

SPOLEČNÁ TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA „WINNER JUDO RANDORI“ (WJR) JUDO KLUBŮ / ODDÍLŮ města OSTRAVY a MSK 2019

„benjamínků/ky, mladších a starších žáků/ky, dorostenců/ky“

Úvodem:

Vážení trenéři a rodiče sportovce juda syna/dcery, nejedná se o žádnou soutěž / závody, ale o sportovní přípravu v rámci všeobecné tréninkové činnosti po linii osvojování pohybové motoriky s více počtem sportovců/sparingpartnerů pro vývoj dovedností a upevňování vlastností potřebných pro Judo, tj. obratnost, rychlost, vytrvalost, fyzické síly, upevňování psychické stability a odolnosti, osvojení technické úrovně juda, získávat sportovní zkušenosti a vnímané návyky si přímo ověřit v tréninku s využitím nabízeném počtu cizích a tuzemských sparingpartnerů/vrstevníků, aby si tím sportovec/judista mohl věřit ve své vlastní síly, možnosti a postoje v náročném tréninkové a závodní činnosti ve sportu Judo.

Pořadatel:

JC MP OSTRAVA/středisko juda ZŠ KOMENSKÉHO, Ostrava-Poruba, ul. Komenského 668

Čas akce: 09,00-12,00 hod. (stavba Tatami, zahájení/ukončení tréninku **09,30** hod. / **11,30** hod.)

(**11,30 – 12,00** hod. vyhodnocení tréninkové přípravy trenéry, uložení

judo Tatami sportovci, osobní hygiena/převlečení s odchodem domů, uzamčení objektu ZŠ Komen.)

Účastníci: Judo kluby/oddíly (pozvaná judo družstva/oddíly města Ostravy a MSK)

Úhrada za účastníka/sportovce 50,-Kč finanční poplatek na „TP WJR“ vyberou „trenéři“ od svých svěřenců/družstva a najednou uhradí „pořadatelé“ (obdrží finanční stvrzenku), jinak rodiče sportovce nebo samotnému zájemci/sportovci nebude možné vypisovat samostatně potvrzení o sportovní přípravě/činnosti z časových důvodů, protože se nejedná o oficiální startovné při soutěži /závodech, ale o všeobecnou zájmovou tréninkovou přípravu/činnost.

Finanční úhrada je za pronájem tělocvičny a přilehlých prostorů, elektřinu/osvětlení, vodu/sprchy, využití Tatami, zdravotní zabezpečení, atd. **Poplatek za trénink hradí všichni účastníci/sportovci !!!**

TERMÍNY tréninkové přípravy juda „WJR“ :

PROSINEC:

14/12 2019 (So) závěrečná Tréninková příprava „WJR JUDO“ za II. pol. ročního období 2019, tj. závěrečná společná tréninková příprava Judo Clubu při MP Ostrava, z.s., s judo kluby regionu města Ostravy a Moravskoslezského kraje/ČR.

Poznámka:

Sportovci a trenéři budou vždy předem a v čas vyrozumění o uskutečnění, tj. upřesnění a potvrzení termínu konání nebo jeho zrušení, tj. **Společná tréninková příprava „WINNER JUDO RANDORI“** (zkratka akce „WJR“). Vedoucí družstva plně zodpovídá za zdravotní stav a chování svého svěřence!!!

Důvod společné tréninkové přípravy sportovců JUDA

Vzájemné poznávání sportovců /větší rozsah využití sparingpartnerů, možnost rozvoje a úrovně po linii osobnosti sportovce v pojetí sportu juda, předávání sportovních poznatků a závodních zkušenosti, úcty, pokory a porozumění nejen mezi sportovci, ale také hlavně osobní spolupráce mezi trenéry Center Judo regionů města Ostravy a Moravskoslezského kraje.

Mgr. Jiří Proll – 6. Dan Judo, 4. Dan Ju-jitsu
předseda a trenér JC MP Ostrava, z. s.,
mobil: 603962139, email: judo.proll@seznam.cz
Ostrava-Poruba, dne 09.12.2019