



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Správa z VT Yamanashi Gakuin University, JPN

27.2. – 13.3.2023

Tréner: Ján Gregor ml.

Pretekári/ky:

Fízeľ, Žilka, Poliak, Ádám, Maruška, Fízeľová

Program:

Čas	Program	Plnenie
	utorok, 28.2.2023	
	Príchod 19:00	

Čas	Program	Plnenie
	streda, 1.3.2023	
9:30 – 11:00 ženy	Judo: Rozcvička 30' UK Randori: 15 x 4' (na 3 skupiny - 2 skupiny na tatami)	Ema – 10x
Muži	Bez (strečing)	
16:00 – 17:00 Muži	Beh: Strmý kopec: cca 300m x 5 (stúpanie priemerne 14°)	Ema – beh 20', schody, krátke šprinty

Čas	Program	Plnenie
	Štvrtok, 2.3.2023	
6:15 ženy	Odchod na Teikyo University	
9:00 – 12:00 ženy	Judo: Rozcvička 35'	Na tréningu bola celá ISR reprezentácia



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

	5x5 blokovanie OUC/ OSO 5x5 blokovanie SEO 3x5 blokovanie bez úchopu 3x5 blokovanie v úchope 20' UK 5' UK v pohybe 10x 45'' kumikata Randori TW: 3 série 3x4', IO: 2' 10x 1' golden score Randori NW: 15' ipon change	
9:00 – 10:00 muži	Posilňovanie: 8 sérií: Lano + lízané kliky + brucho	
14:00 – 15:30 Ženy	Turnaj SHIAI medzi univerzitariami Ema – 2 zápasy	Návrat 19:00
14:00 – 17:00 Muži	Judo: Rozcvička 10' UK v NW 5' Randori NW: 7 x 3' 5' UK na mieste 5' UK v pohybe Randori TW: 10 x 5' Randori TW: 8 x 4'	

Čas	Program	Plnenie
	Piatok, 3.3.2023	
9:30 – 13:00	Turnaj medzi univerzitariami – SHIAI Naši po 3 zápasy na rozhodovanie	Univerzita Senshu
15:00 – 17:30	Judo: Rozcvička 15' 10' UK	



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

	Randori TW: 15 x 5' na 3 skupiny (2 skupiny na tatami)	
15:00 – 16:00	Posilňovanie: Core cvičenia s JPN Posilka s POR	Ema

Čas	Program	Plnenie
	sobota, 4.3.2023	
9:30 – 12:00 Muži	Judo: 15' Rozcvička 5' UK v newaze Randori NW: 7 x 4' 10' UK Randori TW: 15 x 5' Každý je v strede na 5 randori za sebou; zvyšok individuálne - motodachi	Na tréning prišli z Tokai Uni a Senshu Uni FIZ – presilené rameno – šiel len NW + 2 x TW
9:30 – 11:30 ženy	Judo: Rozcvička 25' UK 10' UK 5' v pohybe Randori TW: 15 x 5' na 3 skupiny (2 skupiny na tatami)	
Poobede	Voľno	

Čas	Program	Plnenie
	nedeľa, 5.3.2023	
	Voľno	

Čas	Program	Plnenie
	pondelok, 6.3.2023	



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

9:00 – 9:35	Judo: technika	Ema
9:30 – 12:00 muži	Judo: Rozcvička 15´ 5´ UK v newaze Randori NW: 6 x 3´ 10´ UK na mieste 5´ UK v pohybe Randori TW: motodachi 10 x 5´ (bez prestávky) Randori TW: 7 x 4´	Ema – spolu s mužmi (ženy mali zrušený tréning) ADA – len NW – bolesť ramena (z krku – padol v piatok a sobotu na hlavu) Naši: 9 randori Naši 3 – 4 x
16:00 – 17:00 Muži	Beh: Strmý kopec: cca 300m x 5 (stúpanie priemerne 14°)	ADA – 6x

Čas	Program	Plnenie
utorok, 7.3.2023		
9:30 – 9:35 ženy	Judo: Rozcvička 25´ UK v NW 5´ Randori NW: 6 x 3´ UK 10´ UK 5´v pohybe Randori TW: 15 x 5´ na 3 skupiny (2 skupiny na tatami)	
9:30 – 12:00 muži	Judo: Rozcvička 15´ 5´ UK v newaze Randori NW: 6 x 3´ 10´ UK na mieste 5´ UK v pohybe Randori TW: 3 série motodachi 5 x 5´ (bez prestávky)	ADA – 7 randori (bolesť ramena)



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

16:00 – 17:00	Beh: Strmý kopec: cca 300m x 5 (stúpanie priemerne 14°)	ADA – 6x
16:00 – 17:00	Posilňovňa: kruháč, kompenzačné cvičenia	POL, ZIL, FIZ, MAR, Ema

