

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Zařazení prvků juda do tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Inclusion of elements from judo in physical education at the 1st stage of
elementary school

Michaela Duchanová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: 1. stupeň

Odevzdáním této diplomové práce na téma **Zařazení prvků z juda do tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ** potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Týnec nad Labem, 4. 12. 2022

Michaela Duchanová

Ráda bych poděkovala panu doktorovi Martinu Dlouhému za odborné a trpělivé vedení. Dále chci poděkovat panu Josefu Musilovi a Břetislavu Olexovi za zapůjčení odborné literatury, která se k této práci vztahovala. V neposlední řadě chci poděkovat mým figurantům Lence Slunečkové a Richardu Páslerovi a všem dětem i jejich kantorům, kteří měli trpělivost pro můj projekt a pomohli mi ho zrealizovat.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na zařazení prvků z juda v rámci tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Cílem této práce je navrhnout a v praxi ověřit výukový program, který by odpovídal dovednostem a schopnostem žáků prvního stupně. Jedná se o ucelený program pohybových dovedností z oblasti průpravných cvičení a základních technik, který je určen začátečníkům v oblasti juda. Vytvořený program je ověřen za pomoci pedagogického výzkumu v několika skupinách žáků 1. stupně, různého věku. Navržený program je funkční a pro žáky atraktivní. Získané poznatky mohou posloužit jako návod či motivace, jak a proč pracovat s judem v rámci tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

KLÍČOVÁ SLOVA

judo, principy juda, úpoly, první stupeň ZŠ, základní techniky, výukový program

ABSTRACT

The diploma thesis focuses on the inclusion of judo elements in physical education at the 1st grade of elementary school. The goal of this work is to design and verify in practice a teaching program that would correspond to the skills and abilities of first grade students. It is a comprehensive program of movement skills in the field of preparatory exercises and basic techniques, which is intended for beginners in the field of judo. The created program is verified with the help of pedagogical research in several groups of 1st grade pupils of different ages. The proposed program is functional and attractive for students. The knowledge gained can serve as a guide or motivation for how and why to work with judo as part of physical education at the 1st grade of primary schools.

KEYWORDS

judo, principles of judo, tackles, first grade of elementary school, basic techniques, teaching program

Obsah

Úvod.....	8
Teoretická část.....	9
1 Cíle a úkoly práce.....	9
1.1 Cíl práce	9
1.2 Úkoly práce	9
2 Judo	10
2.1 Co je to judo	10
2.2 Historie juda	11
2.2.1 Historie juda v Československu	12
2.3 Zásady juda.....	12
2.4 Technický systém	13
2.4.1 Technické stupně v judu	14
2.5 Charakteristika pohybu v judu.....	14
2.6 Sportovní judo	15
2.7 Pravidla zápasu.....	16
2.8 Judo jako výchovně vzdělávací proces	19
2.8.1 Výchova	19
2.8.2 Výchova v judu.....	19
2.8.3 Hygiena	20
2.8.4 Chování v šatně	21
2.8.5 Chování v dojo	21
2.8.6 Pozdrav.....	22
2.9 Význam kolektivu při trénincích juda.....	23
2.9.1 Sociologické hledisko	23

2.9.2	Sportovní kolektiv	25
2.9.3	Role trenéra ve sportovním kolektivu.....	27
2.9.4	Specifika tréninku dětí	28
2.9.5	Spolupráce s rodinou	29
3	Tělesná výchova na ZŠ.....	30
3.1	Historie	30
3.2	Cíle a úkoly tělesné výchovy.....	31
3.2.1	Členění cílů	32
3.2.2	Stanovení cílů.....	33
3.3	Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ.....	33
3.3.1	Struktura vyučovací hodiny	34
3.3.2	Vyučovací hodina TV	34
3.4	Motivace v hodinách tělesné výchovy	35
3.5	Judo ve školách.....	35
4	Literární rešerše.....	38
	Praktická část.....	40
5	Metodologie	40
5.1	Výzkumné otázky	40
5.2	Charakteristika metody výzkumu	40
5.3	Metody práce	40
5.3.1	Obsahová analýza písemných pramenů	41
5.3.2	Metoda pedagogického výzkumu	41
5.4	Popis vzorku	41
5.4.1	Experimentální skupina.....	41
5.4.2	Kontrolní skupina	41

5.5	Vyhodnocení programu výuky základních prvků z juda	42
6	Program zařazení prvků juda do TV	43
6.1	Návrh průpravných cviků a technik.....	43
6.1.1	Úpolové hry zaměřené na judo.....	43
6.1.2	Aktivizační hry pro judo	49
6.1.3	Rozevičení.....	51
6.1.4	Nácvik pádů.....	51
6.1.5	Nácvik vybraných technik v postoji	56
6.1.6	Nácvik vybraných technik na zemi.....	60
6.1.7	Posilování s partnerem pro bojové sporty.....	64
6.2	Program 10 lekcí k rozvoji juda	67
6.3	Reflexe odučených lekcí	80
6.3.1	Shrnutí.....	84
7	Dotazování	85
8	Interpretace výsledků	93
8.1	Výsledky výzkumu	93
8.2	Diskuse.....	94
8.3	Závěry	95
	Závěr	97
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	99
	Seznam příloh.....	102

Úvod

V současné době je sportování dětí velké téma. Na tělesnou výchovu ve školách připadá málo hodin a děti nemají základní pohybové návyky. Na mnoha školách se tělesná výchova odvíjí pouze omezeným výčtem sportů, které mají děti možnost vyzkoušet.

Judo je jedna z cest, která by mohla ke sportování přitáhnout velké množství dětí. Nyní se, díky dvojnásobnému olympijskému vítězi, Lukáši Krpálkovi, těší velké oblibě a každý rok se judistická základna rozšiřuje. Jedná se o velmi komplexní sport a je hodně doporučován právě u dětí mladšího školního věku. V prvních letech se zde rozvíjí celková fyzická zdatnost, motorika, kloubní pohyblivost, gymnastické prvky, ale také pádové techniky, které mohou v mnoha případech předcházet vážnějším zraněním při pádu dítěte. Přidanou hodnotou tohoto sportu je i jeho morální stránka. Děti jsou od začátku vedeny k respektu a úctě k trenérovi, soupeři i sobě samému. Učí se vítězit, ale i prohrávat. Judo bylo organizací UNESCO vyhodnoceno jako nejvhodnější sport pro děti.

V současnosti se po celé republice rozjíždí několik, na sobě nezávislých projektů, které dostávají judo do tělesné výchovy na školách. Zvláště pak k dětem mladšího školního věku. Ve Francii jsou dokonce prvky z juda zařazeny do tělesné výchovy povinně. Možná i díky tomu patří Francie mezi judistickou velmoc a právem se řadí mezi nejúspěšnější země na světě. Na posledních olympijských hrách se jim dokonce podařilo v soutěži družstev porazit kolébku juda – Japonsko.

Cílem mé práce je vytvoření materiálu pro učitele, jak je možné v hodinách tělesné výchovy využít prvky z juda. Tento materiál je primárně určen učitelům na prvním stupni základních škol.

Praktická část bude obsahovat sborník her, pádových technik a cviků, které obsahují prvky z juda a dají se využít v hodinách tělesné výchovy. Dále také několik ucelených lekcí, které tyto prvky obsahují. Tyto lekce budou odučeny a zhodnoceny.

Teoretická část

1 Cíle a úkoly práce

1.1 Cíl práce

Cílem tohoto výzkumu je vytvořit a v praxi ověřit ucelený soubor hodin, které by vedly k rozvoji juda na první stupni ZŠ.

1.2 Úkoly práce

- Teoretické zpracování problematiky (vymezení pojmu judo, jeho výchovný potenciál, role trenéra, zastoupení tělesné výchovy v ZŠ, současné zapojení juda do škol)
- Navrhnout vhodné průpravné cviky a techniky, které lze zvládnout bez jakékoliv znalosti juda, které budou bezpečné a pro žáky atraktivní.
- Vytvořit program deseti lekcí zaměřené na vybrané techniky z juda, které budou propojené.
- Vytvořený program výuky juda ověřit v praxi u náhodně vybraných skupin na 1. stupni ZŠ a následně zreflektovat.
- Vytvořit a ověřit dotazník, který bude zaměřený na motivovanost a spokojenost dětí, které se hodin zúčastnily.
- Získané výsledky testování zhodnotit a vyhodnotit, zdali je navrhnutý program funkční a možný uvést do běžné praxe.

2 Judo

2.1 Co je to judo

Judo je poměrně mladý bojový sport, který má své kořeny, jako většina bojových sportů, v Japonsku. Některé prvky juda však sahají až do dávné minulosti. Judo je typický úpolový sport, ve kterém jde o překonání soupeře za použití minimálního úsilí s maximální efektivitou. Judo je dnes velmi populární nejen na asijském kontinentě, ale prakticky po celém světě. Je to také jediné bojové umění, které vzniklo primárně k sebeobraně, nikoli k útoku. Jeho překlad do českého jazyka zní „jemná cesta.“ (Lebeda, 1960)

Judo lze provozovat prakticky celý život. Jeho pojetí je třeba přizpůsobit věku, tělesným a duševním schopnostem a dovednostem. Lze rozdělit do tří základních etap v životě judisty. Žákovská, kdy se zdokonalují všechny pohybové schopnosti, aby žák mohl podstoupit zápas, aniž by hrozilo jakékoliv zranění. Velmi se zde klade důraz na pádovou techniku.

Další etapa se nazývá závodnická. Žák se stává závodníkem a začíná poměřovat své schopnosti a dovednosti v zápase s jiným závodníkem. Reprezentuje svůj oddíl, kraj i republiku a měl by se podle toho chovat a také na to být náležitě pyšný. Největším úspěchem by pro něho neměla být výhra, ale výkon, který v zápase předvedl. Postupem času by se závodník měl stávat vzorem mladším členům oddílu a předávat jim své zkušenosti.

Poslední etapou je etapa mistrovská. V této etapě se ze závodníka stává učitel, rádce a hlavně trenér (sensei). Ve svém učení využije všechny své nabyté schopnosti a dovednosti, které předává další generaci. Současně by si měl mezi žáky hledat své nástupce, kteří jednou povedou oddíl a budou tak pokračovat v zavedené tradici a šířit stejné hodnoty. Odměnou mu je pohyb dětí a jejich růst.

Tyto etapy by měli nastat v životě každého judisty. Jakmile si člověk projde všemi etapami, už pro něj judo není jen sport nebo koníček. Ale především životní cesta, po které se rozhodl vydat a na kterou bude chtít přivést i mnoho dalších lidí.

Pokud si na judo máme utvořit názor, musíme se zaměřit nejen na dnešní pojetí, ale i na jeho počátky a vývoj v zemi, kde se zrodilo. (Srdínko, 1987)

2.2 Historie juda

Judo vzniklo v druhé polovině 19. století v Japonsku, konkrétně ve městě Tokio. Jeho zakladatel je profesor Jigoro Kano (1859–1938), který ho vytvořil z několika bojových umění, které se učil. Nejvíce zde převažuje prastaré umění japonských samurajů jiu-jitsu.

Motivem ke studiu jiu-jitsu byl pro Jigora nástup na střední školu. Vzhledem k jeho neveliké postavě se velmi často stával terčem šikany od větších a silnějších spolužáků. V této době učitelé takové věci vůbec neřešili, a tak se musel naučit bránit sám.

Učil se u několika velmi významných mistrů, kteří mu zanechali cenné rukopisy, mnoho znalostí a zkušeností. Poznatky, které nashromáždil při svém učení přepracoval na vlastní tělovýchovný program přípravy, který pojmenoval JUDO KODOKAN. Program kladl důraz na výchovu cvičenců, na jejich morální a intelektuální rozvoj. Byla dána etika chování v tělocvičně (dojó), k mistrovi i k ostatním cvičencům. Tyto faktory ovlivňovali jak bezpečnost při výcviku, tak dobré klima.

Velmi rychle se i díky těmto faktorům judo Kodokan proslavilo. Za pouhých 5 let se stalo toto umění velmi populárním. Ostatní školy jiu-jitsu byly prázdné, což se ostatním mistrům nelíbilo a vznikaly konflikty, ve kterých se školy přetahovaly o žáky. V roce 1885 šéf tokijské policie uspořádal tzv. dojó džaburi čili utkání pravdy mezi školami. Škola, která prohraje, ztratí všechny své žáky. Žáci z judo Kodokan tehdy vyhráli v jedenácti utkáních z celkových dvanácti. Poslední zápas skončil nerozhodně. V zápasech předvedli svou takticko-technickou převahu nad žáky jiné školy. Tento turnaj ještě více zpopularizoval judo Kodokan v Japonsku.

Judo se začalo vyučovat na několika univerzitách a později se dostalo i na střední a základní školy. K tomu přispěla i skutečnost, že se Jigoro Kano stal ministrem školství. Dále se stal členem olympijského výboru a založil Japonský sportovní svaz.

„Zásady techniky Kodokan-Judo byly stanoveny už roku 1887, jeho vnitřní náplň však byla stále zdokonalována, až konečně byla definitivně stanovena roku 1922. Téhož roku byla založena Kulturní společnost Kodokan a bylo ustanoveno společenské hnutí s hesly Seriyoku-Zen'yo, to je „maximální efektivnost“ nebo „co nejúčinněji“ a Jita-Kyoei, to je „vzájemné dobro a všeobecný prospěch““ (Lebeda, 1960, s. 15,16)

Judo se stalo olympijským sportem v roce 1964 na letních olympijských hrách v Tokiu. (Lebeda, 1960)

2.2.1 Historie juda v Československu

V roce 1919 zahájil Vysokoškolský sport Praha první kurzy jiu-jitsu. Na ně v roce 1922 navázala armáda, které zavedla kurzy sebeobran. Vydány byly i první příručky o sebeobraně. V roce 1933 navštívil Československo zakladatel juda profesor Jigoro Kano, který svou návštěvu v roce 1936 zopakoval. V tomto roce byl také založen Československý svaz jiu-jitsu.

První mistrovství Evropy se konalo v roce 1934 v Drážďanech. Zde se také poprvé představili naši reprezentanti, kteří zde vybojovali několik cenných kovů.

Dalším milníkem byl rok 1953, kdy byl zřízen Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport a jeho sekce juda. V tu dobu nastal velký rozvoj juda na našem území. Naši reprezentanti se prvních olympijských her zúčastnili až v roce 1972 a na první medaili jsme čekali až do roku 1980. O tu se zasloužil Vladimír Kocman v těžké váze a měla cenu bronz. Judo se na našem území těší stále větší oblibě ve všech věkových i váhových kategoriích. (Srdínko, 1987)

2.3 Zásady juda

Nejcennější vlastností juda a všeobecně vyjádřenou zásadou „ju“ je podle Jigora Kana jemnost. Pro nás to znamená využití síly soupeře pro vlastní techniku. Pokud proti sobě budou stát dva odlišně silní soupeři, tak v souboji síly vždy vyhraje ten silnější. Využitím zásady „ju“ může vyhrát i slabší soupeř, když protivníkovu sílu usměrní a zdvojnásobí svou silou. Tato zásada se objevuje v podstatě ve všech technikách, které v judu existují.

Druhou podstatnou zásadou juda je „do“, které lze vyložit jako cestu, kterou jsem všeho dosáhl. Ale také tím můžeme vyjádřit životní cestu a celoživotní názory. Naplňování této zásady nám pomáhá získávat správná měřítká pro život a názor, který nebude sobecký. Umožňuje těm, kteří ho pochopili, stát se plnohodnotným členem společnosti. Cílem juda je přimět každého judistu ke zdokonalení sebe sama a tím přispění ke zdokonalení celého celku. U judistů, kteří jsou správně vedeni a pochopí oba nejdůležitější principy juda, je patrná změna chování k lepšímu. Pokud se v kolektivu najde někdo, kdo se nechce stát

lepším, většinou po čase sám dobrovolně opustí oddíl. V judu je velmi významná výchovná složka a každý správný trenér na ni dbá, ale i ji sám také dodržuje. (Lebeda, 1960)

„Judista se chová k lidem ve svém okolí laskavě, přátelsky a s porozuměním. Má správný poměr ke své rodině, škole i společnosti. Pomáhá nezištně kamarádům, zastává se slabších. Na bližších nehledá chyby, ale jejich přednosti. Uvědomuje si, že největším zlem je špatná myšlenka sídlící v mysli a jestliže se mi ji podaří v sobě překonat, stává se sám dokonalejším.“ (Srdínko, 1987, s. 29)

2.4 Technický systém

Techniky v judu lze rozdělit do tří základních skupiny, které se od sebe podstatně liší:

1. Nage-waza – technika hodů (chvatů v postoji)
2. Katame-waza – technika zneškodnění soupeře na zemi
3. Atemi-waza – technika úderů na citlivá místa (sebeobrana)

Všechny techniky se učí od nejlehčích až po ty nejsložitějších. Tyto techniky se vyučují dvěma způsoby. Tím prvním je zapojení techniky do cvičného zápasu (randori). Toto cvičení je zásadní pro pozdější závodní činnost, protože judista se učí techniku použít přímo v akci. Druhý způsob jsou sestavy katy. Jedná se o ucelenou řadu vybraných technik, které jsou prováděny s naprostou přesností.

Nage-waza

Obsahuje všechny techniky hodů v postoji. Tyto techniky se dále dělí dle toho, která část těla je rozhodující pro jejich provedení.

Katame-waza

Tato kategorie obsahuje všechny techniky, které jsou prováděné na zemi. Tyto techniky se dále dělí na techniky zneškodnění soupeře držením (znehynbněním), techniky škrcení a páčení.

Atemi-waza

Tato technika může být chápána i jako jistá forma sebeobrany. Jedná se o prvky, které nesmí být používány ve sportovním judu. Dále se dělí na techniku úderů rukama a techniku úderů nohama.

2.4.1 Technické stupně v judu

Zakladatel juda Jigoro Kano zavedl i systém technických stupňů, které jsou barevně odlišeny. Tyto stupně se dělí na žákovský kyu a mistrovské dany. Žákovských stupňů je 5 a jsou rozděleny barevně – žlutý, oranžový, zelený, modrý a hnědý. Později byly přidány i půl pásy, které jsou vhodné pro děti mladšího školního věku. Mistrovských danů je deset a také jsou částečně rozděleny barevně – černý, červeno-bílý a červený. (Lebeda, 1960)

stupeň	název	pás	barva
6. kyu	roku-kyú	bílý	
5. kyu	go-kyú	žlutý	
4. kyu	ši-kyú	oranžový	
3. kyu	san-kyú	zelený	
2. kyu	ni-kyú	modrý	
1. kyu	ik-kyú	hnědý	
1. dan	šo-dan	černý	
2. dan	ni-dan	černý	
3. dan	san-dan	černý	
4. dan	jon-dan	černý	
5. dan	go-dan	černý	
6. dan	roku-dan	černý nebo červeno-bílý	
7. dan	šiči-dan	černý nebo červeno-bílý	
8. dan	hači-dan	černý nebo červeno-bílý	
9. dan	ku-dan	černý nebo červený	
10. dan	džú-dan	černý nebo červený	

(Barevné rozlišení technických stupňů v judu: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Judo>)

2.5 Charakteristika pohybu v judu

Při řešení úlohy se v judu uplatňuje velké množství pohybových dovedností, převážně velmi složité struktury. Kontakt mezi oběma soupeři nastává prostřednictvím úchopu za kimono. Pravidla umožňují měnit úchop a využívat prakticky všechny části těla v kontaktu se soupeřem v průběhu boje. Vlastní zápas probíhá na rovném, pevném, dostatečně pružném zápasišti – tatami, které umožňuje rychlé pohyby, a přitom dostatečnou ochranu při pádech. Náplň techniky juda tvoří především chvaty, které mají poměrně stabilní strukturu díky tradičnímu dělení a metodice nácviku.

Chvatem z postoje se snaží judista hodit svého soupeře přímo na záda v kterémkoliv směru, rychle a dostatečnou silou.

V boji na zemi jsou tři typické skupiny chvatů:

- Držení
- Škrčení
- Páčení

Ohodnocení, a tedy vítězství, závisí při chvatu v postoji na kvalitě provedeného chvatu. Při boji na zemi je to doba nasazeného držení, při škrčení a páčení je účelem donutit soupeře ke vzdání.

Kromě chvatů tvoří náplň techniky juda další typické prvky. Jsou to různé způsoby úchopů, postojů, pohybů po žíněnce, úhyby, úniky, blokování a protichvaty. Důležité jsou pády, které mají ochrannou funkci.

Při zápase dochází k plynulému přechodu z boje v postoji do boje na zemi. Mnohé možnosti kombinací technického obsahu juda a mimořádný rozsah technických prostředků na překonání soupeře, umožňuje také velkou rozmanitost a proměnlivost technických prvků boje a taktických situací. (Butcher, 2009)

2.6 Sportovní judo

„Judo je sportovní zápas dvou závodníků symbolisující boj dvou lidí na život a na smrt podle starého sebeobranného umění JIU-JITSU.

