

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a 420
26. - 29. 7. 2024 Stari Grad

Dĺžka trvania: **4 dni**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Dvořák Oliver
3	Hrušová Dorota
4	Hrušová Gréta
5	Krivosudská Hana
6	Krivosudský Henrich
7	Lazarová Eva
8	Skuráková Olívia

Časový rozpis:

07:00 – 19:45	Rozcvička, príprava lodí, brífing, vyplávanie, tréning na vode, obed, tréning na vode, zbalenie lodí, debrífing.
---------------	--

Zhodnotenie:

Aby som zjednodušil administratívne spracovanie jednotlivých hlásení a získaval len počet bodov zodpovedajúci počtu detí, budem združovať tréningy s rovnakým počtom účastníkov.

V priebehu 3 týždňov sa počty účastníkov na jednotlivých tréningoch menili hlavne v závislosti od ich zdravotného stavu. Napríklad, v tejto správe budú zahrnuté tréningy z 26., až 29. júla.

Úvod nášho letného sústredenia výrazne ovplyvnila porucha na našom prívese, (rozpadlo sa ložisko v jednej náprave a ostatné tri si tiež vyžiadali opravu) ktorá nás zdržala 3 dni v Karlovaci. Po výmene všetkých naprav (a dvoch nociach v paneláku) sme prišli 25.7. do Stari Gradu.



„Uvarené“ deti sa po naozaj dlhej ceste vykúpali a pustili sme sa do vykladania lodí. Domácim sa tentoraz nepodarilo propraviť klub na náš príchod a tak sme si museli vytvoriť priestor pre naše lode preskupením a preukladaním ich lodí. Presuny kvôli spusteniu motoráku na vodu a zaparkovanie prívesu tiež zabrali svoj čas. Deti sa medzitým kúpali.



Deti si robili všetko dôsledne samé. Trvalo to dlhšie, ale z dlhodobejšieho hľadiska to má pre ne veľký význam. Svoju loďku si už vedia pripraviť samé.

Následne sme sa pustili do prípravy lodí, ich takeláže a nachystania spúšťacieho móla na vyplávanie na vyplávanie.



Vyplávali sme najskôr na motoráku, pozrieť si priestor, kam sa následne vyberieme, každý na tej svojej plachetničke.



