



VÝROČNÍ ZPRÁVA O ČINNOSTI ZA ROK 2020

1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!!
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!
VÍTKOVICE

OSTRAVA!!!
OSTRAVA-JIH

OSTRAVA!!!
PORUBA

 Moravskoslezský kraj

IPPON
CLUB PRO ROJOVÉ ČLODKY

givt
kláně a pomáhej

společně tvoříme **JIH!!!**

sienna sport

RYSPOL
stěhovací firma

 Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

VEDLIA
Veolia Komunitní ČR, s.r.o.

Ovbravaf

BW
Best Western



CISO
ČESKÁ INOVACE A ROZVOJ

Fanděte nám na SportujvOstrave.cz

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

NADACE ČEZ

waterlogic



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



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

OBSAH

Úvodní slovo	2
Výbor klubu.....	4
Členská základna.....	4
Zpráva předsedy trenérské rady	6
Tréninková centra.....	8
Tréninkové centrum Poruba	8
Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry	10
Tréninkové centrum Sareza	12
Tréninkové centrum Zábřeh	12
Tréninkové centrum DDM Hlučín	14
Kroužky judo na základních školách	14
Kroužky judo v mateřských školách	15
Sportovní výsledky a činnost družstev	16
Mláďata	16
Mladší žáci.....	17
Starší žáci.....	17
Dorost	18
Junioři	20
Senioři.....	21
Veteráni	22
Ostatní aktivity	22
SCM.....	22
RVŽ	25
Sportovní gymnázium	28
CISO	31
Judo na ostravské univerzitě.....	31
Sebeobrana.....	31
Turnaje a campy	32
Reprezentační ples	33
Den dětí	34
Judoshow	34

Vážení členové, přátelé a sponzoři našeho klubu,

na začátku roku 2020 jen málokoho ze sportovního prostředí napadlo, jakým výzvám bude celá společnost, a tedy i sportovní kluby včetně našeho, čelit. Prošli jsme v něm mnoha zkouškami a ukázalo se, že široký tým trenérů a funkcionářů dokázal na měnící se stav epidemie Covid – 19, a s ní spojených nařízení, pružně reagovat. Vždyť kdo by si dokázal představit tréninky juda pro naše členy formou videohovorů, organizaci přesunu stovek dětí napříč středisky, nutnost omezovat počty judistů na tréninku nebo cvičení na tatami v rouškách?

Rok 2020 byl ze sportovního hlediska pro náš klub i přes již zmíněné překážky opět přelomový z několika hledisek. Hlavní úspěchy přišly z řad jednotlivců v kategoriích dorostu a výše, kdy se Tereze Václavkové podařilo nominovat se Mistrovství Evropy dorostu v Estonsku, které bylo ze zřejmých důvodů zrušeno. Mezi juniory dosáhl stejné mety Radek Rýpar, pro něhož byl rok 2020 díky nominaci na Mistrovství Evropy juniorů a mužů do 23 let v chorvatské Poreči dalším krokem v nadějně kariéře. Mezinárodní úspěch zaznamenala Kristýna Polášková, která na turnaji v Reykjavíku brala bronz. Je potěšující, že Radek Rýpar, Kristýna Polášková i Matěj Silvestr úspěšně zahájili studium na vysokých školách a budou judo provozovat na vrcholové úrovni, s ambicemi na mezinárodní výsledky, i nadále. K vytvoření lepších podmínek pro jejich přípravu dopomohou jejich úspěšné žádosti o sportovní stipendia na jednotlivých vysokých školách. Výsledky našich členů na mistrovství České republiky, ligových týmů dorostenců a mužů v Extralize bychom hledali marně, a to opět z důvodu zrušení těchto akcí.

Na poli organizačním se 1. Judo club Baník Ostrava měl možnost ukázat při organizaci mezinárodního turnaje a tréninkového campu Ostrava Judo Open 2020, který svým počtem účastníků a zúčastněných zemí po roce znovu přepsal historii českého juda. Posunuli jsme se také z pohledu koncepce tréninkových skupin, kdy došlo k rozdělení klubu na „kroužky na základních školách“ a „tréninková centra“. Kromě obměny trenérského obsazení v tréninkových centrech jsme otevřeli 7 nových tréninkových skupin na základních školách v Ostravě a okolí, které s sebou přineslo velký počet nových trenérů. Pro náš trenérský tým jsme uspořádali několik teoretických i praktických trenérských seminářů, protože vzdělání trenérů je jednou z hlavních a dlouhodobých priorit našeho klubu. Po dvouletém studiu na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze se stali Jiří Svitič a Dušan Koza trenéry 1. třídy. Došlo ke změně pozice trenéra Sportovního gymnázia Emila a Dany Zátopkových v Ostravě, kdy Michaelu Boháčovou po 16 letech každodenní práce na tatami nahradil Jiří Svoboda. Funkcionáři 1. Judo klubu Baník Ostrava stáli za zařazením předmětu „Judo“ do studijního plánu studentů Ostravské Univerzity v akademickém roce 2020/21.

Klub nezahálel ani v oblasti investiční. Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry se krok po kroku stává unikátním prostorem pro sportovní činnost, ale také ostatních náležitostí s ní spojených. Původní školnický byt byl přeměněn na kancelářské prostory s klubovnou a vystavěna byla pergola pro venkovní akce. Po zisku mimořádné dotace Magistrátu města Ostravy jsme zahájili výstavbu regeneračního centra, jehož využití přispěje ke zvýšení kvality tréninkového procesu

v našem klubu. Technologické možnosti společnosti se rychle vyvíjí, proto byly zahájeny práce na zřízení elektronického přihlašování a hrazení členských příspěvků klubu, které nahradí zastaralou papírovou metodu. Započala příprava na vytvoření nových webových stránek.

Je na místě poděkovat všem trenérům, funkcionářům, sponzorům a dobrovolníkům, kteří náš klub podporují a dennodenně se zaslouhují o jeho fungování a plnění stanovených cílů. Mezi hlavní subjekty podporující 1. Judo club Baník Ostrava patří Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Magistrát města Ostravy, Krajský úřad Moravskoslezského kraje, úřady městských obvodů Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava – Jih, Ostrava – Poruba, Ostrava – Vítkovice a další. Velký dík patří také soukromým společnostem či jednotlivcům, kteří nás v tomto roce podpořili.

Matyáš Otto

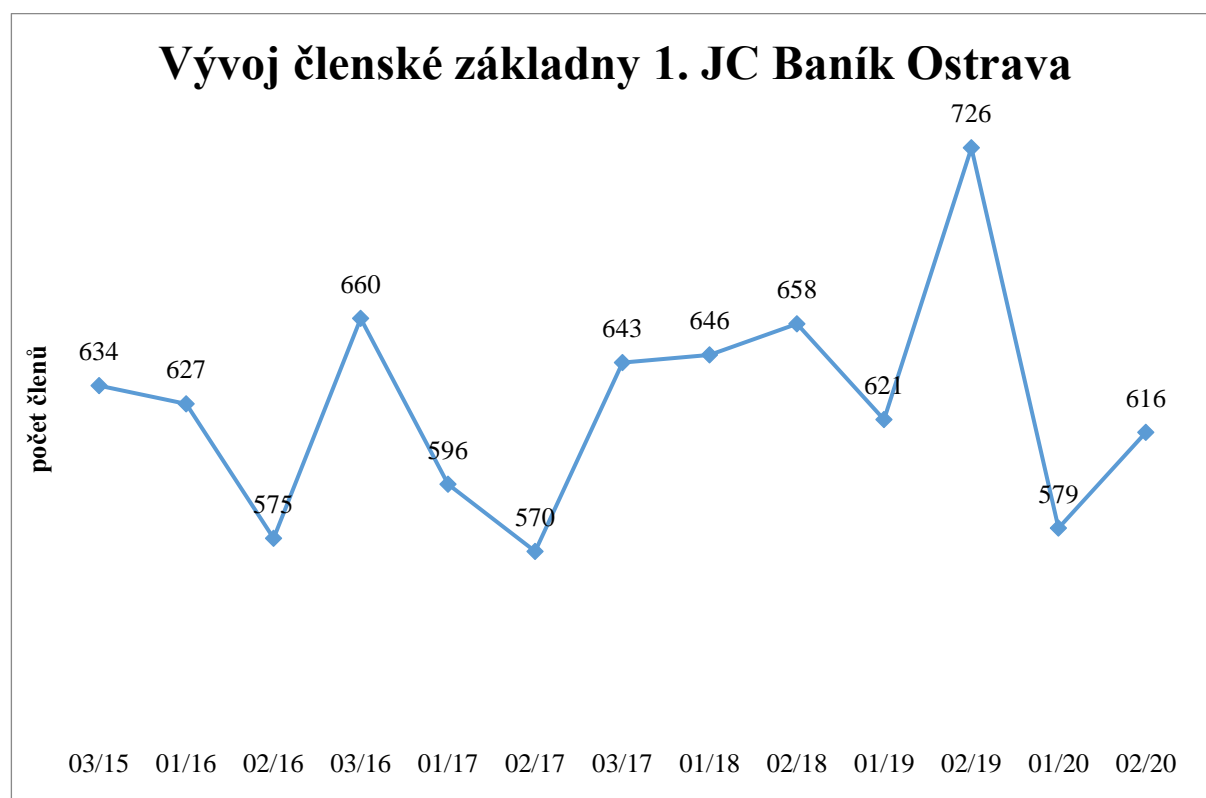
VÝBOR KLUBU

Do výboru klubu byl členskou schůzí, která proběhla 28.8.2020 zvolen nový člen Petr Huvar, který bude mít na starosti propagaci klubu a sponzorství.

