

JESENNÉ KONDIČNÉ SÚSTREDENIE V HORSKOM PROSTREDÍ

LOKALITA	Štrbské Pleso, Vysoké Tatry
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	II.
VEDÚCI SÚSTREDENIA, TRÉNER	Jakub Kaňuk
TRÉNER	Karol Beránek
TRÉNER	Patrik Pollák
TERMÍN	14 – 17.11.2014

ÚČASTNÍCI

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná Trieda
1	Karolína Beránková	Q
2	Adam Bednár	Q
3	Alexander Miškov	Q
4	Lenka Beránková	Windsurfing
5	Soňa Benčeková	Q
6	Samuel Sopúch	Q
7	Rebeka Benčeková	Vaurien
8	Patrik Meliš	Laser
9	Bohdan Molčanyi	RAC, Winsurfing
10	Martin Beránek	Winsurfing
11	Janka Melišová	Laser
12	Oliver Čarný	BIC 293, Winsurfing
13	Nikoleta Kecsesová	Q
14	Alex Malina	Q
15	Michaela Kecsesová	Laser
16	Štefan Kučinský	Windsurfing
17	Juraj Kučinský	Windsurfing
18	Jakub Oršula	Q
19	Michaela Pačinová	Q

PROGRAM SÚSTREDENIA, 14 – 17.11.2014

PIATOK 14.11.2014	11:00	Zraz v Penzióne Pleso na Štrbskom Plese
	12:00	OBED V KOLIBE
	13:00 – 16:00	Pleso – Š.Pleso – Mostíky - Pleso
	16:00	Ubytovanie
	17:00	Teória – úvod do kondičnej prípravy v jachtingu
	19:00	Večera
	22:00	Večierka
SOBOTA 15.11.2014	08:00	Raňajky
	09:00 – 11:00	Kondičný tréning okolo Štrbského Plesa
	12:00	OBED
	13:00 – 17:00	Penzión Pleso – Vodopád Skok – Penzión Pleso
	17:00 – 18:30	Telocvičňa – Testovanie tréňovanosti
	19:00	Večera
	22:00	Večierka
NEDEĽA 16.11.2014	08:00	Raňajky
	09:00 – 11:00	Kondičný tréning okolo Štrbského Plesa, Testy
	12:00	Obed
	13:00 – 17:00	Penzión Pleso – Popradské Pleso – Penzión Pleso
	19:00	Večera
	20:00 – 22:00	Welnes
	22:00	Večierka
PONDELOK 17.11.2014	08:00	Raňajky
	09:00	Nástup pred Penziónom Pleso (šport)
	09:00 – 11:30	Kondičný tréning okolo Štrbského Plesa
	12:00	Obed
	13:00	Záver sústredenia

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Počas kondičného sústredenia na Štrbskom Plese si siahli pretekári na dno svojich síl. Každý deň sme začali ranným silovo-vytrvalostným tréningom okolo Plesa. Okruh bol dlhý približne 5-7 km so stanovišťami na precvičenie celého tela. V telocvični a na ihrisku sme uskutočnili testovanie trénovanosti prostredníctvom všeobecných pohybových testov, ktorých obsah a výsledky prikladám v prílohe.

Počas prednášok sme pretekárom rozšírili poznatky o adekvátnej športovej príprave. Snažili sme sa ich motivovať k pravidelnosti a zvyšovaniu efektivity tréningov, výberom vhodných tréningových prostriedkov, cvičení a vypracovaním optimálneho tréningového plánu vzhľadom k ich štruktúre športového výkonu v jazdenej lodnej triede. Pokiaľ sa v testoch nezlepšia, budú aj napriek ich reprezentácií vyradení z prednostného zoznamu účastníkov na najbližšom kondičnom sústreďení.

Vysokohorská turistika nielen že preverila vytrvalosť našich nádejných reprezentantov ale poslúžila aj ako kompenzácia jednostranného zaťaženia a verím, že vyčarila úsmev z trávenia času v krásnom vysokohorskom prostredí Slovenských veľhôr. Posledný večer sme si vychutnali zaslúžený oddych v mini – wellnesse.

Záverom bolo vidieť, že si detská privykli na zaťaženie a prebudila sa v nich bojovnosť a húževnatosť. Je veľmi dôležité aby v tomto rytme naďalej pokračovali a tým ktorí chcú a sú odhodlaní kondične rásť, veľmi rád pomôžem s prípravou ich individuálneho tréningového plánu.

TRÉNER: Jakub Kaňuk