

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
24. 2. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Hrušová Gréta
2	Kováčová Anna
3	Kováčová Alžbeta
4	Krivosudská Hana
5	Krivosudský Henrich
6	Lazarová Eva

Časový rozpis:

09:00 – 17:00	Po úvodnom brífingu si pripravili lode a tí, čo ešte neboli na vode, si zopakovali obraty najskôr na brehu. Tréning na vode. Pred neskorým obedom a po ňom základné pravidlo 10 a test. Debrífing.
---------------	--

Zhodnotenie:

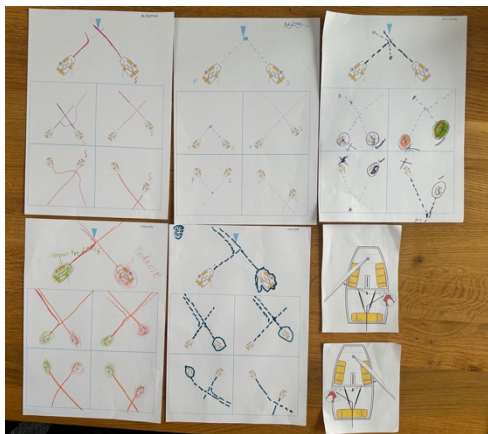
Na druhom Senec com tréningu sme už boli 6 deti, z toho Anička vyplávala na vodu po prvý krát. Hanka s Henkom a Evičkou už minulý rok síce jazdili, ale po zimnej prestávke išli tiež prvýkrát na vodu. Všetci štyria si vyskúšali obraty proti vetru najskôr na brehu.

Aj túto sobotu vietor prijal začiatovníkom, fúkal celkom slabunko, mohli preto bez obáv vyplávať všetci naraz. Neskôr sme si vyskúšali ťahanie za motorákom.

Preklenuli sme tak bezvetrie, ktoré na chvíľu zavládlo. Na zadnom jazere to už bolo lepšie, fúkal 1m/s. Pokojná hladina bola na druhej strane veľkou výzvou na udržanie pozornosti.

Okrem niekoľkých obradov to bola pre deti naozaj výzva. Postupne si začínali uvedomovať, že sa naozaj musia venovať plachte a kormidlu, aby udržali rok s ostatnými. Z tohoto hľadiska bolo výborné, že nás bolo viac. Aj keď museli cestou prekonať určitú nepohodu, chceli už na obed, ale kvôli vetru bola jazda veľmi pomalá. Pozitívom je, že upozornení typu, pozor, pozri kam Ti smeruje loďka, bolo stále menej. Dalo by sa povedať, že odmenou bolo zosilnenie vetra na 2 m/s. Deťom sa páčilo, keď sa im loďky rozbehli o trošku rýchlejšie. Pretože sme sa





na vode zdržali dlhšie, už som neplánoval vyplávať po obede, chcel som ešte prebrať jednu dôležitú vec z teórie.

Teoretickú časť si vynútila praktická, deti sa potrebovali dozvedieť, ktoré z nich a za akých okolností má na vode prednosť a čo musí v tej chvíli urobiť ten, ktorý prednosť nemá. Do vysvetľovania som deti adresne zapájal. Osvedčilo sa mi to, deti to zaujalo, boli pozorné a dokázali potom sami odpovedať na otázky v krátkom obrázkovom teste.

Príjemné vhodné počasie + deti sa záujmom = ideálne tréningové podmienky.

Teplota 8- 10°C, sila vetra 0,5 – 2 m/s, stredná oblačnosť.

