

JESENNÉ KONDIČNÉ SÚSTREDENIE V HORSKOM PROSTREDÍ

LOKALITA	Štrbské Pleso, Vysoké Tatry
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	12/2015
VEDÚCI SÚSTREDENIA, TRÉNER	Jakub Kaňuk
TRÉNER	Matej Brestovský
TRÉNER	-
TERMÍN	14 – 17.11.2015

ÚČASTNÍCI

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná Trieda
1	Karolína Beránková	BIC
2	Peter Hála	Q
3	Alexander Miškov	Q
4	Lenka Beránková	BIC
5	Soňa Benčeková	Q
6	Samuel Sopuch	BIC
7	Michaela Pačinová	Q
8	Oliver Brestovský	Q
9	Bohdan Molčanyi	BIC / RAC
10	Martin Beránek	BIC / RAC
11	Janka Melišová	LAS
12	Jakub Oršula	Q
13	Nikoleta Kecskesová	Q
14	Maroš Baran	LAS, VAU
15	Linda Maňková	LAS

PROGRAM SÚSTREDENIA, 14 – 17.11.2015

SOBOTA 14.11.2015	11:00	ZRAZ V PENZIÓNE PLESO
	12:00	OBED
	13:00 – 16:00	DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI – motorické testy
	17:00	TEÓRIA – zhodnotenie jachtárskej sezóny 2015
	19:00	VEČERA
	22:00	VEČIERKA
NEDEĽA 15.11.2015	08:00	RAŇAJKY
	09:00 – 11:00	KONDIČNÝ TRÉNING okolo Štrbského Plesa, testy
	12:00	OBED
	13:00 – 17:00	PENZIÓN PLESO – SOLISKO – PENZIÓN PLESO
	17:00	TEÓRIA – Úvod do kondičnej prípravy v jachtingu
	19:00	VEČERA
	22:00	VEČIERKA
PONDELOK 16.11.2015	08:00	RAŇAJKY
	09:00 – 15:00	PENZIÓN PLESO – POPRADSKÉ PLESO – OSTRVA – SYMBOLICKÝ CINTORÍN – PENZIÓN PLESO
	16:00 – 17:30	ŠPORTOVÉ HRY
	18:00	VEČERA
	19:00 – 21:00	MINI WELLNESS (sauna, whirlpool)
	22:00	VEČIERKA
UTOROK 17.11.2015	08:00	RAŇAJKY
	09:00 – 11:00	ŠPORTOVÉ LOPTOVÉ HRY (basketbal, futbal)
	12:00	OBED
	13:00	ZÁVER



ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Počas kondičného sústredenia na Štrbskom Plese si opäť pretekári siahli na dno svojich síl.

Po výdatných raňajkách sme deň začínali ranným silovo-vytrvalostným tréningom okolo Plesa. Okruh bol dlhý približne 5 km so stanovišťami na precvičenie celého tela. Jachtárov sme rozdelili do troj-členných tímov, v ktorých mali možnosť získavať body a tí s najlepším bodovým hodnotením, boli každý večer vyhlasovaní a odmeňovaní. V priestoroch penziónu a na ihrisku sme uskutočnili diagnostiku trénovanosti a vďaka porovnaniu z predošlých testovanií sa nám vytvára reálny obraz o narastaní alebo stagnácii kondície našich pretekárov. Výsledky testov prikladám v prílohe.

Na prednáškach sme pretekárom oživilí predstavu o adekvátnej športovej príprave jachtárov. 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.

