

Reprezentačné sústredenie

Lokalita	Gabčíkovo
Sústredenie	CTK834 Reprezenačné sústredenie
Tréner	Matej Brestovský
Termín	9.-10.6.2021

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Lichvár	29er	
2	Alex Brestovský	29er	
3	Viktor Mika	29er	
4	Ján Zimáni	29er	
5	Barbora Kocanová	29er	
6	Oliver Krivosudský	29er	
7	Barbora Bartánusová	29er	
8	Ladislav Stolárik	29er	

Rozvrh dňa Tréningu:

9.6.2021 10:00-16:00

10.6.2021 10:00-16:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Sústredenie bolo zamerané na správnu komunikáciu posádok počas štartov a jazd na kurzy. Počas teoretickej prípravy sme diskutovali, ako komunikujú jednotlivé posádky v lodi počas štartovej procedúry, ich úlohách počas prípravy na štart a samotného štartu. Ďalej ako si volia stratégiu a taktiku a iné. Na vode sme sa zamerali na štartovú procedúru. Jednotlivé cvičenia boli zamerané na akceleráciu, státiť na štartovej čiare. Ďalej sme trénovali cúvanie, manévrovanie na štartovej čiare, pritočenie pomocou dvoj obratu tak, aby sa posádka vrátila po zosunutí späť na pôvodnú pozíciu.

Taktiež sme diskutovali o voľbe stratégie a taktiky na štarte a počas štartovej procedúry.

Celým sústredením nás sprevádzala Dominika Vadúrová, ktorá má veľké skúsenosti z Olympijskej kampane na 49reFX. Dominika sa pripravuje na získanie trénerskej licencie a následne prejavila záujem sa pridať do trénerského tímu LT 29er čo hodnotím veľmi pozitívne a myslím, že zapadla do nášho mladého tímu a bude veľkým prínosom.

Počas sústredenia sme sa zamerali aj na prípravu lodí a ich údržbu.

Veterné podmienky boli výborné, počas celého sústredenia nám fúkal severozápadný vietor o sile 5-8 m/s, ktorý preveril úspešnosť kondičnej prípravy všetkých účastníkov. Areál v Šamoríne nám poskytol skvelé podmienky na tréning aj vďaka prúdom, ktoré na Dunaji sú.

Hodnotenie posádok:

Viktor – Oliver L.: chalani majú loď pod kontrolou vo všetkých veterných podmienkach, sú dobre kondične pripravení. Je potrebné ešte zapracovať na štartovej procedúre a zlepšiť akceleráciu lode po štarte. V silnom vetre je potrebné zdokonaľiť techniku jazdy na stúpačku, aby zbytočne nebojovali z loďou a jazdili rýchlo.

Barbora K. – Barbora B.: pre dievčatá je stredný vietor limitom jazditeľnosti, kde ešte zvládajú loď a sú schopné jazdiť dobre. Akonáhle zosilnie vietor je vidieť absencia kondičnej prípravy ktorá sa prejavuje hlavne stabilitou v lodi, po niekoľkých prevráteniach už nie sú schopné ďalej trénovať/pretekať. Pozitívne je, že dievčatá kým zvládajú vietor majú dobre zvládnutú techniku a je vidieť, že v manévroch cítia loď a majú ich dobre technicky zvládnuté. Tak isto vedenie lode na kurzy je dobre zvládnuté.

Oliver K. – Láďo: u tejto posádky je vidieť veľké nasadenie aj keď im chýba viac času stráveného tréningom na vode čo sa prejavuje na technike v porovnaní s ostatnými posádkami. Chalani sú koncentrovaní na každom tréningu, sú pripravení vždy včas a robia veľké pokroky. Veterné podmienky zvládajú bez problémov v celkom rozsahu intenzity vetra a sú dobre kondične pripravení.

Alex – Janko: maldá posádka, ktorá potrebuje veľa času stráviť tréningom na vode. Pozitívom je, že chalani majú odvahu, silu a rýchlo sa zlepšujú. Silný vietor je pre nich stále limitom jazditeľnosti, pretože v týchto podmienkach nemajú loď pod kontrolou.

Pozitívne hodnotím tímového ducha všetkých posádok na brehu, pri príprave lodí, vyplávaní a pristávaní. Na vode nechýba dravosť a súperivosť. Verím, že postupne sa základňa LT 29er rozšíri a bude táto dvojposádková trieda odrazovým mostíkom pre niekoho smerom k najvyšším métam ☺.

Na záver chcem poďakovať Dominike za skvelú spoluprácu a teším sa na ďalšie akcie.

V Bobrovci 16.6.2021

Matej Brestovský