



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

## Přebor České Republiky U13

Datum: 22.10.2022 – Mladá Boleslav

Kategorie: U13 – mladší žáci

Počet závodníků 1.JCBO: 12

Hodnocení: Na tento turnaj se z krajského ranking listu MSK probojovalo 13 závodníků. Odcestovalo nakonec 12 závodníků. Kvalitně zorganizovaný turnaj proběhl na 5 tatami. V této věkové kategorii se sešla výborná konkurence z ostatních krajů republiky.

Trenéři: Holý Martin, Janovský Jan, Malaczynski Filip

jméno	příjmení	hm. kategorie	počet výher/proher	umístění
Viktorie	Šelongová	-33 kg	2/2	5. místo
Karolína	Zoulová	-36 kg	2/1	2. místo
Tereza	Zoulová	-40 kg	0/1	Bez.
Victorie	Nováková	-48 kg	0/1	Bez.
Martin	Vlček	-42 kg	4/1	3. místo
Jan	Bystrianský	-42 kg	0/1	Bez.
David	Stránský	-42 kg	0/1	Bez.
Tobiáš	Lechovič	-46 kg	3/2	5. místo
Sebastián	Nytra	-50 kg	0/1	Bez.
Šimon	Musial	-50 kg	3/2	5. místo
Konstantin	Bokiy	-60 kg	1/2	Bez.
Radek	Lamža	+66 kg	0/2	Bez.

**Viktorie Šelongová:** Viki i přes ½ roční tréninkový výpadek vinou zranění podala svůj standartní výkon. Je třeba se naučit i více technik a když jedna nefunguje, tak použít další k ohrožení soupeře.

**Karolína Zoulová:** Karolína se prezentovala kvalitním výkonem. Velká škoda je zaspání ve finálovém zápase, kde upadla hned na začátku z prvního nástupu soupeřky.





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

**Tereza Zoulová:** Terka v prvním zápase vinou nesoustředění a laxnosti prohrála se slabou soupeřkou na zemi.

**Victorie Nováková:** Vici se ještě před prvním zápasem psychicky sesypala. I když soupeřku několikrát porazila na krajských turnajích tak prohrála na kontr Osoto Gari.

**Martin Vlček:** Martin podal skvělý výkon a 3. místo je skvělý výsledek. Je vidět, že se tréninková píle a celkový přístup k tréninku vyplácí.

**Jan Bystrianský, David Stránský, Sebastián Nytra:** Všichni tři prohráli hned v prvním zápase. Je třeba zlepšit přístup k tréninku. Výsledky sami nepřijdou a republiková konkurence je někde jinde.

**Tobiáš Lechovič:** Tobi podal kvalitní výkon. Jako prvoročák se pral s přehledem v postoji. Prezentuje se skvělým bojem na zemi.

**Šimon Musial:** Šimi podává konstantní výkony dlouhodobě. Je třeba zapracovat na úchopu. Při zlepšené tréninkové píli by výsledky měli být lepší.

**Konstantin Boki:** Konsty se slabšími soupeři problém nemá. V případě, že narazí na někoho stejně kvalitního má problém a většinou vyrovnaný zápas prohraje. Je třeba zlepšit náladový přístup k tréninku.

**Radek Lamža:** Radek bohužel v kraji nemá soupeře se kterým by se popral. V jeho kategorii je většinou sám. Je třeba zlepšit přístup k tréninku. Samo nic nepřijde.

V Ostravě: 3.11.2022

Zpracoval: Holý Martin





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

## Přebor České republiky staršího žactva

Datum: 23.10.2022

Kategorie: U15

Počet závodníků 1.JCBO: 11

Trenéři: Jiří Svoboda, Lucie Kochová, Radek Rýpar

### Hodnocení:

Vrchol sezóny v podání přeboru republiky jednotlivců v kategorii U15. Přebor se konal v Mladé Boleslavi, kde se sjela republiková špička. Na přebor republiky se pro starší žáky dalo nominovat pomocí celorepublikového Ranking listu, který byl vytvořen z nominačních turnajů ze série Českých pohárů a Krajského přeboru. Pro starší žákyně byl přebor republiky otevřený.

