

11.7-14.7. Liptovská Mara-optimist sústredenie

pretekari:

Martin Mihalik

Jerguš Brestovský

Samo Macháček

Johanka Cocher

Eliška Sedileková

Tamara Borkovičová

Jakub Zambor

David Filo

Lenka Bačová

Timotej Hušla

Kret Andrej

Bača Jožko

Sústredenie bolo zamerané na techniku obtáčania záveternej bóje a naslednej akcelerácie + trim plachty. Hlavný trener Matej Brestovský, asistent trénera Juraj Macháček.

Prvý deň sústredenia vietor od 5 do 10 uzlov, stretnutie detí o 10.00, príprava lodí, nasledoval briefing s oboznamením sa ako bude prebiehať tréning na vode + teoretická príprava a vysvetlenie trimu plachty. O 11.15 odchod na vodu, ako rozjadenie halzove osmičky okolo 2 bóji, nasledovalo cvičenie jazda za motorákom na bočný vietor, vzdialenosť lodí na 2 dĺžky od seba, na 4. písknutie náklon lode, akcelerácia, štart a 20 sekúnd sústredená jazda na proti vetru. Tu sa prejavila rôznorodosť a tréningovej skupiny, kde cvičenie zvládla iba tretina detí. Nasledovalo cvičenie obtáčania záveternej bóje z ľavej aj pravej strany. Doraz sme kladli na trajektóriu obtáčania, postoj v lodi pri obtáčaní, poloha nôh, sledovanie bavlínek pri doťahovaní plachty, náklon pri obtáčaní bóje a následná akcelerácia. Pri cvičeniach sme deti natáčali z motoráku a aj dronom. 12.30 odchod breh, obed, briefing s detailným rozborom videí, o 14.00 odchod na vodu, pokračovanie cvičenia v obtáčaní záveternej bóje, ku koncu 2x desať minútový cyklus štartov po 2 minútach, po poslednom štarte v cykle nasledovala krátka 1 kolová rozjazda, kde sme kladli dôraz na trim plachty. O 15.30 odchod na breh, rýchla príprava videí a nasledoval briefing s analýzou. V takomto formáte sme pokračovali počas celého sústredenia. U detí bolo vidno progres každý deň, všetky deti si zo sústredenia odniesli nové skúsenosti, ktoré ich veľmi posunuli dopredu v ich jachtárskom športe. Nám ako trénerom sa ukázala kombinácia videí z motoráku a z dronu ako veľmi efektívna a pre deti veľmi zábavná. Pohľad z dronu, veľmi efektívne deťom ukáže napríklad trajektóriu akou obtáčali bóju, ale aj polohu nôh, na druhej strane pohľad z motoráku pekne ukáže aký bol náklon, trim plachty a podobne.

Liptovská Mara 15.7.2026

Matej Brestovský

Juraj Macháček