



Telovýchovná jednota Motor-Yacht Námestovo

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: MotorYacht Námestovo

Dátum: 24.08.2023

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Jasno	26°C	1-2ms SV	--

Účastníci

1. Róbert Krasňan (na brehu)
2. Lucia Krasňanová (OPT)

Rozvrh tréningu

Štarty

Časovanie na štartovej čiare

Pump pri manévroch

Pravidlá (10-13)

Zhodnotenie

Pre Luciu je podľa posledných pretekov dôležitý nácvik štartov, získanie citu pre načasovanie doplachtenia na zamýšľané miesto. Niekoľkými jednoduchými cvičeniami zameranými práve na toto sme výrazne zlepšili nie len zamýšľané, ale aj lepšie pochopenie ďalších súvislostí. Ďalej sme pokračovali skúšaním rôznych techník náklonu lode no návetria, s následným dovážením lode – PUMP

Vzhľadom na fakt, že Róbert neprejavil záujem o samostatné plachtenie, zato sa pravidelne zaujíma o pravidlá, techniku, stratégiu (jednoducho, je to teoretik) a zaujala ho možnosť sa neskôr stať rozhodcom, prebrali/zopakovali sme po tréningu na vode pravidlá a pár strategických čriepkov.