

Newsletter



2Q 2021

Tréningy 2Q 2021

V tomto štvrtroku prišli dlho očakávané uvoľňovania opatrení. Začiatkom Apríla sme rozbehli tréningy v exteriéri pre všetky tréningové skupiny. Každá skupina mohla tak trénovať dva krát do týždňa v šesťčlenných skupinách vonku. V prípade nepriaznivého počasia bola zabezpečená alternatíva vo forme Online tréningu.

Od Mája sme postupne začali trénovať v interiéri v športovej hale Mladosť. Školské telocvične zostávali stále zatvorené, preto sme boli nútení pospájať jednotlivé tréningové skupiny tak, aby sme umožnili plnohodnotný tréning v športovej hale aj pre deti zo satelitov na školách. Vzhľadom na limitovaný priestor, skupiny Baby judo zostali naďalej v režime exteriérových tréningov. Naďalej sme sa snažili program spestriť rôznymi úlohami a výzvami.

[Video Tréning exteriér 1](#)

[Video Tréning exteriér 2](#)

[Video Tréning exteriér 3](#)

[Video Tréning exteriér 4](#)

[Výzva Beh po schodoch](#)

[Výzva Silný chrbát](#)

[Hobby judo](#)





Testy fyzickej zdatnosti

V apríli väčšina detí absolvovala jednoduchú batériu testov fyzickej zdatnosti, ktorá nám poslúžila na zmapovanie ako na tom deti sú vzhľadom na dlhé obdobie obmedzení. Výsledky testov poslúžili trénerom v jednotlivých skupinách lepšie nastaviť tréningový proces.

Pretekári zaradení v Národnom športovom centre (Turac Denis, Török Patrik, Jankovič Juraj) absolvovali diagnostiku, ktorú toto centrum ponúka. Jednalo sa o Základnú testovú batériu pre Judo

[Video Testy NŠC](#)

Sústredenia 2Q 2021

Postupné uvoľňovanie opatrení prinieslo ďalšie možnosti športovej prípravy formou sústredení.

Seniori sa zúčastnili sústredení v Olympijskom centre v Šamoríne 22.-29.4.2021 a Maďarskej Tate v Máji.

Dorastenci absolvovali sústredenia vo Svite 26.-30.4.2021 a Tepliciach 10.-15.5.2021. Naši najmladší spestrili svoj tréning návštevou judistov z Bulharska

[Sústredenie Svit 26.-30.4.2021](#)

[Video Sústredenie Svit 26.-30.4.2021](#)

[Sústredenie Teplice 10.-15.5.2021](#)

[TC Šamorín1](#)

[TC Šamorín2](#)

[Spoločný tréning s judistami z Bulharska](#)



Majstrovstvá Európy Lisabon 2021

Na Majstrovstvách Európy mužov a žien v Lisabone 2021 sa predstavili naši pretekári Viktória Majorošová v hmotnostnej kategórii do 57 kg a Peter Žilka do 90 kg. Viki Majorošová podľahla v prvom zápase súperke z Portugalska Wilsa Gomes a už ďalej pokračovať nemohla.

Peťo Žilka sa prebojoval až do tretieho kola a tak obsadil pekné 9.miesto.

Peťo Žilka sa nominoval aj na Majstrovstvá Sveta, ktoré sa konali v Budapešti 19.6.2021, avšak v tvrdej konkurencii podľahol v prvom kole.

Viac:

[ME Lisabon 2021](#)

Turnaje 2021

Výsledky z absolvovaných turnajov v 2Q 2021 nájdete na našej [Webovej stránke](#).

EJO Zagreb 1.5.2021, Majstrovstvá Bratislavského kraja 12.6.2021, EC Poreč 19.6.2021, EC Sarajevo 19.6.2021, Budapešť Cup 19.6.2021, Turnaj Olympijských nádejí 26.6.2021

[EC Poreč 19.6.2021](#)

[Turnaj olympijských nádejí Pezinok 26.6.2021](#)



Spojená športová škola Ostredková otvorila aj školskom roku 2021/2022 triedu pre 5. ročník ZŠ so špecializáciou na judo. V súčasnosti na škole študuje 16 našich judistov pod vedením Jozefa Krnáča a Alexandry Péterovej, tréningový proces im zabezpečuje náš klub v športovej hale Mladosť.



**Spojená škola, Ostredková 10
Bratislava**
Organizačné zložky:
Stredná športová škola a Základná škola