



ROČENKA 2021

Pár slov Jiřího Vaňky - hlavního trenéra a zakladatele Judo Academy

První pololetí roku 2021 bylo stále ve znamení covidových omezení. Pokračovali jsme v online trénincích s Judo Buddy a závodníci se udržovali v kondici díky individuálním tréninkům. Na jaře jsme zahájili skupinové tréninky alespoň venku. Bylo to super, po dlouhé době jsme mohli trénovat ve větší skupině a díky venkovním tréninkům děti rychle vylepšovaly svou kondici. V květnu jsme už dokonce mohli otevřít na některých lokalitách judistické tréninky v tělocvičnách. Dlouhé čekání na „normální“ sportování jsme si však vynahradili až Letním judo soustředěním na Kácově. Na Kácově se sjíždí děti ze všech lokalit, kde Judo Academy působí. Je to nejlepší klubový teambuilding a díky intenzivním tréninkům se děti opravdu zlepšují. V září už všichni z Judo Academy fungovali na plno. Naše členská základna po covidu utrpěla velké ztráty především ve skupinách mírně pokročilých judistů. Překvapivě však začátečníků se nám do kroužků a oddílů nahnulo více než obvykle. Stejně tak, jako v září začaly náborové, byla konečně zahájena i turnajová sezóna. Pro naše závodníky jsou tradičním vrcholem roku žakovské Přebory ČR a mistrovství ČR dorostenců a juniorů. Myslím, že příprava se nám nakonec vydařila. Po vítězství v pořadí klubů na Přeborech ČR žáků v roce 2019 a zrušení PČR žáků v roce 2020, jsme v roce 2021 obsadili skvělé 4. místo. O výsledcích a přebornících se dočtete na jiném místě ročenky.

Díky trpělivosti a následnému obrovskému nasazení našeho organizačního týmu se Judo Academy podařilo covidovou katastrofou přežít. Rok 2022 tedy můžeme zahájit s radostí, že děti v hojném počtu navštěvují tréninky, chodí na judovikendy a náš závodní tým vzkvétá.

Všem členům Judo Academy, od malých dětí po naše trenéry a organizační tým, ze srdce děkujeme za trpělivost a výdrž.

„Pokud je snaha, je vždy úspěch“ Jigoro Kano, zakladatel juda

Jiří Vaněk, zakladatel Judo Academy



NOVÉ LOKALITY 2022/2023

V roce 2022 dojde k otevření dalších míst, kde bude Judo Academy působit. Tréninky juda budou nově probíhat na:

ZŠ Kunratice
MŠ Týršovka
Jojo Gym Dobřichovice
ZŠ A. Čermáka
ZŠ Nedvědovo náměstí



STAŇ SE TRENÉREM JUDO ACADEMY

ROZŠÍŘ NÁŠ TÝM TRENÉRŮ A NASTARTUJ SVOJI KARIÉRU!

Skončil jsi se závodní kariérou? Chceš začít budovat kariéru trenéra, ale nechceš ještě končit ani jako závodník? Chceš se k judu vrátit po nějaké době? Pak máš možnost!

Mnoho trenérů, kteří dnes vedou reprezentační výběry ČR, prošlo i výchovou Judo Academy, ať už jako svěřenci nebo jako trenéři.

CO TI JUDO ACADEMY NABÍZÍ:

- vzdělávací systém trenéra, kde se naučíš vše od základů a poté neustále zdokonaluješ a prohlubuješ své znalosti a dovednosti
- podpora tvého trenérského růstu včetně neformálních setkání s dalšími trenéry Judo Academy
- kariéerní a platový růst
- vlastní lokace, kde můžeš vychovávat své závodníky či nadšené judisty a judistky
- možnost realizace vlastních projektů: trenérských aktivit i mimo Prahu
- účast na všech akcích Judo Academy: soustředění, kempy, příměstské všestranné a letní tábory, judovikendy, judoškolky a další akce

benefity:

- kimono od Essimo zdarma, klubové oblečení
- spravedlivé a motivační ohodnocení tvé práce
- možnost práce od 1 hodiny týdně až po full time



Judo Academy

NÁŠ E-SHOP ESSIMO.CZ NABÍZÍ

VÝPRODEJ KLUBOVÉHO OBLEČENÍ JUDO ACADEMY!

Sleva až 50% na vybrané zboží.

Nabídka platí do vyprodání zásob.

Více na www.essimo.cz



JUDDO BUDY

kamarád do deště, který nikdy nemarodí!

S Juddo Budy můžete trénovat kdykoliv a kdekoliv.

