



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,  
E-mail: [milos\\_stefanovsky@yahoo.com](mailto:milos_stefanovsky@yahoo.com)

## Správa trénera CTM západ VT Považská Bystrica 12. – 13. 10. 2013

**Tréneri:** Miloš Štefanovský, Jaroslav Ďuroška, Miroslav Šenkár, tréneri Poľska, Ukrajiny, Ruska a tréneri z domáceho oddielu

**Obsah a zameranie VT:** randori s domácim a zahraničným sparingom

**Miesto konania:** Mestská športová hala v Považskej Bystrici

**Stravovanie:** vyplatené diéty podľa smernice SZJ

**Ubytovanie:** v hale na tatami, v spacákoch

### Zúčastnení pretekári za CTM západ:

Mokoš M. (STU BA), Turac D. (STU BA), Naňo Ad. (STU BA), Naňo Andr. (STU BA), Bugár D. (STU BA),

**Na vlastné náklady:** Benko J. (STU BA), Torok P. (STU BA), Kozánek M. (STU BA), Geršiová N. (STU BA)

**Ospravedlnení:** Horáček A. (1. JC PK) – zranenie na turnaji, Šípošová K. (STU BA) – bez udania dôvodu, Strečanská V. (TT) – doliečovanie zranenia, Horváth S. (STU BA) – zranenie na turnaji, Kiss P. – doliečovanie zranenia, Šípoš J. (STU BA) – dlhodobo zranený

**Neospravedlnení:** Szabová L. (Patrónka BA), Šmida M. (STU BA), Szladicsek A. (TT)

### PROGRAM SÚSTREDENIA:

**12. 10. 2013 (sobota)**

**19,00 hod – zraz pretekárov po ukončení turnaja MVC PB**

**19,30 – 20,30 hod – Tréning džudo,** viedol tréner Miroslav Šenkár

Krátke rozohriatie (cez naháňačku) + rozcvičenie, trvanie cca 10 - 15 min

Randori v ne-waza 2 x 4 min

Randori v tachi-waza 4 x 4 min

Výklus okolo tatami, 3 min + strečing 10 min.



## Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,  
E-mail: [milos\\_stefanovsky@yahoo.com](mailto:milos_stefanovsky@yahoo.com)

**21,30 hod – večera**

**23,00 hod - večierka**

**13. 10. 2013 (nedel'a)**

**07,50 hod – budíček**

**08,20 hod - raňajky**

**09,30 – 11,30 hod – Tréning džudo**

Rozohriatie – beh v kruhu, cvičenia bežeckej abecedy, 5 min

Rozcvičenie – dynamický strečing na šírku tatami, 10 min + gymnastika a pády 5 min

Uči-komi na mieste, 5 min

Uči-komi geiko na dĺžku dvoch tatami, na konci vykonať hod, 10 min

Nage-komi s prechodom do vybranej techniky v ne-waza, 5min

Randori v ne-waza, IZ: 3 min, PS: 4, IO medzi randori: 1 min

Randori v tachi-waza na dve skupiny, IZ: 3 min, PS: 6, IO medzi randori: 3 min

Výklus okolo tatami, 3 min

Strečing – statický, hromadnou formou, 10 min

**13,00 hod - ukončenie sústredenia a cesta domov**

**Stručné hodnotenie VT:** sústredenie sa konalo prvý krát po turnaji MVC PB. V sobotu sa mal tréning pôvodne začať o 18,00 hod. Nakoľko sa turnaj zbytočne predlžoval, tréning začal až o 19,30 hod. Tréningu sa zúčastnilo CTM západ a CTM sever, resp. pár domácich pretekárov a pretekárov z ČR. Podľa môjho názoru tento tréning bol zbytočný (únava pretekárov) a organizátori mohli zaradiť radšej regeneráciu (plaváreň). Spali sme v telocvični na tatami a pretekárom som vyplatil diéty podľa smernice SZJ. Nedelňajšieho tréningu sa zúčastnili už aj džudisti z RUS, UKR a POL, prevažne v kategórii mladších žiakov. Starší pretekári mali oveľa menej sparingu. Tréning mal však oveľa vyššiu úroveň, odhadujem cca 70 pretekárov na tatami. Na sústredenie sme použili mikrobús asistenta trénera CTM západ p. Jaroslava Ďurošku. Počas sústredenia sme mali problémy s hygienou. Nezistená osoba (y) znehodnotila (i) záchody. Nebol som



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,  
E-mail: [milos\\_stefanovsky@yahoo.com](mailto:milos_stefanovsky@yahoo.com)

spokojný ani s účasťou pretekárov z CTM západ, ako aj s prístupom k tejto akcii. Niektorí pretekári sa ospravedlnili zo sústredenia neskoro (až deň pred akciou), ďalší priamo na súťaži, niektorí nemajú potrebu sa vôbec ospravedlniť a ďalším bránil účasti na sústredení ich klubový tréner. Kladne hodnotím počas tréningov prístup pretekárov Martina Mokoša a Denisa Turaca.



v Bratislave  
16. 10. 2013

Miloš Štefanovský  
tréner CTM západ

Jaroslav Ďuroška  
asistent trénera