



# Vyhodnotenie XI. reprezentačného sústredenia SFKaBU

**Termín: 12. – 14. 10. 2018**

**Miesto: Penzión Lagáň, Radava**

## 1. Tréneri

Ján Valentík – reprezentačný tréner SFKaBU,

Ján Šály – tréner prizvaný PR SFKaBU,

Mgr. Nina Valentíková – reprezentačná trénerka SFKaBU pre kata Ryuei ryu, vedúca výpravy na ME WUKF Malta 2018,

Mgr. Marcel Talacko – tréner prizvaný PR SFKaBU pre kobudo,

Mgr. Peter Kotásek – generálny sekretár SFKaBU,

Mgr. Miroslav Horák – tréner klubu Karate - Kickbox klub Pezinok

Mgr. Ing. Ľubomíra Klementisová – ospravedlnená z dôvodu PN.

## 2. Povinná účasť

- pre všetkých reprezentantov a mládež, ktorí boli nominovaní na Majstrovstvá Európy WUKF Malta - október 2018 a všetci reprezentanti SFKaBU, kaučovia vybraní pre účasť na ME WUKF Malta 2018

**Prítomní:** 35

### **Ospravedlnení:**

Šalamonová Dominika, Valentíková Martina, Zbihlejšová Daniela, Meliš Peter, Prochác Daniel, Kocsis Ľudovít, Szomolányiová Tamara, Szomolányiová Nina, Anettová Laura, Vidová Tamara, Ondrušová Bibiana, Lesayová Ema

Valentík Tomáš, Zelinka Peter, Kučerák Lukáš, Lachká Lukrécia – z dôvodu účasti na súťaži v Moldavsku s českou reprezentáciou (MS SKDUN)

**Neospravedlnení:** Kubovič René, Hulín Hugo, Tobolák Lukáš



### 3. Obsah tréningov

PRÍPRAVA SO ZAMERANÍM na špeciálne pohybové zručnosti a schopnosti

- ✚ atletická príprava
- ✚ agility-parkúr spojený s meraním času u pretekárov a porovnávaním ich výkonnosti (zaradené aj prvky karate)

KATA

- ✚ nácvik kata do jednotlivých kôl – individuálne kategórie,
- ✚ vytvorenie družstiev na základe výkonnosti pretekárov, možnosti synchronizácie cvičenia,
- ✚ precvičovanie najproblematickejších častí kata formou opakovaní a odstraňovaní nedostatkov, zvyšovanie dynamiky, práca s prejavom, zdokonaľovanie stability

KUMITE

- ✚ nácvik reakcií, deae, správna vzdialenosť pri útočných kombináciách, zlepšovanie obrany, zanshin, taktika zápasu pri rôznych modelových situáciách,
- ✚ práca vo dvojiciach, práca v trojiciach s tlapami – zameraná na výbušnosť a správnu tenziu svalstva, dôraz na technické prevedenie,
- ✚ riadené zápasy

KOBUDO

- ✚ zameranie sa na cvičenie s Bo, Sai, Eku, Kama,
- ✚ odstránenie nedostatkov - dôraz na správne postoje, obranné a útočné techniky, správne prevedenie jednotlivých techník



#### 4. Program

- prezentácia zameraná na organizáciu na Malte spojená s vysvetlením pravidiel WUKF (kata, kobudo, kumite), upozornenie na situácie, ktoré by sa mohli v rámci súťaže vyskytnúť, možné prezrieť si na:  
<http://www.karate-slovakia.sk/upload/aktualne/1539530084.pdf>
- fotenie pretekárov (spoločná fotografia, fotenie potrebné k registrácii, ktoré už prebiehalo aj na súťaži v Prievidzi),
- vzhľadom ku kompletne nahodenej registrácii jednotlivcov – kontrola kategórií, prevažovanie zápasníkov,
- odovzdanie nominačných listov a ospravedlnení potrebných k účasti na Malte tým, ktorí neboli na súťaži v Prievidzi,
- vytvorenie skupiny na sociálnej sieti určenej ku komunikácii na Malte, registrácia na <https://shouts.wukf-karate.org/> - pretekári, kaučovi získali prístup k oznámeniam v rámci jednotlivých kategórií, ktoré budú prebiehať a pod.

V Radave, 14. 10. 2018

Mgr. Peter Kotásek

generálny sekretár SFKaBU  
zodpovedný za reprezentáciu SFKaBU