



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 Koln, GER 13. – 23.2.2017

Tréner: Ján Gregor ml.,

Pretekári/ky:

SZJ-top:, Žilka

NŠC: Poliak, Majorošová

VŠC: Hajas, Fízel

STU BA: Mužíková

Program:

13.2.2017, pondelok

6:30

odchod z Prahy

15:00

príchod

18:30 – 20:00

judo: technika (Eddie Matijass)

- Fízel, Majorošová, Mužíková

UK v pohybe, NK v pohybe, NK v pohybe so zmenou smeru
6 x 2' ľahké randori v pohybe

- Hajas, Žilka, Poliak –

beh 30', strečing

14.2.2017, utorok

8:30 – 9:00

judo: UK v pohybe na dĺžku tatami (len SVK)

9:15 – 10:15

kruhový tréning na tatami

5 kôl 8 stanovíšť; 40'' práca, 30'' pauza

17:00 – 18:30

judo: technika (Eddie Matijass)

UK, NK v pohybe; zmena smeru

Zápasové situácie seo-nage

UK v zápasovom pohybe aj s preberaním úchopu

2' jeden 20'' pauza 2' druhý - 6 sérií;

19:00 – 21:00

judo: randori (Andreas Tolzer)

R NW: 8 x 3'

NK + prechod do NW

R TW: 5-6 x 4' (2' pauza), 5 x 4' + 2' GS (1' pauza)

10 x 1'

15.2.2017, streda

9:00 – 11:00

posilka (SVK)



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

Majorošová, Mužíková

18:00 – 19:30

19:40 – 20:10

20:30 – 21:30

Majorošová, Mužíková

16.2.2017, štvrtok

9:30 – 11:00

19:00 – 21:00

17.2.2017, piatok

9:30 – 10:30

17:00 – 19:00

Fízel

Žabáky, skoky, drepy v trhovom úchope 5x6 (do 60kg)
Premiestnenie, benč, australan, zhyb 4x3 opakovania, 1x do zlyhania s 80% max.; brucho

individuálne posilka – príprava na EO Oberwart + skoky na tatami, Mužíková + lano

judo: newaza randori (Daniel Gurschner)

cvičenie ude-h-ž-gatame pozícia tori na chrbte

cvičenie na goši-žime – uke v parteri

cvičenie tori na chrbte, uke medzi nohami – osaekomi

R NW: 8 x 4', 2' pauza

futbal na tatami: SVK x GER

sauna

odchod vlakom 21:20

judo: technika (Eddie Matijass)

Techniky aši-waza v pohybe na dĺžku tatami:

Deaši-barai

Ouči-gari

Ouči-gari – deaši-barai

Zápasové situácie:

P x P – rozraziť ruky – ouči-gari alebo kouči-gari

P x P – reakcia – sode-c-k-goši

P x P – strhnúť ruku – soto-maki-komi, sumi-gaeši

P x P – podvliecť hlavu – soto-maki-komi

Lano 6x, kimonový rebrík 5x

judo: randori

R NW: 10x2'

R TW: 5x4', 5x3' + 1'GS

futbal na tatami s GER

posilka

Skoky, drep v trhu 3x6, drep v zadu 3x6, nadhod od pásu 4x5,
benč 4x3 + max s 80%, zhyb 4x3 + max s 80%, tlak v stoju
s jednoručkou, individuálny cvik, brucho
len strečing (únava)



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

18.2.2017, sobota

10:00 – 12:00

+ repre TJK

judo: randori

R NW: 10x2'

R TW: 5x4', 5x3'+1'GS

15:00 – 17:00

+ repre GEO

judo: randori

R NW: 10x2'

4' hod + prechod do ude-h-ž-gatame

4' hod + prechod do goši-žime

4' hod + prechod – indiv.

R TW: 10x4'

Lano 10x

17:30 – 18:30

sauna

19.2.2017, nedeľa

voľno

20.2.2017, pondelok

9:30 – 11:00

posilka

Skoky na tatami

Drep v trhu 3x6; drep v predu 3x6; premiestnenie od pásu 5x3 + 5 výskokov; benč 5x3, +jednoručky; brucho – vytáčanie s činkou;

Poliak

Drep v trhu 3x6; drep v predu 3x6; zostava – 5 cvikov s činkou po 6 opakovaní; zhyb 5x3 so závažím + 5 rýchlych; brucho

Futbal: 30'

kimonový rebrík

Poobede sa Hajas zobudil s bolesťou v hrdle a už netrénoval.

18:30 – 20:15

judo: technika+randori

UK v pohybe na dĺžku tatami 15'

UK+NK v zápasovom pohybe 5x4' (1' pauza)

R TW: 10 x 4' (1' pauza)

Fízel

kimonový rebrík 10x

21.2.2017, utorok

8:00 – 10:00

kruhový tréning (Daniel Gurschner)

3 kolá; 8 stanovišť, 40'' práca, 40'' pauza

Stabilizačné cvičenia s gumami na ouči-gari, uči-mata



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

17:00 – 18:40 Fízal	Frekvenčný rebrík judo: technika (Eddie Matijass) UK v pohybe; zápasové situácie s NK
19:00 – 21:00	judo: randori <u>R NW: 10x2'</u> UK 10' <u>R TW: 10x4'</u> na dve skupiny
Tréningu sa zúčastnili pretekári GEO, CAN, NED, BEL, GER	
22.2.2017, streda	
10:00 – 11:30 Poliak, Žilka	Beh: 35' + hody panákom do mäkkej žinenky (ura-nage)
Fízal	atletická abeceda na tatami Štarty, šprinty, skoky Plazenie vo fúriku, brucho s medicimbalom hody panákom do mäkkej žinenky (ura-nage)
15:00 – 16:30	judo: technika (Daniel Gurschner) – individuálne len pre našich
18:00 – 19:30	judo: newaza 10' rugby 15' individuálne UK v NW R NW: 8x4' pauza 2' Lano Sauna
23.2.2017, štvrtok	
10:00 – 12:00	judo: randori R NW: 10x2' UK v pohybe R TW: 8x4', 2' pauza

Záver:

Na sústreďení sme sa zameriavali na veľký tréningový objem, čo občas robilo pretekárom problémy. Bolo vidno, že Nemci veľký dôraz popri dobrej kondičnej pripravenosti kladú na technickú prípravu a prípravu na rôzne zápasové situácie.



