



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

Kondiční VT Ostrava při SG Ostrava – U15

Datum: 1.-5.8.2022

Kategorie: U15

Počet účastníků 1.JCBO: 13

Počet účastníků z MSK: 7 (2 Slezan Opava, 2 TJ Ostrava, 1 Judo Beskydy, 1 Judo Bohumín, 1 Judo Český Těšín)

Trenéři: Jiří Svoboda, Radek Rýpar

Hodnocení:

První týden v červenci se podařilo uspořádat kondiční soustředění pro kategorii U15, kdy cílem bylo zlepšení fyzické kondice a utužení kolektivu v této kategorii. K soustředění bylo využito doslova fantastické zázemí sportovního gymnázia Dany a Emila Zátopkových, tímto bych rád poděkoval za možnost využití celého zázemí.

Program VT byl velice náročný, kdy se každý den trénovalo ve 4 fázích. Krom všeobecné kondiční přípravy bylo na programu uvedení do podvědomí silové přípravy v duchu vzpírání, kdy se účastníci pod vedením vzpěračské trenérky učili základní techniky přemístění, trhu a nadhozu. Krom kondiční přípravy účastníci absolvovali také každodenní fázi fyzioterapeutického cvičení (pod vedení fyzioterapeutky), kdy náplň byla protahování a kompenzační cvičení. Jedno odpoledne bylo věnováno zábavě a odpočinku v podobě návštěvy aquaparku.

Program VT:

7:30 rozvička

10:00 – 11:00 skupina A vzpírání

10:00 – 11:00 skupina B atletická příprava

11:00 – 12:00 skupina A atletická příprava

11:00 – 12:00 skupina B vzpírání

16:00 – 18:00 všeobecná kondiční příprava

20:00 – 21:00 fyzioterapie



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

č.ú. 1659796339/0800
www.1jcbo.cz
info@1jcbo.cz



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Velká pochvala všem zúčastněným, i přes velice náročné VT všichni odvedli práci na 100 %.
Celková kázeň a nálada v družstvu byla super. Děkuji všem za skvělé a bezproblémové VT.

Zpracoval: Jiří Svoboda



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

č.ú. 1659796339/0800
www.1jcbo.cz
info@1jcbo.cz