

01. Správa z TC Mittersill, AUT_jun_7.1.-12.1.2018

Názov akcie: TC Mittersill, AUT

Kategória: seniori a juniori

Termín: 7.1.-12.1.2018

Miesto: Mittersill, AUT

Tréneri: Krnáč Jozef

Spôsob dopravy: mikrobús ŠG Ostredkova 10, Bratislava

Zameranie: randori

Ospravedlnený:

Zúčastnení:

Meno	oddiel	náklady	zložka
1. Turac Denis	STU Bratislava	SZJ	junior.
2. Ďurčo Dalibor	VŠC Dukla BB	SZJ	junior.
3. Poliak Matej	VŠC Dukla BB/STU BA	SZJ	senior.
4. Žilka Peter	VŠC Dukla BB/STU BA	SZJ	senior.
5. Randl Milan	VŠC Dukla BB	SZJ	senior.
6. Hajás Matej	VŠC Dukla BB	SZJ	senior.
7. Majorošová Viktória	STU Bratislava	SZJ	senior.
8. Liška Dalibor	VŠC Dukla	SZJ	fyzioterapeut
9. Krnáč Jozef		SZJ	tréner

Program:

7.1.2018

14:00 Akreditácia, ubytovanie

16:00 – 17:00 prechádzka

8.1.2018

8:45 – 10:00 tréning judo muži, 2 x 4' randori NW, 6 x 5' randori TW, 3 skupiny

10:30 – 12:15 tréning judo ženy, 3 x 5' randori NW, 7 x 5' randori TW, 2 skupiny

15:45 – 17:30 tréning judo muži, 2 x 4' randori NW, 7 x 4' randori TW, 3 skupiny

18:00 – 19:15 tréning judo ženy, 3 x 5' randori NW, 6 x 4' randori TW, 2 skupiny

Počas tréningu žien boli muži na bazéne a vo vírivke.

9.1.2018

8:45 – 10:00 tréning judo ženy, 3 x 5' randori NW, 6 x 4' randori TW, 2 skupiny

10:30 – 12:15 tréning judo muži, 2 x 4' randori NW, 7 x 4' randori TW, 3 skupiny

15:45 – 17:30 tréning judo ženy, 3 x 5' randori NW, 8 x 4' randori TW, 2 skupiny

18:00 – 19:15 tréning judo muži, 2 x 4' randori NW, 5 x 4' randori TW, 3 skupiny

10.1.2018

Ráno voľno

16:00 – 17:30 posilňovňa, 4 až 5 dvojíc cvičení, 5 opakovaní x 5 sérii, IZ 60% z max.

17:30 – 18:30 bazén

11.1.2018

8:45 – 10:00 tréning judo ženy, 3 x 5' randori NW, 6 x 4' randori TW, 2 skupiny

10:30 – 12:15 tréning judo muži, 2 x 4' randori NW, 7 x 4' randori TW, 3 skupiny

15:45 – 17:30 tréning judo ženy, 3 x 5' randori NW, 7 x 5' randori TW, 2 skupiny

18:00 – 19:15 tréning judo muži, 2 x 4' randori NW, 5 x 4' randori TW, 3 skupiny

Počas tréningu mužov bola Majorošová na bazéne a vo vírivke.

12.1.2018

8:45 – 10:00 tréning judo muži, 2 x 4' randori NW, 5 x 4' randori TW, 3 skupiny

10:30 – 12:15 tréning judo ženy, 3 x 5' randori NW, 8 x 4' randori TW, 2 skupiny

Počas tréningu žien boli muži na bazéne a vo vírivke.

Záver: Počas druhého tréningu prvého dňa sa zranil Turac a tak ďalej netrénoval. Venoval sa mu fyzioterapeut.

Upravené počty randori mali Poliak – po zranení prvé sústredenie judo a Majorošová – ako profesionálka začala trénovať dvojfázovo až od 2.1.2018. Obaja chodili o jedno až dve randori TW menej.

Ostatní absolvovali celý program. Rozcvičenie a UK si každý team riešil pred začiatkom oficiálneho tréningu. Ten vždy začínal randori NW.

Účasť hlavne v mužoch bola obrovská a aj keď boli tréningy na tri skupiny, tak na tatami bolo veľmi málo miesta. A veľa z pretekárov chodilo mimo svojej skupiny a na tatami bol riadny pretlak.

Naši pretekári a pretekárka však podávali veľmi dobré výkony. Na moje prekvapenie po dlhšej pauze cez vianočné sviatky všetci (okrem Turaca - zranený) zvládali ísť väčšinu zápasov naplno. Ako rozbehové sústredenie pred nadchádzajúcou sezónou splnilo moje očakávania.

Ubytovaní sme boli cca 15 km od haly v kopcoch v malom penzióne. Dve izby nemali sprchy a sociálne zariadenie. Večer často nebola teplá voda. Strava bola v centre mesta, no keďže sa tu stravovalo veľa účastníkov, tak sme mali posledné tri dni určený stôl vo fajčiarskej miestnosti, kde nám aj počas stravy niektorí hostia fajčili. A nedalo sa to vyvetrať.

Keďže som bol na TC ako tréner sám, tak som musel jazdiť odvážať a dovážať pretekárov a pretekárku na tréningy zvlášť. Čo mi zabralo veľa času a najazdil som denne 120 až 150 km. Do budúcnosti si treba premyslieť ako by sa dalo získať ubytovanie bližšie k hale a či úspora na ubytovaní preváži celodenné presuny autom.

Veľmi som ocenil prítomnosť a prácu fyzioterapeuta, pána Lišku, ktorý bol k dispozícii pre celý Slovenský team a jeho pomoc sa nám veľmi hodila a bola naplno využívaná.

V Bratislave 16.1.2018

Mgr. Krnáč Jozef