

UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

ANALÝZA SPORTOVNÍCH ÚSPĚCHŮ JUDISTEK ČR

Analysis of Women's Sporting Achievements in Judo in Czech Republic

Diplomová Práce

Vypracovala: Barbora Charlotta Šlégrová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý PhD.

V Praze 19. června 2014

Podpis:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Analýza sportovního úspěchů judistek ČR“
vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury

Podpis:

Ráda bych poděkovala panu PhDr. Martinu Dlouhému za jeho ochotu a spolupráci při tvorbě mé diplomové práce. Dále bych také ráda poděkovala panu Mgr. Jiřímu Vaňkovi, Zdeňku Kasíkovi, Jaroslavu Banchelovi, dále sportovním klubům Kidsport, TJ Sokol Praha Vršovice a USK Praha, jejich trenérům a sportovcům za spolupráci při vypracování praktické části mé diplomové práce.

Anotace:

Diplomová práce analyzuje sportovní úspěchy judistek. Zkoumá, jak se liší metodika nácviku technik, a sportovní příprava žen od mužů. Jsou-li trenéři věnující se ženským kategoriím. Bude se věnovat technické, taktické a psychologické přípravě a úloze trenéra. Práce se také bude věnovat závodům a zájmu judistek o aktivní závodní činnost v judu. Bude se věnovat ženským kategoriím.

Klíčová slova:

Judo žen, tréninková příprava, závody, úspěšnost, výsledky

Annotation:

This thesis contains an analyzes of JUDO sporting achievements of women. It examines how the methodology of training techniques and sports preparation of women differs from the men equivalents. Wheather any trainers are concentrated on women's groups. It describes technical, tactical and psychological preparation and the role of the coach. Finally, the thesis will refer to competitions and interest of women to take part in active judo competitions. I will specialise in the female categories .

Keywords :

women's Judo, training preparation, competitions, success, achievements, results

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	PROBLÉMY PRÁCE:	9
3	CÍL PRÁCE:	9
4	TEORETICKÁ ČÁST:	10
4.1	Sportovní výkon a sportovní výkonnost	10
4.2	Dynamika dlouhodobého vývoje sportovní výkonnosti	11
4.3	Sportovní výkon- klasifikace a struktura	14
4.3.1	Vrozené dispozice:.....	14
4.3.2	Vlivy přírodního a sociálního prostředí:	15
4.4	Klasifikace sportovního výkonu	17
4.5	Technická příprava.....	24
4.5.1	Racionalizace- vydávat právě tolik úsilí, kolik je potřeba.....	25
4.5.2	Stabilita-.....	25
4.5.3	Variabilita-	25
4.6	Taktická příprava	26
4.6.1	Základní pojmy taktické přípravy.....	27
4.6.2	Strategie:	27
4.6.3	Taktika	27
4.6.4	Soutěžní situace	28
4.6.5	Složky soutěžní situace.....	31

4.7	Psychologická příprava	35
4.7.1	Předstartovní stavy.....	37
4.7.2	Koučování.....	39
5	HYPOTÉZY:.....	42
6	PRAKTICKÁ ČÁST	43
6.1	Metody výzkumu:	43
6.2	Zkoumaný soubor.....	43
6.3	Technická příprava v judu:.....	46
6.3.1	Randori a závody	48
6.3.2	Taktická příprava	49
6.3.3	Psychologická příprava.....	50
6.3.4	Trenér.....	51
6.3.5	Proč a kdy ženy končí s judem?	52
6.3.6	Jaký je rozdíl mezi ženským a mužským judem?.....	54
7	VÝSLEDKY PRAKTICKÉ ČÁSTI	56
8	DISKUZE	58
9	ZÁVĚRY.....	62
10	LITERATURA	63
11	PŘÍLOHY:.....	65
11.1	Dotazník pro závodnice	65
11.2	Dotazník pro trenéry:.....	66

1 Úvod

Tématu juda jsem se věnovala již ve své bakalářské práci, tak jsem se rozhodla na ni navázat. Kategorie mého zájmu jsou starší žákyně až ženy. V teoretické části se budu hlavně zabývat vymezení pojmu výkon a výkonnost, co jí ovlivňuje. Dále úloze trenéra a jeho působením na sportovce.

Hlavní bude zjistit umístění žen v judu na mistrovství Evropy a zda se výsledky nějak mění. Pokud najdu změnu, pokusím se zjistit, co jí zapříčinilo. Důležitým tématem budou hlavně přístupy jednotlivých trenérů k tréninku žen, jež budu zkoumat v praktické části, jaký mají přístup k judu žen, jaký mají na něj názor, jaké jsou podle nich největší úspěchy, nebo neúspěchy ženského juda. Jak bychom mohli úspěchy ženských judistek zvednout, jaké mají zázemí, jestli mají ženy trenéry, jež se věnují pouze ženským kategoriím atd.

Budu se věnovat historii ženského juda a jak byly úspěšné ženy v judu dříve a jak si vedou nyní. Jak se liší české ženské judo od zahraničního. V čem si myslí naši trenéři a závodnice, že spočívá úspěch zahraničních judistek. Ženské judo je často zatracované. Je ale těžko je srovnávat výkony a vůbec provedení sportu u žen a u mužů. V judu jsou rozdíly viditelné na první pohled, ale to nic nemění na tom, že mnohé judistky, ať naše, či světové předvádějí skvělé výkony. Proto bych tuto práci chtěla zaměřit právě na ženské judo.

2 Problémy práce:

1. Klesá nebo stoupá úspěšnost českých judistek na mistrovství Evropy?
2. Jsou trenéři, kteří se věnují výhradně ženské reprezentaci?
3. V jakém věku nejvíce ukončují judistky svou sportovní činnost v oddílech?
4. Jaká jsou důvody nezájmu trenérů o trénování ženských kategorií?
5. Jaké jsou důvody klesajícího zájmu judistek o vrcholové judo a jejich ukončení závodní činnosti?

3 Cíl práce:

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, jaké jsou největší úspěchy v ženských kategoriích. Jaké mají ženy výsledky na mistrovství Evropy za posledních 25 let. Zda se zvyšují, či snižují počty závodnic a pokud snižují, jaké jsou důvody ukončení aktivní závodní činnosti sportovkyň. Dílčími cíly pak budou, zda mají trenéry, věnující se pouze ženskému tréninku a pokud ne, jaké jsou důvody, jejich nezájmu o ženské judo.

4 Teoretická část:

Ve své teoretické části se začnu věnovat sportovnímu výkonu a správným postupům v tréninku. Zaměřím se na zdokonalování sportovních schopností a dovedností. Hlavně na psychologickou, technickou a taktickou přípravu.

4.1 Sportovní výkon a sportovní výkonnost

Sportovní výkon a vůbec sportovní výkonnost patří k základním kategoriím sportu. Je to hlavní ukáзка snažení všech sportovců, jejich trenérů a ostatních funkcionářů, jež ve sportu pracují. Je to také hlavní tahoun pro veřejnost a sportovní fanoušky. Výkon sportovce zobrazuje jeho přípravu a je pro něj hlavním důvodem, proč sport dělá. Mluvím zde nejen o sportovcích profesionálech, ale také i amatérech, jež se věnují sportu na nižší úrovni. Výkon sportovce vedoucí k výhře vzbuzuje ve sportovcích pocit štěstí a celkového zadostiučinění. Sportovce nejen uspokojuje, ale také motivuje k dalším výkonům a překonávání samu sebe. Pokud sportovec dlouhodobě svou výkonnost nezvyšuje a úspěch se nedostavuje, je to pro něj velice demotivující a může to být i důvod ke skončení jeho sportovní kariéry. „*Sportovní výkony a sportovní výkonnost jednotlivců a družstev jsou produktem činnosti sportovců v soutěžích. Sportovci jsou tedy jejich bezprostředními nositeli. Sportovní výkony se charakterizují prostřednictvím výsledků, které určují poměr sil mezi sportovci a družstvy v dané soutěži. V řadě sportovních odvětví je tento poměr kvalifikován pomocí ukazatelů času, vzdálenosti, hmotnosti apod., avšak v řadě dalších se určuje na základě subjektivního posuzování rozhodčích.*“ (Miroslav Choutka, Josef dovalil, 2002, str.7) Sportovní výkonnost se určuje z hlediska dlouhodobých soutěží, kde si sportovci opakovaně drží svou úroveň. V historii se tvořila hierarchie různé výkonnosti, a nejvyšším bodem výkonnosti jsou rekordy, tedy absolutní výkon dané úrovně. Obsah a forma výkonů se mění v historii s ohledem na změny ve vnitřních a vnějších podmínkách ve sportu. Za vnitřní změny považujeme pravidla sportu, jež stanovují nejen disciplíny, ale i řešení a provedení daných úkolů, jejich rámec a omezení. Sledujeme rostoucí úroveň sportovních výkonů, jejíž důkazem jsou zvyšující se rekordy.

Dík za to má stálé zlepšování sociálních podmínek a neustálé zdokonalování procesu tréninku. Zkoumání na poli správného tréninku i regenerace a správného dodržování životosprávy. Sportovec se tak díky správnému tréninku a výbornému vybavení stále více adaptuje na soutěžní prostředí. Nyní je důležité si definovat sportovní výkon a výkonnost.

„Sportovní výkon - charakterizujeme jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce (výsledek adaptace) v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví, resp. disciplíny.

Sportovní výkonnost - *charakterizujeme jako schopnost sportovce podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni.“ (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str.8)*

Judo- *"Judo je typickým úpolovým sportem, ve kterém při vlastním výkonu jde o překonání soupeře fyzickou, technickou a taktickou převahou." (Letošník, 1993)*

„Efektivní výkon je podáván tehdy, dojde-li k optimální koordinaci schopností podmiňujících pohybovou výkonnost.“ (Mužik 1997).