Nabízíme ve čtyřech velikostech: 120 cm, 140 cm, 160 cm a 180 cm

Více na www.judobuddy.cz

ESSIMO CUP 2022

Soutěž ESSIMO CUP je celoroční bodovací soutěž pro členy Judo Academy Praha v kategoriích U9 (ročníky 2016 - 2014), U11 (ročníky 2013 - 2012) a U13 (ročníky 2011 - 2010). Účast na turnajích je vhodná i pro začátečníky a mírně pokročilé.

PRAVIDLA A PODMÍNKY SOUTĚŽE ESSIMO CUP 2022:

- Soutěžícím se automaticky stane každý člen Judo Academy, který absolvuje alespoň jeden turnaj ESSIMO CUP
- Hodnocené kategorie: U9, U11, U13. 1 bod za každý vítězný zápas, 1 bod za účast na judovikendu.
- Zkušební závodníci se soutěži ESSIMO CUP zúčastnit nesmí. V případě nejasnosti o startu rozhoduje vedení Judo Academy.
- Účast je povolena pouze dětem do 5/4 kyu (žluto-oranžový pás)
- Děti s 4 kyu (oranžový pás) a vyšší, startují pouze s výslovným souhlasem vedení Judo Academy za podmínky, že účastník neabsolvoval žádný turnaj mimo organizaci Judo Academy.
- ESSIMO CUP je otevřen i pro ostatní pražské kluby, ale jejich závodníci nejsou zařazeni do bodovací soutěže.
- Turnaj ESSIMO CUP je vždy součástí judovikendu. Na ESSIMO CUP se však lze přihlásit i samostatně.
- Tabulku průběžného pořadí celoroční bodovací soutěže ESSIMO CUP můžete sledovat na našem webu.

TABULKA BODOVÉHO HODNOCENÍ V CELOROČNÍ SOUTĚŽI:

	bodů za účast	bodů za vyhraný zápas
Judovikendy	1	1
Essimo Cup	-	1

VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE ESSIMO CUP 2022:

Z každé kategorie bude na konci roku vyhlášeno 10 závodníků, kteří nasbírají nejvyšší počet bodů.

- 1. místo** Pohár, diplom, kimono Essimo Yuku, voucher* na nákup v e-shopu essimo.cz v hodnotě 3 500 Kč
- 2. místo** Pohár, diplom, kimono Essimo Yuku, voucher* na nákup v e-shopu essimo.cz v hodnotě 2 500 Kč
- 3. místo** Pohár, diplom, kimono Essimo Yuku, voucher* na nákup v e-shopu essimo.cz v hodnotě 1 500 Kč
- 4 - 5. místo** Pohár, diplom, kimono Essimo Yuku
- 6 - 10. místo** Pohár, diplom, voucher* na nákup v e-shopu essimo.cz v hodnotě 500 Kč

*při použití voucheru nelze uplatnit další slevy



VÝSLEDKY ESSIMO CUP 2021

U9	
1.	Gryga Martin
2.	Vosecký Ondřej
2.	Řápková Michaela
4.	Kratochvíl Tíbor
5.	Kopal Ondřej
6.	Loginov Boris
7.	Vácha Jan
8.	Finger Max
9.	Sofron Štěpán
10.	Cafourek Kryštof
10.	Uskokovič Jiří

U11	
1.	Andrle Lukáš
2.	Janoušek Jakub
3.	Malá Magdaléna
4.	Kvičala Kryštof
5.	Baráček Jakub
6.	Tichopád Šimon
7.	Šisl Jáchym
8.	Pradáčová Eva
9.	Krotká Nikol
10.	Novák Jaroslav

U13	
1.	Holub Michal
2.	Andrle Štěpán
3.	Peterka Tomáš
4.	Šesták Vít
5.	Moldoveanu Erik
6.	Michna Tomáš
7.	Smetana Adam
8.	Pospíchal Filip
9.	Tyminsky Dmytro
10.	Pospíchalová Adéla



ESSIMO FUTURE TEAM



KDO TVOŘÍ ESSIMO FUTURE TEAM?

Team tvoří aktivní závodníci z řad úspěšných žáků a dorostenců, kterým Essimo.cz věnuje dvakrát ročně závodní kimono schválená IJF. Jejich sportovní kariéře essimo.cz věnuje mediální prostor na svých stránkách. Na jejich judistickém rozvoji se podílí též členové Essimo Gold team v podobě společných tréninků, kde mohou získat cenné zkušenosti.

JAK SE STÁT ČLEMEM?

Být aktivním návštěvníkem stránek Essimo.cz, chlubit se výsledky/úspěchy v rubrice Essimo Winners na essimo.cz

CO ZNAMENÁ BÝT ČLEMEM EFT?

