

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist, 420
20.7. – 11.8. 2022
Stari Grad - Chorvátsko

Dĺžka trvania: **17 dní**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Flesarová Karolína
3	Granec Martin
4	Hrušová Dorota
5	Hrušová Gréta
6	Krivosudská Hana
7	Krivosudský Henrich
8	Patay Daniel
9	Schmidt Monika
10	Olivia Wye
9	Hruša Peter
10	Krivosudská Ivana
11	Krivosudský Rastó

(desať účastníkov do 23 rokov,
3 účastníci nad 23 rokov)

Časový rozpis

06:45 – 07:00	Budíček
07:00 – 08:00	Rozcvička
08:00 – 09:00	Raňajky
09:00 – 09:30	Príprava lodí, brífing
09:30 – 12:00	Tréning na vode – Q
12:00 – 15:00	Tréning 420 – Q obed
15:00 – 17:00	Tréning Q
17:00 – 17:30	Ukladanie lodí, debrífing
17:30 – 19:30	Kúpanie, osobné voľno
19:00 – 19:30	Večera
19:30 – 21:00	Osobné voľno
21:00 – 07:00	Nočný klúd

Tréningy podľa rozpisu sa konali od 22.7. do 28.7.,
od 30.7. do 5.8. Od 7.8. do 9.8. už nejazdili 420tky.



Zhodnotenie:

Do Chorvátska sme, tak
ako minulý rok
pricestovali so siedmimi
optimistami, dvoma
420tkami, jedným
motorákom
a s bicyklami. Bicyklov
už bolo menej, pretože
niektorí rodičia sa žiaľ
rozhodli, že rozcvičky
s jazdou na bicykli nie

sú pre ich deti vhodné a že budú ranné cvičenie riešiť podľa seba, napriek tomu, že ich deti,

minulý rok, o rok mladšie, cvičenie zvládali.

V minuloročnom zhodnotení som napísal:
„Bolo prekvapivé, že deti túto aktivitu plne akceptovali a až do posledného dňa sa jej zúčastňovali.“

Tento rok, rozcvičky, aj keď pravidelné už boli len vo veľmi striedmej zostave.



Na rozdiel od minulého roku zväčšil sa podiel teoretickej prípravy, deti



si samé vypýtali viac priestoru na vysvetľovanie taktických manévrov a zložitejších situácií z oblasti pretekárskych pravidiel a ich interpretácii.

Dopoľudňajší tréning podľa možnosti nadväzoval na situáciu, ktorá bola rozdiskutovaná v teoretickej časti.





Poľudňajší 420tkový priestor obsadili dve lode, na ktorých sa striedali posádky. Postupne začali využívať priestor počas tréningov Optimistov a jazdili „na pozadí“ užívajúc si spoločný rodinný čas.

Mimoriadne vysoké teploty si vyžiadali zaradenie aj ochladzovania organizmu v mori. Nebolo to len kúpanie, ale deti hrali niečo ako malé vodné pólo. Ani nevedeli ako a posilňovali si svoju kondičnú stránku.



Minulý rok som dúfal, že sa na vode na 420tkach už objavia stále juniorské posádky. Žiaľ, nestalo sa. S Dorotkou a Olíviou jazdil Peter Hruša, manželia Krivosudskí jazdili spolu.

Niekoľkokrát, „za odmenu“ išli spolu aj Danko, Kaja, Monika a Vanda.



Uvidíme ako rodičia popresúvajú deti v rámci tréningov. Tak ako sa minulý rok deti tešili na tento, ten nasledujúci bude vzhľadom na zmeny v spôsobe komunikácie prekvapením.

Popoludnia patrili opäť optíkom, v silnejšom vetre. Lokácia nesklamala veterné podmienky boli skvelé. Obsah tréningu kombinoval dve zložky. Techniku prevádzania úkonov, jej zdokonaľovanie, získavanie istoty a kondičnú stránku. Deťom zatiaľ chýba výdrž na dlhšie rozjazdy v silnom vetre. To už je ale výzvou pre zimnú prípravu.

