

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
22. a 23. 4. 2023
Senec

Dĺžka trvania: **2 dni**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Flesarová Karolína
3	Granec Martin
4	Krivosudská Hana
5	Krivosudský Henrich
6	Schmidt Monika
7	Skuráková Olívia
8	Vršanský Tomáš

Časový rozpis:

22. 4.	
08:00 – 08:30	Príprava lodí, názvoslovie
08:30 – 09:30	Nácvik na brehu
09:30 – 10:30	Pohybové aktivity
10:30 – 12:00	Nácvik na brehu
12:00 – 13:00	Obed
13:00 – 13:20	Vyplávanie
13:20 – 15:00	Tréning a hry na vode
15:00 – 16:00	Fixovanie pojmov a ukladanie lodí
23. 4.	
08:00 – 08:45	Príprava lodí, brífing
08:45 – 12:00	Tréning na vode
12:00 – 13:00	Obed
13:00 – 15:20	Tréning a hry na vode
15:20 – 16:00	Debrífing a ukladanie lodí

Zhodnotenie:

Slabý vietor nám v sobotu hral do karát,

pretože to bolo presne to, čo potrebovali najmladší adepti nášho krásneho športu. Skúsené



„veľké“ pretekárky
sa s plnou
vážnosťou
a zodpovednosťou
ujali úlohy
animátoriek
a sprevádzali
najmenších pri
nácviku na brehu.
Myslím, že tento
prvok by sme mali
viac zavádzať do
tréningov, aby

súčasní pretekári spoznali jednu z možností ako ostať neskôr v aktívnom styku s jachtingom.

Ďalším plusom je prirodzené vytváranie väzieb v detskom kolektíve.

Kvôli udržaniu aktívnej pozornosti sme teoreticko-praktickú prípravu prekladali pohybovými aktivitami.



Po obede sme využili slabunkého vetra a najmenší mohli vyplávať. Hlavnou úlohou bola jazda čo najrovnejšie na bočný vietor a jednoduchý obrat proti vetru pre cestu späť, opäť na bočný vietor. Optimálne podmienky nám umožnili vyplávať „až za ostrov“ a dosiahnuť tak ďalšiu métu.

Aj keď,
alebo lepšie
povedané,
práve preto,
že boli
podmienky
aké boli,
posunuli sa
o hodný kus
vpred.



V nedeľu počasie prialo zasa starším jachtárom pekne sa rozfúkalo a po včerajšom Inštruktorskom pokuse sa už tešili na vodu. Vďaka vetru dostali zabráť nielen po technickej ale aj po fyzickej stránke. Najdlhšie v Senci možné stupačky s množstvom obrátov a následne



dlhá jazda na zadný vietor s nácvikom správneho posedu v lodi.

Kombinácia veľmi slabého vetra až bezvetria v prvý deň a silnejšieho vetra dnes sa ukázala ako výborná pre kombináciu jachtárov rôznych úrovní zvládnutých zručností.

Kombinácia začiatočníkov a pokročilých sa v takomto garde ukázala tiež ako prínosná.