4.2 Dynamika dlouhodobého vývoje sportovní výkonnosti

Dynamika vývoje je důkazem změn, k nimž dochází v jednotlivých sportovních činnostech, hlavně díky sportovnímu tréninku. Není to ovšem jen tréninkem, ale jsou zde i další faktory, přispívající k zlepšení výkonu sportovců, jako jsou sociální systém, pojetí a funkce sportu v daném systému, popularita sportovního odvětví, teoretická a vědecká rozpracovanost přípravy sportovců, realizace v praxi, úroveň tělesného a duševního vývoje mládeže a další plánování a vytváření předpokladů nejen ve sportu, ale i v dalších oblastech lidského života. (Choutka, Dovalil, 2002)

Sledováním dynamiky sportovního vývoje se ovšem v různých sportovních odvětvích liší a to z hlediska jejich rozdílnosti. Proto si i sportovní odvětví dělíme na různé kategorie, abychom lépe vyhodnocovali jejich charakteristiky i v jejich minulém vývoji. Hlavní dělení sportovních disciplín je dělení na rychlostní, vytrvalostní a rychlostně silové typy sportů. Vývoj dynamiky různých sportovních disciplín je hlavně závislý na jejich specifických zvláštностech. Kromě sledování dynamiky vývoje v jednotlivých sportech je i důležité sledovat individuální dynamiku dlouhodobého vývoje sportovců. „ *ta je totiž odrazem změn, k nimž dochází v důsledku přirozeného vývoje jednotlivců, a které je nutno přísně respektovat. Sladění požadavků konkrétních sportovních odvětví se zákonitostmi fylogenetického vývoje sportovce je nutné a pro celkovou účinnost tréninkového procesu velice žádoucí.*“ (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str.11)

Výkonnost sportovců v jednotlivých disciplínách se také liší věkem, kdy by měl být sportovec v daném sportovním odvětví na vrcholu svých sil a možností, například v judu se hovoří o věku okolo 25 let. Tento věk je výsledek praktických zkušeností a shrnutí požadavků na sportovce. Dalším důležitým údajem je doba tréninku, kterou sportovci musejí absolvovat, aby dosáhli tížené úrovně, vrcholové výkonnosti. Tyto údaje jsou důležité pro stanovení systému sportovního tréninku, pro obecné zákonitosti vývoje daného sportu i fungování organismu sportovce. Toto pak tvoří záruku účinnosti tréninkového procesu a to i z hlediska vývoje sportovce a věkových zákonitostí, které jsou důležité pro stanovení správného začátku s tréninkem u jednotlivých sportů. Podle věkových a výkonnostních měřítek sdružujeme sporty do jednotlivých skupin podle typu sportovního výkonu, které platí obecně, nejen pro absolutně nejvyšší výkonnostní stupně, ale lze je praktikovat i na výkonnostní sport a při výběru talentů. Ovšem tato pravidla v tabulce č.1, nelze brát jako neměnné, jsou zde samozřejmě výjimky, jako u všech pravidel. Dlouhodobě dochází ke snižování věku, ale to také neplatí pro všechny případy. Bylo prokázáno, že rychlý a brzký vzestup výkonnosti má za následek krátký pobyt na výsluní a rychlý pád výkonnosti a ukončení sportovní kariéry. Naopak pozdější zahájení specializovaného tréninku a pozvolnější růst se projeví prodloužením doby vrcholové výkonnosti a aktivitu ve sportu až do pozdějšího věku. Ovšem v praxi i přes jasné výsledky se trenéři snaží o co nejrychlejší nastartování vysoké výkonnosti, zkrácením přípravy a co nejrychlejší dosáhnutí výsledků. (Choutka, Dovalil, 2002)

Tabulka 1. Základní informace pro jednotlivé typy sportovních výkonů (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str.13)

Typ sportovního výkonu	Opt. věk zahájení sport. tréninku	Doba tréninku	Opt. věk pro vrcholné výkony
Rychlostní: sprinty (atletika, gymnastika, plavání)	11-12	10-12	21-23
Rychlostně-silové: (atl. vrhy, hody, skoky, vzpírání)	11-13	11-15	22-30
Vytrvalostní: (atl. běhy, plavání, lyž. běhy, cyklistika, kanoistika, veslování)	10-13	12-15	22-30
Technicko-estetické: (sp. gymnastika, moderní gymnastika, krasobruslení, skoky do vody,)	8-10	10-12	18-20
Úpolové: (zápas, box, judo, šerm)	12-13	12-15	24-28
Kolektivní: (fotbal, basketbal, volejbal, házená, led. hokej, aj)	12-12	12-15	22-28

4.3 Sportovní výkon- klasifikace a struktura

„Sportovní výkon je výrazem zpředmětněných schopností sportovce, rozvíjených cílevědomým dlouhodobým tréninkem. Je cílem tréninkového procesu, ale současně i procesem rozvoje sportovce. Proto je chápán současně jako průběh i výsledek tréninku ve sportovní činnosti. Je v něm vyjádřena míra (vrozených i získaných) dispozic jedince, které umožňují provedení sportovní činnosti na vysoké výkonnostní úrovni.“(Miroslav Choutka, Josef, dovalil, 2002, str.13)

Ve sportovním výkonu jsou obsaženy:

4.3.1 Vrozené dispozice:

„Pohybové schopnosti jsou limitovány vrozenými dispozicemi a mohou být rozvíjeny pouze po jimi danou mez, která je u každého jedince jiná.“ (Nováček 2001)

To jsou vlohy, nadání, či talent. Díky pohybové činnosti se vlohy mohou posunout na vyšší úroveň a to je talent. Talent je optimální celek předpoklad sportovce pro daný typ sportovního výkonu.

Talent: „Soubor schopností, zpravidla pokládán za vrozený, umožňující dosáhnout v určité oblasti nadprůměrných výkonů; též označován za projevené nadání, tj. odhalený úspěšnými výkony; někdy též nazýván tvořivé nadání.“ (Hartl 2000)

„Sportovní talent je soubor mimořádně příznivých elementárních vrozených dispozic organismu jedince, které jsou podmínkou rozvoje určitých vlastností, zejména psychických a pohybových schopností jako nezbytných předpokladů sportovní výkonnosti.“(Choutková 1970)

„Pohybovou schopností rozumíme integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů, a současně je jimi podmíněna.“ (Čelikovský 1990):

4.3.2 Vlivy přírodního a sociálního prostředí:

Tyto aspekty ovlivňují vývoj jedince a jeho vrozených dispozic. Patří sem materiální podmínky, časové možnosti, které ovlivňují kvalitu a rozsah pohybového rozvoje.

4.3.2.1 Vliv tréninkového procesu:

Zde působí tréninkové a soutěžní zatížení jedince, rozdělené do určitých etap. Tyto etapy by měly odpovídat věkovým zvláštnostem jedince.

Tyto všechny aspekty tvoří jednotu a vzájemně se doplňují a podmiňují. Není proto možné stanovit podíl jednotlivých okruhů na výkonu sportovce. Ovšem podíl vrozených dispozic je na vrcholovém výkonu nezastupitelný. Podstata sportovního výkonu se charakterizuje na úrovni lidských schopností, jež jsou také nezastupitelné.

„Sportovní výkon je nutno charakterizovat jako projev specializovaných schopností jedince v činnosti, zaměřené na řešení pohybového úkolu, které je vymezen pravidly daného sportovního odvětví nebo disciplíny.“ (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002 str.14)

Samozřejmě můžeme pojem výkon definovat i z pohledu jiných vědních disciplín, jako je fyzika, psychologie, ekonomie, biologie, ale ty nemohou správně definovat sportovní výkon, jelikož neobsáhnou všechny jeho aspekty.

„Sportovní výkon jako výsledek dlouhodobé adaptace (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str.15)

1. Vrozené dispozice-

Biologické –

Fyziologické

Psychologické

2. *Vlivy vnějšího (mimosportovního) prostředí*
3. *Schopnosti (nadání, talent)*
4. *Sportovní trénink*
5. *Výkonnostní kapacita + připravenost k výkonu*
6. *Sportovní výkon”*

Tato charakteristika umožňuje zkoumat sportovní výkon jako proces, jež má určité zákonitosti. Schéma tedy znázorňuje proces, jehož výstupem je celkové pohybové jednání, ve kterém je sportovec aktivní subjekt, realizující své cíle. Pohybové jednání odráží celkový rozvoj sportovce a obsahuje všechny stránky osobnosti sportovce.

Mimo jiné bychom měli pozornost zaměřit také na výkonnostní předpoklady sportovce, jež můžeme rozdělit na dvě oblasti, na výkonnostní kapacitu a připravenost k výkonu.

Výkonnostní kapacita- „soubor tréninkem rozvinutých funkcí orgánů a systému organismu sportovce, které ve svém souhrnu (v odpovídající struktuře) tvoří obecný i speciální základ výkonnosti v daném sportovním odvětví, nebo disciplíně. Výkonnostní kapacita, resp. její struktura a úroveň, je materiálním základem výkonnosti sportovce a hodnotí se stupněm trénovanosti.“ (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002str.16)

Připravenost k výkonu-„je proti tomu dána souborem psychických schopností, které zajišťují, že sportovec je schopen podávat svůj výkon na úrovni maxima, resp. blízko maxima, možností své výkonnostní kapacity. Jinak řečeno je to schopnost prodat vše, co sportovec v tréninku natrénoval. Často se připravenost k tréninku vztahuje i ke schopnosti sportovce podat svůj maximální výkon v době, kdy je to nejvíce zapotřebí, tedy v konkrétní den, v konkrétní soutěži.“ (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str. 16)

Sportovní výkony jsou velice různorodé a jsou náročné i jejich požadavky. Například jiné budou požadavky na cyklické sporty, jako jsou běhy, plavání nebo cyklistika, na acyklické sporty, jako jsou vrhy, skoky a hody, jiné zase na sporty s náročnými pohybovými kombinacemi, jako je například gymnastika. Z hlediska pohybové náročnosti jsou největší požadavky na výkon u sportovních her a úpolových sportů. „*V nich jsou výkony prosazovány*

tvořivou pohybovou činností ve velice proměnlivých podmínkách sportovního boje.“ (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str.16)

Sportovní výkony jsou různě náročné i na psychiku sportovce, jelikož vyžadují koncentraci při podávání výkonu. Zase koncentrace bude jiná u sprintů a vzpírání, kdy bude maximální v krátkém časovém úseku. Jiná je zase při lukostřelbě, kdy je zaměřená na přesné provedení úkolu, u vytrvalostních sportů se zaměřuje na překonávání subjektivních potíží. V koordinačně náročných odvětvích se zase koncentrace zaměřuje na složitost a kritické vazby cvičebních tvarů a na estetický projev, například u krasobruslení. A u sportovních her a úpolů se koncentrují sportovci na tvořivou pohybovou činnost.

Sportovní výkony kladou různé požadavky i na fyziologické funkce. Vytrvalostní sporty zatěžují oběhové a dýchací funkce, zatímco střelba je náročná na některé analyzátoři. Vzpírání a jiné podobné sporty jsou zase náročné na podpůrný a hybný systém. A třeba právě v judu, jiných úpolech a sportovních hrách jsou funkce organismu zatíženy poměrně rovnoměrně, ale nejvíce jsou zatíženy řídicí a regulační funkce centrální nervové soustavy.

Snaha o dosažení nejvyššího výkonu se také projevuje na využívání různých druhů energie, na nárocích na energetické zajištění činností. U sportů se využívá různých zdrojů energie a různých mechanismů jejího uvolňování. Složka energetického zajištění ale zvláště u vrcholových sportovců hraje limitující roli.

4.4 Klasifikace sportovního výkonu

Sportovní výkon se klasifikuje podle řady kritérií v další tabulce vidíme klasifikační přehled sportovních výkonů. Určují zde přesný model sportovního výkonu a požadavky kladené na sportovce, kvalitativní i kvantitativní rozbor těchto požadavků, a z nich vyplývající ony obecné modely výkonu v konkrétních sportovních odvětvích a disciplínách. Z tabulky vyplývá objektivní podstata sportovního výkonu. Spousta odborníků na celém světě se snaží o objektivizaci sportovního výkonu, vycházejí z teze:

„Sportovní výkon je determinován určitým souborem faktorů, které jsou určitým způsobem uspořádány, jsou k sobě v určitých vzájemných vztazích a ve svém souhrnu se projevují na úrovni výkonu.“ (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str.18)

„V tomto pojetím struktura sportovního výkonu dána víceméně stabilním komplexem faktorů. Představuje psychosomatickou integraci různých pohybových, vegetativních a psychických složek. V každém sportovním výkonu je projevem objektivních zákonitostí, jejichž respektování se odráží v úrovni výkonu.“ (Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str.18)

Struktura sportovního výkonu je vždy viděna jako celek, který obsahuje všechny faktory, které jsou na sobě závislé, vzájemně na sebe působí, podmiňují se a také se kompenzují. Rozbor této struktury slouží v praxi jako orientační model, ukazující vztahy jednotlivých částí sportovního výkonu. Tato struktura může poskytnout cenné informace o výkonnostních předpokladech sportovce.

