



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 web: www.judo.sk

Správa z OTC Rím, ITA 10.-14.10.2016

Tréner: Ján Gregor ml. (VŠC)

Pretekári/ky:

VŠC – M. Randl, Štancel

SZJ – Komlóšiová, Poliak

NŠC-top - Žilka

Ospravedlnení: Hajas (zranenie z EC Belehrad)

Program:

10.10.2016 - pondelok

Príchod 9:30

17:00 – 19:00 rozcvička 10',
 UK 10'
 Randori:
 TW: 8 x 5' - na 3 skupiny,
 NW: 10' ipon výmena
 NK – 10x

11.10.2016 - utorok

10:00 – 12:00 rozcvička 10',
 Randori:
 NW: 4 x 4'
 UK 10'
 TW: 5 x 5'

17:00 – 19:00 rozcvička 10',
 UK 10'
 Randori:
 TW: 6 x 4' + 1'GS - na 3 skupiny,
 NK – 20x

Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 L'UBA 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 web: www.judo.sk

12.10.2016 - streda

10:00 – 12:00

rozcvička 10',
Randori:
NW: 20' ipon výmena
UK 10'
TW: 6 x 5'
NK

13.10.2016 - štvrtok

10:00 – 12:00

rozcvička 10',
UK 10'
Randori:
TW: 6 x 5' program na 3 skupiny – naši 8 x 5' (Poliak 10x)

17:00 – 19:00

rozcvička 10',
Randori NW: 6 x 4'
UK 10'
Randori:
TW: 6 x 5' na 3 skupiny,

14.10.2016 - piatok

6:00

odchod

Záver:

Vynikajúce sústredenie s veľmi kvalitným sparingom. Podmienky na tréning sú tu výborné. Naši pretekári odtrénovali všetky tréningy v pomerne slušnom tempe. Štanclovi sa podarilo upevniť si sebadôveru v ťažkých zápasoch (hlavne ohľadom problémového kolena). V Poliakom sme sa snažili o istotu a pevnosť vo vlastnom úchope. Žilka podával výborné výkony a každý zápas sa snažil ísť naplno. Randl sa dobre udomácnil vo váhovej kategórii - 100kg a mal tu viacero výborných sparingpartnerov – napriek dobrému prejavu je ešte zrejma váhová aj silová rezerva. Komlóšiová sa zlepšovala tréning po tréningu a ujasnili sme si veci, na ktorých má pracovať. Škoda Hajasa, ktorý nemohol vycestovať kvôli problémom s ramenom. Dobrou správou je, že to nebude nič vážne a na ďalší týždeň sa bude pravdepodobne vrátiť do plného tréningového zaťaženia,

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 18.10.2016