

## Hodnocení trenéra Mistrovství České Republiky staršího žactva pro rok 2014

V sobotu 18.10.2014 se konala u nás v Ostravě nejvýznamnější akce z pohledu České Republiky. Bylo to Mistrovství České Republiky starších žaček a starších žáků. Za účasti nejpočetnější výpravy z ČR tzn. 9 starších žáků a 4 starší žačky Jsme se vrhli do jednotlivých bojů! Jednalo se o velmi úspěšný turnaj pro náš 1. Judo Club Baník Ostrava, neboť se podařilo vybojovat dvě zlaté medaile, dvě bronzové medaile, tři pátá místa a jedno sedmé místo. Osm závodníků z třinácti se umístilo na bodovaných pozicích!!!

**Titul mistryně České republiky si odvezly dvě naše dívky:**

- **Adéla Martínková**
- **Kateřina Macháčková**

**Brozové medaile získali:**

- **Patrik Franek**
- **Ondřej Rovenský**

**Čtvrté místo obsadila:**

- **Kuncová Viktorie**

**Na pátém místě skončili:**

- **Eva Ondrašíková**
- **Jan Král**
- **Tomáš Pavlica**

**Sedmé místo obsadil:**

- **Petr Kocman**

**GRATULUJEME!!!!**

**Statistika:**

No.	Příjmení	Jméno	Váha	Výhra	Prohra	umístění
1	Kuncová	Viktorie	40 kg	0	3	4.
2	Macháčková	Kateřina	44 kg	4	0	1.
3	Martínková	Adéla	63 kg	3	0	1.
4	Ondrašíková	Eva	+ 63 kg	1	2	5.
5	Labský	Ondřej	42 kg	1	2	bez.
6	Franek	Patrik	46 kg	2	1	3.
7	Prošek	Martin	50 kg	0	1	bez.
8	Kocman	Petr	50 kg	1	2	7.
9	Křesta	Matěj	55 kg	0	1	bez.
10	Král	Jan	60 kg	3	2	5.

11	Pupakis	Sotirios	66 kg	0	1	Diskvalifikován
12	Rovenský	Ondřej	66 kg	3	1	3.
13	Pavlica	Tomáš	73 kg	1	2	5.

### **Jednotlivé hodnocení:**

#### **Adéla Martínková**

Suverénní výkon okořeněný zlatou medailí. Blahopřeji! Doufám, že zvyšující tempo a úsilí v tréninkové přípravě vydrží a uslyšíme o Tobě i na mezinárodním poli. Držím palce.

#### **Kateřina Macháčková**

Krásné ippony, skvělý výkon. Blahopřeji! Jemná cesta – Judo je cesta životní a měla by trvat po celý život. MČR starších žáků je jen jedno zastavení v této dlouhé cestě. Poznáváme na ní přátele, kamarády prožíváme vítězství i prohry a žijeme hodnotný život. Kéž by to pokračovalo i s Tebou!!!!

#### **Patrik Franek**

Chuť k judu je cítit doslova na každém kroku. Patrik velmi chce vítězit a odvedl velmi dobrý kus práce. Váhová kategorie do 46 kg je však doslova nabitá podobně smýšlejícími a šikovnými judisty. Proto i malý rozdíl, jedna chyba či chvilkový výpadek koncentrace vede k porážce. To se stalo Patrikovi v boji o finále. Vydrží-li tréninková píle, budeš se neustále zlepšovat. Je třeba zapracovat na rychlejší provedení technik, tak aby nás soupeři nepředcházeli v nástupech do technik viz turnaj v Polsku... Rovněž blahopřeji!

#### **Ondřej Rovenský**

Z prvního zápasu jsme se naštěstí rychle vzpamatovali a dále prošli třemi perfektně takticky odvedenými zápasy. Blahopřeji! V postoji je to trošinku slabší v provedení kvalitní techniky. Tréninková píle a opakované nástupy to určitělepší.

#### **Viktorie Kuncová**

Zvládla celkem tři těžké zápasy v nichž bohužel nebyla úspěšná. Soupeřky nás porazili – nic se neděje... Musíme pravidelně trénovat, naučit se alespoň 3 techniky v postoji, které budeš schopná v soutěži provést. Doporučuji další turnaje, ale spíše regionálního charakteru bez účasti nejlepších ke zvednutí sebevědomí. Těším se na spolupráci.

#### **Eva Ondrašíková**

Po doslova infarktovém prvním utkání, kdy jsme společně s trenéry nevěděli, jestli Eva umírá či né, se z toho dostala a úspěšnou technikou zvítězila. Bylo to zásadní vítězství. Pokud si Eva prosadí úchop je schopná nastoupit a hodit. Horší je to v opačném případě. Je potřeba stále

trénovat a zkoušet to co nám nevyšlo. Doporučuji běhat, švihadlo atd. aby fyzický fond stačil na tři a více zápasů.

