

Zpravodaj kohajů

Informační bulletin SKJ Týn nad Vltavou

leden 2010



Obsah:

Slovo předsedy klubu:	3
Program tréninků v roce 2010:	5
Ohlédnutí za sezónou:	6
Členské příspěvky na první pololetí roku 2010:	8
Přehled soutěží na první pololetí roku 2010:	9
Okénko trenéra:	12
Slovníček judistických pojmů:	14
Cesta k vítězství:	15
Z historie týnského juda aneb vzpomínka na Karla Pipka:	17
Zajímavé odkazy:	19
Chvilka poezie:	20

Slovo předsedy klubu:

Přeji všem našim judistům v roce 2010 hodně sportovních a osobních úspěchů. Někteří naši závodníci od 1. ledna postoupili do starší věkové kategorie, kde se na ně těší jejich o rok starší kamarádi. Ti se zase pro změnu zbavili svých o rok starších soupeřů. Po prvních závodech však všichni poznají, že ten, kdo poctivě netrénuje a doma neposiluje nemá šanci uspět a je jedno, jestli je o rok starší nebo ne. V letošním roce má náš klub opět velkou šanci, stejně jako předloni a vloni, vybojovat hodně medailí na Přeborech České republiky. Máme velmi šikovné mladší žáky a žákyně, starší žákyně, dorostence a dorostenky. Všichni budou mít možnost si na pěti kvalifikačních turnajích „Českých pohárů“ vybojovat body do celostátního „Ranking listu“ (pořadí), z kterého potom nejlepší judisté v jednotlivých kategoriích budou postupovat na podzimní PČR. Také očekáváme, že dorostenci, kteří v loňském roce vybojovali 9. místo v dorostenecké lize, si povedou dobře. Nebudou to mít lehké, protože z našeho družstva odešli čtyři hostující borci do konkurenčních družstev. Tato soutěž je po Extralize mužů druhá nejprestižnější v ČR, a tak netrpělivě čekáme na první kolo. V jarní části jsou našimi soupeři kluby z Čech: JC Plzeň, JK Jablonec, JC Litoměřice, USK Praha a Tatran Prachatice. Jako každým rokem i letos plánujeme letní soustředění. Podruhé pojedeme do Volyně a plánujeme, že se soustředění zúčastní i někteří judisté z Prahy a z oddílů z Jihočeského kraje. Kategorie mláďata až dorostenci. Termín letního soustředění je 13. 8.- 20. 8. 2010. Mimo letního soustředění budeme pořádat víkendové tréninky judo a tréninky a akce v doplňujících sportech, například

plavání, běžky, turistické a cyklistické výlety. Rádi bychom do těchto akcí zapojili více rodičů a vytvořili určité tradice. Hlavně zimní pobyty na horách jsou nejvhodnější a nejintenzivnější fyzickou i psychickou přípravou sportovce, které se ale bez účasti rodičů obtížněji realizují. V letošním roce pořádáme 17. a 18. dubna velký turnaj TÝNCUP, 18. ročník a tento náš turnaj byl zařazen do série prestižních kvalifikačních turnajů „Český pohár“. Organizace bude velmi náročná, věříme ale, že s pomocí rodičů a všech starších judistů turnaj zabezpečíme na jedničku a udržíme si prestižní postavení v pořádání turnajů v České republice.

M. Petřík

Program tréninků v roce 2010:

	MěDDM	MěDDM	Sokolovna	Sokolovna	Sokolovna
P O	16:30 - 18:00	18:30 - 20:30	16:00 -17:30		
	Petřík / Brom	Petřík / Nekola	Nociarová / Vaňous		
	Sp. středisko 2	Dorost a Sp. středisko 1	Začátečníci 2		
Ú T	17:00 - 18:30		15:30 - 17:00	16:45 - 18:30	18:30 - 20:30
	Dobrý / Langrová / Babinec		Dudková / Dudek	Petřík / Brom	Petřík/ Nekola
	Začátečníci 1		Přípravka judo od ročníku 2004	Mláďata a Sp. středisko 2	Dorost a Sp. středisko 1
S T			16:00 -17:30		
			Nociarová / Vaňous		
			Začátečníci 2		
Č T	16:00 - 17:00		16:30 – 17:45	17:45 - 18:50	18:30 - 20:30
	Volenec/Antochov á	Nekolová	Petřík/Paulusová	Brom	Petřík/ Nekola
	MěDDM úpolové hry	ZŠ Malá Strana úpolové hry	Sp. středisko 2	Mláďata	BĚH+RANDORI Dorost a Sp. středisko 1
P Á				16:00 - 17:30	
				Dobrý / Langrová / Babinec	
				Začátečníci 1	
N E	Od 10:00 – 11:30				
	Petřík / Nekola				
	Trénink techniky - Dorost a Sp. středisko 1				

Ohlédnutí za sezónou:

Také minulý rok patřil k těm úspěšným. V žákovských a dorosteneckých kategoriích jsme se umístili na předních místech v celorepublikovém měřítku. V kategorii mladších zákyň jsme skončili na druhém místě a v kategorii dorostenců na čtvrtém místě v celkovém pořadí klubů v ČR. Získali jsme také dva nové nositele I. danu a jednoho nositele III. danu. Řada sensejů v našem klubu složila zkoušky na trenérský stupeň III. třídy a rozhodcovské zkoušky. Vcelku úspěšně jsme najeli na ostrý provoz znovuotevřené Sokolovny.

Nejlepší výsledky ze soutěží v roce 2009:

Kategorie Mladší žáci/žákyně:

Rozárka Dlugošová – přebornice ČR ve váze do 57 kg (obhájila loňský titul)

Markéta Spěváková – bronz na přeboru ČR ve váze do 44 kg

Markéta Paulusová – 5. místo na přeboru ČR ve váze do +57 kg

Tomáš Křenek – 5. místo na přeboru ČR ve váze do 34 kg

Kategorie Starší žáci/žákyně:

Slávek Bondarchuk – 2. místo na přeboru ČR ve váze do 50 kg

- 3. místo na přeboru ČR družstev (účast v družstvu starších žáků za Tatraň Prachatice)

Kategorie Dorostenců/Dorostenek:

Dominik Řeháček - bronz na mistrovství ČR ve váze do 60 kg

Jan Fáber - bronz na mistrovství ČR ve váze do 90 kg

Michal Dluhoš – 5. místo na mistrovství ČR ve váze do 66 kg

Slávek Bondarchuk – 5. místo na mistrovství ČR ve váze do 55 kg

Týnské **dorostenecké družstvo** dosáhlo minulý rok slušného výsledku v dorostenecké lize ČR, když skončilo na devátém místě a udrželo se v soutěži (soupiska družstva: Petrášek, Bondarchuk, Habán, Dluhoš, Šístek, Kofroň, Aleš, Sladký, Fáber).

Kategorie Juniorů/Juniorek:

Markéta Havelková – 2. místo na mistrovství ČR ve váze do 70 kg

Nejlepším judistou za rok 2009 byl vyhlášen **Slávek Bondarchuk**. Přesto, že je starší žák, dokázal se prosadit také v dorostenecké kategorii, bojoval v dorostenecké lize a celý rok pilně trénoval. Blahopřejeme!

Členské příspěvky na první pololetí roku 2010:**Základní platba:**

Přípravka judo (Dudková / Dudek)	500,-
Začátečníci 2 (Nociarová / Vaňous)	500,-
Začátečníci 1 (Dobry / Langrová / Babinec)	500,-
Žáci, dorost, junioři.....	500,-
Senioři.....	1 000,-
Trenéři.....	300,-
Asistenti trenérů.....	100,-

Úpolové hry jsou v režii MěDDM.