Jako každé jiné sportovní odvětví, je i judo řízeno přísnými pravidly, jejichž dodržování znemožňuje jakékoli zranění.

Závodníci judo bojují ve speciálních sportovních úborech (kimono), které mají představovat občanský oděv a bojují na měkkém a pružném zápasišti, které zabraňuje úrazům, k nimž by mohlo dojít pádem.“ (Lebeda, 1960, s. 32)

Judo se postupem času stalo závodní disciplínou. Jeho pravidla se postupně přizpůsobují modernější formě. Judo se stává divácky atraktivnější a srozumitelnější pro širokou veřejnost.

Sportovní judo, označováno také jako japonský zápas, vzniklo v 60. letech vstupem juda na olympijské hry (Tokio 1964). Dříve mezi sebou bojovali judisté, kteří měli stejný technický stupeň. To zaručovalo stejnou technickou vyspělost, a tudíž i stejné podmínky, protože získání technického stupně bylo podmíněno znalostí určité škály technik. Většinou mezi sebou bojovala družstva, která byla sestavena z jedné školy nebo oddílu. Vstup na olympijské hry byl podmíněn zavedením váhových kategorií. To dalo judu částečně jiný směr a změnilo se i nahlížení na něj. Dnes se světových soutěží účastní judisté z prakticky celého světa. (Butcher, 2009)

Váhové kategorie:

Mužské

-60 kg – superlehká váha; -66 kg – pololehká váha; -73 kg – lehká váha; -81 kg – polostřední váha; -90 kg – střední váha; -100 kg – polotěžká váha; +100 kg – těžká váha

Ženské

-48 kg – superlehká váha; -52 kg – pololehká váha; -57 kg – lehká váha; -63 kg – polostřední váha; -70 kg – střední váha; -78 kg – polotěžká váha; +78 kg – těžká váha

V judu rozlišujeme 2 základní způsoby boje:

1. Boj v postoji (nage-waza)

Při boji v postoji je základním kamenem správný a účinný úchop na kimonu soupeře. Díky správnému vychýlení pak může dojít k úspěšnému zvládnutí techniky. Jedná se o velmi technickou disciplínu, která často rozhoduje zápas.

2. Boj na zemi (ne-waza)

Jedná se o techniky, kdy jsou oba závodníci na jednom nebo obou kolenou. Zde se neprovádí technika hodů, ale techniky znehybnění soupeře, škrčení nebo páčení. Boj na zemi bývá dost podceňován. Jedná se méně technickou disciplínu, ale stejně účinnou. (Letošník, 1993)

2.7 Pravidla zápasu

Závodníci nastupují na zápas v kimonu (judogi), které musí mít schválené parametry. To dává judistům možnost použít širokou škálu technik a využívat pohybů soupeře. Zápas se

odehrávají na měkké a pružné podložce, která má v pravidlech jasné parametry. Zápasíště má dvě barvy – jednu vnitřní (zápasíště) a druhou vnější (okraj).

Zápas začínají oba aktéři vzájemným úklonem. Poté rozhodčí zahájí zápas slovem *hadžime*. Oba zápasníci se současně snaží uchopit soupeře a získat hodnocení rozhodčího, které může být dvojího typu:

Ippon

Pokud rozhodčí v zápasíšti vyhlásí ippon, ukončí tím zápas. Ippon může být vyhlášen v několika případech:

1. Hodí-li závodník soupeře značnou silou a rychlostí s reálným dopadem na záda, aniž by nad ním ztratil kontrolu.
2. V případě rolovaného dopadu bez přímého dopadu na záda je možné vyhlásit ippon, pokud nedošlo k přerušení techniky během dopadu a rolování přes záda.
3. Dopadne-li házený závodník záměrně do „mostu“ (hlava a jedno nebo obě chodidla v kontaktu s tatami), ohodnotí rozhodčí v zápasíšti tuto akci jako ippon i přesto, že takto házený závodník zabránil naplnění všech kritérií pro takové ohodnocení. Důvodem je odradit závodníky od používání těchto obranných akcí. Důležitá je ochrana zdraví, aby závodníci neunikali z technik a nevystavovali se nebezpečí zranění krční páteře.
4. Udrží-li závodník soupeře v osaekomi-waza (techniky znehybnění) po dobu 20 sekund od okamžiku vyhlášení osaekomi, aniž by se soupeři podařilo uniknout.
5. Vzdá-li se závodník tak, že zaklepe dvakrát nebo vícekrát rukou či nohou, případně zvolá maita (vzávám se) v důsledku účinně nasazení techniky osaekomi-waza, shime-waza (škrčení) nebo kansetsu-waza (páčení).
6. Když je závodník účinkem techniky shime-waza nebo kansetsu-waza nechopen pokračovat v zápase.
7. Je-li závodník potrestán hansoku-make, je jeho soupeř okamžitě vyhlášen vítězem na ippon.

Wazari

Pokud rozhodčí v zápasišti ohodnotí techniku wazari, zápas pokračuje, ale zápasník vede na 1 bod. Pokud by získal i druhé hodnocení wazari, tak zápas končí.

Hodnocení wazari může závodník získat:

1. Hodí-li závodník soupeře bez ztráty kontroly nad ním, ale provedenému porazu chybí částečně jeden ze čtyř nutných požadavků na ippon (rychlost, síla, oblast dopadu na záda, kontrola po celou dobu hození a dopadu).
2. Hodí-li závodník bez ztráty kontroly na bok vrchní části těla.
3. Zabráni-li závodník vlivem protivníkovi techniky dopad na záda dopadem současně na oba lokty nebo obě dlaně či jejich kombinaci.
4. Dopadne-li závodník na loket s okamžitým přechodem na záda.
5. Udrží-li závodník soupeře v osaekomi-waza po dobu kratší než 20 sekund, nejméně však po dobu 10 sekund od okamžiku vyhlášení osaekomi, aniž by se soupeři podařilo uniknout.

(pravidla českého svazu juda, 2019)

Závodník také může zvítězit, pokud se jeho soupeř bude dopouštět zakázaného jednání. Menší prohřešek je ohodnocen trestem shido. Nasbíráním 3 menších trestů nebo vážný přestupek, který přímo ohrozí zdraví zúčastněných, je ohodnocen trestem hansoku-make a znamená okamžitý konec zápasu. V případě přímo uděleného trestu hansoku-make i konec v soutěži.

Zápas je časově omezen, a to na základní 4 minuty. Pokud se v tomto časovém rozmezí nerozhodne, tj. jeden ze závodníků nezíská ippon nebo wazari, přichází na řadu tzv. „golden score“. V tom okamžité rozhoduje jakákoliv bodovaná technika nebo nasbírání 3 menších trestů. Ve zlatém skóre není čas nijak omezen.

Na konci zápasu je rozhodčím vždy vyhlášen vítěz duelu. Oba se pak navzájem uklání, podají si ruku a opouští zápasišť. (pravidla českého svazu juda, 2019)

2.8 Judo jako výchovně vzdělávací proces

2.8.1 Výchova

Výchova jako základní pedagogická kategorie byla, a stále je, vymezována odlišnými autory i pedagogickými směry. V definicích byly zdůrazňovány tyto rysy:

- výchova jako příprava k převzetí a plnění společenských úkolů,
- výchova jako příprava k životu,
- výchova jako převod společensko-historické zkušenosti z generace na generaci,
- výchova jako prostředek k harmonickému rozvoji osobnosti,
- výchova jako příprava k osvojení společenského postavení,
- výchova jako příprava na specifické aktivity a pro práci,
- výchova jako organizované institucionalizované působení,
- výchova jako interpersonální interakce,
- výchova jako průprava k sebevýchově,
- výchova jako specificky lidská aktivita apod.

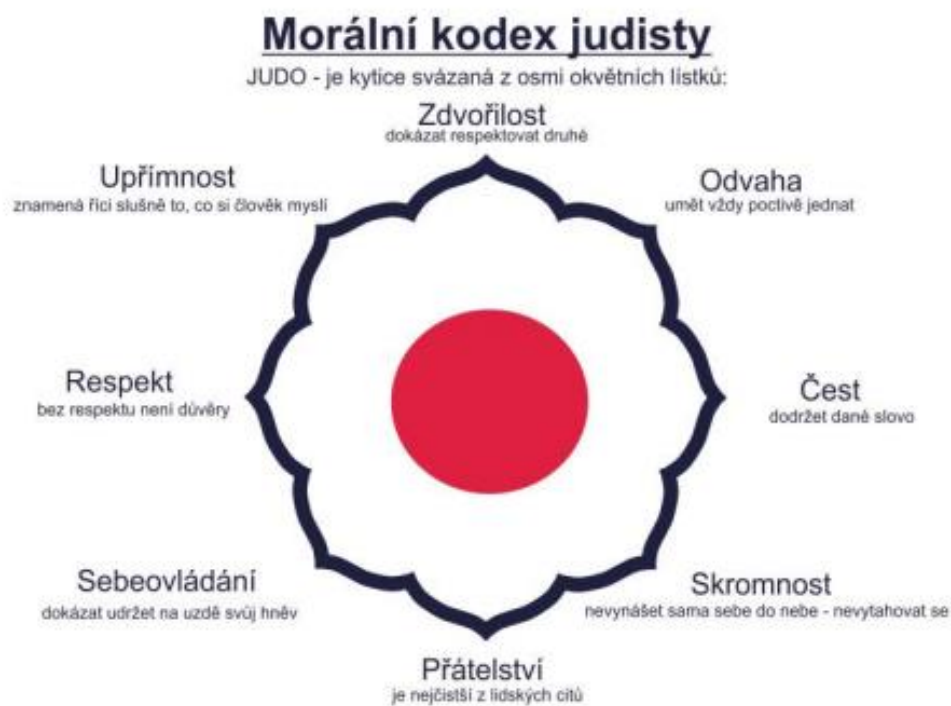
V současné době existují koncepce výchovy, které odmítají výchovu jako cílevědomé formování osobnosti jedince, a zdůrazňují vědomé vytváření předpokladů pro rozvoj vnitřních dispozic jedince tak, aby vychovávaná osobnosti mohla dosahovat co nejoptimálnějšího rozvoje svých schopností. (Vališová, Kasíková, Bureš, 2011)

2.8.2 Výchova v judu

V poslední době se judo rozšířilo prakticky po celém světě. Díky velkému rozvoji se dnes hojně užívá motto: „Judo more than sport“. v překladu judo více než sport. Toto motto ukazuje právě na výchovnou složku juda. Někdy lze chápat i jako životní cestu a cíl. V judu existují určitá morální pravidla, která se nazývá etika juda a jsou platná pro všechny judisty sdružené ve Světové federaci juda – IJF (International Judo Federation). Tyto pravidla můžeme také nazvat kodexem judisty, který zahrnuje:

- Zdvořilost – dokázat respektovat druhé
- Odvaha – umět vždy poctivě jednat
- Upřímnost – znamená říci slušně to, co si člověk myslí

- Čest – dodržet dané slovo
- Skromnost – nevynášet sama sebe nebo nevytahovat se
- Sebeovládání – dokázat udržet na uzdě svůj hněv
- Přátelství – je nejčistší z lidských citů



(https://www.judo-uherskehradiste.cz/sites/judo-uherskehradiste.cz/files/abeceda_juda.pdf)

Morální kodex judisty

Etika také určuje způsoby chování při soutěži, trénincích v tělocvičně, zabývá se otázkami hygieny osobní i prostředí. Etika je jistou formou výchovy, přispívá k ukáznění žáků při tréninku, což vede k bezpečnému prostředí pro trénink a slouží jako prevence před vážnými úrazy. Tyto zásady jsou dětem vštěpovány od prvních tréninků. (Srdínko, 1987)

2.8.3 Hygiena

Pod tímto pojmem v judu rozumíme dodržování pravidel, které vedou k bezpečnému nácviku technik. Je to velmi důležitá součást juda, na kterou musíme brát zřetel. Každý

judista, který přijde na tatami (žíněnk) musí být veden k těmto pravidlům. Měl by přicházet v čistém a vhodném cvičebním úboru. Pro judo je to kimono (judogi) s páskem (obi) odpovídajícím barvě jeho technické vyspělosti. Kimono se skládá z kabátu a kalhot. V začátcích se tolerují tepláky a tričko s dlouhým rukávem. Všechno toto oblečení nesmí obsahovat žádný tvrdý materiál (např. kov, plasty atd.). Na žíněnk chodí žáci bez obuvi a ponožek. Pro pohyb mimo žíněnk jsou vhodné omyvatelné pantofle, aby se na nohou nepřenášel nepořádek z tělocvičny a šaten. Do tělocvičny je vhodné nosit láhev s pitím. Vhodný nápoj je v tomto případě voda, čaj nebo šťáva. Syčené nápoje jsou velmi nevhodné. Dále je také nutné odložit veškeré šperky, jako jsou řetízky, náramky, prsteny, náušnice nebo třeba piercing. Judista s delšími vlasy je musí mít stažené vysoko nad límec gumičkou, aby nedošlo k úrazu. Velkou pozornost je třeba věnovat čistotě nehtů na ruce i nohy. Ty musí být krátce zastřiženy, aby nedošlo ke zranění sebe ani partnera. Všechny tyto věci je třeba pravidelně kontrolovat. V případě mladších dětí je zapotřebí s těmito pravidly seznámit i rodiče a objasnit jim, jak důležité je jejich dodržování. (Srdínko, 1987)

2.8.4 Chování v šatně

V momentě, kdy žák přijde do tělocvičny (dojo), je nutné brát jako součást tréninku i chování v šatně. Často se stává, že trenér není při převlékání dětí přítomen a je zapotřebí žáky vést k tomu, aby se i v jeho nepřítomnosti chovali řádně. V tomto případě jsou řešením namátkové kontroly, které objeví případné negativní situace. Tím může být nepořádek, tvořený osobními věcmi, nebo také šikana či krádež.

Z šatny se přesouvají děti společně a je důležité, aby každý byl zodpovědný za své věci, které si nese do tělocvičny. Většinou se jedná pouze o láhev s pitím a ručník. Jejich zapomínání vede ke zdržování celé skupiny. (Srdínko, 1987)

2.8.5 Chování v dojo

Dojo je tělocvična, která slouží k provozování bojových sportů. Tedy i juda. V mnoha případech se jedná o tělocvičnu při základní škole, ale pravidla v ní platí stejná, jako v tělocvičně přímo pro judo. Ovzduší v tělocvičně musí být přátelské, s dobrou atmosférou. K tomu musí přispívat každý judista svým chováním k sobě i ostatním.

„Z přátelského vztahu plynou pro každého zúčastněného, tedy i pro tebe, povinnosti a ohledy k druhým: přispívat svým chováním k dobré pohodě v dožó, ukázněně plnit pokyny učitele, nerozptylovat ostatní hovorem nesouvisejícím s tréninkem, nepřestávat bez pokynu cvičit, neposedávat nebo nepostávat na okraji zápasště, neodstrojovat se nebo neopouštět dožó bez povolení trenéra. Při randori (cvičném zápasu) plnit cíl, bojovat v duchu pravidel, nevyvyšovat se nad slabší soupeře. Méně vyspělým partnerům ochotně pomoci přátelskou radou, aby se zvyšovala co nejrychleji úroveň celého družstva. „Při zranění omeziš trénink jen po nutnou dobu. NIKDY v TOM NEHLEDÁŠ VÝMLUVU K VYNECHÁNÍ TRÉNINKU.“ (Srdínko, 1987, s. 27)

2.8.6 Pozdrav

V judu rozlišujeme dva druhy pozdravu:

- Za rei (velký pozdrav)
- Ritsu rei (malý pozdrav)

Oba tyto pozdravy uplatňují žáci během tréninku a znamenají to nejen pozdrav, ale i vyjádření úcty, vděčnosti a díků. A to jak svému učiteli, tak svému soupeři na cestě k dosažení cílů. Při vstupu do tělocvičny judista pozdraví malým pozdravem, zdraví tím všechny přítomné a oddílový znak. Malým pozdravem také zdraví soupeře při soutěži, před a po utkání, při tréninku před započítáním cvičení a po jeho skončení. Tyto pozdravy posilují vzájemnou úctu jeden k druhému.

Velký pozdrav se provádí k zahájení a ukončení tréninkové jednotky nebo při cvičení kata. Je to pozdrav slavnostní a provádí se z kleku (seiza). Při provádění velkého pozdravu klečí judisté v řadě na okraji zápasště, první proti učiteli a další se řadí podle levé ruky učitele od nevyšších pásů po nejnižší. V seize se sedí vzpřímeně, bradu mírně přitaženou, břicho vtažené, ruce položené na stehnech. Při zakleknutí se okamžitě snaží žáci uklidnit a zkoncentrovat na nadcházející trénink. Trenér většinou představí plán tréninku. Při nástupu se zdraví na povel (rei), který dává žák s nejvyšším technickým stupněm zdatnosti, a který klečí první v řadě. Ostatní se na tento povel ukloní. To provedou tak, že ruce přemístí ze stehů na podložku a hluboce předkloní trup, aniž by se hýždě zvedly z pat. V předklonu setrvá přibližně 2 sekundy a opět se vzpřímí. (Srdínko, 1987)

2.9 Význam kolektivu při trénincích juda

Vliv kolektivu je nedílnou součástí tréninku u většiny sportů. Ačkoliv je judo individuální sport, tak kolektiv a vhodní sparing partneři jsou nedílnou součástí úspěšného judisty i celého oddílu. Největší význam má nejspíš v dětských kategoriích. V tomto věku může velmi zásadně ovlivnit nasazení i úspěchy celého celku. Na závodech se sice judista musí spoléhat pouze na své schopnosti a dovednosti, ale k jejich nacvičení je právě zapotřebí vhodného partnera či partnerů. Kolektiv se neustále vyvíjí a trenér musí neustále hledat nové cesty, jak s tímto kolektivem pracovat. V průběhu let se mění výchova i smýšlení dětí, a i na to by měl být trenér připraven.

2.9.1 Sociologické hledisko

Sportovní kolektiv můžeme zařadit do malých sociálních skupin, pro které je typické, že členové se navzájem znají, komunikují spolu a jsou spojeni nějakým společným cílem. Ať už formálním nebo neformálním. Dále jsou provázány společnými hodnotami, normami, skupinovou solidaritou a pocitem sounáležitosti.

Sportovní kolektiv je součástí sociální struktury společnosti a splňuje obecné požadavky a funkce této základní společenské jednotky. Interakce mezi členy této skupiny probíhá podle určitých pravidel. Každý člověk je během svého života součástí několika zásadních sociálních skupin. Jeho role v každé skupině je různá. Účast v těchto skupinách může být dobrovolná, např. sportovní kolektiv, nebo povinná, např. školní třída. Těmito vztahy je dána společenská podstata člověka, jeho schopnost socializace. (Nakonečný, 2020)

Znaky pro malé sociální skupiny:

1. Jedinci se ve skupině navzájem znají a musí spolu komunikovat.
2. Jedinec je s ostatními členy v nějakých konkrétních vztazích, které se projevují příslušným způsobem interakce.
3. V této skupině jsou jasně vymezené role a pozice, které mají svou určitou prestiž.
4. Vztahy ve skupině mají různý charakter, např. nadřazenost, podřazenost, vzájemná závislost, přátelství, odmítání atd.
5. Charakter vztahů určuje naladění skupiny, čím jsou pozitivnější, tím je skupina soudržnější. Pokud jsou negativní, mohou vést až k rozpadu skupiny.

6. Skupina si vytváří svůj vlastní hodnotový systém, své cíle a podle toho ovlivňuje způsoby chování navzájem.
7. Hodnotový systém skupiny určuje cíle skupiny i způsoby jejich dosažení.

Tyto pravidla ovlivňují chování k sobě navzájem, k jiným lidem i sobě samému. Pokud se ve skupině najde jedinec, který vybočuje z pravidel a hodnot skupiny, bývá na okraji skupiny. Skupina na něj vyvíjí nátlak, který může mít různý charakter. V krajních případech dochází k absolutní izolaci nebo šikaně. Skupinové normy jsou různě závazné, a i jejich kontrola a vymáhání může být různé. Počet členů v malé sociální skupině může být v rozmezí dva až třicet členů. Tyto čísla však nejsou striktně daná. Jako další příklady malé sociální skupiny můžeme uvést rodinu, školní třídu nebo partu.

Každá menší skupina si postupně vytváří svou strukturu. V té každý jedinec zaujímá určitou pozici, která vyplývá z jeho schopností a dovedností, které se přímo vážou na cíle a hodnoty skupiny. Tato pozice určuje hierarchii členů a status jedince. Je závislá na samotné skupině, má určitou prestiž a je důležitou součástí identity. Ztráta postavení ve skupině může u některých jedinců vyvolat silný stres, podhodnocování sebe samého, nebo změnu chování.

Skupina se vnitřně dělí podle různých kritérií. Nejčastěji se jedná o popularitu, ale u sportovních kolektivů se může jednat i o úspěšnost na soutěžích. Nejvyšší sociální postavení a tím pádem největší prestiž a vliv na druhé má jedinec, který má v kolektivu největší popularitu.