Zveřejňovat fotky a videa v kimonu Essimo z turnajů, které absolvují, na svém FB profilu, sdílet své judistické úspěchy, zajímavé články a novinky z FB profilu Essimo.cz. Být rádcem při výběru vhodného kimona Essimo svým přátelům - judistům a judistkám. Vědět v jakém kionu Essimo se pravidelně vyhrává.

ČLENOVÉ ESSIMO FUTURE TEAM PRO ROK 2022:

David Dudy, Amálie Omáčková, Jan Zón, Matěj Blín

ZÁVODNÍCI JUDO ACADEMY V ROCE 2021

Rok 2021 byl stále ještě poznamenán omezeními způsobenými covidem. První závod, kterého se naši závodníci zúčastnili, byl Mezinárodní turnaj v Budapešti, konající se 20. května. Zde se vyznamenal skvělým výkonem Matěj Blín, který se díky 5 výhrám umístil na 1. místě. Dále velmi pěkné výkony předvedla Amálie Omáčková a Alex Maroušek. Oba vybojovali 3. místo.

Následovala letní pauza, která se nesla ve znamení tréninkových kempů a klubových soustředění. Naši žáci a dorostenci se zúčastnili několika tréninkových kempů, kde měli možnost se popasovat s ostatními talentovanými závodníky z celé ČR.

Druhou polovinu roku zahájili naši dorostenci turnajem v polském Krakově, kde se rozhodně neztratili. Matěj Blín přivezl stříbrnou medaili a Martin Pancner dokázal vybojovat bronzovou medaili.

Na podzim se konečně začalo závodit i v Čechách. Hned prvním byl turnaj v Králíkách u Nového Bydžova. Vstup do závodní sezóny našim žákům vyšel skvěle, jelikož vybojovali hned 16 medailí. Poté následoval turnaj v Mělníku, ze kterého ho si Judo Academy dovezlo 22 medailí. Následoval skvěle zorganizovaný Pražský přebor žáků ve sportovní hale Praha II, kterého se zúčastnilo rekordních 46 závodníků z Judo Academy a hned 26 z nich vybojovalo medaili.

Pro žáky byl jednoznačným vrcholem Přebor ČR v Jablonci nad Nisou. Rekordních 7 medailí pro Judo Academy získali naši mladší žáci. Přeborníky se stali Justýna Kočí a Ondřej Sklenář. Stříbrnou medaili vybojovala Amálie Omáčková, Lucie Poklopová a Anna Vaňková. V boji o bronz pak uspěli Anna Kučerová a Marek Pancner. Následující den v boji o medaili pokračovali starší žáci. Alex Maroušek předvedl skvělý výkon a obsadil 2. místo. Svůj boj o 3. místo také zvládl Jan Zón a odvezl si tak svoji první medaili z velkého turnaje. Vrcholem našich dorostenců bylo Mistrovství ČR U18 v Brně. Po velmi dobrém výkonu skončili těsně pod stupni vítězů na 5. místě Alex Maroušek, Matyáš Sasin a Matěj Blín. Ceněné 9. místo obsadili David Pobuda a Jan Pleva. Pro Judo Academy je to příslib do další sezóny, jelikož většina z těchto závodníků i nadále zůstává v dorostenecké kategorii.

Velmi úspěšný byl náš juniorský reprezentant David Dudy, který nejprve získal bronzovou medaili na mistrovství ČR seniorů a poté stříbrnou medaili na Mistrovství ČR juniorů. Také si připsal premiérový start na Mistrovství Evropy juniorů. Odměna za jeho tvrdou práci po celou sezónu je start v reprezentaci mezi dospělými na Evropském poháru v Praze.

Koncem roku proběhly turnaje, kterých se zúčastnili především naši méně zkušení závodníci. Prvním takovým turnajem byl Memoriál Viléma Šefla v Děčíně a naši mladí judisté si vedli velmi dobře. Z dvaceti vybojovaných medailí si Judo Academy odvezlo hned deseti zlatých. Následně na turnaji v Berouně se podařilo získat 10 medailí a v celkovém pořadí klubů 2. místo.

Závěrečným turnajem roku 2021 byl Pražský adventní pohár, který pořádalo Judo Academy společně s Pražským svazem juda. Naši judisté měli jedinečnou příležitost se předvést před domácím publikem a zvládl to na výbornou. Turnaje se účastnilo 62 závodníků Judo Academy a odnesli si hned 10 zlatých, 11 stříbrných a 15 bronzových medailí.

Konec roku tedy Judo Academy uzavřelo velmi úspěšně s velkým příslibem do další sezóny.



