

Reprezentačné sústredenie

Lokalita	Portorož (SLO)
Sústredenie	Reprezentačné sústredenie II.
ČTK	801
Tréner	Matej Brestovský
Termín	3.-4.-7.-8.3.2022

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Nikola Kolenčíak	OPT
2	Jerguš Brestovský	OPT
3	Tamara Brestovská	OPT
4	Zuzana Zimáni	OPT
5	Gregor Kolenčíak	OPT
6	Valéria Kocanová	OPT
7	Adela Prokopcová	OPT
8	Lívia Holešová	OPT
9	Juraj Vozár	OPT
10	Simon Hruška	OPT
11	Adam Lichvár	OPT
12	Oliver Brestovský	OPT
13	Karolína Kolôňčiak	OPT

Rozvrh dňa:

3.3.2022 11:00-16:00

4.3.2022 10:00-16:00

7.3.2022 10:00-16:00

8.3.2022 10:00-14:00

Zhodnotenie akcie:

Druhého reprezentačného sústredenia v sezóne 2022 sa zúčastnilo 13 pretekárov LT Optimist, ktoré sa uskutočnilo v Slovinskom Portoroži. Veterné podmienky počas celého sústredenia veľmi dobré. Prvý deň fúkal severný vietor o sile 4 m/s, ktorý sme využili na rozjazdenie. Ďalší deň sa intenzita severného vetra zvýšila na 8-12 m/s. venovali sme sa hlavne jazde na vlnách, trimu plachiet a lode tak, aby pretekári dosahovali maximálnu rýchlosť na všetky kurzy. Záver tréningu bol venovaný štartom. Počas víkendu celý tím absolvoval preteky za silného severného vetra. Bolo vidieť, že väčšina pretekárov mala rezervy v štartoch. Taktiež im robilo problémy zvládnuť jazdu na zadný vietor v poryvoch vetra a vlnách. Častou chybou bolo neskorá reakcia na prichádzajúcu vlnu od zadu spolu s poryvom vetra, kde následne došlo k zanoreniu špičky a nabratie veľkého množstva vody. Pondelok a utorok sme sa opäť venovali jazde na vlnách a správne trimu resp. prispôsobenie trimu plachty a lode meniacim sa podmienkam. Starší pretekári mali možnosť sa naučiť prispôbovať trim lode a plachty podmienkam aj na vode a súčasne si zdokonaľiť jazdu na vlnách. Mladší pretekári hlavne prekonávali svoj strach a zlepšovali jazdu v náročných podmienkach (intenzita vetra a vlny). Taktiež sme pracovali na správnej technike čerpania vody s lode pri jazde vo vlnách.

Najviac by som chcel vyzdvihnúť odvahu mladších pretekárov, ktorý počas pretekov ale aj počas tréningu prekonávali svoj strach zo silného nárazového vetra a podarilo sa im zlepšiť svoju techniku jazdy v týchto podmienkach.

V Bobrovci 10.3.2022

Matej Brestovský