### **Jan Král**

Jenda předvedl velmi hezký výkon v celkem pěti zápasech. Udělal vše pro získání medaile, ale nevyšlo to. Nevadí. Zlepšení pohybu po tatami a techniky určitě přinese úspěch. Přeji Ti, aby vydrželo nasazení a píše to je cesta k úspěchu.

### **Tomáš Pavlica**

„Zatím“ to na nejlepší nestačí. Vydržíš-li své tréninkové zaujetí, budeš jednou nejlepším. Je potřeba hodně běhat a zlepšit techniku jak na zemi, tak v postojích. Cit pro provedení techniky ve správný okamžik tam je, ale je to mnohdy až příliš pomalé.

### **Petr Kocman**

Petr se snažil probít svou tabulkou až k bojům o medaile. Také to nevyšlo. Podle mého to chce pravidelně více potu na cvičišti!!!! Pak se to zlomí a přijde medaile. Tak, Petře, DO TOHO!!!

### **Sotirios Pupakis**

Provedl jsi zakázanou techniku – vnitřní podmet zezadu! Je nutné se této zakázané techniky vyvarovat!!! Udělal jsi kus práce v tréninkové přípravě a díky zmiňované chybě jsi nemohl svou práci zúročit – škoda. Bohužel jsem tedy nestihl vidět víc. Také tvůj odchod byl příliš brzký a tak jsem neměl možnost Tě lépe poznat – třeba při skládání tatami.

### **Ondřej Labský**

Ondřej je na okraji propasti a hledá cestu! Skočit či vrátit se zpět. Soupeři, které jsme kdysi s přehledem poráželi nám to – díky své tréninkové pílí začínají vracet. Konkurence je velká. A přitom stačí tak málo – začít poctivě trénovat. V těle to máš, ale jsi absolutně bez fyzické kondice (běhej), technika zaražená, bez pohybu, z místa. Tak to nepůjde. Je to však krutý obraz Tvé dosavadní práce!!! Přijď a zlepšíme to.

### **Matěj Krešta**

Nemůžeme se vymlouvat na to, že za náš neúspěch mohou Ti jiní. Na otázku co jsem měl dělat.....? Trénovat na 100%. Přidávat si doma. K dobrému výsledku není daleko, ale zabere to asi rok poctivé práce. Máš k tomu odvalu? Jestli ano jdi do toho!

### **Martin Prošek**

Bez své váhy, dobré techniky, nasazení to nepůjde. Odraz se ode dna a tréninkovou pílí dokaž, že jsi dobrý. Společně to můžeme dokázat!!!

### **Celková atmosféra, dojmy trenéra, poznámky**

Chci všem závodníkům poděkovat za reprezentaci 1. Judo Clubu Baník Ostrava. Děkuji všem trenérům, kteří se podíleli na přípravě jak medailistů tak ostatních. Děkuji všem, kteří se přišli podívat na zápasy. Zvláštní dík patří Míši Boháčové, která přivedla tým mladších žáků a žaček, aby podpořila naše závodníky k úspěchům. V neposlední řadě děkuji Leoši Macháčkovi za zorganizování úžasného Mistrovství a nesmím zapomenout hluboce smeknout před neúnavnou prací našeho předsedy pana Martina Pavlicy. DĚKUJI.

#### ***Z mých postřehů:***

Závodníci nerespektují pokyny trenéra. Sraz 7:45 hod. Přišli tři z třináci!!!! Dvořáček Adam – se smíchem a 1,5 kg nadváhou odmítl startovat. Co si mám o tom myslet? Toto jsem ještě nezažil a dlouho jsem vzpomínal, jestli jsem se s tímto jevem vůbec kdy potkal. Odchod některých závodníků bez rozloučení s trenérem a hlavně bez pomoci složit tatami!!!! Nechápu to. I já společně s dalšími trenéry skládal tatami. Kde se vytratily otázky: Trenére co je potřeba udělat? Mohu ještě zůstat? či Já to udělám, zařídím, pomohu, naučím...

Prostě jdu příkladem v každé své činnosti!!!

Nechci již pokračovat v kritice, ale je vidět, že naše jemná cesta je nejen o výhrách, ale také o důstojném zvládnutí porážky, úctě k trenérovi a dlouhodobé a systematické výchově dětí a mládeže. Musím konstatovat, že výchovná část je mnohem důležitější než ta sportovní. Budu-li mít dobře vychovaného sportovce, dosáhnu s ním určitě na vyšší mety a sportovní cíle než je na titul Mistra České Republiky.

Přeji nám všem v této nelehké práci mnoho pevných nervů a sil, abychom byli celkově lepší!

Děkuji, Jan Babinec, trenér staršího žactva