

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
9. 3. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Cocher Johana
2	Dvořák Oliver
3	Krajčovič Richard
4	Krivosudská Hana
5	Krivosudský Henrich
6	Lazarová Eva

Časový rozpis:

09:00 – 17:00	Brífing, nácvik na brehu. Príprava lodí, vyplávanie. Obed. Zbalenie lodí. Analýza dopoludňajších videí. Praktické ukážky. Debrífing.
---------------	--

Zhodnotenie:

Keď som minulý týždeň písal, že podmienky boli pre malé deti ťažké, tento týždeň to platilo dvojnásobne. Teplota bola od 7 do 9°C, vietor fúkal od 5 do 9 metrov za sekundu 9 m/s, v nárazoch až 12 m/s.

Najskôr sme si vysvetlili, v čom sú poveternostné podmienky rozdielne od minulého týždňa a ako sa vysporiadame so silnejším vetrom.



Na brehu sme začali s nácvikom jednak kvôli Riškovi, ktorý prišiel po prvýkrát a potom aj kvôli už skúsenejším, ktorí si skúšali obraty z vyvažovacej polohy na jednom boku do vyvažovania na druhom boku.

Pripravili sme a vyplávali s dvoma loďami.

Skúsenejšia Johanka s plnou plachtou, ostatní sa striedali po jednom na lodí s polovičnou plachtou. Základným cieľom tréningu bolo zvládnuť obraty proti vetru a jazdu na bočný vietor čo najpriamejšie na konkrétny bod na brehu.





Každé dieťa sa dnes svojím spôsobom prekonalo. Plávali zatiaľ v najsilnejšom vetre aký doteraz zažili. Je prirodzené že mali strach a je skvelé, že ho prekonali. Každý z nich sa dostal počas tréningu do kritickej situácie, ale všetci ju úspešne zvládli a čo je

najdôležitejšie, vo chvíli keď skončila neprestúpili z lode do motoráku, ale pokračovali v plavbe.

Všetci sa naozaj veľmi tešili na obed.

Poobede sme sa venovali analýze videí z dopoludňajšieho tréningu, dôkladne sme

si rozoberali pohyb každého z nich pri obrate. Tam, kde nevedeli odpozorovať z videa podstatu problému, predviedli sme ho v praktickej ukážke.

Celkom na záver dňa sme sa venovali aj zdieľaniu osobných zážitkov z plavby v silnom vetre a upevňovali sme v deťoch dobrý pocit z prekonania samých seba.