Skupinová struktura je úzce propojena se skupinovou dynamikou, která se určuje na základě vzájemných mezilidských vztahů v kolektivu. Tyto základní síly v kolektivu tvoří – skupinová koheze (vzájemné propojení skupiny) a skupinová tenze (napětí, které může narušovat tyto vztahy). Tuto dynamiku ovlivňuje styl a vedení skupiny, který určuje, jakým způsobem bude skupina fungovat, nastavuje pravidla a mantinely.

Typy vedení:

- demokratický – převažují souřadné vztahy, přátelská a uvolněná atmosféra, vůdce je respektován, ale bere v úvahu názory ostatních
- liberální – převažuje volnost, vůdce je nejasný a nikdo na něm není příliš závislý

- autoritativní – atmosféra je formální, napjatá a svázaná příkazy vůdce, který nebere v potaz jiné názory

Velmi důležitou součástí kolektivu je klima skupiny. To napomáhá správnému fungování každé sociální skupiny. Klima ovlivňuje atmosféru skupiny, její výkony, soudržnost, možnost projevit se i chuť do práce. Tuto složku může velmi pozitivně, ale i negativně ovlivnit vedoucí skupiny. Ten by měl dbát a pečovat o vhodné a přátelské klima, ve kterém se nikdo nebojí projevit. Důležitou formou, jak o klima pečovat je nastavení práv a pravidel, jejich dodržování a vyžadování po ostatních členech. (Nakonečný, 2020)

2.9.2 Sportovní kolektiv

Sportovní kolektiv je „živý organismus“, který se neustále vyvíjí. S ním by se měl vyvíjet i jejich vedoucí, v tomto případě trenér. Jsou na něho kladeny velké nároky ze strany vedení klubu, rodičů a dětí. Správně fungující kolektiv je důležitý především u tréninku dětí. V tomto věku může být rozhodující pro jejich další setrvání v klubu, protože pokud nefunguje parta, tak dítě ztrácí motivaci chodit na trénink a také na něm aktivně cvičit.

Trenér by měl mít na paměti, že v kolektivu má různé osobnosti a každému vyhovuje jiný přístup. Proto je důležité trénink alespoň částečně diferenciovat, aby každý odcházel spokojený. Pokud by tempo bylo nastaveno příliš rychle nebo pomalu, tak někteří jedinci by začali ztrácet zájem o cvičení. S tím se pojí i další problém, a to kázeň. Pokud není adekvátně nastavené tempo, tak děti „zlobí“.

Při stanovování cílů tréninků je třeba myslet na několik základních prvků:

1. Vytvořit u dětí celoživotní vztah ke sportu.

Úkolem trenéra je děti naučit se pravidelně hýbat a mít radost z pohybu. Vždy by měl být upřednostněn vývoj jedince před dosaženými výsledky. Každý sportovec je jiný, a proto je třeba zohlednit mnoho faktorů pro to, abychom děti mohli hodnotit. Hodnocení by mělo být individuální, aby děti neměly pocit, že jsou porovnávány s ostatními. Se sportem je dále spojena i potřeba pravidel, které člověk v mladém věku mnohem lépe vstřebává. Budujeme tak nejen sportovce, ale i plnohodnotného občana, který nebude mít problém se začleněním do společnosti. Pohyb je velmi důležitou součástí lidského života, a pokud ho budou mít

spojený se špatnou vzpomínkou, budou se v dospělosti jen těžko vracet ke sportování a vést k němu vlastní potomky.

2. Vytvořit základy pro pozdější kariéru

V dětském věku může trenér napáchat velké a nevratné škody. Je proto důležité, aby se seznámil s principy trénování u dětí. V mladším věku by měl sport být velmi obecný, rozvíjet obratnost, koordinaci, motoriku a částečně rychlost. Naopak síla se začíná rozvíjet až v pozdějším věku. Děti by měly trénovat především pro radost, často cviky správně opakovat, aby vznikly dobré návyky. V tréninku by měly převažovat herní prvky a častá obměna cviků. Je důležité i rodiče seznámit se strategií tréninků a vysvětlit jim, že závodní výkony budou děti podávat až v pozdějším věku. Často se stává, že trenér čelí nárokům rodičů, kteří si myslí, že po roce tréninků budou mít doma mistra.

Brzká specializace může být velmi kontraproduktivní. Pokud se dítě začne velmi brzy specializovat, může v pozdějším věku přijít zranění nebo nezáměr o sport, protože bude mít pocit, že vše již umí. Děti by se měly postupně zlepšovat a nejlepších výkonů dosahovat až po fyzické a psychické vyzrálosti.

3. Nepoškodit děti

Toto by mělo být pro každého trenéra samozřejmé. Ne vždy si ale člověk uvědomí, čím vším může dětem nechtě ublížit. Děti můžeme zásadně poškodit zásadním způsobem, a to fyzicky nebo psychicky.

Při volbě cviků je důležité správně vyhodnotit možnosti svých svěřenců. Každý jedinec je odlišný, a proto nemůžeme po všech chtít hned všechno. Někteří zvládnou cvik napoprvé a někteří se ho musí třeba měsíc učit. Všechny cviky by měly být prováděny technicky správně, aby nedocházelo k fyzickému poškození. Posilování a všechny formy rozvoje síly musí být adekvátní k motorickému a fyzickému vývoji jedince. V tomto věku je naprosto nevhodné zařazovat posilovací cviky s činkami. Je dobré dělat cviky s jasným cílem, aby děti neměly pocit, že se učí něco zbytečně.

K psychickému poškození může dojít také velmi snadno, a ještě hůře se s ním později pracuje. Nikdy by nemělo docházet k protěžování některých jedinců nebo naopak k jejich osočování. Je důležité brát každého jako individualitu a jednat s ním podle jeho potřeb.

Sportovní kolektiv se dále promítá i do běžného života. U většiny lidí, kteří se sportu věnují delší dobu, přetrvává přátelství do konce života. Ať už se v dospělosti pohybují v jakékoliv skupině, umí se v ní chovat a respektovat nastavená pravidla. Což je velmi důležitá dovednost pro celý život. (Kodýtek,2019)

2.9.3 Role trenéra ve sportovním kolektivu

Trenér stojí trochu mimo sociální skupinu, ale jeho pozice je velmi důležitá. Je vzorem, učitelem, kamarádem, autoritou, motivátorem a zastává ještě mnoho dalších rolí. Plánuje, řídí a vyhodnocuje tréninkový proces. Jeho role je nenahraditelná, trenér musí nejen vést samotný trénink, ale i cíleně plánovat celý proces, aby se svěřenci někam posouvali. Musí mít všeobecné znalosti, specifické znalosti o daném sportu, pedagogické znalosti a také velmi dobré komunikační a manažerské schopnosti.

Role trenéra je i v dnešní době velmi nedocenená, protože velká část trenérů dětí to dělá zcela zadarmo a ve svém volném čase. Jedinou odměnou pro ně je radost z pohybu dětí i dospělých a jejich případné úspěchy. Tato práce je velmi náročná na objem vědomostí, dovedností a schopností. Nejdůležitější však bývá osobnost trenéra. Jeho zkušenosti, sociální citění, a zda dokáže své vědomosti uplatnit a správně na děti působit. Trenér nemusí být bývalý vrcholový sportovec, aby takového dokázal vychovat. Naopak spousta vrcholových sportovců ve funkci trenéra pohořela.

Trenér se dlouhodobě podílí na přípravě sportovce ať už po stránce fyzické, tak i psychické. Po fyzické stránce dbá na správné zařazení technik a jejich správné provádění. Sleduje jednotlivý vývoj sportovců a přizpůsobuje další tréninky pro jejich růst. Po psychické stránce je trenérství mnohem obtížnější. Trenér je pod drobnohledem dětí i jejich rodičů. Měl by být spravedlivý, vyrovnaný a dostatečně vzdělaný, aby nebyl jen o krok před dětmi. Takový trenér má pak přirozenou autoritu a nepotřebuje si ji nuceně získávat. Velmi se zde odráží osobnost samotného trenéra – jeho povaha, charakter, temperament i přístup k životu. Výchovná funkce je jedna z nejdůležitějších v rámci tréninkového procesu. Svým působením ovlivňuje sportovce na celý zbytek života, a je proto důležité, aby si tuto zodpovědnost plně uvědomoval. (Kodýtek,2019)

Jedna z nejznámějších typologií, je rozdělena dle povahových a charakterových vlastností trenéra (Tutko a Richards 1971).

1. Trenér autoritářský – přísný přístup; vyžadování perfektní poslušnosti a předem vymezených pravidel; dokáže si udržet pořádek a kázeň, nicméně nebývá mezi svěřenci oblíbený.
2. Trenér přátelský – opak trenéra autoritářského; mezi sportovci je velmi oblíben, zajímá se o ně; některými jedinci může být díky své přátelské povaze považován za slabého; tréninky dělá zajímavé, vytváří uvolněnou atmosféru a tým, ve kterém sportovci spolupracují.
3. Trenér intenzivní – jedná se o trenéra podobného autoritářskému typu; méně však využívá trestů a více vše prožívá, bere si věci osobně; často na sportovce klade nereálné požadavky.
4. Trenér snadný – představuje opak trenéra intenzivního; na sportovce působí pohodově a uvolněně; skvěle ovládá improvizaci; jeho nevýhodou bývá neefektivní vedení tréninku.
5. Trenér chladný – počtář – praktický trenér, jenž se rád vzdělává a ve vedení tréninku využívá osvědčených postupů; v tréninku tohoto trenéra nebývá přátelská atmosféra, chybí lidský přístup.

Nikdy nelze roli trenéra zařadit pouze do jedné kategorie. Většina se řadí mezi dvě až tři kategorie. Dále vedení tréninku ovlivňuje spoustu dalších faktorů, např. konkrétní sportovní skupina, roční tréninkový plán nebo samotný obsah tréninku. Jiný trénink bude před vrcholnou akcí a jiný na konci sezóny. (Tutko a Richards 1971).

2.9.4 Specifika tréninku dětí

Trénink dětí je trochu odlišnou disciplínou. Je zapotřebí dbát na určitá specifika, aby nedošlo k poškození fyzickému ani psychickému.

Specifika u dětí mladšího školního věku:

- Kostra není vyvinutá (zakřivení páteře), nutnost návyku správného držení těla.
- Poznávání a myšlení je soustředěno na jednotlivosti, souvislosti unikají.
- Nejsou ustálené rysy osobnosti, převažuje impulsivnost.
- Není vyvinutá vůle (problém soustředění maximálně cca 5 min).
- Dítě ovládá základní pohybové činnosti (lezení, běh, skok, jednoduchý hod).

- Nejsou rozdíly mezi chlapci a děvčaty.
- Musí převládat princip soutěživosti.
- Převládá herní princip v procesu tréninku.
- Princip: postupně přivádět děti od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě včetně norem a chování ve sportu.
- Důležitý moment – příklad trenéra.
- Nevhodnost negativního hodnocení trenéra.

(Zahradník, Korvas, 2012)

2.9.5 Spolupráce s rodinou

Vliv celé rodiny je nedílnou součástí tréninkového procesu v každém sportu. Je důležité, aby děti měly dobré zázemí, byly podporovány a vedeny ke sportu. Pokud nebudou mít doma dobrý příklad, tak většina dětí raději zůstane doma u počítače. Spolupráce s rodiči může být někdy obtížná, ale je velmi přínosná pro všechny zúčastněné. Nikdy by rodič před dětmi neměl zpochybnit práci trenéra a naopak. Ve věku dospívání může trenér suplovat roli rodiče, protože v něm děti vidí spíše přítele.

Dále se často spekuluje o přítomnosti rodičů na tréninku. Toto je velká otázka a každý klub nebo trenér si ji řeší individuálně. Pokud o to rodiče mají zájem, tak se jednou za čas konají tzv. otevřené tréninky, kdy mohou přijít a vidět celý trénink. Stejně tak je dobrou alternativou trénink, kdy se rodiče zapojí stejně jako děti. Jejich společný trénink je velmi uvolněný a rodiče i děti odchází velmi spokojeni. Už mnohokrát se mi stalo, že rodiče po společném tréninku začali trénovat v celku pro dospělé, aby s dětmi mohli sdílet společný koníček. Z vlastní zkušenosti vím, že se děti chovají jinak, pokud jsou rodiče na tréninku přítomni. Bohužel většinou toto chování je spíše negativní, a proto se připojuji k názoru, že rodiče na trénink nepatří. (Tutko a Richards 1971).

3 Tělesná výchova na ZŠ

3.1 Historie

Již více než 150 let je tělesná výchova zařazena do povinné školní docházky. V 19. století, konkrétně roku 1869, se díky reformě školské soustavy, stala povinným předmětem v obecných a měšťanských školách a učitelských ústavech pro dívky i chlapce. Na reálkách a gymnáziích byla tělesná výchova nepovinná a na dívčích školách byl povinný tělocvik zrušen roku 1883. První používané osnovy, které vycházeli z německého turnerského systému, vytvořil A. Spiess. Rozsah tělesné výchovy byl minimálně 2 hodiny týdně a cílem byl rozvoj sebedůvěry, obratnosti, síly, jistoty a odvahy. Cvičení mělo jasný a striktní řád, základem byl především „dril“ a využívalo se několik základních druhů, a to pořadové, prostné a nářaďové cvičení. Tyto osnovy platily až do začátku 1. světové války.

Dalším důležitým milníkem pro tělesnou výchovu v českých zemích je zřízení Českého institutu pro učitelstvo tělocviku, a to v roce 1892. V této době se začaly vytvářet jednotlivé osnovy pro různé typy škol. Proběhly úpravy osnov pro tělesnou výchovu dívek, které se více zaměřovaly na zdravý pohyb a krásu těla. V této době ale byla účinnost tělesné výchovy velmi nízká, a to hned z několika důvodů. Jedním z nich bylo i malé vzdělání učitelek, pro které se první kurzy objevili až v roce 1911. Dalšími důvody byly malé a nevyhovující prostory, velký počet žáků a špatné hygienické podmínky.

Po vzniku samostatné Československé republiky byla tělesná výchova velmi ovlivněna tradicí Sokola. Základem tehdejších osnov se stala Tyršova soustava, která se skládala z pořadových, prostných cvičení, atletiky, her a byla doplněna sezónními aktivitami, např. lyžováním, bruslením, sáňkováním nebo plaváním. Rozsah tělesné výchovy zůstával stále 2 hodiny týdně a osnovy byly společné pro chlapce i dívky, až na vybrané cviky, které byly pro dívky nevhodné. Na některých školách, třeba tzv. učňovských, byla tělesná výchova nepovinná. Pro učitele tělocviku se pořádali vzdělávací kurzy – tzv. Tyršova soustava, rozšířená o skauting, hry, úpoly a kurzy plavání.

Po 2. světové válce byly do cílů tělesné výchovy nově přidány zdravotní, vzdělávací a výchovné cíle. Také se zrovnoprávnil tělocvik pro dívky i chlapce a byl zaveden do všech typů škol. Od 6. třídy byly hodiny rozděleny podle pohlaví tak, jak je tomu dodnes.

V padesátých letech 20. století můžeme tělesnou výchovu charakterizovat jako jednotnou, direktivní, kolektivní a centralizovanou. V této době byli velmi opomíjeni průměrní a oslabení jedinci. V roce 1954 byly zavedeny normativní osnovy, výkonnostní limity, kontrolní cviky a odznaky zdatnosti. Velký průlom nastal až v 70. letech, kdy se i u nás začali objevovat snahy o upřednostnění požitku z pohybu a utváření pozitivních postojů před výkonem.

Po roce 1989 nastává zásadní změna v rámci celého školství ve všech složkách a na všech úrovních. Nové nároky byly kladeny jak na žáky, tak na učitele. Ti mají teď mnohem větší svobodu v tom, jak přistupovat k jednotlivým hodinám i celkovému pojetí hodin tělesné výchovy. Do škol se dostává mnohem více materiálního vybavení a učí se nová sportovní odvětví. Školy mají mnohem větší pravomoci a hodiny mohou probíhat dvakrát až třikrát týdně. Objevují se větší možnosti zapojení průměrných, podprůměrných nebo postižených žáků. Od roku 2007 fungují rámcové vzdělávací programy, kdy si školy tvoří vlastní Školní vzdělávací programy. (Štumbauer, 2016)

3.2 Cíle a úkoly tělesné výchovy

V rámci zvládnutí tělesné výchovy je třeba si stanovit určité cíle a úkoly, díky kterým dosáhneme kýžených výsledků. Cíle jsou měřitelné ukazatele, kterých dosáhneme a pomocí úkolů.

Mužik a Krejčí ve své publikaci dělí cíle a úkoly takto:

Cíle:

Psychomotorické cíle

- žáci prokazují pohybovou způsobilost v řadě pohybových činností prováděných jednotlivě či ve skupinách
- dbají o své zdraví a dovedou pro jeho udržení využívat tělesná cvičení
- tvořivě začleňují nové pohybové dovednosti do již osvojených pohybových celků

Kognitivní cíle

- žáci dovedou vytvářet osobní programy denního režimu (založené na zdravém způsobu života a odpovídající regeneraci)

- využívají osvojené pohybové dovednosti pro bezpečnou a efektivní pohybovou činnost
- chápou obsah pojmu zdravotně orientovaná zdatnost a zdravotní přínos pravidelné pohybové činnosti
- prokazují dobrou orientaci a znalosti ve zvolené sportovní aktivitě

Afektivní cíle

- projevují pozitivní soutěživost, osobní nezávislost a čestnost
- projevují při pohybové činnosti prožitek, sebevědomí a tvořivost
- chápou individuální rozdíly mezi jednotlivci
- oceňují přínos vztahů, které mohou být utvářeny a prohlubovány při pohybové činnosti

Úkoly:

- zvyšování tělesné zdatnosti (kondice), zvyšování pohybové výkonnosti (rozvoj pohybových schopností)
- upevňování zdraví (působení na jednotlivé složky zdravotně orientované zdatnosti)
- utváření kladného vztahu k pohybové činnosti
- získání vědomostí o účinku tělesných cvičení
- získání základního praktického a teoretického vzdělání v oblasti tělesné výchovy (schopnost samostatně a správně se pohybovat, pravidla her)

Cíl je nějaké meta, ke které žák spěje za pomoci vhodně zvolených metod a úkol je konkrétním požadavkem a prostředkem k dosažení tohoto cíle (Mužík & Krejčí, 1997)

3.2.1 Členění cílů

Dále můžeme dle Mužíka a Krejčího v tělesné výchově hovořit o členění jednotlivých cílů. Těmi jsou:

1. cíl pro příslušný stupeň školy – to znamená, co vše mají žáci umět na konci určitého učebního období
2. cíl pro jednotlivé tematické celky – tedy učivo, které je seskupeno podle jednotlivých společných znaků, např. plavání, atletika, gymnastika atd.

3. cíl pro jednotlivé ročníky a třídy a pro jednotlivé lekce – tj. učivo zaměřené na osvojení určité dovednosti, které trvá více než jednu hodinu
4. cíl pro jednotlivé vyučovací jednotky – cíl pro jednotlivé hodiny se neshoduje s cílem lekce
5. cíl pro jednotlivé pohybové úkoly – konkrétní cvičení pro nacvičení daných dovedností

(Mužik & Krejší, 1997)

3.2.2 Stanovení cílů

Od roku 2007 je základním dokumentem ke stanovování cílů v tělesné výchově rámcový vzdělávací program. V něm jsou ukotveny výstupy, které by žáci měli ovládat na konci jednotlivých období. Z toho pak vychází i školní vzdělávací program, který si každá škola upravuje samostatně. Škola také může do jisté míry rozhodovat o množství hodin, které jsou tělesné výchově přiděleny. (Rychtecký, Fialová, 1998)

3.3 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Tělesná výchova, do které spadá i zdravotní tělesná výchova, se řadí pod vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Společně s ní tam ještě spadá Výchova ke zdraví. Každý vzdělávací obsah je zvláště rozdělen pro první a druhý stupeň ZŠ. První stupeň se ještě dále dělí na dvě další etapy. Pro 1. až 3. ročník a pro 4. a 5. ročník. Ke každému období se váží konkrétní výstupy, kterých by měl každý žák dosáhnout. Dále jsou tam ukotveny ještě minimální výstupy, které jsou zařazené od roku 2017, tzv. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Podle těchto výstupů by si měl učitel tělesné výchovy tvořit krátkodobé i dlouhodobé cíle. Pro dosažení těchto cílů pak volí vhodné a efektivní metody vzhledem k charakteru konkrétních žáků.

