



## Vyhodnotenie III. reprezentačného sústredenia SFKaBU Kľačno 3. – 5.3.2017

V dňoch 3. – 5.3.2017 sa konalo III. sústredene reprezentácie SFKaBU pre súťažnú sezónu 2017.

Sústredenie bolo zamerané na finálnu prípravu pretekárov pred aprílovými ME WUKF- Cluj Napoca.

Sústredenia sa zúčastnilo **81** cvičiacich reprezentantov.

Doprovod – tréneri a rodičia 8 ľudí

Spolu reprezentácia a doprovod 89 ľudí

Tréningy prebiehali vo veľkej a malej telocvični rekreačného zariadenie GO Kľačno pri Prievidzi.

Všetci reprezentanti boli ubytovaní v zariadení a stravu mali podávanú 5 x denne.

Reprezentácia bola rozdelená do troch skupín a to zvlášť Kata, Kumite a talentovaná mládež.

Tréningy viedli reprezentační tréneri PhDr. Ján Dado , Ján Valentík, Ing. Ľubomíra Klementisová a Mgr. Nina Valentíková.

Sústredenie začalo dňa 3.3.2017 o 19.30 – 21.00 hod. spoločnou rozcvičkou , atletickou a kondičnou prípravou , pre rozvoj rýchlosti, dynamiky a výbušnosti. Cvičenia prebiehali v jednotlivcoch po skupinách a vo dvojiciach v sériách na meraný čas.

Po absolvovaní atletickej a kondičnej príprave sa reprezentácia už v dňoch 4.3. a 5.3. rozdelila a pokračovalo sa v cvičení kata a kumite zvlášť.

Tréningy v sobotu 4.3.2017 boli organizované doobeda v čase od 09.00 hod. do 12.30 hod., a poobede v čase od 14.30 – 18.00 hod.

V nedeľu 5.3.2017 od 09.00 hod. – 11.00 hod.

### **Náplň kata :**

Základná technika a technika v pohybe na rozvoj dynamiky, presunov v postojoch, mawate, čistoty techník, častí kata, dýchanie, taiming a správne prevedenie pomalých a mäkkých častí kata.

Reprezentanti boli rozdelení na renge kai a goju ryu kata podľa kategórií v ktorých budú na ME štartovať a zvlášť cvičila aj talentovanú mládež.

Nácvik prebiehal v senteí, šitei a tokui kata a jednej rozstrelovej kata podľa štýlov v jednotlivcoch a následne nácvik kata družstiev, ktoré boli vytvorené pre potreby ME.



**Náplň Kumite :**

Bola zameraná na prácu nôh, krokové variácie, vzdialenosť, taiming, reakcie, deae, obrana, útočné kombinácie a princípy zápasu v rôznych situáciách, ktoré sa vyskytujú pri súťažiach.

Prebiehali rozhodované zápasy ako vo dvojiciach tak aj v družstvách. V družstvách boli vykonané aj rozhodované zápasy za prítomnosti kaučov v rotačnom kumite.

Boli vytvorené družstvá kumite pre potreby ME.

Reprezentanti SFKaBU boli disciplinovaní ako v Dojo, tak aj v ubytovacom zariadení a cvičili podľa požiadaviek a predstáv reprezentačných trénerov.

Pred ME ešte majú reprezentanti za povinnosť zúčastniť sa II. kola PF v Pezinku, kde si doladia formu ako v jednotlivcoch tak aj v zostavených reprezentačných družstvách. Ďalšiu prípravu budú mať aj na medzinárodnom poli, ako napr. M ČR Sokolov, alebo na iných medzinárodných súťažiach ktorých sa dotknuté kluby so svojimi reprezentantmi zúčastnia v rámci prípravy v mesiaci marec 2017.

V Bratislave, 7.3.2017

PhDr. Ján Dado – hlavný reprezentačný tréner SFKaBU