

Správa z VT V4 Bratislava 2.2.-5.2.2015

Názov akcie: VT V4 Bratislava

Termín: 2.2.-5.2.2015

Miesto: Bratislava

Tréneri: Krnáč Jozef, Pulc Libor,

Tréneri ostatných zložiek: Babic Branislav, Mezovský Rastislav, Ján Gregor st. , Ján Gregor, Marek Matuszek, Duroška Jaroslav, Šenkár Miroslav, Franický Miroslav, Bokor Michal

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: randori, technika

Počet krajín: cca 150 pretekárov a pretekárook zo 7. krajín (SVK, CZE, HUN, SLO, UKR, AUT, CRO)

Zúčastnení:

1.	Mokoš	Martin	STU Bratislava	do 60 kg	bez
2.	Šmída	Michal	STU Bratislava	do 73 kg	bez
3.	Kopiš	Miroslav	JC ZŤS Martin	do 81 kg	bez
4.	Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín MI	do 48 kg	SZJ
5.	Ruttkay	Miroslav	JC ZŤS Martin	do 60 kg	SZJ
6.	Ďurčo	Dalibor	Dukla BB	do 55 kg	SZJ
7.	Boršoš	Patrik	TJ Mladost' RS	do 60 kg	SZJ
8.	Utis	Richard	Dukla BB	do 60 kg	SZJ
9.	Szladicsek	Alex	AŠK Slávia TT	do 81 kg	SZJ
10.	Benko	Jozef	STU Bratislava	do 66 kg	bez
11.	Horáček	Andrej	STU Bratislava	do 81 kg	bez
12.	Turac	Denis	STU Bratislava	do 81 kg	bez
13.	Paršová	Veronika	Dukla BB	do 57 kg	SZJ
14.	Rýdza	Barbora	JC Dubnica n/V	do 52 kg	SZJ
15.	Grečová	Martina	Junior Lučenec	do 63 kg	SZJ

Pretekári a pretekárky z jednotlivých CTM, STU Bratislava, Dukla B. Bystrica, Junior Lučenec, AŠK Trnava, Prešov, Sokol Bratislava, Vranov n/T.

Program:

2.2.2015

9:30 – 11:30 tréning judo

10' rozcvička – Pulc

5' uči-komi ne-waza

5 x 4' randori ne-waza na jednu skupinu

5' uči-komi v pohybe

4 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

16:30 – 18:30 tréning judo

10' rozcvička – Babic

10' uči-komi v tači-waze

4 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

4 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

2 x 4' randori ne-waza na jednu skupinu

3.2.2015

9:30 – 11:30 tréning judo

10' rozcvička – Krnáč

5' uči-komi v ne-waze

4 x 4' randori ne-waza

5' uči-komi v pohybe

5 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

16:30 – 18:30 tréning judo

10' rozcvička – Pulc

5' uči-komi v pohybe

8 x 4' + 1' GS randori tači-waza na dve skupiny

4.2.2015

9:30 – 11:30 tréning judo

10' rozcvička – Krnáč

5' uči-komi v ne-waze

4 x 4' randori ne-waza

5' uči-komi v pohybe

4 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

16:30 – 18:30 tréning judo

10' rozcvička – Pulc

20' nácvik goši-gurua z troch variant úchopu

3 x 20'' zápasové uči-komi

4 x 4' randori tači-waza 2' pauza

4 x 4' randori ne-waza 1' pauza

9:00 – 10:30 tréning judo

10' rozcvička – Krnáč

10' uči-komi a prípravné cvičenia v ne-waze

20' nácvik troch variant „hadice“

3 x 4' randori ne-waza

5' uči-komi v pohybe

3 x 4' randori tači-waza

Záver:

Sústredenie bolo zamerané na randori hlavne pre dorasteneckú zložku. Zúčastnili sa ho však pretekári a pretekárky všetkých vekových zložiek. Cením si kvalitnú účasť z celého Slovenska. Počtom pretekárov bolo sústredenie tohto roku menej. No viacerí minuloroční účastníci mali jednak zdravotné (CZE) a finančné problémy (POL, Olomouc).

Z reprezentácie dorastencov pretekári a pretekárky podávali kvalitné výkony, bolo vidieť, že sú pred sezónou nabudení. Po VT v Bystrici si mohli vyskúšať aj vyššie zápasové zaťaženie. Nie všetci ho zvládali a vybrali si často slabších súperov, alebo sa zašívajú v šatni. Neboli to však pretekári z užšieho reprezentačného výberu.

Ubytovanie sme mali v novom hoteli Junior, kde bola aj strava. Dopravu si riešili jednotlivé krajiny individuálne. Na prepravu dorasteneckého výberu a aj pretekárov a pretekárook z Dukly ubytovaných na hoteli sme využívali mikrobús SZJ a STU Bratislava.

Sústredenie splnilo moje očakávania.

V Bratislave 16.2.2015

Mgr. Krnáč Jozef