

01. Správa z TC Tata, HUN_jun_4.2.-11.2.2021

Názov akcie: TC Tata

Kategória: sen. a jun.

Termín: 4.2.-11.2.2020

Miesto: Tata, HUN

Tréneri: Krnáč Jozef,

Spôsob dopravy: mikrobús SZJ - Peugeot

Zameranie: randori

Ospravedlnení: Samuel Ret

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

	meno	váha	ročník	oddiel	náklady
1.	Majorošová Viktória	57 kg		JC STU BA	SZJ sen
2.	Barto Alex	81 kg		ŠK Dukla BB	SZJ U21
3.	Ádam Viktor	100 kg		ŠK Dukla BB	SZJ U21
4.	Matašeje Benjamin	90 kg		ŠK Dukla BB	SZJ U21
5.	Maruška Alex	81 kg		ŠK Dukla BB	SZJ U21
6.	Rýdza Barbora	52 kg		ŠK Dubnica n/V	SZJ sen
7.	Krajčí Miloš	73 kg		ŠK Dukla BB	SZJ U21
8.	Turac Denis	90 kg		JC STU BA	SZJ U23
9.	Krnáč Jozef			tréner	SZJ U21

Program:

4.2.2021

14:00 Príchod– testy AG na covid 19

17:00 – 18:00 beh – cca 8500 m okolo jazera (4 x)

5.2.2021

9:00 – 11:30 tréning judo

Oficiálny tréning mal začiatok 9:30 naši mali za úlohu ešte pred tréningom sa rozcvičiť a 100 x UK po prebraní úchopu – priblížil sa k tomu len Barto a Matašeje (80 x). Všetci to dokončili v priebehu normálnej rozcvičky

4 x 4´ NW randori na jednu skupinu

10´ UK

6 x 5´ TW na tri skupiny

15:30 – 17:30 tréning judo

10´ rozcvičenie

2 x 4´ NW randori

10´ UK

8 x 5´ TW na tri skupiny

6.2.2021

9:00 – 11:30 tréning judo

Oficiálny tréning mal začiatok 9:30 naši mali za úlohu ešte pred tréningom sa rozcvičiť a 50 x prechod z postoja do NW po prebraní úchopu – stihli to len Barto a Matašeje. Všetci to dokončili v priebehu normálnej rozcvičky

3 x 4´ NW randori na jednu skupinu

10´ UK

6 x 5´ TW na tri skupiny

Poobede voľno

7.2.2021

10:00 – 11:45 tréning judo – individuálne (oficiálne bolo voľno)

10' rozcvičenie

10 x P, 10 x Ľ zablokovanie horného úchopu zvnútra do ramena, prebratie do úchopu a UK

10 x P, 10 x Ľ v pohybe zablokovanie horného úchopu zvnútra do ramena, prebratie do úchopu a UK

5 x NK keď do mňa super zatlačí pri boji o úchop

5 x NK keď súper ustupuje pri boji o úchop

10' nácvik zápasového kosoto-gake

10' nácvik zápasového tani-otoši

10' nácvik zápasového ura-nage

Špeciálne posilňovanie vo dvojici

3 x UK so zdvihnutím súpera seoi-nage P, 3 x UK seoi-nage Ľ

3 x UK so zdvihnutím súpera goši-guruma P, 3 x UK goši-guruma Ľ

3 x UK so zdvihnutím súpera uči-mata P, 3 x UK uči-mata Ľ

3 x UK so zdvihnutím súpera ura-nage P, 3 x UK ura-nage Ľ

3 x NK tokui-waza P, 3 x NK tokui-waza Ľ,

5 x drep so súperom na chrbte

5 x ľah sed nohy okolo pásu sparingpartnera vo vzduchu

5 x klik v stojke – sparingpartner drží nohy

5 x premiestnenie sparingpartnera zo zeme až do výpadu

Celé 3 x bez prestávky

15:30 – 17:30 tréning judo

10' rozcvičenie

3 x 5' NW randori na jednu skupinu

10' UK

6 x 5' TW randorina dve skupiny

8.2.2021

9:00 – 11:30 tréning judo

Oficiálny tréning mal začiatok 9:30 naši mali za úlohu ešte pred tréningom sa rozcvičiť a 50 x NK na techniku kosoto-gake, alebo tani-otoši, alebo ura-nage.. Všetci to dokončili v priebehu normálnej rozcvičky

