



Telovýchovná jednota Motor-Yacht Námestovo

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: MotorYacht Námestovo

Dátum: 14.05.2023

Tréner/i: Róbert Krasňan, Jozef Benček

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Oblačno bez dažďa	12°C	2-3ms severo-východ	do 20cm

Účastníci

1. Róbert Krasňan (OPT)
2. Lucia Krasňanová (OPT)
3. Diana Benčeková (OPT)
4. Barbora Poltáková (OPT)

Rozvrh tréningu

Rozcvička, Beh 2km
Čistenie, prevezovanie a trim plachiet
Nácvik Obrat/Halza
Opakovanie pravidiel 10,11,12
Pravidlo 13
Štartovacia sekvencia

Zhodnotenie

Postupne sa nám darí zaviezt' rozcvičku, prípadne spojenú s nejakým nenápadným druhom testu ako štandardnú súčasť tréningu.

Decká si skontrolovali prípadne previazali úväzky na plachtách, prešli sme základné trimovanie do aktuálneho vetra.

Po krátkej inštrukčii decká najprv stúpali smerom k mólu(jeden za druhým) tak, aby obrátili tesne pri ňom (robené videozáznamy pre neskoršiu analýzu chýb). Neskôr to isté s halzou.

Následné dve rozjazdy s úplne neštandardnou traťou mali za úlohu zistiť, ako (a ako presne) sú zverenci schopní reagovať a prijať predtým nedohodnuté pokyny priamo na vode.

Po príchode na breh boli prebraté vzniknuté situácie, nedostatky a pochvaly.

Výklad teórie potvrdil predpoklad, že bude potrebné všetkú teóriu prebrať opakovane, vždy s malým objemom nového učiva a len pomaly rozširovať vedomosti v jednotlivých témach.