

Tréningové sústreďenie 3 / LT Optimist
19. - 22. 6. 2023
Balatonfüred

Dĺžka trvania: **4 dni**

Tréneri: **Matej Brestovský, Ivo Brachtl**

Účastníci:

Časový rozpis:

1	Lívia Holešová
2	Adam Lichvár
3	Oliver Brestovský
4	Tamara Brestovská
5	Adela Prokopcová
6	Jerguš Brestovský
7	Juraj Vozar
8	Nikola Kolenčiak
9	Karolína Kolenčiak
10	Adam Holák
11	Zuzana Zimáni
12	Tomáš Babinčák
13	Daniel Patay
14	Vanda Brachtlová

19. 7.	
11:00 – 13:00	Vykládanie lodí, motorákov, registrácia v klube
13:00 – 13:20	Úvod, predstavenie cieľov a prostriedkov
13:20 – 18:00	Prezentácie s prestávkami na krátke kúpanie
20. 7.	Tréning na vode
08:00 – 08:40	Príprava lodí, brífing
08:40 – 12:30	Výplávanie na vodu, tréning, návrat na breh
12:40 – 13:00	Debrífing
13:00 – 14:00	Obed
14:00 – 18:00	Prezentácie s prestávkami na krátke kúpanie
21. 7.	
08:00 – 09:00	Príprava lodí, brífing, uloženie lodí
09:00 – 09:15	Návrat do kempu
09:15 – 13:00	Zážitkový workshop
13:00 – 14:00	Obed
14:00 – 17:00	Prezentácie s prestávkami na kúpanie
22. 7.	
08:30 – 16:30	Kondičný výlet na bicykloch spojený s kúpaním.



Zhodnotenie:

Najväčšou výzvou sústreďenia boli horšie veterné podmienky.

Po príchode a vyložení lodí nasledoval úvod sústreďenia, kde sa účastníci dozvedeli presný program. Hlavnou témou je v tomto prípade štartová procedúra, štart. V následnej prezentácii priamo v klube sa účastníci

dozvedeli formu, priebeh a cieľ cvičení, ktoré budú v nasledujúcich dňoch absolvovať. Bolo im podrobne vysvetlené nielen to, čo a ako budú robiť, ale aj to prečo to budú robiť a aký to bude mať dopad na ich ďalšie jazdenie. Prezentácia bola pravidelne prerušovaná prestávkami na doplnenie tekutín a krátke kúpanie. Vietor nefúkal a bolo veľmi teplo.

Normálne nám fúkalo len
v utorok dopoludnia.
Do klubu sme prišli skôr,
pretože sme vedeli, že
vietor budeme mať len
dopoludnia.



Účastníci si pripravili lode a výplávali sme na vodu.



Tréning prebiehal podľa plánu.

V extrémne teplom počasí sme dbali na pravidelné prestávky a pitný režim.





V priebehu dopoludnia sme sa spojili s maďarským tímom a mali sme tréning spoločne. Potom, presne podľa predpovede, vietor celkom ustal.



Po návrate na breh nasledoval debrífung a stanovenie programu pre bezveterné popoludnie v priestoroch kempu. Maťo Brestovský odprezentoval ďalšiu pripravenú prezentáciu.



Nasledujúce dopoludnie prebehol zážitkový workshop, kde si účastníci prakticky skúšali nové techniky sústredenia a uvoľnenia. Celá aktivita je súčasťou

rozsiahlejšieho programu celostného vnímania priestoru, ktoré má významný podiel na úspešnom zvládnutí pretekárskeho poľa.

Popoludní nasledovala
Najväčším prínosom
prítomných detí, ktoré
vysvetľovať všetko,

prezentácia Maťa Brestovského.
prezentácii bola aktívna účasť
sa pýtali a nechávali si
čomu nerozumeli.



Ponatkom pre
Predvedený materiál
viacerými názornými

trénerov bolo, že
treba rozčleniť a doplniť
obrázkami a animáciami.

Záverečný deň sústreďenia patril kondičnému bicyklovému výletu.

Po sústreďení nasledovali preteky, kde naši reprezentanti dosiahli naozaj skvelé umiestnenia.