Tělesná výchova se směřuje k výsledkům konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Dále se také zaměřuje na poznání vlastních pohybových možností a zájmů. Směřuje od spontánní pohybové aktivity až k cílené a řízené činnosti, která se přenáší do povědomí žáků, upevňuje radost z pohybu a přenáší se pak i mimo povinné hodiny tělesné výchovy. Má za cíl dostat pohyb mezi každodenní činnosti, a tím

napomáhá zdravému způsobu života. Tělesná výchova je v první řadě zaměřena na zlepšování osobních výkonů, nikoli na porovnávání s ostatními. (RVP, 2017)

3.3.1 Struktura vyučovací hodiny

1. Úvodní část (3 – 5 minut)
 - Organizační část: úvodní nástup, pozdrav, navození atmosféry, motivace, soustředění, sdělení úkolu
 - Rušná část: předehřátí organismu, odreagování se, zvýšení tepové frekvence, přirozená lokomoce (běhy, chůze, skoky, krátká hra), nemusí být zařazena
2. Průpravná část (6 – 12 minut)
 - Úkolem je připravit žáky na zátěž v hlavní části hodiny
 - Protahovací cvičení (rozcvička), cvičení pro správné držení těla, všeobecně rozvíjející část (dynamická)
3. Hlavní část (20 – 30 minut)
 - Plníme stanovený cíl podle učebního programu
 - Nácvik nových pohybových dovedností, opakování a zdokonalování již osvojených pohybových dovedností, vytrvalostní rozvoj
4. Závěrečná část (2 – 5 minut)
 - Zklidňujeme žáky, kompenzujeme zátěž z hlavní části – strečink, dechová cvičení
 - Hodnocení průběhu hodiny, motivace

(Rychtecký, Fialová, 1998)

3.3.2 Vyučovací hodina TV

- Je to základní organizovaná forma tělesné výchovy
- Je zakotvena v RVP
- Je přímo řízena učitelem
- Vyučovací hodiny na sebe navazují

Vyučovací hodiny se dělí podle různých kritérií:

1. Podle hlavních složek výchovně – vzdělávacího procesu
 - a) Diagnostické vyučovací hodiny – na začátek a závěr tematických celků, zahrnují kontrolu a klasifikaci žáků
 - b) Motivační – vzbuzují a prohlubují zájem
 - c) Expoziční – seznamují se s učivem, nacvičují nové pohybové dovednosti
 - d) Fixační – upevňují a zdokonalují dovednosti
2. Podle obsahu: gymnastická, atletická, herní, úpolová...
3. Podle množství témat:
 - a) Monotematické: rozvoj dovedností a schopností pro jedno sportovní odvětví (využívá se u starších žáků)
 - b) Smíšené: kombinace různých sportovních aktivit (část gymnastika, část hry), lepší pro mladší žáky, umožňuje střídání aktivit
4. Podle pohlaví (od 6. třídy): hodina pro dívky, hodina pro chlapce, smíšená hodina
5. Podle zaměření: nácvikové, kontrolní, kondiční, soutěžní...

Ve školní tělesné výchově jde nejčastěji o smíšené typy hodin.

(Rychtecký, Fialová, 1998)

3.4 Motivace v hodinách tělesné výchovy

V dnešní době se stále více diskutuje nad motivovaností žáků. Na motivaci lze nahlížet z několika pohledů. Především se jedná o to, kdo a kým má být motivován. Učitel by měl volit vhodné prostředky pro motivaci žáků. V ideálním případě, pokud budou tyto prostředky účinné, tak z vnější motivace se stane vnitřní a žák bude cvičit proto, že on sám chce.

U žáků na prvním stupni se především jedná o vhodně zapojené herní prvky, které dělají tělesnou výchovu zábavnější. Navíc při těchto hrách rozvíjíme vzájemný respekt a úctu k soupeři i rozhodčímu, podporujeme třídní kolektiv a napomáháme vhodnému klimatu. (Mühlfeit, Novotná, 2018)

3.5 Judo ve školách

V dnešní době se na mnoha místech po republice vyskytují projekty, které se snaží judo na základní školy dostat. Tyto projekty jsou velmi odlišné a na sobě nezávislé. Sama jsem se

několik let jednoho projektu aktivně účastnila a byla to pro mě velká inspirace. Školy se do těchto projektů zapojují dobrovolně a judo se na školách těší velké oblibě.

Stupně zapojení ZŠ:

Minimální

V tomto případě škola poskytuje pouze prostor pro trénování a zajišťuje částečnou propagaci mezi žáky a jejich rodiči. Vše ostatní má na starost judistický oddíl. Ten má na každé takové škole své žíněnký a na každou lekci tam posílá své trenéry. Trenéři, kteří dochází jsou judisté, kteří za sebou mají mnoho let trénování, nyní se věnují trenérské činnosti a mají minimálně třetí trenérskou třídu. Pokud je to možné, zůstává jeden trenér na určité škole celý školní rok. Pokud je o judo na škole velký zájem, otevírají se 2 skupiny – začátečníci a pokročilí. U obou skupin je i všestranné zaměření se základy juda. Obě skupiny na konci roku skládají zkoušky na vyšší pás (kyu). Talentované a zapálené děti, které o to mají zájem, posílá trenér do záhytných celků, kde už se děti více zaměřují na sport a jeho závodní podobu. Velkou výhodou této formy je velký rozsah škol, kde se judo trénuje. Tudiž všechny děti, které o tento sport mají zájem, mají kroužek juda na blízku. Vše je založeno na dobrovolnosti. Konkrétně se tomuto projektu v Praze věnují oddíly Judo Academy nebo Judo Elite. Dále se podobnému zaměření věnuje oddíl v Olomouci. (Judo Academy, 2007)

Částečné

Zde stojí za zmínku projekt „Trenéři ve škole“. Tento projekt probíhá ve třídách na 1. stupni ZŠ. Na hodiny tělesné výchovy přichází vždy trenér vybraného sportu. Tyto trenéři se v pravidelných intervalech na školách střídají, a tak mají děti možnost vyzkoušet si mnoho sportovních odvětví pod vedením expertů. Základním cílem tohoto projektu je rozpohybovat všechny děti, nejen ty nadané. Velmi úzce probíhá spolupráce mezi trenéry a třídními učiteli, kteří se také zapojují do hodin tělesné výchovy. Trenéři zde musí mít minimálně třetí třídu a pravidelně procházet řadou školení. Mezi sporty, které se na školách střídají, patří americký fotbal, basketbal, gymnastika, házená, florbal, fotbal, sportovní tanec, judo, karate, ragby a volejbal. Momentálně tento projekt běží na školách v Praze 6 a Příbrami. Od nového školního roku se tento projekt rozšíří i na další školy. (Trenéři ve škole, 2019)

Úplné

Tento typ zapojení popisuje projekt, kdy žáci vybraných tříd mají po celý rok místo jedné z hodin tělesné výchovy hodinu juda. Tento projekt je pod vedením Českého svazu juda (ČSJu) a dotován je Evropskou unií juda (EJU). Jedním z oddílů, který tento projekt zaštiťuje, je oddíl v Novém Bydžově. Tento projekt je teprve v začátcích, takže jeho výsledky ještě nejsou patrné. Další oblast, která v tomto projektu byla zapojená, je Berounsko. Projekt spočívá v tom, že každý týden mají žáci kratší trénink juda místo jedné hodiny tělocviku. U většiny dětí zatím převládá velké nadšení. Tento typ zapojení juda je velmi intenzivní a nemusí vyhovovat všem dětem. (Judo do škol, 2015)

Všechny typy zapojení juda na školách jsou vedeny odborníky z řad judistů, kteří musí být držiteli, alespoň III. trenérské třídy.

4 Literární rešerše

Lucie Pijáčková se v bakalářské práci s názvem „judo do škol“ zabývala vytvořením výukového DVD a výukové řady pro projekt judo do škol, který se rozjel pod záštitou Českého svazu juda. Součástí práce je velké množství průpravných technik, které vedou k nácviku juda. Stejnou problematikou se zabýval i Michal Jeżowicz, který stejně jako L. P. vytvářel výukové DVD zaměřené především na pádovou techniku v judu.

J. Mazan a T. Kramoliš se ve svých pracích zabývali výzkumem, jaký vliv měl program judo do škol na děti v konkrétním věku. T. Kramoliš došel k výsledkům, že v motorických testech dosáhli výsledky podobných nebo i lepších hodnot. Našli se zde ale i hodnoty horší. Oproti tomu výsledky tělesných parametrů dopadly podobně nebo hůře než u předchozích měření. Ve své práci porovnával žáky 5. třídy. Oproti tomu J. Mazan porovnával výsledky u 1. třídy. Výsledky žáků, kteří absolvovali tento program se celkově zlepšily.

Pan Karel Dvořák se ve své diplomové práci zabýval analýzou tohoto projektu. Ve své práci popisuje zapojení juda do tělesné výchovy, jeho výhody a nevýhody. Výsledkem jeho práce byli rozhovory s řediteli škol na Berounsku, kde byl tento projekt realizován. Většina dotazovaných ředitelů se shodla na tom, že výuka pádů by byla ve škole velmi vítaná. Dále se ředitelé shodují na tom, že judo je velmi komplexní sport a rozvíjí žáka ve všech směrech.

M. Kowalczyk se ve své práci „Principles of Judo Training as an Organised Form of Physical Activity for Children“ zabývá bezpečností tréninku juda a jeho organizací. Rozebírá zde věkové skupiny 4–6 let a 7–12 let a jejich frekvenci tréninků juda. Nejčastějším zraněním bylo poranění horní paže a dolních končetin. Navrhuje přidat do metodiky denní dávku cvičení, doporučenou Světovou zdravotnickou organizací pro udržení celkového zdraví dětí.

Kolektiv autorů se v práci „The Effect of Judo Training on Set-Shifting in School Children“ snažila prozkoumat vliv tréninku juda na funkci posunu sady pomocí paradigmatu prostorového přepínání úloh. Dospěli k závěru, že pravidelný trénink juda může být potenciální možností, jak zlepšit u školáků kognitivní myšlení.

V práci „Educational judo benefits on the preschool children's behaviour“ se autorka zabývá problematikou předškolních dětí, které pravidelně dochází na trénink juda. Jejím cílem je zkoumat změny chování, kterého si všimli rodiče. Trénink juda má u dětí velmi silný

pozitivní efekt (> 80 %), což se projevilo rychlejšími zvládnutými dovednostmi juda. Velmi silný efekt zde byl zaznamenán i při řešení problémů ze strany dětí, pomoc slabším atd. Vzdělávací program juda má silný pozitivní vliv na chování předškolních dětí.

Podobným tématem se již zabývalo mnoho lidí. Většinou se ale jedná o program „judo do škol“, který je sice určen pro děti na 1. stupni, ale měl by být veden trenéry juda. Já bych svým výzkumem chtěla ověřit program, který částečně koresponduje s programem judo do škol, ale je více zaměřen pro učitele tělesné výchovy a judo bude pouze jedním z dalších sportů, které si žáci v rámci tělesné výchovy vyzkouší.

Praktická část

5 Metodologie

5.1 Výzkumné otázky

Otázka č. 1:

Vědí žáci, co je to judo?

Otázka č. 2:

Měli by žáci prvního stupně zájem o judo v rámci tělesné výchovy?

Otázka č. 3:

Budou nové cviky zvládat rychleji žáci, kteří pravidelně sportují?

Otázka č. 4:

Budou se při randori (cvičném zápase) zapojovat více dívky nebo chlapci?

Otázka č. 5:

Budou úpolové hry pro žáky atraktivní, i když je zde nutný fyzický kontakt?

Otázka č. 6:

Bude rozdíl mezi dětmi z malého města oproti Praze?

5.2 Charakteristika metody výzkumu

V rámci 10 lekcí výukového programu základních technik juda bude u skupin zkoumán přehled o tomto sportu, jejich zapojení do lekcí, adaptace na nové techniky a stupeň zapojení do aktivit.

5.3 Metody práce

„Metodu lze charakterizovat jako cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací“ (Štumbauer, 1990, str. 19)

5.3.1 Obsahová analýza písemných pramenů

Tuto metodu využiji pro zpracování písemných výstupů mé práce, především pro vytvoření a popsání výukového programu, navrženého pro výuku juda na 1. stupni ZŠ.

5.3.2 Metoda pedagogického výzkumu

Další použitou metodou v této práci je metoda pedagogického výzkumu. Tato metoda spočívá v tom, že se cílevědomě vnáší změny do průběhu běžných procesů v souladu s úkoly výzkumu a jeho otázkami. Nejběžnějším modelem je srovnávání dvou skupin, a to experimentální a kontrolní. Výzkum zjišťuje počáteční a konečnou úroveň obou těchto skupin. Z metod pedagogického výzkumu budu využívat pozorování a dotazník.

5.4 Popis vzorku

Do testování jsem zapojila celkem dvě skupiny žáků. V experimentální skupině byli žáci z malého města ve věku 8–11 let a ve druhé kontrolní skupině stejně staří žáci, ale z Prahy. V obou skupinách bylo shodně odučeno 10 navazujících lekcí a následně provedeno dotazování pomocí elektronického dotazníku. Úkolem výzkumu bylo zjistit povědomí o judu, možnosti jeho zapojení mezi žáky prvního stupně a jejich zájem o tento sport.

5.4.1 Experimentální skupina

Tato skupina je složena ze žáků třídy 5.A, 4.B a 2.A základní školy v Žiželicích. Vyučovací hodiny probíhaly pravidelně 2x týdně místo hodin tělesné výchovy. Základní škola není vhodně vybavena pro judo, ale postačil gymnastický koberec a klasické žíněnky. Do výzkumu jsem zahrnula 56 žáků, protože více jak poloviny hodin se zúčastnili všichni žáci. Zde jsem odučila všech 10 lekcí.

5.4.2 Kontrolní skupina

Tato skupina je složena z žáků třídy 2.B a 5. C. základní školy v Praze na Suchdole. Vyučovací hodiny probíhali pravidelně 2x týdně místo hodin tělesné výchovy. Základní škola je vhodně vybavena pro lekce juda, protože zde probíhá v mimoškolní době kroužek juda, a mají zde uskladněny své žíněnky, které jsem se svolením mohla využívat. Do výzkumu jsem zahrnula 42 žáků. Dva jsem musela z důvodu vysoké absence (více než 50 %) vyloučit. I tato skupina absolvovala všech 10 lekcí.

5.5 Vyhodnocení programu výuky základních prvků z juda

V praxi jsem ve všech třídách odučila lekce v celém rozsahu. Držela jsem se připravených podkladů a splnila všechny cíle, které jsem si na počátku stanovila. Z didaktického hlediska jsem využívala smíšené hodiny, které se držely určité struktury.

6 Program zařazení prvků juda do TV

V jeho první části se věnuji popsání konkrétních prvků a v části druhé je 10 ucelených hodin tělesné výchovy.

6.1 Návrh průpravných cviků a technik

6.1.1 Úpolové hry zaměřené na judo

Úpolové hry jsou nezbytnou součástí tréninků. Zejména v přípravě mládeže jsou nezastupitelným prostředkem a existuje mnoho úpolových her, které nejenže rozvíjejí potřebné vlastnosti a dovednosti, ale jsou vhodným zpestřením tréninku. Většina her jsou pouze úpravy klasických her, které jsou dlouhodobě známé.

Housenky a krabi

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 5–10 minut
- Příprava: bez přípravy
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Housenky se mohou pohybovat pouze po břiše, mohou lézt všemi směry, ale nesmí opustit hrací plochu (žíněny).

Kraby se pohybují po čtyřech břichem vzhůru. I oni mohou lézt všemi směry a nesmí opustit hrací plochu.

Průběh hry:

Na počátku hry je vybrán jeden nebo více dobrovolníků, kteří se stanou kraby. Ti mají za úkol pochytat všechny housenky a přeměnit je na kraby. Krab přemění housenku tím, že přes ní přehodí nohy. Housenka se smí bránit pouze pohybem, nesmí k obraně využívat ruce. Když se housenka přetočí na záda, stává se automaticky krabem. Hra končí v okamžiku, kdy jsou všechny housenky pochytané a přeměněné na kraby.

Babka chňapka

- Věková kategorie: 1. – 5. třída

- Časová dotace: 10–15 minut
- Příprava: minimální
- Pomůcky: kloboučky (jiné značky)

Pravidla hry:

Na začátku hry je třeba vymežit hrací území a domeček. Na nejbližší konec hracího území si každý hráč umístí klobouček a přesune se zpět do domečku.

Hráči se pohybují po žíněnce a jejich úkolem je přinést klobouček.

Babka chňapka se pohybuje v hracím poli a jejím úkolem je uchránit kloboučky a nepustit nikoho ze svého území.

Průběh hry:

Všichni hráči začínají na počátku v domečku. Jejich úkolem je zmocnit se pouze svého kloboučku a přenést ho zpět do domečku. v hracím poli je kdykoliv může zachytit dotykem babka chňapka. Pokud se hráče dotkne, zmrazí ho a on musí čekat na záchranu. Zachránit ho může pouze dvojice živých hráčů, která ho odnese zpět do domečku. V době, kdy je hráč přenášen, jsou všichni 3 chráněni a babka chňapka na ně nemůže. Pokud hráč již uchopí klobouček, nechá si ho v ruce, i když je zmrazen. Hra končí v momentě, kdy jsou všechny kloboučky a všichni hráči v domečku.

Přenášení lze různě variovat pro účely judistického tréninku.

Ovečky

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 5–10 minut
- Příprava: minimální
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Na začátku hry je třeba vymežit si hrací území a domečky.

Ovečky se pohybují po kolenou a jejich úkolem je přesunout se na druhou stranu.

Vlk se pohybuje také po kolenou a jeho úkolem je chytit ovečku.

Průběh hry:

Na začátku hry je třeba určit vlka. Ovečky se přesouvají přes hrací území, kde se musí vyhnout vlkovi. Vlk je může zachytit pouze tak, že ovečku přetočí na záda (nácvik na držení). Zachycená ovečka se od příštího kola stává vlkem. Vlci si mohou při přetáčení pomáhat. Hra končí ve chvíli, kdy jsou pochytny všechny ovečky. V případě potřeby je možné vymežit počet přeběhnutí, po kterém hra skončí.

Vlkodlak

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 5–7 minut
- Příprava: bez přípravy
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Hráči se pohybují po nohou a jejich úkolem je přežít. Nesmí opustit hrací plochu.

Vlkodlak se pohybuje po kolenou a jeho úkolem je „stáhnout“ všechny ostatní hráče.

Průběh hry:

Na začátku je vybrán jeden vlkodlak. Ten se snaží stáhnout na kolena všechny ostatní hráče. Stáhnutý hráč se mění v dalšího vlkodlaka a také stahuje. Vlkodlaci si mohou navzájem pomáhat. Hra končí ve chvíli, kdy jsou všichni hráči na kolenou. Lehčí forma této hry, kdy nedochází ke stažení, ale vlkodlakem se hráč stává poté, co se ho vlkodlak dotkne.

Sanitka

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 7–10 minut
- Příprava: bez přípravy
- Pomůcky: žíněnka

Pravidla hry:

Na začátku hry je třeba připravit žíněnku, která bude záchranná sanitka.

Hráči se pohybují po hracím poli po nohou a úkolem je přežít.

Nákaza se pohybuje také po nohou a snaží se nakazit všechny hráče.

Průběh hry:

Všichni hráči se na povel začnou pohybovat. Nákaza se snaží nakazit všechny hráče. Ty nakazí dotykem. Pokud se nákaza dotkne hráče, ten „umírá“ a lehne si na zem. Zachránit ho může živý hráč, který ho chytne za nohy a pomocí „trakaře“ se přesune do sanitky. V momentě, kdy se hráč dotkne sanitky, znovu ožívá. V době přesunu jsou oba hráči chráněni před nákazou. Tato hra končí nakažením všech hráčů nebo ukončením vedoucího.

Autíčka

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 7–10 minut
- Příprava: bez přípravy
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Autíčko se pohybuje po kolenou a musí poslouchat svůj ovladač.

Ovladač se pohybuje po nohou a ovládá autíčko a může se pohybovat pouze do 4 směrů (dopředu, dozadu, doprava, doleva).

Průběh hry:

Na začátku hry si hráči vytvoří dvojice. Jeden z dvojice se stává autíčkem, které bude jezdit. Druhý z dvojice se stává ovladačem a ovládá své autíčko. Ovladač vždy udělá přísun libovolným směrem a autíčko ho musí po 4 následovat. Ovladač je zodpovědný za své auto, které nesmí do ničeho a nikoho narazit. V polovině vymezeného času se role vymění.

Sbírání hub

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 7–10 minut
- Příprava: bez přípravy
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Houbičky sedí ve dřepu a čekají na houbaře, úkolem je nenechat se sebrat.

Houbař se snaží posbírat co nejvíce hub.

Průběh hry:

Na začátku hry je určen jeden nebo více houbařů (dle počtu hráčů). Ten chodí po lese a sbírá houby tím, že do nich strčí. Strkat může do třech směrů (vzad, vpravo, vlevo). Houbička se může zachránit tak, že se správně skulí a odplácne si (nácvik na pády vzad a stranou) a vrací se zpět do původní pozice. Pokud tak neučiní, stává se dalším houbařem. Hra končí sebráním všech hub.

Občas může do lesa přijít bouřka (trenér) a když se blýsne (tleskání), musí se zachránit i houbaři. Zachránit se mohou tak, že se skulí na pád vzad.

Palačinky

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 7–10 minut
- Příprava: bez přípravy
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Palačinky leží na břiše a čekají na kuchaře.

