



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

MISTROVSTVÍ ČR, Jičín

Datum : 26. - 27.10. 2018
Kategorie : Muži a ženy
Počet závodníků 1. JCBO : 11x z toho: 7x kluci a 4x holky
Trenéři : Martínek Roman, Koza Dušan

Hodnocení turnaje :

Poslední říjnový víkend jsme se vydali do Jičína, který dostal na starosti pořádání Mistrovství ČR mužů a žen. Turnaje se zúčastnilo **143** závodníků z **46** klubů ČR. V této konkurenci se neztratili ani naši závodníci. Z celkových 11ti borců se nám podařilo vybojovat **4** medaile a jedno 5. místo.

Celkové výsledky na: <http://mrcsenior18.csju.cz/>

Závodníci 1.JC Baník Ostrava a další (ne z 1JCBO) :

jméno	příjmení	hm. kategorie	počet výher/proher	umístění
Kristýna	Polášková	63 kg	2/1	3.
Adéla	Martínková	70 kg	2/1	3.
Jiří	Svoboda	81 kg	4/2	5.
Ondřej	Chlopčík	81 kg	1/2	Bez
Matěj	Silvestr	81 kg	1/2	Bez
Tomáš	Kohn	66 kg	0/1	Bez
Tomáš	Pustějovský	90 kg	0/2	Bez
Ondřej	Šmatelka	73 kg	0/1	Bez

jméno	příjmení	hm. kategorie	počet výher/proher	umístění
Radek	Rýpar (SG)	60 kg	2/1	2.
Zuzana	Janiczková (SG)	57 kg	2/1	3.
Lucie	Kochová (SG)	57 kg	0/2	Bez





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Závěr :

Tentokrát mi dovoluji pojmout závěr této zprávy a celkové zhodnocení trochu jinak. Trenéry asi nejvíce na výkonnosti svých svěřenců zajímají, kromě zdraví každého z nich, mimo jiné i další 2 kritéria:

➤ **Výkon** (složky kondiční přípravy)

Zdá se mi, že nejsme schopni 100% prodat svou přípravu do turnaje. Nedokážeme si to mnohdy pořádně srovnat v hlavě. Řešíme někdy až příliš tragicky los a pak se pereme až příliš opatrně. Většinou náš soupeř dříve nastoupí do techniky, lépe reaguje na naše chyby a nepůsobí tak nervózně jako my. Pokud toto dokážeme odstranit, což nebude vůbec jednoduché, budou, dle mého názoru, naše výsledky mnohem lepší.

Mezi naše klady bych rozhodně zařadil naši bojovnost a houževnatost, technicky na tom taky nejsme nijak zle, ale to nemění nic na tom, že se mnohdy na tatami moc „nadřeme“.

➤ **Výsledek** (medaile, celkový dojem, úspěch či neúspěch)

Ziskem 4 medailí a jednoho 5. místa jsme dosáhli, dle mého názoru, pěkného úspěchu. Všechny vybojované medaile jsou zasloužené a je to spravedlivá odměna za naše předvedené judo. To, že se turnaje nezúčastnila TOP špička, nijak nesnižuje náš výsledek na turnaji. Dokázali jsme, že jsme konkurenceschopní a že dokážeme držet krok s českým judem. Vždycky musí být vítězové a poražení. Snad na dalších turnajích budeme mít více vítězů než poražených, protože podmínky na to máme !!! Je to jen na nás, jak si s tím poradíme !!!

Závěrem chci všem závodníkům poděkovat za předvedené výkony. Všem medailistům gratuluji a všem přeji hodně páry do další práce a těším se na další tréninky, VT, TS a turnaje s vámi. Děkuji také Kozíšovi a Jirkovi Silvestrovi za spolupráci, bez které by to nebylo ono!!!

V Ostravě : 28.10.2018

Zpracoval : Martínek R., pověřený trenér

