

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie Cadiz I. RS:X

Krajina, miesto: Puerto de Santa Maria, Cadiz, Španielsko

Termín: 30.1. - 10.2.2016

Sústredenie nadväzovalo na jesenné sústredenie a zimnú prípravu. Treba pochváliť Bohdana za zimnú prípravu, ktorá nám umožnila venovať sa naplno tréningu na vode bez obmedzenia fyzičkou. V priebehu jednotlivých dní sme trénovali trojfázovo a snažili sme sa maximálne efektívne využiť premenlivé podmienky, ktoré Puerto de Santa Maria ponúka. Bohdan si mal možnosť vyskúšať všetko od poveternostných podmienok na hranici regulérnosti až po 25 uzlov s vlnami do 2 metrov. Zmeny podmienok boli síce náročné na techniku, ale zároveň nám umožnili pretestovať si nastavenia na jednotlivé podmienky a porovnať výkonnosť s pretekármi z CZE, LTU, UKR, ESP, ktorí trénovali spolu s nami. Odhalili sme najväčšie nedostatky, na ktorých bude treba v blízkej budúcnosti pracovať.

ZHODNOTENIE: Sústredenie prebiehalo podľa plánu. Každý deň sa podarilo trénovať aj na vode, čo je pre Bohdana mimoriadne dôležité. Rôzne poveternostné aj vlnové podmienky a fakt, že na mieste trénovali aj iné tímy umožnilo konfrontovať techniku s lepšími pretekármi a pomohlo rýchlejšiemu osvojovaniu si správnych návykov. V prograse budeme pokračovať na ďalšom sústreďení na prelome februára a marca, ktorého súčasťou bude aj kontrolný štart v pretekoch svetového pohára.

Košice 15.2.2016

Patrik POLLÁK