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

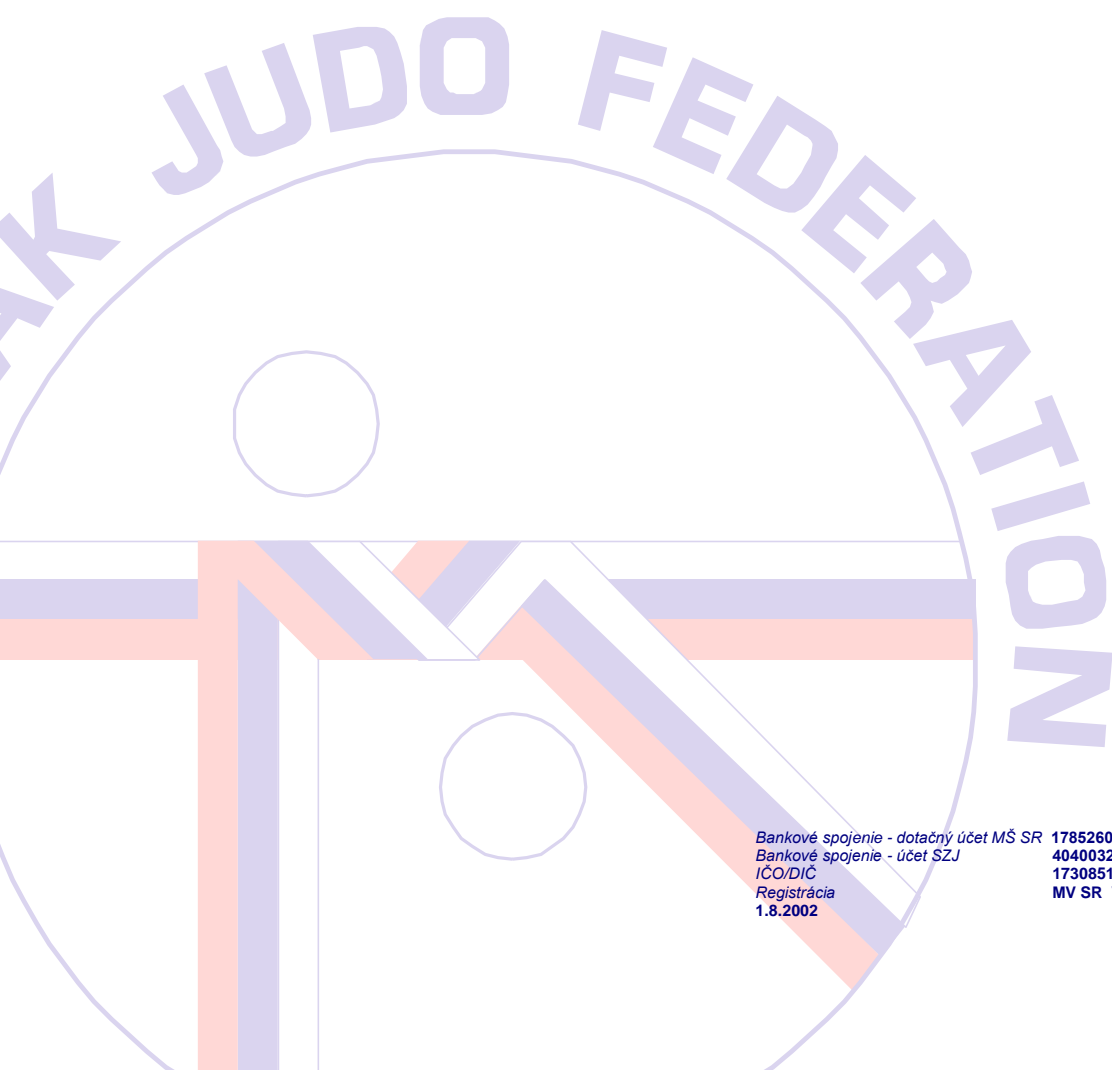
Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Prvú časť sústreďenia sme boli ubytovaní priamo v centre olympijskej prípravy, v piatok sme sa museli presunúť do blízkeho hotela. Tréningové priestory sme však mohli využívať neobmedzene naďalej vrátane sauny. Tréningové podmienky ale i kvalita prípravy je tu vysoká a môžeme tieto možnosti využívať aj v budúcnosti. Olympijské centrum v Kolíne sa stalo hlavným bodom prípravy nemeckej reprezentácie a od marca sa tam s'ahuje aj hlavný reprezentačný tréner p. Trautmann. Podmienky tu využili reprezentanti GEO, ktorí sa presúvali z GS Paríž a chystali sa na GP Dusseldorf – rovnako TJK.

Naši pretekári zvládli tréningové zaťaženie. Škoda, že Hajas v utorok ochorel (akútny zápal hrdla), kedy ráno bez problémov odtrénoval a poobede sa zobudil s veľkou bolesťou hrdla.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 24.2.2017



Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 L'UBA Polus Bratislava
IČO/DIČ 17308518 / 2021856199
Registrácia 1.8.2002 MV SR VVS / 1 - 9020 / 90 - 339 - 4 z