Z našeho klubu se podařilo nominovat 9 klukům, kdy z přeboru byl omluven Manolis Kuluris z rodinných důvodů a Melichar Škoda, který smolně den před odjezdem onemocněl. Dále náš klub reprezentovalo zastoupení 4 starších žákyň.

Kvalita celého přeboru byla velmi vysoká, každá váha obsahovala několik adeptů na titul a celkově byl turnaj napříč zápasy velmi vyrovnaný. Naši zástupci se v konkurenci neztratili a potvrdili svou pozici v republice. Z 11 zástupců se podařilo vybojovat celkem 4 bodovaná místa a dvě medailové pozice. Kdy 3.místo obsadil Václav Bečka ve váze do 50kg a 1.místo vybojovala Kristýna Kaszperová ve váze nad 63kg. Celkové skóre výpravy bylo 18 vyhraných a 15 prohraných utkání.

Více v hodnocení jednotlivců a v celkovém hodnocení.





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

U15

Vojtěch To	-38	2/2	5.m
Leon Přichystal	-46	0/1	bez
Václav Bečka	-50	3/1	3.m
Jakub Ciora	-55	1/1	bez
Vojtěch Stark	-66	1/2	9.m
Šimon Zwilling	-73	2/2	5.m
František Vlk	+73	1/2	7.m
Lucie Kocmanová	-48	0/1	bez
Kristýna Homolová	-57	3/2	7.m
Eliška Karasová	-57	1/1	bez
Kristýna Kaszperová	+63	4/0	1.m

## Vojtěch To:

Velice povedený vstup do turnaje, kdy byl Vojta skvěle naladěný, pral se bez nervozity, předváděl dravost a aktivní judo. Vojta si v každém zápase dokázal prosadit svůj pravý úchop s límcem, z kterého dokázal předvádět pěkné a funkční judo skrz ashi wazu. Ashi waza byla bohužel osudná v prvním zápase, kdy soupeř využil Vojtova tlaku vpřed a hodil ho na nízkou seoi. Ipponu předcházela sporná situace mezi wazari/ippon, kdy Vojta pěkně rozhodil soupeře kombinačně a poté skóroval na deashi harai. V následujících dvou zápasech Vojta nezaváhal, kdy velice pozitivně hodnotím schopnost odolávat nástupům soupeřů a poté je kontrovat vzad na tani otoshi či kosoto gake. Ve finále oprav si bohužel Vojta po vyrovnaném boji upadl na kontra chvat, kdy jeho soupeř vystíhl nástup na tai otoshi. U Vojty mi scházela jedna finální technika, kdy soupeř dokázal rozhýbat, rozhodit a po těchto situacích by měla následovat technika, kterou završí danou situaci. Vzhledem k soupeřům, kteří jsou výškově stejní nebo o trochu menší a vzhledem k Vojtově úchopu bych se po kombinaci ashi wazou směřoval do ashi uchimaty, morote seoin nebo tai otoshi. Dále to chce zapracovat na cíleném převzetí boje v newaza, kde měl Vojta hodně příležitostí.

Velká pochvala za přebor a podaný výkon. Gratuluji k pátému místu!

## Leon Přichystal:

Leona čekal již známý a odvěký rival Bortel z Judo Beskydy. Leon byl dobře naladěný, protože Bortla dokázal na krajském přeboru 2x porazit. Taktika byla jasná, víme, že Bortl dominuje v newaza a tam jediné může vyhrát. Bohužel Leon si v zápase nepohlídal škrcení, a to mu bylo osudným. V dalším zápase čekal pozdější vítěz kategorie a Leona tak kolega z Beskyd nevytáhl do oprav.

