



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

## ZPRÁVA TRENÉRA

### VT Almaty a Biškek (KAZ), (KRG)

<b>Datum:</b>	17. - 27. 4. 2023		
<b>Kategorie:</b>	dorostenci, junioři		
<b>Počet závodníků 1.JCBO:</b>	5	z toho:	3 dorostenci 2 junioři
<b>Trenéři:</b>	Dušan Koza		

### Hodnocení VT:

VT jsme se účastnili ve spolupráci s kluby USK Praha, Judo club Liberec, Judo klubu Litoměřice a Sokolu Hradec Králové. Vedoucím celé akce byl Ondřej Zita, trenér USK Praha.

První část VT v termínu od 17.- 22.4. jsme absolvovali v akademii v Kazachstánu. Jednalo se o sportovní gymnázium, tak jak ho známe od nás. Tréninky probíhali dvakrát denně a na programu bylo převážně randori.

Druhou část VT jsme strávili v Kyrgystánském Biškeku, kde jsme taktéž trénovali na místní Judo Akademii. Tam byli tréninky, dopoledne kondice a technické tréninky s místním trenérem, kde jsme se učili techniky kata guruma, sei nage, ko soto gake, a také kumi kata a odpoledne společné randori v akademii.

Z našeho klubu se účastnili:

Tomáš Potůček  
Šimon Fulneček  
Ladislav Pačuta  
Ladislav Pastornický  
Václav Klepač

V průběhu campu byl i volný čas na výlety do místních krásných hor a načerpat tak energii do dalších těžkých tréninků.

Tréninky byly pro naše závodníky velmi náročné, jelikož se setkali s nasazením, tvrdostí a rychlostí, na jakou nejsou zvyklí. První dny proto byli velké vystrážlivění. Čekali nás místní velice vyspělí dorostenci, kteří nás převyšovali ve všech oblastech. Také v tomto ohledu bylo VT velmi poučné jak pro trenéry, tak snad i závodníky.





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

VT proběhlo bez většího zranění a přístup závodníků k tréninku byl velice příkladný.

Zajímavosti z VT:

V Kazachstánu je škola 6. dní v týdnu a trénují 5x dvoufázově a jednou jednofázově. Celkem tedy 13. tréninkových jednotek týdně.

Rozcvičku vede vždy zkušený závodník a je velmi náročná. Všichni respektují, co se dělá a svědomitě to provádějí.

Po tréninku ještě skoro hodinu individuálně trénují, posilují, pilují techniku na tatami bez trenéra.

V randori vždy využívají přechodu z postoje do ne waza(s tím měli naši obrovské problémy). Trénují, chodí do školy, spí, regenerují, posilují na jednom místě.

V Kyrgystánu v Akademii Judo v Biškeku můžou místní trénovat jen judisté do 7. místa na mistrovství Kyrgystánu od dorostu výše pokud nejsou přímo z toho klubu.

V Ostravě: 6. 6. 2023

Zpracoval: Dušan Koza



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

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