



Banská Bystrica, 09.12.2020

## 12.Správa z TC SANKT JOHANN (AUT)U18

**Akcia:** TC U18 SANKT JOHANN 05.-08.12.2020  
(AUT)

**Veková kategória:** dorastenci, dorastenky

**Termín:** 05.-08.12.2020

**Miesto:** SANKT JOHANN (AUT)

**Tréner:** Branislav Slaný, Matej Hajas

**Zameranie:** TC – spoločné sústredenie s U18 AUT - randori, technika, fyzická

**Zúčastnení:**

p.	váha	meno a priezvisko	ročník	klub	náklady
1	do 60kg	Strmeň Dalibor	2003	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
2	do 60kg	Dovičič Tomáš	2005	JC Katsudo LC	SZJ-U18
3	do 66kg	Meša Andrej	2005	JC Katsudo LC	SZJ-U18
4	do 66kg	Kováč Marek	2004	Arkádia Galanta	SZJ-U18
5	do 66kg	Demčák Tomáš	2003	ŠK Vranov n./T.	SZJ-U18
6	do 70kg	Riňáková Šarlota	2002	ŠK Dukla BB	ŠK Dukla
7	do 90kg	Kossuth Adam	2004	JK Levice	SZJ-U18
8	do 48kg	Titková Sára	2005	ŠK Vranov n./T.	SZJ-U18
9	do 52kg	Škorňová Broňa	2004	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
10	do 57kg	Szabóová Margaréta	2005	ŠK Kolárovo	SZJ-U18
11	do 63kg	Fízeľová Ema	2004	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
12	do 63kg	Sztankovics Bolda-Zong	2003	TJ Mladost' RS	SZJ-U18
13	do 70kg	Škvareninová Natália	2005	TJ Ml.Žilina	SZJ-U18
14	coach	Slaný Branislav			SZJ-U18
15	coach	Hajas Matej			SZJ-U18

**Program:**

**Sobota 5.12.2020**

**poobede**

**D 120 min**

30 min rozcvička

30 min tomonage

30 min prechody z tomoenage do newazy - páčení a škrtení

30 min randori 2 randori newaza, 2 randori tačiwaza po 4 min na jednu skupinu

**večer**

**CH 90 min**

20 min rozcvička

60 min randori 4 randori newaza, 6 randori tačiwaza po 4 min na jednu skupinu + GS z alishu



10 min v dvojiciach: z ľahu šprint k súperovi – hod, návrat, pád dopredu opäť ľah – 3 série po 5,4,3 opakovaní

## **Nedeľa 6.12.2020**

### ***ráno***

#### **CH 30 min**

30 min rozcvička na tatami – kĺbová ohybnosť, zahriatie

#### ***doobeda***

#### **D 90 min**

20 min rozcvička+ tandokurenšu

40 min ašiwaza – nácvik očigari, koučigari, okuri aši harai, jednotlivo, poslepieačky kombinácie, za pohybu, so stúpajúcou dynamikou

30 min randori 2 randori len aši waza, 2 randori tačiwaza po 4 min na jednu skupinu + GS z výhody očigari

#### **CH 100 min**

20 min rozcvička+ tandokurenšu

40 min ašiwaza – nácvik očigari, koučigari, okuri aši harai, jednotlivo, poslepieačky kombinácie, za pohybu, so stúpajúcou dynamikou

40 min randori 2 randori len aši waza, 4 randori tačiwaza po 4 min na jednu skupinu + GS z výhody očigari

#### ***poobede***

#### **CH 120 min**

10 min rozcvička

50 min ašiwaza – kombinácia prechod do veľkej techniky Ľ,P

50 min randori 3 randori newaza, 5 randori tačiwaza po 4 min na jednu skupinu

10 min posilovačky tatami

#### **D 90 min**

testovanie, Ruffierov test, vyhodnotenie jednotlivo, plán na ďalší rok jednotlivo

### ***večer***

#### **D 90 min**

20 min rozcvička

60 min randori 4 randori newaza, 6 randori tačiwaza po 4 min na jednu skupinu + GS z alishu

