



1. JUDO CLUB Baník Ostrava, z.s.

Hodnocení trenéra ČP Teplice.

Datum: 30.9.-2.10.2016

Na závěr sezóny jsme se vypravili na poslední Český pohár do Teplic. Byla to také poslední možnost získat důležité body do rankingu k postupu na PČR starších žáků v Jičíně. Ubytování bylo opět u kamarádů z Teplic v hotelu Panorama a to nejen na jednu noc, ale hned na dvě. Nechtěli jsme riskovat, že nám odjede poslední vlak z Teplic a raději jsme si zašli s mladšími a staršími žáky večer na bowling a zůstali jsme ještě jeden den.

Trenéři:

BABINEC Jan, kategorie starší žactvo
PAVLICA Martin, kategorie starší žactvo
KOHN Pavel, kategorie starší žactvo

Judisté:

Starší žákyně:

1. VÁCLAVKOVÁ Tereza
2. ČERCHLOVÁ Markéta

Starší žáci:

1. MEIXNER Tomáš
2. TYCAR Štěpán
3. MALACZYNSKI Filip
4. BULKA Vojtěch
5. KRÁL Miroslav
6. PAVLICA Lukáš
7. HRÁČEK Ondřej

ČP Teplice byl velmi kvalitní turnaj, který však postrádal zahraniční konkurenci.

K hodnocení:

No	Příjmení	Jméno	Váha	Výhra	Prohra	umístění	kategorie
1	VÁCLAVKOVÁ	Tereza	44 kg	3	0	1.	St. žákyně
2	ČERCHLOVÁ	Markéta	+63 kg	0	2	Bez.	St. žákyně
3	BULKA	Vojtěch	38 kg	1	1	2.	St. žáci
4	MEIXNER	Tomáš	38 kg	2	1	3.	St. žáci
5	TYCAR	Štěpán	42 kg	2	2	5.	St. žáci
6	MALACZYNSKI	Filip	34 kg	1	2	7.	St. žáci
7	KRÁL	Miroslav	60 kg	0	1	Bez.	St. žáci
8	HRÁČEK	Ondřej	60 kg	0	1	Bez.	St. žáci
9	PAVLICA	Lukáš	66 kg	0	1	Bez.	St. žáci



1. JUDO CLUB Baník Ostrava, z.s.

J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30
IČO: 27015891
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800
www.ljcbo.cz
info@ljcbo.cz



1. JUDO CLUB Baník Ostrava, z.s.

VÁCLAVKOVÁ Tereza:

Terezka měla před sebou celkem 3 zápasy. První dva zvládla bez větších problémů. Ve finále se potkala s Polnickou, se kterou má silně zápornou bilanci. Její bojovnost, Yuko a chuť po vítězství pomohlo k celkovému prvnímu místu. Moc Gratuluji!!! Jen technicky to nebylo to nej a tak prohlubuj a objevuj krásu technického Juda. V dobré partě se skvělými kamarády máš našlápnuto k výraznějším úspěchům.

ČERCHLOVÁ Markéta:

Markétka narazila v prvním kole na vítězku. V opravách se držela až do úplného závěru, kde díky menší zápasové zkušenosti prohrála. Trpělivost, pravidelnost tréninků a zajímavé výsledky se dostaví. Vydrž!!! Jsi na správné cestě.

MEIXNER Tomáš

Tomáš absolvoval celkem tři zápasy a s bilancí 2:1 si odvezl 3. místo. Gratuluji. Kladné vlastnosti jsou především bojovnost, je znát zlepšení v boji o úchop, vidím náznaky nástupu do rychlé seoi. Zastavit se však s Poulou znamená prohru. Recept je v kumikate a rychlejším nástupu do techniky.

MALACZYNSKI Filip

7. místo ve velmi nabitě váhové kategorii je velmi hezký výsledek. Pracuj a bude to lepší. Docházka na trénincích je nevyrovnaná, proto se to pokus zlepšit. Práce doma pak přináší něco navíc. Držím palce.

BULKA Vojtěch

Vojta se úspěšně zabydlel ve své váhové kategorii, kde získává poctivé body do celkového rankingu. Na Poulu jsme sice nestačili, ale přesto moc gratuluji. Lepší soustředění a dotrénování technik Tě katapultuje k vítězství. Zpracoval bych na Uči matě a technik O uči gari, ko uči gari... Hodně zdaru!!!