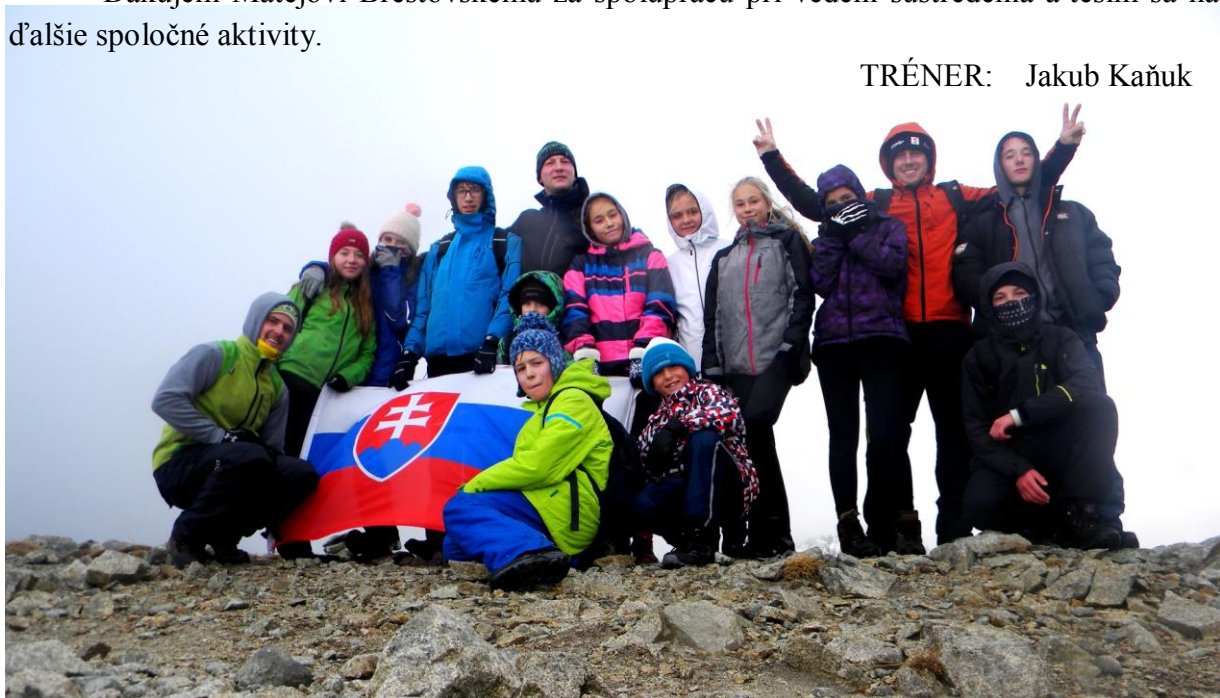
Vysokohorská turistika nielen že preverila vytrvalosť našich reprezentantov ale poslúžila aj ako kompenzácia jednostranného zaťaženia a verím, že vyčarila úsmev z trávenia času v prekrásnom vysokohorskom prostredí Slovenských zasnežených veľhôr. Posledný večer sme si vychutnali zaslúžený oddych v mini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

Boli sme s Maťom nesmiene prekvapení ako sú niektorí z jachtárov zapálení pre tréning. Tak sa tešili na rannú rozcvičku, že si nastavili budíky na 3 hod ráno a „s úsmevom“ si išli s nami zabehať 4 km okruh k hotelu Fis a naspäť (za ich nočné výstrelky)... ☺

Záverom bolo vidieť, že si detská postupe privykajú na zaťaženie a prebúdza sa v nich bojovnosť, húževnatosť a disciplína. 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.

Ďakujem Matejovi Brestovskému za spoluprácu pri vedení sústredenia a teším sa na ďalšie spoločné aktivity.

