

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Lokálne sústreďenie LS2 BIC TECHNO

Krajina, miesto: Surfclub Domaša, R.O. Domaša, Holčíkovce

Termín: 4.-9.7.2015

Prílohy: Prezenčná listina

Lokálneho sústreďenia sa zúčastnili 8 mladí windsurfisti. Zámerom bolo pripraviť sa na preteky Majstrovstiev Slovenska, resp. u dvoch nováčikov, získať základné návyky na vode a pokúsiť sa pripojiť ich do tréningu v skupine. Jedným z cieľov bolo doladiť materiál, sfunkčniť podľa možností trimovacie systémy a naučiť sa ich používať. Denný rozvrh sme menili operatívne podľa poveternostných podmienok. Nakoniec sa osvedčil skorý ranný tréning na vode, kedy sme využili rannú termiku a po padleboardovaní počas dňa a doladovaní materiálu sme sa snažili využiť večerný vietor na druhý tréning na vode. Intenzita tréningu nebola veľmi vysoká vzhľadom na nadchádzajúce dôležité preteky. Sústredili sme sa skôr na techniku a simulovanie situácií, ktoré vznikajú počas rozjazdu. Napr. dojazd na dolnú bôju v skupine, jazda na kurze v skupine, štarty a pod. Individuálne sme riešili najmä problémy pri manévroch a oboplávaní značiek.

ZHODNOTENIE: Počas tréningov sme techniku a dril oboplávania bojok a manévrov striedali s voľným jazdením a individuálnym zlepšovaním techniky. Snažili sme sa využiť poveternostné podmienky vzhľadom na mimoriadne teplé a bezveterné počasie. Počas niekoľkých búrok v priebehu týždňa si chlapci mohli vyskúšať aj extrémne podmienky. Majstrovstvá Slovenska ukážu ako sa podarilo jednotlivým pretekárom posunúť výkonnosť dopredu v konfrontácii medzi sebou ale aj zahraničnými pretekármi.

Košice 9.7.2015

Patrik POLLÁK