TYCAR Štěpán

Po operaci dobrá práce. Je vidět zlepšení a tak 5. místo je skvělé. Dopracuj fyzičku, důležitá je kumikata, ve které musíš být první, pak to půjde. Před PČR dobrá zkouška.

HRÁČEK Ondřej

Ondřej je velmi šikovný a myslím si, že jestli zůstane v dorostenecké a vyšší kategorii určitě bude medailista z MČR a možná i víc. Neznalost pravidel neomlouvá, a proto jen jeden zápas. Nevadí, příště to bude lepší.

KRÁL Miroslav

Dobrá zkušenost se skvělou partou. Mirku, je vidět zápasová nezkušenost, která Tě srazila na kolena. Poctivý trénink a absolvování všech tréninků Tě vytáhne výš. Moc Ti fandím a přeju hodně zdaru. Uči komi, Jaku soku geigo Ti pomůže dál.

PAVLICA Lukáš

Luki, stále nevím, co chceš. Výsledky přijdou, když budeš pracovat nejen na tréninku, ale také navíc. Je potřeba se rozhodnout a udělat pro vytouženou medaili víc. Zlepši docházku a jdi do všeho na 100% a po roce to tam bude!!! Těším se na to!



1. JUDO CLUB Baník Ostrava, z.s.

Motto pro všechny:

(J. Jágr:

... To víte, když chcete být lepší než soupeř, musíte pracovat (trénovat), když on spí...)

Děkuji Všem zúčastněným za velmi úspěšný Český pohár!!!

Pro potřeby klubu zpracoval Jan Babinec, trenér starších žáků

ZPRÁVA TRENÉRA
ČESKÝ POHÁR TEPLICE
MEMORIÁL VÁCLAVA PROKEŠE
DOROSTU, MUŽŮ A ŽEN

První říjnový víkend jsme se vydali do ústeckého kraje do lázeňského města Teplice, kde proběhl Český pohár v judu dorostu, mužů a žen. Tohoto turnaje se zúčastnila i naše 13-ti členná výprava (11x dorost, 1x muž a 1x juniorka), kdy se nám podařilo přivést 8 medailí (3x zlato, 2x stříbro a 3x bronz). V celkovém pořadí součtu pořadí družstev za oba dny (žáci) jsme skončili na pěkném 2. místě.

Hodnocení závodníků (dorost) :

do 44 kg **KUNCOVÁ Viktorie** (SG, 1.JCBO), 2 zápasy (2x V a 0x P)

Viki mne svým výkonem velmi mile překvapila. Oba své zápasy s Hartlovou z Břeclavi vyhrát na ipon a zaslouženě vybojovala zlato medaili.

do 57 kg **ŠKROBÁNKOVÁ Alžběta** (SG, Slezan Opava), 3 zápasy (3xV a 0x P)

Bětce na rozdíl od ČP Brno, kdy vypadla v prvním kole tento turnaj parádně sedl a svá utkání rozhodla v ne waza. Dobrá psychická vzpruha před MČR.

do 55 kg **RÝPAR Radek** (SG, Judo Závašice), 4 zápasy (4x V, 0x P)

Radoš prošel turnajem bez zaváhání a veze zlato a tím potvrdil nominaci na letošní MČR dorostu, které proběhne začátkem listopadu v Brně.

do 55 kg **ŠIMEK Daniel** (SG, Judo Beskydy), 3 zápasy (2x V a 1x P)

Dan navázal na svůj pěkný výkon z Brna, a pokud by zde smolně neprohrál v semifinále z Libereckým Schejbalem, utkal by se s Radošem ve finále... snad to vyjde na republice.

do 66 kg **HUVAR Jan** (1.JCBO), 3 zápasy (1x V a 2x P)

Huvy vyhrál své první utkání s velkou převahou, kdy dokázal svého soupeře hodit na kouči maki komi na wazari a poté i udržet. Pak prohrál s Pikorou z Benešova na ipon a šel do oprav. Zde narazil na Zacha z Olomouce a turnaj pro něho skončil. Přesto zde zanechal hezký dojem a 9. místo je pro něj velký úspěch.

