

Preteky Slovenského pohára

Lokalita	Portorož - SLO
Akcia	CTK Tréningové sústredenie I
Tréner	Matej Brestovský
Termín	1.-2.3.2023

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Tamara Brestovská	OPT
3	Adam Lichvár	OPT
4	Branislav Opálka	OPT
5	Rebecca Opálka	OPT

Zhodnotenie výjazdu:

Sústredenia v Slovinskom Portoroži sa zúčastnilo 5 pretekárov rôznych výkonnostných skupín. Sústredenie bolo zamerané prvý deň na osvieženie techniky jazdy. Veterné podmienky boli veľmi dobré a tak sme jazdili všetky kurzy s cieľom pospomínať si na správnu techniku a stabilizovať sa v lodi.

Druhý tréningový deň sme sa venovali cvičeniam zameraným na státie na štartovej čiare, zosúvanie, dvoj obrat, akcelerácia, námer štartovej čiary a iné. Pretekári si vyskúšali dva typy štartov: „Lufing start“ a „start and tack“. V poobedných hodinách sa k nám pridala zmiešaná skupina zahraničných pretekárov a jazdili sme krátke rozjazdy s 3 min. štartom. Všetci si zopakovali štartovú procedúru. Na záver sme využili dobré veterné podmienky a opätovne sme zopakovali jazdu na kurzy. Podvečer sme si zopakovali rôzne prístupy k stratégii štartu a výberu správnej strany štartovej trate pre prvú stúpačku.

Zhodnotili sme a ukončili sústredenie a pripravili sme sa na prvý pretekový deň ktorý nasledoval po sústredení.

Záver:

Vzhľadom na relatívne dlhú absenciu bez praxe na vode počas zimnej prestávky, sa všetci dobre rozjzdili, zvládli techniku jazdy aj manévrovania z loďou na štarte. Najviac by som vyzdvihol Adama a Braňa, ktorý spravili veľký mentálny posun od minulej sezóny. Ich nastavenie a sústredenie na tréning bolo skvelé, aj preto sa im počas tréningu veľmi darilo zlepšovať svoje schopnosti. Tamarka taktiež zlepšila svoj štartové zručnosti. Rebecca najskôr sa bála zabojovať na štartovej čiare ale postupne strach opadával a aj jej sa podarilo niekoľko pekných štartov.

Tiež by som chcel opätovne poďakovať za skvelú podporu na brehu Petre a Braňovi, ktorý sa postarali o skvelé jedlo a atmosféru.