



# **1. Judo club Baník Ostrava, z.s.**

## **Zpráva trenéra z Výcvikového tábora Besia 2018**

V termínu 29.7. - 10. 8. 2018 se výběry z družstev juniorů, dorostenců a žáků vydaly na tradiční mezinárodní Výcvikový tábor do polské Besie, která se nachází ve Warmie Mazury 200 km severně od Varšavy. Již po několikáté se do Besie sjela velmi slušná mezinárodní účast a trůfám si tvrdit, že účast již tradičních klubů, které se velmi spřátelily. To je jistě velmi dobrá vizitka a předpoklad pro přátelské mezinárodní vztahy, které jsou pro nás velmi důležité z mnoha hledisek. Jednalo se o kluby z Polska ( AZS Opole, o výběr nejlepších kadetů a juniorů z Malopolské, dále o výběr nejlepších dorostenců a juniorů z Warmia Mazury,) z Ruska ( Kaliningrad), z Běloruska ( Grodno) a naší maličkosti 1. JCBO.

Postupně po příjezdech, které byli pro družstva z důvodu další přípravy různé, se nám podařilo velice rychle ustálit naši skupinu na 34 členů, což byl velmi slušný počet a podle způsobu dopravy a vzdálenosti také počet maximální.

Účastnili se celkem čtyři trenéři našeho klubu. Roman Martínek, Miroslav Hvozdovič, Michaela Boháčová a Dušan Koza. Ze závodníků a závodnic se účastnili v počtech 2 junioři (Rýpar, Silvestr) 4 juniorky ( Janiczková, Kochová, Martínková, Polášková). Dorostenci v počtu 7 dorostenců a 2 dorostenky (Václavková, Čerchlová, Šimek, Pavlica, Mojžíšek, Tycar, Bulka, Meixner, Malaczynski), dále pak žáci v počtu 2 žákyň ( Rodryčová, Otahálová) a 13ti žáků (Meixner, Boháček, Motyka, Lindovský, Křížek, Matýsek, Huvar, Fulneček, Kunc, Vontor, Turčínek, Hula, Čebík).

Již tradiční velmi náročný program, kde se obden střídalo společné dvoufázové randori s individuální fyzickou přípravou se nám podařilo naplnit bezezbytku. Velice často jsme využívali vlastní cyklistická kola, která jsme vezli s sebou a celkově se nám podařilo naježdit po okolních nádherných okruzích bezmála 230km. Dále samozřejmě bylo na programu plavání v jezeře, různé běhy, posilování, jízda na kajaku, fotbal a regenerace.

Během campu nedošlo k žádnému vážnému zranění, což je vždy velmi pozitivní zpráva, která velmi potěší, jelikož příprava všech zúčastněných může dále směle pokračovat dle jednotlivých tréninkových plánů.

V Ostravě: 12. 8. 2018

zpracoval: Dušan Koza