do 73 kg **JANÍK Tadeáš** (1.JCBO), 1 zápas (0x V a 1 P)

Těžko hodnotit...1 zápas a za pár sekund bylo hotovo a konec v soutěži...Žižkovák Fanta byl nad jeho síly a pak jej nevytáhl do oprav.

do 81 kg **KRÁL Jan** (1. JCBO), 1 zápas, (0x V a 1x P)

Honza v prvním kole prohrál s Horským z Čáslavi, který pak následně prohrál...smutný příběh jako u Janíka...

do 73 kg **Hanzel Tomáš** (SG, Baník Karviná), 1 zápas (0x V a 1x P)

Tomáš prohrál se Silvestrem z Judo Beskydy a zase bych se opakoval...smutný příběh

do 73 kg **SILVESTR Matěj** (Judo Beskydy), 4 zápasy (3x V a 1x P)

Matěj po nervózním začátku svůj výkon stupňoval a gradoval v boji o bronz, kdy zaslouženě vyhrál a veze domů medaili.

do 90 kg **PUSTĚJOVSKÝ Tomáš** (1. JCBO), 3 zápasy (2x V a 1x P)

Pušťa nezklamal a předvedl svůj sandartní výkon, kdy nestačil až ve finále na Mouzayeva ze Žižkova a zaslouženě veze stříbro.

nad 90 kg **RAŠKA Michael** (1. JCBO), 2 zápasy (1x V a 1x P)

" Majkl " stejně jako jeho dva soupeři jedenkrát vyhrál i prohrál a nakonec bral stříbro. Výkon nebyl nijak oslnivý, ale vzhledem k jeho zdravotnímu stavu se to dalo tolerovat. Snad bude vše na MČR ok a budeme bojovat o stupně nejvyšší !!!

do 66 kg (muži) **KOHN Pavel** (1. JCBO), 2 zápasy (0x V a 2x P)

Pavel prohrál oba dva své zápasy, kdy v prvním prohrál s Beranem z Hranic na ipon a poté v opravách s libereckým Binhakem po vyrovnaném boji na shido.

do 57 kg (ženy) **CHWASTARZOVÁ Alena** (1. JCBO), 2 zápasy (0x V a 2x P)

Ali startovala na turnaji po vážných zdravotních problémech. V Prvním zápasu nestačila na zkušenou Gerasimenko z Vršovic a ve druhém prohrála s Humpálovou z Veteran teamu, kdy si nešťastně zranila koleno a musela být odvezena do nemocnice...

Závěr :

Turnaj nebyl tak kvalitně obsazen jako na předešlých Českých pohárech. Nebylo to dle mého názoru vinou pořadatele, ale spíše taktiky před blížícím se Mistrovství republiky, kdy holky mají otevřený start a kluci už z většiny zajištěnou účast. To však neznamená, že dosažené výsledky nejsou důležité, naopak, každý turnaj má něco do sebe a zkušeností se dá do budoucna využít.

Chtěl bych poděkovat všem našim závodníkům za přístup k turnaji a popřát mnoho tréninkové píle, kterou můžou zúročit na MČR dorostu a mužů. Chci také poděkovat Danovi Šimkovi za pomoc s dopravou a pomoc při organizaci na turnaji.

Výsledky závodníků 1. JC Baník Ostrava a SG Ostrava

příjmení jméno věk zápasy výhra prohra umístění

příjmení	jméno	věk	zápasy	výhra	prohra	umístění
Kuncová	Viktorie	dorost	2	2	0	1. místo
Král	Jan	dorost	1	0	1	bez
Huvar	Jan	dorost	3	1	1	9. místo
Janík	Tadeáš	dorost	1	0	1	bez
Pustějovský	Tomáš	dorost	3	2	1	2. místo
Raška	Michael	dorost	2	1	1	2. místo
Chwastarzová	Alena	dorost	2	0	2	3. místo
Kohn	Pavel	muži	2	0	2	7. místo
Škrobánková	Alžběta	dorost	3	3	0	1. místo
Rýpar	Radek	dorost	4	4	0	1. místo
Šimek	Daniel	dorost	3	2	1	3. místo
Hanzel	Tomáš	dorost	1	0	1	bez
Silvestr	Matěj	dorost	4	3	1	3. místo

