

# **ZPRÁVA Z VÝCVIKOVÉHO TÁBORA ( soustředění )**

## **PEZINOK 2012**

**Konaného v termínu 11. – 15.11.2012**

---

Celou akci jsme absolvovali po přípravném MT v Galantě, kde za výborné konkurence měli naši svěřenci možnost kvalitní přípravy a zjištění momentální formy. V ceně startovního byla i návštěva Termalaquaparku, kde jsme se po náročném dni výborně zregenerovali. Následoval přesun do centra dění - Pezinku. Tohoto VT se zúčastnilo 10 mladších žáků, 3 benjamínci a 3 trenéři, kteří se podíleli na dopravě a celkové sportovní přípravě tréninkových jednotek. Ubytování a tréninky byly zajištěny ve sportovní hale přizpůsobené k tréninku juda. Z dobře vybavených pokojů se vnitřní částí budovy dalo projít do haly přímo na tatami, což je super - hlavně v zimním období. Sprchy a WC byly každodenně udržovány v čistotě. Jediným problémem bylo, že v celé hale nebyla možnost studené vody ( nutnost úpravy pitného režimu ). Stravování bylo zajištěno na cca 250 m vzdáleném SOU, kde jsme měli připravenou 3x denně teplou stravu s možností přídavku.

Jelikož bylo před námi spousta práce ☺, zahájili jsme soustředění hned v neděli dopoledním tréninkem, kdy se k nám připojili i místní mladí judisté. Trénink trval cca 1,5 hodiny a byl zaměřen na ne wazu. Odpolední příprava byla zaměřena na rozvoj vytrvalosti jednoduchým Cooperovým testem ( 12-ti minutovka ), který nedopadl nijak slavně ☹. ( tento test byl během VT opakován a dopadl podstatně lépe ☺ ). Poté to běžecké části jsme se přesunuli do haly, kde proběhl kruhový trénink s 10-ti stanovišti ( např. judo míčky, ručkování, balanční žebřík, expandery aj. ) - toto cvičení již dopadlo podstatně lépe ☺. Během času do večere proběhlo osobní volno určené pro dovybalení a odpočinku. Po večeri bylo na programu celodenní shrnutí a rozbor videí z MT v Galantě.

Do programu VT byly zařazeny od pondělí do čtvrtka tréninky, zaměřené v dopolední fázi na techniku a taktiku, po obědovém odpoledním klidu následoval vždy rozvoj fyzické kondice a večerní fáze proběhla vždy společným tréninkem se slovenskými judisty.

### **Závěr :**

Celá akce proběhla bez větších problémů, nedošlo k závažným zraněním ani ke škodě na majetku ☺. S přístupem a chováním jsme byli z velké části spokojeni. Ukázalo se, jak je důležitý citlivý výběr účastníků na takové akce ( nasazení, současná forma, výkonnost ). Po celou dobu pobytu nás provázela pohoda v týmu, ale i perfektní spolupráce s místními trenéry. Tréninkové metody se nijak závažně neliší od našich metod, jsou jen v některých směrech zaměřeny na jiné pojetí bojů než u nás ☺, což hlavně vychází z odlišných zápasových pravidel na Slovensku. Doufáme, že si všichni toto soustředění báječně užili jako my trenéři, a tuto přípravu zúročí v jejich další tréninkové a závodní činnosti - např. na Mistrovství Moravy benjamínců v Uherském Hradišti ( 17.11.2012 ) nebo na blížícím se Přeboru ČR mladších žáků v Ostravě ( 1.12.2012 )

O podrobnější informace, pokud bude zájem, se rádi podělíme na nejbližší trenérské radě, kde je můžeme blíže rozebrat a popř. prodebatovat ☺

V Ostravě dne : **16.11.2012**

**Zpracovali :** Martínek R., Macháček L., Boháčová M. - Zodpovědní trenéři za tuto akci.