

Správa z TC Šamorín I.

Miesto konania: Šamorín

Dátum: 11. 3. 2021 – 15. 3. 2021

Veková kategória: dorastenci, juniori

Zameranie: TC – randori

Tréner: Branislav Babic

Pretekári: vid' prezenčná listinu

Po príchode v štvrtok 11. 3. 2021 nás pretestovali PCR testami a na ich výsledky sme čakali do poobedia v karanténnych izbách. Po potvrdení negatívnych výsledkov u všetkých účastníkov tohto TC sme boli premiestnení na naše izby v ubytovacej časti a absolvovali sme prvý rozbehový tréning. Keďže zahraničné výpravy na výsledky testov ešte čakali, prvého tréningu sa zúčastnili len slovenskí pretekári. Ďalšie tréningy sa však už konali aj za účasti pretekárov z Českej republiky a Luxemburska.

Počty, zameranie a časy absolvovaných tréningových jednotiek:

Počet tréningových jednotiek spolu: 12x (16h 40´)

Tréningy judo: 7x (12h 30´)

Beh – výklus: 2x (40´)

Atletická abeceda, tonizačné cvičenia, strečing: 1x (30´)

Posilňovňa: 1x (1h 30´)

Regenerácia: 1x (1h 30´)

Po porade trénerov sme sa dohodli, že p. Slaný si berie na starosť organizačné záležitosti okolo dorasteneckej kategórie a ja sa postarám o juniorov resp. seniorov. Toto TC bolo zamerané predovšetkým na tréningy juda – randori ale keďže viacerí juniori a aj jedna žena ostávali aj na nasledujúcom sústreďení, rozhodol som sa im jeden tréning juda vymeniť za tréning v posilňovni. Po konzultácii s pretekármi sme sa dohodli, že posilňovací plán preberú so svojimi osobnými trénermi. Pretekári, ktorí sa po skončení tohto sústreďenia vracali domov nemali upravovaný program.

Torok, Maruška, Matašeje, Majorošová a Turac boli na viditeľne lepšej úrovni ako ich súperi, preto sme sa s niektorými dohodli na úlohách, ktoré sa mali snažiť počas randori plniť. Maruška si skúšal aj iné techniky ako zvyčajne robí, taktiež Majorošová a Turac sa mal zameriavať na rýchlosť. Cieľom bolo technicky sa zlepšiť v zápasových podmienkach a potom si to vyskúšať na nasledujúcom podstatne náročnejšom kempe.

Zraneniam sa žiaľ nevyhli Sztankovics a Bokorová. Postarala sa o nich fyzioterapeutka slečna Klaudia, čo bola veľká výhoda a verím, že služby takýchto odborníkov budeme na sústreďeniach naďalej

využívať. Všetkým zraneným sme sa snažili vytvoriť náhradný tréningový program pokiaľ im to zranenie umožňovalo.

S prístupom pretekárov som bol absolútne spokojný. Pretekári pristupovali k tréningom s maximálnou zodpovednosťou a tiež som nezaznamenal žiadne porušenie pravidiel.

X – Bionic olympic center je ideálne miesto na konanie TC. Je to moderne vybavené športové centrum, kde je na jednom mieste všetko, čo je pre TC potrebné. Športoviská, jedáleň, wellness aj oddychové zóny majú veľmi vysokú úroveň. Nikdy by sme to však nezistili, keby Paľo a Sofia neurobili obrovský kus dobrej roboty pri organizovaní tejto akcie.

Podrobnejší obsah tréningov som si dovoľil skopírovať zo správy o dorasteneckej reprezentácii:

Program:

Štvrtok 11.3.

Ráno: príchod

Poobede Tatami 80 min.: Rozcvičenie 30 min. Uči komi na mieste 5 min., Aši waza za pohybu 5 min., Uči komi za pohybu 5 min., 3 x 5 sek. za pohybu na znamenie hod, 5 min. 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

Doobeda Tatami 110 min.: Rozcvičenie 30 min. Uči komi za pohybu 8 min.

20 x 15 sek. prechod ne waza, 4 sek. pauza, 12 min. Randori ne waza 3 x 4 min., 1 min. pauza, 1. skupina 15 min. Randori tači waza 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 ne waza 4 x 2 min. 1. skupina, 10 min. Randori tači waza 6 x 4 min. + 30 sek. golden score (kto prehral 5 kľukov, remíza 10 kľukov) 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. Uči komi s posilovaním – 20 sek. sekvencie 1 robí – šprint, kuzuši, lízané kľ., učikomi, sklapky, nagekomi, angličáky, kuzuši, zobané kľ., učikomi, skracovačky, nagekomi – potom robí druhý, 3. série 30 min. Randori ne waza ipon -change zvlášť chlapci, zvlášť dievčatá 10 min. Randori Tači waza – 5 x 3 min. +1 min. golden score, 2 skupiny 50 min .

Poobede Tatami 120 min.: Rozcvičenie 25 min. 2 min. prechody do držania, 2 min. do páčenia, 2 min. do škrtenia 15 min. Uči komi za pohybu na dĺžku, v strede a na konci hod, 10 min. Randori tači waza 6x 4 min. na 2. skupiny 60 min. Uči komi 10x10, 10 min.

Nedeľa 14.3.

Ráno atletický štadión 30 min: rozcvičenie, beh

Doobeda Tatami 90 min.:

Rozcvičenie 15 min. Uči komi za pohybu na krátku stranu goši waza 8 min. Uči komi za pohybu na krátku stranu aši waza 8 min. Uči komi ne waza – prechody 40 x 15 sek. + 4 sek. pauza striedavo 14 min. Randori ne waza 3 x 4 min. na 1. skupinu 15 min. Randori tači waza 3 x 4 min. na 2. skupiny 30 min.

Poobede Tatami 120 min.: Rozcvičenie 10 min.

Práca v kumi kate 15 min. Nage komi + prechod na zemi 5 min. Randori tači waza 6 x 4 min. na 2. skupiny, 52 min. Uči komi v pohybe 8 min.

Pondelok 15.3.

Doobeda tatami 80 min.: Rozcvičenie v dvojiciach 15 min. Individuálne kľbové rozcvičenie 5 min. Uči komi pyramída 10 x 10, 15 min. Jaku-soko-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.

Vypracoval: Mgr. Branislav Babic