Bližší informace na : <http://www.czechjudo.org/2016-cp-memorial-teplice>

v Ostravě dne : **03.10. 2016**

zpacoval : Martínek Roman, pověřený trenér

ČESKÝ POHÁR TEPLICE 30.9 – 2.10. 2016

MLADŠÍ ŽÁCI

Zakončení série českých poháru proběhlo tradičně v Teplicích. Kam odjelo 12 mladších žáků. Je krásné v jakém počtu jsme se do Teplic vydali, všichni ukázali pěkné a bojovné judo a kromě Davida a Matyho, si odvezli minimálně jednu výhru z ČP. Což mě těší. Užili jsme si pěkný víkend v Teplicích, který jsme zakončili bowlingem ☺

Mladší žačky

JMÉNO	VÁHA	SKORE	MÍSTO
OTÁHALOVÁ, Magdaléna	44	1/2	X
KUŽELOVÁ, Dominika	48	1/2	7.
KOKEŠOVÁ, Alexandra	52	3/0	1.

Magda – v prvním zápase nevhodně naběhla na soupeřku a ta jí potrestala hodem. Druhý zápas byl úplně jiný- soustředěný a útočný. Ve třetím bojovala, ale bohužel jsme už nestačily.

Dominika – jak jsem psala víš, je super že Domča si odváží jednu výhru a hlavně zkušenosti do dalšího roku. Do příště chce to více zkusit techniky, a ZAKAZUJI TI DĚLAT UČI MATU!!!! Dělej techniky co se učíme na tréninku.

Saša – vidím pokrok v provedení technik, jsou soustředěnější a mají lepší timing. Uchop je ostrý a dominantní. Když rozšíříme ještě seznam útočných technik, budeš ještě lepší než teď, máš na to ukazovat ještě lepší judo.

KLUCI O LIST NÍŽE !!!

Mladší žáci

JMÉNO	VÁHA	SKORE	MÍSTO
KUNC, Matěj	38	3/1	3.
ČEBÍK, Filip František	40	3/2	5.
KŘÍŽEK, Šimon	46	5/0	1.
ZABEK, Matyáš	46	0/1	x
LINDOVSKÝ, Jiří	46	3/2	5.
ČERCHLA, Michal	46	1/1	x
KOLÁŘ, Daniel	46	2/2	x
TOMEK, David	50	0/2	7.
MOTYKA, Dominik	+ 60	4/0	1.

Matěj K. – soustředěný výkon, pohyb kontrolovanější, techniky s přehledem.

Filip - nesoustředění, nepřítomný, nepohyblivý, spavý, to je popis prvních třech zápasů. Pak se probral, a v posledním zápase ukázal útočné a rvavé judo. Bohužel s prohrou, ale zápas byl pěkně technicky i takticky odveden. Velká chyba nezvládnutí udržení soupeře v osaikomi!!! Stálo nás to medaili.

Šimon – těžší z dobrého fyzického fondu, který nabírá jak v judu, tak i tenise, Boje byli, technické a bez větších chyb. Zasloužené vítězství.

Maty – jeden zápas, který byl bojovný a odveden srdce, bohužel nám chyběla správně provedená útočná technika. Vydž zlomíme to!!!

Jiřík – první zápas spavý, od druhého rvavý, silný a soustředěný výkon, super...

Michal – jdeme dobrou cestou, potřebujeme jen se nebát a dělat techniky.

Danek – líbí se mi jeho přirozený cit pro judo. Zlepšíme provedení a počet technik a věř v kvalitní budoucnost.

Dejv – sílu máme super, je potřeba odstranit předklon a pasivní styl boje a začne se nám dařit.

Domin – Je u něj vidět velký posun vpřed nebojíme se a bojujeme, útočíme a kombinujeme. pěkné boje ...

Celkově je potřeba odstranit strach z prohry, povznést se nad to a hrát svojí hru. Nečekat na hru soupeře. Musíme více lézt do technik a kombinovat, máme dlouhou cestu, ale společně v tomto týmu jí projdeme hladce, vesele a přátelsky ☺

Zpracovala: Boháčová Michaela