

Správa z VT Pezinok, 19.10.-22.10.2013

Názov akcie: VT Pezinok

Termín: 19.10.-22.10.2013

Miesto: Pezinok

Tréneri: Krnáč Jozef, Pulc Libor, Franický Miroslav, Svoreň Juraj

Spôsob dopravy: individuálne, ZCTM mikrobús STU

Zúčastnení:

1. Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín Michalovce	44 kg len do nedele
2. Almášiiová	Natália	STU Bratislava	+70 kg
3. Mokoš	Martin	STU Bratislava	55 kg
4. Lhotský	Martin	STU Bratislava	55 kg
5. Utis	Richard	TJ Mladosť Rim. Sobota	55 kg
6. Šmída	Michal	STU Bratislava	66 kg
7. Hoferica	Peter	JC ZŤS Martin	81 kg
8. Hlobej	Ivan	JC ZŤS Martin	+90 kg
9. Ruttkay	Miroslav	JC ZŤS Martin	50 kg
10. Boršoš	Patrik	TJ Mladosť Rim. Sobota	60 kg
11. Fuljerová	Kristína	JC ZŤS Martin	57 kg
12. Bežo	Roman	STU Bratislava	66 kg
13. Štork	Michal	TJ Mladosť Rim. Sobota	81 kg len do nedele
14. Durmis	Ján	TJ Mladosť Rim. Sobota	55 kg len do nedele

Ospravedlnení:

Majer Martin, Kanátová Sophia, Murányi Gabriel, Kopiš Miroslav

Neospravedlnení: Kopecký Mária, Szlądiczek Alex

Program:

19.10.2013

Začiatok po ukončení MSR

18:00 – 19:00

10' rozcvička

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

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

20.10.2013

7:30 – 8:30

Posilňovanie vo dvojiciach na žinenke

9:30 – 11:30

10' rozcvička

10' UK v pohybe po prebraní úchopu

5' NK v pohybe po prebraní úchopu

15' nácvik kouč-gari maki-komi aj s prípravnými cvičeniami

15' nácvik ipon seoi-nage aj s prípravnými cvičeniami

6 x 4' randori TW na dve skupiny

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

15:00 – 17:00

10' rozcvička

10' prípravné cvičenia v NW

30' nácvik dvoch variant goši-šime

30'' minirandori z pozície keď je jeden na štyroch a druhý stojí zhora nad súperom a drží límeč P, Ľ x 2 výmeny

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

5' UK v pohybe

5 x 4' randori TW na dve skupiny

21.10.2013

7:30 – 8:30

Rozcvička a 30' výklus

9:30 – 11:00

5' rozbehanie vybíjaná

10' rozcvička

15' zopakovanie ipon seoi-nage a kouči-gari maki-komi

15' zopakovanie dvoch variant goši-šime

2 x 4' randori NW na jednu skupinu

2 x 4' randori TW na jednu skupinu

18:00 – 19:00 tréning na STU Bratislava

10' rozcvička

10' UK v pohybe

6 x 4' randori TW na dve skupiny

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

Záver:

Sústredenie prebehlo po MSR dorastencov a dorasteniek. Ako po celý rok aj na tomto sústredení sa zúčastnilo veľmi málo mnou pozvaných pretekárov a pretekárk. Znova sa mi viacerí ospravedlnili deň pred sústredením. Z Trnavy bol ospravedlnený len Majer. Miesto neho mal ostať Szládicssek. Spolu s Kopeckým však nakoniec neostali – pán Svátek im to zabudol povedať (aj keď som si to u neho potvrdzoval v utorok telefonicky).

Neviem ako mám motivovať pretekárov a pretekárky, ale aj oddielových trénerov, aby sa zúčastňovali na týchto krátkych reprezentačných vzrazoch. Nie sú finančne tak náročné ako sústredenia v zahraničí a netrávajú tak dlho. No aj tak sa väčšina pretekárov a pretekárk musí učiť, ísť k lekárovi, babke, dedkovi, na vodičák a oddýchnuť si po neuveriteľne ťažkých výkonoch na súťaži!!!

V momentálnej svetovej, ale hlavne európskej konkurencii si myslieť, že natrénujem doma v oddiely a s dvomi, tromi sparingami je naozaj komické!!! Na európskych nominačných turnajoch, kde je treba vyhrať tri až štyri zápasy, aby sa pretekár dostal len medzi posledných ôsmich a tým aj do repasáže je naozaj pre väčšinu z ríše snov. A to od budúceho roka bude svetový ranking list na nasadzovanie aj pre dorast.

Do ďalšieho roka som sa preto rozhodol, že budem robiť dlhšie sústredenia a len pre tých, ktorí o to budú mať záujem. Verím tomu, že tí ktorí chcú reprezentovať si čas nájdu a vybaví si to aj v škole a rodine. Inak to nemá budúcnosť. Neúčast' na takomto sústredení bude pre mňa signálom nezájmu o reprezentáciu a tým pádom ich nebudem voziť ani na nominačné turnaje. Môžu ísť sami, so svojimi oddielovými trénermi, alebo robiť judo ako hobby.

Sústredenia sa zúčastnilo aj CTM východ a juh. Zo severu mi ostali priamo na mieste Ruttkay a Hlobej, aj keď nemali so sebou veci a dokonca až do pondelka večera. Takto si predstavujem chuť reprezentovať. Z Bratislavy som vozil pretekárov ZCTM mikrobusedom STU. Pretekári a pretekárky, ktorí zostali až do pondelka a cestovali v utorok ráno, mali zabezpečené ubytovanie v Bratislave na Železničnej ubytovni.

V Pezinku bolo ubytovanie a tréningy na hale a strava bola zabezpečená v blízkej reštaurácii.

V Bratislave 28.10.2013

Mgr. Krnáč Jozef