Jedna věc byla už před turnajem bohužel špatná a sice vědomí, že v druhém kolem nás čeká Pancner, který je adept na celkové vítězství. Nemůže se soustředit a připravovat na druhý zápas, když ještě není







# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ten první za námi. V turnaji musíme postupovat krok po kroku, zápas od zápasu a taktika od taktiky. Důležité je uhlídat mysl na svém místě a pak to půjde.

Je mi líto, že to tentokrát nevyšlo, ale vím, že to přijde. Leon má výbornou docházku, chuť trénovat, zlepšovat se a judistický potenciál, a to vše jen potvrzuje jaký progres a kus práce za rok udělal a z předchozích turnajů je patrné, že Leon má na to udělat skvělý výsledek.

Není třeba být zklamaný, protože pokračujeme dál a úspěch přijde!

## Václav Bečka:

Vašek se pral velmi aktivně, během svých zápasů dokázal několikrát hodit na seoi nagu. Někdy se kvůli nepřipravené situaci dostal do nebezpečné pozice v newaza. Po neúplně špatném utkání v semifinále, kde prohrál s vítězem kategorie v jedné akci zaspal a upadl na ouchi gari a následné držení. Do utkání o bronzovou medaili nastoupil s chutí a porazil soupeře na ippon bez problémů.

Jak sám Vašek říkal na cestě zpět, tak úplně necítil, že se jedná o přebor ČR. Ne vždycky prostředí a naladění do turnaje sedne, ale je třeba se s tím poprat a otočit to na svou stranu. A myslím, že se to Vaškovi částečně povedlo, nechybělo moc a turnaj mohl dopadnout ještě lépe.

V kumikate Vašek dominoval, vždy prosadil svůj pravý límec a z toho rozjžděl smršť nástupů. Někdy je však nástupů až moc, radši si trpělivě počkat, lépe si to připravit a pak pálit 100% nástup. Nyní bych zapracoval na přidání dalšího chvatu, seoi nage nemusí vždy fungovat, a proto je lepší mít 1–2 další varianty, na které se mohou spolehnout.

Velká pochvala za přednes na žíněnce, za mentalitu v zápasech a za naslouchání před a během zápasů. Jsem rád, že během letošního roku se u Vaška podařilo probudit a prosadit potenciál, který v sobě má.

Velká gratulace!

## Jakub Ciora:

Kuba se po sérii turnajů v -60 rozhodl pro přebor v -55. Vzhledem k hmotnosti Kuby to byl takticky dobrý krok. V prvním zápase vyhrál Kuba s přehledem, kdy soupeře porazil na dvě wazari. Pral se za svého pravého háku a předvedl moc pěkné kombinační judo s ashi uchimatou a ashi wazou. Kuba má moc dobrý cit pro kontrování soupeřů, kdy dokáže pěkně soupeře zalomit a brát na tani otoshi. Druhý zápas měl Kuba opět pod kontrolou, kdy soupeře držel ve svém dominantním úchopu a takticky měl obrovskou převahu. Za stavu, kdy Kuba vedl na dvě shida, tak chtěl až moc donutit soupeře vyšlápnout a vyhrát tak na shido 3. Soupeře jsme znali a věděli jsme, že jeho osobní technika je nízká seoi. Taktiku se dařilo držet dokonale, až do chvíle, kdy se nechal strhnout momentem 3 shida a zatlačil do soupeře, čehož soupeř dokonale využil a hodil Kubu na nízkou seoi. V následujícím zápase čekal celkový vítěz kategorie, a proto bohužel nešel Kuba do oprav.





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Chválím Kubu za nasazení v zápasech, ostrou a cílenou kumikatu s následnou dominancí. Z dominantního úchopu je třeba si soupeře více přitahovat k tělu a poté bude ashi uchimata ještě účinnější. Pochvala pak za kombinační a aktivní judo. Trochu více rozvahy a klidu v zápase a bude to paráda.

Pokračujeme dál, protože s potenciálem, tréninkovou morálkou a úsilím, které do toho Kuba dává je výsledek dřív nebo později zaručený!

