



Plán a koncepcia práce CTM – BA západ

pre rok 2019

Martin Tománek

PLÁN ČINNOSTI A HARMONOGRAM

Ciele na rok 2019

- organizácia spoločných tréningov v spolupráci s oddielmi západ na týždennej báze
- organizácia výcvikových táborov
- kvalitatívne výsledky z MSR žiakov a MSR dorastencov
- odovzdať čo najviac kvalitných pretekárov do budúcnosti
- zlepšiť úspešnosť pretekárov a povedomie o práci CTM západ

Pri prganizácii spoločných tréningov sa budeme venovať hlavne rozvoju technických zručností a randori, Naším hlavným cieľom je pripraviť a vychovať čo najviac kvalitne pripravených pretekárov do budúcnosti. Zároveň sa budeme snažiť aby sa spoločných tréningov na týždennej báze zameraných na randori CTM – západ, zúčastňovali aj pretekári zo západného Slovenska nezaradení do CTM – BA západ prípadne pretekári iných CTM, prípadne zahraničný pretekári.

Výber do CTM – západ

- 10 pretekárov (2/3 starší žiaci, staršie žiačky, 1/3 dorastenci a dorastenky), a 20 pretekárov v sledovaní resp. náhradníci vybraní v spolupráci s oddielovými trénermi (spolu 30 pretekárov)

Pravidlá a pokyny pre pretekárov

- nulová tolerancia alkoholu, doping, drog, cigariet, tabaku
- dodržiavanie disciplíny na akciách CTM – BA západ
- neúčast' na tréningoch a sústredeniach CTM – BA západ dat' vedieť minimálne 3 dni pred danou akciou
- neospravedlnenie z akcie môže znamenať vyradenie pretekára z kádra CTM – BA západ
- vzorné správanie na akciách CTM – BA západ, ale aj v bežnom živote
- pri porušení pravidiel CTM – BA západ môže byť daný pretekár vyradený z kádra CTM – BA západ

Harmonogram

Tréning - randori CTM BA - západ

Každý štvrtok od 16:00 - 18:00 (začíname 10. 01. 2019) v budove **JUDO ARÉNA, 1. mája 29/A, 902 01 Pezinok** okrem prázdnin a sviatkov spolu **38 dvojhodinových tréningov**.

Apríl – jarné sústreďenie CTM

November – jesenné sústreďenie CTM

Nominovaní:

Marek Kováč – Galanta

Jakub Bajtoš – STU Bratislava

Adam Košút – Levice

Simon Mitter - Trnava

Mark Gubien - Kolárovo

Margaréta Szabová – Kolárovo

Silvia Tománková - Pezinok

Lenka Tománková - Pezinok

Jozef Tománek nml - Pezinok

Karol Dubský - Pezinok

REALIZAČNÝ TÍM

Hlavný tréner: Martin Tománek

Asistent trénera: Jozef Tománek ml., Ing. Andrej Markovics

Realizačný tím: tréneri z všetkých oddielov BA západ

V Pezinku, 27. 12. 2019

Martin Tománek

Jozef Tománek ml.

Ing. Andrej Markovics