



239 - TJ Oravan

oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: Slanický dvor

Dátum: 12.05.2024

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
-	20°C	2-5m/s	10-30cm

Účastníci

1. Lucia Krasňanová

Rozvrh tréningu

- Diaľková plavba
- Drill obraty
- Drill halzy
- Drill oboplávania záveternej značky
- Práca v lodi pri vlnách

Zhodnotenie

Relatívne dlhá plavba zo začiatku (oboplávaním ostrovov) mala za cieľ uvoľniť sa a skontrolovať prácu v lodi počas všetkých kurzov s jemným úpravami/korekciami práce a manévrov. Po krátkej prestávke na brehu a podrobnejšom prebratí zistených nedostatkov nasledovali plánované drily. Všetky drily manévrov boli realizované dvoma až troma rôznymi cvičeniami. Práca pri vlnách bola vzhľadom na veľkosť vln vyskúšaná len zbežne.

Obraty – občasné zbytočne hlboké odpadnutie, nabudúce sa zamerať na kontrolu dováženia lode po obrate (je možné že Lucka niekoľko krát dokľakla na koleno čo spôsobuje problémy s bolesťou šliach)

Halzy – tu je určite potrebný ďalší tréning, teoreticky techniku ovláda, ale je nutné cvičiť do vybudovania svalovej pamäte

Oboplávanie záveternej značky – tieto cvičenia boli zaradené po zisteniach z pretekov. Lucka si sama naštudovala/našla materiály a cvičila oboplávanie s halzou aj bez nej. Sústredila sa na čo najmenšie manévrovanie kormidlom, využitie náklonu do závetria a následnú pumpu.

Výsledky vyzerajú nádejne ale je potrebné ešte docvičiť.