



Propozície k VII. sústredeniu reprezentácie SFKaBU v dňoch 17. – 19.11.2017 v zariadení Kľačno

Termín : 17. – 19.11.2017

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. Mgr. 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 MS UWK Montecatini – Taliansko 2017.

Sústredenie je povinné len pre nominovaných reprezentantov SFKaBU, ktorí idú do Montecatini.

2. INFORMÁCIE – PLATBY

- Doprava individuálna.
- Financovanie bude zo strany SFKaBU hradené na základe zaradenia reprezentanta do skupiny A,B,C.
To znamená : A- kompletná úhrada, B- úhrada ubytovania

Suma za sústredenie pozostáva z ubytovania a stravy 3x denne.

- Ubytovanie : 8.00 €/osoba/noc, daň z ubytovania 0.23 € osoba/noc, **spolu 16.46 €**
- Strava : plná penzia / osoba / celý pobyt – začiatok večera, koniec obed **spolu 23.- €**
- Spolu : **ubytovanie a strava 39,46.- €**

Nezabudnúť priniesť :

- karate gi + obi
- tenisky a tepláky do telocvične
- chrániče na kumite
- pitný režim
- 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.

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



3. PROGRAM

Organizácia tréningov :

- Tréningy budú prebiehať v telocvični zvlášť pre skupinu kata a kumite. Náplň tréningov bude postavená na doladenie formy pred MS UWK, ktoré sa konajú v dňoch 29.11 – 3.12.2017 v Talianskom Monti Cantini.

- 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 program môžu reprezentační tréneri upravovať podľa vlastného uváženia a potreby.

17.11.2017 – piatok:

- do 14.00 hod. príchod, ubytovanie

- 15.00 – 16.00 hod. spoločný tréning atletika a pohybové cvičenia

- 16.15 - 17.45 hod. tréning KA/KU

- 18.00 hod. - večera

- 19.30 – 21.00 hod. – spoločná porada reprezentantov a trénerov, vyhodnotenie tréningového dňa a usmernenie do ďalšieho tréningového dňa. Premietanie zo svetových súťaží špičkových pretekárov KA/KU.

- 22.00 hod. – večierka mládež do 18 rokov

- 23.00 hod. – ostatní večierka

18.11.2017 – sobota:

- 07.30 – 08.30 hod. raňajky

- 09.30 – 12.00 hod. tréning KA/KU



- 12.30 – obed
- 13.00 – 15.00 hod. odpočinok, relax
- 15.30 – 17.45 hod. tréning KA/KU
- 18.00 – 19.00 hod. večera

- 20.00 – 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

19.11.2017 – nedeľa:

- 08.00 – 08.45 hod. raňajky
- 09.30 – 12.00 hod. tréning KA/KU
- 12.00 – 12.15 hod. krátke vyhodnotenie sústredenia a spoločné fotografovanie
- 12.30 hod. obed a odchod domov

V Bratislave dňa 10.11.2017

PhDr. Ján Dado
hlavný reprezentačný tréner SFKaBU

Mgr. Daniel Baran
prezident SFKaBU