



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Správa z OTC Nymburk, CZE 5. – 10.3.2018

**Tréner:** Ján Gregor ml., Marek Matuszek

**Pretekári/ky:**

VŠC: Hajas, Randl, Žilka, Banský, Lupták

SZJ – top tím: Poliak

NŠC: Majorošová

SZJ-U23: Blahušiak, Fízel

SZJ-U21: Ruttkay, Ďurčo

STU: Benko

Ospravedlnení: Paršová

**Program:**

Čas	Program	plnenie	
<b>Pondelok, 5.3.2018</b>			
16:00 – 17:40 Ženy	Rozcvička 10' Randori NW: 3x5' UK 10' Randori TW: 7x5' 2 skupiny	MAJ – 3+5	
18:00 – 20:00 muži	Rozcvička 10' Randori NW: 3x5' UK 10' Randori TW: 5x5' 3 skupiny	RAN – 3+6 ŽIL – 3+8 POL – 3+6 HAJ – 3+6 FIZ – 3+8 BLA – 3+6	LUP – 3+8 RUT – 3+5 BAN – 3+5 ĎUR – 3+5 BEN – 3+6  NK 10x všetci
<b>Utorok, 6.3.2018</b>			
6:30 – 7:00	<b>Beh</b>	RAN	
9:00 – 10:40 Ženy	Rozcvička 10' Randori NW: 5x3' UK 10' Randori TW: 5x5' 2 skupiny	MAJ – 5+5	
11:00 – 13:00	Rozcvička 10'	RAN – 5+5	LUP – 5+7



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

muži	Randori NW: 5x3' UK 10' Randori TW: 5x5' 2 skupiny	ŽIL – 5+5 POL – 5+5 HAJ – 5+6 FIZ – 5+7 BLA – 5+7	RUT – 5+5 BAN – 5+6 ĎUR – 5+5 BEN – 5+6  NK 10x všetci
15:00 – 17:00 ženy	Rozcvička 10' Randori NW: 3x4' UK 10' Randori TW: 7x4' + 1'GS 2 skupiny	MAJ – 1+7	
17:15 – 18:30 muži	Rozcvička 10' Randori NW: 3x4' UK 10' Randori TW: 6x4' + 1'GS 3 skupiny	RAN – 3+6 ŽIL – 3+8 POL – 3+8 HAJ – 3+7 FIZ – 3+7 BLA – 3+7	LUP – 3+8 RUT – 3+1 (rebrá) BAN – 3+8 ĎUR – 3+8 BEN – 3+8  NK 10x skoro všetci
	Plaváreň, sauna	všetci	

	<b>Streda, 7.3.2018</b>		
5:30 – 6:15	Beh	RAN	
9:00 – 11:00 muži	Rozcvička 10' Randori NW: 5x3' UK 10' Randori TW: 5x4' 3 skupiny	RAN – 5+5 ŽIL – 5+8 POL – 5+6 HAJ – 5+7 FIZ – 5+5 BLA – 5+6	LUP – 5+6 RUT – bez (rebrá) BAN – 5+7 ĎUR – 5+5 BEN – 5+5  NK 10x všetci
11:15: - 13:00 ženy	Rozcvička 10' Randori NW: 5x3' UK 10' Randori TW: 6x4' 2 skupiny	MAJ – 5+6	
18:15 – 19:30	Bazén, sauna, studený bazén		
	<b>Štvrtok, 8.3.2018</b>		



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

7:30 – 8:15	<b>Beh</b>	RAN, ŽIL, POL, HAJ, LUP, DUR, BEN MAJ – 9:30 indiv.	
9:45 – 11:30	Judo: technika s Takatom, JPN: UK – 15' Takato: Koučigari – zápasové varianty Kumikata	FIZ, LUP, BEN, BAN, ĎUR RUT – len sa pozeral	
15:00 – 17:00 ženy	Rozcvička 10' Randori NW: 5x3' UK 10' Randori TW: 6x4' + 1'GS 2 skupiny	MAJ – 5+6	
17:15 – 19:15 muži	Rozcvička 10' Randori NW: 3x4' UK 10' Randori TW: 6x4' + 1'GS 3 skupiny	RAN – 3+6 ŽIL – 3+6 POL – 3+8 HAJ – 3+6 FIZ – 2+8 (čelo) BLA – 3+6	LUP – 3+8 RUT – bez (rebrá) BAN – 3+8 ĎUR – 3+8 BEN – 3+7  NK 10x všetci
	Plaváreň, sauna		

