



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 OTC Minsk, BLR

24. – 29.7.2017

Tréner: Ján Gregor ml., Marek Matuszek

Pretekári/ky:

VŠC: Gregor, ml., Matuszek, Milichovský, Žilka, Hajas, Randl

Ospravedlnení: Poliak – zranenie, Majorošová – práca, Komlóšiová – VT Nymburk

Program:

Čas	Program	plnenie
Pondelok, 24.7.2017		
17:00 – 18:00	Rozcvička + UK 15' R NW: 4x3' R TW: 6x5' (dve skupiny)	MIL: 4 + 6 HAJ: 4 + 6 ZIL: 4 + 4 - únava RAN: 4 + 5
Utorok, 25.7.2017		
8:30 – 9:00	Beh – voľne 30'	všetci
11:00 – 13:00	Rozcvička + UK 15' R NW: 3x3' R TW: 8x5' (dve skupiny)	MIL: 3 + 7 – rozbité obočie HAJ: 3 + 8 ZIL: 3 + 8 RAN: 3 + 1 – pri páde na rameno si zranil hrudník (rebro)
17:00 – 19:00	Rozcvička + UK 15' R NW: 2x3' R TW: 6x5' (dve skupiny)	MIL: 2 + 2 HAJ: 2 + 3 ZIL: 2 + 2 Individuálna technika 20' RAN: 0 – bolesti, vyšetrenie v nemocnici
Streda, 26.7.2017		
8:00 – 8:30	Beh, atletická abeceda, strečing, uči-maty	MIL, HAJ, ŽIL RAN – 0
11:00 – 13:00	Rozcvička + UK 15' R NW: 3x3' R TW: 7x5' (dve skupiny)	MIL: 3 + 8 HAJ: 3 + 7 ZIL: 3 + 7 RAN: 0
17:00 – 19:00	Rozcvička + UK 15' R NW: 2x3'	MIL: 2 + 4 HAJ: 2 + 3



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

	R TW: 6x5' (dve skupiny)	ZIL: 2 + 3 Individuálna technika 20' (MIL) RAN: 0
	Štvrtok, 27.7.2017	
8:30 – 9:00	Beh, ABC, uči-maty, strečing	MIL, HAJ, ZIL
11:00 – 12:30	Individuálny program	MIL, HAJ, ZIL RAN - bez Technika: zápasové „postrehy“ z randori - držanie rukáva, preberanie rukáva (PxL) - kombinácie - cieľ: dostať súpera z rovnováhy a dostať sa k nemu bližšie aby som mohol zaútočiť - skoky, planky - strečing s fyzioterapeutom
poobede	Voľno	voľno
	Piatok, 28.7.2017	
8:00 – 8:30	Beh, ABC, uči-maty, strečing	MIL, HAJ, ZIL
11:00 – 13:00	Rozcvička + UK 15' R NW: 3x3' R TW: 5x5' (dve skupiny)	MIL: 3 + 6 HAJ: 3 + 5 ZIL: 3 + 5 RAN: 4 TW
17:00 – 19:00	Rozcvička + UK 15' R NW: 2x3' R TW: 5x5' (dve skupiny)	MIL: 2 + 5 HAJ: 2 + 5 ZIL: 2 + 5 RAN: 0

Záver:

Veľmi silne obsadené sústredenie. Môžem povedať, že pretekári nemali ani jedno „oddychové“ randori. Prvé tréningy sa ešte džudisticky trápili ale ku koncu to už bolo lepšie. Randl sa na druhom tréningu zranil a nemohol už pokračovať. Jedine v piatok už nevydržal a dal si 4 randori, avšak po tréningu sa mu bolesti obnovili. V utorok a stredu sme striedali silný a slabší tréning.

Strava na sústredení bola kvalitná avšak ubytovanie katastrofálne.

Pretekári mali možnosť využívať fyzioterapeuta, čo sa ukazuje na takýchto sústredeniach nevyhnutnosťou.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 28.7.2017