

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
31. 7. - 2. 8. 2024 Stari Grad

Dĺžka trvania: **3 dni**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Dvořák Oliver
2	Hrušová Gréta
3	Krivosudská Hana
4	Krivosudský Henrich
5	Lazarová Eva
6	Menzl Filip

Časový rozpis:

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

Zhodnotenie:

Oddnes náš tréningový

tím na tri dni doplnil Filip a 420ky začal trénovať Matej

Siebert. Filipko, ako najmenší a najmladší účastník

stretnutie s morom zvládol bez problémov.

Plnohodnotne sa zapojil do tréningu s tým, že sa najviac

tešil na nácvik prevracania lodí.



Dopoludňajší tréning sme venovali nácviku presnejšieho ovládania lode, zrýchlenie, spomalenie, jazdou v dohovorenej formácii.

Popoludní sme sa zamerali na nácvik udržania pozornosti jazdou na vzdialený cieľ na

náprotivnom brehu. Toto cvičenie sa ukazuje ako dôležité, pretože hlavne malé deti si svoju pozornosť ľahko rozptýlia. Pomedzi tieto náročnejšie časti tréningu sme sa aj zabávali

„aportovaním“ loptičky a krátkym osviežujúcim kúpaním.



1. 8.

Ranné rozcvičky nepatria medzi obľúbené aktivity, ale keď už sa podarí dostať deti z postele pred apartmán, tak už to ide. Počas pobytu sme menili prostredia rozcvičiek. Niekedy boli s kúpaním, inokedy bez. Je prevdepodobné, že v budúcnosti, kým budú ešte deti malé, ich budeme koncipovať viac ako hru, aby sme zvýšili ich príťažlivosť.

Filip sa konečne dočkal a vyskúšal si prevrátenie lode. Naozaj si to užíval. Dopoludňajší vietor bol slabší, okolo 3 m za sekundu, a toto bola vhodná alternatíva pre kúpanie.

Samozrejme, aj sme si zajzdili a trénovali sme správne sedenie v lodi s. Samozrejme, aj sme si zajzdili a trénovali sme správne sedenie v lodi v slabom vetre.



Popoludní sa rozfúkalo, ale všetky deti zvládali. Okrem nácviku obrátov sme sa zahrli na lodičkách a preto deťom čas rýchlo ubehol. Do klubu sme sa vrátili až po siedmej, už pri slabnúcom vetre.



2. 8.



Dnes sa po prvý krát prejavilo kožné ochorenie u Olivera. Nemal som ho zatiaľ identifikované, považoval som ho za pomaly sa hojacu odreninu.

Nenechal som ho ale jazdiť a kúpať sa, aby si rany nezväčšoval. Na rozcvičke cvičil, ale tréningu sa zúčastňoval ako pozorovateľ, bol na motoráku.

Filip bol s nami dnes na mori v tomto roku poslednýkrát. Naozaj veľká vďaka patrí jeho rodičom, ktorí boli ochotní prerušiť dovolenku a umožnili svojmu synovi tento morský zážitok.



Popoludní si deti porovnávali svoje obraty tak, že ich robili súčasne a videli, kto pri obrate zabrzdí a kto pokračuje plynule ďalej. Je to motivačná pomôcka: „Chcem byť rovnako dobrý ako ostatní.“ Deti potom ľahšie a so záujmom prijímajú pokyny pri zlepšovaní techniky.

Kvôli teplu sme mali dlhšiu obedňajšiu prestávku a preto sme ostali na vode dlhšie.

