



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 VT Tata, HUN 26. ó 29.10.2020

Tréner: Ján Gregor ml

Pretekári/ky:

Poliak, Fíze , Maru-ka

Tréneri: Gregor

Nominácia bola upravovaná nieko kokrát a nakoniec sme sa rozhodli, fe do Taty pôjdu len tí, o prekonali covi-19 a sú zdraví. Nechceli sme riskova pred MEJ a ME23.

Sústredenia sa zú astnila reprezentácia HUN, CAN, SWE, SER a CZE ó spolu bolo na tréningu cca 80 pretekárov. Po ty randori a program je v druhej prílohe.

Matej Poliak mal upravený program sústredenia, kvôli problematickému návratu do formy po prekonaní ochorenia covid-19. V prílohe vidno merania pulzov po as tréningu a porovnanie úrovne regenerácie jednotlivých pretekárov. Fíze prekonal ochorenie približne v tom istom ase, av-ak bez následkov na organizmus ó je o ividný objektívny (na základe meraní) rozdiel a aj subjektívne pocity pri zá affi. Mladý Maru-ka je v podstate tiefl bez následkov na výkonnos , aj ke pulzy sú vy—ie ó má v-ak len 16 rokov a jeho organizmus sa s tým dobre vyrovnal (subjektívne sa cíti dobre).

Poliak má stále problémy taktiefl s k udovým pulzom, ktorý má na úrovni 80 za minútu, kým v období pred ochorením to bolo okolo 45 - 50 pulzov za minútu.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 2.11.2020