

01. Správa z VT Banská Bystrica 13.1.-16.1.2017

Názov akcie: VT Banská Bystrica

Kategória: dorast

Termín: 13.1.-16.1.2017

Miesto: Dukla Banská Bystrica

Tréneri: Krnáč Jozef, Péterová Alexandra, Babic Branislav, Ján Gregor st. , Ján Gregor,

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: nové pravidlá, testy všeobecnej fyzickej pripravenosti, špecializovaný judo test, technika, taktika, randori

Zúčastnení:

	váha	meno	dátum narodenia	oddiel	náklady
1.	55 kg	Banský Bruno	2000	JC Duka BB	strava
2.	66 kg	Mlynarič Daniel	2000	JC Bardejov	SZJ
3.	66 kg	Török Patrik	2001	STU Bratislava	SZJ
4.	73 kg	Ruttkay Miroslav	2000	JC ZŤS Martin	SZJ
5.	73 kg	Barto Alex	2001	JC Dukla BB	strava
6.	90 kg	Turac Denis	2000	STU Bratislava	SZJ
7.	63 kg	Geršiová Nina	2001	STU Bratislava	SZJ

Pretekári a pretekárky z STU Bratislava, Junior Lučenec, AŠK Trnava, JC ZŤS Martin, JC Bardejov a ŠK Michalovce na oddielové náklady.

Program:

13.1.2017

15:00 -17:30 tréning judo

30' výklad nových pravidiel

15' rozcvička

5 x P, 5 x L, UK na mieste x 5 sérii

5 x P, 5 x L, UK v pohybe x 5 sérii

5 x NK v pohybe x 3 sérii

5 x 4' randori TW na dve skupiny

3 x 4' randori NW

5' strečing

14.1.2017

9:00 – 10:30 testy všeobecnej fyzickej pripravenosti – dorastenci

10:30 – 12:00 testy všeobecnej fyzickej pripravenosti – juniori

15:00 – 16:30 tréning judo – ženy a muži do 60 kg

15' rozcvička

10 x P, 10 x L vychyľovanie len rukami na mieste

10 x P, 10 x L vychyľovanie len rukami v pohybe

10 x P, 10 x L preberanie do horného úchopu cez rukáv

10 x P, 10 x L preberanie do horného úchopu límec

1' preberanie do horného úchopu držím rukáv, druhý sa bráni jednou rukou

1' vytrhnutie rukávu prechod do horného úchopu
1' v pohybe sa vytrhnúť z horného úchopu
10 x 1' randori len kumikata
5' strečing
16:30 – 18:00 tréning judo muži nad 60 kg
15' rozcvička
10 x P, 10 x L vychyľovanie len rukami na mieste
10 x P, 10 x L vychyľovanie len rukami v pohybe
10 x P, 10 x L preberanie do horného úchopu cez rukáv
10 x P, 10 x L preberanie do horného úchopu límec
1' preberanie do horného úchopu držím rukáv, druhý sa bráni jednou rukou
1' vytrhnutie rukávu prechod do horného úchopu
1' v pohybe sa vytrhnúť z horného úchopu
10 x 1' randori len kumikata
5' strečing

15.1.2017

9:00 – 10:00 sterkowiczov judo test – ľahká skupina
10:00 – 12:00 tréning judo
15' rozcvička
20 x P, 20 x L, UK v pohybe konkrétne techniky
5 x vytrhnutie keď mi súper drží rukáv
5 x únik z horného úchopu v pohybe
5 x NK keď súper zatlačí z miesta
5 x NK keď súper ťahá z miesta
6 x 4' randori TW na dve skupiny
3 x 4' randori NW na jednu skupinu
5' strečing
16:00 – 17:00 sterkowiczov judo test – ťažká skupina
15' rozcvička
Úniky z rôznych držaní 3 x P, 3 x L – kesa-gatame, jokošiho-gatame, tatešiho-gatame, vykopávanie nohy
Prechody v NW 3 x – súper na štyroch – od hlavy, od chrbta, z boku, medzi nohami
Mini randori 20'' 3 x - súpera mám medzi nohami ten sa snaží vstať
- súper je na štyroch druhý zhora medzi nohami, spodný sa snaží vstať
2' NW + 1' TW + 1' NW randori x 6
10 dĺžok tatami žabáky za neskoré rozloženie tatami z rána

16.1.2017

9:30 – 11:00 tréning judo
15' rozcvička
UK 10 x P, 10 x L, v pohybe
10 x P, 10 x L prebratie do horného úchopu
10 x NK po vytrhnutí z horného úchopu
10 x strhnutie súpera do NW a prechod
2 x 4' randori NW
4 x 4' randori TW
2 x 4' randori NW
5' strečing
15:00 – 16:00 tréning judo
10' rozcvička
5' randori v NW v trojici – dvaja na jedného striedanie po 30''
10 x P, 10 x L, UK v trojici – jeden nastupuje striedavo na dvoch na mieste
10 x NKv trojici

10 x UK v trojici smerom dopredu – jeden nastupuje na druhého tretí pridržuje druhého
10 x UK v trojici smerom dozadu - jeden nastupuje na druhého tretí pridržuje druhého
Hendicepové randori v trojici, TW na 6', striedanie na stredného po 1', každý z trojice raz v strede
5' strečing

Záver: Sústreďenie bolo zamerané ako príprava pre juniorov a juniorky, dorastencov a dorastenky. Všetci absolvovali testy všeobecnej fyzickej pripravenosti a výber aj Sterkowitzov judo test. Po školení v Baku nám pán Gregor vysvetlil zmeny pravidiel.

Ubytovanie sme boli na ubytovni Dukly, testy a judo tréningy prebiehali v hale na Štiavničkách. V hale bola v reštaurácii strava.

S nasadením a výsledkami testov som u väčšiny spokojný. Tí, ktorí sa aktívne venujú príprave to potvrdili aj vo výsledkoch na testoch.

Mrzí ma slabšia účasť v rámci oddielov. Myslím si, že 7 tréningov za 60 € je na slovenské pomery naozaj dobrá cena. A ťažko ma bude niekto presviedčať, že sa pripravuje doma a je vo forme, keď ho reálne nevidím. Takto k tomu budem pristupovať aj v nomináciách na akcie reprezentácie v zahraničí.

Ďalšia vec ktorú už nebudem tolerovať je predčasný odchod zo sústreďení, respektíve z reprezentačných akcií. Ak chce niekto reprezentovať tak si k tomu má nastaviť priority, či už v škole alebo v osobnom živote.

V Bratislave 17.1.2017

Mgr. Krnáč Jozef