

VT RVŽ Ostrava starších a mladších žáků, žaček

Zpráva trenéra

Datum konání: 8.11- 11. 11. 2013

Trenéři:

Pavlína Prollová (SKP Ostrava)

Roman Martínek (1.JCBO)

Michaela Boháčová (1.JCBO)

Dušan Koza (1.JCBO)

Technické zázemí: Markéta Pavlicová

Na našem zbrusu novém tatami v olympijských barvách (červená, žlutá), se na Olympijském středisku Hrabůvka konalo soustředění, které pořádalo RVŽ Ostrava, SKP Ostrava a 1.JCBO.

Výcvikový tábor však byl otevřen také pro další zájemce a nakonec velmi pestré obsazení bylo přínosem pro všechny zúčastněné. Dalšími kluby, které podpořili VT byly Pionýr Bohumín, Slezan Opava, Judo Frenštát pod Radhoštěm, DDM Třinec.

Rázem se v pátek na tatami sešlo 43 judistů a judistek kteří se ihned po krátké adaptaci a úvodních slovech pustili do práce.

Během našeho judo víkendu proběhli celkem 4 tréninkové fáze po 2. hodinách zaměřené na technicko -taktickou vyspělost v boji. Dále dvě 30. min. rozcvičky, zaměřené na fyzický fond a techniku běhu a jeden speciální trénink koordinace a obratnosti mladých judistů.

Atmosféra během judo campu byla perfektní. Děti vytvořily skvělý kolektiv, který se už pár let pomalíčku v kraji tvoří. Náplň byla vysoce pracovní a časově náročná, přesto si děti svůj čas na blbiny našli a tak se na chvíli odreagovali od náročné přípravy.

S potěšením musím konstatovat, že nedošlo k žádnému vážnému, ani méně vážnému kázeňskému provinění a všichni šlapali tak, jak měli a jak jsme po nich my trenéři vyžadovali.

Troufám si tvrdit, že další část naší přípravy proběhla přesně podle plánu a že všem se judo víkend líbil.

Před nadcházejícími významnými turnaji, kterými jsou Mistrovství České republiky starších žáků a žaček a Přebor České republiky mladších žáků a žaček, bych chtěl všem popřát krásné boje, pěkné ipony a nádherné zážitky, které je utvrdí v tom, že si pro svůj život vybrali ten nejlepší možný sport!!!

Děkuji také trenérům, že tuto akci velmi významně podpořili a těším se na další spolupráci. Další zastavení v našem nekonečném kolečku VT bude v Raškovcích, které bude pořádat SKP Ostrava opět ve spolupráci s RVŽ Ostrava, někdy na jaře příštího roku.

Děkuji všem.

V Ostravě 12.11.2013

Dušan Koza, trenér RVŽ Ostrava, 1.JCBO