„Z fyziologického hlediska jsou úpoly charakteristické rozdílnou složitostí pohybových struktur od jednoduchých až po velmi složité, koordinačně náročné pohybové řetězce.“ (Fojtík, Michalov, 1996)

Oblast somatických faktorů

oblast faktorů techniky

Sportovní výkon

Oblast osobnostních faktorů

oblast kondičních faktorů

oblast faktorů taktiky

(Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str.24)

Typ sportovního výkonu	Konkrétní sportovní odvětví	Řešený úkol	Motorická charakteristika	Fyziologická charakteristika	Psychologická charakteristika
Senzomotorické výkony	Sřelectví	Přesnost zásahu	Počet poh. dovedností malý struktura jednoduchá standardizovaná	energetická spotřeba malá(400700% nál.BM) regulace poh.činnosti na kvalitu	Nároky na koordinace typu okoruka koncentrace pozornosti
	Lukostřelba		variabilita poh. struktur malá	nároky na oběhový a dýchací systém malé	
	Kuželky			převládá nízká intenzita metabolismu	
	Golf			výkon se provádí při zadržení dech	
Rychlostně silové výkony	atl.sprinty (100400)	překonat vzdálenost v nejkratším čase	Počet poh. dovedností malý	Energetická spotřeba obrovská (10 000 - 30 000% nál. BM)	koncentrace volního úsilí v krátkém čas. úseku
	atl.skoky, vrhy, hody	doprovit předmět, či vlastní tělo, co nejdál či nejvýše (dálka, výška)	struktura jednoduchá, většinou cyk., ale i acykl., popřípadě kombinace typů	regulace poh. činnosti na kvalitu, ale i na vytrvalost v max.	mobilizační pohotovost
	vzpírání	vzepřít nej. hmotnost	standardizace značná (až automatizace)	Intenzitě	setrvat v max. volním úsilí i při nepříznivých okolnostevh
	cyklistika sprinty:1km plavání:		variabilita malá	vysoká labilnost oběhový a dýchací systém zatížen málo až středně	
	50m			převládá max. intenzita metabolismu	

Typ sportovního výkonu	Konkrétní sportovní odvětví	Řešený úkol	Motorická charakteristika	Fyziologická charakteristika	Psychologická charakteristika
Vytrvalostní výkony	atl.: 800maraton	překonání stanovenou vzdálenost v nejkratším čase	počet poh.dovedností malý	energetický výdej 15003000% nál. BM	dlouhodobé volní úsilí
	cykl., dráha i silnice		struktura jednoduchá, cykl.charakter	regulace v dlouhodobé poh. činnosti	Vigilance (soustředění při monotoni činnosti)
	plav.:100-1500m		standardizace značná (automatizace)	Oběhový a dýchací systém jsou značně zatíženy	překonávání objekt. A subjekt. obtíží (únava, soupeř)
	kánoist.: 500m, 1000m, 10000m		Variabilita malá	s prodlužující se délkou převládá aerobní, u krátkých tratí anaerobní typ práce	persistence úsilí (setrvalost)
Technické estetické výkony	vesl.:2km				
	lyž.běhy:50km				
	biatlon				
	sport. gymnastika	Přesně formálně, dokonale (esteticky) provést obtížnou pohybovou sestavu	počet pohybových dovedností (návyků) velký	Plasticita CNS	Sensomotorická koordinace v čase a prostoru
	mod. gymnastika		struktura často velmi složitá, kombinace prvků v soustavě	energetická spotřeba velká(2000 5000% nál. BM)	nároky na statickou a dynamickou rovnováhu
	krasobruslení		standardizace vysoká (automatizace)	regulace poh. činnosti na kvalitě	polybová kreativita
skoky do vody		variabilita struktur malá	vysoká plasticita CNS	schopnost expresivity (vyjádření myšlenky pohybem)	
				oběhový a dýchací systém zatížen středně	
				aerobní typ práce s prům. anaerobním podílem	

Typ sportovního výkonu	Konkrétní sportovní odvětví	Řešený úkol	Motorická charakteristika	Fyziologická charakteristika	Psychologická charakteristika
Výkony spojené s ovládání stroje, náčiní či zvířete	letectví motorismus plachtění Boby, saně slalom a sjezd na lyžích i na vodě skoky na lyžích jíзда na koni	překonávat vzdálenost v nejkratším čase provést sestavu v čase, vždy za pomoci stroje, náčiní, zvířete	počet poh. dovedností značný struktura značně složitá, kombinace struktur nároky na variabilitu vysoké	energetický výdej malý (5002000% nál. BM) v regulaci poh. činnosti požadavek kvality v dlouhodobém trvání častá statická svalová práce oběhový a dýchací systém zatížen málo až středně aerobní typ zatížení metabolismu	rozhodování v činnostním myšlení v časovém deficitu překonávání strachu odvahy riziko schopnost řešit nečekané problémy
Úpolové sporty	box zápas judo šerm tenis(singl) Stolní tenis (singl) badminton (singl)	překonávání aktivního soupeře kondičními, tech. a takt. prostředky	počet poh. dovedností velký struktury složitě, často tvůrčí kombinace variabilita velká	energetický výdej malý až střední (4002000% nál. BM) regulace poh. činnosti na kvalitu v dlouhodobém zatížení max. dynamická a statická síla oběhový a dýchací systém zatížen různě, od malého až po max. zatížení aerobní typ práce střední, anaerob. Velká intenzita	volní aktivita zvládná agresivita Přizpůsobivé taktické myšlení Rozhodování v čas. deficitu anticipace potřeba dominance

Typ sportovního výkonu	Konkrétní sportovní odvětví	Řešený úkol	Motorická charakteristika	Fyziologická charakteristika	Psychologická charakteristika
Kolektivní výkony	kopaná	překonávání aktivního soupeře,	počet poh. dovedností velký	energetický výdej střední (10002500% nál. BM)	Volní aktivita
	házená	ind., skupinovým a kolektivními prostředky	struktury složité, tvůrčí kombinace	regulace poh. činnosti na kvalitu v dlouhodobém zatížení	zvládná agresivita
	košíková		variabilita velká	oběhový a dýchací systém zatížen středně až maximálně	tvůrčí taktické myšlení
	lední hokej			aerobní, střídavé až max. anaerobní střídavé, aerobní deficitu střed. až max. typ zatížení	rozhodování v čas.
	poz. Hokej				anticipace
	ragby				kolektivní myšlení, jednáni, kolektivní motivace, aspirace
	kolová				ztotožnění se se soc. normami skupiny
	vodní polo				
	odbljená				

(Miroslav Choutka, Josef Dovalil, 2002, str. 19-23)

4.5 Technická příprava

U juda je technika jednou z nejpodstatnějších složek vedoucí k úspěchu judisty. Pokud judista nemá výborně zvládnuté techniky a jejich provedení v různých situacích, nemůže jeho úspěch trvat do starších kategorií. Samozřejmě se technická vyspělost u závodnic liší i v nejstarších kategoriích a může se jinými schopnostmi, jako je síla nebo rychlost apod. do jisté míry kompenzovat. Ale absence techniky způsobuje neúspěch judistů, nejde nahrazovat techniku jinými schopnostmi věčně. Technika s rychlostí, silou a vytrvalostí jde ruku v ruce. Nejlepší, nejúspěšnější judisté musí zvládat vše najednou. I když jsou judisté, o kterých se říká, že jsou techničtí, siloví, nebo rychlí, tedy, že u nich jedna ze složek je výrazně dominantní.

„Technika- ve sportu znamená způsob provedení požadovaného pohybového úkolu, tedy jeho provedení, průběh- uspořádání pohybu v prostoru a čase.“ (Tomáš Perič, Josef Dovalil, 2010, str.135)

S ohledem na hráče a jejich individuální zvláštnosti, může být stejný pohybový úkol řešen různě, to dává technice hráče osobitý ráz, který se nazývá styl.

„Tréninková činnost, která se primárně soustřeďuje na způsob provedení pohybového úkolu (přesnost, rychlost, dosažení cíle atd.), se tradičně v tréninku vymezuje jako technická příprava. Informace vypovídající o způsobu provedení- technice(dobrá, dostatečná, adekvátní, nedostatečná, špatná apod.) přitom charakterizují ústřední pojem této oblasti- úroveň zvládnutých pohybových (sportovních) dovedností.“ (T. Perič, J. Dovalil, 2010, str.135)

Technická příprava se v tréninku zaměřuje na zdokonalování a vůbec vytváření sportovních dovedností. Toto je velice úzce spojené s motorickým učením a technika jako taková je jeho výsledkem. Technika prováděného úkolu je předpokladem pro jeho správné, účelné, efektivní, a úsporné řešení s příkloněním k pravidlům sportu, k zákonitostem pohybu a pohybovým možnostem pohybu.

Technika je ovlivněna řadou faktorů:

Kondiční připravenost – silové, rychlostní, vytrvalostní schopnosti

Koordinační funkce CNS- koordinace vnitro a mezisvalová

Psychické vlastnosti a schopnosti- motivace, koncentrace, regulace a další

Hodnocení technické přípravy má tři hlavní kritéria:

4.5.1 Racionalizace- vydávat právě tolik úsilí, kolik je potřeba.

Tedy to znamená, když to převedeme na judo, že když se judista bude prát na žíněnce minutu, nebude tolik unaven jako by byl nezkušený člověk. Judista bude své pohyby využívat ekonomicky a účelně.

4.5.2 Stabilita-

stabilita ve smyslu stálosti pohybových dovedností i přes nepříznivé vnitřní a vnější prostředí. To znamená, pokud bude judista provádět techniku, tak ji zvládne stejně dobře při únavě, při různých atacích soupeře, z místa i za různých pohybů, i při špatných podmínkách v tělocvičně. „*Stabilita je výrazem automatizace pohybu.*“ (T. Perič, J. Dovalil, 2010, str.137)

4.5.3 Variabilita-

schopnost a pohotovost měnit některé části pohybových úkolů vzhledem k měnícím se podmínkám. Tedy aby nic nemohlo narušit optimální průběh pohybů. Na příklad, judista umí skvěle seoi-nage, techniku rukou, ale soupeř ví, že dělá tuto techniku a tak mu nedovolí nastoupit do chvatu. Tak se musí judista přizpůsobit a buď udělat techniku v jiném pohybu, nebo změnit techniku úplně.

U začínajících sportovců nemůžeme proto o těchto kritériích příliš mluvit, jelikož ještě nemají techniku zvládnutou. U malých dětí, začínajících s judem se často ukazuje, že na závodech zkoušejí v zápase stále jednu a tu samou techniku, i když to nemá žádnou efektivitu a nedaří se jim hodit. Je to právě pro jejich nedostatečnou technickou vyspělost, nemají techniky zautomatizované a pamatují si pořádně jen jednu. U dětí a začátečníků je třeba na všechny kritéria zaměřit pozornost, protože spolu souvisí a vůbec souvisí s úspěchem sportovce v budoucnosti.

