

## Správa z VT Bratislava 2.2.-6..2.2014

**Názov akcie:** 1. TC Bratislava

**Termín:** 2.2.-6.2.2014

**Miesto:** Bratislava

**Tréneri:** Krnáč Jozef, Libor Pulc

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zúčastnení:**

1.	Hoferica	Peter	JC ZŤS Matrin	81 kg	len strava SZJ
2.	Kopiš	Miroslav	JC ZŤS Matin	81 kg	len strava SZJ RL
3.	Lhotský	Martin	STU Bratislava	55 kg	len strava SZJ
4.	Šmída	Michal	STU Bratislava	73 kg	len strava SZJ
5.	Mokoš	Martin	STU Bratislava	55 kg	len strava SZJ RL
6.	Almášiová	Natália	STU Bratislava	+70 kg	len strava SZJ
7.	Kanátová	Sophia	STU Bratislava	57 kg	len strava SZJ
8.	Majer	Martin	Mladosť Žilina	66 kg	SZJ
9.	Utis	Richard	TJ Mladosť R.Sobota	60 kg	SZJ RL
10.	Ruttkay	Miroslav	JC ZŤS Martin	55 kg	SZJ
11.	Gonda	Maroš	JC Lučenec	90 kg	SZJ
12.	Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín MI	44 kg	SZJ RL
13.	Grečová	Martina	JC Lučenec	57 kg	SZJ
14.	Barbora	Rýdza	ZŤS Dubnica n/V	48 kg	SZJ RL
15.	Očenášová	Zuzana	TJ Mladosť R.Sobota	63 kg	SZJ

### Ospravedlnení:

Hlobej Ivan a Kopiš Miroslav (zranenie)

Program:

2.2.2014

Príchod na hotel ubytovanie a večera

3.2.2014

9:30 – 11:30

10' rozcvička

10' uči-komi

2 x 4' randori ne-waza

6 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

8' randori ne-waza ipon výmena

16:30 – 18:30

10' rozcvička

10' uči-komi

6 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

2 x 4' randori ne-waza

4.2.2014

9:30 – 11:30

10' rozcvička

4 x 4' randori ne-waza

10' uči-komi

4 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

16:30 – 18:30

10' rozcvička

10' uči-komi

6 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

2 x 4' randori ne-waza

5.2.2014

9:30 – 11:30

10' rozcvička

4 x 4' randori ne-waza

10' uči-komi

4 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

16:30 – 18:30

10' rozcvička

8 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

6.2.2014

9:00 – 10:30

10' rozcvička

3 x 4' randori ne-waza

4 x 4' randori tači-waza

#### **Záver:**

So sústredením som bol veľmi spokojný. Zúčastnilo sa ho oveľa viac ľudí a krajín ako som pôvodne očakával. Nestíhal som sledovať všetkých našich pretekárov a pretekárky, no tých čo som videl tak podávali veľmi dobré výkony. Aj keď sa na viacerých postupom času prejavovala únava, tak s ňou bojovali a odišli prevažne všetky zápasy, čo bolo mojim cieľom. Chcel som, aby si zvykli na väčšiu záťaž ako majú vo väčšine oddielov doma. Potrebujú si uvedomiť, že na vrcholové judo už v dorasteneckej kategórii treba naozaj trénovať viac. Pripravovať sa nie len na žinienke, ale budovať fyzickú pripravenosť a kondíciu aj mimo tatami. S dvomi, až tromi tréningami za týždeň sa jednoducho nedá konkurovať zahraničným pretekárom a pretekárkam.

Na sústredení sa zúčastnili aj všetci tréneri CTM a tréneri z viacerých klubov z celého Slovenska. Niektorí len na pár tréningov, niektorí na celý pobyt, čo ma potešilo a teším sa aj na ďalšiu spoluprácu.

Dúfam, že toto sústredenie bude mať pokračovanie aj v nasledujúcom roku a že sa ho znovu zúčastnia pretekári a pretekárky opäť v takom počte.