



ČESKÝ SVAZ KARATE

IČ: 005 40 897, Tel. +420 603 371 923

Nad Kapličkou 3378/17, Praha 10, 100 00

Bankovní spojení: 1750206504 / 0600

E-mail: national.team@czechkarate.cz

Internet: www.czechkarate.cz

V Liberci 16. 6. 2020

Zpráva z výjezdu: Soustředění talentované mládeže (Srbsko)

V rámci projektu Talentované mládeže Regionálních svazů proběhla 11. – 14. 6. 2020 přípravná akce pro Liberecký, Ústecký, Karlovarský a Královehradecký kraj karate v zázemí Sportovně-rekreačního areálu Ráj v Srbsku u Branžeže v prostředí Českého Ráje.

Akce se účastnili pozvaní závodníci pod záštitou RR: Drábek D., Drábek M., Muzikářová K., Štěpánová V., Chobotová T., Malý M., Kovářová L., Kolář D. a pozvaní žáci a dorostenci širšího výběru reprezentace a talentovaná mládež U14, U16: Horňák F., Harvilko Š., Kittner V., Jízdny J., Biriucová T., Bednář J., Dvořák M., Zita K. a Šmejkal A.

Hlavní trenérský doprovod a vedení zastala Petra Piskačová, jako asistent byla přítomna Hana Dostálová. Výjezd byl schválen Prezidiem ČSKe.

Vzhledem k nucené pauze z důvodu Covid-19, se akce zaměřila na členy TmRS na reprezentační úrovni, které jsou v současné době v úzkém výběru RR a pro kategorii U14 a U16 v širším výběru RR. Bylo tedy možné mládež z daných regionů přidružit k soustředění státní reprezentace, které bylo dělené na dvě skupiny dle krajů, což umožnilo účast kategorií starších žáků. Hlavní cíle do budoucna pro tuto mládež je kvalitní reprezentace na akcích Youth League a příprava na ME 2022 v Praze.

Co do kondiční přípravy, tréninky probíhaly v několika fázích: běhy, kondiční cross-fit, vše úměrně věku účastníků, plavecké tréninky (pod vedením zkušeného externího instruktora), reflexní a koordinační tréninky, tréninky na flexibilitu, stabilizační a kompenzační tréninky.

V rámci specializace karate byly tréninky zaměřené na sportovní kumite v režimu reprezentační úrovně. Primární náplní bylo „roztrénování“, technická příprava a zjištění současného potenciálu účastníků.

Zároveň probíhaly doplňkové aktivity. Díky vybavení areálu bylo možné zařadit velké množství sportovních doplňkových aktivit, které přispěly k sjednocení týmu po několikaměsíční pauze.

Akci vedení TmRS shledává jako velmi významnou z důvodu roztrénování, sjednocení momentální trénovanosti a zahájení přípravy pro budoucí reprezentaci. Vzhledem k tomu, že jsou v současné době pozastaveny všechny soutěže, je toto jedna z možností, kterou je možné udržet mladé



závodníky v režimu potřebném pro budoucí soutěže minimálními ztrátami v členské základně. Zároveň bylo ze strany vedení TmRS možno srovnat trénovanost jednotlivých členů TmRS na této úrovni.

Děkujeme závodníkům i trenérům za jejich práci.

Za TmRS,

Petra Piskačová (předsedkyně RR, vedoucí akce TmRS)

