

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
15. 6. 2025 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Cocher Johana
2	Dvořák Oliver
3	Kováčová Alžbetka
4	Krivosudská Hanai
5	Sedileková Eliška

Časový rozpis:

08:30 – 16:30	Príchod, príprava lodí, brífing, nácvik odhadu poslednej minúty na brehu, vyplávanie a tréning na vode, obed, tréning na vode, debriefing, zbalenie lodí.
---------------	---

Zhodnotenie:

Deň začal úplným bezvetrím, tak sme sa, kým sa aspoň trochu



nerozfúka, venovali sme sa nácviku odhadu poslednej minúty pred štartom. Deti mali najskôr kráčať a zastaviť sa vo chvíli, keď si mysleli, že prešla minúta. Mali možnosť zažiť rozdiel v presnosti odhadu, keď som im hlásil čas priebežne,



každých desať sekúnd (príprava na použitie jachtárskych hodínok. Po niekoľkých pokusoch sme sa dostali k tomu, že úlohou bolo prebehnúť cez „štartovú čiaru“ vo chvíli

štartu. Tieto cvičenia deti bavili a bolo zreteľné, ako sa postupne zlepšovali a boli stále presnejšie. Následne sme využili mierny vetrík a v nácviku odhadu sme pokračovali na vode v sérii opakovaných krátkych štartov. Pri obratoch som od detí chcel, aby ich robili s náklonom. Som presvedčený, že vytvalým opakovaním s dôrazom na presnosť prevedenia sa im tento úkon dostane do „krvi“.

