

ČTK – 923 - 942
Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
2.-7. 7. 2022
VD Gabčíkovo

Dĺžka trvania: 6 dní

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Vanda Brachtlová	101 607
2	Karolína Flesarová	101 649
3	Daniel Patay	101 634
4	Gréta Hrušová	10 1 648
5	Monika Schmidt	101 623
6	Martin Granec	101 654

Časový rozpis:

2.7.	08:00 – 08:45	Presun zo Senca na VDG
	08:45 – 10:00	Vykládanie a príprava lodí
	10:00 – 10:20	Vstupné informácie a brífing
	10:20 – 13:20	Tréning na vode
	13:20 – 13:30	Debrífing
	13:30 – 14:30	Obed
	14:30 – 14:45	Brífing
	14:45 – 16:45	Tréning na vode
	16:45 – 17:15	Ukladanie lodí
	17:15 – 18:00	Debrífing a zhrnutie dňa
3.-7.7.	18:00 – 19:00	Večera
	19:00 – 21:00	Osobné voľno
	21:00 – 07:30	Nočný klud
	07:30 – 07:45	Ranná hygiena
	07:45 – 08:30	Rozcvička
	08:30 – 09:30	Raňajky
	09:30 – 10:00	Príprava lodí a brífing
	10:00 – 13:00	Tréning na vode / teória na brehu
	13:00 – 14:00	Obed
	14:00 – 17:00	Tréning na vode / teória na brehu
	17:00 – 17:30	Debrífing a zhrnutie dňa
	18:00 – 19:00	Večera
	19:00 – 21:00	Osobné voľno
	21:00 – 07:30	Nočný klud



Rozcvička

Zhodnotenie:

Sústredenie sa uskutočnilo na začiatku prázdnin v krásnom počasí na Dunaji. Prvý deň bol poznačený presunom zo Senca, ostatné dni sme už dodržiavali stanovený časový harmonogram. Pravidelnosť sa osvedčila, deti vždy vedeli, čo sa práve deje a čo bude nasledovať.

Deň sme začínali rozcvičkou, praktické jachtárske aktivity sme začínali po raňajkách.

V prípade bezvetria sme mali miesto v tieni, kde sme sa mohli venovať teoretickej príprave.



Sústredenie sa zameralo na prípravu na následné pohárové preteky na Domaši. V jednotlivých dňoch sme sa postupne venovali štartovej procedúre, obratom pri stúpaní proti vetru, obtáčaniu náveternej bójky, halzám, obtáčaniu záveternej bójky a nácviku trestných obrátok.

Martin bol spočiatku v úlohe začiatočníka, ale veľmi rýchlo sa zlepšoval. V niektorých prípadoch ho bolo treba dokonca brzdiť, lebo nemal docvičené predchádzajúce a začínal nové. Som presvedčený, že to bude dobrý jachtár.

Pri Grétke, ktorá je najmladšia, som si uvedomil, že spočiatku nie je vhodné niektoré deti orientovať na pretekárske jazdenie. Pre Grétku je to strašiak, aj keď všetky úkony, aj v silnejšom vetre, zvláda veľmi dobre.

Výborným prvkom, ktorý sa osvedčil, bola raná rozcvička.

