

Preteky Slovenského pohára

Lokalita	Portorož - SLO
Akcia	CTK819 Sústredenie VII
Tréner	Matej Brestovský
Termín	27.-30.11.2022

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Lívia Holešová	OPT
2	Zuzana Zimáni	OPT
3	Adela Prokopcová	OPT
4	Jerguš Brestovský	OPT
5	Martin Granec	OPT
6	Tamara Brestovská	OPT
7	Oliver Brestovský	OPT

Zhodnotenie výjazdu:

Prvý deň sústredenia sme sa venovali technike jazdy na kurzy a obratom aby sme si osviežili pohybové vzorce a posed v lodi, keďže pretekári nesesedeli viac ako mesiac v lodi. Fúkal mierny vietor preto bolo možné dobre zopakovať techniku.

Druhý, tretí a posledný deň sme sa venovali tréningu stratégie a taktiky priamo na trati. Každý deň na rannom brífingu dostal každý pretekár pokyny k cvičeniam a úlohám, ktoré mali počas tréningu plniť. Všetky 3 dni nám fúkal skvelý vietor 6-9 m/s. Sústredili sme sa na štartovú procedúru (stratégiu a taktiku počas nej) a následne jazda na trati, kde prebiehali jednotlivé súboje medzi pretekármi. Na poobedných debriefingoch sme rozoberali natočené videá z vody a taktiež sme mali prednášky o stratégii a taktike. Celé sústredenie sme spolupracovali so slovinskými trénermi (Mauriziom Bencicom a Draganom Gasicom).

Oceňujem skvelú prácu pretekárov, veľké nasadenie a pozornosť aj tých menších.

V Bobrovci 5.12.2022

Matej Brestovský