4.6 Taktická příprava

„Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení.“ (T.Perič, J. Dovalil, 2010, str.145)

Taktická příprava je v judu nesmírně důležitá. I když by se někomu mohlo zdát, že hlavní věcí je jen složit soupeře na zem, nebo ho na zemi udržet, to co ale předchází je takticky promyšleno. Judo je nesmírně chytrý sport a judista musí o svém pohybu v zápase velice přemýšlet. U juda se zaměřujeme na soupeře a důkladně se na něj s trenéry připravujeme. Každé závody po obdržení tabulky se zápasy si judisté projíždějí své soupeře a radí se s trenérem i s ostatními judisty o stylu boje a osobních technikách soupeře, také o jeho úchopu, o slabých stránkách i těch silných. A podle zjištěných informací se na souboj připraví a zvolí svoji taktiku, tedy styl boje, který sportovci pomůže k vítězství a úspěšnému provedení technik.

Taktika je složka tréninku, která chce naučit sportovce vést promyšlený a účinný boj v určitých podmínkách soutěže. Jde o osvojení a zdokonalení taktických dovedností a schopností, tedy o to, že v každé soutěžní situaci si závodník vybere optimální řešení s maximální účinností v rámci dané strategie.

Taktika je v úpolových sportech velice důležitá, v mnohých případech i rozhodující. Judo nemá jen závody pro jednotlivce, ale jsou i závody pro družstva, tam je taktika důležitá i z hlediska nasazování soupeřů proti sobě. Trenér a závodníci předpokládají, jaké soupeře nasadí trenér druhého družstva a podle toho nasazuje svoje závodníky. Takticky uvažují, jaký závodník z jeho družstva má větší šanci na úspěch. Právě v úpolech a sportovních hrách nastává spousta situací a často se mění, závodník musí reagovat a rychle si vybírat optimální řešení a realizovat ho ve velmi krátkém časovém úseku. Taktické dovednosti je možno pořádně využívat, až sportovec dosáhne určité kondiční a technické připravenosti. A právě proto taktickou přípravu plně využívají až na vrcholové úrovni.

4.6.1 Základní pojmy taktické přípravy.

4.6.2 Strategie:

„Předem promyšlený a na základě určitých poznatků vytvořený plán, který má vést k dosažení nejlepšího očekávaného výsledku v soutěži. Jistá koncepce sportovního boje, návod na jednání v konkrétní soutěži.“ (T. Perič, J. Dovalil, 2010, str.145)

Dále plán upravuje taktika, ta poukazuje na možnosti řešení různých situací a jejich realizaci v rámci zvolené strategie. Jde tedy o naučené jednání, nebo improvizaci, kterou si závodník vybírá až v určité situaci souboje, či hry.

„Strategie určuje základní rámec řešení soutěžní situace. Zakládá pravidla pro rozhodování v průběhu soutěže. Konkrétním řešením je po té záležitosti taktiky a taktického jednání.“ (T.Perič, J. Dovalil, 2010, str.144)

4.6.3 Taktika

Taktika je spektrum možných řešení soutěžních situací, je to vlastní realizace strategie. Taktiku tvoří soubor poznatků a zkušeností (taktické vědomosti) a vedení sportovního boje a jeho praktické využití (taktické dovednosti), s cílem dosáhnout, co nejlepšího výsledku, největšího úspěchu.

Taktiku zahrnuje:

„Systematický přehled forem, prostředků a způsobů vedení sportovního boje, zpracovaný konkrétně pro každé sportovní odvětví, resp. disciplínu.

Přehled o podmínkách sportovního boje a způsobech jejich analýzy (týká se analýzy vlivů přírodních a materiálně-technických podmínek, analýzy činnosti soupeřů i vlastních možností.

Stanovení úkolů, prostředků a způsobů boje v konkrétních podmínkách a proti konkrétnímu soupeři.“ (T.Perič, J. Dovalil,2010, str.145)

Podle různých situací můžeme rozlišit taktiku jednotlivce, skupiny nebo týmu. Jednotlivec uplatňuje taktiku, když je ve hře poměrně sám, bez pomoci případného družstva. Skupinovou taktiku uplatňují minimálně dva jedinci, například taktika útoku. A pak samozřejmě taktika družstva, kdy se realizuje celý tým.

4.6.4 Soutěžní situace

„Soutěžní situace je konkrétní úsek aktuálního sportovního boje v soutěžích, v němž se střetávají zájmy osob (konkurujících- soupeřů i spolupracujících, např. spoluhráčů), které jsou v danou chvíli do situace zapojené. Má složku vnější, která vyplývá z objektivní situace v prostoru, času a osob do ní zapojených, a složku vnitřní, která vychází z chápání situace jednotlivými osobami v ní zúčastněnými.“ (T.Perič, J. Dovalil, 2010, str.145)

Fáze soutěžní situace

Soutěžní situace má svůj průběh, je tedy důležité znát posloupný slet událostí, které ji tvoří. Tato posloupnost se nazývá soutěžní fáze a jsou celkem tři:

Vnímání a analýza situace (senzorická fáze)

Důležitý je pochopení formálních znaků situace a jejího obsahu, dělí dále na:

- vznik situace
- rozpoznání situace

b. Myšlenkové řešení úkolu (centrální fáze)

Toto probíhá, když se konfrontují dané situace se sportovními vědomostmi a zkušenostmi, z čehož pak dále plyne představa o řešení situace. Obsahem je:

- Rozbor situace
- Návrh řešení
- Výběr řešení

c. Realizace vybraného řešení (motorická fáze)

Skrze dovednosti, které sportovec má, realizuje řešení pohybové dovednosti a vše uzavírá zpětnou vazbou- tedy tím, zda bylo jeho řešení úspěšné, či neúspěšné. Rozdělujeme :

- realizaci řešení
- zpětnou vazbu (Perič, Dovalil, 2010)

Vznik situace

Závodník může reagovat na situaci, která ani nevznikla, nebo na situaci, která platila dříve, před poslední realizovanou variantou. Dokonce právě naschvál se soupeři snaží předstírat nějaký pohyb, tedy klamat nás, abychom viděli a začali realizovat situaci, která vůbec nevzniká, a oni poté využívají prostoru a času, aby prosadili svůj pohyb a dosáhli úspěchu. Je to samozřejmě absolutně fairplay, je to podstata soutěžní situace, a vůbec herního principu daného sportu. Je to tak, že soupeř se snaží, abychom reagovali na jinou situaci, než která bude následovat. V judu to může být například, že chytíme pravý úchop, soupeř očekává, že budeme útočit doprava, a my naopak z pravého úchopů budeme házet doleva. Nebo princip tohoto je i při řadě kombinací, kdy házíme dopředu, (například na harai-goshi) očekáváme, že se nám soupeř zapře a tím i mírně zakloní a my ho hodíme dozadu, (například na o-soto-gary). Je celá řada jak zmást, nebo přelstít soupeře v souboji a judo je hlavně o řešení vzniklých situací, a ještě těžší je v tom, že situace v judu následují nepřetržitě za sebou s nízkými časovými intervaly.

Rozpoznání situace

Vycházíme z předpokladu, že situace již vznikla, ale sportovec ji buď nepoznal, nebo ji z mála zkušeností a znalostí nezvládl rozeznat. V judu je to například u kontrachvatů, nezkušený judista nastupuje do chvatu, ale netuší, že je záměrem soupeře, aby do chvatu nastoupil, že soupeř jen čeká na nástup do chvatu, aby mohl chvat zkontrolovat. Hodně judistů využívá kontrachvaty a schválně vyčkává na soupeře, aby mohl využít pro svůj úspěch soupeřovu techniku.

Rozbor situace

Sportovec si promítá situaci a stanovuje si nejlepší možný výsledek, jakého chce dosáhnout, tzv. cílový bod. Například v judu: sportovec ví, že daný soupeř je s ním velice vyrovnaný, nebojuje jen za sebe, ale probíhají závody družstev, poslední rozhodující zápas, kde jeho družstvu k vítězství stačí jen remíza a tu musí za každou cenu získat. Na druhou stranu družstvo soupeřů potřebuje vyhrát, aby získalo medaili. Tedy rozbor situace s trenérem je

takový, že nebudeme nijak aktivně útočit, budeme nechávat soupeře, aby on agresivně útočil, protože on musí vyhrát ne my. Nesmíme být pasivní, nesmíme dostat trest, ale nevrháme se zbytečně do riskantních situací.

Návrh řešení

V této fázi sportovec nabízí spoustu řešení situací, i ty, jež se mohou zdát nesmyslné.

Výběr řešení

Sportovec vybírá takové řešení z nabídky, jež se mu podle jeho znalostí, dovedností a schopností jeví jako nejvíce účinné a vedoucí k úspěchu. Ve všech sportech se můžeme zmýlit, zvláště v judu, kde jednání protivníka sice můžeme předvídat, ale soupeř může mít velké spektrum řešení k jedné situaci a může nás zaskočit. Učíme se i chybami a čím důležitější závody, kde uděláme chybu, tím si ji více zapamatujeme a příště ji už neuděláme.

Judista s vysokými intelektovými schopnostmi dokáže nejen rychle řešit vzniklé situace v průběhu boje, ale dokáže nalézt nová řešení. Výzkumy, které byly ve sportovní oblasti prováděny, ukazují, že sportovci jsou nad populačním průměrem intelektových schopností. Intelektové schopnosti pomáhají řešit situace v soutěži i dlouho před ní při hledání nových způsobů strategie a taktiky vedení sportovního boje. (*Vaněk, Hošek, 1976*).

Realizace řešení

Je to zkrátka vlastní realizace vybraného řešení, vlastním osobitým stylem, který dělá každý sport zajímavější. V judu je pár technik, které jsou nazvány po judistech, kteří je vymysleli, realizovali tedy nějaké nabídnuté řešení osobitě a po svém.

Zpětná vazba

Zpětná fáze přichází v době ukončení realizace vybraného řešení úkolu, kdy sportovec srovnává dosažený úspěch s tím, co si zamlouval před začátkem akce, tedy, to co přišlo v realitě, srovnává s cílovým bodem, který si stanovil na začátku. Cílové řešení může skončit hůře, než to, jak jsme to chtěli, což je ve větší míře, ale může překvapit a naopak dopadnout lépe.

V realitě, v soutěži, při zápase většinou neprobíhají všechny fáze, ale probíhá tzv **anticipace**, tedy to chápeme jako tzv. paměťové celky- známe situace řešíme známými nacvičenými řešeními. (Perič, Dovalil, 2010)

Tedy významné místo při řešení soutěžních situací zaujímá paměť, neboť všechny fáze tvoří jednotu a překrývají se a je tedy dobré je znát a osvojit si řešení na různé situace a čím více máme kvalitní paměť, tím více nabývá význam taktického jednání. Bohatší záznam řešení, nabízí bohatší výběr a tedy i větší možnost uspět a porazit soupeře.

4.6.5 Složky soutěžní situace

Soutěžní situace má své dané složky, jež se prolínají a navzájem se sebou souvisejí. Dělí se na vnější a vnitřní.

