

Hodnocení II. „WJR“ 12/10 2019

Společná tréninková příprava judo „**WINNER JUDO RANDORI**“
ze dne **12.10. 2019** (So) , Centrum Poruba JC MP Ostrava/ZŠ KOMENSKÉHO
09,00-12,00 hod.

Sportovní tréninkové přípravy judo v JC MPO ZŠ Komenského se zúčastnilo celkem „**32**“ sportovců z pěti judo klubů MSK (JC Město FM, JC Judo Závěšice, JC Česky Těšín, JC Havířov, JC MP Ostrava) ve všech věkových mládežnických kategoriích (benjamínci, žáci, dorost).

Tréninková příprava se prezentovala základním rozcvičením (rozcvička), judo gymnastikou, speciální pohybovou judo přípravou na zemi v NE-WAZA s posilováním ve dvojicích vlastní vahou zaměřené na posílení břišních a stehenních svalů.

Technická část byla zaměřena na provádění judo technik na zemi v Ne-waza za pohybu do kruhu se střídáním sparingpartnerů na pokyn trenéra. Techniky Osaе-komi-waza v pořadí: Gesa-gatame, Kami-šiho-gatame, Joko-šiho-gatame, Tatešiho-gatame, Páka Ude-hišigi-žuži-gatame.

Hlavní zápasová část „RANDORI“ byla nejdříve prováděna v boji na zemi Ne-waza (6x3min.) a pak pokračovali boje v postoji Nage-waza (6x4 min.), kde se borci střídali a byli rozdělení na dvě váhové kategorie, tj. lehké a těžší.

Po ukončení zápasových bojů v rámci odpočinku proběhla technická část, která se zaměřila na počáteční boj a úniky z úchopu pod vedením trenérů M. Frenštátského a M. Prolla.

Závěrečné a konečné ukončení bylo zaměřeno na opětovném provádění rychlostních reakcí s konečným uvolněním a protažením po linii strečinku.

Na celkovém vedení tréninkové přípravy „WJR“ se podílel vedoucí trenér J. Proll (JC MPO) s podílejícími trenéry M. Frenštátským (skupina reprezentantů světového a olympijského vítěze judisty „Lukáše Krpálka“), M. Proll/ml. (bývalý reprezentant a trenér JC MPO).

Během sportovní činnosti měli sportovci dostatek času na odpočinek, občerstvení (pitný režim), osvěžení a celkovou úpravu osobnosti. V průběhu tréninku juda **nedošlo** k žádnému **poranění, zranění** nebo nepředpokládanému **úrazu** a Společná sportovní příprava „WJR“ splnila požadovanou výkonnostní úroveň.

Vedoucí trenér „WJR“ poděkoval za účast a snahu všem přítomným sportovcům, trenérům a rodičům za přízeň a za obětavost pro rozvoj juda dětí a mládeže MSK.

Při konečném rozloučení všichni sportovci vzdali hold a úctu zesnulému zpěvákovi panu „Karlu Gottovi“.

Trenér J. Proll překontroloval, uzavřel veškeré prostory dolní tělocvičny, uzamkl budovu a vstupní železnou hlavní bránu a podal telefonickou informaci o opuštění školy panu školníkovi B. Královi.

zpr.: Mgr. Jiří Proll – 6. Dan Judo, 4. Dan Ju-jitsu
trenér a předseda JC MP Ostrava, z.s.,

Ostrava-Poruba 14.10.2019