

13. Správa z TC Poreč, CRO 11.6.-15.6.2017

Názov akcie: TC Poreč

Kategória: dorast

Termín: 11.6.-15.6.2017

Miesto: Poreč, CRO

Tréneri: Krnáč Jozef, Gregor Ján

Spôsob dopravy: mikrobus ŠG Bratislava

Zameranie: TC – randori

Ospravedlnení: Križánková - zranenie kolena

Zúčastnení:

	priezvisko	meno	váha	oddiel	náklady
1.	Krnáč	Jozef	tréner		SZJ
2.	Turac	Denis	90 kg	STU Bratislava	NŠC
3.	Ruttkay	Miroslav	73 kg	JC ZŤS Martin	NŠC
4.	Barto	Alex	73 kg	VŠC Dukla BB	SZJ
5.	Geršiová	Nina	70 kg	STU Bratislava	NŠC
6.	Benko	Jozef	73 kg	STU Bratislava	odd.

Program:

11.5.2017

13:00 príchod, akreditácia, ubytovanie,

12.5.2017

10:00 – 12:00

po spoločnom nástupe sa pretekári a pretekárky rozdelili na OTC program a kadetský program do dvoch rôznych stanov. Tatami bolo položené na parkovisku pod stanmi.

Kadeti absolvovali tréning, ktorý viedol Magomedov Sirazulin, RUS.

10' rozcvička

20' rôzne prípravné cvičenia v úchope

6 x 2' randori ne-waza na dve skupiny

3 x 4' randori tači-waza na tri skupiny

Po tomto tréningu som sa rozhodol, že kadetský program budeme absolvovať len ráno a poobede budeme chodiť na OTC, kde bolo viac sparingu aj randori.

17:45 – 19:45 OTC program

10' individuálna rozcvička

10' UK

3 x 5' randori ne-waza na dve skupiny

6 x 5' randori tači-waza na tri skupiny

13.5.2017

9:30 – 11:00 kadeti program viedol Magomedov Sirazulin, RUS.

10' rozcvička

10' UK v pohybe

technika v ne-waze vykopávačka, keď mi súper drží nohu

4 x 2' randori ne-waza na dve skupiny

2 x 4' randori tači-waza na tri skupiny

17:45 – 19:45 OTC program

10' individuálna rozcvička

10' UK

3 x 5' randori ne-waza na dve skupiny

6 x 5' randori tači-waza na tri skupiny

9:30 – 11:00 kadeti program viedol Khaitmazov Badraz, RUS

10' rozcvička

10' UK v pohybe

technika ipon-seoinage v pohybe v rôznych smeroch

6 x 2' randori ne-waza na dve skupiny

3 x 4' randori tači-waza na tri skupiny

poobede voľno

15.6.2017

11:15 – 13:15 OTC program

10' individuálna rozcvička

10' UK

4 x 5' randori ne-waza na dve skupiny

5 x 5' randori tači-waza na tri skupiny

Záver: Po prvom kadetskom tréningu som sa rozhodol zmeniť náš program. Kadetské tréningy boli skôr o hraní sa s technikou. A aj keď technickú časť viedli výborní pretekári, tak z metodického hľadiska to nebolo ideálne. A aj počty a zloženie randori nevyhovovali záverečnej príprave pred ME-d. Vrchol bol keď RUS tréner Makarov vyzýval pretekárov, aby sa bili len v štandardnom úchope a na 50%.

Takže sme vždy absolvovali jeden ľahší tréning kadetov a jeden ťažký OTC tréning. Tam boli národné výbery z viacerých krajín (CZE, AUT, HUN, NED, SLO, CRO, RUS, KOS, atď.). Naši dorastenci mali upravený program a išli 4 až 5 x randori TW. To im bohate stačilo.

Ubytovanie v hoteli Delfín nebolo ideálne nakoľko balkón mala len Geršiová a tak si chalani museli sušiť kimoná na chodbách. Po večeroch hrala pri bazéne hudba až do polnoci. V prípade, že sa sem pôjde znova odporúčam ubytovanie v blízkych apartmánových domčekoch. Tam boli muži a ženy s Gregorom.

Posledný večer sa vyskytol problém s porušením disciplíny u pretekárov Turaca Denisa a Benka Jozefa s Luptákom Jánom. Benko s Luptákom sa akcie zúčastnili na náklady oddielu. No aj tak sa podmienky týkajú všetkých, ktorý chcú chodiť na náklady SZJ na akcie organizované SZJ. Z tohto dôvodu som sa rozhodol dať im všetkým podmienené vylúčenie z reprezentácie do konca roku 2017.

V Bratislave 19.6.2017

Mgr. Krnáč Jozef