

Reprezentačné sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Tréningové sústredenie III. U23
ČTK	805
Tréner	Matej Brestovský
Termín	27.-30.7.2021

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Tereza Bartánusová	OPT
2	Zuzana Zimáni	OPT
3	Adela Prokopcová	OPT
4	Tomáš Babinčák	OPT
5	Adam Lichvár	OPT
6	Vanda Brachtlová	OPT
7	Michal Rolík	OPT
8	Juraj Vozár	OPT
9	Tamara Brestovská	OPT
10	Lívia Holešová	OPT
11	Valéria Kocanová	OPT
12	Lukáš Laca	OPT
13	Jerguš Brestovský	OPT
14	Danko Patay	OPT
15	Monika Schmidt	OPT
16	Oliver Rusnák	OPT
17	Jakub Vlčák	OPT
18	Miriám Pečarková	OPT

Rozvrh dňa:

27.7.2021 09:00-16:00

28.7.2021 09:00-16:00

29.7.2021 09:00-16:00

30.7.2021 09:00-16:00

Zhodnotenie akcie:

V termíne 27.-30.7. sa uskutočnilo tréningové sústredenie na Liptovskej Mări. Sústredenia sa celkovo zúčastnilo 18 pretekárov lodnej triedy Optimist. Pretekári boli rozdelení do dvoch tréningových skupín na pokročilých a menej pokročilých. Tréningové sústredenie bolo zamerané na:

- Technika obratu proti vetru a po vetre
- Technika obtáčania náveternej značky
- Technika obtáčania záveternej značky
- Štart, stratégia a taktika na štarte, vlajky a ich význam, pravidlá

Teoretická príprava pretekárov prebiehala spoločne obe skupiny. Rozoberali sme správnu techniku jednotlivých manévrov, postupnosť cvičení a následne sme sa rozdelili na dve tréningové skupiny na vode. Vždy v závere tréningu sa obe skupiny spojili a trénovali spoločne v skupine manévru, ktorý si pred tým pretekári trénovali individuálne. Využili sme aj video tréning, ako vhodnú a veľmi silnú pomôcku pre vysvetlenie nedostatkov, ale aj správny manévru. V závere sústredenia sme sa krátko

venovali štartom resp. najskôr správnej technike zastavenia, státia a akcelerácie. V závere samotnej štartovej procedúre.

Počas celého sústredenia sme mali dobré veterné podmienky od 2-4 m/s a teda bol priestor na cvičenie správnej techniky všetkých manévrov.

Celkovo hodnotím sústredenie veľmi pozitívne, pretože pretekári spravili obrovský pokrok v technike, ktorá im do budúcnosti pomôže k celkovému zlepšeniu ich pretekania. Ďalej by som chcel poďakovať Ivovi Brachtlovi za spoluprácu a trpezlivosť so skupinou menej pokročilých pretekárov, ktorý aj vďaka jeho nasadeniu a entuziazmu spravili obrovský pokrok vpred.

V Bobrovci 31.7.2021

Matej Brestovský

Ivo Brachtl