



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

Lasha Shavdatuashvili – camp Praha

Datum: 22.-24.5.2023

Počet závodníků 1.JCBO:

z toho:

Trenéři: Hvozdovič, Koza

Hodnocení:

V daném termínu jsme se zúčastnili campu v Praze, jehož lektorem je gruzínský několikanásobný medailista z vrcholných soutěží. Mimo jiné i držitel kompletní sárky medailí z OH. Náplň tréninku byla vždy dopoledne technická, kdy Lasha prezentoval své oblíbené situace, které následně učil mladé sportovce řešit v různých směrech a s různým zakončením. Situacím předcházela také kumikata. Jedním ze způsobů bylo i pokračování do ne-waza. Velkou zkušeností pro sportovce byla i kondiční složka rozcvičky, která byla pro mnohé velmi náročná. V odpoledním programu bylo vždy randori, kde si judisté mohli zkusit techniky naučené v dopoledním bloku. Tento třídní seminář-camp byl rozhodně přínosem a pro některé sportovce i motivací pro budoucí vývoj.

V Ostravě: 29.7.2023

Zpracoval: Hvozdovič Miroslav



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

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