

Reprezentačné sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	CTK833 Reprezenačné sústredenie
Tréner	Matej Brestovský
Termín	17.-21.5.2021

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Lichvár	29er	
2	Alex Brestovský	29er	
3	Viktor Mika	29er	
4	Sára Hrušková	29er	
5	Barbora Kocanová	29er	
6	Oliver Krivosudský	29er	
7	Alexander Miškov	29er	

Rozvrh dňa Tréningu:

17.5.2021 10:00-16:00

18.5.2021 10:00-16:00

19.5.2021 10:00-16:00

20.5.2021 10:00-16:00

21.5.2021 09:00-13:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

V úvode sústredenia sme sa venovali technike nájazdov na záveternú bójku. Dievčenská posádka sa v pondelok snažila stabilizovať v lodi pri jazde na kurzy, pretože Sára nemá toľko skúseností s 29er. Ostatné dni už tréning zvládali výborne. Pri nájazdoch na záveternú bójku sme sa sústredili na správne vyváženie lode, plynulosť prejazdu okolo bóje, správne rozloženie váhy v lodi (predozadné) a akcelerácie po vyostrení. Všetky posádky zvládli po dvoch dňoch tréningu tento manéver slušne. Veterné podmienky pondelok a utorok boli dobré, fúkalo 4 – 6 m/s, východného smeru. Daždivé a chladné počasie nám trochu zneprijemnilo tréning.

V stredu sme sa venovali technike nájazdu na náveternú bójku. Sústredili sme sa na správne vyváženie lode, zmenu trimu plachiet a správneho časovania vyťahovania genakru. Pri tomto cvičení bolo vidieť, že niektorí pretekári majú zanedbanú zimnú kondičnú prípravu čo sa prejavilo pri dynamike vyťahovania genakru. Opäť dobré veterné podmienky 4-5 m/s severozápadného smeru a slnečné počasie nám poskytlo priestor na doobedý a poobedný tréning zakončený video rozborom.

Štvrtok sme venovali štartovej procedúre, státiu na čiare a akcelerácii pri štarte so správnym časovaním akcelerácie a preťatia štartovej čiary. S týmto manévrom mali všetky posádky problém avšak vďaka dobrým veterným podmienkam sa všetci výrazne zlepšili a v závere tréningu boli štarty všetkých posádok o poznanie lepšie ako v úvode.

Piatok sme venovali údržbe lodí a video rozboru, keďže nám veterné podmienky už neprišli, ale za to sme mali aspoň pekné slnečné počasie. Záver tréningu sme venovali kondičnej príprave resp. ukázanie si cvikov na zlepšenie fyzického výkonu.

Všetky posádky chválím za nasadenie čo sa prejavilo aj v patričom zlepšení techniky.

V Bobrovci 25.5.2021

Matej Brestovský