

Reprezentačné sústredenie LT Optimist

Lokalita	Liptovská Mara
Tréner	Matej Brestovský
Termín	17.-20.8.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Valéria Kocanová	OPT
3	Emma Sopúchová	OPT
4	Tereza Bartánusová	OPT
5	Michal Rolík	OPT
6	Kristína Kaňuková	OPT
7	Zuzana Ursínyová	OPT
8	Lívia Holešová	OPT

Zhodnotenie sústredenia:

Sústredenie LT Optimist bolo zameraná na oboplávanie náveternej a záveternej značky. Celkovo sa sústredenia zúčastnilo 23 pretekárov, ktorý boli rozdelený do troch výkonnostných skupín.

Skupina Alfa – reprezentácia, skupina Bravo – 8 pretekárov prevažne z klubu YC Limar (Juraj Vozár, Tamara Brestovská, Alex Brestovský, Juraj Ursíny, Adam Lichvár, Vanda Brachtlová, Zuzana Zimáni, Ján Zimáni, Samo Bača) a skupina Charlie – 7 pretekárov (Jerguš Brestovský, Maximilián Sopúch, Danko Patay, Monika Schmidt, Lenka Bačová, Jakub Vlčák). Skupina Alfa bola vedená Matej Brestovským, skupina Bravo Adamom Brestovským a skupina Charlie Ivom Brachtlom. Spojenie viacerých výkonnostných skupín sa ukázalo ako veľmi vhodné, pretože pretekári v skupinách Bravo a Charlie mali možnosť trénovať s najlepšimi na Slovensku a súčasne pre skupinu Alfa bolo veľkým prínosom tréningovanie spoločných cvičení v mase pretekárov.

Tréning bol rozdelený na teoretickú časť (spoločná pre všetky skupiny) a praktickú časť na vode, kde jednotlivé skupiny trénovali samostatne a vždy v závere tréningového dňa sa skupiny spojili, aby sa využila masa pretekárov k praktickému tréningu. Tento systém tréningu hodnotím veľmi efektívne. Vzhľadom na to že v skupinách sme mali maximálne 8 detí, tréneri mali priestor na individuálny prístup a následne v spoločných cvičeniach sa simulovali pretekové podmienky.

Prvý deň sme sa venovali technike oboplávania náveternej značky. Doobeda sme prebrali teóriu a správnu techniku, následne sme si prebrali jednotlivé cvičenia. Po obede sme vyrazili na vodu a venovali sme sa praktickej príprave. Cieľom bolo zdokonaľiť techniku nájazdu na bóju, prípravu trimu plachty pred zmenou kurzu, tak aby bol dosiahnutý maximálny výkon. Všetci pretekári skupiny alfa zvládli veľmi dobre správnu techniku. Následne sme spoločne so skupinou Bravo robili nájazdy na náveternú značku s cieľom simulovať pretekové podmienky, pripraviť si pozíciu v skupine lodí, tak aby mal pretekár priestor na nastavenie plachty pred oboplávaním značky a následne s maximálnym výkonom smerovať na kurz po vetre (zaďák). Poveternostné podmienky boli na dobrej úrovni, mali sme severný vietor so silou 3-4 m/s, čo sú ideálne podmienky pre nácvik techniky. Celodenný dážď nás nezastavil ☺, na zaver vyšlo aj slniečko.

Druhý deň sme venovali iba teórii, pretože nám celý deň pršalo a bolo absolútne bezvetrie. Okrem teoretickej prípravy sme využili čas a analyzovali sme videá z predošlého dňa. Popoludní sme časť

venovanú meteorológii prezentovali priamo na vodnej ploche a využili tak priame spojenie teórie s reálnym pozorovaním „na mieste činu“.

Tretí deň začal skvelým vetrom 3-4 m/s a tak sme po krátkom brífingu vyrazili na vodu dobehnúť utorkovú stratu. Doobedný tréning bol venovaný opakovaniu prvého tréningového dňa (nájazdy na náveternú značku). Nasledoval obed, po ktorom sme analyzovali videá z doobedia. Potom sme vyrazili na poobedný tréning, ktorý bol zameraný na akceleráciu okolo záveternej značky, spočiatku bez kladenia dôrazu na správny nájazd. Sústredili sme sa iba na správnu techniku a akceleráciu.

Posledný deň sme na doobedom tréningu pracovali na správnom nájazde na bóju, aby po vyostrení a akcelerácii po oboplávaní záveternej značky pretekári míňali záveternú značku tesne, s kurzom ostro proti vetru.

Nasledoval obed, analýza videí. Poobedný tréning bol venovaný spoločným nájazdom na náveternú a záveternú značku. Spočiatku cvičenie s krátkou stúpačkou, oboplávanie náveternej značky, zaďák a oboplávanie záveternej značky (pridali sme aj bránu) následne spoločné štarty B tím a A tím spoločne v dvoch radoch (A tím pod B tímom) s krátkymi rozjazdami. Na záver tréningu sme robili hromadné nájazdy na obe značky.

Zhodnotenie sústredenia:

Obrovský pokrok spravili všetky skupiny pretekárov. Takýto formát sústredenia hodnotím veľmi pozitívne a myslím, že bol prínosom ako pre pretekárov, tak aj pre trénerov, pretože sme si odovzdávali skúsenosti a poznatky medzi sebou.