



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

Správa z VT Tsukuba, JAP 2.10.-14.10.2012

Termín: 2.10.-14.10.2012

Miesto: Tsukuba university

Tréner: Krnáč Jozef

Ubytovanie: internát Tsukuba university

Strava: krátené diéty

Doprava: BA – Viedeň mikrobús, Viedeň – Moskva – Tokio, lietadlo a späť

Zúčastnení:

Na náklady Samsung – Krišandová Andrea

Poliak Matej

Krnáč Jozef

Na náklady NŠC a Samsung - Krišandová Andrea

Poliak Matej

Na náklady NŠC -

Žilka Peter

Szakács Arpád

Na náklady SZJ -

Hajás Matej

Na náklady Dukla -

Štancel Filip

Program:

3.10.2012

18:00 prílet
ubytovanie

19:00–19:30 beh výklus

4.10.2012

7:00–8:00 beh šprinty

2x kolá 400m rozklusanie na rozcvičku

3x 800m šprint 2' pauza

5x 100m 1:1 šprint (cca 16''-20'' beh a 16'' až 20'' pauza)

5x 50m šprint, bez pauzy len sa otočiť na štartovaciu čiaru po prebehu

3' pauza

5x 50m šprint, bez pauzy len sa otočiť na štartovaciu čiaru po prebehu

1x 400m výklus

5' strečing

Posilňovňa

1. Zhyby 8x + hyperextenzia 8x

2. Tlaky z poza hlavy v stojici podrepu 8x + brucho sklopky s vytočením 8x P, 8x L

3. Benchpress 8x + vytáčanie v sede s kotúčom 8x P, 8x L

Celé 5x

16:45–18:45

judo

10' rozcvička

10' uči-komi (UK)

5' UK kombinácie v pohybe

5' x 12 randori TW 30'' pauza

Nage-komi pre tých čo idú do Abú Dabi

20' randori NW ipon výmena

5' strečing

5.10.2012

9:30–11:30

judo

10' rozcvička

10' UK

5' UK kombinácie v pohybe

5x NK - 3 výmeny súpera

10x 6' randori TW 30'' pauza

Nage-komi pre tých čo idú do Abú Dabi

5x 4' randori NW

100x UK

5' strečing

16:00–17:30

posilňovanie a beh



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

beh rozklusanie 2x 400m

posilňovanie vo dvojici

1. Preťahovanie rukami do kríža, stojím bokom, rukou kladiem primeraný odpor 10x P, 10x L
2. Brucho s vyložením nôh na sparinga, ktorý je na štyroch 10x
3. Kliky s nohami vyloženými na sparingovi, ktorý je na štyroch, jedna ruka vpredu, druhá vzadu – striedavo s preskočením 10x
4. Preskoky znožmo bokom cez sparinga, ktorý je na štyroch 10x
5. Chrbát hyperextenzie v ľahu, sparing drží nohy
6. Podrepy so sparingom v náručí 5x P, 5x L
7. Premiestňovanie sparinga, ktorý je chrbtom, cvičiaci drží sparinga na jeho lopatkách, pri premiestnení vymení cvičiaci nohy 10x
8. Úklony v stojí so sparingom na chrbte 5x P, 5x L
9. Príťahy v ľahu cvičiaci sa drží sparinga za predlaktia, sparing je v stojí vystretý, cvičiaceho má medzi nohami. Cvičiaci sa priťahuje čo najvyššie 10x
10. Preskoky jednou nohou medzi sparingovými rozkročenými nohami, ten je v sede rozkročmo 10x v strede P, 10x v strede L

Celé 3x bez pauzy

25' beh výklus

Krišandova 25' bicykel (stacionárny)

6.10.2012

9:30-11:30

judo

10' rozcvička

10' UK

5' UK kombinácie v pohybe

5x NK - 3 výmeny súpera

60' randori TW výmena podľa uváženia (možnosť ísť 1' tak isto ako 60')

5x 4' randori NW 30'' pauza

50x UK v trojici (jeden pridrža vychýleného)

5' strečing

Štancla poštipala stonožka do lakt'a – bicykel 25' a posilňovňa

Krišandová voľno

7.10.2012

Voľno

8.10.2012

9:30–11:30

judo

10' rozcvička

10' UK

5' UK kombinácie v pohybe

5x NK - 3 výmeny súpera

10x 6' randori TW 30'' pauza

5x 4' randori NW

100x UK

5' strečing

16:00-18:00

judo

10' rozcvička

10' UK v NW

Úlohované randori NW 2' jeden útočí, druhý sa bráni potom výmena celé 5x

Úlohované randori v NW 2' po hode v postoji jeden útočí, druhý sa bráni potom výmena celé 5x

10' UK v TW

2' + 1' GS randori TW len aši-waza 5x

5x1' randori TW obaja si chytia silný horný úchop a snažia sa z toho hodiť bez vytrhnutia z úchopu