## Vojtěch Stark:

Vojta se zdá před turnaji zbytečně svázaný. Je třeba nervozitu, strach a tlak hodit za hlavu, poté jde vidět, že je Vojta schopný prát se výborně. První zápas s Poláčikem, který Vojtu porazil na krajském přeboru. Přesně nastavenou taktiku Vojta dodržel bravurně, pohlídal si skvěle jedinou hrozbu seoi nagu. V kumikatě dominoval a měl svůj agresivní pravý hák, ze kterého byl aktivní. Velká pochvala za newazu, kdy do detailu provedl dva natrénované kroky a udržel tak part'áka z Havířova. Po tomto zápase bylo vidět, jak z Vojty všechno opadlo a měl velkou chuť do dalších zápasů. V druhém zápase s pozdějším bronzovým medailistou Valou prohrál Vojta na wazari, které bylo připsáno zpětně po 40 sekundách zápasu a již nezbýval žádný čas to obrátit ve svůj prospěch. Velice tvrdé rozhodnutí od rozhodčích, kdy jsme byli připraveni pokračovat do golden score. Hodnotím však tento zápas velice pozitivně, protože to byl nejlepší a nejvyrovnanější zápas, který Vojta s Valou odešel. V opravách pak Vojta nestačil na svého soupeře, který ho předběhl v nástupu do boční techniky a Vojta tak prohrál na ippon.

Vojta se dokáže rvát s každým, kdy s dobrou agresivitou nemá problém vyhrávat kumikatu a udávat tak tempo v zápase. Často se však pere na distanc, což nesedí pro jeho silné ouchi a harai goshi. Je třeba si více přitahovat soupeře a z toho útočit. Zapracujeme na kombinacích a rychlosti do nástupů. Pak věřím, že si to sedne, kam má.

Se silovým fondem, který Vojta má a dobrým citem pro pohyb soupeřů, se nám to podaří proměnit v úspěch, takže pokračujeme dál v práci!

## Šimon Zwilling:

První a hned těžký zápas s pozdějším finalistou kategorie. Hned z první steče mohl skórovat, kdy Šimon krásně vystihl pohyb a úchop soupeře a házel na goshi gurumu, ale bohužel chyběl kousek do zdárného konce. Další steč si už soupeř pohlídal a Šimona hodil na ippon. V dalších dvou zápasech Šimon nezaváhal. Dominoval v silné kumikatě a prosazoval si úchop pro osobní techniku. První zápas oprav ippon na o-goshi a druhý zápas po hodů na wazari udržel v newaza s přehledem. V boji o třetí místo narazil Šimon na známého soupeře Oscara, který byl na Šimona výborně připraven. Šimon si nedokázal prosadit úchop a soupeř mu nedal prostor se srovnat skrz cílenou a účinnou ashi wazu. Bohužel boj o bronz prohrál Šimon na ippon.





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Velká pochvala za nasazení. Šimon vyzařuje soustředěností a odhodláním jít se rvát s kýmkoliv. Budeme se směřovat do další techniky, protože úchop a techniku mají soupeři částečně načtenou, a proto je důležité hledat další cesty. Šimon se svým obrovským silovým fondem, fyzickou a odhodláním má nato směřovat ještě k lepším výsledkům.

Gratuluji k pěknému výsledku a pokračujeme dál!

## František Vlk:

V první zápas zvládnutý takticky moc dobře. Franta si pohlídal hák soupeře a v důsledku mu během zápasu nic nedovolil. Po dobré kumikatě a vytržení se soupeři skóroval Franta na wazari. Během zápasu měl Franto hodně příležitostí soupeře škrtit, kdy dokáže dobře vycítit možnost škrčení, ale chyběla tam finální kontrola soupeře a dotažení do konce. V druhém zápase čekal Frantu známý Truhlář s obrovskou váhovou převahou, bohužel Franta vypadal dost nejistě, a ne úplně odhodlaný jít vyhrát. S taktikou, kterou jsme si řekli mohl Truhláře porazit, bohužel zaspal v newaza a zdržení se mu nepodařilo utéct. V posledním zápase v opravách měl Franta trochu smůlu, kdy dostal kolenem do obličeje a oťřesený si upadl na wazari. Smůla, ale i štěstí, protože konečně jsem viděl našťvaného Frantu, který šel soupeře doslova zbít. Pod váhovou převahou a pasivitou soupeře ale Franta nedokázal skórovat i přes kvantum slibných nástupů. Ve finále tento zápas hodnotím pozitivně, protože pokud s agresivitou a odhodláním, které Franta předvedl a bude se takhle prát vždycky, tak může pomýšlet na vysoké medailové pozice.

