



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT Praděd 2021

Datum: 18.12. – 22.12.2021

Kategorie: U15

Počet účastníků 1.JCBO: 13

Trenéři: Jiří Svoboda

Hodnocení:

Na závěr sezony jsme se vydali na soustředění do Sport hotelu Kurzovní, který je vzdálený asi 1,5 km od vrcholu hory Praděd.

Z tréninkové skupiny starších žáků se účastnilo celkem 13 judistů. Náplň soustředění byla spíše kondiční, ale nechyběla ani regenerace a stmelení kolektivu. Denní náplň byla sestavena z rozčvičky, dopolední fáze (60 minut kondice venku, 60 minut technika na tatami), odpolední fáze (60 minut kondice venku, 60 minut technika na tatami nebo posilování) a z večerní fáze (60 minut strečink nebo regenerace ve wellness). V rámci programu nechyběly výšlapy, hry nebo závody ve sjezdu z kopce na lopatě.

Počasí nám přálo a metrovou pokrývkou sněhu s okolní teplotou okolo -10 °C jsme si všichni náramně užívali.

Poděkování patří Sport hotelu Kurzovní za skvělé zázemí, ochotnou obsluhu a výborné stravování. Děkuji dětem za přístup v tréninku a celkově za skvělé soustředění.

Těším se na příští rok.



J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30
IČO: 27015891
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800
www.ljcbo.cz
info@ljcbo.cz



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.



Zpracoval: Jiří Svoboda

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!!
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!
VÍTKOVICE

OSTRAVA!!!
OSTRAVA-JIH

OSTRAVA!!!
PORUBA

 Moravskoslezský
kraj

IPPON
CLUB PRO ROZVOJ SPORTU

givt
Klíče a pomáhej

Společně tvoříme


JIH!!!
sienna sport



NDTECH
PROJEKTOVÁČNÍ A INŽENÝRSKÁ FIRMÁ

HYUNDAI

VEOLIA
Voda a Komerční ČR, s.r.o.

Ekosmart

BIU
Best Western



CISO
OCHRANA INFORMAČNÍCH SYSTÉMŮ

Fanděte nám na
SportujvOstrave.cz

MT
MINISTERSTVO ŽIVOTNÍHO
PROSTŘEDÍ A VELEPRŮMYSLŮ

NADACE ČEZ

waterlogic

OSTRAVA!!!
MARIÁNSKÉ HORY
A HULVÁKY

CZ PL

PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZECIĄCAMY GRANICE
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30
IČO: 27015891
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800
www.ljcbo.cz
info@ljcbo.cz



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Zpráva trenéra VT Praděd

Datum: 18.12. – 22.12.2021

Kategorie: junioři

Počet závodníků: 10

1.JCBO : Motyka, Křížek, Václavková, Kršňák, Babič, Vršek, ,Chlebovský, Meixner,
Lindovský
SG Ostrava : Hula

Trenér: Hvozdovič Miroslav

Hodnocení: V daném termínu proběhlo soustředění zaměřené zejména na silovou přípravu, která probíhala ve velice dobře vybavené posilovně ve Sporthotelu Kurzovní, a také na posílení CORE – hlubokého stabilizačního systému.

Pro regeneraci po sezoně jsme využili místního regeneračního centra.
Sauna a vířivá vana byly využity ve velké míře.

Soustředění splnilo i svou úlohu jako teambuilding, proběhlo v pořádku, bez zdravotních problémů. Zázemí je v daném hotelu komfortní, stravu považuji za nadstandartní a vybavení odpovídající potřebám.

V Ostravě dne : 26.12.2021

Zpracoval : Hvozdovič Miroslav



J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30
IČO: 27015891
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800
www.ljcbo.cz
info@ljcbo.cz



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!!
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!
VÍTKOVICE

OSTRAVA!!!
OSTRAVA-JIH

OSTRAVA!!!
PORUBA

 Moravskoslezský
kraj

IPPON
CLUB PRO ROZVOJ SPORTU

givi
Klíči a pomáhej

Společně tvoříme


JIH!!!
sienna sport



NDTECH
Přesahujeme hranice

HYUNDAI

VEOLIA
Voda a Komerční ČR, s.r.o.

Edramat

Best Western



CISO
Česká informační společnost

Fanděte nám na
SportujvOstrave.cz

MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

NADACE ČEZ

waterlogic

OSTRAVA!!!
MARIÁNSKÉ HORY
A HULVÁKY

CZ PL

PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRAČAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30
IČO: 27015891
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800
www.ljcbo.cz
info@ljcbo.cz