5' strečing

9.10.2012

9:30-11:30

judo

10' rozcvička

10' UK

5' UK kombinácie v pohybe

5x NK - 3 výmeny súpera



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

- 10x 6' randori TW 30'' pauza
3' pauza
5' UK v NW
20' randori NW ipon výmena partnera
5' strečing
17:00-18:00 *posilňovňa a beh*
1. Chrbát nohami so zadržaním 8x + rozpažovanie do vzpaženia striedavo s predpažovaním do vzpaženia s jednoručkami v stoji 8+8
2. Pullover striedavo s benchpressom s nakladačkou v ľahu na lavičke 8+8, + brucho v ľahu na žinienke, krúženie nohami z 90° z prava doľava a späť 8x
3. Biceps v stoji 8x + vystupovanie na vysoký steper so zašvihnutím voľnej nohy 8x P, 8x Ľ
4. Premiestnenie z podrepu 8x + brucho na žinienke, skracovačky bokom a na priamo 10+10 + 10x
20' beh výklus
- 10.10.2012
8:00-8:30 *beh šprinty*
2 kolá 400m rozklusanie
5' rozcvička
5' atletická abeceda
5x 100m 1:1 cca 20'' beh 20'' pauza x 2, 3' pauza
5x 50m 1:1 cca 10'' beh 10'' pauza x 3, 1,5' pauza
1 kolo 400m výklus
15:00-17:00 *judo*
10' rozcvička
10' UK v pohybe
5' UK kombinácie v pohybe
5x NKx 3 výmeny súpera
60' randori TW výmena podľa uváženia (možnosť ísť 1' tak isto ako 60')
50x UK v trojici (jeden pridrža vychýleného)
5' strečing
- 11.10.2012
8:00-9:00 *posilňovanie a beh*
1. Z podporu ležmo zísť na predlaktia a naspäť
2. Na štyroch vystrieť jednu nohu a zatiahnuť ju vystretú do strany a naspäť, striedavo P, Ľ
3. V ľahu na bruchu na žinienke predpažiť a ťahať ruky až do pokrčených lakťov
4. V ľahu na chrbte, na žinienke sklopky s vytočením striedavo P, Ľ
5. V podpore ležmo zasunúť vystretú ruku pod seba s vytočením trupu a naopak vytočiť trup a ruku do druhej strany (rozbaľiť sa), najprv P, potom Ľ
6. Výskoky vo výpade s výmenou nôh
7. Z postoja sa spustiť do predklonu na špičky rúk, postupne prejsť do vzporu ležmo, ruky natiahnuť čo najviac pred seba
8. V ľahu na chrbte zdvíhanie vystretých nôh až do sviečky, ruky sú stále na podložke
30'' interval x 6 sérii
20' beh výklus na záver
16:45-18:45 *judo*
10' rozcvička
10' UK
20'' UK na rýchlosť na mieste 20'' pauza robí jeden 5x
5' kombinácie v pohybe
6' x 10 randori TW 30'' pauza
- 12.10.2012
8:00-9:00 *posilňovanie a beh*
beh
2 kolá 400m rozklusanie
5' atletická abeceda
1x 800m pauza vždy 1:1



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

1x 400m

1x 200m

1x 100m

1x 50m

Posilňovanie 3x

1. Chrbát – zdvíhanie ruky nohy naraz (superman) 8x
Rozpažovanie v ľahu na lavičke s jednoručkami 8x
2. Preskakované zhyby 8x
Brucho na žinienke pokrčené nohy ruky ťahám dlaňami tesne nad podložkou 15x
3. Premiestňovanie tyče s kotúčom do vyrazenia 8x
Zakopávanie v ľahu na stroji
4. Krúženie s kotúčom okolo hlavy 8x P, 8x L
Predlaktie v stoji 15x , predlaktie v sede 15x

16:45-18:45

judo

10' rozcvička

5' UK v NW

2' randori v NW jeden hodí a pokračuje v randori, potom výmena celé 4x s iným súperom

2' randori v NW jeden robí sumigaeši druhý zablokuje a pokračuje v randori v NW, potom výmena celé 4x s iným súperom

5' UK kombinácie v pohybe

6' randori TW 30'' pauza

100x UK na mieste

5' strečing

13.10.2012

Voľno – (výlet do Tokia)

14.10.2012

Odchod

Záver:

Po prílete a ubytovaní na ubytovni v areáli univerzity sme už nestihli večerný tréning. Miesto neho bol len ľahký výklus. Ďalej sme absolvovali program tréningov juda podľa plánu, ktorý mali miestni judisti pod vedením japonského trénera. Tréningy boli zamerané na randori a to prevažne v postoji. Tréningu sa však zúčastňovalo menej domácich ako som bol zvyknutý z iných univerzít. Približne 30 – 40 mužov a 15 – 20 žien. Hlavne v ťažších váhach bol problém, aby naši nechodili stále s tými istými.

Na prvom tréningu v piatom randori si Krišandová natiahla prsný sval. Toto zranenie ju obmedzovalo v ďalších tréningoch. S randori potom znovu začala až v pondelok 8.10. a randori chodila podľa svojho uváženia. No snažila sa ísť aj cez bolesť a čo najviac. Všetci však podávali veľmi dobré výkony. Každý sa snažil odísť čo najväčší počet randori naplno. Pauzy si vyberali veľmi zriedka.

V ostatných tréningoch zameraných na rozvoj kondície som sa snažil ísť do výbušnosti, nakoľko pred pretekármi sú ešte dôležité turnaje.

Ubytovaní sme boli na ubytovni v areáli univerzity kúsok od dojo, atletického oválu aj posilňovne. Všetko tak bolo poruke. Miesto stravy som vyplatil krátené diéty, ktoré bez problémov pokryli stravovanie v blízkych reštauráciách, alebo obchodoch.

Dva krát sme boli na výlete v Tokiu, kde sme navštívili aj Kodokan.

Celkovo som veľmi spokojný s celým pobytom, myslím si že do budúcnosti to bola pre našich pretekárov veľká škola a dobrá investícia.

Krnáč Jozef