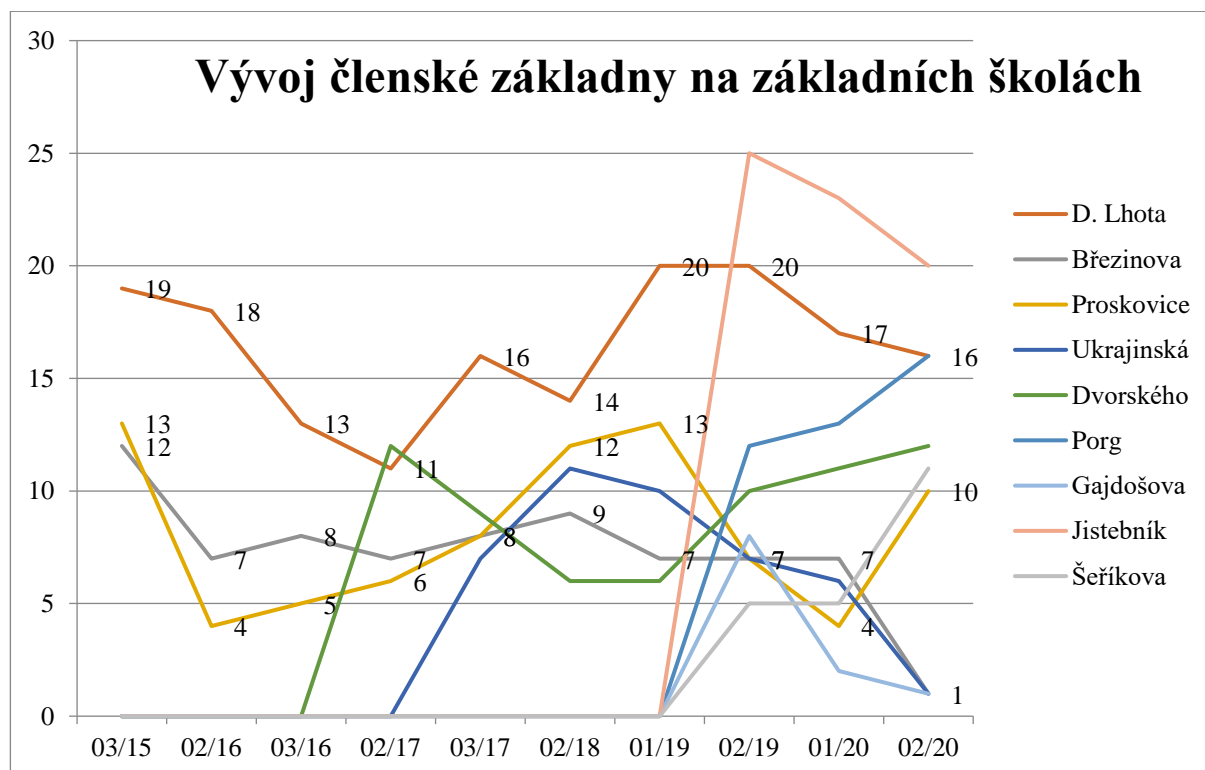
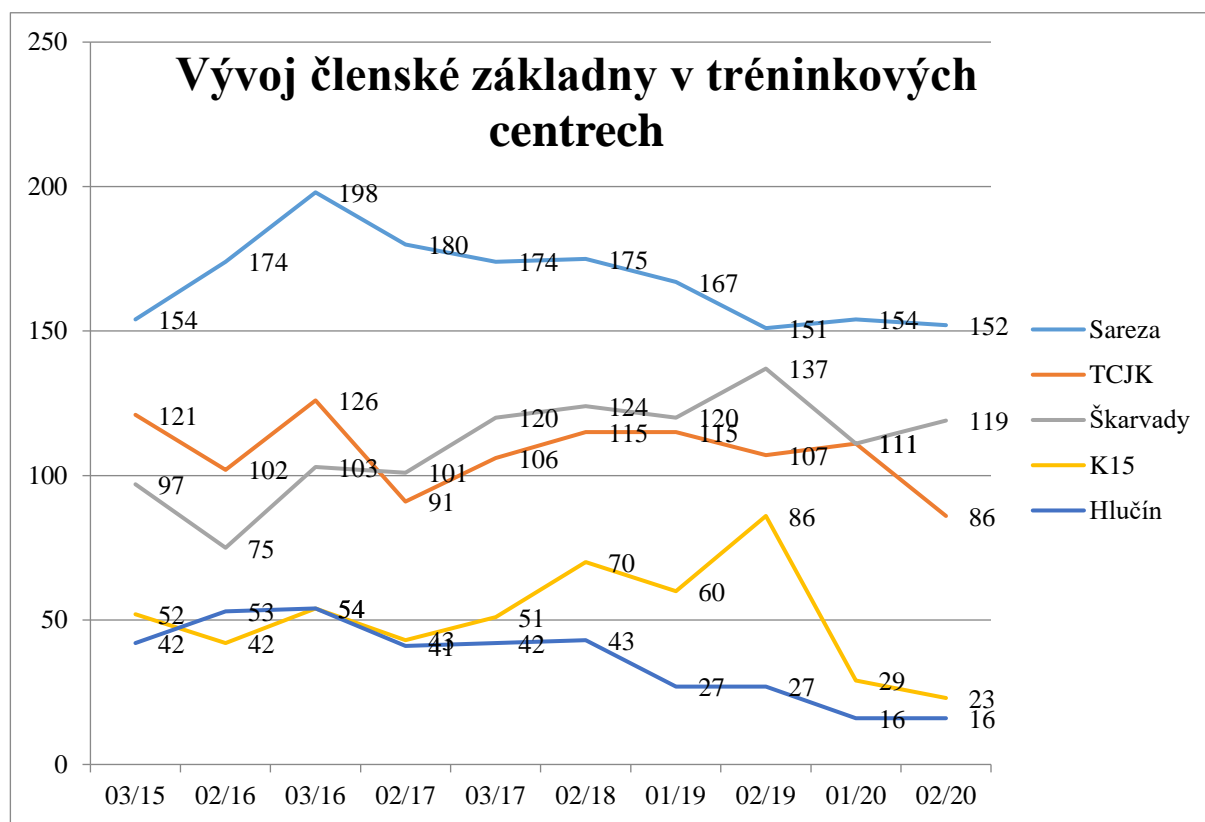
Výbor klubu tedy pracoval ve složení:

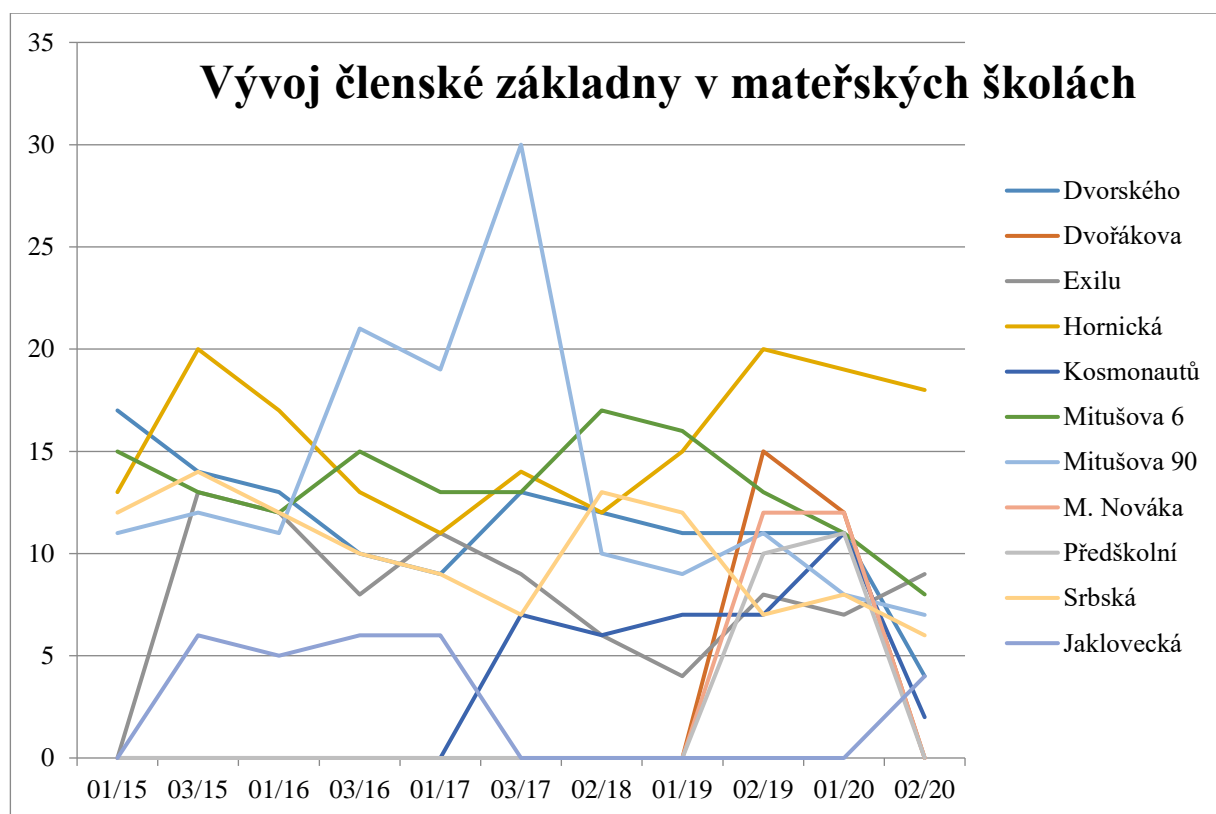
Předseda	Pavlica Martin
Místopředseda a předseda klubové trenérské rady	Koza Dušan
Hospodář a organizační pracovník pro koordinaci dobrovolníků	Markéta Pavlicová
Organizační pracovník pro administrativu	Babinec Jan
Vedoucí střediska Hrabůvka	Janovský Jan
Organizační pracovník pro propagaci a pořádání akcí	Daniel Dluhoš
Organizační pracovník pro propagaci a sponzorování	Petr Huvar

ČLENSKÁ ZÁKLADNA



V loňském roce byl vývoj členské základny významně ovlivněn pandemií COVID-19. Přestože jsme začali cvičit celkem na sedmi nových základních školách došlo k velkému úbytku členské základny.





