

soustředění na Mallorce 9. 3. - 17. 3

9. - 11. 3. probíhal místní tréninkový závod kterého jsme se zúčastnili. Odjela se ale jen jedna rozjíždka.

1. Ráno briefing - seznámení, stanovení hlavních cílů tréninku.

Trénink na vodě - správné nastavení plachty, stabilizace náklonu, posed na lodi.

Debriefing - video z tréninku vysvětlení chyb

2. - nastavení plachty, stabilizace náklonu, posed na lodi, rychlost na stoupačku

3 - jízda ve velkých vlnách, první a jediná rozjíždka závodu

4 - pro silný vítr a velké vlny na pláži jsme na vodu nešli. Namísto toho proběhla teorie fyzické přípravy a startu.

5 - rozjezd a zastavení, stání u boje, obraty na startovní čáře v minimální rychlosti, dvoj obraty

6 - rozjezd a zastavení, stání u boje, náklon u úhel kormidla v obrazech, kormidlování na zadák

Každý den ráno proběhl briefing a po návratu z vody debriefing s videem.

Ian mě už před tréninkem nechal vypracovat VARK test, kde zjistil že si věci zapamatuji mnohem lépe když je vidím. Proto při debriefingu během vysvětlování to důležité napsal na tabuli. Tabuli jsem si během debriefingu mohl fotit namísto zapisování poznámek. Při tréninku mi pro názornou ukázkou stání u boje vlezl na loď a já ho sledoval z člunu.

Při slabém větru proběhla část debriefingu včetně videa už na vodě.

Přístup Iana je velmi profesionální a všechno má rád a někam směřuje. Nezaměřoval se pouze na trénink na vodě ale i na úpravu lode (lepší systém uvázání, barevné značky na provázcích), techniku fyzického tréninku a i celkově co udělat pro zlepšení.

Jirka Halouzka