



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

ČP Brno

Datum: 10.9.2022

Kategorie: muži a ženy

Počet závodníků 1.JCBO: 8 + Ondřej Hula (Slezan Opava)

Trenéři: Hvozdovič

Hodnocení: Dne 10.9. se konal tradiční Český mezinárodní turnaj mužů a žen v Brně s kvalitní účastí zahraničních výprav. Letošní soutěže se zúčastnili výpravy SVK, ČR, NOR, BEL, HUN, POL, UKR.

Radek Rýpar - turnaj od turnaje je vidět jak mu po nucené přestávce judo chutná, sice nebyl tak pestrý jak v minulém turnaji, nicméně pokračuje jeho zlepšení v aktivitě a opět výrazně eliminoval tresty. Dva soupeře z Ukrajiny a jednoho z Polska porazil přesvědčivě.

Karolína Michálková – tentokrát si vybrala slabší den, silnější soupeřky porazila a se slabšími prohrála, v zamotané tabulce sice z toho bylo pěkné umístění, ale rozhodně měla na to s přehledem vyhrát tento turnaj.

Ondřej Hula – neměl vůbec jednoduchý los, ale poradil si s tím, škoda smolné prohry jinak to byl pro něj výborný turnaj, nebojí se použít i nové techniky, jeho projev je bojovný a aktivní, určitě se projevuje jeho aktivní a poctivý přístup v tréninku. Z jeho výkonu mám radost.

Jan Babič – Honzovi přechod do vyšší váhové kategorie svědčí, samozřejmě silově ještě má co dohánět ale, jeho projev je lepší, začíná útočit a nespolehá se jen na kontry. Každopádně se projevuje jeho poctivý a pravidelný přístup, kdy nemá problém si silový trénink řešit i brzo ráno před školou.

Jirka Lindovský – je škoda, že tréninku nedává to co by mohl, cit pro judo má darem, který ovšem bez poctivé dřiny nebude do budoucna stačit na lepší výsledky.





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Dominik Motyka – také se projevují i když menší výpadky v tréninku, Domo má taky určitě na víc než předvedl, trochu zaostává v koncentraci a je škoda že ne do každého zápasu jde s jasnou vůlí vyhrát. Věřím, že se to brzy otočí a zase bude mít hlad po výsledku.

Daniel Chlebovský – Dan se snaží, ale platí to co v předchozích případech, nemá pravidelnou docházku, silové tréninky si absolvuje sám i vzhledem ke studijním povinnostem, těžko pomýšlet na větší progres, pokud nezvýší tréninkové úsilí. Přesto dva vyhrané zápasy v seniorské kategorii není zas tak špatný výsledek.

Jan Matýsek – pokud by chtěl pomýšlet na lepší výsledky, musí hodně přidat, jak v technické tak v silové přípravě. Rozdíl na této seniorské úrovni byl markantní.

Jiří Svoboda – tak Jirka už je hlavně trenér na plný úvazek, přesto slibně rozjetý zápas kdy vedl, nedokázal dokončit po chybě v samotném závěru. Soupeř jej pak už nedokázal vytáhnout do oprav. Škoda, mohl pomýšlet na lepší výsledek.

Po soutěži proběhl třídenní tréninkový kemp zaměřený na randori kde naši sportovci absolvovali solidní objem tréninkových zápasů se zahraničními sparingy.

Tréninkový program zvládli naši borci v plném rozsahu a bez zranění.

jméno	příjmení	hm. kategorie	počet výher/proher	umístění
Radek	Rýpar	60	3/0	1.
Karolína	Michálková	78	3/2	2.
Ondřej	Hula	66	4/1	3.
Jiří	Lindovský	73	2/2	5.
Daniel	Chlebovský	100	2/3	4.
Jan	Babič	81	3/2	7.
Dominik	Motyka	90	1/2	7.

