



Két hetes felkészülésen vesznek részt Tatán a felnőtt válogatott keret tagjai a belgrádi és a cseh tornák előtt

Description

A szövetségi kapitány már az első napon jelezte a csapatnak, hogy az eddigi táborokhoz képest komolyabb terhelésre kell számítaniuk.

A hét napjai kemény munkával teltek, iramfutások, kesztyűzések, feladatos szermunkák, és robbanékony erőfejlesztő gyakorlatok szerepeltek a felkészítés gyakorlatai között.

Bertók Róbert szövetségi kapitány a következőképpen értékelte a versenyzők heti teljesítményét:

„ A válogatott nagy rész jó fizikai állapotban érkezett a táborba, a komoly felkészítő munka, már csütörtökre mindenkin éreztetette jótékony, ugyanakkor fárasztó hatását. A hétfői pihenés után hétfőn és kedden továbbra is intenzív edzések várják a versenyzőket, de szerdától már a feltöltődésé lesz a főszerep.

Vannak, akik kifejezetten jó fizikai állapotban érkeztek a táborba, de sajnos olyan is akadt, akinek az edzettségi szintje messzire van az elvárhatótól.

Nagy Timit megfázás tünetek miatt sajnos pihenőre kellett küldenem, de bízom benne, hogy hétfőn már ő is egészségesen érkezik vissza a táborba.

A csapatnévsort összeállítottam, és bízom benne, hogy hétfőn mindenki egészségesen, és a megfelelő súllyal fog érkezni az edzőtáborba, hogy azután április 22-én indulhassunk Belgrádba.

A csapat másik fele a május 04-09-i Usti nad Laben tornán fog indulni. Mind a kettő torna rendkívül erősnek ígérkezik, ami nem is csoda ennyivel az olimpiai kvalifikáció előtt.

A kvalifikációban érintett versenyzők közül Fodor Milán, Pribojszki Kata is megfelelő állapotban van, fegyelmezetten és keményen dolgoztak a héten. Gálos is jó állapotban van, de a héten sajnos csak kettő napot tudtunk együtt dolgozni.

A SYNLAB céggel történt egyeztetés után úgy döntöttünk, hogy Katát 64 kg-ban fogjuk indítani, és csak a kvalifikációhoz közeledve hozzuk le 60 kg-ra.

A nők közül Sipos Hajnalka, Dudek Bea, Lakotár Hanna, Szűcs Szabina, Hátori Luca is kiválóan dolgoztak a héten, így ők is képviselhetik hazánkat a nemzetközi tornákon.

Luca hosszú idő után újra 64 kg-ban fog indulni, és bízom benne, hogy jól jön majd számára a súlycsoportváltás.

A férfi mezőnyből az olimpiai kvótáért harcban lévőkön túl is mindenki jól dolgozott.

Elégedett voltam mindenki hozzáállásával és teljesítményével, de a fogyasztás továbbra is gondot okoz pár versenyzőnek. Nekik próbálok minél több információval segíteni, hogy áthidalhassák ezt a problémát.

Az érintett versenyzőknek meg kell érteniük, hogy mi a különbség a fogyasztás és a súlyrendezés között, amely nagyban befolyásolja a ringbeli teljesítményüket.

A munkámat Alvics Gyula, Régi Dániel és Seres Attila segítették, akik természetesen szintén a csapattal tartanak majd a belgrádi, vagy a cseh tornára.”

A belgrádi és a cseh tornákon induló versenyzők névsora:

Belgrade Winner Tournament (Szerbia, Belgrád 2021. 04. 22-28.)

Nők

54 kg Dudek Beáta, Lakotár Hanna

57 kg Szűcs Szabina

64 kg Pribojszki Kata , Hátori Luca

75 kg Lakos Regina

81 kg Nagy Timi

Férfiak

52 kg Szaka István, Bernáth Attila

57 kg Gálos Roland

63 kg Fodor Milán

69 kg Kozák László

75 kg Oroyowe Onoriode Isaac, Cservenka Róbert

81 kg Kovács Pál

Grand Prix Usti nad Labem (Csehország, Usti nad Labem, 2021. Május 04-09.) torna indulói névsor

Nők

51 kg Sipos Hajnalka

57 kg Szűcs Szabina

81 kg Nagy Tímea

Férfiak

52 kg –

57 kg Virbán Gábor

63 kg Kovács Richárd

69 kg Gerzsenyi István

75 kg Mester Soma

81 kg Tallósi Péter