Další platby:

Licence judo (mláďata).....	100,-
(od mladších žáků).....	300,-
Poplatek za průkazku judo (od mladších žáků).....	100,-
(Přípravka judo má v ceně základní platby průkazku i licenci)	
Poplatek na sport. přípravu (starší žáci a dorost).....	500,-
Zkoušky KYU.....	100,-
Startovné a závodní výdaje.....	0 – 500,-
(poměrný poplatek dle finanční náročnosti turnaje)	

Pozn.: Loňští medailisté z MČR a PČR nepřispívají na turnaje uvedené v republikovém kalendáři a na turnaje v Horním Rakousku a Vöckalbrucku (Dluhošová, Řeháček, Bondarchuk, Fáber, Havelková, Spěváková)

Poplatky na další akce a soustředění dle jednotlivých rozpočtů.

Přehled soutěží na první pololetí roku 2010:

Datum	Kategorie	Název	Místo	Poznámka
14. 1.	Dorost, St. žáci	Randori - kraj	Týn	
5.- 6. 2.	Dorost, St. žáci	Soustředění + turnaj	Týn	
6. 2.	Muži	USK cup	Praha	Kvalifikační soutěž
13. 2.	Dorost, St., Ml. žáci	ČP Hranice	Hranice na Moravě	Kvalifikační soutěž
20. 2.	Dorost	Dorost.liga – 1. kolo		
27. -28. 2.	Dorost, St., Ml. žáci	Turnaj Vöckalbruck	Vöckalbruck	
6. 3.	Ml., St. žáci	Turnaj Kaplice	Kaplice	
13. 3.	Muži	1. liga – 1. kolo		
18. 3.	Dorost, St. žáci	Randori - kraj	Týn	
20. 3.	Dorost, St., Ml. Žáci, Mláďata	Turnaj Čimelice	Čimelice	
27.-28. 3.	Dorost, St. žáci	ČP Litoměřice	Litoměřice	Kvalifikační soutěž
27.-28. 3.	Dorost, St., Ml.	Turnaj Rohrbach	Rohrbach	

	žáci			
3.- 4. 4.	Junioři, Dorost	MČR	Jičín	
8. 4.	Dorost, St. žáci	Randori - kraj	Týn	
10. 4.	Muži	Krajský pohár	Písek	
17.-18. 4.	Dorost, St., Ml. žáci	Týn cup	Týn	Kvalifikační soutěž
1. 5.	Dorostenky, St., Ml. žákyně	VC Dačice	Dačice	
13. 5.	Dorost, St. žáci	Randori - kraj	Týn	
15. – 16. 5.	Dorost, St., Ml. žáci	USK cup	Praha	
15. 5.	Dorost, St., Ml. Žáci, Mláďata	VC Prachatice	Prachatice	
22. 5.	Muži	1. liga – 2. kolo		
22. 5.	Dorost, St., Ml. Žáci, Mláďata	PO Kaplice	Kaplice	
29. 5.	Dorost	Dorost.liga – 2. kolo		
5. – 6. 6.	Dorost, St., Ml.	VC Ostrava	Ostrava	

	žáci			
5. 6.	Dorost, St., Ml. Žáci, Mláďata	VC Strakonice	Strakonice	
12. 6.	Dorost, St., Ml. žáci	Turnaj Tábor	Tábor	

Pozn.: Přehled soutěží může být v dalším průběhu aktualizován o další závody (zejména mláďat) s tím, jak přichází rozpis na tyto závody.

Okénko trenéra:

Nyní si můžeš vyzkoušet své znalosti o judu. Odpověz na následující otázky v okénkách.

Okénko pro Kohaje:

- 1/Co je tatami?
- 2/Kdo založil judo?
- 3/Co to znamená „Hansoku make“?
- 4/Kdo je „Tori“?
- 5/Jak se japonsky řekne „Velký bok“?
- 6/Co je to „Kyu“?
- 7/Jakou barvu pásu nosí judista s 1.danem?
- 8/Co je „Juko“?
- 9/Co je „Seiza“?
- 10/Vyjmenuj, jaké znáš techniky na 5. kyu (aspoň 5).

