



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Správa z OTC Papendal, NED 16. - 21.7.2023

Tréner: Ján Gregor ml. – VŠC

	váha	meno	Rok narodenia	oddiel	náklady
1.	-66kg	Matej Poliak	1993	Slávia STU BA – VŠC	VŠC
2.	-81kg	Alex Barto	1999	ŠK DUKLA BB – VŠC	EJU/VŠC
3.	-90kg	Peter Žilka	1994	Slávia STU BA – VŠC	EJU/VŠC
4.	-100kg	Viktor Ádám	2002	ŠK DUKLA BB – VŠC	TOP-Ádám
5.	+100kg	Márius Fízel'	1999	ŠK DUKLA BB – VŠC	EJU/VŠC
6.					

### Program:

Čas	Program	Plnenie
	<b>nedeľa, 16.7.2023</b>	
	<b>Príchod 20:00</b>	

Čas	Program	Plnenie
	<b>pondelok, 17.7.2023</b>	
8:30 – 10:30	<b>Judo:</b> Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 5 x 4'na 2 skupiny	FIZ - kumikata

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



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

	UK na záver	
14:30 – 16:45	<b>Judo:</b> Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 6 x 4'na 3 skupiny  UK+NK	Naši: 7 – 8 randori  FIZ – posilňovňa

Čas	Program	Plnenie
	<b>utorok, 18.7.2023</b>	
9:00 – 10:30	<b>Posilňovňa</b>	Všetci
14:30 – 16:45	<b>Judo:</b> Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 6 x 4'na 3 skupiny NK	Naši 7-8 randori  FIZ – kumikata

Čas	Program	Plnenie
	<b>streda, 19.7.2023</b>	
8:30 – 10:30	<b>Judo:</b> Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 4 x 3' Randori TW: 6 x 4'na 2 skupiny NK	FIZ: kumikata FIZ: po tréningu posilňovňa - intervaly
Poobede	<b>Voľno,</b>	

Čas	Program	Plnenie
	<b>Štvrtok, 6.7.2023</b>	
8:30 – 10:30	<b>Judo:</b> Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 6 x 4'na 3 skupiny NK	

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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

14:30 – 16:45	<b>Judo:</b> Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 6 x 4'na 3 skupiny NK	FIZ: posilňovňa
---------------	--	-----------------

Čas	Program	Plnenie
	<b>piatok, 7.7.2023</b>	
7:00 – 7:30		
10:00 – 11:45	<b>Judo:</b> Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 4 x 3' Randori TW: 6 x 4'na 2 skupiny	
	Odchod	

## Záver:

Sústredenie bolo ešte lepšie obsadené hlavne čo do kvality ako v Alicante. Boli tu komplet reprezentácie najsilnejších krajín (UZB, KAZ, BRA, NED, GER, AUT, UKR...). Celkovo hodnotím (a taktiež zúčastnení tréneri) tieto sústredenia ako najlepšie v roku. Prostredie a vybavenie boli na veľmi vysokej úrovni, porovnateľnej so Šamorínom. S reprezentačnými trénermi Holandska sme sa dohodli na spolupráci aj mimo OTC pokiaľ budeme mať záujem.

Naši pretekári znova odtrénovali výborný objem vo vysokej kvalite. Po každom tréningu sme robili zdokonaľovanie techniky a UK/NK. Výborne zvládol sústredenie aj Viktor Ádám, hlavne bez zranenia. Poliak a Barto ukončili tak prípravu na MS CISM. Fízel' už mohol zápasit' kumikatu a vyzerať to, do IJF Mastres bude v poriadku.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 22.7.2023