

Správa z VC Olomouc +TC dorast 25.01.-26.01.2020

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: dorast

Termín: 24.01.-26.01.2020

Miesto: Olomouc

Tréneri: Gabriel Čopák

Spôsob dopravy: spoločne auto

Zameranie: Turnaj o Pohár nádejí , randori

Ospravedlnení:

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

p.č.	meno	klub	rok narodenia
1	Zuzana Mikolajčíková	Katsudo Pophrad	2003
2	Filip Hamadej	Zemplín Michalovce	2004
3	Alex Madera	Judo club Bardejov	2005
4	Sára Špinerová	Džudo Spišská Nová Ves	2004
5	Jozef Lenčeš	Tréner	

Program:

24.01.2020

9:00 – odchod autom z Michaloviec

17:00 – príchod Olomouc

18:00 – 19:00 váženie

25.1:2020

10:00 – Začiatok turnaja U18

Program:

26.1.2020

8:45 – 10:30 tréning judo dievčatá a chlapci do 66 kg

15' rozcvičenie

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

10' UK + NK v pohybe

6 x 5' randori TW na 2 skupiny

10' strečing po nástupe

10:30 – 12:30 tréning judo chlapci nad 66 kg

10' rozcvičenie

10' UK v NW

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

6 x 5' randori TW na jednu skupinu 30'' pauza na výmenu

3' pauza

4 x 4' randori TW na jednu skupinu 30'' pauza na výmenu

10' strečing po nástupe

14:30 – 17:00 tréning judo spoločne dievčatá aj chlapci

10' rozcvičenie

10' UK

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

7 x 5' randori TW na 3 skupiny

Záver:

Na turnaji sa zúčastnilo cez 300 pretekárov zo 4 krajín.

K výkonom našich pretekárov:

Zuzana Mikolajčíková podala solídny výkon. Prvý zápas síce prehrala, ale v druhom zápase pekným hodom osoto-gari vyhrala na ippon. V treťom zápase až v 4 tej minúte GS, keď jej už zjavne chýbala kondícia pri nástupe do techniky goshi guruma ju súperka kontra chvatom hodila na wazari. .

Sára Špinerová iba zbierala prvé skúsenosti na takomto turnaji a oba svoje zápasy prehrala.

Alex Madera pri svojej premiére v kategórii dorastu podal skvelý výkon. Prvý zápas vyhral. V druhom zápase po spornej situácii vyhrával na wazari a po minúte po nastupe soto maki komi hodil súpera na ďalšie wazari. Následne došlo k sporu , nakoľko postranní rozhodcovia zmenili Alexove prvé wazari v prospech súpera. Takže sa začínalo od znova. To ho troška rozhodilo a následne padol na wazari a prehral. Môj názor je, že ho zjavne poškodili.

Filip Hamadej svoj prvý zápas s prehľadom za 30 sekúnd vyhral hodom harai goshi.. V druhom to už bol ťažší super a po jeho chybe ho tento technikou seoinage hodil na ipon. Následne ho už nepotiahol do ďalších bojov.

V nedeľu boli dva tréningy zamerané na randori. Tieto boli celkom náročné aj preto, že sa ho zúčastnila celá reprezentácia Čiech U18 a U21.

Alex Madera mal problém s boľavým ramenom, takže poobedný tréning neabsolvoval celý.

Ubytovaní sme boli na dvoch miestach, chlapci a dievčatá v NH Hoteli a tréneri v penzióne u Jakuba. Strava bola zabezpečená v hale.

Záverom chcem dodať, že je potrebné aby sa v materských kluboch pretekári viac venovali randori a najmä kondícii. Bolo to vidieť na ich výkonoch počas randori, kde sa u väčšiny z nich prejavila únava

V Michalovciach 28.1. 2020



Gabriel Čopák