



ČESKÝ SVAZ JUDO

CZECH JUDO FEDERATION

PLÁN ČINNOSTI SpS rok 2024

SpS

KSJu Ústecký kraj od 1.1 do 1.9 2024

Trenérské zajištění: Václav Prokeš

SEZNAM SPORTOVců:

→ příjmení, jméno, rok narození, klub, osobní trenér, splnění kritérií ANO / NE (viz. Koncepte ČSJu pro oblast talentované mládeže)

Zařazený sportovec	Rok narození	Klub	Osobní trenér	Splnění kritérií*
Březina David	2009	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	ANO
Jelínek Karel	2009	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	ANO
Potočková Zuzana	2009	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	NE
Vajlent Štěpán	2009	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	NE
Uhřík Petr	2009	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	ANO
Šobová Karolína	2010	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	ANO
Sladkovská Markéta	2010	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	ANO
Derenin Petr	2010	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	ANO
Kozempel Marek	2010	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	ANO
Štark Petr	2010	SK PRO Sport Teplice	Martin Prokeš	NE
Vondráček Adam	2011	Junior Teplice	Jiří Bláha	ANO
Pova David	2010	Junior Teplice	Jiří Bláha	ANO
Šleisová Alžběta	2010	DDM Děčín	Marie Vršecká	ANO
Nevečeřalová Ella	2010	DDM Děčín	Marie Vršecká	ANO
Moravcová Amálie	2010	Litokan Litoměřice	Květa Veselá	ANO
Vaněk Tomáš	2010	Judo Ústí nad Labem	Zdenek Kaulfus	ANO

*u sportovců, kteří nesplňují kritéria pro zařazení dle aktuální koncepte ČSJu vypsati pod tabulku odůvodnění

Sportovci jsou zařazeni na základě příkladného přístupu k tréninku (5x v týdnu a účasti na všech krajských akcích SpS U14, U16). Je u nich předpoklad výkonnostního růstu.

TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ ROZVRH SKUPINY SpS:

→ do tabulky uvést konkrétní tréninkové dny a časy, včetně místa a odpovědného trenéra

Tréninkový den	Čas tréninku	Místo tréninku	Odpovědný trenér
Pondělí	16:30 – 18:00	Teplice, U Panoramy 2959	Prokeš Václav, Martin
Úterý	18:00 – 19:30	Teplice	Prokeš Václav, Martin
Středa	18:00 - 19:45	Teplice	Prokeš Václav, Martin
Čtvrtek	16:30 – 18:00	Teplice	Prokeš Václav, Martin
Pátek	18:00 – 19:30	Teplice	Prokeš Václav, Martin
Sobota	9:00 – 11:00	Teplice	Prokeš Václav, Martin



PŘEHLED TS / VT:

→ seznam plánovaných akcí, datum a místo konání, zaměření

→ uvedené akce musí být v souladu s harmonogramem výběru ČR U16

Akce	Datum	Místo konání	Primární zaměření
Krajská randori v Teplicích		Probíhají každou středu od 18:00	Randori
CTS SpS U16 Čechy	12. - 14.1.	Teplice	Randori
International Winter Camp	25. - 28.1.	Czarni Bytom (POL)	Randori
TS SpS UK U14, U16 + KSA	2. - 4.2.	Teplice	Technika, Randori
Randori trénink	7.2.	Praha	Randori
Randori trénink	5.3.	Praha	Randori
TS SpS UKU14, U16 + KSA	8. - 10.3.	Teplice	Technika, Randori
Kemp po ČP Ostrava U14, U16	18. - 19.3.	Ostrava	Randori
Kemp po ECC Teplice U18	8. - 10.4.	Teplice	Randori
Kempo po ČP Jablonec	22. - 23.4.	Jablonec	Randori
Kemp po MT Budapešť	29.4. - 1.5.	Budapešť	Randori
Kemp po MT Apolon Open	13. - 14.5.	Maribor (SLO)	Randori
CTS SpS U16 Čechy	17. - 19.5.	Teplice	Randori
CTS SpS U16 Čechy + Morava	14. - 18.7.	Teplice	Technika, Randori
VT Repre U18	20. - 25.7.	Teplice	Technika, Randori
VT Repre U18	4. - 9.8.	Teplice	Technika, Randori
CTS SpS U16 Čechy + Morava	11. - 15.8.	Teplice	Technika, Randori
TS SpS UK + KSA	26. - 1.9	Teplice	Technika, Randori

PŘEHLED AKCÍ SE SPÁDOVÝM SCM:

→ seznam plánovaných akcí, datum a místo konání

Datum	Místo konání	Primární zaměření
Krajská randori v Teplicích	Probíhají každou středu za účasti členů SpS a KSA	Randori
2. - 4.2	Teplice	Technika + randori
8. - 10.3	Teplice	Technika + randori
29.4 - 1.5	Budapešť	Randori
26. - 1.9	Teplice	Technika, randori

PLÁNOVANÉ SOUTĚŽE:

→ soutěže v rámci ČR (PČR U14, MČR U16, MČR U18, ČP) a zahraničí (mezinárodní turnaje)

Soutěž	Datum
ČP Ostrava	16. - 17.3.
ČP Jablonec	20. - 21.4.
MT Budapešť HUN	27. - 28.4.
DL - 1. kolo	4.5.
MT Apolon Open SLO	11. - 12.5.
ČP Nový Bydžov	1. - 2.6.



ČESKÝ SVAZ JUDO

CZECH JUDO FEDERATION

DL – 2. kolo	8.6.
EP U15 SLO	22.- 23.6.



STANOVENÍ ROČNÍCH CÍLŮ:

čeho má být u tréninkové skupiny dosaženo, stanovení jednoznačných cílů zařazených sportovců (SMART-cíle)

Cíle tréninkové skupiny pro rok 2024	Datum plnění
Hlavním cílem tréninkové skupiny je zvýšení objemu a intenzity přípravy, tak aby sportovci byli kondičně a technicky připraveni na plynulý přechod do věkové kategorie U18. Dalším velmi důležitým cílem je předání co největšího množství sportovců do KSA.	1.1 2024 -31.12 2024

Zařazený sportovec	Cíle zařazených sportovců pro rok 2024		
	Technický	Kondiční	Výkonnostní
Březina David	2	TB známka do 1,3	MČRU18 - 5. m, MČR U16 1. m
Jelínek Karel	2	TB známka do 1,3	MČR U18 – 3. m, MČR U16 1m.
Potočková Zuzana	3	TB známka do 1,9	MČR U16 – 3. m
Vajlent Štěpán	3	TB známka do 1,3	MČR U16 – 3. m
Uhřík Petr	3	TB známka do 1,9	MČR U16 – 3. m
Šobová Karolína	3	TB známka do 1,9	MČR U16 – 3. m
Sladkovská Markéta	3	TB známka do 1,4	MČR U16 – 1. m
Derenin Petr	3	TB známka do 1,9	MČR U14 – 3. m
Kozempel Marek	3	TB známka do 1,7	MČR U14 – 1. m
Štark Petr	4/3	TB známka do 2	MČR U16 – 7. m
Vondráček Adam	4	-	MČR U16 -3. m



ČESKÝ SVAZ JUDO

CZECH JUDO FEDERATION

Pova David	4/3	-	MČR U 16 – 7. místo
Šleisová Alžběta	4	-	MČR U16 – 7. m
Nevečeřalová Ella	4	-	MČR U16 – 5. m
Tomáš Vaněk	4/3	-	MČR U 16 – 7. místo
Amálie Moravcová	5	-	MČR U16 – 5. místo

Zpracoval, datum: 14.1.2024 Václav Prokeš