

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a LT 420
8. 5. 2025 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Bilak Roman
2	Bilak Vitalij
3	Kováčová Alžbeta
4	Kováčová Anička
5	Hrušová Dorota
6	Hrušová Gréta
7	Sedileková Eliška
8	Skuráková Olívia
9	Wye Olívia

Časový rozpis:

09:30 – 18:30	Príchod, príprava lodí, brífing, nácvik na brehu, vyplávanie a tréning na vode, obed, tréning na vode, debriefing, zbalenie lodí.
---------------	---



Zhodnotenie:

Dnes sa predpoveď našťastie celkom nevyplnila. Nemalo fúkať, až večer, ale v skutočnosti sme nachádzali vietor po celý deň a popoludní už fúkal príjemný mierny



vietor. Dnes ako nováčik prišiel Roman, 12 ročný chlapec, ktorý si to vyskúšal na Optimiste najskôr na brehu,



potom na vode. Na lodi sa striedal s Aničkou ktorá dnes výrazne pokročila, už jazdila samostatne na bočný vietor. Dnes sme skúsili plávať vpredu, potom sme sa ale presunuli na zadné jazero kde, vietor aj keď slabý, ale fúkal po celej ploche. Do tréningu som včlenil dve teoretickej časti, jednu ako



brífing a druhú ako debriefing. Na prvej sme dopodrobna rozoberali obrat s náklonom, ktorý sme potom trénovali v priebehu dňa. Na druhej sme začali analyzovať nakrútené videá z vody, kvôli záujmu detí sme sa ale chvíľu venovali aj základným pravidlám 10, 14 a čiastočne 18. Dnes si tréning nechtiac skrátila Eliška, ktorej malá nepozornosť viedla k okúpaniu sa. Situáciu zvládla výborne.

Na jednej 420-tke jazdili spolu Olívie a na druhej lodi Dorotka so svojim



otcom. Obe posádky dostali presný plán tréningu, ktorý potom dodržiavali a ktorý som v priebehu dňa podľa potreby aktualizoval. Pozitívne je, že aj úkony do ktorých sa im ešte pred rokom nechcelo,



dnes konali rady, s uvedením si ich dôležitosti.