



239 - TJ Oravan

oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 08.06.2024

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Polooblačno	18°C	2-6m/s	10-30cm

Účastníci

1. Lucia Krasňanová

OPT

Rozvrh tréningu

Kontrola posedu

Obraty

Halzy

Sledovanie zmien vetra

Zhodnotenie

Luckiné stupňujúce sa bolesti kolien, hlavne po dlhšej jazde/preteku, nás donútili skontrolovať posed v lodi. Na prvý pohľad je všetko v poriadku, po manévroch je uloženie tela v lodi také ako má byť. Problém nastáva po dlhšej dobe, keď Lucka podvedome, zrejme vplyvom únavy, zmení posed tak že sú práve kolená (hlavne svalové úpony a šľachy) v neustálom napätí. Vyskúšali sme niekoľko variácií posedu, Lucka si sama vyberie, ktorý bude pre ňu najvhodnejší.

Priebežne si Lucka doladzovala techniku obratov a hálz (obraty v poriadku, halzy je ešte určite potrebné dotrénovať).

Počas stúpačky sa snažila identifikovať zmeny vetra a obracať tak aby to bolo výhodnejšie vzhľadom na zadaný kurz. Sama zistila, že nie vždy je dobré otočiť ihneď pri zmene. Pri „zaďáku“ Lucka vytrvalo ignoruje vietor za sebou – sústredili sme sa teda na sledovanie poryvov vetra a reagovanie na ne trimom a pohybmi tela.