



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

## ZPRÁVA TRENÉRA

### VT Crikvenica (CRO)

<b>Datum:</b>	11.8. – 17. 8. 2022		
<b>Kategorie:</b>	dorostenci/ dorostenky		
<b>Počet závodníků 1.JCBO:</b>	13	z toho:	3 dorostenky 10 dorostenců
<b>Trenéři:</b>	Dušan Koza, Jiří Svitič		

#### Hodnocení VT:

Účastníci jsme se velmi kvalitního VT Crikvenica, kde za letní přípravou odjíždíme pravidelně. Společně s námi se v náročném programu z České republiky připravovali judisté z SKKP Brno, JC Liberec a USK Praha. Dále se campu účastnili judisté z více jak dvaceti států světa, jen namátkou také z Kanady, USA, Mongolska, Francie, Slovenska, Polska, Ukrajiny a jiné.

VT se skládalo ze dvou mikrocyklů, kde každý měl na programu 6.tr. jednotek, z toho dvě na kondici a čtyři na randori. Mezi mikrocykly byl jeden den volna. Celková porce randori tak byla pro holky 48, pro kluky malinko vyšší. V náročných klimatických podmínkách to bylo velmi výživné. V dny volna byl prostor také pro koupání v moři a příjemnému odpočinku v přímořském prostředí.

Přesto se nám nevyhnuli i nepříjemné záležitosti. Prvním byl nepříjemný úraz Šimona Fulnečka s kterým skončil hospitalizován v místní nemocnici na jednu noc. Šimon dostal nechtěný úder soupeře hlavou ze spod na bradu, došlo k záklonu hlavy, pohmoždění krční páteře, odlomení kůstky obratle a následnému skřípnutí nervu, který měl rozsáhlý vliv na činnost svalů v oblasti horních i dolních končetin. Zjistili jsme jak vypadá chorvatská sanitka uvnitř. Šimon bude ovšem po rekonvalescenci, která si vyžádá 2. měsíce zcela v pořádku. Druhou kaňkou úspěšné akce pak byla rozpáraná pneumatika půjčeného tranzitu při jízdě. Ale i s tím jsme si nakonec dobře poradili a cestu v pohodě zvládli.

Náplň a cíle tak byli naplněny beze zbytku.

V Ostravě: 23. 8. 2022

Zpracoval: Dušan Koza, tr. dorostu