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!!
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!
VÍTKOVICE

OSTRAVA!!!
OSTRAVA-JIH

OSTRAVA!!!
PORUBA

Moravskoslezský
kraj

IPPON
CLUB PRO ROZVOJ SPORTU

givt
křivka a poměr

společně tvoříme
JIH!!!

sienna sport



INDTECH
PROJEKTOVÁNÍ, VÝROBA A INSTALACE

HYUNDAI

VEOLIA
Vodní Komunitní ČR, s.r.o.

Esromat

Best
Western



CISO

Fanděte nám na
SportujvOstrave.cz

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

NADACE ČEZ

waterlogic

OSTRAVA!!!
MARIÁNSKÉ HORY
A HULVÁKY

CZ
PI

PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRAČAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Jiří	Svoboda	81	0/1	-
Jan	Matýsek	73	0/2	-

V Ostravě: 27.9.2022

Zpracoval: Hvozdovič





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

ČP Brno

Datum: 11.9.2022

Kategorie: U15

Počet závodníků 1.JCBO: 17

Trenéři: Jiří Svoboda, Lucie Kochová

Hodnocení:

Poslední ze série českých poháru se konal v Brně. Tradiční a silně obsazený turnaj nejen celou ČR, ale i zahraničními kluby, především výběrem Maďarska a Slovinska. Jeden z vrcholů druhé poloviny roku, kde jsme měli předposlední možnost nasbírat body směrem k PČR. Tady už nebyl cíl se rozepřát, jako v Krakově, ale jít se rvát s jasným cílem.

U15

Vojtěch To	-38	3/2	5.m
Leon Přichystal	-46	3/2	9.m
Manolis Kuluris	-50	0/1	bez
Václav Bečka	-50	4/1	2.m
Maxmiliáan Ožana	-50	1/1	bez
Matyaš Huvar	-55	0/1	bez
Jakub Valošek	-55	0/1	bez
Jakub Ciora	-60	3/2	9.m
Tomáš Mařec	-60	0/2	bez
Vojtěch Stark	-66	3/2	9.m
Šimon Zwilling	-73	1/2	9.m
František Vlk	+73	0/1	bez
Václav Klepač	+73	1/2	9.m
Lucie Kocmanová	-48	3/2	5.m
Kristýna Homolová	-57	2/2	9.m
Eliška Karasová	-57	3/2	5.m
Kristýna Kaszperová	+63	4/0	1.m



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

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



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Důležité, co musím zmínit na začátek, je fakt, že turnaj začíná už ráno po probuzení. Před důležitým turnajem je třeba se koncentrovat, srovnat si v hlavě proč na turnaj jedu a podle toho se i projevoval. Vizualizace turnaje, má představa, jaký chci mít na žíněnce projev a co chci dělat a co jsem trénoval, to celé formuje, jak se turnaj může vyvíjet. K tomu neodmyslitelně patří příprava a studium soupeře, hlavně pak, když své soupeře známe a víme koho nám los přidělil.

Musím pochválit následný přístup k turnaji, kdy po rozsvícení a vyjasnění si přístupu se každý začal koncentrovat a uvědomoval si, proč v Brně je. Celkový projev na tatami se mi líbil, nebylo to bezhlavé judo. V zápase jsem se rvali, šli si cíleně pro úchop, ale pořád pokulhává množství chvatů. Musíme odbourat strach nastoupit, protože máme plno příležitostí. Když už nastoupíme, tak chvat musí pokračovat a musíme tahat do poslední chvíle, není možné přestat nebo se z chvatu vracet. Často nevyužíváme možnosti měnit směry chvatů, kdy skoro v každé situaci je možná kombinace vpřed-vzad, na toto je nutné se zaměřit v tréninku.

Celkové však pochvala za přístup, projev, a hlavně naslouchání instrukcím od trenérů. Na závěr bych ještě podotkl, že i když jsme tvrdí a přiostrujeme v zápasech, tak musíme ještě přidat. Žádný soupeř nám nic nedaruje a my musíme jít do zápasu s tím, že soupeře seřezeme, že v kumikate budeme ještě tvrdší a my udáváme směr zápasu!

Gratuluji a jedeme dál ke krajskému přeboru a vrcholu v podobě PČR jednotlivců.

Zpracoval: Jiří Svoboda

