

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezenačné sústredenie Domaša III. 2020

Krajina, miesto: Slovensko, Surfclub Domaša

Termín: 4.7.-12.7.2020

Prílohy: Prezenčná listina

Reprezenačného sústredenia sa zúčastnilo 11 windsurfov, pretekárov a druhý tréner - Marcel Heško. Windsurfovú skupinu doplnili nové pretekárky prechádzajúce z triedy optimist Sára Hrušková, Sofia Valentiová, Táňa Štefaničiová. Vzhľadom na rozdielnu skúsenosť jednotlivých pretekárov sme ich rozdelili do dvoch podskupín. Menej skúsení windsurfovi sa venovali skôr správne postoj na plaváku na jednotlivých kurzoch a základným manévrom. Pokročilejší sa zdokonaľovali v jazde v sklze, resp. skúšali jazdenie na slalomových plavákoch bez plutvy a foiloch, ale aj tandemovom plaváku. Počas týždňa sme využívali dobré veterné podmienky, ktoré umožňovali nielen tréning pre menej zdatných v slabšom a strednom vetre, ale aj sklzové podmienky pre pokročilých na tréning hálz a foilovania. V priebehu sústredenia sme sa len minimálne venovali tréningovým rozjazdám aj to len na neštandardných tratiach so štartom na bočný kurz, vzhľadom na rôznorodosť výstrojí aj zručností. Tradičné spoločné rozcvičky o 8:00 so strečingom a posilňovacími cvikmi na posilnenie vnútorných svalov kostry sú samozrejmosťou. Časť pretekárov sa počas úvodného aj záverečného víkendú sústredenia zúčastnila pretekov Supercupu v Čechách a Maďarsku kde veľmi úspešne reprezentovali a momentálne v priebežnom poradí hodnotenia okupujú prvé 4 priečky celkového hodnotenia. Máme za sebou ďalšie tréningovo veľmi úspešné sústredenie kedy najmä vďaka priaznivým podmienkam sme boli nutení len minimum aktivít venovať náhradnému programu. Poďakovanie patrí aj Marcelovi Heškovi za podporu v tréningu na vode aj na brehu.

ZHODNOTENIE: Ani v letných mesiacoch Domaša nesklamala. Veterné podmienky umožňovali tréning na vode každý deň, čo je pre mládež najdôležitejšie. Pravidelný tréning na vode v rôznorodých podmienkach sa nedá ničím nahradiť. Najmä pravidelnosť pomáha posúvať sa dopredu rýchlejšie nielen pokiaľ ide o techniku, ale aj fyzickú zdatnosť. Každý individuálne napredoval technicky a je dôležité, že viac než rivalita medzi jednotlivými pretekármi bola vidieť ich podpora navzájom. Dôležitá je aj podpora jednotlivých rodičov na brehu, ktorá sa veľmi správne sústreďuje výlučne na rodičovskú a nie trénerskú podporu.

Košice 12.7.2020

Patrik POLLÁK