



239 - TJ Oravan oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti LS 1039

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 21.05.2024

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Jasno	20°C	0-1m/s	--

Účastníci

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

Rozvrh tréningu

Kvôli úplnému bezvetriiu s občasnými vlnami severovýchodného vetra do 1m/s bolo nutné zmeniť pôvodný plán za jeden zo záložných.

Prvá časť tréningu:

- Nácvik stability pri pohybe v stoji po lodi.
- Maximálny náklon lode a udržanie v náklode na záveternú stranu.
- Plynulé vyrovnanie z náklonu bez zbytočných trhaných pohybov

Druhá časť:

- Starostlivosť o trup lode

Zhodnotenie

Pozorovaním na predchádzajúcich tréningoch som zistil jasné nedostatky v schopnosti zverencov pohybovať sa v lodi ladne, plynulo bez nechceného/zbytočného náklonu lode a trhaných pohybov. Decká majú tiež medzery v cielenom náklone, ten je viac menej neprirodzený a nedostatočný. Vyrovnanie/dováženie lode je na tom rovnako.

Na tieto nedostatky som zacielen niekoľko cvičení, zdá sa že v bezvetrí a bez vln decká rýchlejšie pochopili ako sa loď správa pri pohybe posádky.

V druhej časti sme sa povenovali údržbe – tentokrát správne prebrúseniu a lešteniu trupu. Napriek obavám že sa decká budú nudiť, resp. sa im nebude chcieť si sami rozdeliť úlohy a striedali sa pri nich (poznámka: doleštím to zajtra :D). Skvelé je, že sa začínajú zaujímať prečo, kedy, ako a čo treba na lodi urobiť.