

## 01. Správa z VT Banská Bystrica 13.1.-16.1.2017

**Názov akcie:** VT Banská Bystrica

**Kategória:** juniori

**Termín:** 13.1.-16.1.2017

**Miesto:** Dukla Banská Bystrica

**Tréneri:** Krnáč Jozef, Péterová Alexandra, Babic Branislav, Ján Gregor st. , Ján Gregor,

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zameranie:** nové pravidlá, testy všeobecnej fyzickej pripravenosti, špecializovaný judo test, technika, taktika, randori

**Ospravedlnený:** Šmída Michal

**Zúčastnení:**

	váha	meno	dátum narodenia	oddiel	náklady
1.	60 kg	Ďurčo Dalibor	1999	VŠC Dukla B.Bystrica	strava
2.	66 kg	Mokoš Martin	1999	Slávia STU Bratislava	SZJ
3.	81 kg	Šmída Michal	1998	Slávia STU Bratislava	SZJ
4.	90 kg	Blahušiak Miroslav	1998	JC ZŤS Martin	SZJ
5.	100 kg	Fízel Márius	1999	VŠC Dukla B.Bystrica	strava
6.	52 kg	Kincelová Dominika	1998	MŠK Zemplín Michalovce	SZJ

Pretekári a pretekárky z STU Bratislava, Junior Lučenec, AŠK Trnava, JC ZŤS Martin, JC Bardejov a ŠK Michalovce na oddielové náklady.

### **Program:**

#### **13.1.2017**

15:00 -17:30 tréning judo

30' výklad nových pravidiel

15' rozcvička

5 x P, 5 x L, UK na mieste x 5 sérii

5 x P, 5 x L, UK v pohybe x 5 sérii

5 x NK v pohybe x 3 sérii

5 x 4' randori TW na dve skupiny

3 x 4' randori NW

5' strečing

#### **14.1.2017**

9:00 – 10:30 testy všeobecnej fyzickej pripravenosti – dorastenci

10:30 – 12:00 testy všeobecnej fyzickej pripravenosti – juniori

15:00 – 16:30 tréning judo – ženy a muži do 60 kg

15' rozcvička

10 x P, 10 x L vychyľovanie len rukami na mieste

10 x P, 10 x L vychyľovanie len rukami v pohybe

10 x P, 10 x L preberanie do horného úchopu cez rukáv

10 x P, 10 x L preberanie do horného úchopu límec

1' preberanie do horného úchopu držím rukáv, druhý sa bráni jednou rukou

1' vytrhnutie rukávu prechod do horného úchopu

1' v pohybe sa vytrhnúť z horného úchopu

10 x 1' randori len kumikata

5' strečing

16:30 – 18:00 tréning judo muži nad 60 kg

15' rozcvička

10 x P, 10 x L vychyľovanie len rukami na mieste

10 x P, 10 x L vychyľovanie len rukami v pohybe

10 x P, 10 x L preberanie do horného úchopu cez rukáv

10 x P, 10 x L preberanie do horného úchopu límec

1' preberanie do horného úchopu držím rukáv, druhý sa bráni jednou rukou

1' vytrhnutie rukávu prechod do horného úchopu

1' v pohybe sa vytrhnúť z horného úchopu

10 x 1' randori len kumikata

5' strečing

### **15.1.2017**

9:00 – 10:00 sterkowiczov judo test – ľahká skupina

10:00 – 12:00 tréning judo

15' rozcvička

20 x P, 20 x L, UK v pohybe konkrétne techniky

5 x vytrhnutie keď mi súper drží rukáv

5 x únik z horného úchopu v pohybe

5 x NK keď súper zatlačí z miesta

5 x NK keď súper ťahá z miesta

6 x 4' randori TW na dve skupiny

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

5' strečing

16:00 – 17:00 sterkowiczov judo test – ťažká skupina

15' rozcvička

Úniky z rôznych držaní 3 x P, 3 x L – kesa-gatame, jokošiho-gatame, tatešiho-gatame, vykopávanie nohy

Prechody v NW 3 x – súper na štyroch – od hlavy, od chrbta, z boku, medzi nohami

Mini randori 20' x 3 - súpera mám medzi nohami ten sa snaží vstať

- súper je na štyroch druhý zhora medzi nohami, spodný sa snaží vstať

2' NW + 1' TW + 1' NW randori x 6

10 dĺžok tatami žabáky za neskoré rozloženie tatami z rána

### **16.1.2017**

9:30 – 11:00 tréning judo

15' rozcvička

UK 10 x P, 10 x L, v pohybe

10 x P, 10 x L prebratie do horného úchopu

10 x NK po vytrhnutí z horného úchopu

10 x strhnutie súpera do NW a prechod

2 x 4' randori NW

4 x 4' randori TW

2 x 4' randori NW

5' strečing

15:00 – 16:00 tréning judo

10' rozcvička

5' randori v NW v trojici – dvaja na jedného striedanie po 30''

10 x P, 10 x L, UK v trojici – jeden nastupuje striedavo na dvoch na mieste

10 x NK v trojici

10 x UK v trojici smerom dopredu – jeden nastupuje na druhého tretí pridrzuje druhého

10 x UK v trojici smerom dozadu - jeden nastupuje na druhého tretí pridrzuje druhého

Handicapové randori v trojici, TW na 6', striedanie na stredného po 1', každý z trojice raz v strede 5' strečing

**Záver:** Sústredenie bolo zamerané ako príprava pre juniorov a juniorky, dorastencov a dorastenky. Všetci absolvovali testy všeobecnej fyzickej pripravenosti a výber aj Sterkowitzov judo test. Po školení v Baku nám pán Gregor vysvetlil zmeny pravidiel.

Ubytovaní sme boli na ubytovni Dukly, testy a judo tréningy prebiehali v hale na Štiavničkách. V hale bola v reštaurácii strava.

S nasadením a výsledkami testov som u väčšiny spokojný. Tí, ktorí sa aktívne venujú príprave to potvrdili aj vo výsledkoch na testoch.

Mrzí ma slabšia účasť v rámci oddielov. Myslím si že 7 tréningov za 60 € je na slovenské pomery naozaj dobrá cena. A ťažko ma bude niekto presviedčať, že sa pripravuje doma a je vo forme, keď ho reálne nevidím. Takto k tomu budem pristupovať aj v nomináciách na akcie reprezentácie v zahraničí.

Ďalšia vec, ktorú už nebudem tolerovať je predčasný odchod zo sústredení, respektíve z reprezentačných akcií. Ak chce niekto reprezentovať tak si k tomu má nastaviť priority, či už v škole alebo v osobnom živote.

V Bratislave 17.1.2017

Mgr. Krnáč Jozef