

JARNÉ KONDIČNÉ SÚSTREDENIE V HORSKOM PROSTREDÍ

LOKALITA	Štrbské Pleso, Vysoké Tatry
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	I.
VEDÚCI SÚSTREDENIA, TRÉNER	Jakub Kaňuk
TRÉNER	Giedrius Alksnievicius
TRÉNER	Patrik Pollák
TERMÍN	19 – 22.03.2015

ÚČASTNÍCI

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná Trieda
1	Karolína Beránková	BIC 293
2	Richard Franek	Q
3	Alexander Miškov	Q
4	Peter Jaš	Q
5	Soňa Benčková	Q
6	Samuel Sopuch	BIC 293
7	Barbora Kocánová	Q
8	Maroš Baran	Vaurien
9	Viktor Míka	Q
10	Oiver Brestovský	Q
11	Janka Melišová	Laser 4,7
12	Oliver Krivosudský	Q
13	Nikoleta Kecskesová	Q
14	Alex Malina	Q
15	Michaela Pačinová	Q
16	Štefan Kučinský	BIC 293
17	Juraj Kučinský	RACEBOARD
18	Jakub Oršula	Q

PROGRAM SÚSTREDENIA, 19 – 22.03.2015

ŠTVRTOK 19.03.2015	11:00	Zraz v Penzióne Pleso na Štrbskom Plese
	12:00	OBED – individuálne skupinovo v penzióne
	13:00 – 16:00	Diagnostika trénovanosti – motorické testy, šport
	16:00	Ubytovanie
	17:00	Teória – zhrnutie zimnej kondičnej prípravy
	18:00	Večera
	22:00	Večierka
PIATOK 20.03.2015	08:00	Raňajky
	09:00 – 12:00	Lyžovanie
	12:00	OBED – individuálne skupinovo na svahu
	13:00 – 16:00	Lyžovanie
	17:00 – 18:00	Šport
	18:00	Večera
	19:00 – 20:00	Teória – úvod do sezóny, pravidlá a ich využitie
	22:00	Večierka
SOBOTA 21.03.2015	08:00	Raňajky
	09:00 – 12:00	Lyžovanie
	12:00	OBED – individuálne skupinovo na svahu
	13:00 – 16:00	Lyžovanie
	17:00 – 18:00	Šport
	18:00	Večera
	19:00 – 21:00	Mini wellness (sauna, whirlpool)
	22:00	Večierka
NEDEĽA 22.03.2015	08:00	Raňajky
	09:00 – 12:00	Lyžovanie
	12:00	OBED – individuálne skupinovo na svahu
	12:00 – 14:00	Lyžovanie
	15:00	Záver sústredenia pred penziónom Pleso

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tohtoročnú jachtársku sezónu sme zahájili jarným kondičným sústredením v Tatrách. Mali sme nielen že vynikajúcu možnosť stretnúť sa v úvode sezóny a prebrať spoločné plány ale získali sme tiež objektívny obraz o kondičnej príprave našich pretekárov. Testovaním sa ukázalo, ako sa kto počas zimy pripravoval a či bola jeho príprava efektívna. Tím, ktorí poctivo trénovali, želám aby sa ich úsilie kladne odzrkadlilo v ich pretekárskych výkonoch. Pre porovnanie, výsledky jesenných a jarných testov si môžete pozrieť nižšie.

„V priebehu sústredenia sa schodište nášho penziónu stávalo opäť čoraz ťažším a náročnejším orieškom.“

Po motorických testoch, celodennom lyžovaní a futbale či basketbale na snehu, nám brnelo v nohách, bruchu, rukách a celom tele... Večer sme absolvovali spoločné semináre s otvorenou diskusiou formou súťaží, k témam zimnej prípravy a jachtárskym pravidlám. Odkryli sme nedostatky v poznaní jachtárskych pravidiel, na čo by sme mali klásť väčší dôraz práve v tomto zimnom období, pred tréningom na vode.

Počasie sme mali ako na objednávku, slnko nás nabíjalo pozitívnu energiou a v spojení so záverečným mini wellness to bola skvelá kombinácia zaťaženia, regenerácie a nabudenia do nastávajúcej jachtárskej sezóny. Držím všetky palce aby sa tá dobrá nálada a nasadenie zo sústredenia prenieslo aj do úspešných výkonov na vode.

Ďakujem Giedriusovi Alksnieviciusovi, Paťovi Pollákovi a 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 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