

KONDIČNÉ SÚSTREDENIE

LOKALITA	Štrbské Pleso, Vysoké Tatry, Hotel Toliar*** http://www.hoteltoliar.sk/
TRÉNERI	Jakub Kaňuk, Matej Brestovský, Karol Beránek
TERMÍN	16 - 19.11.2017

Určenie: reprezentácia do 26 rokov

Cena: 85 Eur / os (s polpenziou a wellness)

Kondičné sústredenie SZJ vo vysokohorskom prostredí je zamerané na kompenzáciu jednostranného zaťaženia na vode, regeneráciu a úvod do zimnej kondičnej prípravy, kde si pretekári osvoja zásady systematickej prípravy. Zhodnotíme uplynulú sezónu a nastavíme ciele nastávajúcej. Popri kondičných tréningoch a seminároch, otestujeme športovú výkonnosť, podnikneme turistiku po okolitých tatranských chodníkoch a zrelaxujeme sa vo wellness.

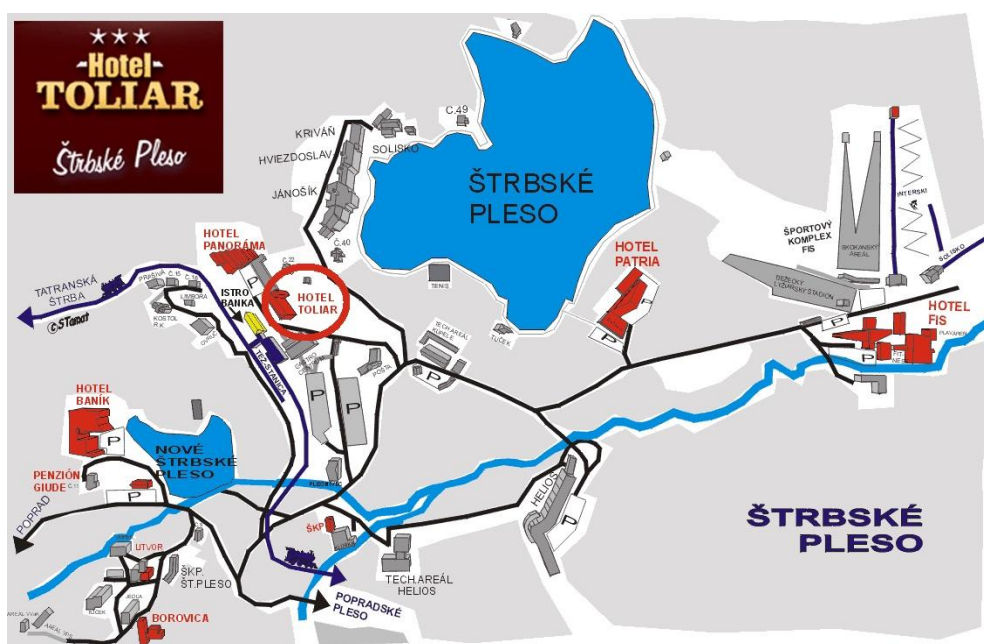
ÚČASTNÍCI:

Č.	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1	Alexander Miškov	Q / LAS 4,7
2	Dominik Vyoral	Q / LAS 4,7
3	Jakub Oršula	Q / LAS 4,7
4	Kristínka Kaňuková	Q
5	Janka Melišová	LAS 4,7
6	Alex Malina	Q / LAS 4,7
7	Peter Dominik Lacko	Q
8	Samo Sopuch	BIC
9	Oliver Brestovský	Q
10	Tamarka Brestovská	Q
11	Karolína Beránková	BIC
12	Lenka Beránková	BIC
13	Peter Funk	RAC
14	Leo Slosiar	Q
15	Barbora Kocanová	Q
16	Sofia Valentínyová	Q
17	Matej Štefaničiak	Q
18	Karolína Simonová	Q
19	Ondrej Szitas	Q
20	Sára Hrušková	Q
21	Michal Rolík	Q
22	Oliver Krivosudský	Q
23	Jakub Pribylka	Q

