

JUDO CLUB ZTS MARTIN - CTM SEVER

Správa trénera

Názov a miesto : VT BANSKA BYSTRICA
Dátum : 14.1.-16.1.2022
Počet pretekárov : 60 pretekárov,
Zúčastnené krajiny: SVK,
Tréner : ŠENKÁR Miroslav..

Ospravedlnený : KOCUTA,BABCIANSKA,MACOVA,

Zúčastnení

: 66 kg	Jakub KUBICA	JC MARTIN
66 kg	Roman VEČEREK	JC MARTIN
60 kg	Michal OČKA	JC MARTIN
73 kg	Marco HAJNECKY	JC MARTIN
81 kg	Samuel KOTRČ	JS KYSUCKE N/MESTO
55 kg	Samuel CHLEBIK	TJ ML.ŽILINA
66 kg	Marco MALOVEC	TJ ML.ŽILINA
63 kg	Vanesa SABADKOVA	JK SPARTAK DUBNICAN/VAHOM
NAD 90 kg	Mario KLOPAN	TJ SOKOL PRIEVIDZA

NA REPRE NAKLADY

48 kg	Martina SEKOVÁ	JK SPARTA POV.BYSTRICA
70 kg	Natalia ŠKVARENINOVÁ	TJ ML.ŽILINA

NA KLUBOVE NAKLADY

Sofia BENOVA	JC MARTIN
--------------	-----------

14.01.2022

Tréning: 16:15

15' - rozevičenie

20' kuzushi a uchi-komi do pohybu

20' - nácvik kombinácií zo zmenou smeru

Randori ne-waza

3x3minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

3x3 minúty, dve skupiny

Záver: strečing

15.1.2022

Tréning: 9:00

testovanie športovej výkonnosti

Tréning: 16:00

15' - rozcičenie

30' - nácvik prechod do držania , 2x prechod do škrtienia Randori ne-waza

4x3 minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

4x3minúty, tri skupiny

Záver: strečing

16.1.2022

Tréning: 9:30

15' - rozvevička

20' - kuzushi a uchi-komi do pohybu

20' - nácvik kombinácií zo zmenou smeru Randori ne-waza

3x3minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

3x3 minúty, dve skupiny

Záver: strečing

Záver:

Sústredenie bolo organizované v spolupráci s reprezentáciou DORASTENCOV , CTM JUH,CTM VYCHOD , CTM SEVER,STU BRATISLAVA a SLAVIA TRNAVA. Zamerané bolo na testy a zorientovanie sa ako sú na tom pretekári po COVID 19.

Strava bola zabezpečená v reštaurácii na hale. Ubytovaný sme boli na internáte v Kremničke na tréning sme dochádzali autami. Veľká vďaka patrí TJ Mladosť Žilina ,ktorá nám zapožičala svoj mikrobús.

S priebehom a nasadením pretekárov som bol spokojný. Na pretekároch bolo vidieť kto mal počas COVID 19 možnosť trénovať na tatami. Noví pretekári výberu CTM SEVER CHLEBIK,OČKA ,MALOVEC,VEČEREK dobre zapadli a zvládli náročný program.

Martin 16.1.2022

Miroslav Šenkár
tréner CTM SEVER