TOP JUDISTA ROKU 2021

DAVID DUDY

VÝSLEDKY ANKETY JUDISTA ROKU 2021

U11		U13		U15		U18	
1.	Kučera Jan	1.	Kočí Justýna	1.	Maroušek Alex	1.	Blín Matěj
2.	Svoboda Jakub	2.	Omáčková Amálie	2.	Zón Jan	2.	Sasin Matyáš
2.	Švamberský Sebastien	3.	Pancner Marek	3.	Šiman Florián	3.	Pobuda David
4.	Legát Jakub	4.	Sklenář Ondřej	4.	Klímeš Vojta	4.	Pancner Martin
5.	Kubicová Daniela	5.	Kučerová Anna	5.	Svoboda Tomáš	5.	Pleva Jan
6.	Pancnerová Hana	6.	Poklopová Lucie	6.	Pobudová Tereza	6.	Dobrevová Kateřina
7.	Kratochvíl Lukáš	7.	Vaňková Anna	7.	Steif Jiří	7.	Cusnir Nichita
8.	Řápek Lukáš	8.	Hubený Lukáš	8.	Ratsyn Iryna	8.	Bohatá Marie
9.	Dražan Vojtěch	9.	Hájek Antonín	9.	Daněk Oskar	9.	Vopálenský Jaroslav
10.	Nekula Martin	10.	Veselý Antonín	10.	Kebrdle David	10.	Kubů Kristýna
		10.	Jan Kučera				

RYCHLÁ ZPOVĚĎ DAVIDA DUDYHO

Největší úspěch roku 2021?

Řekl bych, že 3. místo na evropském poháru v Sarajevu, díky kterému jsem se nominoval na svoje první Mistrovství Evropy v životě.

Jeden cíl pro rok 2022?

Rád bych se ještě stihнул nominovat na srpnové Mistrovství světa v Ekvádoru.

Nejoblíbenější český judista?

Lukáš Krpálek

Nejoblíbenější zahraniční judista?

Teddy Riner

Osobní trenér?

Jirka Vaněk

Osobní cvičení?

O-soto-gari

Nejoblíbenější jídlo?

Vánoční klasika, řízek s bramborovým salátem a veškeré luštěníny.

Nejlepší film?

Vykoupení z věznic Shawshank

Najlepší kniha

Stařec a moře

Kdyby nebylo judo, dělal bych...

Nejspíš bych lezl někde po horách.

Nejoblíbenější cvik v posilovně?

Bench press

Nejméně oblíbené cvičení na kondici?

Beep test

Země, kterou chceš navštívit?

Nejvíce ze všech Nepál.

Proč?

Chtěl bych vidět Himaláj na vlastní oči.

Která země má nejlepší judisty?

Bezpochyby kolébka juda, Japonsko.

BABY JUDO

Baby judo je určeno pro děti již od 3 let. Začínající i pokročilí „bábinky“ se vedle juda věnují komplexnímu pohybovému rozvoji, pohybové přípravě. Výchovný systém juda jim pak umožňuje správné nastavení hodnot, pochopení respektu a úcty k soupeři a učí je přijímat porážku a radovat se z výhry. Markéta Adamusová je jedna z trenérek, která se této věkové skupině malých judistů a judistek věnuje. Působí na několika místech v Praze a dokonce se účastní i vikendových Judoškolek. Judoškoly jsou vikendové kempy, kde si i ti nejmenší mohou vyzkoušet svůj první turnaj.

babyjudo[®]



ROZHOVOR S MARKÉTOU ADAMUSOVOU

Studuješ učitelství a věnovala jsi se mnoha sportům, proč padlo rozhodnutí právě pro trénování juda malých dětí?

Na judu se mi líbí hodně věcí. Za největší přínos pokládám to, že na rozdíl od jiných sportů obsahuje judo zároveň i výchovný aspekt – potlačuje agresivitu, učí vzájemně uctě, respektu, smyslu pro fair-play a nabízí dětem způsob, jak se vypořádat s emocemi.

Markéto, baby judo je velmi specifické. Co považuješ ze strany trenéra za nejdůležitější pro trénink nejmenších začínajících judistů?

Mám dojem, že co platí pro všechny trenéry, platí pro trenéry „baby judistů“ dvojnásob. Člověk musí mít obrovskou trpělivost, pochopení a být schopný přizpůsobit tempo i náplň hodiny skupině, kterou má právě na starosti. Nejmenší děti musí trénovat pouze trenéři, které práce s nimi baví, a jsou schopní vykouzlit z každého tréninku zábavnou a dobrodružnou lekci.

Co by mělo každé dítě zvládat, než začne chodit na kroužek baby juda?