ZPRÁVA PŘEDSEDY TRENÉRSKÉ RADY

Trenérská rada 1. Judo klubu Baník Ostrava v roce 2020 pracovala a scházela se k jednání v tomto složení:

Předseda trenérské rady, dorost:

Dušan Koza

Členové trenérské rady:

zodp. tr. mláďata:

Matyáš Otto

zodp. tr. mladší žáci:

Michaela Boháčová, Martin Holý

zodp. tr. starší žáci:

Miroslav Hvozdovič

zástupce rozhodčích:

Jan Janovský

zodp tr. za Extraligu, juniory:

Miroslav Hvozdovič

Trenérská rada se scházela k jednání v pravidelných intervalech, vždy ve čtvrtek v posledním týdnu v měsíci na Sareze v Ostravě – Přívoze. Trenérské rady se také účastnili velice často další

členové a trenéři. Byli to především Martin Pavlica, Markéta Pavlicová, Jan Huvar, Jan Babinec, Jiří Svitič a Daniel Dluhoš.

Z každého jednání byl předsedou trenérské rady vypracován podrobný zápis z jednání, kde byly srozumitelné úkoly a plány na další období. Zápis byl poté uložen na klubový intranet - One Drive.

Ve spolupráci s naším klubem se podařilo uspořádat nejméně jeden seminář pro naše trenéry, který probíhal v neděli v dopoledních hodinách na Tréninkovém centru Jindřicha Kaděry. Tyto semináře jsou otevřeny pro všechny zájemce nejen z řad trenérů našeho klubu, ale také všem zájemcům z řad klubů moravskoslezského a olomouckého kraje, a dalším.

Semináře 1.JCBO:

11. 1. 2020 Trénink juda u nejmladších judistů 2. část – Jan Babinec, kterého se účastnilo 11 trenérů z řad 1. JCBO.

24. 1. 2020 Seminář rozhodčích a trenérů ČSJU v Olomouci. Účastnil se 1 trenér z řad 1. JCBO

1. 2. 2020 Seminář rozhodčích a trenérů MSK, nová pravidla – Klára Štefániková. Účastnili se 2 trenéři z řad 1. JCBO.

8. 3. 2020 Způsoby rozcviček a závěrečných částí juda, specifikace tréninků dětí v Japonsku – Matyáš Otto, Jiří Svoboda, kterého se účastnilo 20 trenérů 1. JCBO.

14. 6. 2020 Principy a průpravná cvičení technik 5. kyu. Rozvoj kondice ve sportovním tréninku dětí – Matyáš Otto, Daniel Tatarin, kterého se účastnilo 24 trenérů 1. JCBO.

25. 7. 2020 Metodika pádů, průpravná cvičení a úpolové hry, techniky 5. kyu – Matyáš Otto, kterého se účastnilo 13 trenérů z řad 1. JCBO.

5. 8. 2020 Technika ne waza, aplikace technika brazilského ju-jitsu do boje juda -M. Bosák, kterého se účastnilo 7 trenérů 1. JCBO.

12. 9. 2020 Principy a průpravná cvičení + administrativa pro začínající trenéry – M. Otto, které ho účastnilo 20 trenérů 1. JCBO.

4. 10. 2020 Výživa a kondice ve sportu – Pavel Provázek, účastnilo se 19 trenérů 1. JCBO.

Také vzdělávání trenérů ve zvyšování kvalifikace v roce 2020 běželo, ale v omezené míře. Trenérské studium na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze úspěšně zakončili trenéři Dušan Koza a Jiří Svitič a stali se tak trenéry 1. třídy. Jan Babinec úspěšně pokračoval ke zdárnému zakončení studia, které se očekává v roce 2021. Roman Martínek studium nedokončil. Zvyšování trenérských tříd v tomto roce z důvodu pandemie neproběhlo. Případné prošlé licence, byly prodlouženy o jeden rok.

Novými kvalifikovanými rozhodčími Českého svazu juda se stali Magdaléna Otáhalová, Alexandra Kokešová a Martin Chovanec.

Proběhl seminář zkušebních komisařů 2. a 3. tříd, kterého se účastnili Vítězslav Mečár, Marek Dryšl, Matyáš Otto, Jan Babinec, Tomáš Mikenda, Tomáš Kohn a Jiří Svoboda.

TRÉNINKOVÁ CENTRA

TRÉNINKOVÉ CENTRUM PORUBA

V uplynulém roce 2020 se v tréninkovém centru Poruba při ZŠ Z. Škarvady trénovalo, stejně jako v roce minulém, v pěti tréninkových skupinách. Početně se základna pohybovala okolo čísla 120 členů. Třikrát týdně trénovala skupina „žáci“ pod vedením trenéra M. Otto, dvakrát týdně cvičila skupina „mláďata“ a „přípravka“. V prvním pololetí se mláďatům věnoval trenér J. Svoboda, v druhém na něj navázal J. Babinec, který se po celý rok věnoval začátečníkům ve skupině přípravka. Jednou týdně trénovaly skupiny „judo pro rodiče“ a „předpřípravka“ střídavě s trenéry M. Otto a J. Babincem. Jako asistenti působili střídavě v různých tréninkových skupinách L. Bukovský, Š. Tycar, O. Vlach, J. Ševčík, A. Cion a M. Trojáková.

Tréninková i závodní činnost byla značně ovlivněna pandemií, trénovalo se do začátku března, od září do půlky října a krátce v prosinci. V součtu to tedy dělalo polovinu tréninků oproti normálnímu stavu. Vzhledem k měnícím se nařízením a různým postojům vedení školy byly i týdny, kdy jsme navštěvovali s porubskými dětmi tréninková centra v Hrabůvce a Přívoze. Trenéři během pandemie zareagovali pravidelnými videotréninky a různými soutěžemi, které děti motivovaly k pohybové aktivitě.

Turnajů nebylo během roku příliš. Porubští závodníci se stačili účastnit turnajů v České Třebové, Raškovicích, Dobré, Slezského poháru v Opavě a Velké ceny Ostravy. Na krajském přeboru žáků brala medaili Lucie Kocmanová, u mláďat to byl Jan Bystrianský a Matyáš Kret.



Stejně jako v minulých letech se členové porubského tréninkového centra účastnili kromě turnajů také příměstských táborů, které jako jediné větší akce mohly kvůli pandemii proběhnout. Pro rodiče jsme uspořádali každoroční trénink s dětmi před začátkem letních prázdnin.

Do roku 2021 vstupujeme s nelehkým úkolem v co největší míře udržet členskou základnu a snažit se co nejrychleji nahradit tréninkový výpadek z předchozího roku. Novinkou bude výzva využití potenciálu nových členů přecházejících z kroužků na ostatních porubských základních školách, vzhledem k fungující návaznosti na skupiny v Jistebníku a Dolní Lhotě se na nové talenty moc těšíme!

Ostrava - Poruba, ZŠ generála Zdeňka Škarvady, Porubská 10/831

Vedoucí trenér	Asistent	Kategorie	Tréninkové dny	Tréninkové hodiny
 J. Babinec	 M. Trojáková	předpřípravka	st	15 ³⁰ - 16 ³⁰
 J. Babinec	 Š. Tycar ,  J. Ševčík ,  O. Vlach	přípravka	út, pá	15 ³⁰ - 17 ⁰⁰
 J. Babinec	 Š. Tycar ,  J. Ševčík ,  O. Vlach	mláďata	út, pá	17 ⁰⁰ - 18 ³⁰
 M. Otto	 L. Bukovský ,  J. Merta , A. Cion	žáci	po st pá	18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ (na TCJK centrální trénink) 18 ³⁰ - 20 ⁰⁰
 M. Otto	 J. Babinec	judo pro rodiče	út	18 ³⁰ - 20 ⁰⁰

Rok 2020 na TCJK byl ovlivněn, tak jako všechna naše ostatní střediska, pandemií korona viru. Když nám to epidemiologická situace dovoľovala, tak jsme trénovali v tomto složení:

Ostrava - Hrabůvka, mjr. Nováka 1455/34 (Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry)

Vedoucí trenér	Asistent	Kategorie	Tréninkové dny	Tréninkové hodiny
 D. Koza	 A. Kokešová	předpřipravka	út	16 ³⁰ - 17 ³⁰
 R. Šeděnka	 J. Černota ,  L. Macháček	připravka	út, čt	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
 R. Šeděnka	 J. Černota ,  L. Macháček	mláďata	út, čt	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
 J. Janovský	 M. Dryšl ,  O. Šmatelka	ml. žáci	po, pá st	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ (centrální trénink)
 M. Hvozdovič	 R. Šeděnka	st. žáci	po čt pá	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
 D. Koza	 J. Svitíč	dorost	út pá	17 ³⁰ - 19 ³⁰ 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰
 M. Hvozdovič	 R. Borbély ,  R. Šeděnka	junioři	po čt pá	17 ³⁰ - 19 ³⁰ 18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰
 J. Štefánik		muži	po, st	17 ³⁰ - 19 ³⁰
 Z. Třetina	 J. Černota ,  L. Škurlová	veteráni	út, čt	18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰

V druhé polovině roku došlo ve složení trenérů u skupiny starších žáků a juniorů ke změně. Richarda Šeděnku vystřídal nový trenér sportovního gymnázia Jiří Svoboda.

Na tomto středisku jako každý předcházející rok, kromě pravidelných tréninků všech věkových skupin, probíhaly tyto akce:

- Turnaje přípravek
- Tréninkové judovíkendy na tatami
- Soustředění reprezentačních výběrů žáků
- Soustředění našich tréninkových skupin
- Příměstský tábor
- Brigády
- Semináře trenérů
- Školení nových krajských rozhodčích
- Seminář krajských rozhodčích

Kromě sportovních aktivit probíhala také rekonstrukce našeho zázemí, která byla započata v prosinci 2019 a dokončena byla v březnu 2020. Z bývalého školnického bytu jsme vlastními silami, s pomocí rodičů našich dětí, vybudovali novou klubovnu, malou kuchyňku a kancelář. V květnu jsme se pustili do stavby venkovní pergoly:



Závěrem bych chtěl poděkovat všem dobrovolníkům, ať už z řad rodičů či trenérů, za pomoc při rekonstrukci prostor a při stavbě naší pergoly.

