

ZPRÁVA TRENÉRA Z VÝCVIKOVÉHO TÁBORA V BESII

DATUM A MÍSTO: 5.- 17.8. 2012 v rekreačním středisku v Besii (PL)

TRENÉR: Lukáš Rak

SPORTOVCI: A. Chwastarzová, D. Lukáš, P. Lukáš, D. Polášek, L. Selecký,
M. Václavík, P. Vilímek

ZÚČASTNĚNÉ KLUBY: AZS Opole, JK Olsztyn, SCM Malopolska, 1. JC Baník Ostrava

ZHODNOCENÍ:

Na začátek je třeba zmínit velmi přátelský postoj p. E. Faciejewa a stejně tak i ostatních trenérů ze zúčastněných klubů.

UBYTOVÁNÍ A STRAVA: Ubytování jsme byli v hotelu s plnou penzí, jídlo bylo dobré, vždy byla možnost přídatku. V hotelu byla posilovna, sauna (zde byl ale omezený počet hodin), připojení na internet, kavárna.

MOŽNOSTI TRÉNINKU: Byly zde připraveny 2 žíněny. První byla položena ve velkém konferenčním sále (zde trénovali děti) a druhá v rekonstruované stodole (pravděpodobně normálně slouží jako posezení s možností grilovat). Tato žíněnka měl rozlohu asi 300 m² a byla využívána pro trénink „velkých.“ Během pobytu se konaly 4 randorové tréninky. Na začátku jsme měli trochu problém s chováním polských účastníků (těch mladších), kteří se s našimi bombardéry moc nechtěli prát. Ukázalo se tak, že pro mne do té doby „český problém“ je na nižší úrovni (ne reprezentační) běžný i mimo naše hranice. Celkově zde bylo na 200 judistů, z čehož tak třetina byly děti. Naši sportovci zde lavírovali mezi polskými juniory a muži a mezi slabšími dorostenci a staršími žáky. Vhodné soupeře zde měl. D. Polášek, P. Lukáš (ovšem kdyby nebyla znát zdravotní pauza), P. Vilímek, zatímco D. Lukáš, L. Selecký, M. Václavík sahal mezi juniory a muže nebo váhově těžší dorostence. A. Chwastarzova měla k sobě asi 3 soupeřky, pak musela sáhnout do těžší váhové kategorie. Pokud se nejednalo o společné randorové tréninky, využívali jsme technických tréninků s JK Olsztyn.

Vedle hotelu bylo fotbalové, basketbalové a volejbalové hřiště. Byla zde možnost běhat v lese nebo jezdit na kole (k dispozici bylo 14 kol, ovšem v katastrofálním stavu).

Na jezeře bylo možno využít 14 kajaků a 4 šlapadla. Právě využití kajaků ve sportovním tréninku bylo velmi zajímavým poznatkem. Podle p. Faciejewa jsou kajaky nezbytnou složkou přípravy nejen v judu, ale i v jiných úpolových sportech a stejně tak např. v boxu. Polské „olympijské centrum“ je proto soustředěno vedle jezera, ovšem s daleko větší rozlohou (průměr až 12,5 km).

I když si každý z našich sportovců nějakou tu bolístku veze domů, vážnější zranění se nám vyhnulo (Patrik L., Patrik V., Lukáš S. i Alena si stěžovali na koleno, Patrik L. ještě špatně spadl na rameno a Dominik L. si na začátku skopl palec). Na závěr si naši sportovci zaslouží pochvalu za svědomitost i plné nasazení při tréninku!

V Besii 16.8.2012

Lukáš Rak