

## 10. EC a VT Berlin, GER 29.4-3.5.2016

Na tomto medzinárodnom turnaji a sústreďení sa zúčastnili traja slovenskí pretekári a to Dalibor Ďurčo v hmotnostnej kategórii do 55 kg, Miroslav Ruttkay do 73 kg, Denis Turac do 81 kg a ako tréneri reprezentácie Libor Pulc a Alexandra Peterová. Turnaja sa zúčastnilo 647 pretekárov z 36. krajín, z toho 380 dorastencov a 267 dorastenkyň. Turnaj aj sústreďenie bolo na vysokej úrovni, či už kvalítov pretekárov, ale aj organizáciou aj keď sa zápasilo na piatich tatami. Ubytovanie bolo na školskej úrovni a od športovej haly a oficiálneho hotela vzdialené asi 2-3 km, preto bolo treba na váženie a na tréningy chodiť autom. Strava bola zabezpečená iba počas sústreďenia. Počas súťaže sme zabezpečili len raňajky, za obedy a večere sme vyplatili diety podľa smerníc SZJ.

### Súťaž 30.4.-1.5.2016

#### 55 kg - Dalibor Ďurčo - z 47 pretekárov 9. miesto

1. zápas: Ďurčo-GER 10:0

2:30 šido GER pasivita

1:40 šido GER pasivita

1:05 ipon SVK držanie-sankaku nohami

Dalibor mal zápas pod kontrolou, nehrnul sa bezhlavo do techník, výborný horný úchop, veľmi dobre takticky zvládnutý zápas.

2. zápas: Ďurčo-NED 0:5

3:55 juko NED tomoi-naga (hneď v prvých sekundách)

2:55 šido NED pasivita

2:33 šido SVK vystúpenie

2:10 šido SVK pasivita

1:45 juko NED tomoi-naga

0:44 šido SVK pasivita

0:30 šido NED sťahovanie súpera

0:20 juko NED tomoi-naga

NED bol jednoznačne lepší, silnejší, rýchlejší, Dalibora predbiehal v uchopoch, aj v nástupoch, za čo dostal Dalibor 3x šido a padol 3x na juko, na tu istú techniku tomoi-nage. Dalibor ani raz v zápase nemal svoj úchop a ani raz nenasupil.

3. zápas: Ďurčo-KAZ 10:0 (repasáž 1.)

0:12 hansoku-make za chytenie nohy pre KAZ

do tohto momentu vyrovnaný zápas, pre Dalibora takticky dobre zvládnutý zápas, mal dobrý vrchný úchop, bol aktívny, pokúšal sa viac krát v zápase o uči-matu, ale nedorazne ťahal ruku, preto mu nevychádzala.

4. zápas: Ďurčo-GER 0:5 (repasáž 2.)

2:40 šido SVK pasivita

1:50 šido SVK pasivita

1:06 juko GER podtočenie z uči-maty

GER mal celý zápas pod kontrolou, držal si Dalibora v úchope, prakticky mu nič nedovolil, nerobil žiadne riskantné nástupy a po dvoch Daliborových šidách neurobil do konca zápasu ani nástup. Dalibor ku koncu zápasu už riskoval, preto ho aj súper zkontroval z uči-maty na juko

#### 73 kg - Miroslav Ruttkay - 59 pretekárov, bez umiestnenia

1. zápas: Ruttkay-NED 0:1 na šido

1:50 šido SVK pasivita

Miro celý zápas zbytočne skúšal uči-matu na dlhého, vysokého NED, aj to len náznakmi. Prvý nástup do nižšej techniky soi-nagi skúsil až 30 sec pred koncom, čo bol jediný pokus a dosť neskoro. NED po šide držal Mira v úchope a nič mu nedovolil.

#### 81 kg - Denis Turac - z 38 pretekárov 9. miesto

1. zápas: Turac-TUR 5:0

2:30 šido TUR vytrhávanie

2:17 šido TUR pasivita

2:01 šido TUR odtlačanie súpera

Výborne takticky zvládnutý zápas, Denis zbytočne nerobil riskantné techniky, od začiatku kontroloval zápas, bol aktívny, v newaze aktívne pracoval a zbieral cenné sekundy, predbiehal súpera v uchopoch, aj v nástupoch. TUR ho ani raz neohrozil.

2. zápas: Turac-GEO 0:10

3:00 šido GEO jednostranný úchop

2:50 ipon GEO sasai curi komi aši

Denis od začiatku ustráchané čakal na GEO, čo spraví, bál sa nastúpiť, nevybojoval si ani raz svoj úchop, ani raz nenastúpil, ani si ho nezobral do pohybu, ako keby sa bál urobiť chybu. GEO bol aktívny od začiatku, čo aj využil a s prehľadom Denisa hodil.

3. zápas: Turac-ISR 7:0 (repasáž 1.)

3:10 šido ISR vystúpenie

1:55 wazari SVK tani-otoši

1:10 juko ISR podtočenie

0:20 šido SVK pasivita

0:06 šido SVK pasivita

takticky výborne zvládnutý zápas, Denis bol aktívny, predbiehal súpera v uchopoch, aj v nástupoch, čo mu aj vyšlo a hodil na wazari. Od tohto momentu mal zápas pod kontrolou. V posledných sekunách dostal 2x šido, ale boli to účelové tresty, aby znemožnil súperovi útok a aby súper nezvrátil zápas.

4. zápas: Turac-NED 0:10 (repasáž 2.)

3:40 šido SVK+NED pasivita

3:30 šido SVK vytrhávanie úchopu

2:00 ipon NED uči-mata

v celku dobre a dravo rozbehnutý zápas, v polovici zápasu Denis zaspal, NED si ho chytil hlboko z vrchu, až za opasok a hodil na uči-matu.

## Sústredenie 2.-3.5.2016

pondelok:

1. tréning do obeda - 10 min individuálna rozcvička

10 min nástupi a hody za pohybu

2x randori ne-waza po 4 min na 2 skupiny

6x randori tači-waza po 4 min na 3 skupiny

po tréningu a nástupe individuálny strečing

2. tréning po obede - 15 min individuálna rozcvička+uči komi na mieste

8x randori tači-waza po 4 min na 3 skupiny

po tréningu a nástupe individuálny strečing

útorok:

3. tréning do obeda - 10 min rozcvička v ne-waze na jednu skupinu

2x randori ne-waza po 4 min na 2 skupiny

7x randori tači-waza po 4 min na 3 skupiny

po tréningu a nástupe individuálny strečing

V Bratislave 6.5.2016

Pulc Libor