TRÉNINKOVÉ CENTRUM SAREZA

V roce 2020 se na středisku Sareza z důvodu C-19 trénovalo bohužel pouze 3 měsíce z celého roku. Trénuje zde celkem 8 věkových kategorií. Velkou změnou je odchod hlavní trenérky Michaely Boháčové, kterou nahradil u přípravky a mláďat trenér Martin Holý a u mladších žáků Jan Huvar. Trenérské obsazení u dalších skupin zůstalo stejné jako v předchozím roce. V tréninkovém centru máme nový posilovací stroj. Jedná se o trenažér Concept SkiErg, který slouží starším skupinám k rozvoji vytrvalosti a síly. Tento stroj věnoval našemu klubu pan Bohdan Škoda.

Ostrava - Přívoz, Hrušovská 2678/20

Vedoucí trenér	Asistent	Kategorie	Tréninkové dny	Tréninkové hodiny
 M. Holý	 J. Huvar,  J. Křístek,  J. Bříza,  M. Otáhalová	přípravka	út, čt	15 ³⁰ - 16 ³⁰
 M. Holý	 J. Bříza,  J. Huvar,  M. Chovanec,  M. Otáhalová	mláďata	út, čt	16 ²⁰ - 18 ⁰⁰
 J. Huvar	 M. Holý,  D. Filipík	ml. žáci	po, pá st	15 ³⁰ - 17 ³⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ (na TCJK centrální trénink)
 M. Hvozdovič	 R. Borbély	st. žáci	st	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
 J. Huvar	 R. Fiala,  D. Filipík,  M. Otáhalová	ml. a st. žáci nezávodní skupina	po út pá	15 ³⁰ - 17 ³⁰ 18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ 17 ⁰⁰ - 18 ³⁰
 D. Koza	 J. Svitič	dorost	po st čt	17 ³⁰ - 19 ³⁰ 17 ³⁰ - 19 ³⁰ 17 ³⁰ - 19 ³⁰
 M. Hvozdovič	 R. Borbély	junioři	út st	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ 17 ³⁰ - 19 ³⁰
 J. Svitič		sebeobrana	út pá	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ 17 ⁰⁰ - 18 ³⁰

TRÉNINKOVÉ CENTRUM ZÁBŘEH

Tréninkové centrum při ZŠ Kosmonautů 15 stejně jako v minulém roce prošlo poměrně velkými změnami v trenérském týmu a nachází se v současné době v období rekonstrukce. Ještě v průběhu roku 2020 byl ve středisku, kde máme výborné zázemí a silnou podporu vedení

školy, znatelně viděn odliv členů do jiného klubu juda a rozšíření členské základny v tomto centru bude jedním z hlavních cílů klubu v roce 2021. V krátkém čase, kdy bylo umožněno v roce 2020 trénovat, zde působily 4 tréninkové skupiny. V září došlo k ustálení tréninkového schématu a je již nastaven udržitelným způsobem do dalších let s výjimkou úterních tréninků do večerních hodin. Třikrát týdně trénuje skupina „žáci“ pod vedením M. Otto, který nahradil J. Babince a T. Kohna. Jako asistent se zde pohybuje také T. Hanzel. „Přípravce“ a „mláďatům“ trénujícím dvakrát týdně, se věnuje N. Mikolášová s N. Konárikem. Jednou týdně se v tomto tréninkovém centru schází nezávodní skupina „Judo pro všechny“ pod vedením J. Babince.



Na turnajích se objevovali v průběhu roku Jan Murin a Jan Stark, který na krajském přeboru žáků obsadil 2. místo a dokázal se také kvalifikovat na přebor ČR ml. žáků, který se bohužel zrušil.

Do roku 2021 se kromě již zmíněné členské základny bude nutno zaměřit na rozšíření trenérského kádru o nové tváře a využít potenciálu spádových kroužků juda na okolních školách.

Ostrava - Zábřeh, ZŠ Kosmonautů 15, Kosmonautů 2217/15

Vedoucí trenér	Asistent	Kategorie	Tréninkové dny	Tréninkové hodiny
N. Mikolášová	N. Konárik	přípravka	út čt	17 ⁰⁰ - 18 ³⁰ 16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
N. Mikolášová	N. Konárik	mláďata	út čt	18 ³⁰ - 20 ⁰⁰ 17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
M. Otto	T. Hanzel	žáci	po, pá st	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ (na TCJK centrální trénink)
J. Babinec		judo pro všechny	st	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰

TRÉNINKOVÉ CENTRUM DDM HLUČÍN

Tréninky zde probíhají třikrát týdně. Judisté jsou rozděleni do tří skupin. Judo přípravka, která se koná každé úterý od 14:30 do 15:30. Judo I. se schází každé pondělí a středu od 15:15 do 16:15 a Judo II. rovněž každé pondělí a středu od 16:15 do 17:30. Trénink je vždy rozdělený na dvě části. Opakování technik, které jsme již probrali a trénovali, probíhá v části první a v části druhé se žáci učí nové techniky. Vše je rovněž proloženo judo hrami, které se zaměřují jak na kondici, tak na rovnováhu, ale i na opakování a procvičování starých i nových technik a chvatů. Judisté DDM Hlučín se rovněž zúčastňují turnajů přípravek. Každý školní rok probíhá na podzim a poté na konci školního roku v DDM soustředění, kde děti skládají zkoušky kyu.



Vzhledem k celosvětové situaci v rámci Covid-19 jsme byli nuceni tréninky juda od konce února 2020 přerušit. Proběhlo pouze malé soustředění, které se konalo v měsíci září. Abychom zůstali s dětmi v kontaktu a udrželi je v kondici, posílali jsme jim po dobu epidemické situace videa, jak si správně doma zacvičit s vlastní vahou a nesedět tak jen u online výuky.

KROUŽKY JUDO NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

V roce, kdy se sportovní kluby potýkaly s nejasnou budoucností a obavami, jak to bude s jejich členskou základnou, se 1. Judo club Baník Ostrava rozhodl rozšířit svou činnost do několika nových základních škol v Ostravě a okolí. V průběhu roku a v souvislosti s plánovaným rozmachem klubu došlo k organizačnímu rozdělení tréninkových středisek na „tréninková centra“ a „judo kroužky“. Do první kategorie spadají tělocvičny se stálým tatami a vícero tréninkovými skupinami, trénujícími několikrát týdně (Sareza, TCJK, Poruba, Kosmonautů 15 a DDM Hlučín). Mezi „judo kroužky“ jsou zařazeny skupiny trénující 1x týdně na tatami, které musíme před každou tréninkovou jednotkou postavit. Zde spadají nově otevřené skupiny a již v minulých letech působící tréninkové



skupiny v Dolní Lhotě, Jistebníku, Proskovicích, Vratimově, v Ostravě na ZŠ Březinova, Šeříková, Gajdošova, B. Dvorského, PORG a speciálních školách Ukrajinská a K. Pokorného.



Hlavními cíli tréninkové činnosti v judo kroužcích je nabídnout širokému okruhu žáků základy juda jako volnočasovou aktivitu přímo v místě školní docházky a ty, kteří by měli zájem o vícečetné tréninky nasměrovat do spádových tréninkových center, kde se mohou našemu sportu věnovat už na výkonnostní úrovni. Z toho vyplývá, že by mělo dojít k navýšení počtu

judistů klubu v závodních družstvech v tréninkových centrech. Vedlejšími cíli je dostat judo jako výchovně-vzdělávací proces do ještě většího povědomí veřejnosti a v neposlední řadě také příprava nových trenérů, převážně z řad závodníků našeho klubu.

I přes překážky, které nám pandemie v průběhu roku 2020 nabídla, jsme otevřeli a začali cvičit v judo kroužcích na základní škole v Hrabové, v Ostravě na základních školách A. Hrdličky, I. Sekaniny, Svinov, Matiční, K. Pokorného a Provaznická. Na většině škol klub zainvestoval do nového tatami „puzzle“, které dětem zajistí dobré podmínky. Otevření předcházely úspěšný nábor nových členů, do kterého se v září zapojilo opravdu velké množství našich závodníků a trenérů, za což jim patří velký dík.

Nedílnou součástí organizace kroužků juda na školách je vzdělávání trenérů, kteří mají většinou malé nebo žádné zkušenosti s prací s dětmi. Kromě standardních seminářů trenérů jsme přímo pro začínající trenéry v září uspořádali jednodenní seminář s teoretickou i praktickou částí.

Do roku 2021 vstupujeme s vidinou otevření minimálně stejného počtu kroužků juda na nových školách jako v roce 2020, vytvoření ucelené metodiky pro trenéry a zkvalitnění organizace akcí s tréninkem této kategorie spojených – judovíkendů, příměstských campů a turnajů přípravek.



KROUŽKY JUDO V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

V roce 2020 se podařilo otevřít další novou školičku, a to MŠ Robinsonka – speciální mateřská škola pro děti s více vadami, což je úspěchem i v tak nepříznivé době. Tento rok byl velmi zvláštní a pro mnoha z nás i nezapomenutelný. Vše bylo pozastaveno, a to z důvodů vzniklé pandemie COVID – 19. Přes všechna úskalí, která nám tato doba přinesla, se nám podařilo pokračovat v tréninkové činnosti v šesti mateřských školách a udržet děti u sportu a trenéry v jejich činnosti. Zbylé čtyři mateřské školy se již nepodařilo otevřít, a to mělo dopad na členskou základnu, která díky tomu poklesla o 50 členů. Trénovalo se v těchto mateřských

školách: MŠ Mitušova 6, Mitušova 90, Srbská 4, Hornická 43A, MŠ Čs Exilu 760, MŠ Robinsonka.

