

18. Správa z YOG Buenos Aires, ARG_dorast_01.-21.10.2018

Názov akcie: YOG Buenos Aires

Kategória: dorastenci, dorastenky

Termín: 01.-21.10.2018

Miesto: Buenos Aires, ARG

Tréneri: Péterová Alexandra

Spôsob dopravy: autobusom SOV do a z Viedne na letisko, letecky do a z Buenos Aires

Zameranie: Youth olympic games (Mládežnícke olympijské hry) druhý vrchol sezóny

Zúčastnení:

<u>Meno</u>	<u>oddiel</u>	<u>váha</u>	<u>náklady</u>
1. Barto Alex	ŠK Dukla BB	81 kg	SOV
Tréneri			
1. Péterová Alexandra			SOV

Program:

01.10.2018

12:00-15:00 oficiálny program SOV (Hotel Gate One)

15:30 odchod na letisko Viedeň

02.10.2018

7:30(ich času) prílet do Buenos Aires

10:30 príchod do olympijskej dediny

15:30-16:30 tréning v posilňovni (individuálne, rozhýbanie sa po ceste)

21:00 porada SVK výpravy (len tréneri)

03.10.2018

10:00-11:00 tréning džudo – rozhýbanie sa a ľahké UK a NK (spolu s džudistami CZE)

16:00-17:00 tréning v posilňovni – rýchla sila (10 cvičení, PO:12x, PS:3x, IZ: 50% 1RM, IO:2')

04.10.2018

10:00-11:00 tréning džudo – špec. rýchlosť a delené randori (spolu s džudistami CZE)

16:00-17:00 tréning v posilňovni – výbušná sila (8 cvičení, PO:6x, PS:4x, IZ: 60% 1RM, IO:2')

05.10.2018

10:30-11:00 tréning džudo – individuálne (ako pred súťažou spolu s džudistami CZE)

14:00-15:00 losovanie

16:30-17:30 tréning v posilňovni – stabilizačno-mobilizačné cvičenia a aeróbna vytrvalosť 30'

06.10.2018

10:00-11:00 tréning džudo – špec. rýchlosť, zápasová kumikata (spolu s džudistami CZE)

15:30-16:30 tréning v posilňovni – tonizácia (5 cvičení, PO:3x, PS:3x, IZ:90% 1RM, IO:2' a 10 cvičení s posilňovacou gumou, PO:10x dve kolá po sebe, PS:3x)

17:00 odchod na otvárací ceremoniál (tréneri)

18:00 odchod na otvárací ceremoniál (športovci)

20:00-21:30 otvárací ceremoniál

23:00 príchod do olympijskej dediny (športovci)

00:00 príchod do olympijskej dediny (tréneri)

07.10.2018

10:30-12:00 tréning v posilňovni – koordinácia (12 cvičení, PO:8-12x, PS:3x, IO:2´)
20:00-20:30 váženie (M -81kg)

08.10.2018

10:00 začiatok súťaže

váha do 81kg, 12 pretekárov

1. Barto – Van Dijk Mark (NED)	0:0	GS 7:0
2. Barto – (PAN)	0:0	GS 7:0
3. Barto – Sulca (ROU)	0:10	
4. Barto – (CAN)	0:0	GS 0:7

2x vyhral a 2x prehral, obsadil **5.miesto**

09.10.2018

10:00 tréning - 30´ výklus a 20´ strečing

10.10.2018

10:00 začiatok súťaže družstiev

1. Seoul – Los Angeles 3:5

1x prehrali a obsadili **9.miesto**

11.-14.10.2018 osobné voľno, 14.10. prechádzka v meste

15.10.2018

10:00 tréning – 30´ beh a 20´ strečing

16.10.2018

10:00 tréning v posilňovni – vytrvalosť v sile (5 cvičení, PO:30x, PS:5x, IZ:20-30% 1RM, IO:3´)

17.10.2018

10:00 tréning v posilňovni – maximálna sila (6 cvičení, PO:3x, PS:5x, IZ:90% 1RM, IO:3´)

18.10.2018

10:00 beh – rozvoj aeróbnej vytrvalosti 40´

19.10.2018

voľno

20.10.2018

8:00 odchod z olympijskej dediny na letisko

21.10.2018

13:30 príchod do Bratislavy

Záver:

Barto dostal jeden z najťažších možných rozlosovaní. V prvom kole ho čakal tohtoročný vicemajster Európy v tejto kategórii, avšak po dobrej taktickej príprave sa mu podarilo NED poraziť v predĺžení, čo ma veľmi teší. Celý zápas si ho Barto kontroloval a sťahoval mu ľavú ruku. NED tak nevedel nič urobiť. V druhom zápase už známy PAN, s ktorým predtým už dvakrát vyhral, išlo o to, aby neurobil chybu a zbytočne sa neponáhľal. Vyrovnaný zápas. Barto do GS išiel s dvomi shidami. Nakoniec ho dobre vystihol a hodil na wazari v predĺžení. V semifinále proti ROU, bol jednoznačne lepší ROU. Barta do ničoho nepúšťal, kontroloval si ho celý zápas a nakoniec po nasadení držania (wazari) z ktorého sa podarilo Bartovi utiecť, potom hodil wazari a vyhral tak ROU, ktorý skončil nakoniec 1. V boji o bronz proti CAN išiel veľmi opatrne. Vôbec sa nebil tak ako ho poznám sa biť, málo nastupoval a väčšinou z miesta. Nebol to nezdolateľný súper, o to viac ma mrzí, že prehral v predĺžení a celkovo tak obsadil **5. miesto**. V súťaži zmiešaných družstiev, kde Bartov tíme SOUL, vyhral svoj zápas, nestačilo na výhru nad tímom Los Angeles, skóre 3:5, jeho družstvo tak obsadilo **9. miesto**. Celkovo hodnotím jeho výkon veľmi dobre, nakoľko sa dostal na poslednú chvíľu na OHM, tak dokázal, že sem patrí. Teší ma výhra nad NED, ale mrzí prehra s CAN, ktorého mohol poraziť. Tento rok je to jeho 4. piate miesto z väčšieho podujatia.

V rámci komunikácie so SOV som bola spokojná, všetky potrebné informácie boli odkomunikované či už mailom, osobne alebo telefonicky. Na letisko sme odchádzali autobusom z pred Hotela Gate One, tam nás aj dovezli z letiska. Mali sme jeden prestup v Madride. Olympijská dedina bola v chudobnejšej štvrti, cca 40 min. autobusom od centra. Všade okolo boli k dispozícii policajti. Nakoľko sú OHM jedným z najväčších podujatí hodnotím pozitívne zorganizovanie. Džudo hala bola v najbližšom parku od olympijskej dediny, čiže s dopravou nebol problém (cca 7 min. autobusom, cca 20 min. pešo). Hala bola vybavená tromi žinenkami na tréningy a rozcvičenie pred súťažou (čiže bolo dosť miesta), pitný režim bol zabezpečený dostatočne, v šatniach sa nachádzala aj sauna (v rámci regenerácie úplne super). Trochu ma zaskočilo, že sa mi nedostala informácia ohľadom reklám na kimonách, museli sme večer pred turnajom odpárať nejaké logá. Strava bola vo veľkom stane formou švédskych stolov. Avšak za tri týždne sa nejako výrazne nezmenila. Športovci mali v dedine k dispozícii stánky s rôznymi či už športovými alebo inými aktivitami, kde mohli stráviť svoj voľný čas.