



Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,
E-mail: milos_stefanovsky@yahoo.com

Správa trénera CTM Západ I. spoločný tréning, 11. 02. 2013

Tréneri: Miloš Štefanovský, Jaroslav Ďuroška

Obsah a zameranie tréningu: randori

Miesto konania: telocvična TJ Sokol Vinohrady Bratislava

Zúčastnené oddiely: Sokol Bratislava, Slávia STU Bratislava, Patrónka Bratislava, COP Bratislava

Za CTM BA a západ: Moravčíková L., Turac D., Bugár D.

Ospravedlnení: Mokoš M., Naňo And., Naňo Ad., Varga M., Šmida M., Horáček A., Szabová L.

Neospravedlnení: Šípoš J., (1. neospr.), Kiss P. (1. neospr.), Zeleňák M. (1. neospr.), Šípošová K. (1. neospr.), Szladicsek A. (1. neospr.).

18,00 – 20,00 hod – Tréning džudo

Prípravná časť:

- Nástup, pozdrav, informácie o najbližších akciách CTM západ (VC a VT Žilina)
- Rozohriatie – beh v kruhu a atletická abeceda, 7 min.
- Rozcvičenie – všeobecné, hromadnou formou, 10 min.
- Gymnastika a pádová technika – prúdovou formou, 5 min.
- Cvičenia vo dvojiciach – „preliezanie stromu“, „mostovanie s partnerom vzad“, 5 min.

Hlavná časť:

- Uči-komi a nage-komi na mieste – 9 nástupov, 10. hod, 5 rôznych techník, každú mihi – hidari, trvanie 10 min.
- Jaku-soku-geiko – 10 min.
- Nage-komi na reakciu – tori leží na bruchu vo vzdialenosti cca 2 m od ukeho. Na povel trénera vyštartuje a hodí svoju tokuj-waza. 6 x, počet sérií: 3.
- Randori v skupinách v postoji (štvorčlenné skupiny): tori je v strede, uke sa na ňom striedajú po 1 min. Počet sérií: 4. Po každom kole sa tori v strede mení.
- Randori v skupinách na zemi (štvorčlenné skupiny): tori je v strede, uke sa na ňom striedajú po 1 min. Počet sérií: 4. Po každom kole sa tori v strede mení.
- Randori v postoji „posledných 20 sekúnd“, 4 série.



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,
E-mail: milos_stefanovsky@yahoo.com

Záverečná časť:

- Statický strečing, 10 min
- Nástup, zhodnotenie tréningu, pozdrav, ukončenie TJ.

Hodnotenie tréningu: účasť na tréningu bola veľmi slabá. Počet neospravedlnených pretekárov CTM západ bol 5! Ospravedlnení pretekári sú zranení, odcestovaní alebo chorí. Kluby mali na tréningu chabé zastúpenie. Absentovali pretekári z oddielov: 1. JC Pezinok, AŠK Slávia Trnava, ŠK Kolárovo. Je to škoda, pretože pretekári majú raz mesačne možnosť trénovať aj s iným, ako len klubovým sparingom. Prístup a nasadenie zúčastnených pretekárov na tréningu boli výborné a v tomto smere som bol veľmi spokojný.

v Bratislave
12. 02. 2013

Miloš Štefanovský