Kuchař se pohybuje po kolenou a musí obrátit všechny palačinky.

Průběh hry:

Na začátku je určen jeden kuchař. Ten má za úkol přetočit všechny palačinky na záda. Palačinka, která je přetočená, se stává kuchařem a přetáčí ostatní. Kuchaři si smí navzájem pomáhat. Probíhá zde nácvik na přetáčení (praní na zemi, přecházení do držení). Palačinka se nebrání. Těžší verze může být s připálenými palačinkami, které se mohou bránit pohybem.

Pařezy

- Věková kategorie: 1. – 5. třída

- Časová dotace: 7–10 minut
- Příprava: bez přípravy
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Pařezy jsou v želvě (zabalené do klubička) a čekají na dřevorubce.

Dřevorubec se pohybuje po kolenou a musí obrátit všechny pařezy.

Průběh hry:

Na začátku je určen jeden dřevorubec. Ten má za úkol přetočit všechny pařezy na záda. Pařez, který je přetočen se stává také dřevorubcem a přetáčí ostatní. Dřevorubci si smí navzájem pomáhat. Probíhá zde nácvik na přetáčení (praní na zemi, přecházení z želvy). Pařez se nebrání. Těžší verze může být se zakořeněnými pařezy, které se mohou bránit pohybem.

Ostrovy

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 10–15 minut
- Příprava: minimální
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Hráči se pohybují po kolenou a nesmí opustit hrací plochu. Před začátkem je třeba vymezit území ostrova.

Průběh hry:

Hráči jsou uvězněni na pustém ostrově, kde je jídlo a pití pouze pro jednoho. Všude v okolí plavou žraloci, kteří jsou lidožraví. Kdokoliv opustí ostrov, je ze hry vyřazen. Hráči se navzájem vystrkují. Hra končí ve chvíli, kdy na ostrově zůstane pouze jeden přeživší.

U této hry je zapotřebí vytvořit více ostrovů a udělat adekvátní skupiny.

(zdroj těchto her neuvádím, jedná se o hry posbírané na různých seminářích a trénincích juda)

6.1.2 Aktivizační hry pro judo

Mrazík

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 10–15 minut
- Příprava: minimální
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Hráči se pohybují po prostoru a nesmí opustit hrací plochu a nechat se chytit mrazíkem. Před začátkem je třeba vymežit území.

Průběh hry:

Hráči se rozprostřou po hracím poli. Mrazík má za úkol pochytat všechny hráče, které svým dotekem zmrazí. Zmrazený hráč se může zachránit pouze tak, že ho živý hráč podleze.

Hra končí zmrazením všech hráčů. U této hry je možné velmi variovat rozmrazování např. nástupem do techniky.

Pumpičky

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 10–15 minut
- Příprava: minimální
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Hráči se pohybují po prostoru a nesmí opustit hrací plochu a nechat se propíchnout špendlíkem. Před začátkem je třeba vymežit území.

Průběh hry:

Hráči se rozprostřou po hracím poli. Špendlík má za úkol pochytat všechny hráče, které svým dotekem propíchne. Propíchnutý balonek musí počkat, až ho živý hráč chytne za rameno a vytvoří ze sebe pumpičku. Balonek se za pomoci 3 dřepů nafoukne a může dál

pokračovat ve hře. V průběhu nafukování jsou oba hráči chráněni. Hra končí propíchnutím všech hráčů.

Ocásky

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 10–15 minut
- Příprava: minimální
- Pomůcky: šátky nebo pásky

Pravidla hry:

Hráči se pohybují po prostoru, nesmí opustit hrací plochu a nechat si ukrást ocásek. Před začátkem je třeba vymežit území.

Průběh hry:

Hráči si za kalhoty umístí šátek, jejich úkolem je uchránit svůj ocásek a sebrat, co nejvíce ocásků ostatním. Tato hra lze také hrát na týmy nebo pouze dvojice.

Baba

- Věková kategorie: 1. – 5. třída
- Časová dotace: 10–15 minut
- Příprava: minimální
- Pomůcky: žádné

Pravidla hry:

Hráči se pohybují po prostoru a nesmí opustit hrací plochu a nechat si dát babu. Před začátkem je třeba vymežit území.

Průběh hry:

Hráči si dotykem předávají babu (může být zástupný předmět). Úkolem hráčů je, nenechat se chytit. U této hry jde velmi pestře variovat předávání – různé končetiny nebo hrát babu ve dvojicích i větších skupinách.

(zdroj těchto her neuvádím, jedná se o hry posbírané na různých seminářích a trénincích juda)

6.1.3 Rozcvičení

Příprava před jakoukoliv pohybovou činností je rozcvičení. Je to psychická i fyzická příprava těla na následnou činnost. v žádném případě bychom tuto část neměli zanedbávat nebo přeskačovat. Při rozcvičování je důležité dbát na správný postup.

Rušná část hodiny, která obsahuje zahřátí a prokrvení organismu, má za cíl aktivaci srdečně cévního a dýchacího systému. V dětském kolektivu je pro tuto část vhodná jakákoliv pohybová hra, např. honičky, drobné závodivé hry apod.

Následuje statická část, kdy dochází k mobilizaci kloubů. Protahování svalových skupin, při kterém většinou zařazujeme protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu pohybů v kloubech.

Partie, které je třeba protáhnout

- Krční svalstvo
- Svaly hrudníku, ramen a předloktí
- Svaly břicha
- Zádové svaly
- Svaly stehna a bederního kloubu
- Svaly chodidla, lýtka a předkolení

Na konec rozcvičení je vhodné zařazovat koordinačně náročnější cviky, které rozvíjejí pohybové schopnosti a prostorovou představivost.

6.1.4 Nácvik pádů

Pády patří k základním průpravným cvičením, které jsou pro judo nezbytné. Tato cvičení slouží k rozvoji pohybových schopností a dovedností, které se strukturou vztahují k technice juda.

Technika pádů je důležitou složkou tréninku juda. Tvoří nejen nutnou prevenci proti úrazům, ale i součást pohybových návyků. Je do jisté míry limitujícím faktorem, neboť bez jejího zvládnutí nelze nacvičovat techniku porazů. Proto je nutné nácviku a správnému provedení pádů do všech směrů a na obě strany věnovat náležitou pozornost. Zvládnutí pádové techniky je žádoucí i pro jiné sportovní odvětví, ale i pro běžné činnosti v životě.

Nauka pádů je důležitá i v tom, že cvičenci si vzájemně dopomáhají k naučení techniky (jeden hází a druhý padá). Pokud se uke bojí padat, technika nikdy nemůže být provedena správně. Pády jsou součástí každého tréninku, jsou však v přípravě závodníků různé technické a výkonnostní úrovně časově diferencovány. Pády se nacvičují od nejsnadnějších způsobů z nízkých poloh (sedu, lehu, dřepu, kleku) poté z podřepu a ze stoje. Technika pádů se postupně zdokonaluje nácvikem přes překážku, obměnami pádů a jejich kombinacemi.

Dělení pádů

Z hlediska formy

- Přímé
- Skulením

Z hlediska vlastní iniciativy

- Úmyslné
- Náhodné
- Případně z iniciativy třetí osoby (neúmyslné)

Podle směru pohybu těžiště

- Pády vpřed
- Pády vzad
- Pády stranou
- Volný pád

Pád vzad (ushiro ukemi)

Zde je důležité, aby judisté dobře zvládli průpravnou formu, kolébku vzad.

Nácvik pádu vzad ze sedu:

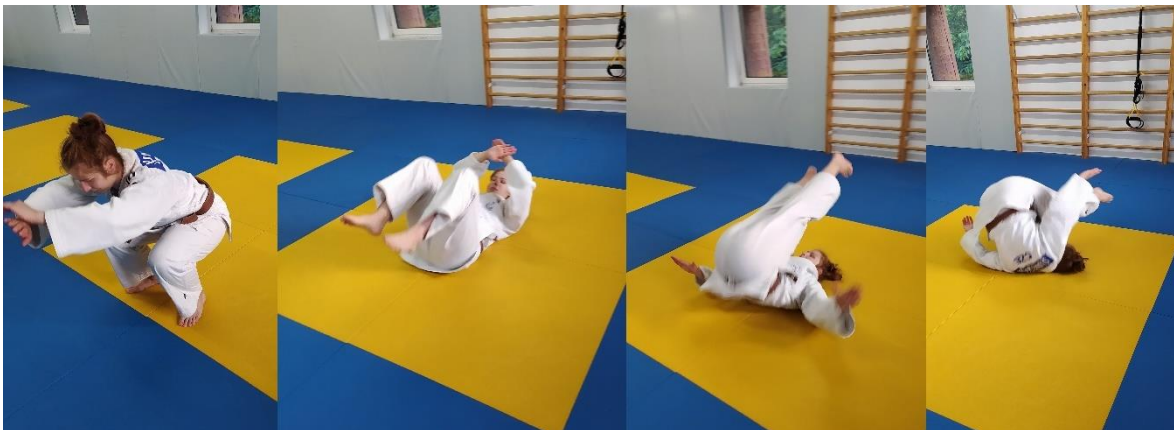
1. Po zvládnutí kolébky, provede judista sed snožmo, paže předpaženy.
2. Následuje vyhrbení zad, brada se přitiskne k hrudníku a provede se skulení vzad.
V okamžiku dotyku lopatek se zemí udeří judisté pažemi do podložky dlaněmi dolů.
Paže jsou 45 ° od osy páteře.



(pád vzad z polohy vleže)

Nácvik pádu vzad ze dřepu:

1. Judista provede dřep, paže předpaženy
2. Další postup je stejný jako u předchozí fáze.



(pád vzad ze dřepu)

Nácvik pádu vzad ze stoje:

1. Judista provede stoj, paže předpaženy.
2. Provede dřep těsně k patám, další postup je stejný jako u nácviku pádu vzad ze sedu.

Pád stranou (yoko ukemi)

Pád stranou je cvik poměrně snadný a při nácviku nečiní judistům obvykle velké potíže.

Nácvik pádu stranou z lehu:

1. Judista si lehne na pravý bok, pravou nohu položí a levou postaví na chodidlo. Pravá ruka provádí nápřah odplácnutí a levá je na břiše.
2. Je důležité, aby dolní končetiny a pánev po dopadu na podložku ještě stoupaly vzhůru, což omezí otřes těla.
3. Totéž cvičí na druhou stranu.



(pád stranou z polohy vleže)

Nácvik pádu stranou z podřepu:

1. Judista zaujme podřep na levé noze. Pravou přednoží dovnitř a provede pravou paží k levé straně hlavy, nápřah.
2. Skulí se na vnější stranu pravé dolní končetiny.
3. Po dosednutí zvedne obě končetiny od podložky a pánev vzhůru.
4. Totéž cvičí i na druhou stranu.

Nácvik pádu stranou ze stoje:

1. Judista provede stoj mírně rozkročný.

2. Ke ztrátě rovnováhy dochází co nejpozději. Je to způsobeno zejména tím, že pánev je sice do směru pádu vysunuta, ramena však jsou zhruba o stejnou hodnotu vedena na druhou stranu, čímž nedojde k porušení stability těla.
3. Současně s přednožením pravé zkrřížmo přes levou a jejím zpevněním vytvoří základ pro plynulé skulení do pádu vpravo stranou, což se děje při současném snižování těžiště těla.
4. Úhoz i následné zvednutí pánve a dolních končetin je stejné jako v přechozích fázích
5. Pád je třeba cvičit i na druhou stranu. Obvykle cvičíme pád stranou střídavě vždy na pravou a levou stranu.



(pád stranou z postoje)

Pád vpřed (mae ukemi)

Tento druh pádu je typickým valivým pohybem při nesouměrném postavení těla. Pád vpřed je nejsložitějším pádem a je mu třeba věnovat více pozornosti než oběma pádům předchozím.

Nácvik pádu před ze stříšky:

1. Z mírného stoje rozkročného provedeme opřením obou dlaní o podložku „stříšku“, váha těla je přenesena na ruce.
2. Pravou dlaň položíme malíkovou hranou na podložku, prsty směřují vzad, do středu vzdálenosti mezi levou dlaní a pravým chodidlem
3. Provedeme předklon hlavy, pravou dlaň suneme k levému chodidlu a mírným odrazem uvedeme tělo do přetáčivého pohybu.

4. Pád končí zprvu na levém boku s úhozem levou
5. Judista provádí nácvik na obě strany.



(pád vpřed ze „stříšky“)

6.1.5 Nácvik vybraných technik v postoji

Jedná se o techniky porazů ze stoje. Pro nácvik těchto technik je třeba dobré zvládnutí pádových technik. Bez této dovednosti nemohou být techniky porazů správně prováděny, a navíc je zde riziko úrazů. Dalším důležitým faktorem je spolupráce toriho (ten, který techniku provádí) a ukeho (ten, na kom se technika provádí).

Tyto porazy se dělí do několika dalších skupin podle toho, která část těla převládá při provádění konkrétní techniky

- Te waza – technika rukou
- Goši waza – technika boků
- Aši waza – technika nohou
- Ma sutěmi waza – strhy prováděné vlastní vahou v přímém směru
- Joko sutěmi waza – strhy prováděné vlastní vahou v nepřímém směru

O goshi

Jedná se o techniku ze skupiny goši waza. Z pravého přirozeného postoje vykročí tori nohou ke špičce pravé nohy ukeho, současně jej vychyluje vpravo vpřed. Zakročením levou dokončí tori obrat o 180°, levou rukou táhne vodorovně, pravou umístěnou na pase soupeře

jej přitahuje ke svému boku. Prudkým napnutím nohou a předklonem za stálého tahu oběma rukama, hází tori ukeho před sebe.

Důležité body:

1. Při prvním kroku musí tori nastoupit nízko pod těžiště soupeře
2. Po dokončení obratu musí špičky nohou ukeho a toriho směřovat stejným směrem. Jestliže tori nastoupí v okamžiku, kdy uke dokračuje levou, pak se otáčí cca o 90°, když nastupuje v okamžiku, kdy dokračuje uke pravou, pak se musí otočit o více než 180°.
3. Je důležitý pevný kontakt boku toriho s břichem ukeho po celou dobu útoku.

Poznámka k nácviku:

Trenér dbá, aby tori tahovou paží táhl šikmo vzhůru. Jestliže táhne dolů, uke „trestá“ toriho oběhnutím a hodem chvatem ogoši opačným bokem. Tento chvat se v začátcích může provádět z kolen. Judista si vyzkouší práci paží a lze s ním začít již v počátcích, protože zde není kladem tak velký důraz na pádovou techniku.



(chvat o goshi)

O soto otoshi

Jedná se o techniku ze skupiny aši waza. Technika bývá prováděná ze základního postoje obou judistů. Tori vychyluje ukeho šikmo vzad, levou nohou nakročí z vnější strany ukeho pravé nohy, pravou nohou zajede, co nejdále a prudkým propnutím kolena podráží soupeřovu nohu. Současně pravou paží silně zatlačí, levou přitahuje ke svému boku a ukeho hází přímo vzad.

Důležité body:

1. Při útoku musí tori ukemu pravou nohu ohnout důrazným podražením svým pravým stehnem.
2. Tori nesmí dovolit ukemu únik z chvatu rotací trupu za levou paži. Zabrání mu v tom velkým tlakem pravé a tahem levé paže.

Poznámka k nácviku:

Tato technika lze provádět z kolen. Tori stojí a uke klečí. Judista si vyzkouší práci paží a lze s tím začít již v počátcích, protože zde není kladem důraz na pádovou techniku. Při provádění ze stoje je důležité držení hlavy, protože uke padá přímo vzad.



(chvat o soto otoshi)

Sasae curikomi ashi

Jedná se o techniku ze skupiny aši waza – technika nohou. Troi několika kroky přiměje soupeře vykročit pravou, přičemž sám ustoupí vpravo stranou. Tori zaseknutím a nadzvednutím soupeře pravou paží a tahem levou donutí ukeho přenést svou hmotnost na špičku pravé nohy. Současně přiloží tori své levé chodidlo těsně nad kotník ukeho pravé nohy. Důrazným tahem levé paže a tlakem pravé, při stálé rotaci trupu dokončí tori hod.

Důležité body:

1. Dokonalé přenesení hmotnosti ukeho na pravou nohu docílí tori důrazným provedením práce paže, jež drží límec při vychylování. Na to pak navazuje tah levé paže, která až do okamžiku pádu ukeho táhne vodorovně, teprve pak směřuje tah toriho k jeho boku.

2. Levé chodidlo toriho nohu zadržuje, není podmetána nebo podrážena
3. K dokonalému provedení útoku musí tori svého soupeře přitáhnout až ke svému břichu.

Poznámka k nácviku:

Tato technika lze v počátcích nácviku provádět z kolen, kdy na kolenou je pouze uke. Technika je vhodná pro začátečníky, protože pád ukeho je směrem vpřed a neklade takové nároky na pádovou techniku.



(chvat sasae curikomi ashi)

Deashi harai

Tato technika patří do skupiny aši waza. Tori a uke jsou v pravém postoji. Tori zakročí pravou vlevo stranou a tahem levé ruky přiměje ukeho vykročit pravou nohou. v okamžiku, kdy uke přenáší hmotnost na pravé chodidlo přiloží tori chodidlo levé na jeho patu a kotník. Podmet vede tori šikmo ve směru ukeho prstů nohy.

Důležité body:

1. Ukeho nohu podmetá tori v okamžiku, kdy na ni došlapuje (podmet = harai). v případě, že již přenesl uke svou hmotnost z poloviny, je nutné nohu podrážít (podraz = gari). Při přenesení hmotnosti naplno, nelze harai ani gari použít a tori provádí gake (= přizvednutí)

2. Při podmetu tori zpevní prsty podmetající nohy. Malíkovou hranu vede těsně nad zemí, přičemž průběh síly podmetu stupňuje tak, aby síla byla největší v krajním bodě dráhy podmetu, kdy uke začíná padat.

Poznámka k nácviku:

Tato technika je vhodná pro začátečníky, uke může částečně kontrolovat svůj pád, tudíž není kladen velký důraz na pádovou techniku.



(chvat deashi harai)

6.1.6 Nácvik vybraných technik na zemi

Techniky znehybnění dělíme do tří skupin.

Držení (osaekomi waza) – tori uvede ukeho do polohy na zádech a omezí mu možnost pohybu tak, aby ho uke nemohl ohrozit. K tomu je zapotřebí blokovat trup a dvě končetiny soupeře.

Škrčení (šime waza) – je v podstatě tlak na krk soupeře (límecem kimona, předloktím malíkovou hranou, bérce), jehož důsledek přinutí soupeře se vzdát.

Páčení (kansecu waza) – je činnost, při níž tori uvede některou skloubenou část ukeho těla do nepřiměřené polohy. Ve sportovním zápase je povoleno blokovat pákou pouze loketní kloub, v sebeobraně je možno páčit všechny vhodné klouby těla útočníka.

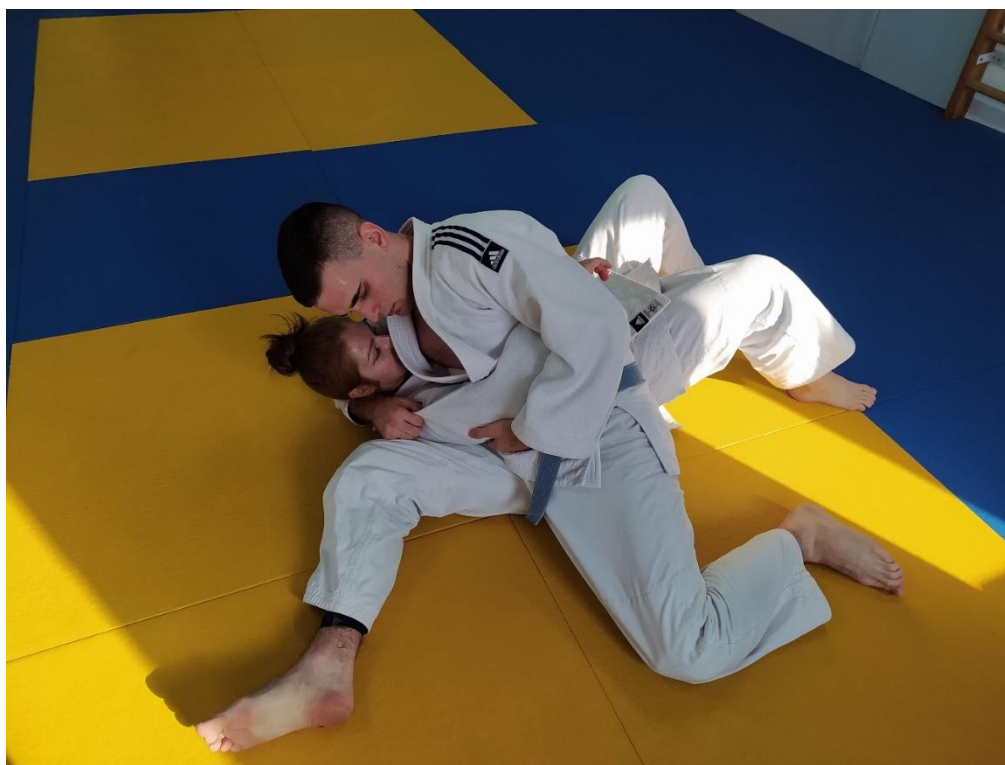
Výběr chvatů vychází při zápase ze vzájemné polohy soupeřů a činnosti ukeho. Jednotlivé kategorie chvatů spolu úzce souvisí a jejich kombinací lze vytvořit nepřeberné množství variant. Množství chvatů a možnost jejich vzájemného spojování umožňuje značnou variabilitu řešení bojových situací, které se přibližují svou účinností technikám boje

v postoji. Velké množství prvků a k tomu značná potřeba času na jejich osvojení určují, že neúspěšnějšími závodníky v newaza jsou vesměs starší zkušení borci.

