

Zpráva o činnosti SCM Bic Techno/ RS:X Youth

březen 2019

Březnové soustředění Bic Techno bylo první letošní akcí pro tuto skupinu. Po zimní přestávce nejmladší windsurfaři vyrazili na soustředění do španělského Cadizu. Na podzim je v tomto místě čeká MS, a proto bylo dobré vyzkoušet místní podmínky.

Aktivity SCM- 3.-10.3. soustředění Bic Techno Cadiz, ESP



Hned co skupina závodníků RS:X skončila své závody, vystřídala je skupina mladších závodníků na Bicách. Po menších logistických problémech s vybavením nakonec všichni dostali požadované vybavení a ještě v neděli jsme na večer mohli vyrazit na krátký seznamovací trénink. Skupinu tvořili David Drda, Ondra Parchomenko, Nela Sadílková, Kristýna Piňosová a Kristýna Chalupníková. Pro všechny to byl první trénink na vodě po delší zimní přestávce. Všichni se do tréninkového rytmu dostali poměrně rychle. Snažili jsme se co nejvíce času trávit na vodě. Mimo vodu jsme se kondičnímu tréninku věnovali jen okrajově. Většinu dní jsme zvládali dva tréninky na vodě. Dopolední a odpolední. Kromě středy kdy byl vítr velmi silný a děvčata si dala volno. Kluci odpoledne vyrazili na trénink. Během celého týdne jsme se věnovali především technice jízdy a technice manévrů. Vzhledem ke slabšímu větru po většinu tréninkových dní jsme měli hodně prostoru na zdokonalení pumpování. Těsně před odjezdem jsme zvládli několik tréninkových rozjížděk s místními závodníky.

Skupina trénovala velice kompaktně a trénink byl dalším z kroků vpřed. Při kondičním tréninku na suchu byli vidět poměrně velké rozdíly mezi jednotlivými závodníky. Nela Sadílková je kondičně velice dobře připravená z běžického lyžování. Na vodě má občas trochu problémy s taktikou v rozjíždkách, ale poměrně rychle se učí těmto dovednostem. Kristýna Piňosová je také velice dobře kondičně připravena jen zatím nedokáže těchto svých předností naplno využít také na vodě. Bude třeba pracovat především na psychické stránce výkonu. Kristýna Chalupníková tréninku na vodě věnuje většinou maximální úsilí. Pro kondiční příprava na suchu musí najít větší motivaci. David Drdamusí najít větší motivaci na trénink a závody především ve slabém větru. Bohužel windsurfing není jen o jízdě v silné větru.



Karel Lavický