

## I. Reprezentačné sústredenie LT 29er

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| <b>Lokalita</b> | <b>Černá v Pošumaví - Lipno</b> |
| <b>Tréner</b>   | Matej Brestovský                |
| <b>Termín</b>   | 7.-10.7.2020                    |

| Číslo | Meno a Priezvisko   | Lodná trieda |
|-------|---------------------|--------------|
| 1     | Oliver Lichvár      | 29er         |
| 2     | Viktor Mika         | 29er         |
| 3     | Oliver Krivosudský  | 29er         |
| 4     | Ladislav Stolárik   | 29er         |
| 5     | Barbora Kocanová    | 29er         |
| 6     | Barbora Bartánusová | 29er         |

### Zhodnotenie sústredenia:

Sústredenia sa zúčastnilo 3 slovenské posádky lodnej triedy 29er a 3 posádky z českej republiky. V spolupráci s Davidom Křížkom. Sústredenie bolo zamerané na tréningovanie techniky jazdy na kurzy, hlavne s cieľom jazdy s vyváženou loďou. Pracovali sme s trimom plachiet a lode. Na brehu sme sa venovali video rozborom jazdy proti vetru a po vetre. Počas úvodných dvoch dní sústredenia sme robili rôzne úpravy a zlepšenia na lodiach s cieľom ich vyladiť do správneho nastavenia.

Ostatné dni tréningu sme venovali technike obrátov po vetre a proti vetru. Aby sme dosiahli väčší progres všetkých posádok tak sa kosatníci prestriedali. Cieľom bolo aby posádka Oliver s Láďom rýchlejšie napredovali a ostatné posádky prebrali nové (iné) návyky s cieľom zlepšenia. Druhý deň sústredenia ostal Láďo na brehu z dôvodu preliečenia škrabania v hrdle a tak som s Oliverovi nastúpil na kosatku ja. V úvode tréningu sme sa potrebovali zohrať, avšak poveternostné podmienky boli náročné takže sa nám zladenie a zlepšenie podarilo až v druhej polovici tréningu. Posledný deň sústredenia sa posádky vrátili na svoje pôvodné pozície a pokračovali sme v technike obrátov. Každý tréning sme ukončili krátkou tréningovou rozjazzu. Prvé dni chalani zo Senca zaostávali, v závere bolo vidieť zlepšenie v podobe udržania sa s poľom.

### Zhodnotenie posádok:

Oliver s Viktorom veľmi pokročili v technike jazdy na kurzy a obratoch. Je potrebné ďalej pokračovať v dovažovaní lode do roviny na kurzy, pred obratmi a podobne. Viktor výrazne zlepšil prácu s kormidlom a aj techniku štartov. Oliver zase vyvažovanie lode, intenzívne pracuje trapézom a je naozaj rýchly pri naskakovaní do neho.

Barbora s Barborou ☺ sa posunuli pri manévroch a práci s kormidlom. Významne zlepšili jazdu s genakrom, veľmi sa ich jazda zrýchlila. Bude potrebné ešte popracovať s náklonom lode pri obratoch, obtáčaní bójí a pumpnutí po obrate.

Oliver s Láďom zlepšili techniku jazdy, znížili počet prevrátení v čom sú chalani majstri, teda hlavne v prevrátení späť. Oliver musí popracovať na posede v lodi, koncentrácii na jazdu rýchlo a prácu s kormidlom. Láďo zase musí zlepšiť zapínanie do trapézu, pumpnutie po obrate a celkovo vyváženie lode.

Všetky posádky musia intenzívne zapracovať na vyvážení lode, prácu s trapézom, manévry s kormidlom. Je potrebné si osvojiť zmenu techník jazdy podľa poveternostných podmienok (stúpavá

technika, rýchlostná technika, VMG). Je potrebné tieto techniky meniť počas jazdy tak, aby jazdili rýchlo za každých podmienok.

Celkovo hodnotím sústreďenie ako veľký prínos, pretože pretekári aj tréner mali možnosť veľa odpozerať od lepších posádok.

**Meteo podmienky:**

|            |                                               |
|------------|-----------------------------------------------|
| Deň:       | 7.-10.7.2020                                  |
| Oblačnosť: | Slniečno, polooblačno                         |
| Teplota:   | 17-26°C                                       |
| Vietor:    | 5-13 m/s (pulzujúci s tendenciou zmeny smeru) |

V Bobrovci 13.7.2020

Matej Brestovský