V mateřských školách cvičí 82 dětí pod vedením Markéty Pavlicové, Dušana Kozy a nových trenérů, a to Rýparové Denisy, Matuškové Natálie, Michalíkové Alžběty, Mojžíška Lukáše a Čebíkové Karolíny. Tréninky jsou zaměřeny hlavně na rozvoj disciplíny, koordinace, jemné motoriky a hlavně hry. Děti trénují 1x týdně a tréninková jednotka trvá celkem 45 minut. Tréninky probíhají v učebnách mateřských škol. Cvičíme na tatami hayashi, které se skládá na každý trénink a je o velikosti 8m2. Průměrná účast na tréninkové jednotce je 10 dětí. Děti se na tréninky těší, protože je vše zaměřeno formou hry. V rámci tréninku se děti naučí základním dovednostem, jako jsou např. holubička, svíčka, kotoul, kotouly přes rameno vpřed i vzad, kotoul Samuraje a pády. V tomto věku se děti velice rychle učí a jsou schopni zvládnout pád vzad (Uširo – ukemi), malé vápno (Zempo -ukemi), pád vpřed (Mae - ukemi) s pomůckou - Gymbalem, dále techniky na zemi Kesa – gatame, mune - gatame tatešihó - gatame a jednu techniku v postoji O - goshi. Bezvadně zvládají počítání do deseti a názvy technik japonsky vše, dle judo deníčku, který si děti nosí na trénink. Do tréninkového procesu bylo nově zavedeno randori, a to formou her. Začali jsme také dbát na disciplínu na tréninku a spolupráci s kamarádem, která je nesmírně důležitá a někdy nesnadná. Chceme děti připravit na pokračování juda ve střediscích, ať je jejich cesta co nejpříjemnější. Na konci roku se v každé mateřské škole pořádá besídka, kde je rodičům předvedeno vše, co se děti za rok naučili. Za celoroční tréninky dostávají děti na besídce odměnu a diplom. Děti, které končí v MŠ a jdou do školy, navíc dostávají pásek ke kimonu, kde mají vyšité naše webové stránky a nápis JUDO. Na konci této zprávy bych chtěla poděkovat všem výše jmenovaným trenérům, kteří trénují v mateřských školách a nechávají na trénincích své srdce, ale také děti učí milovat judo.

SPORTOVNÍ VÝSLEDKY A ČINNOST DRUŽSTEV

MLÁĎATA

Sportovní činnost družstva mláďat byla co možná největší a využili jsme snad každé okénko v pandemii ovlivněném sportovním kalendáři. Účastnili jsme se pěti soutěží, všechny byly na území České republiky. Na říjnovém krajském přeboru v Ostravě dosáhli na medailové příčky tito judisté:

3. místa – Kuluri Theofania, Krčmář Michal, Foldynová Mariana, Bystrianský Jan, Bechný Adam, Kret Matyáš, Bravanský Marek

2. místa – Kouřil Sebastian, Prudil Adam

1. místo – Kucejdová Veronika

V průběhu roku se do účasti na turnajích zapojilo 24 judistů v této věkové kategorii. Věřím, že toto číslo bude společně se sportovní kvalitou v následujících letech stoupat, abychom zajistili dostatečnou základnu pro starší kategorie.

MLADŠÍ ŽÁCI

V roce 2020 se bohužel z důvodu C-19 konalo pouze 5 turnajů. Tréninkový proces byl velmi narušen a náhradou byly video tréninky, které ale těžko zastoupí klasické trénování na tatami. Na turnajích jsme vybojovali celkově 11 medailí – 1x 1. místo, 3x 2. místo a 7x 3. místo. Na Přebor ČR v Mladé Boleslavi, který se také nakonec nekonal se probojovalo z krajského žebříčku celkem 6 závodníků našeho klubu. Na návrh trenérů našeho klubu se všechna centra, kde trénují mladší žáci potkávala na společném tréninku každou středu v Tréninkovém centru J. Kaděry v Ostravě Hrabůvce. Probíhaly i mezioddílové srazy v Ostravě a Opavě. Plánovaná soustředění a mezinárodní turnaje neproběhly.

STARŠÍ ŽÁCI

Starší žáci trénovali 4 x týdně a to pondělí, čtvrtek a pátek v Tréninkovém centru J. Kaděry – judo a středu v Tréninkovém centru Sareza – randori tréninky. Po vypuknutí pandemie COVID19 se trénovalo v omezeném režim a sice, první polovina roku převážně ve venkovním prostředí 4x týdně a druhá polovina roku klasicky na tatami, kdy jsme přibližně v říjnu museli přejít na online tréninky, které probíhaly 4 - 5x týdně se zaměřením na rozvoj kondice. V roce 2020 byli do Regionálního výběru žáků zařazeni: Huvar Jakub, Meixner Michal, Pospíšil Jan, Vavřínová Pavla, Rapčanová Silvie.

Jediný turnaj, kterého se zúčastnili starší žáci bylo Ostrava Judo Open 2020, na kterém získali bodované umístění:

- 5. místo – Meixner Michal
- 5. místo – Rapčanová Alice
- 7. místo – Rapčanová Silvie

Jedinou mistrovskou akcí roku 2020 byl Přebor ČR družstev starších žákyň, který proběhl na podzim. Bohužel se družstvu nepodařilo postoupit ze silné skupiny a museli jsme se obejít bez medaile. Starší žáci jsou zařazeni do programu SpS – sportovní středisko, s povinností startu na zahraničních vybraných turnajích. V důsledku pandemie se celá řada turnajů zrušila a v roce 2020 jsme se nezúčastnili žádného z mezinárodních turnajů.

Na podzim ze skupiny starších žáků přešli do skupiny dorostenců: Rapčanová A., Rapčanová S., Lavruhkyn D., Vavřínová P., Huvar J., Kristen N., Meixner M., Potůček T.

Sportovní příprava probíhala ve Sportovní hale Sareza, Tréninkovém centru Jindřicha Kaděry a Sportovním gymnáziu Dany a Emila Zátokových v Ostravě tyto dny:

pondělí: od 7.30 do 9.00 (SG)

od 17.30 do 19.30 (Sareza)

úterý: od 9.30 do 11.00 (TCJK)

od 17.30 do 19.00 (TCJK)

středa: od 17.30 do 19.30 (Sareza)

čtvrtek: od 7.30 do 9.00 (TCJK) + masáže, rehabilitace

od 17.30 do 19.30 (Sareza) - sauna

pátek: od 15.30 do 17.30 (TCJK)

Tréninková skupina dorostenců čítala přes 30 sportovců, kteří během roku řádně a spolehlivě trénovali. Tréninková skupina velmi úzce spolupracovala se Sportovním gymnáziem Dany a Emila Zátokových v Ostravě, kde studuje řada našich talentovaných judistů a judistek. Odpolední tréninky během roku probíhaly společně. Sportovní rok 2020 byl velmi silně a znatelně ovlivněn pandemickou situací v České republice a ve světě. Většina mezinárodních turnajů vůbec neproběhla a také domácí mistrovství se zrušilo bez náhrady. Zrušeno bylo také Mistrovství České republiky družstev dorostenek. Zrušeno bylo taky **Mistrovství Evropy v Lotyšsku**, na které se po velmi dobré sezóně **kvalifikovala Tereza Václavková**.

V pandemické sezóně proběhly tyto soutěže:

VC Česká Třebová

Jakub Vršek	2. místo
Dominika Kuželová	2. místo
Filip Čebík	3. místo
Adam Siuda	3. místo
Alexandra Kokešová	5. místo
Šimon Fulneček	5. místo

MT Pohár nadějí Olomouc

Tomáš Meixner	1. místo
---------------	----------

Tereza Václavková 3. místo

Alexandra Kokešová 5. místo

MT Bánská Bystrica

Tereza Václavková 2.místo

Markéta Čerchlová 1.místo

Adam Siuda 5. místo

Alexandra Kokešová 5. místo

ČP Ostrava

Tomáš Meixner 1.místo

Tereza Václavková 1. místo

Markéta Čerchlová 1. místo

Adam Siuda 5. místo

Alexandra Kokešová 5. místo

Tomáš Vontor 5. místo

ČP Brno

Tereza Václavková 1. místo

Markéta Čerchlová 1. místo

Dominik Motyka 2. místo

Filip Malaczynski 2. místo

Tomáš Vontor 3. místo

Tomáš Meixner 3. místo

Jiří Lindovský 3. místo

Šimon Křížek 5. místo

MT Teplice

Jakub Vršek 3. místo

Tomáš Meixner 3. místo

Tereza Václavková 5. místo

Tomáš Vontor 5. místo

Filip Malaczynski 5. místo

EC Bielsko Biala

Tereza Václavková 2. místo

Tomáš Meixner 7.místo

Během roku jsme vlivem zrušení závodní části sezóny měli mnoho přípravných tréninkových soustředění. Jednalo se jak o tradiční **zimní VT Bílá a VT Praděd** se zaměřením na kondici a sílu v zimních podmínkách na běžeckých lyžích, tak letní tradiční VT Teplice, nebo VT Hranice na Moravě.

Nově se podařilo absolvovat **VT v Bratislavě** se silnou mezinárodní konkurencí z několika států, dále **cyklistické VT Bílá, letní stanový VT na Borech**, ve spolupráci s SKKP Brno a RDD. V neposlední řadě jsme absolvovali silné mezinárodní **soustředění v polském Żywci**.

JUNIOŘI

Junioři trénovali celý rok jako samostatná skupina s tím, že pravidelně jednou týdně absolvovali společný trénink se seniory a jeden s dorostenci.

Tréninkový cyklus juniorské skupiny v týdenním režimu je 8fázový.

Pondělí, úterý, čtvrtek – 7:30 – 9:30 a 18:00 – 20:00

Středa, pátek – odpoledne

S kondiční přípravou začal s klubem a skupinou juniorů spolupracovat kondiční trenér Pavel Provázek, který mimo jiné zajišťuje kondiční přípravu olympijského vítěze Lukáše Krpálka. Celou sezonu poznamenala pandemie Covid-19, která ovlivnila kalendář soutěží této kategorie, turnaje se omezily na minimum. Součástí kádru juniorské reprezentace, kterou si vybojovali na tradičním turnaji Matsumae cup v Dánsku, byli v této sezoně Radek Rýpar, Matěj Silvestr, kteří se zúčastnili několika málo soutěží, které mohly proběhnout v rámci chvilkového rozvolnění.

Junioři absolvovali mimo jiné VT RD v Turecké Antalyi a v polském Zakopanem, na konci roku i na Slovensku ve Vysokých Tatrách s U23, čímž se zařadili do širšího výběru RD této kategorie.

