



239 - TJ Oravan

oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 29.07.2025

Tréner/i: Martin Mydlík, Róbert Krasňan, Michaela Bačová

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Oblačno	22°C	1-4m/s východ	--

Účastníci

1. Lucia Krasňanová	Optimist
2. Lenka Bačová	Optimist
3. Timotej Hušla	Optimist

Rozvrh tréningu

Cieľom tréningu je získať nové trénerské skúsenosti, vidieť schopnosti zverencov a priebeh tréningového procesu z pohľadu iného trénera/rozhodcu

Zhodnotenie

V priebehu tréningu pod Martinovým vedením sme s deckami prešli množstvo cvičení, zameraných hlavne na techniku manévrov od obrátov, cez štarty až po cúvanie.

Niekoľko zistení:

- cvičenia by mali byť intenzívne no krátke aby decká nezačali pociťovať nudu a neprestávali sa sústrediť
- je lepšie vybrať technicky zdatného zverenca a využiť ho ako figuranta podľa ktorého ostatné deti opakujú
- ak nemáme technicky zdatného figuranta, netreba váhať a ukázať požadovaný manéver sám...
- popis toho istého manévru, inými slovami, od iného trénera môže byť ten potrebný malý impulz aby dieťa pochopilo, čo a ako od neho tréner chce

Podľa očakávaní, nový tréner na tréningu bol výborným osviežením či už pre zverencov alebo trénerov a túto praktiku budeme určite používať čo najčastejšie to bude možné.