



239 - TJ Oravan oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti LS1045

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 11.06.2024

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Zamračené	16°C	1-3m/s	do 10cm

Účastníci

1. Lenka Bačová
2. Timko Hušla

OPT
OPT

Rozvrh tréningu

Vzhľadom na výstrahy pred búrkami a radarový záznam bol naplánovaný tréning na brehu.

- Rozbor štartovacej sekvencie
- Základné stratégie štartu
- Rozbor stratégií na stúpačke
- Rozbor stratégií na zadnom vetre

Zhodnotenie

Všetky témy sme prebrali s Lenkou ako skúsenejším pretekárom v rámci prípravy pred pretekmi. Nikdy nie je zlé prejsť si aj úplne základné veci so skúsenejšími, čo sa potvrdilo niekoľkými situáciami keď Lenke „docvakli“ súvislosti. Uvidíme či ich bude vedieť pretaviť do praxe počas pretekov.

Timko ako asistent trénera pri názorných ukážkach, dostával kontrolné otázky. Na svoj vek prekvapujúco rozumel podstatnej väčšine preberaných tém.

Podobné teoretické tréningy by zrejme bolo dobré zaradiť častejšie. Dúfam, že sa počas prázdnin podarí realizovať tréningy, kde sa po teoretickej príprave rovno overí pochopenie v praxi, na vode.