Ve většině dětských kategoriích jsou techniky škrcení a páčení zakázány.

Kesa gatame

Jedná se o techniku držení – osaekomi waza. Nejprve tori přitiskne pravou stranu hrudníku ukeho k zemi a levou rukou přitáhne pravou paži ukeho do svého podpaží. Stálým tahem k levému boku kontroluje pravou paži ukeho. Pravé stehno umístí tori pod pravé rameno ukeho. Pravou rukou tori ovine šíji soupeře a uchopí kabát kimona na rameni. Možné je rovněž si ruce spojit. Stabilitu udržuje tori stálým pohybem nohou, které má široce roznožené.



(držení kesa gatame)

Mune gatame

Jedná se o techniku držení – osaekomi waza. Tori blokuje soupeře tlakem hrudníku k zemi, levou paží jej drží v podpaží jeho levé, pravou se opírá předloktím o podložku a vyrovnává soupeřovy pokusy o únik. Pánev a břicho má pevně přitisknuté k podložce. Důležitá je

práce levého kolena toriho, které blokuje pravé rameno ukeho a nedovolí mu umístit pravou paži pod své těžiště.



(držení mune gatame)

Kamishio gatame

Jedná se o techniku držení – osaekomi waza. Je to nejúčinnější držení, neboť tori drží ukeho od hlavy a únik je obtížný, prakticky nemožný. Tori uchopí soupeře pod nebo přes paže za pás, předloktí má opřené o podložku a přitahuje je k sobě. Hrudníkem tlačí soupeře k zemi, bradu má opřenou o jeho břicho. Nohy může mít pokrčené nebo natažené vzad. Jestliže se soupeř snaží uniknout přetočením nohou k torimu, musí tori své pohyby koordinovat tak, aby po celou dobu byl trup v jedné přímce se soupeřovým.



(držení kamishio gatame)

Tateshio gatame

Jedná se o techniku držení – osaekomi waza. Tori drží ukeho v poloze na zádech. Tori leží roznožmo na ukem, nohama tiskne jeho boky. Pažemi tori objímá levou vzpaženou paži a šíji ukeho. Rovněž lze obejmout obě vzpažené paže ukeho, což se používá, když se uke snaží oběma rukama ze spodní pozice škrtnit.



(držení tateshio gatame)

6.1.7 Posilování s partnerem pro bojové sporty

Kondiční příprava je v současném sportu jednou z nejdůležitějších složek tréninku. Cvičení se soupeřem má význam pro kondiční přípravu. Rozvojem koordinace, stability a posílení svalstva hlubokého stabilizačního systému lze zlepšit motorické schopnosti a dovednosti.

Příklady cviků pro posilování ve dvojici

Trakař

Cvik na posilování rukou a středu těla. Jeden z dvojice udělá podpor ležmo za rukama, druhý judista ho uchopí za nohy a mírně ho tlačí vpřed. Ležící judista má tělo napnuté a pohybuje po rukou. Nejlehčí verze je chůze. Při těžším lze při chůzi po rukou dělat kliky nebo může cvičenec skákat.



(trakař)

Dřepy ve dvojici

Dvojice judistů se postaví zády k sobě a zaklesnou se rukama. Oba udělají krok od sebe, ale tělem se stále dotýkají. v této pozici dělají dřepy. u tohoto cvičení je důležitá spolupráce.



(dřepy ve dvojici)

Sed-leh ve dvojici

Jeden z dvojice si sedne na čtyři (koza), druhý z dvojice si sedne na bedra soupeře, zaklesne nohy o nohy soupeře a dělá záklony. Obtížnější verze je, že si cvičící sedne ke krku soupeře a dívá se na opačnou stranu.



(sed-leh ve dvojici)

Kliky ve dvojici

Těchto kombinací lze vytvořit velké množství. Jedna z nich je ta, že jeden z dvojice udělá podpor ležmo za rukama a druhý dá nohy na jeho záda. Oba dělají kliky současně.



(kliky ve dvojici I.)

Další možností jsou kliky s tlesknutím. Soupeři udělají podpor ležmo za rukama hlavou k sobě. Oba současně udělají klik a když se vrátí do výchozí pozice, tak si tlesknou. Při tleskání se střídají vždy pravé a levé ruce.



(kliky ve dvojici II.)

6.2 Program 10 lekcí k rozvoji juda

1. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – úvodní lekce

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protažení, ukončení (reflexe): 5 minut

Privítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Privítání dětí, vysvětlení základních pokynů, pravidla
- Náplň dnešní lekce – pád vzad, první držení

Úvodní aktivita

- hra mrazík
- rozcvičení (předcvičovat bude učitel)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání po 4, válení sudů, plazení atd.)
- úvod do pádu vzad (držení hlavy, plácání do žíněnky, kolébka)
- hra vlkodlak
- držení kesa gatame (ukázka od učitele, postupné kroky, zkouška držení)

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- reflexe (nelíbilo – ležím, líbilo na půl – dřep, líbilo – vyskočím)
- nástup, poděkování a motivace na další lekci

2. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – pád stranou, pád vzad

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka, kloboučky

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protážení, ukončení (reflexe): 5 minut

Privítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Privítání dětí, připomenutí základních pokynů, pravidla
- Náplň dnešní lekce – pád vzad, stranou, opakování držení

Úvodní aktivita

- hra pumpičky
- rozcvičení (předcvičovat bude učitel)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání po 4, válení sudů, plazení, zvířátka – zajíc, lenochod, krokodýl)

- opakování pádu vzad (zatím stále bez přetáčení), úvod do pádu stranou (pouze odplácávání z lehu)
- hra autíčka
- opakování držení kesa gatame (ukázka od učitele, případné pokyny)
- zkouška randori (děti se dozví základní pravidla pro zápas – dostat soupeře na záda, nepoužívat hrubou sílu, neštipat, neškrábat, nekousat, umět se vzdát)

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- reflexe (nelíbilo – ležím, líbilo na půl – dřep, líbilo – vyskočím)
- nástup, poděkování a motivace na další lekci

3. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – sasae curikomi ashi

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protažení, ukončení (reflexe): 5 minut

Privítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Přivítání dětí, připomenutí základních pokynů, pravidla
- Náplň dnešní lekce – opakování pádu vzad a stranou, první technika sasae curikomi ashi

Úvodní aktivita

- hra mrazík (variacie s nástupem do techniky sasae curikomi ashi)
- rozcvičení (rozcvička bude v kruhu, každý přidá nějaký cvik)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání, plazení – všemi směry, sudy, vajíčko, trakaře)
- opakování pádů, přidání kolébek
- hra sbírání hub (poprvé je houbař učitel)
- nácvik techniky sasae curikomi ashi (soupeř (uke) je na kolenou, aby nedošlo ke zraněním)

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- reflexe (kdo už by si troufl udělat samostatně pád vzad, kdo by ještě potřeboval pomoci, kdo vůbec neví, co má dělat)
- nástup, poděkování a motivace na další lekci

4. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo držení mune gatame, pád vpřed

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici

- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka, šátky

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protážení, ukončení (reflexe): 5 minut

Privítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Privítání dětí, připomenutí základních pokynů, pravidla
- Náplň dnešní lekce – nový pád (vpřed), nové držení

Úvodní aktivita

- hra ocásky
- rozcvičení (předcvičovat už může dobrovolně někdo z dětí)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení, válení sudů ve dvojici, válení sudů do pádu stranou
- pád vzad a stranou do kolébky, pád vpřed ze stříšky
- hra ovečky
- držení mune gatame (předcvičení, pokyny, zkouška držení – jeden drží a druhý utíká)

Závěrečná část, reflexe

- protážení (krátký strečink)
- reflexe – kdo už si pamatuje alespoň 2 japonská slovíčka, kdo jedno, kdo si ještě nepamatuje žádné
- nástup, poděkování a motivace na další lekci

5. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – pád vpřed, o goshi

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka, gymnastický míč

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protažení, ukončení (reflexe): 5 minut

Privítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Privítání dětí, připomenutí základních pokynů, pravidla
- Náplň dnešní lekce – opakování pádů, pády přes míč, nová technika o goshi

Úvodní aktivita

- hra mrazík (variace s nástupem do techniky o goshi)
- rozcvičení (rozcvička v kruhu, každý už by měl zvládnout vymyslet cvik)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání po 4, sudy, zvířátka, trakaře)
- pády vzad a stranou (do kolébky), pád vpřed přes míč

- hra babka chňapka – odnášení na o goshi
- technika o goshi (z kolen)
- dřepy ve dvojici

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- reflexe (nelíbilo – ležím, líbilo na půl – dřep, líbilo – vyskočím)
- nástup, poděkování a motivace na další lekci

6. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – držení tateshio gatame,

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protažení, ukončení (reflexe): 5 minut

Privítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Privítání dětí, zopakování základních pokynů, připomenutí pravidel
- Náplň dnešní lekce

Úvodní aktivita

- hra na babu
- rozcvičení (předcvičovat bude učitel)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání po 4, válení sudů, plazení atd.)
- pády vzad a stranou (několik v řadě za sebou), pád vpřed ze stříšky
- hra palačinky
- držení tateshio gatame (ukázka od učitele, postupné kroky, zkouška držení)
- randori na zemi (cvičný zápas)

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- reflexe – Kdo už by zvládl nasadit alespoň jedno držení?
- nástup, poděkování a motivace na další lekci

7. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – deashi harai, pády

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protažení, ukončení (reflexe): 5 minut

Přivítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Přivítání dětí, zokapování základních pokynů, pravidla
- Náplň dnešní lekce – nová technika deashi harai (první technika z postoje), opakování držení (kesa gatame, mune gatame, tateshio gatame)

Úvodní aktivita

- hra pumpičky
- rozcvičení (každý samostatně, učitel sleduje, kdo a jak se rozcvičuje)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání po 4, zvířátka, sudy, sudy do pádu, trakaře)
- pády (několik pádů za sebou), pády přes nízkou překážku (ležící soupeř)
- hra pařezy
- technika v postoji – deashi harai (šící stroj)
- randori v postoji (potřeba rozhodit soupeře rovnoměrně)

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- nástup, poděkování a motivace na další lekci

8. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – držení na zemi (kesa gatame, mune gatame, tateshio gatame)

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka, kloboučky

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protažení, ukončení (reflexe): 5 minut

Privítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Privítání dětí, připomenutí základních pokynů a pravidel
- Náplň dnešní lekce – opakování držení a jejich obměny, přetáčení ze želvy

Úvodní aktivita

- hra sanitka
- rozcvičení (předcvičovat bude jedno z dětí)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání po 4, válení sudů, plazení atd.), trakaře,
- pády (více opakování v řadě)
- hra pařezy (příprava na další aktivitu)
- přetáčení ze želvy a znovu hra pařezy
- „běhací držení“ – půlka judistů leží uprostřed žíněnky, druhá půlka obíhá dokola, učitel řekne název držení a každý musí na kterémkoliv soupeři ihned nasadit dané držení. (pokud jsou děti lichý, lze pro posledního vymyslet pomyslný trest)

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- reflexe (nelíbilo – ležím, líbilo na půl – dřep, líbilo – vyskočím)
- nástup, poděkování a motivace na další lekci

9. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – o soto otoshi

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protažení, ukončení (reflexe): 5 minut

Privítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Privítání dětí, připomenutí základních pokynů, pravidla
- Náplň dnešní lekce – nová technika o soto otoshi, opakování všech hodů

Úvodní aktivita

- hra baba (ve dvojicích)
- rozcvičení (předcvičovat bude učitel)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání po 4, válení sudů, plazení atd.), trakař pozpátku
- pády (několik v řadě za sebou)
- hra zombie (na začátku je určen jeden lovec zombíků, který má za úkol všechny ulovit. Hráči se promění v zombíky a chodí pomalu s nataženýma rukama. Lovec může zombíka ulovit tak, že k němu přijde a hodí ho na libovolnou techniku)
- nová technika o soto otoshi (první kroky z kolen), abychom si ověřili, že judisté zvládnou udržet hlavu nad podložkou

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- nástup, poděkování a motivace na další lekci
- reflexe (zvednutím ruky)

10. hodina

Tělesná výchova

Jméno vyučujícího: Michaela Duchanová

Téma hodiny: judo – závěrečná lekce

Cíle hodiny:

- Žák zvládá jednoduché pohybové činnosti
- Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Žák spolupracuje ve skupině nebo dvojici
- Žák se aktivně účastní cvičení

Pomůcky: žíněnka

Časový harmonogram:

Privítání: 5 minut

Aktivizační hra, rozcvičení: 15 minut

Hlavní část: 20 minut

Protažení, ukončení (reflexe): 5 minut

Přivítání, aktivizace

- Úvodní nástup (seisa), pozdrav
- Přivítání dětí, vysvětlení základních pokynů, pravidla
- Náplň dnešní lekce – opakování, randori

Úvodní aktivita

- Hra pumpičky
- rozcvičení (předcvičovat bude učitel)

Hlavní část

- gymnastické prvky (kotouly), motorické cvičení (běhání po 4, válení sudů, plazení atd.)
- pády
- opakování všech technik v postoji
- randori (v případě menšího kolektivu lze udělat malý turnaj)

Závěrečná část, reflexe

- protažení (krátký strečink)
- reflexe
 - Kdo si myslí, že si z hodin juda něco odnesl a bavilo ho to? (sedne si)
 - Kdo si myslí, že to byla zábava, ale víc hodin už by být nemuselo? (lehne si)
 - Kdo si myslí, že tyto hodiny byla absolutní ztráta času? (stoupne si)
- nástup, poděkování

6.3 Reflexe odučených lekcí

Třída – 4. B (ZŠ T. G. Masaryka, Žiželice) – experimentální skupina

Tato třída pro mě byla milé překvapení. Od třídní učitelky vím, že tato třída je na hodinách tělesné výchovy spíše pasivní a je těžké je přimět k jakékoliv činnosti. Má první hodina proběhla až po delší známosti s touto třídou, takže odpadlo nastavování mantinelů. Jediné, co jsem na počátku musela, pevně určit, jsou pravidla bezpečného chování při judu, abych předešla úrazům. V této třídě je velká převaha dívek, a tak jsem nepředpokládala velký

zájem. Kluci se aktivně zapojili téměř okamžitě a dívky se nenechaly zahanbit, což pro mě bylo milé překvapení. Při hodinách se mi dařilo smazávat rozdíly holky vs. kluci, které v tomto věku dost převládají.

V této třídě se mi už lépe dařilo pracovat s časem a díky výborné spolupráci s dětmi jsme téměř vždy stihli všechno, co bylo na konkrétní hodinu plánované. Děti k těmto hodinám přistupovaly velmi zodpovědně a ukázněně. V této třídě jsem přidala ještě jednu hodinu navíc, kde jsem pro děti uspořádala „miniturnaj“. Na ten se dokonce přišla podívat paní ředitelka, kterou tento projekt velmi zaujal. Byla velmi překvapena přístupem třídy, která je ve škole vyhlášena jako „problémová“.

Projekt v této třídě fungoval velmi zdařile, i když i tam se našel někdo, komu tento sport k srdci nepřiřost. V hodinách, ale tito žáci fungovali svědomitě a brali to jako další součást výuky, kterou musí absolvovat.

Třída – 5.A (ZŠ T. G. Masaryka, Žiželice) – experimentální skupina

U téhle třídy jsem si projekt velice užila. Byla to velmi obyčejná, bezproblémová třída, kde většina žáků projevila nadšení pro novou a neznámou věc. Některé dívky se zapojit moc nechtěly, takže se při většině aktivit držely spíše v ústraní. Tyto dívky odmítaly cvičit ve dvojici s chlapcem. Tento odpor jsem nechtěla lámat násilím, a tak jsem je násilně neoddělovala. Pokud na ně při hře nebo něčem podobném vyšel chlapec, tak jsem je tak nechala. Ale účelně jsem je ke klukům nedávala.

Neměla jsem problém uhlídat čas a správně rozvrhnout učivo. Velmi zajímavé pro mě bylo u těchto tříd, pozorovat jejich velkou odlišnost. I přesto, že jsou to všechno žáci jedné školy, kolektivy jsou naprosto odlišné. Jednu hodinu jsem měla dvě třídy spojené. V tělocvičně rázem bylo 40 dětí a zde byl ve třídách patrný rozdíl ještě větší. Ačkoliv to v třídním kolektivu nebylo všechno růžové, když se setkali s jinou třídou, držela parta pohromadě. Této rivality jsem využívala v hrách, kdy jsem vždy zapojovala zástupce obou tříd.

V této třídě mě asi nic nepřekvapilo, projekt běžel přesně tak, jak by měl. Dařilo se mi nadchnout žáky pro práci, ačkoliv jsou v choulostivém věku.

Třída – 2.A (ZŠ T. G. Masaryka, Žiželice) – experimentální skupina

Asi nejnáročnější třída pro mě byla právě tato. V každé třídě se našel někdo, koho tělesná výchova nebaví a bere to jako nutné zlo. Ovšem tato třída byla velký extrém. Přimět tuto třídu k jakémukoliv pohybu bylo velmi náročné. Ještě jsem se ve své praxi nesetkala s takhle demotivovanou třídou. I žáci, kteří pravidelně sportují, se nechtěli zapojovat.

Po prvních dvou lekcích jsem byla naprosto zoufalá a přemýšlela, jak s dětmi pracovat dál. Chvíli jsem přemýšlela i tom, že projekt v této třídě ukončím se záporným výsledkem. Po několika rozhovorech s třídní paní učitelkou jsem nebyla o nic moudřejší. Sama má také problém tuto třídu k čemukoliv nadchnout, a to nejen v tělesné výchově, ale i v klasických hodinách ve třídě.

Ve třetí lekci jsem přišla s nápadem, a to hrou, hod' si svého trenéra (učitele). Tato hra je založená na tom, že jsou za svou aktivitu odměněni. Když někdo správně odpověděl na otázku, vyhrál soutěž nebo se mu něco podařilo, mohl si hodit na libovolnou techniku svého trenéra, tedy mě. V následných hodinách alespoň část dětí projevila nějakou snahu a zájem o judo. Nejdříve se museli nějakou techniku naučit, aby mě mohly házet. Nejsem si jistá, že tato motivace je zrovna ukázková, ale podařilo se mi děti rozhýbat, a to byl hlavní cíl.

V této třídě se mi nepodařilo zvládnout všechny techniky, které jsem si naplánovala. Ke konci projektu už jsem z dětí cítila zájem o věc a nadšení pro judo. Určitě by se vyplatilo v této třídě judo vést dál, ráda bych věděla, kam až to může dojít. V této třídě se mi zprvu pracovalo velmi těžko, ale na konci se mi právě s těmito žáky, loučilo nejhůř. Drželi při sobě jako správná parta. Když už se mi podařilo je získat, byla to příjemná spolupráce. Je zajímavé zjišťovat, že každá třída je naprosto odlišná.

Třída 2. B (ZŠ M. Alše, Praha-Suchdol) – kontrolní skupina

V rámci souvislých pedagogických praxí jsem se dostala právě do této třídy. Jelikož ve škole funguje kroužek juda a jsou zde žíněnky, nic mi nebránilo tyto lekce s dětmi vyzkoušet.

Bohužel tato třída nebyla příliš zvyklá o hodinách tělesné výchovy pracovat. S paní učitelkou chodili místo tělocviku ven na hřiště a tam měli volnou hodinu. Proto bylo velmi těžké po celou dobu tyto děti k něčemu namotivovat. I přes to, že některé děti chodily na

kroužek juda ve škole, o hodinách odmítaly spolupracovat. Ani paní učitelka nebyla příliš vstřícná k mému projektu a rozhodně mi situaci s dětmi neulehčovala.

I tak se mi ve většině lekcí dařilo děti zaujmout pro novou činnost. Velký problém pro mě byl čas, protože 45 minut je strašně málo, ještě když k tomu musíme připravit a následně složit žíněnku. Asi po 3 lekcích jsem si na tento fakt zvykla a naučila se lépe pracovat s časem. Během hodin jsem zjistila, jak velké jsou rozdíly mezi těmi, kteří dělají pravidelně nějaký sport a kteří nikoliv. Základní pohybová dovednost jako je třeba kotrmelec, byl pro některé velký problém. I přesto se mi dařilo zapojovat všechny žáky a motivovat k učení nových věcí. Velmi mile mě překvapilo, že některé dívky se k tomu postavily mnohem lépe než někteří chlapci. U tohoto sportu je náročné zvládnout kontakt s ostatními, a to většinou dělá problémy spíše dívkám.

