

Reprezentačné sústredenie

Lokalita	Portorož (SLO)
Sústredenie	Reprezentačné sústredenie III.
ČTK	802
Tréner	Matej Brestovský
Termín	9.-13.4.2022

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Nikola Kolenčiak	OPT
2	Jerguš Brestovský	OPT
3	Tamara Brestovská	OPT
4	Zuzana Zimáni	OPT
5	Gregor Kolenčiak	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 Kolenčiak	OPT
14	Júlia Bachratá	OPT
15	Tomáš Blechta	OPT
16	Branislav Opálka	OPT
17	Lucia Stoláriková	OPT

Rozvrh dňa:

9.4.2022 11:00-16:00; 10.4.2022 10:00-16:00; 11.4.2022 10:00-16:00; 12.4.2022 10:00-16:00;
13.4.2022 10:00-14:00

Zhodnotenie akcie:

Tretie reprezentačné sústredenie sa uskutočnilo opäť v Slovinskom Portoroži a zúčastnilo sa ho 18 pretekárov. Počasie nám prialo a každý deň sme mali skvelé slnečné počasie a vietor od 3 do 6 m/s. Prvý deň sme venovali rozjazdneniu sa na vode a rôznym cvičeniam zameraným na správnu techniku jazdy proti vetru a po vetre, obratom a celkovo koordinácii v lodi. Nasledujúce 4 dni boli zamerané na nácvik štartov. Sústredili sme sa na zastavenie lode, státie resp. zosúvanie po štartovej čiare. Akcelerácii na štartovej čiare, ktoré sme kombinovali aj s akceleráciou okolo záveternej značky. Posledný deň 5 dňového sústredenia sme venovali komplexne štartovej procedúre a tréningovým rozjzdám. Počas teoretickej prípravy sme sa sústredili na celú štartovú a pred štartovú procedúru tak, aby sme si zopakovali všetky činnosti, ktoré musí pretekár vykonať pred a počas štartu. Ako druhý tréner sa sústredenia zúčastnil Peťo Oršula, ktorý mi výrazne pomohol pri práci s pretekármi, či už pri organizácii na brehu ale aj na brehu hlavne s mladšími pretekármi a taktiež pri štartových procedúrach za čo mu ďakujem. Celkovo hodnotím sústredenie ako úspešné, pretože každý s pretekárov spravil krok v pred a zlepšil či už techniku, alebo aj svoje teoretické znalosti.

V Bobrovci 20.4.2022

Matej Brestovský