

JUDISTÉ MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE

zveme „ Vás „ na CENTRÁLNÍ TRÉNINKOVÉ SRAZY JUDA NA ROK 2009

Účel činnosti CTS Ju MSK

- prohloubit vzájemné vztahy a spolupráci mezi oddíly a kluby juda MSK (SM),
 - seznámit se s jinými tréninkovými metodami, postupy a procesy přípravy juda,
 - možnosti udržování a zdokonalování se ve sportovním odvětví juda všech věkových kategorií,
 - vytvořit specifické podmínky k vyšším výkonnostním růstům a cílům (M ČR, ME, MS, OH),
 - umožnit aktuální projednání a řešení různých záležitostí v oblasti domácího i zahraničního juda mezi sportovci, trenéry a představiteli judo oddílů a klubů,
 - zviditelňování a prosazování se sportovců MSK v soutěžích a turnajích na území České republiky,
 - zlepšit tréninkový přístup a výchovu sportovců MSK směřujících k vstupu do SCM, SŠ a hlavně k zařazení do reprezentace juda České republiky,
 - CTSJu by měli vhodně přispět ke společenskému sdružování všech oddílů a klubů juda MSK, tím podpořit rozvoj nejen juda na severní Moravě, ale i celkově judo prezentovat v odvětví sportu po linii reprezentace České republiky.
-

CTS Ju MSK budou probíhat, dle níže zpracovaného harmonogramu ve sportovní hale „S A R E Z A“, tréninkové středisko oddílu 1. JUDO CLUBU BANÍKU OSTRAVA, ulice Hrušovská 20, Ostrava - Přívoz (bývalá sportovní hala Hutních Montáží města Ostravy).

ZAČÁTEK TRÉNINKOVÉ PŘÍPR. - CTS JUDA od 17,30 do 19,00 hod.

Spojení MHD Ostrava je možné tramvají č. 1,2,8,12,14, autobusem č. 56, trolejbusy, osobním prostředkem – autem nebo vlakem ze stanice Hl. nádr. Ostrava-Přívoz.

Žádáme všechny JUDO kluby a oddíly, aby přítomností svých judistů přispěly ke kvalitě „ CTS JUDA „ regionu Ostravy i celého našeho Moravskoslezského kraje a plně podpořily sportovní přípravu našich sportovců k vyšší výkonnostní úrovni směřující k reprezentaci nejen Moravskoslezského kraje, ale i celé naší reprezentace JUDO České republiky.

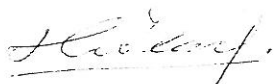
TRÉNINKOVÝ HARMONOGRAM :


I. LEDEN	21. 01. 2009 (středa)	před	<u>Všesportovní společné zahájení tréninkové přípravy judistů v Novém roce 2009 !!!</u> VC Liberec – muži, ženy, dorostenci, dorky,
II. ÚNOR	04. 02. 2009	před	USK Cup Praha - muži DL – 1.kolo
	25. 02. 2009	před	MT A World Cup Praha – ženy MT A World Cup Waršava, Polsko – muži
III. BŘEZEN	04.03. 2009	před	EJU Zagreb (CRO) - dorostenci EXL, I. Liga – 1. kolo - muži, VC Hranice – ženy, juniorky, dorky EJU TC senioři + RD ČR Nymburk (16. –20. / 03 2009)
IV. DUBEN	01. 04. 2009	před	M ČR SKPJ Jičín – junioři, juniorky, VC Ostrava – muži, junioři, ženy
	22. 04. 2009	před	EJU Teplice (CZE) - dorostenci ME Tbilisi (GEO) – muži, ženy
V. KVĚTEN	13. 05. 2009	před	USK CUP Praha - dorostenci VC Jihlavy – muži, ženy, jun.-ky, dorci-ky EXL, I. Liga – 2. kolo – muži. DL – 2. Kolo,
VI. ČERVEN	24. 06. 2009	před	ME Koper (SLO) – dorostenci, dorostenky PMoney Liberec - muži
<hr/>			
VII. ČERVENEC	- prázdniny - individuální plavání, běžecká a silová příprava v přírodních podmínkách.		
VIII. SRPEN	- prázdniny – organizované výcvikové tábory juda !		
pro RD ČR:	01. – 06. 08. 2009	„EJU“	Praha (CZE)- junioři, juniorky + EJU TC
	27. – 31. 08. 2009	„MS“	Rotterdam (NED) – muži, ženy
<hr/>			


- IX. ZÁŘÍ
09. 09. 2009 před MEJ Madrid – junioři, juniorky
M ČR Veterans – muži, ženy
Brno Cup Open – muži, ženy
23. 09. 2009 před MT Trnava, SK – muži, ženy,
junioři, juniorky,
DL – 3. kolo - dorostenci
- X. ŘÍJEN
30. 10. 2009 před EXL, I. Liga – 3.kolo - muži
07. 10. 2009 před EXL, I Liga – 4.kolo - muži
MSJ Athens (GRE) – junioři, juniorky
- XI. LISTOPAD
11. 11. 2009 před ME Veterans – muži, ženy
VC Jičín – muži, ženy
ME „23“
25. 11. 2009 před M ČR Kata – muži, ženy
M ČR mužů a žen
M ČR – dorostenců, dorostenek
- XII. PROSINEC
- ukončení tréninkové sportovní sezóny roku 2009
- zkoušky na Kyu,
- silová příprava na rok 2010
- odpočinek, regenerace - adaptace na sportovní rok 2010

Počítejte s tím, že může v některých obdobích nastat určitá změna v tréninkové činnosti, tj. CTS Ju MSK !

Za judisty CTS Ju Moravskoslezského kraje:

zpracoval: 
Mgr. Jiří Prohl – 6. Dan
vedoucí trenér CTS JUDO MSK
předseda JC MP Ostrava

souhlasí: 
Ing. Martin Pavlica – 2. Dan
předseda I. JC Baník Ostrava - Sareza

schválil: 
Josef BŘEZINA – 3. Dan
předseda MSKS ČSJu MSK
sidlo Ostrava

Ostrava, dne 2. ledna 2009