Po počátečních nezdarech s minimálním zájmem od dětí se to s každou další hodinou zlepšovalo. S dětmi se ke konci mého projektu pracovalo výborně, žáci dodržovali pravidla, zajímali se o nové věci, zvládali si pamatovat velké množství názvů i provedení technik. Myslím, že velkou zásluhu na tom mají hry, které do každé hodiny zapojuji. Většinu cvičení se snažím dělat zábavnou formu, kdy žáci ani nevnímají, že se něco učí.

Celkově zapojení v této třídě hodnotím velice kladně. I když jsem tomu v počátcích nevěřila, tak na konci projektu převážná většina dětí chtěla další hodiny juda. Na této škole funguje kroužek juda, takže děti, které budou dále tímto sportem nadšené, mohou pokračovat i po skončení mého projektu.

Třída – 5.C (ZŠ M. Alše, Praha-Suchdol) – kontrolní skupina

Tahle třída patřila k těm nejméně náročným. Žáci jsou zde zvyklí sportovat, nebojí se zkusit nové věci a je velmi snadné je motivovat k nové činnosti. V celé třídě byli pouze tři žáci, kteří nedělali pravidelně nějaký sport. V hodinách to bylo velmi vidět. Nejen že žáci měli radost z pohybu, ale také byli zvyklí na pravidla a řád v tělocvičně. Velkou zásluhu na tom má paní učitelka třídní, která je velký sportovní nadšenec a třídu ve všech možných sportovních aktivitách plně podporuje. Jako velký přínos vidím i to, že se nebojí cvičit společně s dětmi. Je to pro ně ten nejlepší příklad.

V této třídě jsem dokonce dvakrát lekci přesouvala, protože někteří žáci byli na školních soutěžích a nechtěli o lekci juda přijít. To mě velmi potěšilo, a tak jsem se snažila jim vycházet vstříc. Tato třída mě naučila několik nových her, protože za odměnu si směli vybrat oblíbenou hru na konec.

Tato třída byla velmi pohybově zdatná, a tak jsme část věcí stihli mnohem rychleji než v ostatních třídách. Dokonce jsme mohli část jedné hodiny věnovat sebeobraně, která byla pro děti velmi atraktivní.

6.3.1 Shrnutí

Tato část výzkumu pro mě byla velkým přínosem. Vyzkoušela jsem si v několika odlišných skupinách stejné lekce, abych si ověřila, zda jsou funkční pro všechny věkové kategorie. Vzhledem k věkové odlišnosti jsem využívala jiných metod pro vysvětlování a zapojování všech žáků. V každé skupině jsem musela využívat jiný druh motivace, což pro mě bylo nečekanou změnou. Asi největší výzvou pro mě byla skupina, která se absolutně odmítala zapojovat. I tady jsem si nakonec úspěšně poradila.

Velký vliv na zapojení třídy v hodinách měla vůdčí osobnost ve třídě. Ve třídách, kde tento vůdce měl kladný vztah ke sportu a nebál se zkusit nové věci, ostatní žáci cvičili s větším nadšením a zápalem. Ve třídách, kde vůdčí osobnost nebyl sportovně zaměřený žák, ostatní žáci postrádali motivaci a chuť ke cvičení. Také hodně záleželo, zda se ve třídě nacházeli žáci, kteří s judem mají zkušenost nebo ho dokonce cvičí na závodní úrovni. V takové třídě jsem našla mnohem větší pochopení pro tento sport. Navíc pro mě bylo jednodušší ukazovat žákům jednotlivé cviky, protože judista věděl, co od něho v danou chvíli očekávám.

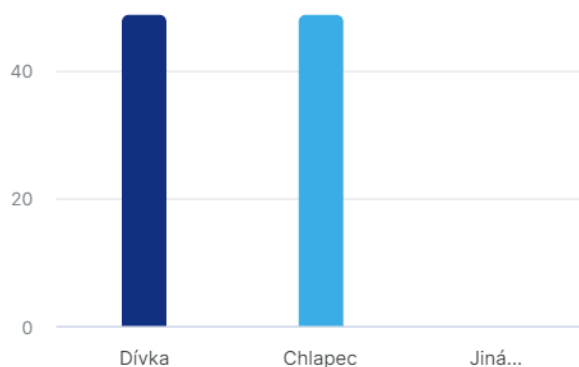
V každé třídě jsem našla jinou odezvu, což jsem předpokládala. Celkově si myslím, že většině se tento sport zalíbil nebo jim alespoň nevadil. Většina třídních učitelů byla z juda nadšená a nebránila by se dalším podobným projektům.

7 Dotazování

Tento dotazník (viz. příloha) je určen všem žákům, kteří absolvovali alespoň část hodin věnovaných judu. Tento dotazník má za cíl zjistit, jaký vztah mají děti ke sportu, jak populární je judo u dnešních dětí, jaké aktivity se jim během hodin nejvíce líbily a které by naopak rády vynechaly. V poslední řadě má za cíl zjistit, zda by byl zájem o judo na školách. Ze všech tříd jsem nakonec měla 98 respondentů.

Převládají zde uzavřené otázky s možnostmi odpovědí. Vyskytují se tu i otevřené otázky, ale jen v nízkém počtu.

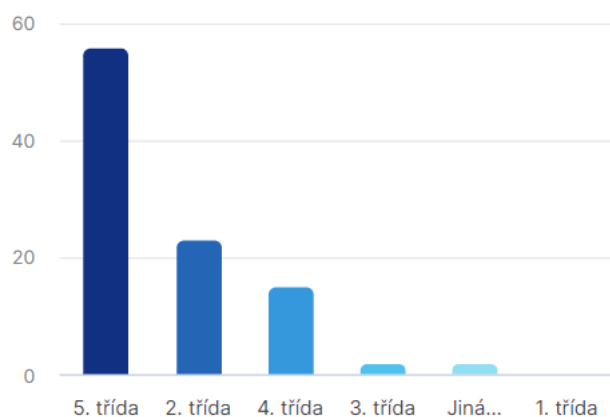
Otázka č. 1: Jaké je tvé pohlaví?



Výsledek: 49 chlapců a 49 dívek

Komentář: Cílem této otázky bylo zjistit, v jakém poměru se zúčastnili chlapci a dívky. Judo je převážně mužský sport, a tak i tento faktor může mít na výsledek ovlivňující vliv. V tomto případě jsou chlapci a dívky vyrovnáni

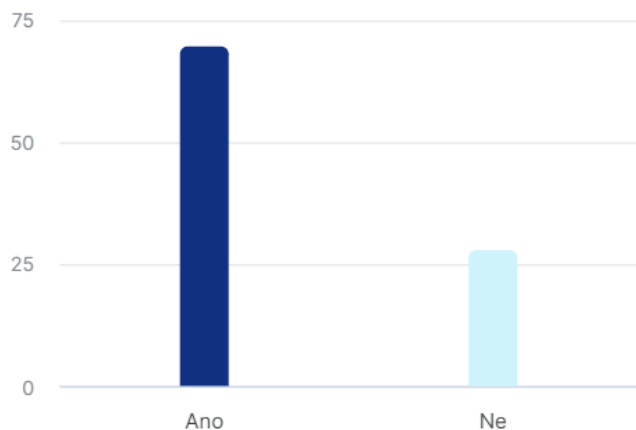
Otázka č. 2: Do jaké třídy chodíš?



Výsledek: z pátých tříd se zúčastnilo 57 žáků, ze čtvrté třídy se zúčastnilo 16 žáků a z druhých tříd se zúčastnilo 25 žáků.

Komentář: Zde je jasně vidět, že většina respondentů je z 5. třídy, kde bylo nejvíce žáků. Bohužel někteří žáci tento dotazník vyplňovali už o prázdninách, a tak zaškrtnli vyšší třídu, než ve kterém bylo judo vyučováno.

Otázka č. 3: Děláš aktivně (pravidelně) nějaký sport?



Výsledek: Pravidelně dělá nějaký sport 70 žáků, oproti 28, kteří žádný sport pravidelně neprovozují.

Komentář: Zde je vidět, že v dnešní době ještě sportuje větší část dětí. Nemusí se jednat o sport vrcholový, ale je důležité, že se stále a pravidelně hýbou. Děti, které pravidelně sportují mnohem lépe zvládají i hodiny tělesné výchovy.

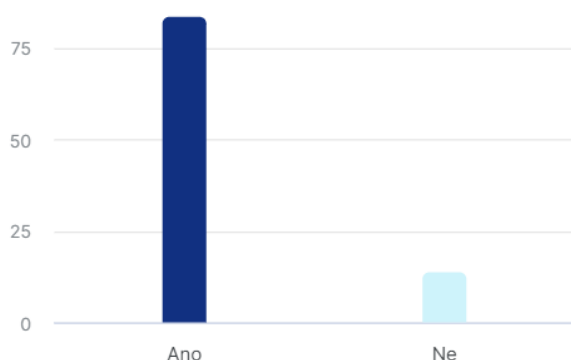
Otázka č. 4: Pokud ano, jaký?



Výsledky: 27 žáků nedělá žádný sport, judo dělá 26 žáků, fotbal 10, gymnastiku, tancování a florbal dělá 5 žáků. 4 žáci jsou zastoupeni u ping pongu. U atletiky a badmintonu jsou 3 žáci. Basketbal a aerobic dělají vždy 2 děti. Dále jsou tu jedním žákem zastoupeny sporty hokej, MMA, karate, rugby, lezectví a házená.

Komentář: Zde je nejvíce zastoupené judo. Je to dáno zřejmě tím, že v jedné škole mají judo jako odpolední kroužek a mnoho dětí ho aktivně navštěvuje. Nejtučnější slova jsou ty sporty, které jsou nejvíce početně zastoupeny.

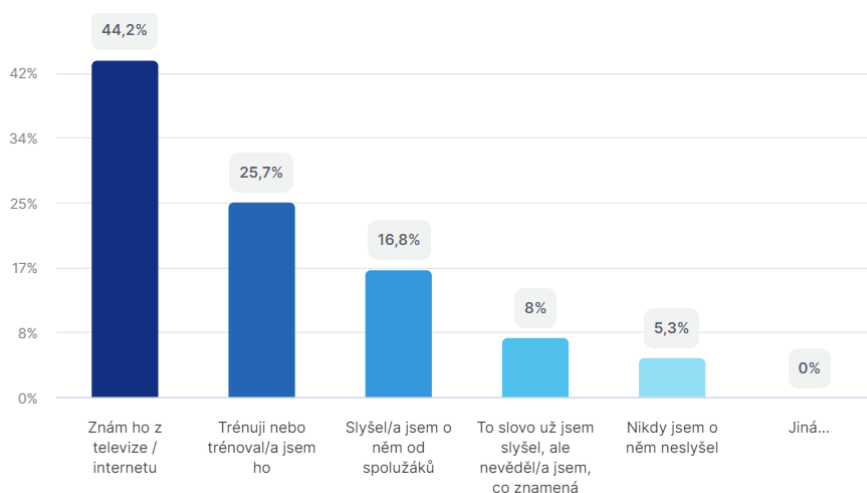
Otázka č. 5: Věděl/a jsi, co je judo ještě dřív, než jsi ho vyzkoušel/a v hodinách TV?



Výsledky: 84 žáků odpovědělo, že judo již zná. 14 žáků judo neznalo.

Komentář: Tato otázka slouží k tomu, abych si ověřila, kolik dětí tento sport zná. Je zde vidět, že většina žáků už o tomhle sportu aspoň slyšela.

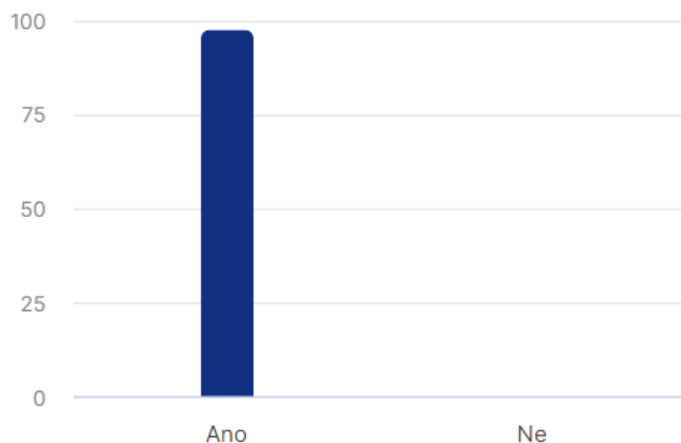
Otázka č. 6: Pokud ano, odkud jsi to věděl/a?



Výsledky: 44,2 % žáků zná judo z komunikačních prostředků, 25,7 % ho aktivně provozuje nebo provozovalo a 16,8 % žáků o judu slyšeli od spolužáků. 8 % žáků znalo slovo, ale neuměli si představit nic konkrétního a 5,3 % žáků nikdy o judu neslyšeli.

Komentář: Tato otázka zjišťuje, odkud dotazovaní znají judo jako sport. Z odpovědí vyplývá, že největší zásluhu na propagaci mají technologie.

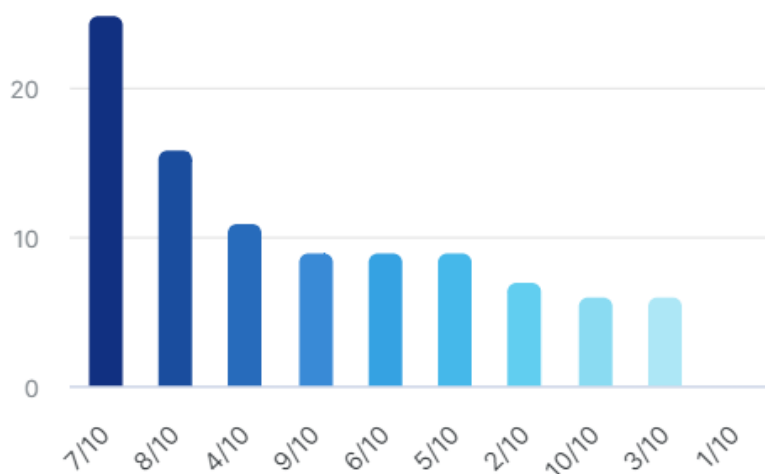
Otázka č.7: Absolvoval/a jsi alespoň polovinu hodin juda ve škole?



Výsledek: 98 žáků odpovědělo, že absolvovali hodiny juda ve škole

Komentář: Tato otázka sloužila jako kontrolní, zda opravdu všichni, kteří vyplňují dotazník, absolvovali alespoň část hodin ve škole.

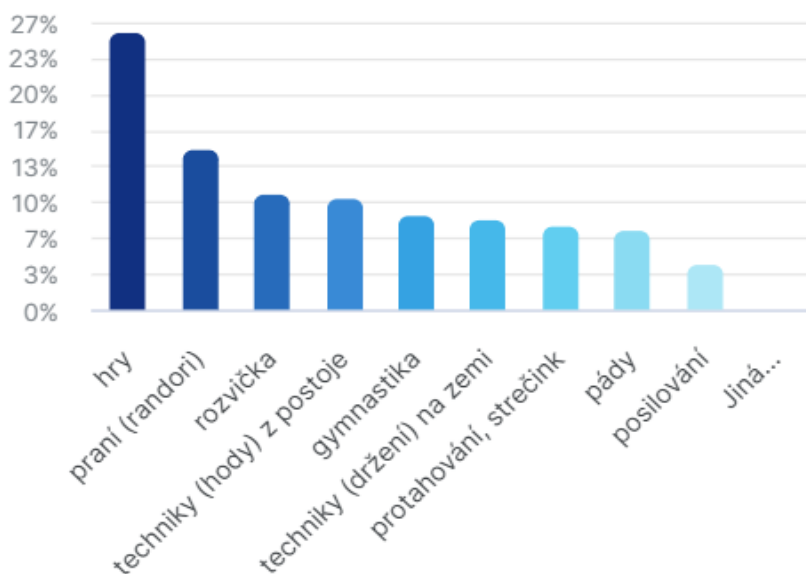
Otázka č. 8: Bavily tě tyto hodiny?



Výsledek: 25 žáků odpovědělo 7 z 10, 16 žáků odpovědělo 8 z 10 a 11 žáků odpovědělo 4 z 10. 9 žáků udělilo hodnocení 9 z 10 a stejný počet 6 z 10 a 5 z 10. Hodnocení 2 z 10 udělilo 7 žáků, a 6 žáků udělilo 10 z 10 a 1 z 10

Komentář: Hodnocení žáků, zda se jim hodiny líbily. Z odpovědí vyplývá, že více jak polovině lidí se hodiny líbily.

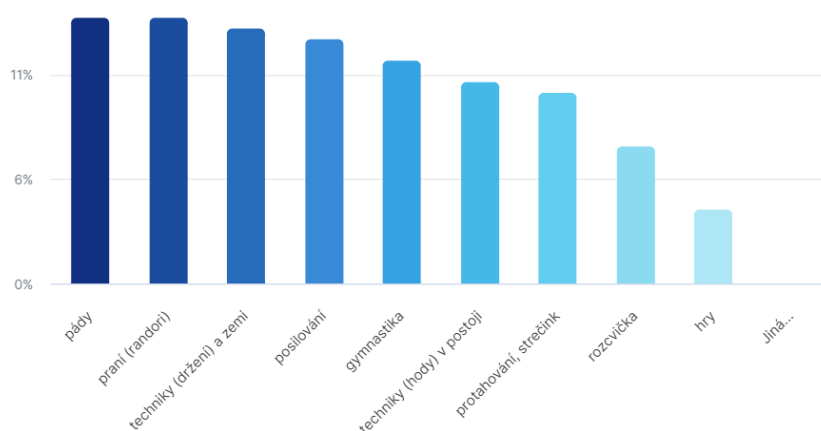
Otázka č. 9: Co tě na hodinách bavilo?



Výsledek: 26 % žáků uvedlo, že je nejvíce bavili hry. 15,1 % uvedlo, že je nejvíce bavilo praní, 11 % uvedlo jako nejatraktivnější část rozvíčku. 10,6 % žáků uvedlo, že je nevíce bavily techniky hodů z postoje, 8,9 % žáků nejvíce zaujala gymnastika a 8,6 % držení na zemi. 7,9 % žáků bavilo nejvíce protahování, 7,5 % pády a 4,4 % posilování.

Komentář: Tato otázka má za cíl zjistit, které části hodin se žákům zamlouvali nejvíce. Je zde patrné, že každý žák si v hodině našel něco, co ho bavilo. V případě plánování dalších lekcí, lze s tímto pracovat, aby hodina byla pro žáky ještě atraktivnější.

Otázka č. 10: Co tě na hodinách bavilo nejméně?



Výsledky: 14,3 % žáků nebavily pády a stejný počet uvedl i praní. 13,7 % uvedlo, že je nebavily techniky držení na zemi, 13,1 % nebavilo posilování. Gymnastika nebavila 12 % žáků, hody z postoje 10,9 %, protahování 10,3 %, rozcvička 7,4 % a 4 % nebavily hry.

Komentář: Tato otázka měla za cíl zjistit, zda dotazovaní měli v hodinách s něčím problémem. Z odpovědí vyplývá, že každý by našel něco, bez čeho by se v hodinách obešel. Na druhou stranu zde není nic, co by v hodinách vadilo úplně všem, a tudíž není nutné měnit strukturu hodiny.

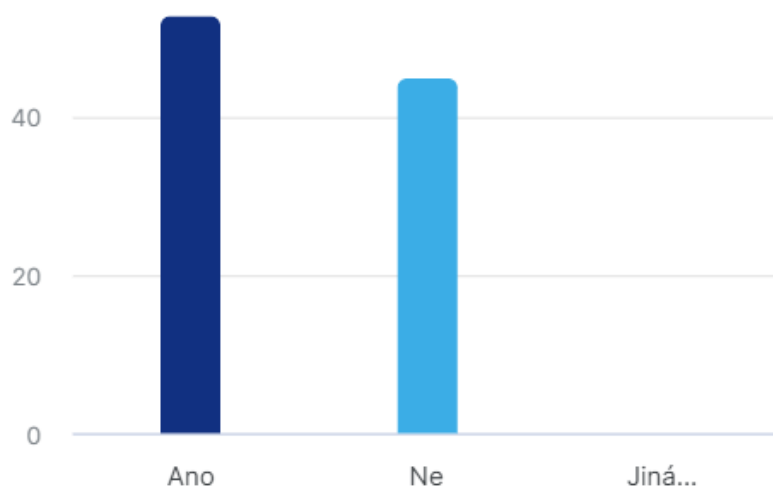
Otázka č. 11: Je něco, co bys na hodinách změnil/a?



Výsledky: 83,6 % žáků by na hodinách nic neměnilo. 5 % uvádí, že by ocenili více randori (praní), 6 % by chtělo ještě více her, 1,4 % by chtělo méně her a 1 % žáků by chtělo jiného trenéra, lepší kvalitu tréninku, jiné složení tréninku a méně praní.