Bude třeba zapracovat na dotahování chvatů, aby z toho byly body.

Gratuluji k sedmému místu a pokračujeme směrem k váze do 81, která nás čeká od nového roku a věřím, že pro Frantu to bude to pravé!

## Lucie Kocmanová:

Pro Lucku to bohužel nebyl podařený přebor. Po výpadku z tréninkového procesu kvůli zranění se Lucce z mého pohledu nepralo dobře. V kumikatě vyrovnaný zápas, kdy se Lucce podařilo jen párkrát chytit do svého hlubokého háku. Celý zápas šel v duchu, kdo bude rychlejší v nástupu do boční techniky. Když Lucka nastoupila první, tak často nechala ruce za sebou a netáhla. Ke konci zápasu měla Lucka lehce navrch a dokázala slibně nastoupit do uchi maty, bohužel bez rukávu a jen z jedné ruky, takže se hod nepodařilo dotáhnout. V poslední steči pak soupeřka dokázala Lucku předběhnout v nástupu a hodila na ippon. Smolně pak soupeřka Lucku nevytáhla do oprav a přebor tak skončil.

Vím, že výpadek z tréninků hrál svou roli a Lucka dokáže být velmi nebezpečná ze svého háku. Zapracujeme na ostřejší kumikatě a na tahu rukou v hodech a vše se vrátí zase do bojů o vyšší pozice.

Není třeba být zklamaná, protože příležitostí máme ještě plno před sebou!







# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

## Eliška Karasová:

Skvělý vstup do turnaje, kdy Eliška předvedla velkou dravost a velice ostrý a agresivní pravý hák. V kumikatě byla Eliška velice dominantní a hlídala si háky soupeřky, avšak malé mínus, že když už vykryjeme hák soupeřky, tak s její rukou musím pokračovat, a ne ji pouze odrazit zpátky. V zápase Eliška předvedla velice dobrou kombinační schopnost, kdy dokázala reagovat na soupeřku a tím měnit směry nástupů (vpřed-vzad). Pokud má Eliška pravý hák, tak z něj dokáže krásně nastoupit a pořádně tahat, bohužel to samé se nedá říct o jednostranném úchopu, kdy Eliška nechává ruce vzadu a netahá. Velká rezerva šla vidět v boji v newaza, jak v útoku, tak v obraně. V prvním zápase tedy Eliška vyhrála na krásný ippon po hodu na deashi harai. V druhém zápase Eliška zaspala v kumikatě a celkem rychle prohrála na ippon. V turnaji bohužel Eliška nepokračovala, protože jí soupeřka nevytáhla.

Zpracujeme na newaze a na taktické přípravě během zápasu, kdy je třeba vnímat, jestli vedu nebo prohrávám a podle toho určuji styl boje.

Víme, že váha do 57 je jedna z nejtěžších, ale taky víme, že Eliška je schopná prát se s nejlepšími, takže pokud zpracujeme na výše uvedeném, tak se úspěch dostaví.

Není třeba být smutná, protože úspěch přijde!

## Kristýna Homolová:

Fantazie, tak bych popsal pocity z turnaje. Mohli jsme vidět úplně jinou Kristýnu, než jsme byli zvyklí. V každém zápase šla Kristýna s obrovským nasazením, dravostí a odhodláním porazit každou soupeřku. Úplně se vypařil strach nastupovat do chvatů, kdy po dobré kumikatě a prosazení si pravého úchopu nastupovala na harai goshi, uchimatu a zátočku. Krásně kombinovala chvaty vpřed-vzad a byl velký posun v tahu v chvatech, kdy už nepouštěla ruce a o poznání méně je nechávala za tělem.

