

## 01. Správa z OTC Mittersill, AUT\_jun\_6.1.-11.1.2019

**Názov akcie:** OTC Mittersill, AUT

**Kategória:** juniori (seniori)

**Termín:** 19.1.-20.1.2019

**Miesto:** Mittersill, AUT

**Tréneri:** Krnáč Jozef, Gregor Ján ml.,

**Spôsob dopravy:** mikrobús ŠG Bratislava, mikrobús VŠC DUKLA

**Zameranie:** randori

**Ospravedlnení:**

**Neospravedlnení:**

**Zúčastnení:**

OTC Mittersill, AUT_6.1.-11.1.2019					
	meno	váha	ročník	oddiel	náklady
1.	Fízel Mária	100 kg	1999	ŠK DUKLA BB	SZJ
2.	Turac Denis	90 kg	2000	JC STU Bratislava	SZJ
3.	Geršiová Nina	70 kg	2001	JC STU Bratislava	SZJ
4.	Barto Alex	81 kg	2001	ŠK DUKLA BB	SZJ
5.	Banský Bruno	66 kg	2000	ŠK DUKLA BB	ŠK Dukla/SZJ
6.	Đurčo Dalibor	60 kg	1999	ŠK DUKLA BB	ŠK Dukla/SZJ
7.	Stromko Ľubomír	100 kg	2000	JC ZŤS Martin	STU/SZJ
8.	Török Patrik	73 kg	2001	JC STU Bratislava	STU
9.	Benko Jozef	73 kg	1999	JC STU Bratislava	STU
10.	Gadzhiev Dalgat	73 kg	1999	JC STU Bratislava	sám
11.	Krnáč Jozef	tréner			SZJ

### Program:

Čas	Program	Plnenie
	<b>Nedeľa, 6.1.2019</b>	
	Príchod 19:00	

	<b>Pondelok, 7.1.2019</b>	
8:45 – 10:00 Muži	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 6x5' tri skupiny	
10:30 – 12:15 Ženy	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 3x5' jedna skupina Randori TW: 7x5' dve skupiny	
15:45 – 17:30 Muži	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' tri skupiny	
18:00 – 19:15 Ženy	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 3x5' jedna skupina Randori TW: 6x4' dve skupiny	

	<b>Utorok, 8.1.2019</b>	
8:45 – 10:00 ženy	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 6x4' tri skupiny	
10:30 – 12:15 Muži	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 6x4' tri skupiny	Veľmi veľa ľudí na tatami
16:45 – 18:00 Muži -73kg	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' dve skupiny	
16:45 – 18:00 ženy	<b>Plaváreň</b>	+ Randl – seknutý krk

18:15 – 19:30	<b>Judo (randori):</b>	
Muži +73kg	Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' dve skupiny NK: 15-20x zápasové situácie	

<b>Streda, 9.1.2019</b>		
8:15 - 9:30	<b>Judo (randori):</b>	BEN, TOR, GAD
Muži -73kg	Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' dve skupiny	
9:45 – 11:00	<b>Judo (randori):</b>	RAN, BAR – ľahký tréning
Muži +73kg	Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 3x4' dve skupiny	
11:15 – 12:30	<b>Judo (randori):</b>	
Ženy	Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' dve skupiny	
10:00 – 11-15	<b>Posilka:</b> 4 - 5 dvojcvikov, 4 série	ostatní
16:00 – 17:00	<b>Vojna v snehu + rugby</b>	

<b>Štvrtok, 10.1.2019</b>		
8:15 – 9:30	<b>Judo (randori):</b>	
Ženy	Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' dve skupiny	
9:45 – 11:00	<b>Judo (randori):</b>	
Muži -73kg	Randori NW: 2x4' jedna skupina	

	Randori TW: 3x4' dve skupiny	
11:15 – 12:30 Muži +73kg	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' dve skupiny	
15:15 – 16:30 Ženy	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 3x4' dve skupiny	Po tréningu plaváreň, sauna
16:45 – 18:00 Muži -73kg	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' dve skupiny	Po tréningu plaváreň, sauna
18:15 – 19:30 Muži +73kg	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 7x4' dve skupiny	

	<b>Piatok, 11.1.2019</b>	
8:45 – 10:00 muži	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 2x4' jedna skupina Randori TW: 5x4' 3 skupiny	
10:30 – 12:15 ženy	<b>Judo (randori):</b> Randori NW: 3x5' jedna skupina Randori TW: 8x4' na dve skupiny	Obe išli celú NW a 3x TW

### Záver:

Pred každým tréningom 30' individuálna rozcvička a uči-komi – tréning začínal randori. Na sústreďení bol rekordný počet pretekárov a pretekárook, bola tu celá európska špička vrátane niektorých „zámorských tímov“ (napr. CAN, BRA, USA, JPN, ALG, AUS...).

V utorok doobeda sa dohodlo, že tréningy budú rozdelené na 3 skupiny, čo nám výrazne sťažilo logistiku, keďže sme bývali cca 10´ autom od haly.

Potešujúce bolo, že pretekári sami robili poväčšine viac randori ako bolo v pláne. Takisto, že aktívne využívali služby fyzioterapeuta, bez ktorého pomoci by niektorí mali problém zvládnuť celé sústredenie.

V pondelok večer po dohode s organizátormi prišli na sústredenie Benko, Török, Gadzhiev vlastným autom (Benko). Nakoľko sa nedalo dohlásiť po termíne, lebo organizátori mali úplne obsadené ubytovanie.

V Bratislave 21.1.2019

Mgr. Krnáč Jozef