Okénko pro Senseje:

- 1/Který evropský judista poprvé vybojoval na olympijských hrách zlatou medaili?
- 2/Kdy bylo založeno týnské judo?
- 3/Co to znamená „Cugi aši“?
- 4/Kdo vybojoval pro ČSSR první olympijskou medaili v judu?
- 5/Na jaký stupeň technické vyspělosti (dan) se předvádí „Gonosen-no-kata“?
- 6/Co je „Te waza“?
- 7/Přelož do češtiny význam slova JU-DO?
- 8/Kdo je současným předsedou českého svazu judo?
- 9/Co je „Katame waza“?
- 10/Kdy navštívil Jigoro Kano ČSR?

*Správné odpovědi a vyhodnocení najdeš
v příštím čísle.*



Slovníček judistických pojmů:

kuzuši	vychýlení
hapo no kuzuši	osm směrů vychýlení
de	vpřed
ura	vzad
migi	vpravo
hidari	vlevo
soto	vnější
kesa	příčně
tate	svisle

gake	zaháknutí, pověsit na hák, zaháknout
harai	pohyb koštěte, zametení
gari	podražení, sekat, pohyb srpů

Cesta k vítězství:

„Anton Geesink - Síla a Vůle“

V tomto čísle Vás seznámíme s legendou světového juda. Tento výjimečný judista přepsal dějiny japonského národního sportu. Vyrval bijící srdce juda přímo z jeho kolébky – z Tokia. Ještě nevíš, o kom je řeč? Tak já Ti to prozradím, jde o Antona Geesinka – holandského senseje judo. Anton Geesink byl prvním evropským judistou, který dokázal porazit japonské mistry přímo na jejich půdě – na olympijských hrách v Tokiu v roce 1964 v kategorii Open. Ano, zde byla velmi úspěšná také naše gymnastka - Věra Čáslavská.

Cesta Antona Geesinka začíná v rodném Holandsku, kde začal s judem ve čtrnácti letech. Jedenadvacetkrát se stal mistrem Holandska, je dvacetinásobným mistrem Evropy, v Paříži roku 1961 se stal poprvé mistrem světa a na OH v Tokiu 1964 korunoval svůj úspěch, když se stal olympijským vítězem. Ptáte se, jak je to možné? Pokusím se odpovědět; Anton dal do svých vítězství vše, a to nejen na tatami, ale především díky náročné a soustavné přípravě.

Pro představu uvádím popis Geesinkova tréninku: „Geesink dělí svůj den na dvě části. Dopoledne věnuje fyzickému tréninku, odpoledne nácviku techniky a vyučování. V zimě v létě trénuje Geesink od rána nepřetržitě šest hodin na lačný žaludek. Jen mimořádně fundovaný sportovec může vydržet šest hodin vytrvalého a namáhavého cvičení bez jídla. Zato Geesinkův oběd je vydatný: dvě kila syrových ryb, zeleniny a ovoce. Geesink jí velmi málo masa, ale pije velmi mnoho mléka. Nekouří a alkohol vůbec nevezme do úst. Váha litiny, kterou se Geesink přinutí během svých tréninkových hodin vzepřít,

ho řadí mezi nejlepší světové amatérské vzpěrače. Zdvíhá kmeny pokácených stromů, předpažuje s nimi na délku paže a vrhá je tři metry před sebe. Po způsobu kanadských dřevorubců se přivazuje řetězem k hluboce zakořeněným pařezům a vší silou svých beder je vytrhává ze země. Před večerí pak tráví hodinu na cvičební desce tréninkem břišních svalů. V obuvi s olověnou podrážkou provádí celkem dvacet různých pohybů, jediný nikdy nevynechá. Břicho je totiž východiskem všeho úsilí, středem obrany i útoku v judo. Geesinkovo břišní svalstvo má sílu, pevnost a odolnost kyrsu.“ (zdroj citace: Anton Geesink, *Mé judo, Olympia 1969*)

Připadá vám náš trénink náročný ve srovnání se Geesinkovým? Cesta k vítězství tohoto fenomenálního judisty by se dala shrnout slovy Síla a Vůle, co říkáte?



