

Správa z TC „Mnichovsky potok“-Bardejov dorast,,jun., žiaci pre CTM-východ

Názov akcie: TC „Mnichovsky potok“- Bardejov

Kategória: jun., dorast, žiaci

Termín: 31.7- 5.8.2023

Miesto: Bardejov, „Mnichovsky potok“

Tréneri: Pierre Neira, Arendač Ján, Čopak Gabriel, Wiktor Krol, Viliam Kohut, Marek Babjak

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: randori, nácvik technik, kondičná príprava

Ospravedlnení: Mravčakova

Neospravedlnení:

Nominovaní

meno	váha	oddiel	ubytovanie	počet nocí	strava	náklady
Ganovska Sofia	57 kg	JC Bardejov	áno	5	áno	CTM vychod
Vozarsky Oliver	60 kg	JC Bardejov	áno	5	áno	CTM vychod
Žec Marek	66kg	ŠK Akademia KE	ano	5	áno	CTM vychod
Vužňakova Eva	52 kg	ŠK Akademia KE	ano	5	áno	CTM vychod
Gulika Noel	73 kg	ŠK Zemplin Mi	ano	5	áno	CTM vychod
Popier Ján	60 kg	ŠK Akademia KE	ano	5	áno	CTM vychod
Popier Adam	66 kg	ŠK Akademia KE	ano	5	áno	CTM vychod
Mravčakova Karolina	70kg	ŠK SNV	ano	5	áno	CTM vychod
Hamborova Zuzana	63kg	ŠK SNV	áno	5	áno	CTM vychod
Cibur Michal	73kg	ŠK Akademia KE	ano	5	ano	CTM vychod
Arendáč Ján			ano	5	ano	CTM vychod

Program:

pondelok,31.7.2023

16:00 – 17:30

rozcvičenie 15´

vychýľovania 15

Randori NW: 4 x 4´

Randori TW: 4 x 4´ na dve skupiny

utorok, 1.8.2023

10:00 – 11:30

rozcvičenie 15´

Randori NW: 4 x 3´

UK v pohybe nacvik kantsesu waza 20´

Randori TW: 4 x 3´ na dve skupiny

16:00 – 18:00

rozcvičenie 15´

UK v pohybe 10´

Randori TW: 8 x 3' na dve skupiny

Randori NW: 10' ippon výmena

Streda, 2.8.2023

10:00 – 11:30

rozcvičenie 15'

Randori NW: 2 x 4'

UK v pohybe 10'

Randori TW: 4 x 4' na dve skupiny

Nage komi: 3 x 10

16:00 – 17:30

rozcvičenie 15'

výbehy do kopca so súperom

kruháč 3x 15 stanovišč po 30 s

10' riadený strečing

Štvrtok, 3.8.2023

10.00-11.30

Rozcvičovanie 15

Uči komi 15

Randori NW:

4x4 min.

TW: 6x4 min.

Piatok, 4.8.2023

10:00 – 11:30

rozcvičenie 15'

Randori NW: 2 x 4'

UK v pohybe 10'

Randori TW: 4 x 4' na dve skupiny

Nage komi: 3 x 10

16.00-17.30 hod.

Výbehy do kopca so súperom

3x kruháč 15 stanovišč po 30 sek.

Riadený strečing.

Vyhodnotenie.

Záver: rámci možností

Sústredenia sa zúčastnilo 95 judistov z klubov : JC Bardejov, MŠK Michalovce, MŠK Trebišov, Judo king Wielicka/Poľsko/, CTM-vychod. Sústreďenie sa konalo pod vedením francúzskeho profi. trénera Pierre Neiru. Bolo zamerané na randori . Nácvik techniky sa nenacvičoval zdokonalenie technik, koordináciu a stabilitu pohybu a zvýšenie kondície. Počas randori som si každého všímal individuálne, kde som následne s každým konzultoval jednotlivé chyby, ktoré robili v zápase.V polovici sústreďenia sa zranil Ján Popir, takže do konca campu ladil kondíciu. Celkovo to bolo výborné sústreďenie, kde bol sparing pre každého.

Kvalitu sústreďenia znásobil hlavne zahraničný franc. tréner Pierre Neira, ktorý má bohaté skúsenosti zo zahraničných campov a je členom org. Výboru na nasledujúce OH v Paríži.

Bardejov 8.8.2023

Arendáč Ján, tréner CTM-východ