



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 15. 6. 2020

Zpráva z výjezdu: Přípravné soustředění reprezentace 2 (Srbsko)

Ve dnech 11. – 14. 6. 2020 proběhlo soustředění reprezentace kumite pro severní, střední, východní a západní Čechy. Akce se konala v zázemí Sportovně-rekreačního areálu Ráj v Srbsku u Branžeže v prostředí Českého Ráje.

Akce se účastnilo 13 nominovaných reprezentantů v kumite: Drábek D., Drábek M., Chobotová T., Jeremenko G., Kolář D., Kovářová L., Malý M., Matejka Já., Matejka Ja., Muzikiřová K., Ruža K., Štěpánová V. a Reguliová B.

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

Akce byla primárně zaměřena na sportovní zápas kumite, speciální přípravu a kondiční přípravu. Vzhledem k nucené pauze z důvodu Covid-19, se RR zaměřila na nastavení trénovanosti, zhodnocení současného stavu trénovanosti jednotlivých členů reprezentace a stmelení kolektivu.

Co do kondiční přípravy, tréninky probíhaly v několika fázích: běhy, kondiční cross-fit, vše úměrné 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 RR shledává jako velmi významnou z důvodu roztrénování, sjednocení momentální trénovanosti a zahájení přípravy reprezentace. Vzhledem k tomu, že jsou v současné době pozastaveny všechny soutěže, je toto jedna z možností, kterou je možné udržet závodníky v režimu potřebném pro budoucí soutěže, nastavení motivace a požadavků pro minimální ztráty v týmu reprezentace.

Děkujeme závodníkům i trenérům za jejich práci.



V dlouhodobého plánu reprezentace je na řadě příprava a realizace letního soustředění reprezentace na Orlíku.

Za RR,

Ing. Ondřej Musil (člen VV),
Petra Piskačová (předsedkyně RR, vedoucí úseku U21, seniorů),
PhDr. Petr Beníšek (člen RR, vedoucí úseku dorostu a juniorů),
Ing. Richard Růžička (člen RR, vedoucí úseku kata)

