



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Správa z VT Kolín, GER 14. - 18.3.2018

**Tréner:** Ján Gregor ml.

**Pretekári/ky:**

VŠC: Hajas, Randl, Gregor

SZJ – top tím: Poliak

NŠC: Majorošová

Ospravedlnení: Žilka

Príchod: 14.3.2018, 22:00

**Program:**

Čas	Program	plnenie
	<b>štvrtok, 15.3.2018</b>	
9:30 – 11:30	<b>Posilňovňa:</b> každý individuálne stanovený tréning	
19:00 – 21:00	<b>Judo:</b> UK v NW (1' + 1') x3 Randori NW: 5x4' Randori TW: 30' GS vybraní pretekári v strede, kto hodí – ostáva Randori TW: 6x3' NK 3x5	
	<b>piatok, 16.3.2018</b>	
10:00 – 12:00	<b>Judo:</b> Koordinačné a stabilizačné cvičenia (Gürschner) 60' Taktické situácie pri hrane zápasiska (Trautmann) 60' - pravák x pravák - pravák x ľavák - taktické vedenie zápasu – „hry so šidom a s rozhodcom“	
17:00 – 19:00	<b>Judo:</b> Rozohriatie 6' UK v NW 6' Randori NW: 6x4' Randori TW: 6x4'	
	<b>sobota, 17.3.2018</b>	



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

10:00 – 12:45	<b>Judo:</b> UK v pohybe na dĺžku 10' UK na rýchlosť: 12'' jeden – 10'' pauza – 12'' druhý x 10 Randori TW: 30' GS vybraní pretekári v strede, kto hodí – ostáva Randori TW: 6x4' Randori NW: 30' ipon výmena NK - Majorošová posilňovňa po technike
16:30 – 18:30	<b>Judo:</b> UK v NW: 5' Randori NW: 6x4' Randori TW: 6x2' Randori TW: 3x5'+ 1' GS UK v pohybe na dĺžku 7'

<b>nedeľa, 18.3.2018</b>	
9:30 – 11:30	<b>Judo:</b> Rozohriatie 7' UK v NW: 6' Randori NW: 6x5' Randori TW: 6x4' Poliak – pre bolesti ucha a ramena – posilňovňa Majorošová – NW + 3xTW, potom kimonový rebrík

## Záver:

Termín sústredenia zmenili Nemci, avšak celkom to zapadlo do nášho plánu. Cestovali sme tam len tri dni po OTC Nymburk, kde dostali pretekári riadne zabrať. Od piatka tu bolo celonemecké randori, takže na tréningu bolo okolo 100 – 130 pretekárov.

Mrzí ma, že aj napriek ubezpečeniam domácich trénerov sa sústredenia nezúčastnila ženská zložka. Ženy boli na tréningu len vo štvrtok. Potom Majorošová mohla zápasit' len s dorastencami a ľahšími pretekármi. V sobotu doobeda začal tréning randori TW GS a tak sme sa rozhodli, že pôjde do posilky.

Poliak mal čerstvý karfiol a tak nechodil randori NW – robil techniku alebo učikomi.

Sústredenie bolo náročné, hlavne po absolvovaní OTC Nymburk, avšak splnilo svoj cieľ a pretekári sa dokázali premôcť a snažili sa odzápasit' naplno čo sa dalo. Skončil tak objemový blok pred ME. Pretekári pokračovali na sústredenie do Banskej Bystrice, ktoré však bude zamerané hlavne regeneračne.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 23.3.2018