



Propozície k III. sústreďeniu reprezentácie SFKaBU

v dňoch 3. - 5.3.2017 v zariadení Kľačno

Termín : 3.-5.3.2017

Miesto : GO Kľačno – rekreačné zariadenie, Kľačno 326, okr. Prievidza (info o lokalite nižšie)

Organizované SFKaBU.

Sústredenie po odbornej stránke vedú :

PhDr. Ján **Dado** – hlavný reprezentačný tréner

Ján **Valentík** – reprezentačný tréner pre kumite

Ing. Ľubomíra **Klementisová** – reprezentačná trénerka pre kata

Mgr. Nina **Valentíková** – asistentka pre kata a trénerka pre talentovanú mládež SFKaBU

Sústredenie je zamerané na prípravu a nastavenie výkonnosti reprezentantov SFKaBU v kata a kumite pred ME WUKF Cluj Napoca – Rumunsko 2017.

2. INFORMÁCIE – PLATBY

- Doprava individuálna.
- Kluby alebo jednotlivci si platia náklady na sústreďenie samostatne pri nástupe.
- Platby budú refundované SFKU a BU po pridelení finančných prostriedkov z MŠVVŠ SR.
- Financovanie bude zo strany SFKaBU hradené refundáciou na základe zaradenia reprezentanta do skupiny A,B,C. To znamená : A- kompletná úhrada, B- úhrada ubytovania a tréningového poplatku, C- úhrada tréningového poplatku

Suma za sústreďenie pozostáva z ubytovania, stravy a tréningového poplatku.

- Ubytovanie : 8.00 €/osoba/noc, daň z ubytovania 0.23 € osoba/noc, **spolu 16.46 €**
- Strava : dieťa 9.80 € , **spolu 18.80 €**
dospelý štandard 13.00 € , **spolu 25.20 €**
dospelý nadštandard 15.60€, **spolu 30.40 €**
strava 5x denne. Typ stravy a prípadné alergie si treba nahlásiť pri príchode.
Začíname večerou a končíme obedom
- Tréningový poplatok : **5 €**
- Spolu : **44.80 €** (prepočet je so stravou dospelý štandard)



Nezabudnúť priniesť :

- karate gi + obi
- tenisky do telocvične a ústroj na behanie
- reprezentačné tepláky
- chrániče na kumite
- pitný režim
- plavky (možnosť využitia sauny)
- reprezentačné zošity, alebo veci na poznámky

Ako nájsť lokalitu :

GO Kľačno – rekreačné zariadenie

Kľačno 326, 972 15 Kľačno
Slovenská republika

Rekreačné zariadenie GO Kľačno leží takmer v strede obce Kľačno. Od okresného mesta Prievidza je vzdialené 15 km a od Kľaku 8 km.

Autom: V smere z Prievidze pôjdete do Nitrianskeho Pravna, kde odbočíte doľava smerom na Žilinu. Prvá obec za Nitrianskym Pravnom je Kľačno. Zhruba v strede obce po pravej strane nás nájdete.

V smere z Martina pôjdete do Nitrianskeho Pravna kde odbočíte doprava smerom na Žilinu. Prvá obec za Nitrianskym Pravnom je Kľačno. Zhruba v strede obce po pravej strane nás nájdete.

V smere zo Žiliny pôjdete smerom na Prievidzu. Obec Kľačno leží 8 km za Fačkovským sedlom. Zhruba v strede obce Kľačno po ľavej strane nás nájdete.

GPS súradnice: 48° 54' 33.6" N
18° 39' 27.1" E

Autobusom: Iba 20 metrov od nás je autobusová zastávka Kľačno ZŠ. Ak autobus nestojí na tejto zastávke, odporúčame Vám vystúpiť na zastávke Kľačno rázcestie. Od tejto zastávky k nám to máte asi 5 minút peši.



3. PROGRAM

Organizácia tréningov :

- Tréningy budú prebiehať v telocvični zvlášť pre skupinu kata a kumite. Náplň tréningov bude postavená na doladenie formy pred ME WUKF, ktoré sa konajú v dňoch 4.-9.4.2017 v Rumunskej Cluj Napoce.
- V kata sa budú trénovať všetky kata potrebné do jednotlivých kôl. Rozdelené budú na prípravu Goju ryu, Ryuei ryu a cvičenie družstiev. Dôraz sa bude klásť na nasadenie, prejav, správne technické prevedenie, taiming, dýchanie, presuny a dril častí kata, ktoré sa budú zdať problematické.
- V kumite sa bude hlavne zápasíť vo dvojiciach s dôrazom na metodiku práce pohybu a presunov nôh, obrana, útočné kombinácie, rotačné zápasy a budú sa formovať a nacvičovať rôzne modelové situácie, ktoré sa počas zápasu vyskytujú. Budú prebiehať aj rozhodované zápasy. Dôraz na nasadenie, presnosť, taiming a bojového ducha.
- Časový harmonogram a striedanie skupín na tréningoch sa určí na mieste podľa kapacity telocvične, nakoľko sa sústreďenia zúčastní cca 80 cvičiacich reprezentantov vrátane detí do 12 rokov.
- Časový harmonogram a program môžu reprezentační tréneri upravovať podľa vlastného uváženia a potreby.

3.3.2017 – piatok:

- **do 17.00 hod.** príchod, ubytovanie, zaplataenie poplatkov
- 17.45 - 19.15 hod. - tréning
- 19.45 hod. – večera
- 21.00 – 21.30 hod. – spoločná porada a diskusia reprezentantov a reprezentačných trénerov
- 22.00 hod. – večierka mládež do 18 rokov
- 23.00 hod. – ostatní večierka



4.3.2017 – sobota:

- 07.15 – 08.00 hod. raňajky (pri raňajkách si vyzdvihnúť desiatu)
- 09.00 – 10.30 hod. tréning
- 10.30 – 10.50 desiata v telocvični
- 11.00 – 12.30 tréning
- 13.00 – 14.00 hod. obed (pri obede si vyzdvihnúť olovrant)
- 14.00 – 15.00 hod. odpočinok, relax
- 15.30 – 17.00 hod. tréning
- 17.00 – 17.20 hod. olovrant
- 17.30 – 19.00 hod. tréning
- 19.30 hod. večera
- 20.30 – 21.00 hod. spoločná porada reprezentantov a trénerov, vyhodnotenie tréningového dňa a usmernenie do ďalšieho tréningového dňa.
- 22.00 hod. večierka pre mládež do 18 rokov
- 23.00 hod. večierka pre ostatných

5.3.2017 – nedeľa:

- 08.00 – 08.45 hod. raňajky
- 09.30 – 12.30 hod. tréning (v prestávke desiata)
- 12.30 – 12.45 hod. krátke vyhodnotenie sústredenia a spoločné fotografovanie
- 13.00 hod. obed a odchod domov

V Bratislave dňa 21.2.2017

PhDr. Ján Dado
hlavný reprezentačný tréner SFKaBU

Mgr. Daniel Baran
prezident SFKaBU