Určitě by mělo zvládat základní sebeobsluhu. Tím myslím, že si dokáže samo zajít na toaletu, umýt si ruce a převléknout si kalhoty a tričko. S pásky od kimona, tkaničkami, knoflíčky a tak podobně samozřejmě rádi pomůžeme. Potom také vydržet chvíli bez rodičů. Stýskání a slzičky ovšem zažíváme jen občas na prvních trénincích – s novým prostředím a kolektivem. Děti se zpravidla velmi rychle rozkoukají, vešlele řadí a ani nechtějí domů.

Co je cílem naučit děti od tří let na kroužku juda?

Judo pro nejmenší je velice všestranně zaměřené. Hlavní náplní je celkový rozvoj pohybových dovedností, které jsou v souladu s přirozeným vývojem dítěte. Děti se učí obratnosti, koordinaci pohybů a prostorové představivosti. Snad ještě důležitějším bodem je pro mě trénink sociálních dovedností a rozvoj osobnosti dítěte. To vše samozřejmě za přítomnosti základních technik juda.

Je v této věkové kategorii důležitá spolupráce trenér – rodič?

Spolupráce trenér – dítě – rodič je podle mě důležitá vždycky, ale u baby juda bývá výraznější tím, že jsou děti ještě hodně malé. Je užitečné znát vzájemná očekávání a díky tomu táhnout za jeden provaz.

Co turnaje pro baby judo?

Za mě skvělá příležitost, kdy se děti mohou „vyřádit“ podle jasných pravidel a vyzkoušet si, co se naučily. Na turnajích zohledňujeme kromě věku a váhy také pokročilost, takže opravdu všechny děti mohou zažít úspěch, když se snaží.

Co nabízí Judo Academy malým judistům vedle lekcí baby juda?

Vedle pravidelných tréninků juda mají rodiče možnost přihlásit své děti také na víkendové judo školky nebo v létě na příměstskou judo školku. Malí judisté se mohou procvičit ve vybavených prostorách naší tělocvičny na Hájkách, poznat nové kamarády a poměřit síly na závěrečném mini turnaji.



JUDO PRO DOSPĚLÉ

Nejen tréninky pro děti a mládež jsou připravené po celé Praze v Judo Academy. Možnost začít s judem nabízíme i dospělým. Pravidelné tréninky juda se odehrávají mj. i v JA Háje, které nazýváme Seijin. Jedním z trenérů je Martin Rašín. Zkušený trenér Judo Academy, který říká: „i v této kategorii judistů, kteří začali s judem až v dospělosti, jsme vychovali dva extraligové závodníky“.

ROZHOVOR S MARTINEM RAŠÍNEM

Martine, může se přihlásit každý pinoletý zájemce do oddílu juda pro dospělé?

Ano, může se přihlásit kdokoli v jakékoli kondici a věku. Po dohodě se mohou hlásit zájemci už od 15 let.

Lze se naučit judo i v pozdějším věku? Je posléze reálná účast na soutěžích a za jak dlouho?

Jak rád říkám, judo se nenaučíte za celý život, jen se v něm můžete celý život zdokonalovat. A nikdy není pozdě začít se zdokonalovat.

Účast na závodech, jak klasických, tak Kat, je možné, vždy jen záleží na individuálním přístupu a schopnostech.

V čem se liší trénink dospělých od tréninku dětí?

Hlavní je přístup a vyzrálost dospělých cvičících. A také můžeme trénovat cokoliv, včetně již dnes nepovolených technik, sebeobrany atd. . .

Jaké je věkové rozvržení tréninkové skupiny dospělých na JA Háje?

Ve školním roce 2021/2022 jsme měli věkový rozptyl od 15 do 55 let.

Co může Judo Academy nabídnout této věkové kategorii mimo pravidelné tréninky juda?

Hlavní je parta úžasných lidí, které spojil tento sport. I když by se taková skupina lidí v běžném životě asi ani nepotkala.

Při tréninku a potom i mimo tatami se dokážeme úžasně podporovat, doplňovat a hlavně pobavit.

Jak by si zhodnotil rok 2021 z pohledu Judo Seijin? Ovlivnila jej rovněž pandemická situace?

Pandemie určitě trénink ovlivnila, ale díky nadšení a individuálnímu přístupu, jsme se do tréninku vrátili rychle a dohnali vše, co jsme zameškali.

Je něco pro trénink zapotřebí?

Chůf trénovat a připravit se na to, že nic není hned a zadarmo. První tréninky zvládneme v teplácích a triku, ale sami brzy pochopíte, že bez kimona to není ono a sami si ho půjdete zakoupit.

Jaké kimono je zapotřebí a kde ho seženu?

S výběrem kimona Vám pomůžeme přímo na tréninku a rovnou si ho zde budete moct také vyzvednout, což je veliká výhoda.