Vnější složky, jsou ty, jež nejsou na sportovci závislé a nejdou jím ovlivnit, nebo jen minimálně. Patří mezi ně: podmínky pro daný výkon, nástroje, jež závodník používá, jako je kolo, kůň atd. Dále strategický plán- aktuální strategie výrazně ovlivňuje výkon jednotlivce, či týmu a poslední jsou to kooperující osoby, tedy spoluhráči, nebo členové týmu.

Dále jsou to vnitřní složky, které u sportovců ovlivňují jejich:

-**Vnímání**: jsou to smyslové a logické procesy, jež zásadně ovlivňují průběh soutěže

-**Myšlení a rozhodování**: jde o podmínky, které sportovec přijme prostřednictvím smyslů, dále je zpracovává a to mu pomáhá vytvářet si představy o situaci v soutěži. V procesu myšlení je situace analyzována a na základě výsledků proběhne vyhodnocení a rozhodnutí pro dané řešení situace.

-**Znalosti a zkušenosti**: jejich množství rozhoduje o tom, jak je situace pochopena a analyzována. Rozhodují o výběru taktiky.

-**Kondice sportovce**: do jisté míry i kondice sportovce ovlivňuje taktické řešení situace. Na jaké řešení sportovec kondičně stačí a dokáže ji provést správně a účelně, aby se neobrátila spíše k horšímu. (Perič, Dovalil, 2010)

Možnosti řešení soutěžní situace

Jak se soutěžní situace vyřeší, je hlavně otázka toho, jak jsou situace předem nacvičeny na tréninkové jednotce. Rozlišují se tři základní situace.

Improvizace: řešení situace není předem dané. Je to okamžité řešení a hodně zde záleží na kreativitě sportovce. Řešení situace je do poslední chvíle nejasné. Improvizace může jistě vést k úspěchu a je důležité umět improvizovat. Například, když se sportovec dostane do situace, kterou nezná, ale na druhou stranu můžeme improvizací zmást své spoluhráče. Pak je důležité mezi spoluhráči komunikovat.

Algoritmizace: sportovec si vybírá řešení z předem vybraných variant. Tedy v jedné nastalé situaci dochází k možnosti vybrat si z předem vybrané škály odpovídajících řešení a to jaké řešení si sportovec vybere je na něm.

Vzorce: všichni vědí, jak jednat, jsou zde předem dané vzorce, to znamená jedna situace = jedno jasné řešení. O tom jak bude sportovec na situaci reagovat, ví nejen on, ale i ostatní členové týmu a podle toho se zachovají. *(Perič, Dovalil, 2010)*

Tedy samozřejmě, jako u všeho, nic není tak jasně ohraničené a všechny možnosti se navzájem proplétají.

Strategický plán je u vrcholového sportu naprosto zásadní, a ovlivňuje nejen možný úspěch ale i rozhodování k němu vedoucí. U všech sportů se daná strategie promítá do soutěžních situací a určuje míru taktiky v nich.

Vytváření strategie

Při vytváření strategie vedoucí k úspěchu se bere v úvahu:

-**Cíl soutěže**- nemusí to být jen úspěch, ale například i šetření sil, ověření aktuální výkonnosti, nebo zkoušení nového načiní, nebo techniky.

-**Výkonnost soupeře**- jeho aktuální stav

-**Strategie soupeře**- důležité je poznat strategii soupeře a podle toho se zachovat, zvolit svou strategii, aby odpovídala strategii soupeře

-Vlastní výkonnost- svou výkonnost je hlavně důležité brát podle pravdivého hodnocení, což je velice těžké, někdo má tendence se podceňovat, někdo naopak až příliš nadhodnocovat. V sebehodnocení jsou důležité naše silné a slabé stránky, aktuální fyzický i psychický stav atd.

-informace o prostředí a podmínkách- jaký je stav sportoviště, žíněnky- povrchu, ovzduší, informace o rozhodčích a divácích.

Taktické dovednosti by měly být diskutovány mezi trenérem a sportovcem a poté by měly být dodržovány. Navíc trenér i závodník by měl se strategií souhlasit a být přesvědčen o jejich správnosti, aby byla její realizace ve sportovním boji, co nejvíce úspěšná.

„Taktické dovednosti chápeme jako komplex znalostí, zkušeností a pohybových vzorců, které sportovec využívá pro řešení soutěžních situací. Jedná se o určité tréninkem osvojené postupy, modely. Jejich osvojování v tréninku zajišťuje především taktická příprava. Jedná se o dlouhodobý proces, integrující současně rozvoj specifických pohybových a intelektuálních schopností a využívají naučených pohybových dovedností s důrazem na výběr příslušných řešení. Nacvičuje se osvojování řešení typických soutěžních situací, a to v závislosti na dané sportovní specializaci jednotlivcem, popř. skupiny i celým týmem. Cílem je, aby si sportovci osvojili komplexy jednání v situacích, které se v soutěžích často vyskytují“ (T. Perič, J. Dovalil, 2010, str.149)

Vysoká připravenost sportovců, tak vede k dokonalejšímu taktickému jednání a přímější cestě k úspěchu.

Obsah taktiky

-Důležité k získání taktických vědomostí je obsáhnutí všech možných situací, jež se mohou v soutěži naskytnout. V judu jde především o pohyb soupeře, jeho úchop a jeho osobní techniky, kombinace a kontrachvaty.

-Praktické zvládnutí různých způsobů řešení situací, to znamená, zvládnutí velkého spektra technik a jejich kombinací, vymanění se z různých úchopů a přizpůsobit pohyb soupeře ve svůj prospěch, zvládnutí soupeře, jež dělá techniky na jinou dominantní stranu, než my, dále i trénink s jinak proporčně velikými soupeři, abychom techniky mohli přizpůsobit i různým tělesným proporcím soupeře.

-Zvládnutí různých řešení situací, ale také mít velikou tvořivost a umět se přizpůsobit měnícím se podmínkám v soutěži. Důležité je i umět improvizovat a vytvářet nové řešení, pokud ty nacvičené nefungují, nebo je soupeř odhalil.

„Získané taktické dovednosti pak mají vliv především na vnímání a anticipaci pohybu, taktických záměrů kooperujících osob a soupeřů, vlastní taktický záměr a rychlost rozhodování (paměťové bloky, podmíněné reflexy)“ (J. Dovalil, T. Perič, 2010, str. 149)

Zásady taktické přípravy, jež by se měly dodržovat podle:

- Taktika je úzce spjatá s technikou, pokud nezvládne sportovec daný úkol technicky správně, nelze danou věc takticky využít.

- Pro každou situaci, kterou si lze představit existuje odpovídající řešení, které je dobré se naučit.

- Před vlastním nácvikem je dobré si dovednost správně teoreticky vysvětlit, hlavně její cíle a podstatu.

- Jako trenér navrhneme při nácviku řešení dané situace, ale se svými svěřenci je dobré ho prodiskutovat, aby ho také vzali za své, případně ho upravit, nebo změnit. Měl by se také domluvit nějaký signál, na jaký se daná taktika bude provádět, aby to nebylo příliš okaté.

- Z počátku nacvičujeme dovednost bez jakéhokoli tlaku, klidně nejdříve rozfázovaně, pak v pohybu a za odporu soupeře a nakonec v celku a s velkým odporem soupeře, což je v judu při randori.

- Skupinové dovednosti cvičíme analyticky, tedy v menších skupinách a poté až jako celek. To pro judo moc neplatí, jelikož je to individuální sport, pro judo platí spíše předcházející bod.

- Méně je někdy více, je zbytečné zvládnutí řešení velkého počtu situací a nebýt si jistý v provedení, ale je lepší zvládnout dokonale méně řešení.

- Jako poslední fází by mělo být zvládnutí dovedností pod velkým tlakem, aby sportovce v zápase nic nepřekvapilo, tedy provádění pod psychickým tlakem, v časovém limitu, nebo v nevědomosti, jakou techniku sparing partner použije a reagovat na to (Perič, Dovalil, 2010). V judu je posledním nácvikem randori, nebo řízené randori trenérem, což je zápas jako na

závodech, jen v rámci tréninku. Dobré je také využívat otevřené tréninky, tedy tréninky, kam mohou zavítat i sportovci z jiných oddílů a poměřit síly, jsou to právě randorové tréninky. Jednak sportovci poznají jiné závodníky, jež mohou používat jiné techniky, nebo mají jiné provedení techniky. Každý trenér totiž vkládá do svých svěřenců kousek svého a výjimečného provedení, je to velice obohacující poznat a umět se vypořádat i s neznámými situacemi jinde než při samotných závodech.

- Situaci sestavujeme podle typu a podmínek soutěže. Je jasné, že jiné situace nastanou v okresním přeboru a jiné v celorepublikovém mistrovství, nebo dokonce v zahraničí, to je nesrovnatelné.

4.7 Psychologická příprava

„Psychologická příprava je složkou sportovního tréninku, orientující se na ovlivňování psychické komponenty sportovního výkonu.“ (J. Dovalil, T. Perič, 2010, str. 151)

Chceme-li dosáhnout sportovního úspěchu, musíme plánovat a kontrolovat činnost sportovce, ale přitom musíme respektovat jeho osobnost, tj.individuální svéráz člověka (Slepíčka 1988).

Hlavním tvůrcem psychologické přípravy je určitě trenér, ale pokud chceme, co nejefektivněji obsáhnout psychologickou přípravu hlavně u vrcholových sportovců, měl by sportovec spolupracovat jak s trenérem, tak s psychologem.

„Cílem psychologické přípravy je vytváření optimálních psychických předpokladů sportovce pro úspěšnou realizaci sportovního výkonu. To má vést ke zkvalitnění a urychlení adaptace sportovce na podmínky sportovní činnosti, zejména o přizpůsobení a vědomou regulaci psychických funkcí sportovce na podmínky tréninku a soutěží. (J. Dovalil, T. Perič, 2010, str.151)

Obsahem psychologické přípravy je hlavně starost o stálé zdokonalování psychické stránky tréninku, tak i hledání nových metod pro zvyšování psychické odolnosti jedince.

Jejím hlavním úkolem je formovat celou osobnost sportovce. (Březina 1990)

Každý sportovec je jiný a vyžaduje trochu jiný přístup. Každý má jiné osobnostní vlastnosti, jež ovlivňují chování a rozhodování člověka. Osobnost sportovce je tvořena řadou faktorů, jež tvoří strukturu osobnosti. Tyto faktory jsou nadále ovlivňovány a tvořeny okolním prostředím. Mezi hlavní faktory patří:

- schopnosti
- temperament (emoce)
- motivace (vůle)
- postoje a hodnotová orientace
- charakter a další faktory (*Perič, Dovalil, 2010*)

Důležitá je i **psychická odolnost**, která je podmíněna třemi složkami (*Hošek, 1979*):

1) Vlastnosti nervového systému, které jsou především vrozené. Souvisí s temperamentem např. flegmatik je proti stresům odolnější než choleric .

2) Způsob výchovy v dětství, kde se uplatňuje vliv adaptace a socializace osobnosti.

Například má také negativní vliv na psychickou odolnost tzv. " skleníkový efekt výchovy " výchovné extrémů jako přísnost, tvrdost. Výhodou je harmonická výchova s preferováním samostatnosti a nezávislosti dítěte.

