

ČTK – 1291 - 1314
Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist, 420
25.7. – 12.8. 2022
Stari Grad - Chorvátsko

Dĺžka trvania: **15 dní (3x5 dní, soboty a nedele boli voľné)**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Vanda Brachtlová	101 607
2	Karolína Flesarová	101 649
3	Daniel Patay	101 634
4	Gréta Hrušová	101 648
5	Monika Schmidt	101 623
6	Martin Granec	101 654
7	Olívia Skuráková	101 631
8	Olivia Wye	101 652
9	Rasťo Krivosudský	101 608
10	Ivana Krivosudská	101 610
11	Peter Hruša	101 645
12	Jarmila Hrušová	101 646

(Osem účastníkov do 23 rokov, 4 účastníci nad 23 rokov)

Časový rozpis:

25.7.	07:00 – 07:15	Budíček
až	07:15 – 08:30	Rozcvička
	08:30 – 09:30	Raňajky
12.8.	09:30 – 10:00	Príprava lodí, brífing
v prac. dňoch	10:00 – 12:00	Tréning na vode – Optimist
	12:00 – 15:00	Tréning na vode 420 – Optimist obed
	15:00 – 17:00	Tréning na vode – Optimist
	17:00 – 17:45	Ukladanie lodí, debrífing
	19:00 – 19:30	Večera
	19:30 – 21:00	Osobné voľno
	21:00 – 07:00	Nočný klúd

Zhodnotenie:

Do Chorvátska sme pricestovali so siedmimi optimistami, dvoma 420tkami, jedným motorákom a s bicyklami.





Od roku 2014 chodievame každoročne na rovnaké miesto. Osvedčilo sa nám po všetkých stránkach.

Tento rok sme, na rozdiel od predchádzajúcich, kedy boli deti malé, mali veľmi pevný program.

Naozaj sme každý deň (v pondelok až piatok, v sobotu a nedeľu bolo voľno) ráno o 7:15 sadali na bicykle a vyrážali na rozcvičku.



Bolo prekvapivé, že deti túto aktivitu plne akceptovali a až do posledného dňa sa jej zúčastňovali.

Po okúpaní alebo po osprchovaní a výdatných raňajkách sme zišli do klubu. K dispozícii sme mali klubovú miestnosť, kde sme si vždy najskôr povedali, čo budeme ten-ktorý deň robiť. Výhodou bola aj tabuľa, kde si mohli manévry a situácie v prípade potreby nakresliť. Príprava lodí bola rýchla, lebo sme mali možnosť ukladať si plachty priamo do stojanov v klube a nemuseli sme ich na noc baliť.



Ráno sme sa niekedy dotiahli kúsok za vetrom, pretože termika začínala fungovať až okolo jedenástej/dvanástej. Tomu bol prispôsobený aj tréning, dopoludnia viac technicko-taktický a popoludní výkonnostný. Práve na poludnie sme sa vracali, deti išli na obed a do tieňa.



O dvanástej sme vyplávali so 420tkami. Mali sme dve, na ktorých striedali posádky tak, Aby sa Olivia Wye dostala vždy na vodu. Jazdila so mnou, alebo s Petrom Hrušom. Verím, že na budúci rok tu už budú jazdiť kompletne juniorské posádky.



Vzhľadom na to, že sa už naplno prejavovala termika, tri hodiny na vode v plnom slnku a poriadnom vetre dali zabráť. O tretej sa preto radi vystriedali s deťmi, ktoré medzitým prišli po naobedovaní sa a odpočínutí si do klubu a pripravili si lode. Aj fúkalo naozaj silno, v náročných veterných podmienkach bola Grétka na motoráku, pretože to bolo nad jej



sily. Každý si siahol na svoje hranice a poriadne sa preskúšal.

Pre nás vnútrozemcov je na tejto lokalite

skvelé, že sa deti učili jazdiť na naozajstných vlnách či už proti vetru, alebo po vetre. Ďalším plusom je nácvik „navigácie“ – orientácie a udržania kurzu v rozľahlom priestore. Z vody sme sa vracali o piatej. Program bol postavený tak, aby motivoval deti k výkonu,



ale neznechutil ich. Viaceré rutinné prvky, ktoré sa dajú nacvičovať ako drill (napríklad obraty) sú do cielene vybratej hry organicky včlenené a deťom ani nepríde, že sa učia. Okrem iného sme robili špeciálne cvičenia zamerané na vytvorenie väzby medzi dieťaťom a loďou, vetrom, vodou. Pre serióznych záujemcov rád osobne vysvetlím.

To, že sa sústredenie podarilo dosvedčuje aj skutočnosť, že sa deťom nechcelo domov a už teraz sa tešia na budúci rok.

