



239 - TJ Oravan oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 04.06.2025

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Jasno	20°C	2-3m/s - Juhovýchod	Do 10cm

Účastníci

1. Lucia Krasňanová

OPT

Rozvrh tréningu

Kontrola a kompletizácia výstroje

Jazda na všetky kurzy s dôrazom na tréning hálz

Zhodnotenie

Luckiným najväčším technickým nedostatkom je manéver halzy, takže jeho nácvik bol hlavným bodom tréningu. K tomuto manévru sa určite budeme musieť ešte vrátiť.

Pozorovaním som zistil nedostatky aj pri obratoch na bočnom vetre – teoreticky vysvetlené, bude sa riešiť na ďalších tréningoch

Zaujímavý efekt mala inštrukcia v rámci selfcoachingu – vyskúšaj niekoľko vecí o ktorých si myslíš, že sú úplný nezmysel alebo ich robíš len preto lebo to robia ostatní alebo to povedal tréner (napríklad náklon lode no závetria namiesto do návetria na zadnom vetre).

Očakávaný efekt oproti realite pri týchto experimentoch sme prebrali a vyhodnotili.

Zdá sa, že to pomohlo pochopiť zmysel a význam niektorých činností/manévrov.

Toto cvičenie zavediem aj pre ďalších zverencov.