



Centrum talentovanej mládeže - západ

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

Správa trénera CTM Západ II. spoločný tréning, 18. 03. 2013

Tréneri: Miloš Štefanovský, Jaroslav Ďuroška, Jozef Krnáč

Obsah a zameranie tréningu: cvičenia na rozvoj špecifickej reakcie a randori rôzneho typu

Miesto konania: telocvičňa TJ Sokol Vinohrady Bratislava

Zúčastnené oddiely: Sokol Bratislava, Slávia STU Bratislava, Ippon Bratislava, COP Bratislava, 1 JC Pezinok

Za CTM BA a západ: Moravčíková L., Turac D., Varga M., Mokoš M., Horáček A., Naňo An., Kiss P., Naňo Ad., Šípošová K., Šmida M., Zeleňák M.

Ospravedlnení: Szabová L. (zranenie), Bugár D. (zranenie), Šípoš J. (choroba)

Neospravedlnení: Szladicsek A. (2. neospravedlnenie)

18,00 – 20,00 hod – Tréning džudo

Prípravná časť:

- Nástup, pozdrav, informácie o tréningu.
- Rozohriatie – beh v kruhu a bežecká abeceda, 5 min.
- Rozcvičenie – všeobecné hromadnou formou, 10 min.
- Pádová technika vo dvojiciach, 5 min.
- Uči-komi na mieste (techniky: Kouchi-gari, Seoi-nage, Uchi-mata), IZ: 30 s, IO: 1:1, PS: 6, z toho 3 vpravo a 3 vľavo.

Hlavná časť:

- Cvičenia na rozvoj reakcie v nage-waza v trojiciach: tretí partner dáva povely dotykom rúk na obe ramená a stehná na vykonanie príslušného hodu, IZ: 30 s, IO: 1:2, PS: 2.
- Cvičenia na rozvoj reakcie v katame-waza v dvojiciach: Tori vykonáva mostovanie cez ukeho a na zvukový signál trénera vykoná osobný prechod, IZ: max a 5 opakovaní., IO: 1:1, PS: 1.
- Randori „posledná minúta zápasu“, 1 min vyhráva Tori, 1 min vyhráva Uke, IZ: 2 min, IO: 3 min, PS: 4 x.
- Randori na zemi so začiatkom v postoji, Uke začne nástup, Tori kontruje a po páde na zem začína randori, IZ: 3 min, IO: 2 min, PS: 4 x.



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:

- Jaku-soku-geiko, 6 hodov x 2 výmeny
- Výklus okolo tatami, 3 kolá
- Statický strečing, 10 min

Hodnotenie tréningu: čo sa týka počtu pretekárov, tréning mal kvalitnú účasť (cca 35 pretekárov). Účasť klubov je však stále nízka. Absentovali ŠK Kolárovo, AŠK Slávia Trnava, JK Patrónka Bratislava. Čo sa týka nasadenia pretekárov na tréningu, rovnako nemôžem byť spokojný. Učikomi, ktoré malo 6 sérií robili mnohí pretekári nízkou intenzitou, hoci boli upozornení, že ide o cvičenie, kde bolo potrebné max. nasadenie. Lepšie to už bolo u reakčných cvičení a randori na „poslednú minútu zápasu“. Po týchto dvoch cvičeniach, však nasadenie v randori na zemi opäť kleslo. Viacerí pretekári nevládali, alebo ich už „niečo“ bolelo a vysedávali na lavičke. Pri kontrách som si všimol, že niektorí pretekári robia nesprávne a nebezpečne pre ukeho techniku tani-otoši. Na tomto popracujeme na najbližšom sústreďení.

v Bratislave
24. 03. 2013

Miloš Štefanovský
Tréner CTM západ

