



239 - TJ Oravan oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 12.06.2025

Tréner/i: Róbert Krasňan, Michaela Bačová

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Jasno	20°C	3-5m/s sever	Do 20cm

Účastníci

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. Lenka Bačová | OPT |
| 2. Lucia Krasňanová | OPT |
| 3. Timko Hušla | OPT |
| 4. Jožko Bača | OPT |

Rozvrh tréningu

Lucia Krasňanová – hodinový predtréning obrátov/háľz zameraný na doladenie techniky Spoločný tréning zameraný na zopakovanie základných manévrov a štartov.

Jožko Bača – adaptačné cvičenia pre odstránenie strachu, plavba na bočný vietor.

Zhodnotenie

v predtréningu Lucka ukázala, že samoštúdium podľa videí môže fungovať a pomôcť starším jachtárom k sebazdokonaľovaniu. Predviedla významný pokrok pri technike halzy. Nedostatky a nekonzistencia v jednotlivých prevedeniach sme sa snažili korigovať na mieste.

Spoločný tréning pred pretekmi bol zameraný na zdokonalenie techník používaných počas štartu. Lucka s Lenkou aj keď štart teoreticky ovládajú potrebujú (aj v ďalších tréningoch) získať prax pri hľadaní miesta a zvládání potrebných manévrov na jeho udržanie.

Pri Timkovi musíme ďalej pracovať na zvýšení a udržaní pozornosti s následným doladením techniky

Tréning najmladšieho účastníka Jožka bol zameraný hlavne na odstránenie strachu, uvoľnenia sa na pri kormidle a pochopenie potrebných manévrov pri plavbe na bočnom vetre – tzv. osmičky. Zdá sa, že po zredukovaní vyžadovanej činnosti len na kormidlovanie s tým, že ostatné vykonával v lodi tréner, sa napätie uvoľnilo a strach z veľkej miery opadol. Pri najbližších tréningoch budeme Jožkovi postupne pridávať prácu s otiažami a viesť ho k samostatnému plachteniu tak aby naďalej jazdil uvoľnene a bez strachu.