

Slovenský zväz j u d o, Junácka 6, 832 80 Bratislava

Správa zo sústredenia

- termín a miesto : 2.-6.4.2013, Tata (HUN), EJU randori
- účasť : pretekári a pretekárky z 25 štátov
- zúčastnení : Milan Randl, Matúš Milichovský, Martin Zagorov,
Eduard Vidra – na vlastné náklady
Ivana Komlóšiová, Arpád Szakács – na náklady Slávia TT
fyzioterapeut z Dukly BB – 2 dni, na náklady SZJ
3.2. sa zúčastnili 2 tréningov pretekári Dukly BB
- ospravedlnený : Benkóczky, ktorý mal dochádzať na tréningy, pre zranenie kolena
na MT EC Sarajevo sa nezúčastnil

- tréningy /ženy a muži trénovali spolu, na dve skupiny/ :
- 2.4. 13,00 príchod, akreditácia, obed, ubytovanie
16,00-18,00 randori tači-w 7x5 min, Iva, Matúš a Martin 5x
- 3.4. 10,00-12,00 randori:ne-w 3x4 min, tači-w 7x5 min, Iva, Matúš, Martin 5x,
Arpád sa pri druhom randori tači-w zranil – narazené rameno
uvolňoval ho fyzioterapeut
16,00-18,00 randori tači-w na 5 min: Miňo 8x, Edo 7x, Martin a Iva 6x, Matúš 5x,
Arpád netrénoval
- 4.4. 10,00-12,00 randori: ne-w 3x4 min, tači-w 5x6 min, Iva, Edo, Matúš, Martin 2x6
min, Arpád netrénoval
odopoludnia nebol oficiálny tréning, naši regenerácia
- 5.4. 10,00-11,30 randori tači-w 5x5 min, Matúš 4x – narazený prst na ruke, Arpád
netrénoval
16,00-17,30 randori ne-w 4x5 min, tači-w 2x5 min
18,00 večera a odchod do Bratislavy

Záver :

Na sústredenie sme cestovali mikrobusom SZJ, šoféroval Miňo, zviezli sme aj pretekárov Trnavy. Pre nedostatok miesta sme prvé dve noci boli ubytovaní v penzióne cca 5 min peši od športového areálu, potom nás presťahovali. Stravovali sme sa v areály a strava bola na veľmi dobrej úrovni. Ako som už spomínal sústredenia sa 1 a pol dňa zúčastnil aj fyzioterapeut z Dukly BB.

Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien