

Reprezentačné sústredenie VII. LT Optimist

Lokalita	Liptovská Mara
Tréner	Matej Brestovský
Termín	14.-17.10.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Valéria Kocanová	OPT
3	Zuzana Zimáni	OPT
4	Nina Prokopcová	OPT
5	Michal Rolík	OPT
6	Alex Brestovský	OPT
7	Zuzana Ursínyová	OPT

Zhodnotenie sústredenia:

Sústredenie LT Optimist sa konalo v Slovinskom Portoroži s cieľom pripraviť sa na Majstrovstvá Európy, ktoré začínajú 18.10.2020. Sústredenia sa zúčastnilo 7 pretekárov. Z toho 5 trénovalo počas celého sústredenia a Alex so Zuzkou U. sa k nám pridali posledný deň. Zuzka Z. sa zúčastnila sústredenia iba ako prípravy na ďalšie obdobie, pretože sa v tejto sezóne nekvalifikovala na ME.

Veterné podmienky boli výborné. Prvý deň sme venovali rozjazdeniu na mori za pulzujúceho vetra južného smeru a sile 3-5 m/s. Pretekári trochu bojovali s krátkymi ostrými vlnami. Problém im robila práve technika jazdy na takýchto vlnách. Postupne sa to ku koncu tréningu zlepšilo.

Druhý deň prišla veľmi silná Bora 15 m/s v nárazoch 18 m/s silný dážď. A tak sme vyplávali na vodu a využili sme veľké vlny ktoré sa urobili za Piranom. Miestami dosahovali 1,5-2m. V takýchto ťažkých podmienkach sme jazdili po vyznačenej trati up and down. Sústredili sme sa na techniku jazdy vo veľkých vlnách a dokonalé vyváženie lode. Pretekári si museli osvojiť techniku jazdy protivetru, pretože naučený z jazerných podmienok sa snažili jazdiť veľmi ostro čo ich značne spomaľovalo. Ku koncu tréningu to bolo výrazne lepšie. Jazda po vetre mala tak isto svoje úskalía, hlavne pri obtočení náveternej značky mnohí pretekári zanorili špičku do vlny a nasledovalo prevrátenie, alebo utopenie lode ☹. Taktiež sme si osviežili jazdu v prúde. Ťažké podmienky, ktoré druhý deň panovali boli výborné na rozjazdenie a prípravu na ME.

Tretí deň nám pokračovalo veterné počasie avšak už na nás vykuklo aj slniečko. Opäť sme vyrazili využiť skvelých vln za Piranom, ktoré ostali z predošlého dňa. Vietor o sile 5-8 m/s postupne ku koncu dňa zoslaboval. Tretí deň sme venovali tréningu štartov a akcelerácie. Úvodom sme na voľnej ploche trénovali zastavenie a rozbehnutie. Čo bolo v 1 m vlnách náročné, ale postupne to všetci zvládli. Zuzka Z. musí ešte popracovať na dovážení lode pri akcelerácii. Ďalšie cvičenie bolo zamerané na státie na čiare resp. postupné zosúvanie a práca s plachtou a prúdom. Nasledovala krátka prestávka na obed a pokračovali sme nácvikmi štartov v dvoj minútových intervaloch. Vždy jeden z päťci bol vybraný ako pretekár ktorý si hľadá miesto na obsadenej čiare a následne sa snažil pomocou pravidiel vytláčať súperov a získať priestor na odštartovanie. Táto činnosť išla najlepšie Oliverovi, cítil sa v tejto úlohe ako ryba vo vode ☺. Cvičenie sme opakovali niekoľko krát. Na záver sme odjazdili pár tréningových rozjzd za utíchajúceho vetra. Nakoniec ostali iba vlny a my sme sa pobrali s5 na breh.

Posledný štvrtý deň sme venovali teoretickej príprave, keďže vietor nám neprial a čakali sme na poobednú termiku. Tá nakoniec prišla o 14:00 a tak sme vyplávali na vodu s cieľom potrénovať nájazdy na náveternú a záveternú bójku. Vietor však bol pulzujúci a postupne slabol. Stihli sme pár cvičení zameraných na nájazdy na bóje s trimovaním plachty pred zmenou kurzu. Záver tréningu sme sa spojili s Českým a Portugalským tímom aby sme zajazdili kontrolné rozjazdy, avšak vietor zoslabol natoľko, že sa nám podarilo odštartovať jednu rozjazdu, ktorú sme museli zrušiť pretože úplne prestalo fúkať. Následne bol pokus ešte o jednu rozjazdu avšak neúspešne a tak sme sa vybrali na breh a ukončili sústredenie.

Hodnotím sústredenia za veľký prínos hlavne pre tých, čo sa aktuálne zúčastňujú ME, pretože po dlhom čase sme mali možnosť sa rozjazdiť pred ME. Verím že pretekárom to pomohlo a budú úspešní na ME.

V Bobrovci 19.10.2020

Matej Brestovský