JUDO ODDÍLY A KROUŽKY

Na mnoha místech nejen po celé Praze nabízí Judo Academy trénink juda v oddílech či kroužcích. Ve sportovních zařízeních, základních a mateřských školách a dalších působištích, vede tréninkovou skupinu minimálně jeden kvalifikovaný trenér. Jedním z nich je i Dominik Černochoch, který působí mj. v JA Hostivice, kde se společně se svými asistenty věnuje třem tréninkovým skupinám dvakrát týdně. Dominik je sám produktem zdejšího oddílu Judo Academy, ve kterém začínal jako kluk. A jak přiznává, je pro něj čest zde trénovat a podílet se na výchově nové generace budoucích závodníků.

ROZHOVOR S DOMINIKEM ČERNOCHOCHEM

Dominiku, jsi trenérem mj. v JA Hostivice. Sám jsi zde s judem začínal jako malý kluk, jak se nyní cítíš v pozici trenéra?

Byt v pozici trenéra je pro mě určitě velká změna. Nicméně si vlastně ani nepamatuji, že bych judo někdy nedělal, je pro mě tedy toto prostředí naprosto přirozené a cítím se na tatami skvěle, stejně jako před několika lety. Kromě trénování dětí samozřejmě stále vzdělávám v judu i sám sebe, protože judo je o cestě, a ta jen tak neskončí. Každopádně, když trénuji ostatní, snažím se předávat znalosti co nejlépe a neefektivněji s tím, že se dokážu poměrně spolehlivě vžít do jejich pozice a pochopit, co například nechápu, protože si pamatuji své chyby a nedostatky, které jsem měl v tomto věku já.

Naplňuje tě práce se začínajícími judisty?

Myslím si, že tohle je klíčová věc, bez které nemůže být trenér kvalitní, a to ani v očích jeho svěřenců. Pokud by trenéra jeho práce nenaplňovala, tak on/ona by se také dle mého cítil/a nekomfortně. Práce s malými judisty mě tedy rozhodně naplňuje a sledovat jejich cestu a pokroky je velmi motivující, nejen pro ně. Pocit, že mám co předat, je zkrátka skvělý. Stejnou náplň z tréninků by měl, myslím si, očekávat i trenér od jeho svěřenců. Náplň a motivace je opravdu důležitá.

Co považuješ, že by se měl v prvních letech každý začínající judista naučit?

Podstatnou část učení by ze začátku, dle mého názoru, mělo tvořit poznávání filozofie juda a s tím spojené např. chování na tréninku. Na toto by samozřejmě měl být kladen důraz i v pozdějším věku, ale v začátcích je rozhodně důležité pochopit, proč judo děláme a co stojí za jeho vznikem, popřípadě co je podstatou juda. Neméně důležitá je také motivace k angažování se ve sportovním judu. Jedna věc je totiž judo, které vidáme v televizi, a věc druhá je judo z té historické stránky. Kromě toho se samozřejmě i začátečník naučí poměrně rychle základy všemožných technik, a to jak při boji na zemi, tak v postoji. Poté by měl usilovat o maximální zdokonalení.

Jsou tréninky juda jen o judu? Co je další náplň?

Odpověď na tuto otázku jsem možná z části již načal v otázce předchozí. Z hlediska juda, jakožto učení, jsou tréninky samozřejmě o respektu, vzájemné úctě a také kázní, přičemž z té sportovní stránky juda jsou tréninky o boji a technice chvatů. Velmi často jsou nicméně na tréninku, převážně v rámci rozcvičky, zařazované různé pohybové hry k rozvoji mobility a koordinace v prostoru nebo také základy gymnastiky, jako je např. hvězda či stojka.

Je zájem z kroužků/oddílů juda o turnaje pořádané Judo Academy?

Z mého pohledu rozhodně ano. Pokud se bavíme pouze o turnajích, primární motivací mladých judistů pro účast je pokus o využití osvojených technik v praxi. Dříve nebo později většina judistů na nějaký závod vyrazí. Přestože se někdo rozhodne v závodním judu nepokračovat, ale judo ho/ji stále naplňuje, je skvělé, když stále trénuje. Ti, které baví bojovat o medaile na turnajích a věnují přípravě svůj čas, mají šanci získat nemalé úspěchy. Oddíl, ve kterém trénuji děti, byl také mým mateřským oddílem, a nejen zde se zrodili úspěšní judisté našeho klubu, kteří jezdí na mezinárodní turnaje v Evropě.

Co nabízí Judo Academy vedle pravidelných tréninků juda?

