



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT Almaty a Biškek (KAZ), (KRG)

Datum:	2. - 12. 10. 2023		
Kategorie:	dorostenci, junioři		
Počet závodníků 1.JCBO:	4	z toho:	3 dorostenci 1 junioři
Trenéři:	Kristýna Polášková		

Hodnocení VT:

VT jsme se účastnili ve spolupráci s klubem USK Praha, kterému tímto velmi děkujeme za náročné a bezchybné zorganizování celé akce. Vedoucím celé akce byl Ondřej Zita, trenér USK Praha.

První část VT v termínu od 2.- 10.10. 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. Nechyběla ovšem ani kondiční část tréninku.

Druhou část VT 10.-12.10. jsme strávili v Biškeku, kde jsme trénovali v místním judo klubu. Tam proběhly dva tréninky v kimoně s místními skvělými judisty.

Z našeho klubu se účastnili:

Tomáš Potůček
Ladislav Pačuta
Nicolas Kristen
Dominika Kuželová

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. Čekali nás místní velice vyspělí dorostenci, kteří nás převyšovali ve všech oblastech. Jelikož jsme se účastnili v krátké době VT Kazachstán podruhé, naši svěřenci již věděli do čeho jdou a psychicky se na náročné randori připravili.





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Povedlo se také organizačně zajistit dostatečný sparing pro holky, jelikož v Kazachstánu trénují na jiných akademiích a v jiných klubech než kluci. Přesto se povedlo je přilákat na tréninky kde byly naše holky. I po této stránce se tedy camp vydařil.

Snášeli tak zátěž a nezvyklý způsob boje daleko lépe než minule. I tohle zjištění nás vede k tomu tuto akci podniknout i potřetí a snad i vícekrát.

Také v tomto ohledu bylo VT velmi poučné jak pro trenéry, tak snad i závodníky.

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.

Zvláštní poděkování bych chtěla věnovat firmě Innovative Catalytic Systems HK Limited, která celou akci velmi výrazně finančně podpořila. Bez této finanční podpory by pro nás byla realizace finančně nákladná a vlastně nemožná. Velice děkujeme a velice si vážíme této pomoci.
Děkujeme!

V Ostravě: 17. 10. 2023

Zpracovala: Kristýna Polášková



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

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