**VT SCM Olomouc**

**28.-30.3.2024**

**Účastníků z SCM Ostrava:** 15 + trenér

**Účastníků z MSK mimo SCM:** 7

**Účastnící se kluby MSK:**

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

**Účastníků z SCM Brno, SCM Olomouc, Akademie Šampión:** 30

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

**Tréninkový rozvrh:**

* Čtvrtek: 18:30-20:30
* Pátek: 9:00-10:30, 14:30-16:30, 19:50-20:50 (individuální technika)
* Sobota: 9:00-11:00

**Hodnocení:**

Ve dnech 28.-30.3.2024 se uskutečnilo druhé vzájemné soustředění mezi SCM Ostrava a SCM Olomouc, nyní i s účastí SCM Brno a Akademie Šampión. VT bylo zaměřené zejména na randori a technicko taktickou přípravu směrem k nadcházejícím EC v celkovém počtu 5 tréninkových jednotek.

Velice pozitivně hodnotím celkovou práci skupiny, kdy sportovci na tréninku působili soustředěně a plnili dané požadavky (výjimečně s výkyvy pozornosti během randori).

Náplň tréninku byla zejména zaměřena na randori a rozvoj osobní techniky v uchikomi a nagekomi. Veškeré randori byly na dvě skupiny, což zajišťovalo dostatečný prostor k částečné regeneraci a koncentraci k randori nadcházejícím, směrem k nadcházejícím EC rovněž nutný charakter randori.

Páteční individuální technika byla zaměřena v první části na kumikatu. Vstupy kumikat při zahájení zápasu, sekvence a taktické postupy při různých situacích (ayutsu, kenka-yutsu, hák, pozice těla se soupeřem). V druhé části byl trénink zaměřen na situace dle potřeb sportovců a jejich požadavků (gaeshi waza, uchimata, kata-guruma, moleiev).

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 8,5/10 (1 nepřínosné/10 maximálně přínosné)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STU** | **Obecná vytrvalost [minuty]** | **Posilování****[minuty]** | **Technicko/taktická příprava****[minuty]** | **Randori (čistý čas praní se)[minuty]** |
|  | 70 | 10 | 135 | 150 |

**Zpracoval: Jiří Svoboda**

**1.4.2024**