



Banská Bystrica, 10.04.2021

2.Správa z TC Šamorín U18

Veková kategória:**Termín:****Miesto:****Tréner:**

dorastenci, dorastenky

30.3.-3.4.2021**OC Šamorín**

Branislav Slaný

Zameranie:

TC – randori, technika

Zúčastnení:

p.	váha	meno a priezvisko	ročník	klub	náklady
1	do 48kg	Titková Sára	2005	ŠK Vranov n./T.	SZJ-U18
2	do 63kg	Fízelová Ema	2004	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
3	do 60kg	Bajtoš Jakub	2005	Slávia STU BA	SZJ-U18
4	do 66kg	Meša Andrej	2005	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
5	do 66kg	Kočuta Peter	2005	TJ Ml.Žilina	CTM/klu
6	do 66kg	Zvara Lukáš	2006	Mladost' RS	klub
7	do 73kg	Jankovič Juraj	2004	Slávia STU BA	SZJ-U18
8	do 81kg	Lenčoš Adam	2004	Katsudo Poprad	SZJ-U18
9	do 81kg	Klopan Mário	2004	TJ SOKOL Prievidza	CTM/klu
10	do 90kg	Kossuth Adam	2004	JK Levice	SZJ-U18
11	do 44kg	Seková Martina	2005	TJ Sparta PB	CTM/klu
12	do 52kg	Szabóová Margaréta	2005	ŠK Kolárovo	SZJ-U18
13	do 52kg	Gažiová Natália	2005	Slávia STU BA	SZJ-U18
14	do 52kg	Škorňová Broňa	2004	ŠK Dukla BB	CTM
15	do 70kg	Škvareninová Natália	2005	TJ Ml.Žilina	CTM/klu
16	tréner	Slaný Branislav			SZJ-U18

Program:**Utorok 30.3.****Ráno:** príchod**Poobede Tatami 120 min spolu s juniormi a seniormi**

rozcvička 10'

Randori NW: 2 x 5'

UK 5'

Randori TW: 1 x 4'

Randori TW: 5 x 1' GS

Randori TW: 5 x 1' + 1' GS

Randori TW: 5 x 2' + 1' GS

UK 5'

Streda 31.3.**Ráno atletický štadión 30 min:** rozcvičenie, beh**Doobeda Tatami 90 min**

Rozcvičenie 30 min



Kumikata – princípy vybojovania svojho úchopu a úniku zo súperovho 15 min

Kumikata randori 2 x 20 sek, výmena súpera 5 min

Kuzushi na mieste - nácvik 10 min

Kuzushi za pohybu - nácvik 10 min

Učikomi na mieste a za pohybu 12 min

Tempové cvičenie 3 série po 1,5 min – 10 sek intervaly: šprint, kumikata prvý, kumikata druhý, píla, kuzushi prvý, kuzushi druhý, rozskakovanie, učikomi prvý, učikomi druhý – 8 min

Poobede Tatami 120 min spolu s juniormi a seniormi

rozcvička 10'

Randori NW: 2 x 5'

UK 5'

Randori TW: 7 x 4' + 1' GS

NK 5'

Štvrtok 1.4.

Ráno atletický štadión 30 min: cvičenia na rýchlosť – naháňačka vo dvojiciach na reakciu, šprinty na 10m z rôznych polôh 5x, šprinty na 20m 3x

Doobeda Tatami 60 min

Rozcvičenie 20 min

Posilňovanie vo dvojiciach s vlastnou váhou na tatami – prevažne na dĺžky tatami kruhové posilňovanie brucha 20 x 15 opakovaní, rôzne varianty

Poobede atletický štadión 90 min

Futbal chlapci, volejbal dievčatá

regenerácia wellness, bazén

Piatok 2.4.

Ráno atletický štadión 30 min: rozcvičenie, beh

Doobeda Tatami 90 min

Rozcvičenie 25 min

ne waza – nácvik hadice 20 min

kolotoč – nasadzovanie hadice s výmenou súpera 10 min

tači waza – zopakovanie kuzushi na mieste a za pohybu na obidve strany 15 min

Učikomi za pohybu – osotogari 20 min

Poobede Tatami 120 min spolu s juniormi a seniormi

rozcvička 10'

Randori NW: 1 x 5'

UK 5'

Randori TW: 1 x 4' na 2 skupiny

Randori TW: 40' score change



Randori NW: 15' ipon change

NK 5' (úchop pohyb NK)

Sobota 3.4.

Doobeda tatami 80 min spolu s juniormi a seniormi

Rozcvička 5'

Rozoberanie úlohy UKEHO pri učikomi, prebratie úchopu pri UK a nácviku

Zápasové situácie: vychádzajúce z prechodu od úchopu do akcie; plynulosť prechodu do úchopu cez pohyb s akciou až do newaza

UK 5'

UK v trojiciach: 3 x 5 dopredu, 3 x 5 dozadu, 3 x 5 v pohybe, 3 x 5 na kolená (kto nemôže, tak v pohybe)

Záver:

V tomto termíne sme sa mali zúčastniť dorasteneckého sústredenia v AUT. Kvôli opatreniam pri návrate zo zahraničia (14 dňová karanténa) sme museli účasť zrušiť. Využili sme teda voľné kapacity, ktoré vznikli na TC juniorov a seniorov. Nie je to optimálny formát, pretože dorastenci potrebujú sparing vo svojom vekovom pásme, a tak sústredenie poslúžilo prioritne na udržanie motivácie pre pretekárov, ktorí sa pripravujú doma v nie práve optimálnych podmienkach, ďalej na zdokonaľovanie sa v technike na samostatných tréningoch dorastencov, a v neposlednom rade na vyzápasenie sa v randori na spoločných tréningoch s juniorskou a seniorskou zložkou.

Oceňujem aj CTM-ká a kluby, ktoré vyslali na sústredenie svojich pretekárov, patriacich do výberu U18. Chápem, že sústredenia v Šamoríne sú finančne náročné, ale musíme si uvedomiť, že je to v súčasnosti jediná legálna forma tréningu v rámci epidemiologických opatrení na Slovensku.

Prínos kempov v Šamoríne bolo vidieť aj na výkonnosti jednotlivých pretekárov, kde tí, čo sa zúčastnili už predchádzajúceho sústredenia, boli v ďaleko lepšej forme, ako tí, ktorí boli na sústredení prvý raz v tomto roku.

Krok aj so staršími zložkami držali Fízelová a Kossuth, ktorí začali sústredenie s nimi už v pondelok. V dobrej kondícii sa predstavili Jankovič, Bajtoš, Meša a Szabóová. Sára Titková mala s rozbehom problémy, prekonala aj covid, aj sa pravdepodobne posunie do vyššej váhovej kategórie. Ale robila čo mohla, úsilie jej nemožno uprieť. Nevyhli sme sa ľahším zraneniam, a tak mierne modifikovaný program mal Jankovič (koleno) a trochu viac Szabóová (koleno). Tá sa zranila na predposlednom tréningu a posledný vynechala.

Prínosom bola aj účasť pretekárov STU s trénerkou Péterovou. Pokiaľ neprejdeme na štandardnú formu prípravy U18 v rámci medzinárodných TC so zahraničným sparingom, čo môže trvať ešte mesiace, sme odkázaní sami na seba a na vzájomnú kooperáciu medzi reprezentáciou, CTM, strediskami a oddielmi, aby sme dokázali dorastencom zabezpečiť čo najefektívnejší sparing.

Branislav Slaný
reprezentačný tréner U18