Přes komplikace v sezoně se podařilo Radkovi Rýparovi, díky výsledkům na těch málo turnajích, které proběhly, kdy za celou sezonu neprohrál s českým soupeřem, vyhrál turnaje v Brně a Teplicích, v Bánské Bystrici obsadil 2. místo, a poctivým a příkladným přístupem na VT a zahraničních kempech, nominovat se na ME juniorů a poté i na ME U23 v Poreči. (Chorvatsko). Bohužel se mu nepodařilo ani v jedné soutěži projít přes první kolo, v soutěži U23 prohrál ale až v GS po velkém boji.

SENIORŮ

Náš klub se snaží, aby se skupina seniorů rozrůstala a časem vznikl silný tým. Nově vzniklá skupina trénující na středisku TCJK v Hrabůvce se již stabilizovala a muži chodí trénovat dle svých možností a poměrně pravidelně, 2 x týdně, vypadá že tento trend by mohl mít vzestupnou tendenci. Jednou až dvakrát týdně s muži trénují junioři. Většinu roku ale vlivem restriktivních opatření byly tréninky rušeny. Muži se zúčastnili na začátku roku ČP Ostrava, hned poté přišlo první omezení tréninků. MČR seniorů ani juniorů v roce 2021 neproběhlo. V minulém roce se z důvodu pandemie nekonalo ani jedno kolo Extraligy, pro náš klub škoda, sestava byla ambiciózní a mohla favority značně potrápít.

Sestava:

60kg Rýpar

66kg Selecký

73kg Šmehlík

81kg Svoboda

90kg Silvestr

+90kg Randl (SVK)

I v ženách na MČR družstev se letos podařilo poskládat sestavu, která by jistě neměla problém aspirovat na titul. Bohužel turnaj byl zrušen těsně před jeho konáním.

Sestava:

52kg Zitová (USK Praha)

57kg Chytrá (Vršovice)

63kg Polášková (1JCBO)

70kg Kulíková (Teplice)

+70kg Matějčková (Judoklub Plzeň)

V roce 2020 se „B“ tým 1JCBO nepřihlásil do 1. ligy, z důvodu plánované vyčerpání závodníků i v Extralize, která změnila systém soutěže. Z juniorského týmu po novém roce přestupuje Radek Rýpar a Matěj Silvestr do kategorie seniorské a rozšíří tak počet seniorů, po Kristýně Poláškové, kteří se pravidelně účastní RD akcí a Evropských pohárů.

VETERÁNI

Veterány jsem převzal od bývalého úspěšného závodníka Tomáše Anděla letos v červnu, kdy ukončil trenérskou činnost. Veterány jsme rozdělili na dvě skupiny, a to na závodní a nováčky. Společně to vedeme s dlouholetým a úspěšným závodníkem i trenérem Jiřím Černotou. V tréninkové skupině je okolo 20 členů, z toho 10 zkušených závodníků, kteří jezdí na turnaje. Ostatní se učí základy judo a tréninkové abecedy. V kolektivu máme i 2 cizince, Španěla Torrense a Gruzince Tedoradzeho, kteří tady pracují a žijí. Tímto získáváme navzájem další mezinárodní zkušenosti. Trénujeme 2 x týdně, v úterý a čtvrtek od 18-19:30h. Bohužel tak jako ostatní i nás zasáhla pandemie Covid-19. Přesto všechno si udržujeme potřebnou kondici a morálku. Na konci září, tj. 26.9., proběhlo v Praze-Vršovicích Mistrovství ČR Veteránů. Turnaj proběhl na 1 tatami. Nejkratší boj měl Roman Martínek v kategorii M 4, do 100kg, asi 7 vteřin, který svou váhu jasně vyhrál. Další dvě 2. místa získali ve váze do 90kg M4 Chlebový Arnold a do 81kg M4 Dominik Morav. Další zkušený závodník Vlasta Moravec, kategorie M6, váha do 73kg, získal další 1.místo. V kategoriích M4 a M6 jsme byli nejlepší v klubech a porazili i Judo Sokol Praha Vršovice. Všem patří poděkování za krásné sportovní výkony a výsledky, zároveň za vzornou a úspěšnou prezentaci našeho klubu. Náš dlouholetý a nejúspěšnější závodník Jiří Černota se Mistrovství ČR nezúčastnil z důvodu pandemie (72 let). Po návratu jsme začali znovu tvrdě společně trénovat, ale pandemie nás zase zastavila. Čekáme, až nám situace znovu dovolí trénovat. Jsme spolu v kontaktu, posíláme si instruktážní videa a cvičení, jak se udržet v kondici, než se vrátíme na tatami. Na závěr děkuji všem za vzornou prezentaci klubu a sportovní výsledky.

OSTATNÍ AKTIVITY

SCM

V roce 2020 fungovalo středisko SCM zřízeno pod patronací Českého svazu juda v následující podobě. Středisko SCM Ostrava bylo vedeno na detašovaném pracovišti v Olomouci pod vedením Mgr. Jiřího Štěpána. Obě tyto střediska byly finančně, sportovně i tréninkově samostatná.

Studenti SG Ostrava a zároveň členové výběru SCM Ostrava docházeli na pravidelnou regeneraci na vodoléčbu, saunu a masáže. Taktéž v případě potřeby chodili na konzultace a cvičení s fyzioterapeutem tamtéž. Lékařský dohled měl ve spolupráci Mudr. Lubojacký ze Slezské nemocnice Opava a Mudr. Mohyla z Fakultní nemocnice Ostrava.

Dále jsme se účastnili veškeré společné centrální přípravy pod vedením trenérů reprezentace jednotlivých kategorií v Praze, Teplicích, Brně, či Olomouci.

Tréninky probíhaly ve Sportovní hale Sareza a Tréninkovém centru Jindřicha Kaděry v tyto dny:

pondělí: od 7.30 do 9.00 (SG)

od 17.30 do 19.30 (Sareza) dorostenci

od 17:30 do 19:30 (TCJK) junioři

úterý: od 9.30 do 11.00 (TCJK)

od 17.30 do 19.00 (TCJK) dorostenci

od 17.00 do 19:00 Sareza Junioři

středa:

od 17.30 do 19.30 (Sareza) dorostenci

od 17:30 do 19:30 (TCJK) junioři

čtvrtek:

od 7.30 do 9.00 (TCJK) dorostenci + junioři

od 17.30 do 19.30 (Sareza) dorostenci

od 17:00 do 19:00 TCJK junioři

pátek:

od 15.00 do 17.00 (TCJK) dorostenci + junioři

Ve výběrové skupině sportovců SCM našeho regionu a našeho klubu byli zařazeni tito sportovci:

Senioři U23

Kristýna Polášková ve váze do 63kg (1.JCBO)

Junioři:

Radek Rýpar ve váze do 60kg (1. JCBO)

Matěj Silvestr ve váze do 81kg (1.JCBO)

Lukáš Mojžíšek ve váze do 90kg (1.JCBO)

Juniorky:

Adéla Martínková ve váze do 70kg (1.JCBO)

Zuzana Janiczková ve váze do 57kg (DDM Třinec)

Dorostenky:

Tereza Václavková ve váze do 57kg (1.JCBO)

Markéta Čerchlová ve váze +70kg (1.JCBO)

Dominika Kuželová ve váze do 57kg (1.JCBO)

Leona Ščerbová ve váze do 57kg (TJ Ostrava)

Alexandra Kokešová ve váze do 57kg (1.JCBO)

Dorostenci:

Tomáš Meixner ve váze do 55kg (1.JCBO)

Filip Malaczynski ve váze do 60kg (1.JCBO)

Dominik Motyka ve váze do 73kg. (1.JCBO)

Šimon Křížek ve váze do 60kg. (1.JCBO)

Jiří Lindovský ve váze do 60kg (1.JCBO)

Filip Čebík ve váze do 60kg (1.JCBO)

Tomáš Vontor ve váze do 50kg (1. JCBO)

Ondřej Hula ve váze do 60kg (Slezan Opava)

Významné sportovní úspěchy sportovců SCM:

Vlivem pandemické situace proběhl pouze jeden Evropský pohár v kategoriích dorostenců a dva EO v seniorské kategorii, kde jsme měli zastoupení.

Dorostenci:

EC Bielsko Biala:

Tereza Václavková 2.místo

Tomáš Meixner

7. místo

Junioři:

Bez konaných EP.

Do Nominace **MEJ** byl zařazen **Radek Rýpar**, který startoval v Poreči ve váze do 60.kg. Bez umístění.

Senioři + U23:

Kristýna Polášková startovala EO Bratislava a EO Varšava ve váze do 63kg. V obou bez umístění.

Na **ME U23** v Poreči nominován **Radek Rýpar** ve váze do **60kg**. Bez umístění.

RVŽ

Tréninkové srazy – randori /TS-R/

V průběhu roku 2020 se uskutečnily tři tréninkové srazy, které byly zaměřeny především na randori. TS se proběhly vždy v těsné blízkosti blížících se turnajů ČP, kdy místa konání se střídala mezi oddíly TJ Slezan Opava, 1.JCBO a TJ Ostrava. Další, nedílnou součástí přípravy, byly tréninkové srazy a výcvikové tábory.

Tréninkové srazy /TS/:

TS Ostrava 1. – 3. 2. 2020

TS Olomouc 26. – 28. 6. 2020

TS Brno 13. – 15. 9. 2020

Výcvikové tábory /VT/:

VT Teplice 26. – 30. 7. 2020

VT Hranice 9. – 14. 9. 2020

+ individuální VT s mateřskými oddíly.

