

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie Bic Techno 293 +

Krajina, miesto: Cagliari, Sardínia, Taliansko

Termín: 8.-19.3.2018

Prílohy: Prezenčná listina

O účasti na sústreďení sa do posledného momentu rozhodovalo viacero pretekárov, no nakoniec sa ho zúčastnil iba Robert Kubín ml. Hlavným cieľom bolo rozjazdiť sa a čo najlepšie sa pripraviť na kvalifikačné preteky na JOH na Sicílii. Slabší vietor v priebehu úvodných dní, ktorý postupne zosilňoval a slnečné počasie nám umožňovalo okrem kondičného tréningu absolvovať každodenne aj 2 tréningy na vode. V priebehu úvodných dní sme sa zamerali na techniku jazdy na kurze a pri sklzových podmienkach aj na zvládnutie techniky pre posúvanie sťažňa pri zmene kurzu zo stúpania na zadobočák a opačne. 4 deň tréningu vietor zosilnel natoľko, že po polhodinovom boji o prežitie sme nakoniec využili zvyšok dňa na oddych a večerný “výklus” na bicykli. Ostatné 4 dni sme sa pripojili k sústreďeniu Talianskej reprezentácie. Vrátili sme sa opäť k tréningu manévrov a techniky pumpovania v ranných tréningoch na vode, zatiaľ čo v poobedňajších tréningoch všetci absolvovali krátke rozjazdy, zamerané na zlepšovanie štartov a doplnené o rôzne technické elementy z cieľom vynútiť od pretekárov základné strategické rozhodnutie dôležité pre vývoj rozjazdy v krátkom časovom slede. Záverečné dva dni sme sa vzhľadom na vyhovujúce podmienky zamerali na tréning slalomu a štartov na bočný vietor.

ZHODNOTENIE: V priebehu sústreďenia nám mimoriadne priali poveternostné podmienky, vďaka ktorým sa nám podarilo absolvovať 3 až 4 fázový tréning denne. Priemerne sme na vode strávili 3h pokiaľ to dovolili podmienky v dvoch tréningových jednotkách. Deň sme štandardne začínali rozcvičkou a ukončili výklusom. Konfrontácia s Talianskou reprezentáciou v závere sústreďenia jednak ukázala nedostatky, ale zároveň bola veľmi dobrým motivačným faktorom pre Roba, ktorý si uvedomil, že aj najlepší pretekári robia na vode chyby a ich eliminovanie je momentálne faktor, ktorý jeho osobne môže posunúť čo najviac dopredu.

Košice 21.3.2018

Patrik POLLÁK