Komentář: V tomto případě se opět jedná o otevřenou otázku. Nejčastější odpovědi jsou zastoupeny nejtučněji. Z odpovědí vyplývá, že dotazovaní by přidali více her, ale to je u dětí běžné. Je na místě se zamyslet, zda by některá cvičení nešla udělat formou hry, aby byla pro žáky atraktivnější.

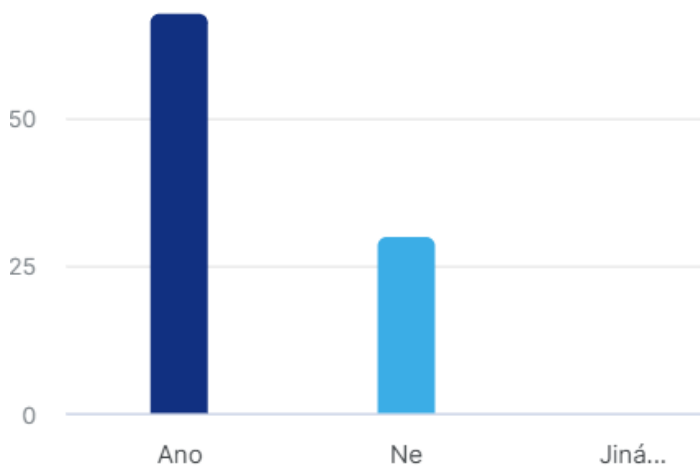
Otázka č. 12: Pokud by bylo judo zařazeno do kroužků ve škole, přihlásil/a by ses?



Výsledky: 53 žáků uvedlo, že by se na kroužek judo přihlásilo. Zbýlých 45 by o to zájem nemělo.

Komentář: Z těchto odpovědí je patrné, že žáci by o judo měli zájem. v mnoha případech by bylo užitečné vytvořit kroužek juda na školách. Bohužel k tomuto je třeba alespoň částečně kvalifikovaná osoba, a ta na školách běžně není.

Otázka č. 13: Chtěl/a bys, aby bylo judo zařazeno do běžných hodin TV jako ostatní sporty?



Výsledek: 68 žáků by uvítalo zařazení juda do tělesné výchovy. 30 žáků by o zařazení nestálo.

Komentář: Tato otázka je zde zařazena proto, aby byla patrné, zda by dotazovaní, o judo v tělesné výchově, stáli. Z odpovědí je jasné, že větší část vzorku by o to stála a přivítala to.

8 Interpretace výsledků

8.1 Výsledky výzkumu

V rámci výzkumné části, která se skládala z návržení, ověření a zhodnocení programu jsem došla k závěrům, že judo by bylo vhodným a žádaným sportem pro žáky na prvním stupni ZŠ.

V první části jsem se zabývala správným výběrem konkrétních technik, které jsou vhodné pro judo na školách. Vybírala jsem z nejlhčích technik, které judo může nabídnout. První částí jsem zvolila úpolové hry vhodné pro judo. Tyto hry jsou již ověřené z praxe. Děti se pomocí hry učí nové věci a učení je pro ně mnohem více stravitelné. Další částí byla technika pádů, která je nepostradatelná nejen pro judo, ale i pro běžný život. Znalost pádové techniky může být prevence proti zraněním z jakéhokoliv prostředí. Dále jsou zde techniky v postoji. Tyto techniky jsou vhodné pro absolutní začátečníky. Jejich provedení lze vyzkoušet i z kolen, a tak nejsou kladeny velké nároky na pádovou techniku. Další částí jsou techniky na zemi, které jsou pro děti dobře zvládnutelné a snadno zapamatovatelné. Poslední důležitou částí jsou posilovací cviky ve dvojicích. Tyto cviky jsou zaměřené na rozvoj síly, koordinace, ale i komunikaci a spolupráci se soupeřem. Protože i spolupráce je velmi důležitým faktorem juda.

V další části jsem navrhla soubor 10 lekcí, které jsem v pěti skupinách také odučila. Tento soubor je zcela funkční, časově zvládnutelný a srozumitelný. Hodnocení jednotlivých skupin je zajímavé pro porovnávání. Jeden typ lekcí, který je učený v několika skupinách, fungoval na každou skupinu odlišně. U každé skupiny bylo zapotřebí jiné motivace i jiný přístup.

V poslední části jsem vytvořila dotazník, který měl potvrdit nebo vyvrátit myšlenku juda na základní škole. Z odpovědí bylo jasně patrné, že žáci by uvítali tento sport v rámci školní docházky, alespoň jako volitelnou možnost.

8.2 Diskuse

Žáci v obou skupinách, ve většině případů, naprosto přesně věděli, co je judo. Tento sport se díky olympijskému vítězi Lukáši Krpálkovi dostal do povědomí lidí a těší se u nás velké oblibě.

Z pozorování i následného dotazování jsem zjistila, že by žáci měli o judo zájem. V první skupině byl tento zájem obrovský. Ve druhé skupině byl tento zájem menší. Přisuzuji to tomu, že na škole u kontrolní skupiny je kroužek juda. Tudíž děti, které judo dělat chtějí, už tam chodí. Stále ještě převládají chlapci, ale i u dívek roste zájem o tento sport. Věřím, že díky možnosti vyzkoušení a osahání juda, se do kroužků a oddílů bude hlásit více dětí.

Při výuce bylo jasně patrné, kteří žáci pravidelně sportují. V experimentální skupině bylo méně dětí, které pravidelně sportují, ale pohyb jim nebyl cizí, protože vyrůstají mimo velké město. V kontrolní skupině bylo více žáků, kteří měli pravidelný sportovní kroužek, ale rozdíl mezi dětmi, které ho měly a neměly byly větší. Pro sportovce byl pohyb přirozenou součástí života, a tak se nebránili zkoušení nových věcí. U těchto dětí převládalo nadšení z nového a nepoznaného.

Další otázka se týkala porovnávání chlapců a děvčat v přístupu k prvním zápasům. Do prvních zápasů se s velkým nadšením pustili hlavně chlapci. V obou skupinách. jsem v průběhu lekcí jsem zaznamenala zlepšení, protože dívky už si nový sport osahaly a nebály se, že by si mohly ublížit. V kontrolní skupině toto zlepšení trvalo déle. Když se pral smíšený pár, chlapci ve vyšším věku byli opatrnější, a proti dívkám nevyužívali všechnu svou sílu. Ti mladší si rozdíl mezi chlapcem a dívkou neřešili a prali se se všemi stejně.

V úpolových hrách byly znát věkové rozdíly. V obou skupinách se mladší děti do těchto her od začátku velmi atraktivně zapojovali. U starších dětí je již znát velký rozdíl mezi chlapci a dívkami. Tyto rozdíly se po několika lekcích smazaly a do her se zapojovali všichni s velkým nadšením. U kontrolní skupiny opět zapojení některých žáků trvalo mnohem déle než u skupiny experimentální.

Mezi skupinami byl velmi patrný rozdíl v přístupu i zapojení. Žáci z experimentální skupiny se celkově rychleji a aktivněji zapojili do cvičení juda. Tyto hodiny se pro ně staly velmi

atraktivní. Oproti tomu v kontrolní skupině celkové nastartování a zapojení všech žáků trvalo mnohem déle. Žáci potřebovali mnohem větší vnější motivaci.

8.3 Závěry

Otázka č. 1: Vědí žáci, co je to judo?

Závěr 1:

Žáci vědí, co je judo. Znají i Lukáše Krpálka, který se svými výkony nejvíce zasloužil o propagaci juda u nás.

Otázka č. 2: Měli by žáci prvního stupně zájem o judo v rámci tělesné výchovy?

Závěr 2:

Žáci z prvního stupně základních škol by měli zájem o to, aby bylo judo zařazeno mezi sporty, se kterými se v rámci tělesné výchovy mohou seznámit.

Otázka č. 3: Budou nové cviky zvládat rychleji žáci, kteří pravidelně sportují?

Závěr 3:

Nové cviky zvládali žáci, kteří pravidelně sportují, rychleji.

Otázka č. 4: Budou se při randori (cvičném zápase) zapojovat více dívky nebo chlapci?

Závěr 4:

Při randori (cvičném zápase) se aktivněji zapojovali chlapci.

Otázka č. 5: Budou úpolové hry pro žáky atraktivní, i když je zde nutný fyzický kontakt?

Závěr 5:

Zařazené úpolové hry byly pro většinu žáků atraktivní i přesto, že je u nich důležitý fyzický kontakt.

Otázka č. 6: Bude rozdíl mezi dětmi z malého města oproti Praze?

Závěr 6:

Rozdíl mezi dětmi byl znatelný. Žáci z malého města mají méně organizovaných koníčků, ale snadněji se nadchnou pro novou činnost. Žáci v Praze mají více koníčků, ale potřebují větší motivaci při práci.

Z doložených informací je patrné, že by žáci na prvním stupni základní školy měli zájem o zařazení juda do tělesné výchovy. Žáci, kteří si tento sport vyzkoušeli v praxi, se pro tento sport nadchli a mnozí z nich v něm budou pokračovat. Žáci, kteří pravidelně sportují se obecně v hodinách stavěli lépe k novým cvikům a rychleji je zvládli. Dívkám trvalo zapojení do všech judistických aktivit delší dobu.

Závěr

Teoretická část je nejvíce zaměřena na přiblížení juda jako sportu. Postupně se dotýká všech důležitých aspektů pro judo a trénování dětí mladšího školního věku. Historie juda je velmi zajímavá a neobvyklá. Vhledem k hodnotám, které se judo snaží předávat je na místě, aby žáci tuto historii také znali. Předávání hodnot a výchova je jednou z nejdůležitějších částí juda, která je navíc velmi cenná. Dále tato část řeší tělesnou výchovu od jejího zařazení do povinné školní docházky až k dnešní podobě.

V praktické části práce se zabývám výběrem a popsáním konkrétních technik, které jsou vybrané ze zkoušek na nejnižší pás. Jedná se tak o nejlehčí techniky, které navíc lze provádět z nižších pozic. Jde s nimi tedy začít již v úplných začátcích, kdy ještě není zcela zvládnuta pádová technika. V další části jsem zpracovala program 10 hodin, kde všechny konkrétní cviky využívám. Tyto hodiny jsem v několika skupinách prakticky odučila a ověřila je tak v praxi. Díky této části jsem se na poměrně dlouho dobu dostala do několika kolektivů. Poslední částí praktické části je část výzkumná, kterou je dotazování žáků, kteří tento program absolvovali v rámci tělesné výchovy. To probíhalo formou anonymních dotazníků, kdy byly zařazeny otevřené a uzavřené otázky. Díky tomuto dotazníku jsem si ověřila povědomí a vztah dětí k tomuto sportu. Výsledky výzkumu ukazují, že se jedná o velmi populární sport a stálo by za zvážení, aby byl v rámci tělesné výchovy na školách vyučován, alespoň jako volitelný předmět nebo kroužek.

Cílem této práce bylo navrhnout funkční program, který vede k výuce juda na školách. V rámci tohoto programu si žáci upevní základní pohybové schopnosti a dovednosti. Pomocí průpravných her a cvičení si osvojí nové techniky pádů, hodů a držení, které jsou pro judo rozhodující. Dalším neopomenutelným aspektem je fakt, že judo je výchovný prostředek. Jistě by stálo za zvážení prozkoumat rozdíl chování před a po absolvování lekcí, i když je možné, že za tak krátký čas by se výsledek nemusel být relevantní.

Do budoucna bych ráda ve svých hodinách tělesné výchovy judo zapojovala. Věřím, že judo má velký potenciál jak v rozvíjení dětí po fyzické stránce, tak v utváření hodnot chování. Obojí vede ke zkvalitňování výuky a rozvíjení klíčových kompetencí. Tento program je sestaven tak, aby ho mohli využít učitelé, kteří nemají s judem zkušenosti. Ráda bych ho

nabídla všem učitelům na prvním stupni, kteří by o to měli zájem a chtěli by judo do svých hodin zapojit.

Seznam použitých informačních zdrojů

1. BŘEZINA, Josef a Jiří KORITENSKÝ. *Programy činnosti zájmových tělovýchovných útvarů základních a středních škol: Judo*. Praha, 1990
2. BUTCHER, Alex. *Džudo: průvodce bojovým uměním*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7360-576-6.
3. DAIGO TOSHIRO, *kodokan judo Throwing Techniques*. Tokyo * New York * London. Kodansha International. 2005
4. DOMINY, Eric. *Judo: teach yourself books*. London. ISBN 0-340-05634-7.
5. GHETTI, R. *Leçons de judo*. Paris, 2002. ISBN 2-7328-6752-7
6. JAKL, František. *JUDO: z nage vaza do ne vaza*. Praha, 1978.
7. Judo academy. <https://www.judoprodeti.cz/> [online]. Praha, 2007 [cit. 2022-12-04]. Dostupné z: <https://www.judoprodeti.cz/obecne-informace-ke-kurzum>
8. Judo do škol. www.judovicnezsport.cz [online]. Praha, 2019, 2015 [cit. 2022-12-04]. Dostupné z: <https://www.judovicnezsport.cz/o-judu/judo-do-skol/>
9. KODÝDEK, Martin. Trenér. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN 978-80-7617-769-7.
10. KURFÜRST, Zdeněk a Pavel BRABEC. *Protahování a akrobacie v bojových sportech: strečing*. Praha: TEMPLE, 1993. ISBN 80-901295-7-9.
11. LEBEDA, Adolf Andrej. *Základy judo*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1960
12. LETOŠNÍK, Josef, Petr VANĚK, Michal VACHUN, František JAHODA, Vladimír TÄUBNER, René SRDÍNKO a Bohumil ČERNÝ. *Judo: učebnice pro trenéry: 2. díl*. Plzeň, 1993.
13. LETOŠNÍK, Josef. *Judo: učebnice pro trenéry: 1. díl*. Praha, 1993.
14. LORENZ, Vladimír a Karel ZRŮBEK. *Judo: technika chvatů v postoji*. Praha: Olympia, 1991. Sport (Olympia). ISBN 80-7033-075-9.
15. MÜHLFEIT, Jan a Kateřina KRŮTOVÁ. *Odemykání dětského potenciálu*. v Brně: Management Press, 2018. ISBN 978-80-7261-562-9.
16. NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2020. ISBN 978-80-7553-842-0.

17. Pedagogika pro učitele: (aktuální otázky pedagogiky konce 20. století). Vydání: druhé – nezměněné. V Plzni: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1994. ISBN 80-43-106-7
18. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 9788024721187.
19. PIKHART, Ladislav. *Půl století svazu juda v Československu*. Pardubice.
20. Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 72 – 41 – M/01 Informační služby [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2022-11-19]. Dostupné z: <http://rvp.cz/informace/wp-content/uploads/2009/09/RVP-7241M01.pdf>
21. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
22. SAJAŠ, Michal. *Judō: historie, teorie, etika, trénink, reprezentace ČR, legendy českého juda*. Leskovec nad Moravicí: JudoBoxes, 2020. ISBN 978-80-907950-0-6.
23. SCHÄFER, Andreas. *Judo*. České Budějovice: Kopp, c2007. Průvodce sportem. ISBN 978-80-7232-327-2
24. SOSNA, Jiří. *Posilování s partnerem pro bojové sporty*. 2015.
25. SRDÍNKO, René a Michal VACHUN. *Judo: technika vybraných chvatů a trénink*. Praha: Olympia, 1984. ISBN 27-065-84.
26. SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987. ISBN 27-045-87.
27. ŠTUMBAUER Jan, *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích, 1990. ISBN 80-7040-018-8
28. ŠTUMBAUER, Jan. Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v meziválečném Československu. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2016. ISBN 978-80-7394-617-3.
29. Trenéři ve škole. www.treneriveskole.cz [online]. Praha, 2019 [cit. 2022-12-04]. Dostupné z: <https://www.treneriveskole.cz/o-programu>
30. TUTKO, Thomas A a Jack W RICHARDS. *Psychology of Coaching*. Bacon; 1st Edition, 1971. ISBN 978-0205029044.
31. VACHUN, Michal. *Džudo: základy tréninku*. Košice: východoslovenské tlačiarne, n. p., 1983. ISBN 18-77-043-83.

32. VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 9788024733579.
33. VANĚK, Petr a Josef BROŽ. *Praktické judo: kombinace a kontrachvaty*. Praha, 1988.
34. VELE, Jiří. *Trenér juda: Gonosena-kata a Kimo-no-kata*. Praha, 1990.
35. ZAHRADNÍK, David, Pavel KORVAS, *Základy sportovního tréninku* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-04-07]. ISBN 978-80-210-5894-1.
36. ZÁTROCH, Dušan. *Judo: od bieleho po čierny opasok*. Bratislava: ipon, 1999. ISBN 80-900511-0-3.

Seznam příloh

Příloha 1 – slovníček užitých výrazů

Příloha 2 – seznam obrázků

Příloha 3 - dotazník

Příloha 1 – seznam slovíček

dožo – tělocvična pro judo

hažime – začněte, zahájení

joko ukemi – pád na bok

joši – pokračujte (po sonomama)

judogi – kimono

kumi-kata – základní úchop

mae ukemi – pád vpřed

maita – vzdávám se

matte – přerušení (zápasu)

obi – pás

osaekomi – držení nasazeno

rei – pozdrav

ritsurei – velký pozdrav

seiza – klek sedmo - „součást etiky juda“

sonomama – znehybnění

soremade – vše skončilo (konec zápasu)

tatami – žíněnka

tori – útočník (ten, kdo provádí chvat)

uke – obránce (ten, kdo padá)

ukemi – pády

uširo ukemi – pád vzad

zarei – malý pozdrav

Příloha 2 - Seznam obrázků

1. Barevné rozlišení technických stupňů v judu
2. Morální kodex judisty
3. Pád vzad z polohy vleže
4. Pád vzad ze dřepu
5. Pád stranou z polohy vleže
6. Pád stranou z postoje
7. Pád vpřed ze „stříšky“
8. Chvat o goshi
9. Chvat o soto otoshi
10. Chvat sasae curikomi ashi
11. Chvat deashi harai
12. Držení kesa gatame
13. Držení mune gatame
14. Držení kamishio gatame
15. Držení tateshio gatame
16. Trakař
17. Dřepy ve dvojici
18. Sed-leh ve dvojici
19. Kliky ve dvojici – nohy na partnerovi
20. Kliky ve dvojici I.
21. Kliky ve dvojici II.

Příloha 3 – Dotazník

1. Jaké je tvé pohlaví
 - a. Chlapec
 - b. Dívka
 - c. Jiná _____

2. Do jaké třídy chodíš
 - a. 1. třída
 - b. 2. třída
 - c. 3. třída
 - d. 4. třída
 - e. 5. třída
 - f. Jiná _____

3. Děláš aktivně (pravidelně) nějaký sport? – může se jednat např. o sportovní kroužky ve škole nebo sportovní klub
 - a. Ano
 - b. Ne

4. Pokud ano, jaký?

5. Věděl/a jsi, co je judo ještě dřív, než jsi ho vyzkoušel v hodinách TV?
 - a. Ano
 - b. Ne

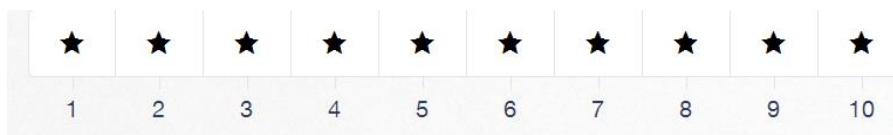
6. Pokud ano, odkud jsi to věděl/a?
 - a. Trénuji nebo trénoval/a jsem ho
 - b. Slyšel/a jsem o něm od kamarádů
 - c. Zním ho z televize/internetu
 - d. To slovo už jsem slyšel, ale nevěděl/a jsem, co znamená
 - e. Nikdy jsem o něm neslyšel
 - f. Jiná _____

7. Absolvoval/a jsi hodinu juda ve škole?
 - a. Ano
 - b. Ne

8. Bavily tě tyto hodiny?

1 hvězda - nebavilo vůbec

10 hvězd – velmi mě to bavilo



9. Co z hodiny tě nejvíce bavilo?

- a. Hry
- b. Rozcvička
- c. Gymnastika
- d. Pády
- e. Techniky (hody) z postoje
- f. Techniky (držení) na zemi
- g. Praní (randori)
- h. Protahování, strečink
- i. Posilování
- j. Jiná _____

10. Je něco, co tě na hodinách nebavilo?

- a. Hry
- b. Rozcvička
- c. Gymnastika
- d. Pády
- e. Techniky (hody) z postoje
- f. Techniky (držení) na zemi
- g. Praní (randori)
- h. Protahování, strečink
- i. Posilování
- j. Jiná _____

11. Je něco, co bys na hodinách změnil/a

12. Pokud by bylo judo zařazeno do kroužků ve škole, přihlásil/a by ses?

- a. Ano
- b. Ne

13. Chtěl/a bys, aby bylo judo zařazeno do běžných hodin TV jako ostatní sporty?

- a. Ano
- b. Ne