



Banská Bystrica, 16.05.2021

04.Správa z TC Teplice(CZE) U18

Veková kategória:

Termín:

Miesto

Tréner:

dorastenci, dorastenky

10.-15.5.2021

Teplice (CZE)

Branislav Slaný

Zameranie: TC – randori, technika, fyzická príprava

Ospravedlnení: Meša (nemoc)

Zúčastnení:

p.	váha	meno a priezvisko	ročník	klub	náklady
1	do 60kg	Bajtoš Jakub	2005	Slávia STU BA	SZJ-U18
2	do 73kg	Jankovič Juraj	2005	Slávia STU BA	SZJ-U18
3	do 73kg	Kováč Marek	2004	Arkádia Galanta	SZJ-U18
4	do 81kg	Čopák Gabriel	2004	Michalovce	SZJ-U18
5	do 81kg	Štefánik Timotej	2005	Slávia STU BA	SZJ-U18
6	do 90kg	Kossuth Adam	2004	JK Levice	SZJ-U18
7	do 52kg	Titková Sára	2005	ŠK Vranov n./T.	SZJ-U18
8	do 52kg	Szabóová Margaréta	2005	ŠK Kolárovo	SZJ-U18
9	do 52kg	Gažiová Natália	2005	Slávia STU BA	SZJ-U18
10	do 63kg	Fízeľová Ema	2004	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
11	tréner	Slaný Branislav			SZJ-U18
12	tréner	Hajas Matej			SZJ-U18

Program:

Pondelok 10.5.

Poobede Tatami 120 min randori

Rozcvičenie 25'

Učikomi za pohybu na dĺžku 10 min

Randori NW: 2x 4' na 1 skupinu 15 min

Randori TW: 7 x 4' na 2 skupiny 70 min

Utorok 11.5.

Ráno areál 30 min

cvičenie v dvojiciach – tempá, beh

Doobeda Tatami 90 min technika tači waza

Rozcvičenie 10 min

Aši waza na mieste, za pohybu, kombinácie 20 min

Seoinage – 5 variant na mieste a za pohybu 30 min

nage komi do mäkkých žineniek za pohybu – aši, seoinage, osobná technika 20 min

strečing 10 min



Poobede Tatami 120 min randori

Rozcvičenie 5 min

učíkomi za pohybu 5 min

Randori NW: 2 x 4' na 1 skupinu 10 min

Randori TW: 8 x 6' na 2 skupiny 100 min

Streda 12.5.

Ráno tatami 30 min

bežecká gymnastika, gymnastika 30 min

Doobeda Tatami 90 min technika newaza

rozcvičenie 20 min

prechody v newaze z východiskovej pozície: súper na bruchu, prechod od hlavy – 4 varianty: do škrtenia, páčenia, osaekomi 30 min

prechody zo situácie jeden postoj jeden zem – 2 varianty 10 min

minirandori z pozície súper na bruchu, prechod od hlavy 5 x 30 sek prvý, 30 sek druhý 10 min

minirandori z pozície jeden postoj jeden zem 5 x 30 sek prvý, 30 sek druhý 10 min

posilovanie 10 min

Poobede Tatami 120 min randori

Rozcvičenie 5 min

učíkomi za pohybu 5 min

Randori NW: ipon change 10 min

Randori TW: 8 x 6' na 2 skupiny 100 min

Štvrtok 13.5.

Ráno tatami 30 min

strečing 30 min

Doobeda Tatami 60 min

posilňovanie kruhový tréning 5 sérií 11 stanovíšť (15 sek práca 10 sek pauza) IO 3min

Poobede Wellness 120 min

Piatok 14.5.

Ráno tatami 30 min

kruhový tréning koordinačná sila + spevňovanie

Doobeda Tatami 90 min technika tači waza

Rozcvičenie 10 min

Kuzushi za pohybu 10 min

Taniotoshi nácvik na mieste – 15 min

Taniotoshi nage komi – 10 min

Taniotoshi za pohybu – kombinácia s technikou do predu 15 min

Taniotoshi za pohybu – na dĺžku žinenky zápasový pohyb 10 min

Učíkomi v trojiciach 5 sérií do zadu, 5 sérií dopredu 20 min



Poobede Tatami 120 min randori

Rozcvičenie + učikomi 10 min

Tandori TW na 2 skupiny – pyramída:

- 2 x 2 min, 2 x 4 min, 3 x 6 min, 2 x 4 min, 2 x 2 min - 100 min

- učikomi za pohybu na dĺžku žinenky (uke začína harai goshi, tori blok a následne harau curikomi aši) 10 min

Sobota 15.5.

Ráno tatami 30 min

rýchlostný tréning

Doobeda Tatami 120 min randori

Rozcvičenie 10 min

Učikomi na mieste, posledný hod 10 min

Randori NW: 5 x 3' na 1 skupinu 20 min

Randori TW: 4 x 4' na 2 skupiny, 4 x 2' na 2 skupiny 60 min

Záver:

V Tepliciach sme sa stretli s podobným sparingom ako na prvom Šamoríne, t.zn. česká reprezentácia U18 a U21, rozšírená o dorastenecké regionálne strediská. Kvantitou aj kvalitou bol sparing výborný. Kempu sa zúčastnilo do 90 pretekárov. Randori tréningy prebiehali v poobedňajších hodinách a boli spoločné pre U18 a U21. Doobedňajšie tréningy boli vyhradené pre tréningy techniky a štvrtok bol deň bez kimona – zaradili sme vtedy posilňovanie na žinenke a regeneráciu vo wellnesse. Každý deň sme absolvovali aj tretiu raňajšiu fázu – vždy s iným zameraním.

K nasadeniu našich pretekárov na tréningu nemám u dievčat žiadne výhrady. Bez akýchkoľvek problémov absolvovala celý program Fízeľová a ostatné (Titková, Szabóová, Gažiová) aj keď si niekedy siahali na dno svojich síl, prekonal sa a odpracovali všetko, čo bolo treba. U chlapcov už to bolo pol na pol. Celý program randori tréningov zvládol len Kossuth, Bajtoš a Čopák. Kováč a Jankovič si museli dávať pauzy, najmä kvôli obmedzeniam bolesťou a Štefánik si na predposlednom tréningu zranil koleno, ďalej už nepokračoval.

Ale celkové vystúpenie U18 na tomto kempe hodnotím pozitívne a môžem konštatovať, že za zápasovým prejavom všetkých už vidno kontinuálnu prípravu v oddieloch a pretekári sa môžu pustiť do turnajov. Bolo by vhodné v oddieloch ďalej akcelerovať prípravu, keďže za mesiac 19.-20.júna sa v jednom víkende uskutoční aj áčko v Poreči, aj MT v Budapešti, a je predpoklad, že všetci dorastenci zaradení do prípravy, sa po dlhšej dobe môžu predstaviť na jednom alebo druhom turnaji.

Bublina v Tepliciach bola zorganizovaná v hoteli Panorama a k dispozícii sme mali všetko, čo bolo potrebné – kvalitné ubytovanie a stravu, dojo, posilovňu a wellness. Útrpná je akurát cesta do Teplíc kvôli nekonečným opravám na diaľnici. Nedivím sa, že celá Morava bola v Tepliciach vlakom.

Branislav Slaný
reprezentačný tréner U18