



Banská Bystrica, 16.03.2021

1.Správa z TC Šamorín U18

Veková kategória: dorastenci, dorastenky
Termín: 11.-15.3.2021
Miesto: OC Šamorín
Tréner: Branislav Slaný, Matej Hajas
Zameranie: TC – randori
Zúčastnení:

p.	váha	meno a priezvisko	ročník	klub	náklady
1	do 63kg	Fízeľová Ema	2004	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
2	do 50kg	Tománek Jozef	2005	1. JC Pezinok	SZJ-U18
3	do 60kg	Bajtoš Jakub	2005	Slávia STU BA	SZJ-U18
4	do 60kg	Háger Samuel	2005	1. JC Pezinok	SZJ-U18
5	do 73kg	Kováč Marek	2004	Arkádia Galanta	SZJ-U18
6	do 73kg	Jankovič Juraj	2004	Slávia STU BA	SZJ-U18
7	do 81kg	Lenčేశ Adam	2004	Poprad	CTM V
8	do 52kg	Szabóová Margaréta	2005	ŠK Kolárovo	SZJ-U18
9	do 52kg	Gažiová Natália	2005	Slávia STU BA	SZJ-U18
10	tréner	Slaný Branislav	tréner		SZJ-U18
11	tréner	Hajas Matej	tréner		SZJ-U18

Program:

Štvrtok 11.3.

Ráno: príchod

Poobede Tatami 80 min

Rozcvičenie 30 min

Učikomi na mieste 5 min

Aši waza za pohybu 5 min

Učikomi za pohybu 5 min

3 x 5 sek za pohybu na znamenie hod 5min

4 randori po 3 min na 1 skupinu, 2 min pauza 20 min

Strečing 10 min

Piatok 12.3.

Ráno atletický štadión 30 min: rozcvičenie, beh

Dodobeda Tatami 110 min

Rozcvičenie 30 min

Učikomi za pohybu 8 min



20 x 15 sek prechod newaza, 4 sek pauza 12 min
Randori newaza 3 x 4 min, 1 min pauza, 1 skupina 15 min
Randori tačiwaza 5 x 4 min, 30 sek pauza na 2 skupiny 45 min

Poobede Tatami 120 min

Rozcvičenie 20 min
Kuzuši za pohybu zmena smeru 5 min
Učikomi za pohybu zmena smeru 5 min
Randori newaza 4 x 2 min 1 skupina 10 min
Randori tačiwaza 6 x 4 min + 30 sek golden score 2 skupiny 60 min
Nage komi za pohybu 10 min
Strečing 10 min

Sobota 13.3.

Ráno Tatami 30 min: bežecká abeceda, strečing

Doobeda Tatami 120 min

Rozcvičenie 30 min
Učikomi s posilovaním – 20 sek sekvencie 1 robí – šprint, kuzuši, lízané kl., učikomi, sklapky, neagekomi, angličáky, kuzuši, zobané kl., učikomi, skracovačky, negekomi – potom robí druhý, 3 série 30 min
Randori newaza iponchange zvlášť chlapci, zvlášť dievčatá 10 min
Randori Tačiwaza – 5 x 3 min +1 min golden score, 2 skupiny 50 min

Poobede Tatami 120 min

Rozcvičenie 25 min
2 min prechody do držanie, 2 min do páčenia, 2 min do škrtenia 15 min
Učikomi za pohybu na dĺžku v strede a na konci hod 10 min
Randori tačiwaza 6x 4 min na 2 skupiny 60 min
Učikomi 10x10 10 min

Nedeľa 14.3.

Ráno atletický štadión 30 min: rozcvičenie, beh

Doobeda Tatami 90 min

Rozcvičenie 15 min
Učikomi za pohybu na krátku stranu gošiwaza 8 min
Učikomi za pohybu na krátku stranu ašiwaza 8 min
Učikomi newaza – prechody 40 x 15 sek + 4 sek pauza striedavo 14 min
Randori newaza 3 x 4 min na 1 skupinu 15 min
Randori tačiwaza 3 x 4 min na 2 skupiny 30 min

Poobede Tatami 120 min

Rozcvičenie 10 min



Práca v kumikate 15 min
Nage komi + prechod na zemi 5 min
Randori tači waza 6 x 4 min na 2 skupiny 52 min
Učikomi v pohybe 8 min

Pondelok 15.3.

Doobeda tatami 80 min

Rozcvičenie v dvojiciach 15 min
Individuálne kľbové rozcvičenie 5 min
Učikomi pyramída 10 x 10 15 min
Jakusoko-geiko 2 x 3 min na 2 skupiny 15 min
Randori tači waza v trojici – prvý s druhým, druhý s tretím, prvý s tretím – 6 x 2 min – 15 min
Randori tači waza – wazari change 4-5 členné skupiny, víťaz zostáva – 15 min

Záver:

V olympijskom centre v bubline boli výborné podmienky – na jednom mieste tatami, kvalitné ubytovanie a strava, posilňovňa, atletický štadión a wellness. SZJ patrí poďakovanie za organizáciu tohto podujatia pre vekovú kategóriu U18. Tak isto zahraničné výpravy z ČR a Luxemburska boli veľmi spokojné.

Sparing bol primeraný a kvalitný. Sústredenia sa zúčastnilo do 80 pretekárov, z 25 členného výberu repre U18 to bolo 15 pretekárov, ďakujem za spoluprácu trénerom CTM. Dobrou myšlienkou bolo zapojiť účasť aj mladších juniorov.

Tréningy sme rozdelili medzi 4 trénerov – Slaný, Hajas, Tománek, Babic, na každého vyšli po dva. Keďže zahraničné výpravy kvôli čakaniu na výsledky testovania mali o 2 tréningy menej, vynechali sme voľné popoludnie v sobotu a spolu sme absolvovali 8 tréningov na tatami a 3 ranné cvičenia.

S nasadením pretekárov som bol spokojný. Až na malé výnimky, bolo vidieť, že prichádzajú z domácej kontinuálnej prípravy, čo je pozitívne. Väčšie problémy s adaptáciou na záťaž, v kombinácii s posledným zranením z decembra 2020, mala len Szaboóová. Drobným zraneniam sme sa nevyhli – po jednom tréningu nahradili posilňovňou Kováč, Jankovič. Gažiová po náraze do hlavy na odporúčanie lekárky tréning skrátila, pauzoval aj Tománek. Páčili sa mi Fízellová, Bajtoš, Kováč a Jankovič. Zaujal ma aj Lenčేశ svojim nasadením, na technike musí ešte popracovať.

V každom prípade odporúčam v organizovaní TC v Šamoríne pokračovať. V súčasnej dobe je to jediná legálna možnosť pracovať s reprezentačným výberom ako celkom.

Branislav Slaný
reprezentačný tréner U18