10 min v dvojiciach: z ľahu šprint k súperovi – hod, návrat, pád dopredu opäť ľah – 3 série po 5,4,3 opakovaní

## **Pondelok 7.12.2020**

### ***ráno***

#### **D 30 min**

30 min rozcvička na tatami – kĺbová ohybnosť, zahriatie

#### ***doobeda***

#### **D 90 min**

20 min rozcvička za pohybu

40 min gošiwaza – nástup do chvatu, bloky, z P-Ľ postoja o-goši



- ogoši – blok – na blok nástup na pretočené o-goši
- ogoši – blok -pokračovanie do nízkeho oučigari
- ogoši – blok -pokračovanie do koučigari

30 min randori 2 randori len aši waza, 2 randori tačiwaza po 4 min na jednu

## **CH 120 min**

PCR testy Sankt Johann

testovanie, Ruffierov test

## **poobede**

### **CH aj D ten istý program, oddelené tréningy 100 min**

20 min rozcvička

50 min kombinácie v pohybe na všetky smery – okuri, okuriaši harai, oučigari, koučigari prechod do veľkej techniky L,P

30 min randori 3 randori newaza, 5 randori tačiwaza po 4 min na jednu skupinu

## **večer**

futbalový turnaj na tatami CH+D

## **Utorok 8.12.2020**

### **ráno**

#### **CH 30 min**

30 min rozcvička na tatami – kĺbová ohybnosť, zahriatie

### **doobeda**

#### **CH aj D ten istý program, oddelené tréningy 100 min**

20 min hravá rozcvička – naháňačky, súťaže, hudba

10 min zopakovanie tomonage z prvého tréningu v sobotu

25 min prechody z tomoenage do newazy - páčení a škrtení zopakovanie z prvého tréningu zo soboty

20 min randori 4randori newaza, po 4 min na jednu skupinu

15 min randori tačiwaza ipon change

10 min súťaž družstiev v pretáhaní lanom

### **Poobede**

návrat na Slovensko

## **Záver:**

Veľmi dobrá voľba zúčastniť sa takéhoto typu sústredenia na záver tohto atypického roku. Primeraný a kvalitný sparing – rakúska reprezentácia a regionálne výbery U18. Tak isto zameranie: všetko od randori, cez techniku, fyzickú prípravu. Malé izolované športové stredisko, kde boli len účastníci. Rakúska strana nás pozvala aj na nasledujúce termíny zrazov U18 v tomto stredisku, pokiaľ budeme mať záujem.

Plusom boli samostatné tréningy dievčat a chlapcov, každá skupina po cca 50 osôb. Dievčatá mali naozaj pestrý sparing. U chlapcov vyššie váhy trochu absentovali. Spolu s trénerom Matejom Hajasom sme si rozdelili tréningy podľa harmonogramu, ale nakoniec sme obidvaja absolvovali spolu všetky tréningy.

Výborne sa mi s ním spolupracovalo.

U našich pretekárov sa prejavili rozdiely v trénovanosti. Tí, ktorí aj počas obmedzení absolvovali tréningové dávky doma v provizórnych podmienkach, boli v plnom nasadení bez problémov aj pri troj-fázovom tréningu.



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

Aj ostatní bojovali, ale druhý-tretí deň už bolo na nich vidieť úbytok síl. Podľa toho sme u niektorých korigovali tréningové zaťaženie. Vo veľmi dobrom tempe pracovali Fízel'ová, Titková, Kossuth, a aj Szabo'ová. Tá však bohužiaľ vinou súperky, ktorá jej pri sode technike zranila na tretí deň lakt'ový kĺb, nezápasila posledný deň sústredenia. Absolvovali sme s ňou vyšetrenie a röntgen v nemocnici. Sústredenie hodnotím ako prínosné, a pokiaľ nenabehne EJU program na bežný režim, bude vhodné aj v budúcnosti zaraďovať takéto menší formáty akcií, hlavne na udržanie tréňovanosti a motivácie pretekárov U18 ďalej na sebe pracovať v domácich provizórnych podmienkach.

**Branislav Slaný**  
reprezentačný tréner U18