Účasti jednotlivých sportovců na TS, VT

jméno	oddíl	TS	TS	TS	TS	TS	VT	VT
		1.jcbo	Opava	Ov.	OL.	Brno	Teplice	Hranice
Novobilský V.	Opava	A	A	A	A	A	N	A
Čechová V.	Opava	A	A	A	A	A	N	A
Scholzigová E.	Opava	A	A	A	A	N	N	N
Meixner M.	1.jcbo	A	A	A	A	A	A	A
Huvar J.	1.jcbo	A	A	A	N	N	A	A
Vavřínová P.	1.jcbo	A	A	A	A	A	A	A
Rapčánova S.	1.jcbo	A	A	A	A	A	A	A
Vaněk J.	Karviná	A	A	A	A	A	A	N
Menšík O.	Beskydy	A	A	A	A	N	A	N

Močkořová A.	Beskydy	A	A	A	A	N	A	N
Potůček T.	TJ Ov	A	A	A	A	A	A	A
Pačuta L.	TJ Ov	A	A	A	A	A	A	A

Výsledky ČP Ostrava, ČP Brno

Jméno	oddíl	ČP Ostrava	ČP Brno
Novobilský V.	Opava	2/1 bez umístění	4/0 1. místo
Čechová V.	Opava	0/1 bez umístění	3/1 2. místo
Scholzigová E.	Opava	zraněna	3/2 5. místo
Meixner M.	1.jcbo	4/2 5. místo	2/2 bez umístění
Huvar J.	1.jcbo	1/1 bez umístění	zraněn

Vavřínová P.	1.jcbo	0/2 bez umístění	0/1 bez umístění
Rapčánova S.	1.jcbo	2/2 bez umístění	2/1 2. místo
Vaněk J.	Karviná	1/2 bez umístění	5/0 1. místo
Menšík O.	Beskydy	4/1 2. místo	3/1 3. místo
Močkořová A.	Beskydy	0/1 bez umístění	2/1 2. místo
Potůček T.	TJ Ov	nestartoval	3/1 3. místo
Pačuta L.	TJ Ov	2/2 bez umístění	0/1 bez umístění

SPORTOVNÍ GYMNÁZIUM

Vedoucí trenér kmenového sportu SG judo: Dušan Koza

Trenéři kmenového sportu SG judo: Bc. Michaela Boháčová, Mgr. Jan Štefánik, Bc Jiří Svoboda

V průběhu roku (červen), došlo k trenérské výměně na pozici trenéra SG skončila Michaela Boháčová, kterou nahradil absolvent školy a trenér našeho klubu Jiří Svoboda.

Děkujeme trenérce Michaelae Boháčové za dlouhodobou, velice plodnou a úspěšnou trenérskou práci, odvedenou ve prospěch studentů SG Ostrava. DĚKUJEME!!!

V tomto roce pokračovala velmi úzká spolupráce mezi SG a 1.JCBO k oboustranné spokojenosti. Sportovní gymnázium nám dlouhodobě zajišťuje optimální podmínky pro naši

sportovní přípravu a výkonnostní růst. V rámci školního rozvrhu nám bylo umožněno trénovat třikrát týdně (pondělí, úterý, čtvrtek) v dopoledních hodinách, a to buď v prostorách školní tělocvičny a sportovního atletického areálu, nebo na Tréninkovém centru Jindřicha Kaděry, které je jedním z tréninkových center našeho klubu, a rozšířit tak možnost k lepší sportovní přípravě.

Tréninky v odpoledních hodinách probíhaly společně s žákovskými, dorosteneckými a juniorskými družstvy každý den v našem klubu, v tréninkových centrech Sareza v Ostravě Přívoze a v Tréninkovém centru Jindřicha Kaděry, které funguje pod našim klubem na ul. Mjr. Nováka 34.

V roce 2020 jsme společně s klubem 1.JCBO uspořádali celkem šest velmi kvalitních soustředění. Jedno v měsíci lednu na Bílé v Beskydech, kde jsme se především zaměřili na zvyšování fyzické kondice. Sněhové podmínky na běžecké lyžování byly ideální a najezdilo se tak mnoho kilometrů po okolních trasách. Také jsme ovšem navštěvovali místní tělocvičnu a v rámci regenerace saunu. V měsíci červnu jsme absolvovali cyklistické VT na Bílé v Beskydech, v červenci pak VT Bory na Vysočině, srpnu jsme absolvovali dvě soustředění. Jedno soustředění v polském Żywci, kterého se společně s námi účastnili také kluby z Polska, Ruska a Běloruska. Zaměření bylo především na randori a technice judo v mezinárodní konkurenci. Druhé pak tradiční, v Hranicích na Moravě, které je jakým centrálním VT ČSJU všech výkonnostních složek. Dalším významným výcvikovým táborem byl v měsíci prosinci kondiční VT Praděd v Jeseníkách.

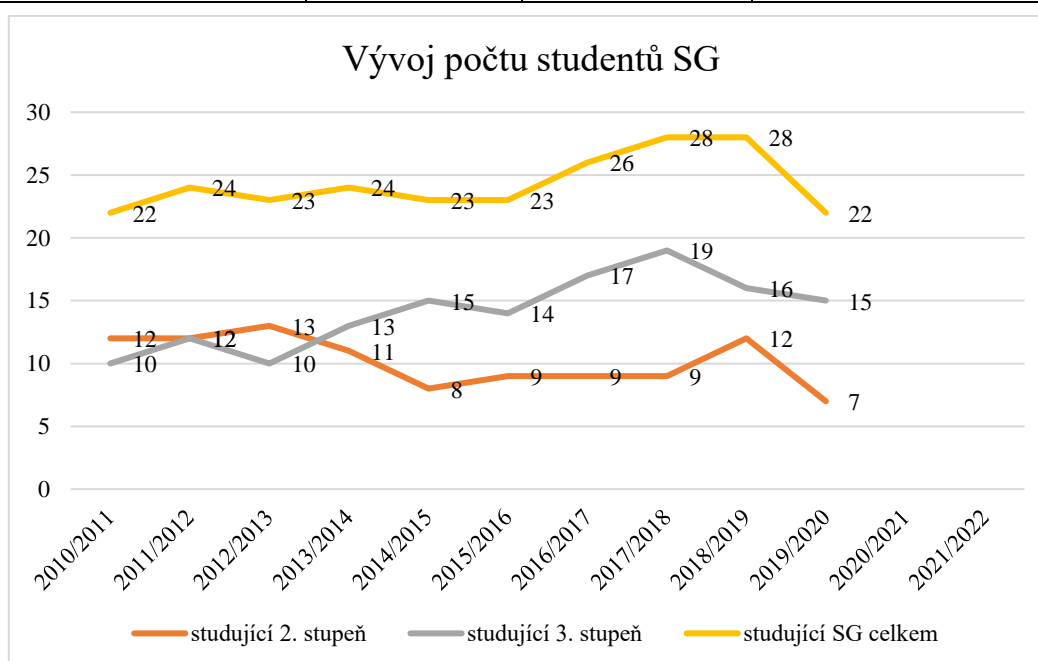
Všichni studenti sportovního gymnázia také absolvovali sportovní – funkční lékařské prohlídky u sportovního lékaře.

Všichni studenti SG také pravidelně chodí na regeneraci a masáže (možnost 4x týdně) v prostorách školy, stejně tak konzultace s fyzioterapeutem (možnost 2x týdně), které mají zcela zdarma. Vše hrazeno u z prostředků sportovního gymnázia

Seznam studentů SG– specializace JUDO Školní rok 2020/2021

Jméno	Třída	Trenér	Klub
Václavková Tereza	3. A	Koza	1.JCBO
Motyka Dominik	6. O	Koza	1.JCBO
Lindovský Jiří	6. O	Koza	1.JCBO
Křížek Šimon	6. O	Koza	1.JCBO
Mojžišek Lukáš	8. O	Svoboda	1.JCBO

Pavlica Lukáš	7. O	Svoboda	1.JCBO
Matýsek Jan	5.O	Koza	1. JCBO
Čebík Filip	5.O	Koza	1.JCBO
Vontor Tomáš	4.O	Svoboda	1.JCBO
Malaczynski Filip	6.O	Koza	1.JCBO
Meixner Tomáš	6.O	Koza	1.JCBO
Kokešová Alexandra	6.O	Koza	1.JCBO
Pačuta Ladislav	3.O	Svoboda	TJ Ostrava
Seibert Marian	3.O	Svoboda	1.JCBO
Rapčanová Alice	3.O	Svoboda	1.JCBO
Hula Ondřej	1.A	Koza	Slezan Opava
Kuželová Dominika	1.A	Koza	1.JCBO
Metoděj Tomeček	1.A	Koza	TJ Závašice
Tadeáš Šelong	1.O	Svoboda	1.JCBO



Jedinou členkou v Centru individuálních sportů Ostrava byla Kristýna Polášková, která se o členství zasloužila účastí na Mistrovství Evropy juniorů v předešlém roce. Společně se sportovcem byla také na stejnou dobu podepsána smlouva o tréninkové činnosti s tím spojená s Dušanem Kozou. Spolupráce s organizací CISO probíhala bez komplikací, finanční prostředky ve výši 30 000,-Kč, se dařilo čerpat v plné výši. V závěru roku, se podařilo po nominaci na MEJ a ME U23 2020 přibrat do CISO od roku 2021 také Radka Rýpara, s kterým byla podepsána smlouva od 1. 1. 2021. Společně s tímto sportovcem získal smlouvu o tréninkové činnosti osobní trenér Miroslav Hvozdovič. CISO je občanské sdružení jako asociace subjektů působících v oblasti sportu, jehož cílem je podpora sportovní přípravy mladých talentovaných sportovců – ti musí být členy ostravských a moravskoslezských sportovních klubů ve vybraných individuálních sportech, které jsou zařazeny do olympijského programu. Jsou zde vybíráni sportovci, účastníci a medailisté z vrcholných akcí typu ME a MS. Velmi nám svojí činností pomáhají nejen ve finanční pomoci, ale také ve zdravotní péči, regeneraci, výživě a podobně. Moc si možnosti mít sportovce v této organizaci vážíme a děkujeme za podporu.

JUDO NA OSTRAVSKÉ UNIVERZITĚ

V roce 2020 po intenzivním jednání členů výkonného výboru klubu Petra Huvara a Martina Pavlicy s vedením Katedry studií lidského pohybu Pedagogické fakulty Ostravské Univerzity došlo k zařazení juda do studijního plánu této univerzity se statutem volitelného předmětu C. Pod názvem „Sport 1“ v zimním a „Sport 2“ v letním semestru si mohli studenti napříč obory vyzkoušet základy juda. Zájem o oba předměty byl velký, kapacita byla v obou případech zcela zaplněna navzdory zákazu praktické výuky. Výuka probíhala v areálu TJ Ostrava na Varenské ulici pod vedením Matyáše Otto.

