

02. Správa z TC V4 Bratislava, dor_01.02.-03.02.2019

Názov akcie: TC V4 Bratislava

Kategória: juniori a dorast

Termín: 01.02.-03.02.2019

Miesto: Bratislava

Tréneri: Krnáč Jozef, Pulc Libor, Babic Branislav, Slaný Branislav, Šenkár Miroslav, Minarík Ivan, Kohút Viliam, Čopák Gabriel, Štefanovský Miloš, Bokor Michal (v kimonách)

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: randori

Ospravedlnení: Ádam Viktor – zranenie

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

váha	meno	rok nar.	oddiel
do 90kg	Maťašeje Benjamín	2003	ŠK Dukla BB
do 73kg	Gašparovič Matúš	2002	JC Slávia STU BA
do 73kg	Maruška Alex	2003	ŠK Dukla BB
do 81kg	Ret Samuel	2002	ŠKP Banská Bystrica
do 90kg	Ádam Viktor	2002	ŠK Dukla BB
do 60kg	Krajčí Miloš	2002	UMB Banská Bystrica
do 81kg	Dubský Karol	2003	1. JC Pezinok
do 90kg	Kossúth Adam	2004	JC Levice
do 48kg	Milová Rebeka	2003	Mladosť Žilina
tréner	Libor Pulc		

Program:

01.02.2019

16:30 – 18:30 tréning judo

10' Rozcvičenie a rozohriatie

10' UK v pohybe

2 x 4' randori TW na jednu skupinu

6 x 4' randori TW na dve skupiny

02.02.2019

9:30 – 11:30 tréning judo

10' Rozcvičenie a rozohriatie

10' UK v pohybe

8 x 4' + 1' GS randori TW na dve skupiny

10' randori NW na jednu skupinu

16:30 – 18:30 tréning judo

10' Rozcvičenie a rozohriatie

10' UK v pohybe

10 x 3' randori TW na dve skupiny

3 x 5' randori NW na jednu skupinu

03.02.2019

9:30 – 11:30 tréning judo

10' Rozcvičenie a rozohriatie

10' UK v pohybe

2 x 4' randori NW na jednu skupinu

8 x 4' randori TW na dve skupiny

15:00 – 16:30 tréning judo

10' Rozcvičenie a rozohriatie

10' UK v pohybe

5 x 4' randori TW na jednu skupinu, 2' pauza

3 x 4' randori NW na jednu skupinu, 2' pauza

Záver:

Na sústrezení bolo naplánovaných 5 tréningových jednotiek, ktoré absolvovali všetci nominovaní pretekári. Miesto zraneného Viktora Ádama bol náhradník Martin Majer. Po prvom tréningu v piatok som však nebol vôbec spokojný s nasadením a prejavom pretekárov. Ľudovo povedané tréning väčšina „odflákla“. Nevyberali si zahraničných, kvalitných pretekárov, ale skôr si vybrali kamarátov z klubov. Počas randori doslova kecali. Na základe tohto správania som zvolal po tréningu poradu, kde som im vysvetlil, čo sa od nich očakáva a ako majú pristupovať k tréningu a k zápasom. S ostatnými tréningami a ich prejavom na nich som potom už bol veľmi spokojný. Dávali do každého randori maximum, vybrali si kvalitných súperov a počúvali moje inštrukcie k jednotlivým zápasom. Po každom tréningu sme mali krátku poradu.

Zo zahraničných docestovali pretekári a pretekárka z ISR z Tel Avivu. Zo SLO z klubu Acron Slovinij Gradec. Z MNE prišli hlavne mladší no veľmi aktívny. Z CRO bolo menšie zastúpenie, ale došli z klubu Istarsky Borac. Na celý pobyt prišli aj pretekári a pretekárky zo Steiermarku, AUT. Z okolia Viedne a z Viedne prišli len v sobotu. Celkovo som bol nadmieru spokojný čo sa týka sparingu a zahraničných pretekárov. Z domácich to bola reprezentácia juniorov a junioriek, dorastencov a dorasteniek. Tak isto aj tréneri a ich zverenci z CTM. No aj z oddielov z celého Slovenska.

Kvalita tréningov bola nad mieru vyhovujúca a bola veľkým prínosom pre našich reprezentantov či už dorasteneckej alebo juniorskej kategórie.

V Bratislave 12.02.2019

Mgr. Libor Pulc
upravila: Mgr. Péterová Alexandra