

JUDISTÉ MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE

zveme „ Vás „ na CENTRÁLNÍ TRÉNINKOVÉ SRAZY JUDA NA ROK 2010

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	27.01.2010 (středa)	před	<u>Všesportovní společné zahájení tréninkové přípravy judistů v Novém roce 2010 !!!</u> VC Mělník – junioři, juniorky, dorostenci, dorostenky, žáci, žákyně. USK Cup Praha – muži, ženy
II. ÚNOR	10.02.2010	před	VC Hranice – junioři, juniorky, dorostenci, dorostenky, žáci, žačky DL – 1. kolo
	24.02.2010	před	MT A World Cup Praha – muži MT A World Cup Varšava, Polsko – ženy
III. BŘEZEN	10.03.2010	před	EXL, I. Liga – 1. kolo - muži, EJU TC senioři + RD ČR Nymburk (15. –19. / 03 2010)
	24.03.2010	před	VC Litoměřice – junioři, juniorky, dorostenci –ky, žáci - ky,
	31.03.2010	před	M ČR SKPJ Jičín – junioři, juniorky,
IV. DUBEN	07.04.2010	před	VC Ostrava – muži, ženy,
	14.04.2010	před	Týn n/Vltavou – junioři –ky, dorostenci –ky, ME Vienna (AUT) – muži, ženy
V. KVĚTEN	12.05.2010	před	USK CUP Praha – dorostenci, žáci, EXL, I. Liga – 2. kolo – muži,
	26.05.2010	před	DL – 2. Kolo, VC Liberec muži, ženy,
VI. ČERVEN	02.06.2010	před	VC Ostravy – dorostenci, dorostenky, žáci,
	23.06.2010	před	ME Teplice – dorostenci, dorostenky,
<hr/>			
VII. ČERVENEC	- prázdniny - individuální plavání, běžecká a silová příprava v přírodních podmínkách + org. výcvikové VT Judo 30.07. – 01.08.2010 EJU Cup Top Juniors – Praha „RD“		
VIII. SRPEN	- prázdniny – organizované výcvikové tábory juda ! 06. – 08.2010 „EYOF“ cadets – dorostenci, dorostenky,		

- IX. ZÁŘÍ**
- 08.09.2010 informace MS TOKIO (JPN)– muži, ženy
M ČR Veterans Teplice – muži, ženy
- 15.09.2010 před Brno Cup Open – muži, ženy, všechny věkové kategorie
ME Sofia (BUL) junioři, juniorky
- 22.09.2010 před EXL, I.liga – 3. kolo muži
DL – 3. kolo - dorostenci
- X. ŘÍJEN**
- 13.10.2010 před VC Jihlava
DL – 4. kolo
MSJ Rabat (MAR) junioři, juniorky
- 27.10.2010 před EXL, I Liga – 4.kolo - muži
- XI. LISTOPAD**
- 01.-03.11.2010 VT Judo M ČR mužů a žen Teplice
PČR Liberec – starší žáci
- 10.11.2010 před PČR Mohelnice –mladší žáci
- 17.11.2010 před M ČR Plzeň dorostenci
PČR druž. st. žáků Ostrava
- XII. PROSINEC**
- ukončení tréninkové sportovní sezóny roku 2010**
- zkoušky na Kyu, odpočinek – regenerace
- silová příprava na rok 2011

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 1. JC Baník Ostrava - Sareza

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

Ostrava, dne 28. prosince 2009