



Vyhodnotenie II. reprezentačného sústredenia SFKaBU Bratislava 18.2.2017

Dňa 18.2.2017 sa konalo II. sústredene reprezentácie SFKaBU pre súťažnú sezónu 2017.

Sústredenia sa zúčastnilo 46 reprezentantov.

Nezúčastnilo sa 13 reprezentantov, 3 sa ospravedlnili.

Tréningy prebiehali v čase od 09.00 – 14.00 hod., v športovej hale Na Barine Bratislava – Lamač.

Vo veľkej športovej hale reprezentanti mali možnosť cvičiť na tatami a na palubovke.

Tréningy viedli reprezentační tréneri PhDr. Ján Dado - kumite a Ing. Ľubomíra Klementisová - kata.

Reprezentační tréneri Ján Valentík a Mgr. Nina Valentíková sa ospravedlnili z neúčasti nakoľko mali naplánovanú v tomto termíne rodinnú dovolenku.

Sústredenie začalo spoločnou rozcvičkou a atletickou prípravou s využitím cvičebného náradia, pre rozvoj rýchlosti, dynamiky a výbušnosti dolných končatín.

Po absolvovaní atletickej prípravy sa reprezentácia rozdelila a pokračovalo sa v cvičení kata a kumite zvlášť.

Náplň kata :

Prvá časť sústredenia bola zameraná na rozvoj dynamiky, presunov v postojoch, čistoty techník a častí z rôznych kata, nácvik mawate. Cvičenia boli prevádzané individuálne a v dvojiciach. Na záver prvej časti bola prebratá kata Tensho s dôrazom na dýchanie, postoje a prevedenie pomalých techník s použitím tandemu.

V druhej časti sústredenia boli reprezentanti kata rozdelení do dvoch skupín podľa ich štartu na Me WUKF na Goju ryu a Ruei ryu. Boli na striedačku skupín naplno cvičené kata skupiny Sentei: Seipai, Seizan, Heiku a Pachu a z Tokui kata: Kururunfa, Suparinpei, Paiku a Anan.

Tretia časť sústredenia bola zameraná na nácvik družstiev pre ME WUKF. Zatiaľ boli vytvorené družstvá: dorastencov a dorasteniek, junioriek a senioriek. Reprezentanti nezaradení do družstiev individuálne cvičili Tokui kata.

Náplň Kumite :

Prvá časť sústredenia bola zameraná na prácu nôh, krokové variácie, vzdialenosť, taiming, reakcie, deae, obrana a nácvik mawashi geri. Cvičenia prebiehali vo dvojiciach

Druhá časť sústredenia bola zameraná na športové kumite, kde prebiehali rôzne typy zápasov a boli simulované rôzne situácie ktoré sa v športovom kumite vyskytujú pri súťažiach.

Využívali sa tréningové metódy na čiare (jogai), cvičenie vo štvorici, trojici, dvojiciach a rotačné kumite. Striedanie a cvičenia prebiehali v sériách na meraný čas.



V závere bola vykonaná docvička a strečing spoločne pre kata aj kumite.

Počas hlavnej obednej prestávky boli reprezentanti oboznámení s podmienkami účasti na ME WUKF, sústredenia v Kľačane a zaradenia do rebríčku v reprezentácii SFKaBU.

Reprezentanti zaplatili poplatok 5.-€ ktorý bol určený na pokrytie nákladov na sústredenie .

Ďalšie trojdňové sústredenie naplánovali reprezentační tréneri SFKaBU na 3. – 5.3.2017 v zariadení GO-Kľačno pri Prievidzi.

Reprezentanti SFKaBU boli disciplinovaní a cvičili podľa požiadaviek a predstáv reprezentačných trénerov.

V Bratislave dňa 19.2.2017

PhDr. Ján Dado – hlavný reprezentačný tréner