

11. Správa z TC Bielsko Biala, POL, 21.5.-22.5.2018

Názov akcie: TC Bielsko Biala

Kategória: junior.

Termín: 21.5.-22.5.2018

Miesto: Bielsko Biala, POL

Tréner: Krnáč Jozef,

Spôsob dopravy: mikrobus ŠG Bratislava

Zameranie: sústredenie - randori

Počet krajín a účastníkov:

Ospravedlnení: Križánková Terézia

Zúčastnení:

	meno	váha	ročník	oddiel	náklady
1.	Blahušiak Miroslav	90 kg	1998	JC ZŤS Martin	SZJ
2.	Stromko Ľubomír	100 kg	2000	JC ZŤS Martin	NŠC
3.	Turac Denis	90 kg	2000	JC STU Bratislava	SZJ
4.	Ruttokay Miroslav	81 kg	1999	JC STU Bratislava	NŠC
5.	Đurčo Dalibor	60 kg	1999	ŠK DUKLA BB	SZJ
6.	Bánsky Bruno	60 kg	2000	ŠK DUKLA BB	DUKLA BB
7.	Mitrovič Filip	81 kg	2000	AŠK Slávia Trnava	AŠK TT
8.	Križánková Terézia	63 kg	2000	JC STU Bratislava	STU BA
9.	Krnáč Jozef		tréner		SZJ

Program:

21.5.2018

12:00 príchod, obed na hale

14:00 ubytovanie

17:00 – 19:00 tréning judo muži

10' rozcvičenie

4 x 4' randori ne-waza na dve skupiny

5' uči-komi

3 x 7' randori tači-waza na dve skupiny

Individuálne strečing

V treťom zápase si Mitrovič narazil rameno a tak nedotrénoval. Ostatní išli viac randori TW ako bol plán. Blahušiak nešiel ne-wazu. (prvé sústredenie po zranení rebier)

22.5.2018

10:00 – 13:00 tréning judo muži a ženy

10' rozcvičenie

3 x 4' randori ne-waza na dve skupiny

5' uči-komi

7 x 4' randori tači-waza na tri skupiny

Individuálne strečing

V štvrtom zápase spadol Stromko na hlavu a po ošetrení už netrénoval. Ostatní išli viac randori TW ako bol plán. Blahušiak nešiel ne-wazu. (prvé sústredenie po zranení rebier)

16:00 – 19:00 tréning judo muži a ženy

10' rozcvičenie

3 x 4' randori ne-waza na dve skupiny

5' uči-komi

7 x 4' randori tači-waza na tri skupiny

Individuálne strečing

Mitrovič sa po treťom randori tači-waza sťažoval na bolesti hlavy a tak nedotrénoval. Ostatní išli viac randori TW ako bol plán. Blahušiak nešiel ne-wazu. (prvé sústredenie po zranení rebier)

Záver: Sústredenie splnilo moje očakávania. Ruttkay aj Blahušiak sa bili prvýkrát po zranení rebier na sústredení a odišli nadplán. Všetci využili veľa sparingu a väčšinou sa bili dvakrát toľko randori ako bol plán. Okrem Mitroviča a Stromka, keď sa zranili.

Ubytovaní sme boli na hlavnom hoteli. Obed sme mali na hale. No nakoľko bol v utorok tréning spojený, tak dostať sa naň bolo celkom náročné. V hale bolo tak 500 pretekárov a pretekárov.

V Bratislave 24.5.2018

Mgr. Krnáč Jozef