3) Přizpůsobení na specifické zátěžové situaci

Celkový obsah psychologické přípravy je velice rozmanitý, a je ovlivněn celou řadou podmětů a vlivům vnitřního i vnějšího prostředí. Tyto podmínky sportovce trvale či krátkodobě ovlivňují s různou mírou intenzity. Je těžké rozpoznat, jaké zrovna vlivy ovlivňují sportovní formu závodníka, zároveň je těžké stanovit prognózu jeho chování a jednání v budoucnu. Protože závodníka nemusí ovlivňovat jen prostředí sportu, ale také jeho osobní a veřejný život. Důležitou roli v psychologické přípravě hrají znalosti o regulačních mechanismech

psychických funkcí, aktivační teorie, psychologie osobnosti, sociální psychologie sportu apod.

Psychologická příprava sportovce se dělí na krátkodobou a dlouhodobou:

- Dlouhodobá příprava:

Je zaměřena všeobecně a protíná celou tréninkovou jednotku. Její základem je utváření osobnosti sportovce vůči požadavkům sportovního výkonu a zvyšování odolnosti a adaptability jedince na soutěži. Hlavní pozornost se zaměřuje na posilování soutěživosti, kde se uplatňují ideové, morální a volní složky, na motivaci a na sociálně-psychologické aspekty sportu.

- Krátkodobá příprava.

Krátkodobá příprava se spojuje s určitým datem, se soutěží, kde má splnit závodník, co nejlepší sportovní formu. Je omezena několika týdny a spočívá v modelovém tréninku a regulaci aktuálních psychických stavů.

Krátkodobá a dlouhodobá příprava musí jít ruku v ruce, krátkodobá je postavena na základech dlouhodobé a krátkodobá dlouhodobou zase završuje, je tedy jejím plynulým pokračováním v specifických soutěžních podmínkách.

Psychologická příprava se nesmí ani podceňovat ani přecenit. Ani dokonalá psychická příprava není zárukou dobrého výkonu sportovce, musí být v rovnováze s ostatními složkami tréninku. Kondiční, technickou a taktickou.

4.7.1 Předstartovní stavy

Jak z mé zkušenosti, tak od svých přátel v judu vím, že každý tyto stavy prožívá jinak, někdo je v relativní pohodě, někdo trpí průjmy, zvrací, třepe se, dělá se mu na omdlení a celkově trpí, působí mu tyto stavy psychosomatické problémy. Hrají zde svou roli emoce a motivace. Je to složitá aktivačně motivační struktura získaných i vrozených dispozic sportovce, které vznikli v průběhu adaptace a učení a aktivují se u něj blížícím se startem a celkovou atmosférou soutěže.

Hlavní předstartovní stavy :

- Stav nadměrné aktivace (startovní horečka)

Emočně negativní stav, vysoká dráždivost, oslabení útlumových procesů, vysoká úroveň aspirace. Objevuje se svalový třes, křečové pohyby, špatná koordinace a může se objevit i zvýšená agresivita.

- Nepřiměřeně nízká aktivace (apatie)

Snížená aspirace, útlum v mozkové kůře, objevuje se ochablost, malátnost, diskoordinace. Je zde nízká agresivita až pasivita.

- Stav optimálně zvýšené aktivace (bojová pohotovost)

Optimální stav, vysoká připravenost k reakci, reálná aspirace, pozitivní vnitřní napětí, ovládaná zvýšená agresivita.

Každý startovní a předstartovní stav je určován zvláštnostmi konkrétní soutěže a jejím významem. Nejdůležitější je však skutečná výkonnost a připravenost na určitou soutěž. Pro psychickou přípravu má velký význam dobře promyšlený systém soutěží, které předcházejí hlavní soutěži (*Täubner, 1985*).

Hlavní regulátory předstartovních stavů (*Perič, Dovalil, 2010*)

a, Rozcvičení:

- startovní horečka- delší výdrže, pomalejší pohyby
- apatie- kratší výdrže, rychlejší pohyby, švihová cvičení

b, Dechová cvičení:

- startovní horečka- pomalé hluboké dýchání
- apatie- kratší nádechy a výdechy, prudké výdechy, křik do dechu

c, Hudba:

- startovní horečka- pomalejší, méně rytmická, klidnější, méně hlasitá
- apatie- hlasitá, rytmicky výrazná

d, Projev trenéra.

-startovní horečka- pomalejší frekvence slov, klidnější, tišší

-apatie- rychlejší, expresivnější výrazy, výrazná gestikulace

Všechny tato regulační techniky musí trenér vybírat dle svěřence a jeho potřeb. Je zajímavé, že u jednoho závodníka se mohou předstartovní stavy měnit i v rámci jediných závodů. Také různé typy stavů mají na různé závodníky účinek buď pozitivně, či negativně ovlivňující jeho výkonnost. Jisté je však, že předstartovní stav má vliv na konečný výsledek soutěže a tedy, že začátek soutěže ovlivní a další její fáze.

4.7.2 Koučování

Je důležitou oblastí, jak vést sportovce v tréninku i v utkání. V užším slova smyslu je to vedení závodníka v průběhu utkání, kdy dochází ke kontaktu mezi závodníkem a trenérem a v širším slova smyslu je to vedení závodníka před a po konkrétním zápase. V dnešních pravidlech juda již nesmí vést trenér závodníka po celou dobu zápasu, ale jen při vyhlášení mate a před vyhlášením hajime.

Trenér by neměl dávat najevo své obavy z výsledku v soutěži, anebo vyjadřovat nepřátelské postoje vůči budoucímu soupeři nebo k trenérovi soupeře (*Täubner, 1985*).

Vedení před soutěží

Bezprostředně před startem by měl trenér pomoci závodníkovi navodit optimální úroveň aktivace. Výběr prostředků a cest k dosažení tohoto cíle musí vycházet vždy z konkrétní situace a ze znalosti osobnosti sportovce (*Slepička, 1988*).

Příprava sportovce trvá od příjezdu na sportoviště až po dosažení optimálního předstartovního stavu, tedy je to otázka dobrého rozcvičení. Je to rozhovor trenéra a závodníka, jež má tyto témata:

-organizační záležitosti

-stručná charakteristika soupeře, soupeřů

-instruktáž o zvolené strategii a taktice

-otázky disciplíny a motivace

K intenzivní tvorbě motivů dochází v 8-10 letech. V období pubescence opět dochází k motivační explozi. Každý sportovec, který chce dosáhnout výkonnostního růstu by měl mít v sobě potřebu vyniknout, a tak se seberealizovat, protože to vede k pocitu úspěchu uspokojení z činnosti (*Macák, Hošek 1993*).

Vedení v průběhu soutěže

Je to momentální hodnocení průběhu soutěže trenérem. Vyžaduje:

-specifický cit pro soutěž

-sebekontrolu, chladnokrevnost a včasné rozhodování

-strategické schopnosti

-odvahu prosadit a uplatnit své rozhodnutí

-schopnost objektivně hodnotit činnost vlastního sportovce i soupeře

Při kaučování by měl trenér dodržovat tyto zásady.

- stručné, jasné ne mnohoznačné informace- svěřenci mají před zápasem omezenou schopnost přijímat informace

- pozitivní pokyny- zdržet se negativního hodnocení, jen říct, co má a nemá sportovec dělat

- mluvit věcně a klidně- nikdy ne v rozčilení a afektu, pokud tedy nepotřebuje svěřence šokovat, aby ho rozproudil

- aktivně pozorovat a chladně rozhodovat- trenér neustále udržuje pozornost a nadhled a účinně se rozhoduje i ve vypjatých situacích. Nesmí mu pro jedno, uniknout celek.

Po soutěži by měl trenér shrnout vše, co se událo a při neúspěchu se vyhnout negativnímu hodnocení a emocím. Hodnotit, co vedlo k neúspěchu, by měl až na tréninku, kdy opadnou

emoce nejen jeho, ale i jeho svěřenců. Naopak při výhře se bránit emocím nemusí, ba naopak a měl by poděkovat svým sportovcům za odvedený výkon.

Pravidla trenérské činnosti (*Perič, Dovalil, 2010*):

- správný odhad situace, vcítění se do svěřenců
- optimismus, víra ve sportovce i v sebe
- hodnocení by mělo vycházet z pozitivních reakcí, až pak z negativních
- hodnocení- korektní, možnost dalšího působení
- negativní vyjádření bez věcného obsahu jsou zbytečné (všechno jste udělali špatně!)
- i takové projevy jako jo! Super! mohou mít velice expresivní charakter
- vyhnout se stereotypu- stále stejným frázím a hodnocením
- tvůrčí přístup, umět překvapit
- jednat neafektovaně (výjimka je šoková terapie)
- žádné složité vysvětlování, základem je jednoduchost
- uvolněná atmosféra- nebát se žertovat
- individuální přístup, komunikace s jednotlivcem
- nebát se rituálu, ale ani změn
- pozitivní motivace při komunikaci
- neverbální komunikace- gesta, postavení těla

V celé teoretické části jsem se snažila popsat výkonnost a složky tréninku, jež ji zásadně ovlivňují. Záměrně jsem vynechala kondiční přípravu, jelikož té jsem se věnovala v bakalářské práci, chtěla jsem se více věnovat právě ostatním složkám tréninku, jež jsou pro judo nepostradatelné a někdy podceňované.

5 Hypotézy:

1. H1 Předpokládám, že sportovní úspěšnost judistek na vybraných mezinárodních turnajích (Mistrovství Evropy) se za posledních 25 let snížila.
2. H2 Domnívám se, že není ustálený trenér ženského národního týmu.
4. H4 Domnívám se, že nejvíce judistek ukončí svou aktivní sportovní činnost mezi 14-18 rokem.
5. H5 Předpokládám, že důvodem nezájmu trenérů o trénování ženských kategorií bude jejich nízká úspěšnost na mezinárodních soutěžích a nízký počet závodnic v těchto kategoriích.
6. H6 Předpokládám, že nezájem o pokračování v závodní a sportovní činnosti u judistek bude nástup na vysokou nebo střední školu a změna životního stylu.

6 Praktická část

6.1 *Metody výzkumu:*

dotazník trenérům, dotazník závodnicím

Ve své praktické části se budu věnovat jednak pohledům závodnic a jednak pohledu trenérů na ženské judo.

6.2 *Zkoumaný soubor*

Ve své práci jsem dotazníky posílala judistkám a trenérům středočeského kraje. Výsledky ženské reprezentace jsem vyhledávala v české judistické síni slávy a na webech mezinárodní judo federace.

Michaela Vernerová-Kvačková



Dosažené výsledky

3.místo MS 1991 Birmingham -57 Kg

2.místo ME 1997 Ostende -61 Kg

3.místo ME 1999 Bratislava -57 Kg

3.místo ME 2000 Wroclav -57 Kg

Do síně slávy uvedena 29.ledna 2011

Štusáková Radka



Dosažené výsledky

3.místo

ME 1994 Gdaňsk -66 Kg

ME 1996 Haag -66 Kg

ME 1998 Ovideo -61 Kg

ME 2001 Paříž- 61 Kg

Šindlerová Lenka



Dosažené výsledky

5.místo MS 1984 Vídeň -61Kg

2.místo ME 1989 Helsinky -61Kg

Andrea Pokorná



3.místo ME Bukurešť -70

Další je **Lucie Chytrá**, s kterou jsem měla štěstí řadu let trénovat, ta má za sebou úspěchy na mezinárodních soutěžích (2.MEJ, 4.MSJ, 3.ME23) a tady v Čechách nemá konkurenci ani po těžkých zdravotních potížích. Dále je to **Alena Eiglová**, jež není výborná jen v judu, ale zabývá se i dalšími bojovými sporty, její úspěchy jsou 2.,3. a 5. místo na ME do 23let, 3. místo ME juniorů, 2x1. místo, 2. místo a 3. místo na SP seniorů. **Patočková Tereza** se umístila 3. na mistrovství Evropy juniorů. Je samozřejmě více výborných judistek, ale zatím se neprosadili na mezinárodní scéně.

