

04. Správa z TC Banská Bystrica_dor_18.02.-19.02.2019

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: juniori a dorast

Termín: 18.02.-19.02.2019

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Péterová Alexandra, Slaný Branislav, Matuszek Marek, Tománek Jozef ml.

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: randori, technika

Ospravedlnení: Gašparovič, Maruška, Iseni – zranení, Čopák – lyžiarsky, Dubský - chorý

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

| | | | |
|----------|--------------------------------|------|----------------------------|
| 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 | Krajči Miloš | 2002 | UMB Banská Bystrica |
| do 50kg | Strmeň Dalibor | 2003 | JC Katsudo Lučenec |
| do 55kg | Jankovič Juraj | 2004 | Slávia STU Bratislava |
| do 55kg | Čopák Gabriel | 2004 | ŠK Zemplín Michalovce |
| do 60kg | Demčák Tomáš | 2003 | MŠK Vranov nad Topľou |
| do 60kg | Krivošík Andrej | 2002 | AŠK Slávia Trnava |
| do 66kg | Fekiač Miroslav | 2003 | JC Katsudo Lučenec |
| do 66kg | Iseni Ridvan | 2003 | TJ Mladosť Poprad |
| do 66kg | Zacharovský Tomáš | 2004 | UMB Banská Bystrica |
| do 81kg | Dubský Karol | 2003 | 1. JC Pezinok |
| do 90kg | Kossuth Adam | 2004 | JC Levice |
| nad 90kg | Majer Martin | 2003 | JC Levice |
| do 48kg | Milová Rebeka | 2003 | Mladosť Žilina |
| do 57kg | Tománková Silvia | 2002 | 1. JC Pezinok |
| do 63kg | Fízeľová Ema | 2004 | ŠK Dukla BB |
| do 63kg | Riňáková Šarlota | 2002 | ŠK Dukla BB |
| do 63kg | Sztankovics Bolda-Zonga | 2003 | TJ Mladosť Rimavská Sobota |
| tréner | Péterová Alexandra | | |

Program:

18.02.2019

9:00 zraz a prezentácia

9:30 – 11:00 tréning judo

15' rozhriatie a rozcvičenie

3x P vychýlenie na mieste, 3x P vychýlenie v pohybe, potom L, PS:5x

10'' UK na mieste (striedavo 10 sérii spolu) na konci hod

10'' UK v pohybe (striedavo 10 sérii spolu) na konci hod

3x5 NK v pohybe

3x4' randori ne waza (jedna skupina, IO:1')

6x4' randori tachi waza (jedna skupina, IO:3')

10' strečing

(dorast reprezentácia po tréningu – 15' vytrhávajúce sa z horného úchopu, nenechať sa chytiť, zavrieť, 7x NK voľne v pohybe)

15:30-17:30 tréning judo

20' rozhriatie a rozcvičenie

30' technika v ne waza (pán Matuszek) škrtenie "Viktor" s nohou a druhé varianta maďarského škrtenia "Ungvári"

5x4' randori ne waza (jedna skupina, IO: 1')

5x4' randori tachi waza (jedna skupina, IO:3')

5' strečing

19.02.2019

9:30 – 11:30 tréning judo

20' rozhriatie a rozcvičenie

UK v trojiciach, stredný dvaja meter od neho, 10x UK o soto gari, 10x UK ouchi gari, 10x UK seoinage, 10x UK goshi guruma so zdvihnutím (striedam P, Ľ strana)

UK v trojici, stredný dvaja tri metre od neho, 10'' UK o soto gari, 10'' UK seoinage, 10'' NK tokuj waza
NK v trojici, stredný dvaja tri metre od neho, 15'' NK o soto gari, 15'' NK seoinage, 15'' NK tokuj waza
(v strede pri NK robím kotúl vpred)

3x4' randori ne waza

4x1' randori tachi waza, IO:30'' po celej sérii IO:3'

3x2' randori tachi waza, IO:30'' po celej sérii IO:3'

2x3' randori tachi waza, IO:1' po celej sérii IO:3'

1x4' randori tachi waza, IO:2'

4x 30'' randori tachi waza GS (remíza a prehra 10 angličákov)

10' strečing

15:00 – 16:30 tréning judo

15' rozhriatie a rozcvičenie

10x P UK okuri ashi harai v pohybe bočnom, striedavo potom Ľ

10x P UK okuri ashi harai v pohybe kruhovom, striedavo potom Ľ

10x P UK kouchi gari v pohybe ťahám, striedavo potom Ľ

10x P UK ouchi gari v pohybe súper ma potiahne, striedavo potom Ľ

10x P UK seoinage/goshi guruma v pohybe ťahám, striedavo potom Ľ

10'' zápasové UK v pohybe x 10 na striedačku

10x šprint na mieste, ľah na brucho hod (striedavo raz jeden raz druhý)

10x v pohybe NK, raz jeden raz druhý

5' randori ne waza

15' randori v tachi waza v skupinách, kto hodí ostáva v strede

15' randori v tachi waza v skupinách, kto padne ostáva v strede

5' strečing

Záver:

Na sústredení po GP BB ostali pretekári zo SLO a RUS len prvý tréning, potom odchádzali domov. AUT džudisti ostali až do konca. Spolu s dvomi reprezentačnými zložkami,

CTM juh a pretekármi z klubu 1.JC Pezinok, TJ Mladosť Rimavská Sobota, Junior Lučenec, pretekári z klubov BB a Budokan Zvolen bolo dokopy okolo 70 ľudí (v pondelok ráno cca 90) čo ma veľmi teší. Sparring bol dobrý najmä pre tie ľahšie hmotnostné kategórie. Ťažšie váhy sa bili najmä medzi sebou zo Slovenska. Ubytovaní sme boli na Dukle a stravu sme mali v reštaurácii Atlét.

Čo sa týka pretekárov tak sa bili dobre. Všetci sa snažili. Niektorí nemohli odísť všetky tréningy resp. randori kvôli zraneniam (Jankovič, Fekiač, Ádam, Demčák), škole (Ret, Riňáková, Fízelová) alebo chorobe (Strmeň). Čo sa týka tých zranení a choroby tak to sa ovplyvniť nedá, ale čo sa týka školy tak keď dopredu viem, že budem na reprezentačnom sústrední, tak si to zariadim tak, aby som sa mohol zúčastniť celého sústrezenia!!! Písomky sa dajú preložiť, ale sústrezenie nie. Inak som bola spokojná s tréningami aj nasadením pretekárov.

Týmto sústredením sme ukončili prípravné obdobie (celkovo som veľmi spokojná ako to celé prebiehalo a koľkých akcií sme sa stihli zúčastniť) a teraz nás čakajú Európske poháre. Dúfam, že na nich pretekári zúročia čo natrénovali.

V Bratislave 20.02.2019

Mgr. Péterová Alexandra