V prvních dvou zápasech Kiki nezaváhala. Ve čtvrtfinále po urputných 6 minutách prohrála na shido, kdy si vlastní chybou nepohlídala zápasíště. V celém zápase si výborně hlídala nástupy na seoinagu od Jančíkové a v důsledku jí soupeřka ničím jiným neohrozila. Kiki si výborně vytrhávala a prosazovala svůj úchop a následně nastupovala do technik, bohužel často z dálky nebo techniku nedotočila. V opravách Kristýna nezaváhala a čekalo ji tak finále oprav s Kučerovou. Opět urputný 6minutový boj, kdy Kiki prohrála na shido za propnuté ruce. Po náročných zápasech už netáhly ruce ve chvatech a často byly za tělem.

Obrovská pochvala za naslouchání a plnění instrukcí od trenérů. Neskutečný fyzický a silový fond, kdy ani jednou Kiki nedošlo a vždy udávala tempo a měla aktivnější projev.

Gratuluji ke skvělému umístění. Náročné zápasy, prohra bez spadnutí a celkový projev ukazuje nato, že můžete pomýšlet na nejvyšší pozice. Progres je úžasný a jen tak dál v tréninku!







# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

## Kristýna Kaszperová:

Zlatý hřeb letošní přeboru. Kristýna ve 4 zápasech suverénně s přehledem. Délka každého zápasu cirká do minuty. Kiki dodržela veškerou taktiku a způsob boje, na který je zvyklá a dominuje v něm. Velice pozitivně hodnotím práci v newaza, kdy nebyl problém kombinovat držení s páčením, když se soupeřka snažila dostat. Velká dominance byla vidět v kumikatě, kdy Kiki svou tvrdostí a silou dokáže oťrást soupeřku a následně využít v nástupu do techniky. Poslední zápas byl trochu náročnější a sice, že soupeřka byla dost divoká v kumikatě a bylo jí třeba zklidnit. Po zklidnění neměla Kristýna problém pokračovat ve svém stylu.

Nyní je čas pokračovat v další práci. Nyní je důležité neusnout na vavřínech a uvědomit si, že tento titul je dalším krůčkem na cestě dál.

Gratuluji k prvnímu místu a potvrzení práce a dominance, kterou odvádí během celého roku. Těším se na MČR dorostu za dva týdny!

## Celkové hodnocení:

Celkově hodnotím přebor pozitivně. Jsem rád, že za celoroční práci je vidět velký progres. Zápasové chyby, které byly časté se podařilo odstranit a velký posun lze vidět v kumikatě, zápasovém přístupu, projevu na žíněnce, chvatovém rejstříku a samotné kvalitě chvatů. Obrovský kus práce pak lze vidět na fyzické připravenosti, jak silové, tak kondiční. Během celého přeboru nebyl zápas, kde by někdo kondičně střádal a dovolím si tvrdit, že silově byl na tom málokdo lépe. Není však vše zalité sluncem a je před námi ještě kus další práce, která vyplývá z hodnocení jednotlivců výše.

Moc gratuluji všem, těm, kterým se nezadařilo, tak není třeba zoufat.

Máme za sebou kus dřiny a systematické práce, která, jak vidíte někam směřuje a posouvá vás. Máme za sebou jeden z mnoha přeboru, které nás ještě čekají a tenhle byl jen jednou ze zastávek na naší cestě vpřed. Medaile z přeboru jsou krásnou odměnou za tu dřinu, ale my směřujeme mnohem dál. Velké úspěchy v pozdějších kategoriích jsou tou cennou odměnou. Víím, že to bolí a je to dřina, ale ta odměna bude stát zato!

**Jste skvělá parta a tým! Pokračujte v tom dále.**

**Děkujeme Vám, Jirka, Lucka a Radek.**

Zpracoval: Jiří Svoboda