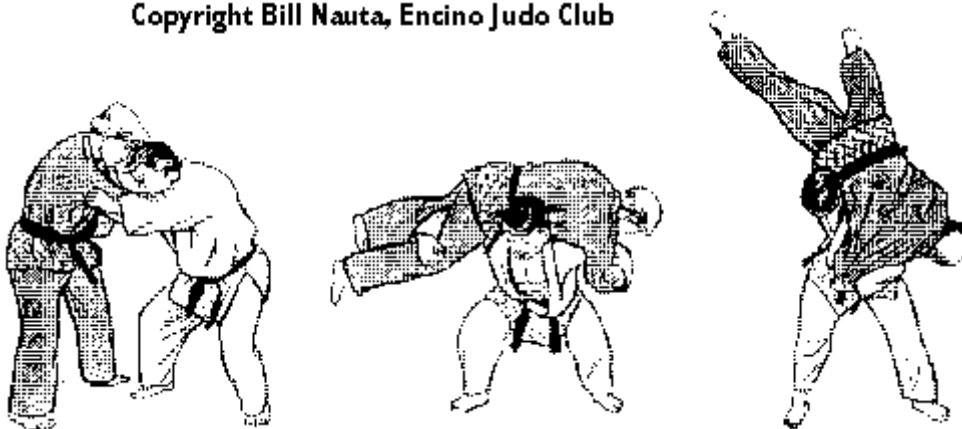
Ve své teoretické části jsem se věnovala třem hlavním okruhům tréninku a to je technická, taktická a psychologická příprava. Jak jsem v dotaznících dozvěděla, kondiční příprava se moc u žen a mužů v judu neliší. Jediný rozdíl je v tom, že ženy mají nižší počty kilogramů, kilometrů a opakování. Jinak judisté i judistky trénují spolu, na soustředění, na trénincích, a celkově spíše trenér přistupuje k jedinci v rámci jeho kondice, tedy podle toho, co zvládne a pak mu přiděluje úkoly- počet opakování, počet koleček atd., než podle toho, jakého je pohlaví. Objevuje se tam i prvek vůle u sportovců, že pokud kdykoli chceš, můžeš si vzít něco navíc, např. přejít ke skupině, co poběží více km, to je pak trenéry hodně uznáváno a sportovce to vyhecuje k sebepřekonávání. Co jediné pokulhává, je jakákoli regenerace, na soustředění člověk po třech dnech už nemůže chodit, má svalovou horečku, i během roku regenerace neprobíhá, je spíše na sportovcích, co si zařídí. Prakticky žádnou možnost regenerace kritizují i závodnice v mém dotazníku. Jsou kluby, které mají přímo ve své budově možnost sauny, nebo maséra, nebo jsou kluby, jež mají smlouvu s nějakým fit-centrem, ale rozhodně to nejsou všechny kluby.

6.3 **Technická příprava v judu:**

Podle dotazníku pro trenéry i ze své zkušenosti vím, že technická příprava v judu se u žen i u mužů neliší. Judo je spíše o přístupu k jednotlivci, je to nesmírně individuální. Je to hodně o trenérovi, jak bude ke svým svěřencům přistupovat, na jaké se bude zaměřovat techniky. Nedá se říct, že v judu jsou některé techniky vhodné pro dívky a jiné pro chlapce. Při úplném začátku, kdy přijde nový přírůstek na judo je úplně jedno, o koho se jedná, musí projít základním tréninkem, přes pády, techniky na zemi a pak základní techniky v postoji, pohyb na žíněnce, přes kombinace, kontrachvaty až po různé závodní techniky. Čím víc chce být

úspěšnější, tím je samozřejmě důležitější mít bohatší spektrum technik. Ale nestačí samo o sobě znát techniku a umět ji předvést, ale mnohem důležitější je ji umět využít v zápase. Samotnou techniku si pak každý může upravit podle sebe, takže pak je krásné se dívat na dva judisty, kteří provádějí stejnou techniku, ale úplně jinak. Nová pravidla zakázaly provádět techniky, kdy se závodník dotkne rukou níže jak za pásek, to některým judistům nehraje do not, jelikož svůj způsob boje měli zaměřený na úchop za nohavice. I řada chvatů je nyní už zakázána, jelikož jejich provedení je s úchopem za nohavice. Trenéři a jejich svěřenci vymýšlejí různé způsoby, jak tyto techniky zachovat a přitom nejít proti pravidlům. Nejtypičtějším chvatem je kata-guruma, krásný chvat, jež používala většina judistů. Ale i teď jde tento chvat provádět pomocí jiného úchopu, tak aby se sportovec nechytil za nohu. Chytne se tak, aby si soupeře nadzvedl spíše loktem.

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



Kata-guruma

Změna pravidel, aby se zakázaly úchopy za nohy, byla hlavně proto, aby se judo navrátilo ke své klasice, ke klasickým chvatům. Jelikož už někdy judo připomínalo spíše zápas, judisté, zvláště těžší kategorie se pak chytali jen za nohy, byli celou dobu ohnutí a nesnažili se o chvaty. Spoléhali hodně na to, že dostane druhý závodník shido a tak prohraje. Byl tu zájem, aby se judo zase stalo více podobné tomu japonskému originálu.

Úspěch judisty je tedy ve velké znalosti technik, v jejich správném provedení, v schopnosti je použít v zápase a v umění je načasovat tak, aby měli co největší účinnost.

6.3.1 Randori a závody

technik, kombinací, kontrachvatů a závodních technik pomáhá k úspěchu simulace skutečného závodu a to jsou randori, tedy cvičný zápas. Randori jsou součástí skoro každého tréninku a bývají většinou na konci. Jsou také pouze randorové tréninky, kdy je trénink zaměřen na zápasy s krátkou rozcvičkou na začátku. Jsou takové tréninky v rámci klubu, pak se často mohou navštěvovat blízké kluby a dělat zápasy v rámci společného tréninku. Vyšší pak jsou reprezentační srazy, nebo otevřené tréninky, kterých se může zúčastnit Kromě zvládnutí kdokoli, z jakéhokoli týmu. Existují i mezinárodní srazy a soustředění zaměřené na randori a to jsou soustředění po mezinárodních závodech, nebo domluvené srazy mezi týmy z jiných zemí, například při soustředění týmu v zahraničí. Trenér tak domluví s nejbližším týmem v místě pobytu, zda můžeme přijít na trénink. Randori jsou strašně důležitý prvek tréninku juda, nemůžou se odbývat, protože pak sportovec nemůže být pořádně připraven na závody. Randori jsou vlastně vrcholem tréninku, kde si sportovec může mimo závody vyzkoušet své techniky v praxi. Je více druhů randori, základní dělení je randori na zem a v postoji. Pak jsou randori v postoji s přechodem na zem. Dále randori, jež začínají z různých pozic, zády k soupeři a dalších jiných pozic na zemi, jeden hodí na techniku a pak randori začíná, randori řízené a neřízené atd. Řízené randori se nejvíce podobají závodům, jelikož někdo, buď trenér, nebo nějaký jiný sportovec zastává roli rozhodčího. Mohou být také cvičné zápasy takové, že jeden pouze útočí, jeden se zase jen brání, a pak se vymění, nebo randori, kde jsou dovoleny jen nějaké techniky, třeba jen techniky nohou, nebo může být povolen jen nějaký druh úchopu atd. Rozhodně má trenér velkou škálu možností, jak své svěřenkyně připravit co nejlépe na závody a určitě by jich měli využívat, co nejvíce.

Ve svém dotazníku jsem zjišťovala, jaké techniky by trenéři ženským kategoriím nedoporučovali dělat a všichni odpověděli, že všechny techniky jsou stejně důležité jak pro ženy, tak pro muže. Záleží na tom, co si zvolí za styl boje. Jediný trenér odpověděl, že se mu nelíbí, že dívky škrtní a páčí, ale to spíš, že se o ně pak bojí, než že by to obecně nedoporučoval. Technika je tedy pro všechny stejná a její metodika a nácvik i její nejrůznější varianty jsou otevřené pro všechny. Jediné, co judistu limituje, je jeho váha a výška, těžiště, podle toho by si měl vybírat techniky, jež nejlépe zvládne a budou nejúčinnější k jeho postavě. Jinak obecně trenéři říkali, že dívky jsou více vytrvalé v nácviku techniky a více obratné, ale samozřejmě méně fyzicky zdatné. Z tohoto důvodu by mohl být nácvik techniky

malinko odlišný. Dívky totiž musí více zvládnout technicky své chvaty, jelikož je nemůžou „urvat“ silou. To je obecný názor, jsou i výjimky, dívky, jež se perou vyloženě silově.

6.3.2 Taktická příprava

Taktické přípravě jsem se hodně věnovala v teoretické části, je to velice důležitá složka tréninku juda. Ale spíše, než na tréninku se řeší taktická příprava, až rovnou na závodě s ohledem na soupeře.

Při tréninku se nacvičuje technicky to, co by mohlo závodníka potkat na závodě. Takže se simulují různé typy soupeřů, jejich různé úchopy, techniky, styl boje, jejich možná pasivita atd. Takže je sportovec kvalitně vybaven zvládat všechny situace v zápase. Pak na závodech se řeší konkrétní soupeři. Pokud závodníka známe, je snadnější se na něj připravit. Víme, jaké dělá techniky, na co si dát pozor, jak je silný, jak rychlý, co nemáme dělat my, abychom mu nenalítli na nějaký kontrachvat.

