

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
23. 3. 2025 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Cocher Johana
2	Dvořák Oliver
3	Klimková Viky
4	Klimko Jakub
5	Krivosudská Hana
6	Krivosudský Henrich
7	Lazarová Eva
8	Škripcová Stella

Časový rozpis:

09:15 – 18:00	Príchod, príprava lodí, obed, vyplávanie a tréning na vode, zbalenie lodí, debriefing, návrat do Bratislavy.
---------------	--

Zhodnotenie:

Dnešný deň avizoval svoju náročnosť v meteorologických predpovediach dostatočne dopredu. Vyzeralo to na extrémne silný vietor, našťastie sa táto predpoveď ale nenaplnila a mohli sme nakoniec vyplávať. Aj tak bola situácia vážna pretože fúkal

vietor v sile 8 m/s, v nárazoch viac ako 10 m/s. Po príchode sme si pripravili lode a následne som pripravil deti na náročné podmienky. Z nadvhľadu, z terasy sa deti učili identifikovať bafy/poryvy vetra. Potom sme zišli dole na mólo, kde ich rozpoznávali už z takmer rovnej úrovne ako keď

budú sedieť na lodi. Nasledoval obed. Poobede sme vyplávali postupne, od najskúsenejších k minuloročným začiatčikom. Spočiatku sme sa vyhýbali halzám, deti robili len obraty proti



vetru a aj kurz ich plavby som nastavil tak (predobočný - obrat - zadobočný vietor), aby ho zvládali a získali sebadôveru. Postupom času vietor pomaly zoslaboval na 5 až 6 m/s. Vtedy sme sa vyberali už viac do jazera a deti robili už aj halzy. Mal som radosť, že už nemali strach z vetra a ani sa nepýtali na breh.



Henko prekonal sám seba, pretože aj keď vypadol z lode, naliezol späť a pokračoval v tréningu. Aj keď bol tento tréning oproti predchádzajúcim výrazne náročnejší, deti sa vracali na breh spokojné.

V rámci debriefingu som okrem rozboru tréningu deťom tento ich dobrý pocit upevnil a motivoval ich k ďalšiemu rozvoju.

