



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

PČR starší žáci U14 Ostrava

Datum: 4.11.2023
Kategorie: starší žáci/žákyně

Počet závodníků 1.JCBO: 8

Trenéři: Martin Holý, Miroslav Hvozdovič

Hodnocení:

Na PČR jednotlivců se letos kvalifikovalo z Krajského Ranking Listu celkem 11 závodníků našeho klubu. Vinou zranění a nemoci, ale nakonec startovalo 8 závodníků.

Vynikajícího výsledku a medailové umístění získali Hugo Soukup a Šimon Musial. Už v této kategorii je velmi těžké se prosadit na PČR. Je třeba mít tréninkovou morálku a i trošku štěstí.

jméno	příjmení	hm. kategorie	počet výher/proher	umístění
Viktorie	Šelongová	-36	2/3	4.
Tereza	Zoulová	-44	0/1	bez.
Hugo	Soukup	-46	4/1	3.
Marek	Bravanský	-50	2/2	9.
Tobiáš	Lechovič	-50	2/2	9.
Šimon	Musial	-55	4/1	2.
Matyáš	Kret	-60	0/1	bez.
Radek	Lamža	+73	1/2	7.

Hodnocení jednotlivců:



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

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



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Viki má vynikající tréninkovou morálku. Jen si bude muset zvyknout, že judo je kontaktní sport a bohužel bolí. Vyhrané 2 zápasy jsou velkým příslibem do příštího roku, kdy se ještě bude prát v kategorii U14.

Tereza bohužel předvedla přesně to, s čím se prezentuje na tréninku. Je třeba se začít prát na tréninku a nečekat, že to třeba nějak dopadne. Potenciál tam je, ale musí začít u sebe.

Hugo ukázal přesně to s čím jsme jako trenéři počítali. On se prostě chce prát. Tréninková morálka je na vynikající úrovni. Každý tréninky odmaká a potom ty výsledky prostě přijít musí. Velká gratulace a příslib do příštího roku, kde bude pokračovat ještě v U14.

Marek má potenciál, ale je třeba v randori na tréninku začít si vybírat těžké soupeře. Jinak se bohužel zlepšovat nebude.

Tobiáš ukázal, že jako prvoročák v U14 se s ním musí počítat. Příkladná tréninková morálka se ukazuje v zápasech. Příští rok to určitě cinkne.

Šimon se rozhodl jít na PČR o váhu níž a určitě to bylo výborné rozhodnutí. Konečně pochopil, že je třeba dělat velké chvaty a používat obě ruce. Velká gratulace a příslib do dalších let.

Matyáš musí trošku změnit myšlení. Je třeba jít na každém tréninku na plno. Trošku se uspokojil výsledky v prvním pololetí a od září už bohužel ty výsledky nepřišli.

Radek jako velký chlap musí především zesílet a přidat i nějaké techniky. Je třeba, ale začít pracovat na tréninku a přidávat si i navíc. Samo to nepříjde.

V Ostravě: 19.11.2023

Zpracoval: Martin Holý





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

MČR mladšího dorostu U16 Ostrava

Datum: 5.11.2023
Kategorie: dorostenci/dorostenky

Počet závodníků 1.JCBO: 6

Trenéři: Dušan Koza, Jiří Svitič

Hodnocení:

Letošní MČR se konalo na domácím tatami v atletické hale ve Vítkovicích. Vše proběhlo bez problémů a organizace byla perfektní.

Titul Mistryně České republiky získala Amálie Ščerbová (odchovankyně TJ Ostrava), která padala naprosto perfektní a soustředěný výkon. Takticky i technicky se jí dařilo držet stanovené taktiky a dobrou technickou částí to pak podpořila ve své zasloužené vítězství v turnaji. Gratulujeme a děkujeme za skvělou reprezentaci klubu a regionu.

Bohužel někteří další naši závodníci nebyli zdravotně v pořádku a někteří nedokázali prodat svůj potenciál. V celkovém zápasovém skóre jsme vyšli mírně negativní v poměru 6/7, také proto nemůžeme být výsledkově spokojeni.

jméno	příjmení	hm. kategorie	počet výher/proher	umístění
Amálie	Ščerbová	57 kg	4/0	1.
Melichar	Škoda	+81 kg	2/1	3.
Maxmilián	Ožana	55 kg	0/2	bez.
Daniel	Berka	42 kg	0/2	bez.
Vojtěch	Stark	73 kg	0/1	bez.
Šimon	Zwilling	73 kg	0/1	bez.





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Hodnocení jednotlivců:

Jak již jsem psal, nejlepšího umístění dosáhla **Amálie Ščerbová**, která vyhrála všechny svá utkání. Od prvního utkání předváděla dobrou technickou i taktickou složku. Techniky dobře trefovala a úspěšně házela. Také v boji o úchop byla silná a nedostávala se do defenzívy, z čehož pak pramenilo aktivní a útočné pojetí, které jí zdobilo v turnaji. Zasloužené vítězství a velká gratulace.

Bohužel velké tréninkové výpadky vedly u **Melichara Škody** k poklesu formy, kterou začal někdy v červnu získávat. Velké zranění z července, které ho vyřadilo z celé letní přípravy a části tréninků v září, plus následné několikaté virové onemocnění mělo za příčinu špatnou připravenost na tento šampionát. V semifinálovém utkání pak chyběla taktická vypranost a fyzický fond.

Se sebezapřením a s nálezem onemocnění mononukleózy, nastoupil do turnaje **Vojtěch Stark**. Je chvályhodné, že to nevzdal a do turnaje chtěl nastoupit. Bylo to jeho rozhodnutí, které podpořili i rodiče. Fyzicky to ale nešlo. Neměl sílu a drajv. Teď bude potřeba nastoupit dlouhodobé léčení a dát se do kupy. Věřím, že Vojta to všechno zvládne a zase v plné síle nastoupí do tréninku. Přejeme brzké uzdravení!!!

Velikou hrubkou a možná i podceněním soupeře se prezentoval **Šimon Zwilling**, který po nevýrazném začátku utkání podcenil boční techniku soupeře a upadl hned v úvodu. Myslím, že oba víme, že tohle utkání měl vyhrát!!! Snad poučení do příště. Ono se říká, že kdo neupadl z prvního úchopu není judista, ale na vrcholné akci tohle pasování na judistu mrzí dvojnásob.

Max Ožana a Daniel Berka k turnaji přistoupili oba velmi svědomitě. Oba se příkladně věnovali tréninku, ale v turnaj samotný byl zatím nad jejich síly. Je potřeba být trpělivý, poctivý, pracovitý a věřím, že úspěchy se dostaví. Oba ještě limituje svalový tonus a technicko-taktická složka boje juda. Ale protože se na turnaj kvalifikovali, tak určitě na to mají potenciál.

V Ostravě: 9.11.2023

Zpracoval: Dušan Koza