Kromě zmíněných pravidelných tréninků se mohou judisté z Judo Academy po celý školní rok účastnit tzv. Judovikendů, kde mají v sobotu i v neděli, od rána až do odpoledne, zajištěný osobní přístup profesionálních trenérů, kromě toho také spoustu dalších pohybových aktivit a samozřejmě stravu. V neděli odpoledne také vždy probíhá turnaj o medaile. Pro děti předškolního věku je například vhodná Judoškola. V létě se spousta judistů sejde na pobytovém soustředění, kde intenzivně trénují a zažívají opravdu hodně zábavy a dělají velké pokroky. Pro ty, kteří preferují příměstské tábory, jsou k dispozici všesportovní tábory pořádané Judo Academy. Možností, kde trénovat judo, být v kontaktu s kamarády a zlepšovat se, je tedy vskutku hodně.

Je nějaký ideální věk, kdy začít s judem?

S judem lze začít v podstatě kdykoliv. Samozřejmě ale platí, že z hlediska fyzické zdatnosti a schopnosti učení se, je dobré, pokud daný jedinec s judem začne co nejdříve. Například u nás v Judo Academy trénujeme děti již od tří let. Tedy i v tomto věku lze s judem začít a určitě to není nízký věk. Každopádně probíhají i tréninky dospělých. Často jsou to dokonce i rodiče našich svěřenců, kteří si chtějí judo vyzkoušet. Myslím si tedy, že věkové rozpětí je opravdu velké a nelze říci, že by někdy bylo brzy nebo pozdě. Rád bych dodal, že speciálně pro děti trpící jistými zdravotními obtížemi je dokonce judo dle studií maximálně vhodný sport a není třeba se ničeho obávat.



JUDOVÍKENDY, JUDOŠKOLKY A PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY V ROCE 2021

Série judovikendů, judoškolek a letních všestranných příměstských táborů se odehrála ve druhé polovině roku 2021. Judovikendy na Háji či v Miličově nabídly všestranné pohybové vikend s judem a také tradiční nedělní ESSIMO CUP. První zkušenosti s turnaji načerpaly i děti od 3 do 6 let v rámci judoškolek, které proběhly rovněž na Háji. Pětidenní všestranné letní příměstské tábory rozšířily standardní judistický program i o venkovní aktivity jako je parkour, míčové hry, gymnastika, atletika, atd.

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ NA KÁCOVĚ 2021

Tradiční letní soustředění Judo Academy se pro rok 2021 konalo v rekreačním areálu Sporthotelu Kácov v okrese Kutná Hora. Těchto deset dní pro děti od 7 let nabídlo bohatý program: judo, sportovní disciplíny, výlety k řece a do lesa, večerní kino, víceboj, koupání, táboráky, lanový park, trampolíny, bojovku, horolezeckou stěnu, přespání v lese a samozřejmě turnaj ESSIMO CUP a mnoho dalšího.

Přes 160 dětských účastníků od 7 let bylo ubytováno v chatičkách pro 4 - 6 lidí. Každá skupinka max. 12 dětí měla svého kvalifikovaného trenéra, kterých v Kácově bylo celkem 20, včetně fyzioterapeuta Radka Plašila, který dětem poskytl rehabilitační a regenerační služby. Vedle nabitého programu se dostalo i na páskování, spoustu her, ale i odpočinek. Pobyt v nádherných sazvazkových lesích k tomu přímo vybízel.

Vedoucí trenér a zakladatel Judo Academy Jiří Vaněk k celému letnímu soustředění na Kácově dodává: „Jednalo se bezpochyby o nejlepší tábor, který jsme doposud pořádali, a po pandemické situaci, která ovlivnila po dlouhou dobu všechny sportovní aktivity, to bylo velkou satisfakcí.“