TRÉNER: Jakub Kaňuk



**VŠEOBECNÉ MOTORICKÉ TESTY JACHTÁROV, POČAS KONDIČNÉHO
SÚSTREDENIA V TATRÁCH, Z DŇA 14-17.11.2014**

MENO	PRIEZVISKO	VEK	POHLAVIE	LT	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6	TEST 7	TEST 8	TEST 9
ADAM	BEDNÁŘ	10	M	Q	-1	360	141	2	17	23	19,9	16,3	10 <
MICHAELA	PAČINOVÁ	11	Ž	Q	15	350	113	1	14	0	22,5	15,8	10 <
MALINA	ALEX	12	M	Q	-2	310	158	1	20	19	22,6	15	8
JAKUB	ORŠULA	12	M	Q	7	390	167	7	20	33	23	14,3	10 <
ALEX	MIŠKOV	12	M	Q	4	360	153	0	19	11	25,1	16,5	10 <
JANA	MELIŠOVÁ	12	Ž	Q	16	480	186	0	18	0,5	21,1	17,3	10 <
LENKA	BERÁNKOVÁ	12	Ž	BIC	5	360	160	4	24	34	20,3	15,5	3
SOŇA	BENČEKOVÁ	12	Ž	Q	14	410	128	3	20	6	19,2	14,8	10 <
NIKOLETA	KECSKESOVÁ	13	Ž	Q	19	400	169	4	18	30	19	14,2	9
KAROLÍNA	BERÁNKOVÁ	13	Ž	Q	17	430	169	1	23	20	19,4	13,3	10 <
ŠTEFAN	KUČINSKÝ	14	M	BIC	5	810	212	1	30	21	17,7	13	2
OLIVER	ČARNÝ	14	M	BIC	5	610	210	2	21	30	20,1	12,7	10 <
SAMUEL	SOPÚCH	14	M	Q	10	510	190	0	20	16	27,5	14,9	10 <
PATRIK	MELIŠ	15	M	Laser	18	730	267	0	21	19	21,2	12,3	10 <
MARTIN	BERÁNEK	15	M	BIC	13	560	219	5	26	51	18,1	17,3	10 <
REBEKA	BENČEKOVÁ	15	Ž	VAU	14	340			21	6			6
MICHAELA	KECSKESOVÁ	16	Ž	Laser	17	570	176		18	21	21	14,9	10 <
JURAJ	KUČINSKÝ	16	M	RAC	5	630	201	0	29	46	22,6	12,5	8
BOHDAN	MOLČANYI	17	M	BIC	19	690	214	3	26	48	17,7	14,1	10 <

VYSVETLIVKY:

TEST 1	HLBOKÝ PREDKLON (nad podložkou < 0 > pod podložkou v cm)	TEST 6	VÝDRŽ V ZHYBE NADHMATOM
TEST 2	HOD 3 kg PLNOU LOPTOU (cm)	TEST 7	ČLNKOVÝ BEH 10 x 5 m
TEST 3	SKOK SO DIAĽKY Z MIESTA (cm)	TEST 8	BEH K MÉTAM NA ORIENTAČNÚ SCH.
TEST 4	SKOK SO DIAĽKY NA PRESNOŠť (päťami čo najbližšie za vyznačenú čiaru v cm)	TEST 9	STOJ NA JEDNEJ NOHE SO ZAV. OČAMI
TEST 5	SED - ĽAH ZA 30 sek.		

**VŠEOBECNÉ MOTORICKÉ TESTY JACHTÁROV, POČAS KONDIČNÉHO
SÚSTREDENIA V TATRÁCH, Z DŇA 19-22.03.2015**

MENO	PRIEZVISKO	VEK	POHLAVIE	LT	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6	TEST 7	TEST 8	TEST 9
RICHARD	FRANEK	12	M	Q	13		177	6	19		20,8	14,1	10 <
MICHAELA	PAČINOVÁ	12	Ž	Q	18,5		130	0	17		23,1	16	10 <
MALINA	ALEX	13	M	Q	-1		177	0	28		20,9	14,2	10 <
JAKUB	ORŠULA	13	M	Q	8		178	4	28		20	14,3	10 <
ALEX	MIŠKOV	13	M	Q	8,5		165	2	29		21,2	15,3	10 <
JANA	MELIŠOVÁ	13	Ž	LAS	16		179	2	21		20,8	14,1	10 <
PETER	JAŠ	11	M	Q	-10		119	9	12		27,2	19,2	10 <
SOŇA	BENČEKOVÁ	13	Ž	Q	14,5		150	9	19		21,9	14,2	10 <
NIKOLETA	KECSKESOVÁ	14	Ž	Q	22		170	0	18		21,9	14,5	9
KAROLÍNA	BERÁNKOVÁ	14	Ž	BIC	19		172	0	24		21,6	14,2	4
ŠTEFAN	KUČINSKÝ	15	M	BIC	7		207	2	33		19,5	12,2	10 <
BARBORA	KOCÁNOVÁ	12	Ž	Q	14		127	0	16		24,9	17	10 <
SAMUEL	SOPÚCH	15	M	BIC	11		211	3	23		22,2	15,2	10 <
VIKTOR	MIKA	9	M	Q	6		127	5	23		23,3	15,9	7
OLIVER	BRESTOVSKÝ	6	M	Q	9		110	3	20		25,3	17,3	6
OLIVER	KRIVOSUDKÝ	10	M	Q	5		146	2	20		21,3	15,5	4
MAROŠ	BARAN	20	M	VAU	9		230	0,5	23		19,8	13,3	10 <
JURAJ	KUČINSKÝ	17	M	RAC	7		208	1	33		19,8	12,9	5

