**VT SCM Olomouc**

**12.-14.2024**

**Účastníku z SCM Ostrava:** 20 + trenér (sobota 13.1. + 2 sportovci)

* Judo Beskydy, MSK Karviná, 1JCBO, Slezan Opava, USK JUDO Ostrava, TJ Ostrava, JC Orlová, JC Havířov

**Účastníků z SCM Olomouc:** cca. 20

**Zaměření VT:** Randori + technicko taktická příprava

**Tréninkový rozvrh:**

* Pátek: 17:45-19:30 - judo
* Sobota: 7:00-7:45 – ranní kondice, 10:45-12:45 – judo, 17:00-19:30 – judo
* Neděle: 10:45-12:30 - judo

**Hodnocení:**

Ve dnech 12.-14.1.2024 se uskutečnilo první vzájemné soustředění mezi SCM Ostrava a SCM Olomouc. VT bylo zaměřené zejména na randori a technicko taktickou přípravu směrem k prvním turnajům v celkovém počtu 5 tréninkových jednotek.

Velice pozitivně hodnotím celkovou práci skupiny, kdy sportovci na tréninku působili soustředěně a plnili dané požadavky s maximálním úsilím. Příjemným překvapením byla vysoká intenzita randori, mezi kterými byla minimální pauza (např. 4 min. randori 20 sekund pauza) oproti tréninku, kde je poměr randori a pauza 1:1. V situaci, kdy byl trénink s možností pauzy mezi randori, sportovci ztráceli pozornost a soustředěnost na trénink a tím i nasazení a intenzitu do dalších randori (zde je prostor k zamyšlení a uvědomění si k čemu daná pauza slouží). Prostor ke zlepšení vnímám u sportovců, aby se nebáli chodit pro rady na nejrůznější situace, či technicko taktické rady ke trenérům, kteří jsou na tréninku k dispozici. Ne vždy se trenérům podaří zachytit všechny momenty, a proto je nutné, aby sami sportovci přicházeli.

Chválím i za chování mimo tréninkové jednotky, kdy volný čas sportovci využívali zejména k regeneraci a přípravě na další tréninkovou jednotku.

Průměrné subjektivní hodnocení sportovců směrem k náročnosti bylo 8,5/10 (1 vůbec náročné/10 extrémně náročné).

Průměrné subjektivní hodnocení sportovců směrem k přínosnosti VT bylo 8-9/10 (1 nepřínosné/10 maximálně přínosné)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STU** | **Obecná vytrvalost [minuty]** | **Posilování**  **[minuty]** | **Technicko/taktická příprava**  **[minuty]** | **Randori (čistý čas praní se) [minuty]** |
|  | 100 | 20 | 130 | 186 |

Zpracoval: Jiří Svoboda

15.1.2024