Čas	Program	Plnenie
	streda, 8.3.2023	
9:00 – 12:15 ženy	Judo: Rozcvička 15' UK 10' UK na rýchlosť 6 x 20'' SHIAI: Ema 1 zápas s rozhodovaním Randori TW: motodachi 5 x 5' (bez prestávky) 10 x 5'	Univerzita Teikyo... SHIAI – zápasy s rozhodovaním (na jednej tatami, takže to trvalo dlho); potom hneď tréning
9:00 – 12:45 muži	Judo: Rozcvička 15' UK 10' UK na rýchlosť 6 x 20'' SHIAI 10' UK na mieste 5' UK v pohybe Randori TW: 3 série motodachi 6 x 5' (bez prestávky)	Univerzita Teikyo...ň SHIAI – bez našich (prišli FIN a bolo by to veľa) ADA – 7 randori (bolesť ramena)
Poobede	voľno	

Čas	Program	Plnenie
	štvrtok, 9.3.2023	



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

9:30 – 11:30 ženy	Judo: Rozcvička 25' UK 10' UK 5' v pohybe Randori TW: 15 x 5' na 3 skupiny (2 skupiny na tatami) Technika: situácie kenka yotsu	
9:30 – 12:00 muži	Judo: Rozcvička 15' 5' UK v newaze Randori NW: 6 x 3' 10' UK na mieste 5' UK v pohybe Randori TW: motodachi 10 x 5' (bez prestávky Randori TW: 7 x 4'	
15:30 – 16:10	Judo: technika	Ema
16:30 – 17:30	Posilňovňa	Ema
16:00 – 17:30	Beh: 10km (360m prevýšenie) Cca 60'	

Čas	Program	Plnenie
	piatok, 10.3.2023	
9:30 – 11:30 ženy	Judo: Rozcvička 25' UK 10' UK 5' v pohybe Randori TW: 12 x 5' na 3 skupiny (2 skupiny na tatami)	
9:30 – 12:00 muži	Judo: Rozcvička 15' 5' UK v newaze Randori NW: 6 x 3' 10' UK na mieste 5' UK v pohybe	Bez MAR, FIZ – odchod na Nihon University



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

	Randori TW: motodachi 10 x 5' (bez prestávky) Randori TW: 7 x 4'	
16:00 – 17:00	Beh: Strmý kopec: cca 300m x 5 (stúpanie priemerne 14°)	Ema, ADA
16:00 – 17:00	Posilňovňa	POL, ZIL
17:30 – 19:30 Nihon Uni	Judo: Rozcvička 10' UK 20' Randori TW: 16 x 5'	FIZ, MAR

Čas	Program	Plnenie
	sobota, 11.3.2023	
9:30 – 11:30 ženy	Judo: Rozcvička 25' UK 10' UK 5' v pohybe Randori TW: 12 x 5' na 3 skupiny (2 skupiny na tatami)	
9:30 – 12:00 muži	Judo: Rozcvička 15' Randori NW: 7 x 3' 10' UK na mieste 5' UK v pohybe Randori TW: motodachi 10 x 5' (bez prestávky) Randori TW: 7 x 4'	
9:30 – 11:30 Nihon Uni	Judo: Rozcvička 10' UK 20' Randori TW: 12 x 5'	

Záver:

Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 LUBA Polus Bratislava
IČO/DIČ 17308518 / 2021856199
Registrácia 1.8.2002 MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Tréningový pobyt v Japonsku hodnotím veľmi pozitívne. Teším sa s prístupom pretekárov – snažili sa na tréningoch napredovať, niečo sa naučiť a ísť čo najväčší objem randori. Sparingbol výborný a viackrát prišli na tréning iné univerzity, prípadne prvý deň sme boli so ženským tímom na univerzite Teykio. Tréningy boli rozdelené na muži a ženy väčšinou v ten istý čas.

Takmer každý tréning mali pretekári motodachi – randori 5´ za sebou bez pauzy (5 – 10x).

Zo zdravotného hľadiska okrem menších bežných problémov mal ťažkosti len Ádám, ktorý padol na hlavu a bolesť z krku mu druhý týždeň prechádzala na rameno avšak napriek tomu urobil na každom tréningu 7 – 10 randori. Pomáhal nám fyzioterpeuta Portugalskej výpravy.

Keďže sme sústredenie plánovali ešte pred oponentúrami plánov a TOP tímov a neboli jasné financie, nebrali sme fyzioterpeuta. Na podobných sústredeniach je nevyhnutnosťou.

Naši pretekári okrem Emy Fízelovej (maturity) pokračovali z letiska priamo na OTC Nymburk.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 14.3.2023

Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 L'UBA Polus Bratislava
IČO/DIČ 17308518 / 2021856199
Registrácia 1.8.2002 MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z