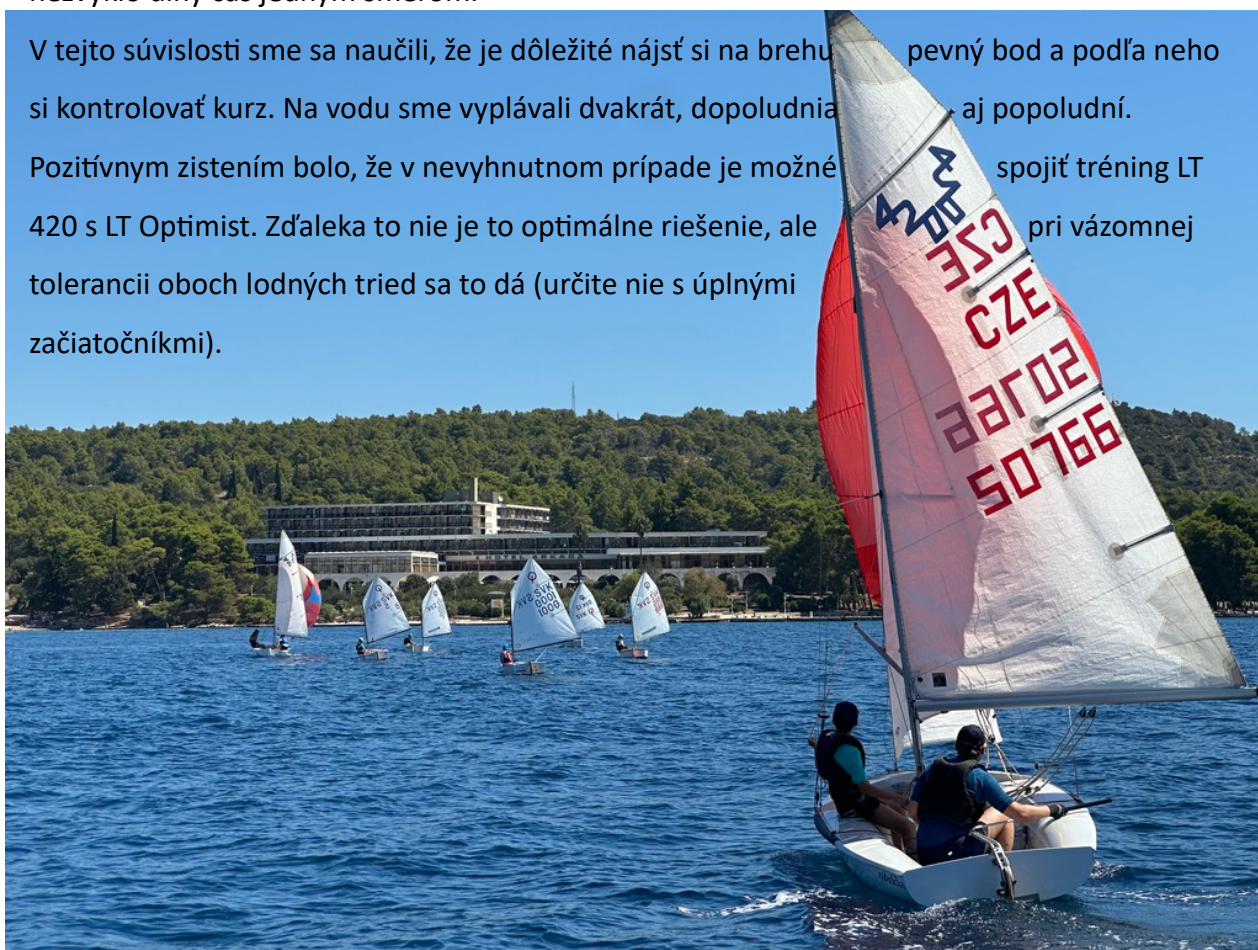
27.8. sme začali hneď ráno rozcvičkou. U detí je rôzna úroveň telesnej zdatnosti, podľa toho, či sa venujú pohybu aj mimo jachtingu. V tejto oblasti je veľký priestor na zlepšovanie. Ďalším významným faktorom je záujem detí o pohyb. Je malý, u chlapcov napodiv menší ako u dievčat.

Po rozcvičke sa deti naraňajkovali a išli sme klubu a na vodu.

Prvý deň sme venovali oboznamovaniu sa s priestorom, miestnym vetrom a novinkou, ktorú v Senci a ani na iných našich vodách nemáme a to sú vlny. Pre deti tiež bolo veľmi dôležité uvedomiť si rozľahlosť vodné plochy o ktorej môže plávať nezvyklo dlhý čas jedným smerom.



V tejto súvislosti sme sa naučili, že je dôležité nájsť si na brehu pevný bod a podľa neho si kontrolovať kurz. Na vodu sme vyplávali dvakrát, dopoludnia aj popoludní. Pozitívnym zistením bolo, že v nevyhnutnom prípade je možné spojiť tréning LT 420 s LT Optimist. Zďaleka to nie je to optimálne riešenie, ale pri vázomnej tolerancii oboch lodných tried sa to dá (určite nie s úplnými začiatocníkmi).



28. 7. bola nedeľa a v rámci rozcvičky sme vybrali spoločne na vršok nad Stari Gradom.



Vysoká teplota podporila termiku a poriadne sa rozfúkalo. Kvôli bezpečnosti som deti vytiahol prístavnej zátoky proti vetru motorákom. Deti jazdili kým vietor príliš nezosilnel. Potom prestúpili na motorák s sledovali tréning LT 420.





Spočiatku sme sa venovali snahe dosiahnuť čo najväčšiu rýchlosť, potom sme prešli k nácviču obratov v silnom vetre. Pre všetky posádky to bolo náročné, pretože vietor vyžadoval sústavne plné fyzické nasadenie. Tento tréning si naozaj užili.

Zaujímavé to bolo aj pre malých optikov na motoráku, pretože rýchla a efektná jazda 420tok bola pre ne silný motivátorom.

Z vody sme prišli v slabnúcom vetre až o trištvrte na osem.



29.7.

Vietor fúkal mimoriadne silno hneď od rána. Vyplávali sme ako obyčajne, ale malé deti to nezvládali. Optíky sme teda zakotvili, deti som zobral na motorák a venovali sme sa tréningu obratov s LT420. Popoludní sme trénovali vyťahovanie spinakra v silnom vetre.