#  Správa z testovacieho zrazu RDJ a RDK 17.2.2024.

Dňa 17.2.2024 sa po dlhej zimnej príprave uskutočnili pravidelné testy všeobecnej pripravenosti juniorských reprezentantov v rýchlostnej kanoistike pred nastávajúcou sezónou. Testy pozostávali z činností, ktoré vykonávame už dlhšie obdobie. V sobotu 17.2.2024 sme začali so všeobecnými antropomotorickými meraniami po, ktorých nasledovalo posilňovanie a to tlak a príťah maximálna sila a následne vytrvalosť, ľah sed 1min. a zhyby maximálny počet. Po tejto časti sme ešte absolvovali 12min. beh na atletickej dráhe. Aj tohto roku sa testy uskutočnili v priestoroch KCK Šamorín. Pretekári boli po príchode oboznámený z obsahom testov a následne boli rozdelený do skupín. Jedna skupina vykonala testy v priestoroch pádlovacieho bazéna a to všetky dievčatá + kadeti kanoisti druhá skupina ostala v posilňovni v lodenici a to juniori+kadeti kajakári. Napriek tomu, že niektorý reprezentanti nemohli absolvovať testy zo zdravotných dôvodov hodnotím celú akciu aj výsledky pretekárov pozitívne nakoľko v porovnaní s predošlým testovaním nastal u nich rast športovej výkonnosti. Celá akcia prebehla bez problémov k spokojnosti pretekárov, ktorý mohli nerušene absolvovať celé testovanie. Poďakovanie patrí všetkým pretekárom, trénerom, SKA a oddielu KCK Šamorín.

V Bratislave, 21.2.2024 Mgr.Marián Tesárik