



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 web: www.judo.sk

Správa z VT Šamorín 29.3. – 3.4.2021

Tréner: Ján Gregor ml.

Pretekári/ky:

Randl, Žilka, Poliak, Fízel', Štancel, Turac (od 30.3.), Majorošová , Ďurčo, Mitrovič (vlastné), Lupták (JK DUKLA), Benko (STU BA), Mokoš (STU BA)

U21, U18

Ospravedlnený: Banský – chorý po GS Tbilisi

Fyzioterapeutka: Hladíková

Program:

Čas	Program	Plnenie
	pondelok, 29.3.2021	
8:00	Príchod	Čakanie na výsledky PCR testov do 17:30
18:00 – 19:30	Judo: rozvička 10' 5' UK na mieste 5' UK v pohybe 12' Technika : UKE v predklone – ouči-gari, sumigaeši, sasai 5' hrané randori UK v trojici: 3 x 5 dopredu, dozadu, v pohybe, na kolená	MAJ – posilka (únava)

Čas	Program	Plnenie
	utorok, 30.3.2021	
7:00 – 7:30	Beh: rozklusanie 40m, ABC 3 kolá výklus	RAN – stacionárny bike
9:30	Posilka:	



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 web: www.judo.sk

17:00 – 19:00	Judo: rozvička 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'	
---------------	--	--

Čas	Program	Plnenie
streda, 31.3.2021		
9:00 – 10:45	Judo: Rozvička ind. 5' Gymnastika 5' Individuálna technika 30' UK na rýchlosť: 3 x (8'' + 12'' pauza) na mieste 3 x (8'' + 12'' pauza) v pohybe 3 x (8'' + 12'' pauza) striedavo P-L Randori prechod TW-NW: 3 x 30'' KOU + NW 3 x 30'' uke na kolenách + NW 3 x 30'' blok tomoe-nage/ sumi-gaeši + NW Randori TW-NW: 20' GS – skóre platí len v NW UK 5'	
17:00 – 19:00	Judo: rozvička 10' Randori NW: 2 x 5' UK 5' Randori TW: 7 x 4'+ 1' GS NK 5'	ŠTA mal preťažené rameno z doobedňajšieho tréningu – bez TW

Program je v samostatnej prílohe

Čas	Program	Plnenie
-----	---------	---------



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 web: www.judo.sk

	štvrtok, 1.4.2021	
9:00 – 10:45	posilka: individuálny program podľa váhy a súťažného programu	
17:00 – 19:00	Wellness a regenerácia	

Čas	Program	Plnenie
	piatok, 2.4.2021	
9:00 – 10:45	Judo: Rozvička ind. 10' Randori NW: 1x 5' UK: 5' intenzita Randori s rozhodovaním: Každý 4 x 5' - 5-6 dvojíc na tatami UK, NK 5'	ŠTA – posilňovňa, beh
17:00 – 19:00	Judo: rozvička 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)	

Čas	Program	Plnenie
	sobota, 3.4.2021	
9:00 – 10:45	Judo: Rozvička 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	



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 web: www.judo.sk

	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:

Sústredenie bolo vo výborných profesionálnych podmienkach v karanténnom olympijskom centre X-BIONIC Šamorín.

Pre podozrenie s kontaktu prišli niektorí pretekári z BA o deň neskôr.

Účasť mala plánovanú reprezentácia GER, avšak na poslednú chvíľu to zrušili kvôli tomu, že mali viacero pretekárov a trénerov pozitívne testovaných na GS Tbilisi po miestnom sústreďení (celkovo bolo pozitívne testovaných 46 ľudí, ktorí sa ho zúčastnili...) – board of director zrušil všetky sústreďenia nemeckej reprezentácii. Sústreďenia sa zúčastnila nakoniec len reprezentácia Fínska pod vedením Drakšiča, naše reprezentácie seniorov, juniorov a dorastencov. Dorastenci absolvovali s nami 3 randorové tréningy a posledný „inštruktážny“ – okrem Emy Fízelovej, ktorá šla seniorský program.

Sústredenie bolo v dobrom nasadení aj vďaka disciplíne a nasadeniu fínskych pretekárov – všetci si museli siahnúť na dno a zabojovať. Program bol postavený smerom k ME a myslím, že splnil svoj cieľ. S nasadením našich pretekárov POČAS SÚSTREĐENIA som spokojný.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 7.4.2021