



239 - TJ Oravan

oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti LS 1035

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 07.05.2024

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Polooblačno	18°C	2-4m/s	10cm

Účastníci

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. Lucia Krasňanová | OPT |
| 2. Lenka Bačová | OPT |
| 3. Adam Kapičák | OPT |
| 4. Timko Hušla | OPT |

Rozvrh tréningu

Skúsenejšie dievčatá – drill manévrov, nácvik státia pri značke, rozjazd z miesta
Chalani – zistenie stavu zručností, techniky pri základných manévroch po zimnej prestávke

Zhodnotenie

Dievčatá dostali samostatné úlohy už na brehu:

státie pri značke bez dotyku lodí, na odpočet jednej z nich rozjazd do stúpačky
počas stúpačky drill obratov, následne obrat na zadný vietor s drillom hálz. Oboplávanie
záveternej značky (pokusy o pumpu), návrat k značke a opakovanie celej procedúry

Pri občasnej kontrole popri práci s chalanmi dostali spätnú väzbu k nedostatkom a pokúsili sa ich odstrániť. Všetky cvičené manévry budú ešte určite potrebovať doladiť.

Adam prekvapil relatívne dobre zvládnutými manévrami a technikou vykonania. S trochou času sa bez problémov zaradí k dievčatám.

Timko má v tejto skupine najmenej skúseností ale fakt, že nemá strach z vetra ani vody, zjavne vrodenu súťaživosť z neho robí veľmi dobrého kandidáta na budúceho pretekára. Je potrebné popracovať samozrejme na technike ale hlavne na schopnosti dlhšie vykonávať jednu činnosť (drill), pretože sa relatívne rýchlo začne nudiť a stráca záujem.

V závere tréningu všetci štyria absolvovali tri cvičné štarty – pri všetkých určite bude potrebné trénovať cit pre polohu na štartovacej čiare.