



# 239 - TJ Oravan

## oddiel vodných športov Godzillaz

### Správa o tréningovej činnosti

**Lokalita:** Slanický dvor, Oravská priehrada

**Dátum:** 02.07.2025

**Tréner/i:** Róbert Krasňan, Michaela Bačová

**Podmienky/Počasie:**

| Oblačnosť   | Teplota | Vietor        | Vlny |
|-------------|---------|---------------|------|
| Polooblačno | 23°C    | 3-5m/s východ | 20cm |

#### Účastníci

|                      |      |
|----------------------|------|
| 1. Lucia Krasňanová  | ILCA |
| 2. Eliška Čučková    | OPT  |
| 3. Viliam Vrábel'    | OPT  |
| 4. Danielka Vrábľová | OPT  |
| 5. Emka El'ková      | OPT  |

#### Rozvrh tréningu

##### ILCA

- takeláž lodnej triedy ILCA
- základy trimu
- teória základných manévrov + selfcoaching na vode
- porovnanie pozorovaní kormidelníka vs. Trénera

##### OPT

- zoznámenie s lodnou triedou
- základy stavby plachetnice
- suchý nácvik opratu proti vetru
- praktické cvičenia na vode – bočný vietor

#### Zhodnotenie

Lucka sa po prebratí/opakovaní teórie o takeláži, trime a základných manévroch pokúšala všetko vyskúšať prakticky. Zaujímavé bolo pozorovať, ako a či vôbec, si sama v rámci selfcoachingu volí zloženie a intenzitu tréningu. S drobnými korekciami strávila na vode, žiaľ bez protivníka/referencie 3,5 hodiny.

Eliška, Viliam, Danielka a Emka si v stabilnom východnom vetre bez nárazov úspešne vyskúšali plavbu na bočný vietor s obratmi proti vetru. Pre spestrenie sme na koniec tréningu spravili výlet na slanický ostrov, pričom sa deti striedali v kormidlovaní.