

Hodnocení „WJR“

„Společné tréninkové přípravy judo „WINNER JUDO RANDORI“
ze dne 14/09 2019 (So)

Centrum Poruba JC MP OVA/ ZŠ Komenského
09,00 – 12,00 hod.

Sportovní tréninkové přípravy judo v JC MPO ZŠ Komenského se zúčastnilo celkem „19“ sportovců ze třech judo klubů MSK (JC Město FM, JC Třinec, JC MP OVA) v kategoriích benjamínků, mladších a starších žáků a dorostenců pod vedením trenéra Mgr. J. Prola

Tréninková jednotka obsahovala základní rozcvičení, pohybovou gymnastiku s prvky juda, nácvik technik na místě a na rychlost v rámci Uči-komi, techniky v pohybu Joko-soku-geiko a oblíbené osobní kombinace Renraku-waza, např. Tai-otoši/O-uchi-gari, Tai-otoši/Osoto-gari, atd.

Hlavní část byla zaměřena na „Randori WJR“, pro rozjezd začala v boji na zemi Ne-waza (3x 3min.) s pokračováním v boji v postoji Nage-waza (6x 4min.).

Závěrečná část tréninku obsahovala provádění rychlostních reakcí a pozic se zaměřením na posilování vlastním tělem na kompletní unavení sportovce.

Konečné cvičení bylo ukončeno závěrečným uvolněním a protažením těla po linii pohybového „strečinku“.

Také mezi začínající a mladé judisty zavítal bývalý reprezentant ČR, mistr republiky judo a bronzový medailista ME Sambo **Mgr. Michal Proll**, který byl povzbuzením a příkladem pro mladé nadějně borce „WJR“.

V průběhu tréninku nás navštívil „administrátor JC“ p. **Bc. Jaroslav Blisa**, který vyfotil sportovce do „Evidence JC a ČSJu“ a provedl fotografie celé skupiny účastníků „WJR“ pro naše „Stránky“ JC MP Ostrava.

Během sportovní činnosti měli sportovci dostatek času a prostoru pro dostatečný odpočinek, občerstvení, osvěžení se a celkovou úpravu zevnějšku. V průběhu tréninku juda nedošlo z **žádnému zranění** nebo **úrazu**, což je vždy nejdůležitější poznatek, tím **I.** Společná sportovní vzájemná příprava juda dětí a mládeže splnila celkový očekávaný cíl a požadovanou úroveň „Winner Judo Randori“.

Trenér J. Proll osobně poděkoval Všem účastníkům za přízeň a obrovskou snahu obětovat osobní čas pro rozvoj a osvojování juda ve volném dni „So“ a také vyzvedl velmi kladný postoj a podporu vedení ZŠ Komenského, tj. ředitelce školy **Mgr. Renatě Fialové** za umožnění tréninkové přípravy ve volných dnech (So) pod patronací Judo Clubu při MP Ostrava.

Po opuštění budovy školy sportovci, vše bylo řádně uloženo, uklizeno, překontrolováno a důkladně uzamčeno s podáním telefonické informace o odchodu a ukončení „WJR“ p. školníkovi **Bohumilu Královi**.

zpr. Mgr. Jiří Proll- 6. Dan Judo
trenér JC MP Ostrava, z. s.,

Ostrava-Poruba, dne 15.09.2019