



ČESKÝ SVAZ KARATE

IČ: 005 40 897, Tel. +420 608 678 848

Nad Kapličkou 3378/17, Praha 10, 100 00
Bankovní spojení: 1750206504 / 0600

E-mail: national.team@czechkarate.cz
Internet: www.czechkarate.cz

Praha 9. 2. 2022

Zpráva ze soustředění reprezentace kata – Č.Budějovice, ČR

Ve dnech 5.-6.2.2022 proběhlo soustředění reprezentace v prostorách Fight Clubu České Budějovice. Soustředění proběhlo v souladu s platnými opatřeními Vlády ČR k pandemii covid19.

Soustředění bylo určeno pro členy UV (A,B) a ŠV (A), kteří jsou zařazeni do nominace na vrcholné soutěže v nadcházejícím období. Dále byly přizváni členové VSCM (U14). Celkem se akce zúčastnilo 16 členů reprezentace a 1 člen VSCM. Zúčastnění reprezentanti byly rozděleni dle výkonnosti na dvě skupiny.

Tréninky byly zajištěny a vedeny reprezentačními trenéry úseku kata.

Obsahem soustředění byl rozbor kata a jejich sekvencí, zaslaných v rámci přípravy - Video 1 (termín zaslání byl dne 22.1.2022). Na základě rozborů byla stanovena individuální práce s cílem odstranění problematických sekvencí, chyb nebo částí. Ke každému reprezentantu bylo přistupováno maximálně individuálně tak, aby byl zajištěn maximální progres jedince. Součástí bylo i práce na fyzické složce kata formou intervalové zátěže při procvičování jednotlivých sekvencí. S ohledem na to, že soustředění bylo koncipováno v přípravném období jednalo se o zátěž spíše silově objemovou. Stanovený plán soustředění byl dodržen a naplněn.

Všichni zúčastnění projevili vysokou míru koncentrace a úsilí, a jejich přístup k trénování byl na velmi dobré úrovni.

Za RR,

Ing. Richard Růžička (člen RR, vedoucí úseku kata)
Ing. Miroslava Vašeková (člen RR, vedoucí úseku kata)