KONDIČNÉ SÚSTREDENIE

PROGRAM SÚSTREDENIA:

ŠTVRTOK	13:00	ZRAZ PRED HOTELOM TOLIAR
	13:30	OBED
	14:00	UBYTOVANIE
	15:00 – 17:00	DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI – motorické testy
	18:00	VEČERA
	19:00	TEÓRIA – ZHODNOTENIE SEZÓNY A CIEĽE 2018
	22:00	VEČIERKA
PIATOK	07:30	KONDIČNÝ TRÉNING OKOLO ŠTRBSKÉHO PLESA
	09:00	RAŇAJKY
	10:00 – 15:00	TURISTIKA – POPRADSKÉ PLESO
	18:00	VEČERA
	19:00	TEÓRIA – KONDIČNÁ PRÍPRAVA VJACHTINGU
	22:00	VEČIERKA
SOBOTA	07:30	KONDIČNÝ TRÉNING OKOLO ŠTRBSKÉHO PLESA
	09:00	RAŇAJKY
	10:00 – 14:30	TURISTIKA – SOLISKO
	15:00 – 17:00	WELLNESS
	18:00	VEČERA
	19:00	TEÓRIA
	22:00	VEČIERKA
NEDEĽA	07:30	ŠPORTOVÉ HRY
	09:00	RAŇAJKY
	10:00 – 11:00	ZHODNOTENIE ÚČASTNÍKOV A SÚSTREDENIA
	12:00	ZÁVER – odovzdanie detí pred Hotelom Toliar



KONDIČNÉ SÚSTREDENIE

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA:

Počas kondičného sústreďenia na Štrbskom Plese si opäť pretekári siahli na dno svojich síl. Úvodom sme v priestoroch telocvične hotela Fis otestovali pretekárov prostredníctvom všeobecných motorických testov a len málokto dosiahol nadpriemerné výsledky hodné reprezentantov. Nad tým by sa mali zamyslieť a zintenzívniť svoju zimnú kondičnú prípravu, pretože kondička je základ toho aby počas rozjazdy vládali pracovať s loďou a premýšľali s čistou myslou...

Deň sme začínali ranným silovo-vytrvalostným tréningom okolo Štrbského Plesa. Okruh bol dlhý približne 4 km so stanovišťami na precvičenie celého tela. Jachtárov sme rozdelili do troch tímov, v rámci ktorých mali možnosť získavať body za ktoré boli priebežne vyhlasovaní a ohodnocovaní.

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 zasnežených Slovenských veľhôr.



Na prednáškach sme pretekárom oživil 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 skratke sme pretekárom otvorili pohľad na optimálnu zimnú prípravu a sami si mali možnosť vymyslieť cvičenia, týkajúce sa potrieb zaťaženia v ich lodnej triede.

Posledný večer sme si vychutnali zaslúžený oddych vo wellnesse.

Je veľmi dôležité aby v tomto rytme pretekári naďalej pokračovali a tým ktorí chcú a sú odhodlaní kondične rásť, je k dispozícii podpora Slovenského zväzu jachtingu vo forme dotácie pravidelnej kondičnej prípravy – na ktorú prispieva vo výške 50% prostriedkov spojených s prenájomom športovísk (bazén / telocvična / posilňovňa / ...). Stačí aby sa spojilo min. 5 pretekárov, dohodli si trénera a požiadali o dotáciu prostredníctvom svojho klubu, či akéhokoľvek člena registrovaného v SZJ. (viac k dotácií na pravidelnú kondičnú prípravu na www.szj.sk – dokumenty – výzvy)

Ďakujem Matejovi Brestovskému a Karolovi Beránkovi za spoluprácu pri vedení sústreďenia a teším sa na ďalšie spoločné aktivity.

TRÉNER: Jakub Kaňuk