VYSVETLIVKY:

TEST 1	HLBOKÝ PREDKLON (nad podložkou < 0 > pod podložkou v cm)	TEST 6	VÝDRŽ V ZHYBE NADHMATOM
TEST 2	HOD 3 kg PLNOU LOPTOU (cm)	TEST 7	ČLNKOVÝ BEH 10 x 5 m
TEST 3	SKOK SO DIAĽKY Z MIESTA (cm)	TEST 8	BEH K MÉTAM NA ORIENTAČNÚ SCH.
TEST 4	SKOK SO DIAĽKY NA PRESNOSŤ (päťami čo najbližšie za vyznačenú čiaru v cm)	TEST 9	STOJ NA JEDNEJ NOHE SO ZAV. OČAMI
TEST 5	SED - ĽAH ZA 30 sek.		

**VŠEOBECNÉ MOTORICKÉ TESTY JACHTÁROV, POČAS KONDIČNÉHO
SÚSTREDENIA V TATRÁCH, Z DŇA 14-17.11.2015**

MENO	PRIEZVISKO	VEK	POHLAVIE	LT	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6	TEST 7	TEST 8	TEST 9
LENKA	BERÁNKOVÁ	13	Ž	BIC	12	300	160	1	21	42	24	14,2	0:13
MICHAELA	PAČINOVÁ	12	Ž	Q	26	225	168	0	19	1	23	15,8	0:18
PETER	HALA	13	M	Q	11	270	177	0	23	19	19,5	14,5	0:25
JAKUB	ORŠULA	13	M	Q	13	220	183	3	29	29	22,9	16,2	0:25
ALEX	MIŠKOV	13	M	Q	18	330	199	0	22	50	19,7	15,7	1:13
JANA	MELIŠOVÁ	13	Ž	LAS	19	320	198	0	27	3	19,3	11,7	0:53
MARTIN	BERÁNEK	16	M	BIC	13	385	207	0	25	60	20	15,5	0:36
SOŇA	BENČEKOVÁ	13	Ž	Q	19	290	161	0	19	3	21,20	13,8	0:33
NIKOLETA	KECSKESOVÁ	14	Ž	Q	30	320	150	2	15	24	22,7	15,5	1:02
KAROLÍNA	BERÁNKOVÁ	14	Ž	BIC	23	320	196	1	29	21	23	14,2	1:29
LINDA	MAŇKOVÁ	19	Ž	LAS	14	300	178	0	22	16	22,5	15	0:31
OLIVER	BRESTOVSKÝ	7	M	Q	13	150	143	0	21	17	25	19,1	0:08
SAMUEL	SOPÚCH	15	M	BIC	14	360	223	N	24	21	21,6	16,2	2:57
MAROŠ	BARAN	20	M	LAS	14	580	254	0	26	47	20,8	13,2	2:1+
BOHDAN	MOLČANYI	18	M	RAC	20	440	222	0	28	46	19,1	13,2	1:20

VYSVETLIVKY:

TEST 1	HLBOKÝ PREDKLON (nad podložkou < 0 > pod podložkou v cm)	TEST 6	VÝDRŽ V ZHYBE NADHMATOM
TEST 2	HOD 3 kg PLNOU LOPTOU (cm)	TEST 7	ČLNKOVÝ BEH 10 x 5 m
TEST 3	SKOK SO DIAĽKY Z MIESTA (cm)	TEST 8	BEH K MÉTAM NA ORIENTAČNÚ SCH.
TEST 4	SKOK SO DIAĽKY NA PRESNOŠŤ (päťami čo najbližšie za vyznačenú čiaru v cm)	TEST 9	STOJ NA JEDNEJ NOHE SO ZAV. OČAMI
TEST 5	SED - ĽAH ZA 30 sek.		

VÝKONNOSŤ SI MOŽETE OVERIŤ V TABUĽKÁCH NA:

http://www.sailing.sk/Doc/VSEOBECNE%20TESTY%20JACHTAROV%2014_17.11.2014.pdf