SEBEOBRANA

Jedná se vytvoření vyváženého systému moderní sebeobrany, který v sobě zahrnuje výuku chvatů a úderů, psychologickou a strategickou průpravu, plán zvýšení psychické a fyzické odolnosti. To vše pro potřebu obrany průměrného člověka v dnešním světě bez ohledu na jeho věk, pohlaví či fyzickou zdatnost. Na tréninku sebeobrany naučíme, jak se nejlépe vyhýbat konfliktním situacím, zlepšíme psychiku a rozhodnost, vysvětlíme a naučíme techniky proti nejčastějším druhům útoku zahrnující i obranu proti noži, tyči a střelné zbraně. Tyto techniky zkusíme v modelových situacích, zapracujeme na fyzické kondici (a tím i na pevnější postavě). Pro absolvování tréninku nemusí nikdo splňovat žádné zvláštní podmínky, nezáleží

na věku ani na fyzické kondici. Dané techniky jsou vybrány tak, aby stoprocentně fungovaly bez ohledu na sílu jak obránce, tak útočníka. Vybrané techniky pocházejí nejvíce z juda, jiu-jitsu a thai-boxu, boxu a Hwarang-do. Vše probíhá klidně a bezpečně pod dohledem trenéra. Je zde individuální přístup ke každému zvlášť. Cvičí se v malé skupince cca 4 – 10 lidí, takže je zajištěno rychlé a příjemné osvojení technik. Techniky jsou také individualizované pro fyzické možnosti každého zájemce. Trénujeme pravidelně v úterý a pátek od 18:00 hodin ve sportovní hale Sareza v Ostravě Přívoze.

TURNAJE A CAMPY

Dalo by se říct, že první a poslední velký turnaj v roce 2020 na území České republiky (vyjma Mistrovství Evropy v Praze) byl Ostrava Judo Open 2020, který jsme na přelomu února a března opět uspořádali ve velkém stylu v atletické hale v Ostravě-Zábřehu. Akce, na které organizační tým pracoval celý rok, překonala rekord účastníků, který se tentokrát vyšplhal na neuvěřitelných 1645 závodníků z 216 klubů ve dvou dnech. Kromě české špičky ve všech čtyřech kategoriích (U13, U15, U18, U23) jsme přivítali výpravy z dalších 14 států Evropy. Na turnaji se podílel tým čítající 100 lidí, včetně trenérů, rodičů i samotných závodníků našeho klubu. Na turnaj již podruhé navázal dvoudenní tréninkový camp s velkou kvalitou, která se projevila větším zájmem o tuto akce než v roce předchozím. Ostrava Judo Open 2020 s následným campem opět překonávalo rekordy a nadále zůstává výkladní skříní organizační činnosti 1. Judo klubu Baník Ostrava.



Další turnaje, které jsme v roce 2020 stihli uspořádat, byly tři turnaje přípravek, určené pro naše začínající závodníky. Turnaj přípravek je stabilním článkem koncepce tréninkové přípravy našich nejmladších, děti na něm získávají první zkušenosti, učí se pravidla juda a další náležitosti závodní činnosti, a to vše v přátelské atmosféře „domácího“ turnaje. Přidanou

hodnotou této akce je výuka rozhodčích a organizátorů, rekrutujících se z aktivních závodníků, kteří tím získávají pohled na náš sport také z druhé strany. Vzhledem k nařízením jsme v tomto roce nepořádali žádná kola ligových soutěží (dorostenecká liga, 1. liga mužů, Extraliga mužů) ani přebory nebo mistrovství republiky.

V rámci tréninkové přípravy napříč kategoriemi jsme pro naše závodníky uspořádali hned několik tréninkových campů. Kalendářní rok byl zahájen pětidenním kondičním soustředěním na Bílé, kde 35 závodníků kategorie U15 a výše nabíralo fyzickou na běžkách ale také v tělocvičně. Pro stejnou skupinu úspěšně proběhl v závěru roku camp na Ovčárně. Pro naše nejmladší kategorie proběhl na přelomu ledna a února judovíkend na Visalajích, kde byla kondiční příprava spojena se sjezdovým lyžováním. Pro tuto věkovou kategorii jsme uspořádali o letních prázdninách dva turnusy příměstského judocampu, přičemž v červenci proběhl tradičně v Tréninkovém centru J. Kaděry, v srpnovém termínu jsme pak poprvé využili prostor Areálu Vaňkův Kopec v Horní Lhotě u Ostravy. Program pro celkově 50 dětí byl složen z tréninků juda, pohybových her, v případě prvního turnusu návštěvou trampolínového centra, v srpnu pak dnem stráveným na koupališti ve Vřesině. Judocamp na Malé Morávce s přihlášenými 100 účastníky musel být z důvodu nakažení části judistů bohužel zrušen v týdnu před zahájením akce.

REPREZENTAČNÍ PLES

Tradiční akce, určená pro trenéry, dospělé závodníky, rodiče a přátele klubu, byla v roce 2020 uspořádána třetí lednový víkend a splnila vše, co se od ní očekávalo – výbornou zábavu a společné zážitky, které nebudou spojeny jen se sportovní halou. Hosté se začali scházet již okolo sedmé hodiny večerní, přičemž je čekalo příjemné prostředí kulturního domu K-Trio v Ostravě – Hrabůvce a první tóny kapely Mirabel. Program zahájila taneční skupina Štefi stylovým předtančením a večer mohl začít. Akcí provázeli návštěvníky moderátor Richard Trávníček. Nejzajímavější bod programu přišel na řadu okolo desáté hodiny a dá se říct, že se jednalo o světovou raritu, jelikož duo Hybrids crew, tančící styl electric boogie, má za sebou množství prestižních mezinárodních ocenění. Ukázali několik zajímavých sestav a nebáli se zapojit i dobrovolníky z řad obecního. Bodem, bez kterého by ples nebyl plesem, bylo vyhlášení tomboly. V ní se objevily dary různých hodnot od rodičů a sponzorů. První cenou byla celosezónní rodinná poukázka do skiareálu Vaňkův Kopec v Horní Lhotě. Z reakcí hostů bylo zřejmé, že šlo o povedený ročník klubového plesu, na který se budeme snažit navázat i v roce příštím.



V roce 2020 z důvodu pandemie koronaviru akce neproběhla.

JUDOSHOW

Dne 6.2.2020 jsme uspořádali naši klubovou akci dlouhodobě pod názvem JudoShow, na které se na chvíli zastavíme, pozveme rodiče, přátele, hosty, partnery klubu a všechny kteří se podíleli na úspěších našeho klubu v jednotlivých kategoriích, kde oceníme jejich celoroční práci a závodní činnost. Každoročně na toto setkání zveme zajímavé a významné osobnosti, aby i naši mladí judisté měli inspiraci pro další cestu ve své sportovní kariéře. V roce 2020 se nám podařilo oslovit jednoho ze skvělých českých reprezentantů Davida Klammerta a jeho osobního trenéra Marcela Frenštátského, kteří i přesto že druhý den ráno odlétali na turnaj do zahraničí věnovali svůj čas našim závodníkům. Jsme potěšeni, že naše pozvání přijala paní Ing. Sylva Sládečková, vedoucí odboru školství a sportu města Ostravy a další významní hosté.

Součástí naší show jsou i krátké ukázky z jednotlivých středisek, kde trenéři Matyáš Otto a Richard Šeděnka předvedli se svými týmy pěkný judo trénink, ceněnou vsuvkou v programu bylo i vystoupení lidového folklorního souboru Holúbek, kde působí naše judistka Pavla Vavřínová. Předávání probíhalo před zraky rodičů a diváků, kteří naplnili celý velký sál v domě kultury K-Trio v Ostravě. Moderování večera se ujal člen výkonného výboru Daniel Dluhoš, který nešetřil humorem. Naši nejlepší v každé kategorii obdrželi plaketu za první místo a všichni finanční poukazy pro nákup u našeho dlouholetého partnera Ippon shop. Krásné zakončení na závěr patřilo převážně skvělým dobrovolnicím, kterým byly předány kytice a vyslovené uznání za jejich práci. Závěrem jsme pozvali naše hosty na malé občerstvení, kde jsme byli slovy všech ujištěni, že jdeme správným směrem a poděkování za přístup k mládeži v našem regionu, a především ve městě Ostrava se širokou členskou základnou.



Za umístění ve věkové kategorii byli oceněni:

Mlád'ata:

3. místo: Bechný Adam

2. místo: Škoda Melichar

1. místo: Huvár Matyáš

Mladší žákyně:

3. místo: Bukovjanová Charlotte

2. místo: Kaszperová Kristýna

1. místo: Kocmanová Lucie

Mladší žáci:

3. místo: Pospíšil Jan

2. místo: Baudiš Michal

1. místo: Zwilling Šimon

Starší žákyně:

3. místo: Rapčanová Alice

2. místo: Rapčanová Silvie

1. místo: Kuželová Dominika

Starší žáci:

3. místo: Huvar Jakub

2. místo: Čebík Filip

1. místo: Vontor Tomáš

Dorostenky:

3. místo: Kokešová Alexandra

2. místo: Čerchlová Markéta

1. místo: Václavková Tereza

Dorostenci:

3. místo: Motyka Dominik

2. místo: Mojžíšek Lukáš

1. místo: Meixner Tomáš

Juniorky:

3. místo: Čerchlová Markéta

2. místo: Martínková Adéla

1. místo: Polášková Kristýna

Junioři:

3. místo: Blažej Jan a Mojžíšek Lukáš

1. místo: Silvestr Matěj a Pavlica Tomáš

Veteráni:

3. místo: Morav Dominik

2. místo: Moravec Vlastimil

1. místo: Černota Jiří

Ženy:

3. místo: Čerchlová Markéta

2. místo: Polášková Kristýna

1. místo: Martínková Adéla

Muži:

3. místo: Silvestr Matěj

2. místo: Šimek Daniel

1. místo: Svoboda Jiří