2 x 4' NW randori na jednu skupinu

10' UK

8 x 5' TW na tri skupiny

16:45 – 17:45 beh v hale na krytej bežeckej dráhe

10' rozcvičenie

800 m rozklusanie

10' atletická abeceda

10 x 25 m v dvoch skupinách za sebou minimálna pauza pri dobehnutí 3' pauza po dokončení série

Celé 5 x

5 x 25 m v dvoch skupinách za sebou minimálna pauza pri dobehnutí 2' pauza po dokončení série

800 m výklus na záver

10' strečing

18:00 – 19:00 bazén

9.2.2021

9:00 – 11:30 tréning judo

Oficiálny tréning mal začiatok 9:30 naši mali za úlohu ešte pred tréningom sa rozcvičiť a 50 x NK, prvý preberie úchop a v pohybe nastúpi a vracia sa druhý ho z toho hodí

3 x 4' NW randori na jednu skupinu

10' UK

6 x 5' TW na tri skupiny

15:30 – 17:30 tréning judo

10' rozcvičenie

3 x 4' NW randori na jednu skupinu

10' UK

7 x 4' + 1' GS TW randori na dve skupiny

10.2.2021

9:30 – 11:30 tréning judo

Oficiálny tréning mal začiatok 10:00 naši mali za úlohu ešte pred tréningom sa rozcvičiť a 100 x UK po prebraní úchopu.

2 x 4' NW randori na jednu skupinu

10' UK

8 x 5' TW randori na dve skupiny

16:30 – 17:30 posilňovňa

10' rozcvičenie

4 x 2 cvičenia, vždy jedno cvičenie na stred tela a jedno na vrch, alebo spodok. Podľa vlastných schopností (viacerí mali menšie zranenia)

PO: 5 x

PS: 5 x

IZ: 50 – 60 %

Po posilňovni bol plánovaný bazén no bol však úplne preplnený.

11.2.2021

10:00 – 10:45 AG testy

11:00 – 12:00 tréning judo

5' rozcvičenie (rozcvičovali sa ešte pred odbermi)

6 x 5' TW randori na jednu skupinu 2' pauza

16:00 – 17:30 tréning judo

10' rozcvičenie

4 x 4' NW randori na jednu skupinu

5 x 6' TW randori na jednu skupinu 2' pauza

19:00 – po večeri odchod

Záver: Sústreďenie bolo dobre obsadené kvalitným a hlavne početným sparingom. Pre viacerých našich športovcov to bolo po dlhšom čase prvé takéto väčšie sústreďenie. S ich nasadením a predvedenými výkonmi som bol naozaj spokojný. Prejavovali veľkú chuť sa učiť a skúšať nové veci. Niektorí majú menšie kondičné a aj technické medzery no verím, že sa to v priebehu roka bude zlepšovať spolu s pandémickou situáciou a možnosťami tréningu.

Do Taty sme cestovali z Bratislavy cez Banskú Bystricu.

Vo štvrtok už bolo znateľne menej ľudí na tréningu. Mali sme pôvodne plánované ostať až do piatka 12.2. Avšak v priebehu týždňa som zistil, že budem musieť byť v piatok ráno v Bratislave kvôli PCR testu na cestu do ISR. No ako sa zmenšovala účasť na tréningoch a aj zväčšovala únava našich športovcov tak to nijak veľmi nezasiahlo celkový objem plánovaného tréningového zaťaženia.

Čo sa týka bezpečnostných opatrení a „Covidovej Bubliny“ tak to tu bolo viac ako uvoľnené. Nie, že by sme ju porušovali my. No bývali sme mimo stredisko a na tréning sme

chodili peši okolo blízkeho jazera, alebo autom, podľa počasia. Bol prísny zákaz chodiť mimo hotela a športového centra. No videli sme viacerých, športovcov a aj trénerov čo to absolútne nedodržiavali. A nešlo len o Maďarov. Takže, negatívny výsledok výstupných testov ma úprimne potešil.

V Tata 11.2.2021

Mgr. Krnáč Jozef