KALENDÁŘ AKCÍ V ROCE 2022

3. 1. - 8. 1. 2022	Zimní soustředění Benecko	14. - 15. 5. 2022	Judovíkend Háje II + ESSIMO CUP VI, od 6 let, 1 500 Kč
15. 1. - 16. 1. 2022	Judovíkend Milíčov I + ESSIMO CUP I, od 6 let, 1 500 Kč	28. - 29. 5. 2022	Judovíkend Hostivice II + EESSIMO CUP VII, od 6 let, 1 500 Kč
23. - 24. 2. 2022	Judovíkend Hostivice + ESSIMO CUP II, od 6 let, 1 500 Kč	4. - 5. 6. 2022	Judoškola IV, od 4 do 6 let, 1 700 Kč
26. - 27. 2. 2022	Judoškola I Háje, od 4 do 6 let, 1 700 Kč	1. - 10. 7. 2022	Letní soustředění Kácov, od 7 let, 9 400 Kč
26. - 27. 3. 2022	Judovíkend Milíčov II + ESSIMO CUP III, od 6 let, 1 500 Kč	8. 7. 2022	Essimo cup VIII Kácov
2. - 3. 4. 2022	Judoškola II Háje, od 4 do 6 let, 1 700 Kč	1. - 5. 8. 2022	Letní Judoškola, od 4 - 6 let, 4 100 Kč
9. - 10. 4. 2022	Judovíkend Háje I + ESSIMO CUP IV, od 6 let, 1 500 Kč	8. - 12. 8. 2022	Všestranný příměstský tábor I Háje, od 6 - 15 let, 3 400 Kč
23. - 24. 4. 2022	Judovíkend Milíčov III + ESSIMO CUP V, od 6 let, 1 500 Kč	15. - 19. 8. 2022	Letní příměstské judo soustředění I Háje, od 6 - 15 let, od 6 - 15 let, 3 400 Kč
30. 4. - 1. 5. 2022	Judovíkend Březiněves I, 1 500 Kč	22. - 26. 8. 2022	Letní příměstské judo soustředění II Háje, od 6 - 15 let, od 6 - 15 let, 3 400 Kč
7. - 8. 5. 2022	Judoškola Háje III, od 4 do 6 let, 1 700 Kč	29. - 31. 8. 2022	Letní příměstské judo soustředění III Háje, od 6 - 15 let, 2 300 Kč

NABÍDKA SPOLUPRÁCE

STAŇTE SE PARTNEREM JUDO ACADEMY!

Možnost finanční i materiální podpory

Podnikáte, máte zajímavé produkty a chcete podpořit vaše/naše děti?

Nabízíme Vám partnerství s Judo Academy, a to jak s možností finanční podpory, tak i materiální.

Forma spolupráce

Finanční podpora klubu darem - zviditelnění na všech akcích Judo Academy (judovíkendy, judoškoly, letní všestranné sportovní příměstské tábory, turnaje, atd.)

Podpora závodníků Judo Academy - umístění loga firmy na kimono podporovanému závodníkovi

Materiální podpora - ceny do turnajů, podpora vybraných lokalit JA zakoupením tatami, cvičebních pomůcek, atd.

Jiná forma spolupráce - vlastní návrh podpory

Ve všech případech spolupráce Judo Academy nabízí marketingovou a PR podporu v rámci zviditelnění značky partnera.

Příklad marketingových aktivit JA:

- PR články na webových stránkách JA, tiskové zprávy před i po skončených akcích JA směrem ke sdělovacím prostředkům se zveřejněním a poděkováním partnerům akce JA,
- uvedení loga firmy na všech marketingových prospektech JA (plakáty, letáky, bannery, roll-upy, billboardy, atd.)
- trvalé umístění banneru partnera na dané lokaci JA, PR články
- upoutávky a další marketingové aktivity na sociálních sítích JA
- pravidelná setkávání se sportovci i managementem JA, možnost spolupráce s Českým i Pražským svazem juda v rámci společných aktivit, společný tematický projekt s partnerem JA (turnaj, kemp, atd.)



JUDO ACADEMY PODPORUJE

KLUB SVOBODNÝCH MATEK

Klub svobodných matek poskytuje rodinám samoživitelů finanční, materiální a odbornou právní pomoc. V jejich programech pomáhají s financemi na zajištění potravin a nákladů na bydlení, dětem hradí obědy ve školkách a školách, letní tábory a vánoční dárky. Příjemci pomoci jsou důkladně prověřováni i v návaznosti s terénními sociálními pracovníky, azylovými domy a pobočkami Úřadu práce. Judo Academy i v roce 2022 bude spolupracovat s Klubem svobodných matek a nabídne matkám samoživitelkám zdarma tréninky juda pro jejich děti ve všech lokalitách.

AKTIVNÍ MĚSTO

Judo Academy je registrovaným poskytovatelem služeb projektu Aktivní město. Občasně Prahy 5 a 6 tak mohou využít slevových voucherů na úhradu členských příspěvků a letních aktivit svých dětí. Více informací na www.aktivnimesto.cz.



DĚKUJEME VÁM ZA PODPORU

Podporují nás: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Magistrát hlavního města Prahy, Městská část Praha - Libuš, Městská část Praha 18 - Letňany, Městská část Praha 16 - Radotín, Městská část Praha 15, Městská část Praha 14, Městská část Praha 13, Městská část Praha 12, Městská část Praha 11, Městská část Praha 6, Městská část Praha 5, Městská část Praha 4, Městská část Praha 2, Městská část Praha 1, Obec Klánovice, Obec Černošice, Survival, JmNet, Happy. Za podporu děkujeme!

