



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT Hranice na Moravě

Datum: 2.8. – 7.8. 2025

Kategorie: U12, U14, U16, U18, U21, ženy

Počet závodníků 1.JCBO: 36

z toho: U12 – 4
U14 – 21
U16 – 4
U18 – 3
U21 – 3
Žena- 1

Trenéři: Hvozdovič, Koza, Svitič, Šmatelka

Hodnocení:

Na začátku srpna proběhl v Hranicích na Moravě přípravný kemp pro všechny věkové kategorie.

Tréninky byly rozděleny na skupinu U12 + U14 a U16 + starší.

Mladší skupin trénovala pod vedením trenéra Gena Yonenagy, který dopolední fázi věnoval zejména základům techniky chůze po tatami, vychylování a nácviku základních chvatů.

Jeden trénink se mladým sportovcům věnovali i naši úspěšní reprezentanti David Klammert a Adam Kopecký, kteří učili své osobní techniky a dohlíželi na nácvik.

Samozřejmostí byla i ranní kondiční složka před snídaní, zaměřená na běh.

Starší skupina měla tréninky zaměřené spíše na randori a sportovce, kteří startují na podzim na významných turnajích.

Účastnila se kromě Lukáše Krpálka, kompletní seniorská reprezentace v čele s dvojnásobnou mistry Evropy Renátou Zachovou a už zmíněných mužských reprezentantů.

Úroveň kempu byla velmi vysoká co do kvality, tak i objemu odtrenovaných jednotek.

Naši sportovci zvládli tento přípravný kemp bez větších zdravotních potíží a ve velkém nasazení.

V Ostravě: 9. 8. 2025

Zpracoval: Miroslav Hvozdovič

OSTRAVA!!!