<b>Piatok, 9.3.2018</b>			
5:30 – 6:15	<b>Beh</b>	RAN, RUT	
9:00 – 10:30 Muži	Rozcvička 10' Randori NW: 5x3' UK 10' Randori TW: 6x4' 3 skupiny	RAN – 5+0 (laket') ŽIL – 5+6 POL – 0+6 (ucho) HAJ – 5+6 FIZ – 5+6 BLA – 5+6	LUP – 5+4 (dokopaná noha) RUT – bez (rebrá) BAN – 5+6 ĎUR – 5+5 BEN – 5+6  NK 10x všetci
11:00 – 12:30 Ženy	Rozcvička 10' Randori NW: 5x3' UK 10' Randori TW: 6x4'	MAJ – 5+6	



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

	2 skupiny 2 randori, potom 1 skupina, 3' pauza		
15:00 – 17:00 muži	Rozcvička 10' Randori NW: 3x4' UK 10' Randori TW: 6x4' 2 skupiny	RAN – bez (laket') ŽIL – 3+5 POL – 0+6 HAJ – 3+8 FIZ – 3+7 BLA – 3+5	LUP – 3+8 RUT – bez (rebrá) BAN – 3+6 ĎUR – 3+7 BEN – 3+5
17:15 – 18:45 Ženy	Rozcvička 10' Randori NW: 3x4' UK 10' Randori TW: 5x4' 1 skupina	MAJ – 3+5	
	Plaváreň, sauna		

	<b>Sobota, 10.3.2018</b>		
5:30 – 6:15	<b>Beh</b>	RAN, RUT	
9:00 – 10:30 Muži + ženy	Rozcvička 10' Randori NW: 5x3' UK 10' Randori TW: 6x4' 2 skupiny	RAN – 0 (laket') ŽIL – 5+4 POL – 0+4 (ucho) HAJ – 5+0 (noha) FIZ – 5+6 BLA – 5+5	LUP – 5+6 RUT – bez (rebrá) BAN – 5+6 ĎUR – 5+6 BEN – 5+5 MAJ – bez (rameno, laket')

Meno	NW	TW
Randl	24	28
Žilka	32	50
Poliak	19	49
Hajas	32	46
Majorošová	27	40
Blahušiak	32	48
Fízel	31	54
Lupták	32	55
Ďurčo	32	49
Benko	32	48

Bankové spojenie - dotlačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava  
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 LUBA Polus Bratislava  
IČO/DIČ 17308518 / 2021856199  
Registrácia 1.8.2002 MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

Banský	32	52
Ruttkay	11	11

## Záver:

Na sústreďení sme boli ubytovaní v Poděbradoch (cca 8km), našťastie som dohodol, že Majorošová ostala v centre s Češkami. Poliak, Žilka a Majorošová dostali na základe žiadosti solidaritu EJU a mali OTC hrazené z EJU. Ubytovanie bolo veľmi kvalitné.

Ruttkay si priniesol zranenie z Extraligy – rebrá a už na treťom tréningu pre bolesti nemohol dokončiť tréning. Mohol robiť len veľmi obmedzenú posilku.

Veľmi dobre si počínali mladí juniori Benko, Banský, Ďurčo, Lupták, ktorí sa snažili ísť čo najviac randori. Rovnako som spokojný zo skúsenejšími Fízlom a Blahušiakom. Majorošová bola jediné dievča v skupine a nemala to ľahké byť na tréningoch sama. Po ťažšom rozbehu sa dostala do zápasového tempa a bolo to už dobré. V závere bola už značne unavená a vynesla posledný tréning.

Randlovi sa obnovilo zranenie lakťa a radšej neabsolvoval posledné tréningy. Absolvoval individuálne ranný beh s trénerom Małuszekom – pridol sa aj Ruttkay, keď ho rebrá prestali kus bolieť. Ostatní seniori (Hajas, Žilka, Poliak) k tréningom pristupovali na dobrej úrovni.

Keďže sme nemali vlastného fyzioterapeuta, postarali sa o nás fyzioterapeuti ČR a využili sme aj rehabilitačné zariadenia českej výpravy (Randl, Ruttkay).

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 16.3.2018