Chvilé odpočinku během kondičního tréninku v jižní Francii

Z historie týnského juda aneb vzpomínka na Karla Pipka:

V tomto čísle si vzpomeneme na jednoho z prvního trenérů judo v našem oddílu - Karla Pipka. Když v roce 1987 otevřel M. Petřík kurz sebeobrany v rámci tehdejšího MěDDM, setkal se s velkým zájmem o tento kurz a původně půlroční kurz byl prodloužen o další pololetí. Toto otevření je rozhodujícím impulzem pro vznik juda v Týně. V březnu 1987 přichází do tohoto kurzu také Karel Pipek, toho času voják z povolání, pracující v Týně. Karel nebyl v judu žádný začátečník, byl odchovancem špičkového jičínského oddílu, nositelem 1. kyu. 16. února 1988 je na ustanovující schůzi založen týnský oddíl judo. V září 1988, po prvním náboru do týnského juda, začíná Karel Pipek trénovat starší oddíl a vychovává tak první generaci týnských judistů, z nichž nejúspěšnější byla Jana Kotková (účast v reprezentaci). Karlovo tréninky byly pověstné tvrdostí a vysokým fyzickým nasazením. Karel jako voják také dbal na disciplínu, přesto byly jeho tréninky hojně navštěvované a oblíbené. Po zrušení vojenského stavebního útvaru v Týně se Karel v roce 1991 vrací do rodného Jičína a náš oddíl tak přichází o jednoho ze svých zakladatelů a prvních trenérů. V roce 1997 byl Karlovi při příležitosti desetiletého výročí založení juda v Týně předán čestný diplom za zásluhy o rozvoj tohoto sportu v našem městě.



Karel Pipek se synem Karlem

Zajímavé odkazy:

<http://judotyn.org> (!!! Tento web sledujte pravidelně !!!)

<http://www.youtube.com/watch?v=riZ5OwCrfEo>
(vítězné zápasy R. Dluhošové na PČR)

<http://www.youtube.com/watch?v=Jpg7a5JLp4k>
(vítězný zápas J. Pitzmose na Mistrovství Istrie)

<http://www.youtube.com/watch?v=JjgZK4XmFkw>
(nácvič pádu v Týně)

<http://czechjudo.cz>
(stránky ČSJ)

Chvilka poezie:

V tomto čísle vám představujeme báseň Hanky Langrové, která barvitě líčí zážitky z lyžařského soustředění v šumavských Nových Hutích v prosinci 2009:

Sluníčko svítilo, bílý sníh
jak diamanty, se třpytil mrazem,
nad hlavou se nám modralo,
lyžovat se nám chtělo rázem.

Bílá stopa se vinula před námi,
my po ní jeli, občas padali
a hlavně byli veselí.

Přes Pláně byla cesta dlouhá, klikatá,
u Zlaté studně pak přestávka potřebná,
na Přílbě cukrárna zasněžená,
jen ve fantazii trenéra vytvořená.
Tak teplo domova na chatě v Nových Hutích
a dobrá večere byla hodně zasloužená.

Druhý den zastavil nás šílený mráz,
ale jen na chvíli,
pak rozjeli jsme se zas,
lyže, běžky, snowboardy nazuli
a nádherné hory pokořili.

Tváře mrazem poštípané,
ruce a nohy zmrzlé na kost,
na nic jsme nedbali
a teprve až doma se rozehřáli

s pocitem únavy,
hlavně však radosti a štěstí
uplynul nám ten čas předvánoční.

Na lyžích příště,
Skol a ahoj.



Starší oddíl před odjezdem z chaty



Mladší oddíl před chatou v Nových Hutích