Nejvíce se taktika řeší při závodech družstev. Tam trenér se závodníky řeší jak tým vůbec postavit. Závody družstev mají ženské kategorie jen jednou ročně a je to mistrovství ČR družstev. Dívek v ČR je tak málo, že málokterý tým dokáže družstvo postavit. Družstva se tedy sestavují tak, že si jednotlivé týmy půjčují dívky z více oddílů. Sejde se tak přibližně šest týmů ročně. V každém týmu musí být závodnice v každé hmotnostní kategorii. To je také těžké sestavit, zvláště u družstva žen. Je málo žen nejnižších váhových kategorií, jako je do 48 kg a nejvyšších nad 78 kg. V závodech družstev je dovoleno, aby závodnice mohli jít i o jednu váhovou kategorii výš. Před samotným závodem trenéři týmů odevzdávají sestavu, v jaké nastoupí družstvo. Takticky musí trenér se závodnicemi tuto sestavu vymyslet. Přemýšlet jak asi postaví sestavu tým protivníků a podle zkušeností, jaká jeho závodnice porazí závodnice opačného týmu, přiřadit závodnice do váhových kategorií. Například jsou v týmu dvě ženy do 63 kg a dvě do 78, chybí jim kategorie do 70kg a nad 78 kg. Trenér tedy vymýšlí, jakou závodnici nechá v její váhové kategorii a jakou pošle výš. Nebo má štěstí a má v každé váhové kategorii více závodnic. Pak se ptá závodnic, jaké mají zkušenosti s protivníky a jestli je poráží na závodech jednotlivců a podle toho je obsadí. Pak by měl trenér postavit i závodnice, které se ještě nepraly, třeba v kole, které je už rozhodnuté, aby udržel týmového ducha, a aby i méně zkušené závodnice měly pocit, že se podílely na celkovém výsledku. Jelikož si nikdo není jistý, jak který trenér postaví svůj tým, výsledek taktiky není jasný, až do začátku zápasů, ale ze své zkušenosti vím, že na závodech družstev

ženy podávají lepší výkony, než u jednotlivců. Hecují se v týmu a za svůj tým se perou agresivněji a tvrději, takže i špatně sestavený tým může vyhrát. Jelikož je nás ale tak málo, známe se mezi sebou velice dobře a výsledky zápasů bývají spíše jasné, ale překvapit může vždycky každý. Závodnice, včetně mě si myslí, že by mělo být více závodů družstev pro ženy, jelikož to ženy velice motivuje a baví, mají možnost se setkat na komornějších závodech, kde je přátelská atmosféra a trenéři se věnují hlavně ženám. Pak je někdy smutné vidět, jak málo se sejde týmů a jak málo trenérů se těchto závodů účastní. Také si myslím, že by po tomto závodě nebyl problém udělat nějaké soustředění pro ženy, ale bohužel se to nedělá. Na těchto závodech se setká nejvíce žen i těch, co již aktivně nezávodí za sebe, ale na družstva jedou. To je ale na zamyšlení pro trenéry a pořadatele těchto závodů.

Taktika všeobecně je v judu nepostradatelná. Zvláště ke konci zápasu, kdy dochází síly, má taktické uvažování veliký podíl na výsledku. Když vím, že vyhrávám a nemám už sil, zvolím taktiku vyčkávání, neútočím, nechám útočit soupeře a čekám na jeho chybu. Musí se ale při této taktice dávat pozor, aby závodník nedostával za pasivitu tresty.

6.3.3 Psychologická příprava

U judistek je hodně individuální, jak je psychologicky připravovat. Některé jsou takové, že je třeba jejich sebevědomí spíše dobré krotit, u jiných je zase velice těžké je vůbec na souboj nabudit. Ze své zkušenosti vím, že nejhorší je první zápas, vejít na žíněnku, ale jakmile je zápas zahájen, nervozita z člověka spadne. Předstartovní stavy se moc mezi muži a ženami neliší. Někteří zvrací a trpí průjmy, někteří jsou laksní, někteří se klepou a mají křeče. Jak s tím pracovat jsem popisovala v teoretické části. Nejhorší na závodech juda je čekání, závodník je na místě kolem deváté a třeba až ve čtyři přijde na řadu, což je velice stresující, člověk je malátný a ospalý a musí se znovu nabudit. Co se týká dívek tak jsem se z dotazníků dozvěděla, že přístup k nim by měl být mírně odlišný. Trenér by jim měl rozumět nejen po judistické stránce, ale i po stránce osobní. Ženy jsou více emocionálně založené, trenér by to měl respektovat a nemělo by mu to vadit a být mu to na obtíž, měl by vědět, do čeho jde. Jelikož ale žádný trenér žen není, neměla jsem moc kde zjišťovat, jak to funguje. Nicméně je důležité, aby trenér hlavně existoval, byl aktivní a pořádal ženské srazy a soustředění a jezdil s ženami na mezinárodní závody. A z toho by vyplývalo, že by své svěřenkyně znal, rozuměl jim a mohl uplatňovat psychologickou přípravu. Další pozitivum by bylo, že by mu závodnice důvěřovaly a nebály se za ním přijít se svými sportovními i soukromými problémy. Dnešní

situace, ale taková není a nemůžeme mít úspěšné judistky, když je nemá kdo vést a nemají tudíž s kým trénovat. Někteří trenéři mají přístup takový, že nechtějí vést ženy se slovy, kdo by chtěl vést „slepičinec“, což je přístup, ke kterému se nedá nic dotat.

6.3.4 Trenér

Jak už jsem psala výše, všichni souhlasí s tím, že ženským kategoriím chybí trenér, který by je vedl. V tom se shodují v dotaznících jak závodnice, tak trenéři. Je to tedy veliký problém, který ale nikdo neřeší. Úspěch žen tedy velice ovlivňuje tento faktor. Nejen, že ženy nikdo nevede, ale ani se nikdo nestará o jejich organizaci a nominaci na mezinárodní závody. Některé závodnice samozřejmě tak zazáří, že si jich trenéři všimnou, ale ani těm se nikdo nevěnuje tak, jak by potřebovaly.

Například v dnešní reprezentaci je jen jedna dívka Simona Merklová, velice nadaná judistka, která má slibnou budoucnost před sebou. Za dobu, co se věnuji judu, jsem ale potkala dívky, jež byly také tak nadějně a neprosadily se, právě pro nezájem trenérů. Není to tak, že by se jim trenéři nevěnovali vůbec, ale je zde problém spíše v organizaci. Není to systematické vedení. Je to tak, že jsou ženy součástí reprezentačního týmu spolu s muži, ale nemají dostatek dalších závodnic, s kterými by trénovaly. Závodnice se shodují, že je to hlavní problém a ztráta jejich motivace dále s judem pokračovat. Tedy ne s ním skončit, ale jejich zájem se zlepšovat a aktivně trénovat se snižuje. Mužům se trenéři věnují mnohem více.

Kdyby trenér žen existoval, aktivně by závodnice sledoval na všech akcích a vyhledával by skryté talenty a soustřeďoval by je do týmů, kde by se jim věnoval. Takhle je spousta kvalitních závodnic, které jsou v menších klubech, jež nejsou tak orientované na úspěch, ale berou spíše judo, jako zájmovou aktivitu, neobjevena a nemají tak šanci se dále rozvíjet. V ČR je hlavním závodem mistrovství ČR a závodnice z mého dotazníku byly mnohonásobně mistryně republiky a i přes to nebyly v reprezentaci a neměly šanci se dostat na mezinárodní závody. Trenéři dají možnost pár vybraným a nesledují další, jež by měly možnost být úspěšné. Celý problém je tedy v organizaci žen a v jejich vedení a výběru. Pokud nebude stanoven trenér ženských kategorií a stačil by i jeden pro všechny, alespoň ze začátku, nebude se ženské judo nikam dál příliš posouvat a nebude se moc srovnávat se zahraniční ženskou reprezentací. Dívky nejsou připraveny na judo v zahraničí, jež je mnohem tvrdší než tady u

nás, ale nebudou připravené nikdy, když nebudou jezdit na tyto turnaje a tak se pomalu srovnávat se zahraniční úrovní. Nemluvím teď o tom, že nejsou žádné skvělé judistky v ČR, ale je jich absolutní minimum a je to jen díky tomu, že se vždy narodí nesmírný talent a ten se prosadí i přes nepříznivé podmínky, jako třeba Tereza Patočková. Ta má však skvělé zázemí ve svém týmu a je o její trénink veliký zájem ze strany jejích trenérů, ale i ona by uvítala více hromadných setkání judistek z celé ČR. Na začátku jsem uvedla judistky ze síně slávy, judo je sice mladým sportem v ČR, ale stejně jich je strašně málo.

Další, co by pomohlo k větší úspěšnosti je účast judistek na zahraniční pozávodní soustředění. Aby i když nebudou závodit, se setkaly s úspěšnými závodnicemi z cizích zemí a mohly s nimi trénovat a naučit se od nich něco nového. Aby příště, až by se závodů účastnily, věděly, co je čeká. A navíc i pozorování závodů je velice přínosné pro jejich rozvoj. Bohužel toto není možné, protože v judu je moc málo peněz a na to by nebyly, brát i judistky, které se neúčastní závodu. Dalším důvodem je, že ženy se judem neuživí, platové ohodnocení je strašně malé a je spíše vkládáno do mužských kategorií. A v ryze ženských kategoriích, kdy už nechodí do školy a musí pracovat je to také důvod, proč se nemohou judu tak moc věnovat, nebo proč končí.

A jaký je důvod nezájmu trenérů o vedení ženských kategorií? Z dotazníků vyplývá, že je to z absolutního nezájmu mladých trenérů. Mladí trenéři mužského pohlaví celý život trénovali sami za sebe v mužských kategoriích a vůbec nevědí, jak to je se ženským judem. Někteří neuznávají ženské judo, říkají, že se na něj nedá koukat. Někteří zase myslí, že judo není pro ženy dobré. Jiní zase mluví o tom, že by ženské kategorie nezvládli, že s ženami neumějí pracovat, že by nezvládli jejich psychiku a změny nálad. Ti trenéři, co odpověděli kladně, mluví o tom, že by jim nevadilo trénovat ženské kategorie, ale jsou malí páni a není v jejich moci, aby situaci nějak změnili. Musí vše jít přes svaz, svaz si musí toto uvědomit. Uvědomit si, že **ne z neúspěchu žen plyne nezájem, ale že z nezájmu plyne nízká úspěšnost žen.**

6.3.5 Proč a kdy ženy končí s judem?

Podle dotazníku počet závodnic v oddílech nijak výrazně neklesá, ale úspěšnost judistek ano. Důvody proč jsem zmínila již výše. Problém ale je, že nevydrží mnoho závodnic do vyšších kategorií. Proč končí s judem, jsem zjišťovala a největší úbytek zaznamenávají trenéři mezi 13 až 17 rokem. Hlavní důvod je změna školy, kdy závodnice přecházejí na střední školy a změní se jejich celkový životní styl. Dívky chtějí randit a trávit čas jinak než na trénincích a

závoděch. Chtějí trávit čas s kamarády jinak a jinými aktivitami. Chlapci to mají stejně, ale víc je drží parta judistů, s kterými jsou úzce spojení a tráví s nimi i čas mezi tréninky. Muži jsou v týmu daleko více semknutí a drží spolu a vyhledávají svou společnost daleko více než judistky. Je jich více, tak výběr kamarádů je bohatší a nesoupeří mezi sebou tak moc jako ženy. Dívky v týmu mají někdy složité vztahy a někdy je jejich odchod s nedobrymi vztahy spojen. Dívka, která odejde z týmu kvůli složitým vztahům, se v novém týmu málokdy uchytí a spíše to vede k úplnému skončení s judem, nebo s navštěvováním tréninku velice sporadicky. Každý tým je jiný, má jiné vedení a styl tréninku, a když jsou zvyklé na něco jiného, velice špatně se přizpůsobují.

Další důvod v týmech, kde je málo dívek je ten, že odcházejí pro nedostatek soupeřek a kamarádek, nemusí se postupem času cítit dobře mezi kluky, to spíše platí pro mladší kategorie. Trenéři mi také odpovídali tak, že to není pro dívky přirozený sport, a že dívky s jemnější povahou volí svůj paralelní sport, třeba tanec apod. Když chce být judista úspěšný, musí se věnovat jen judu, ne ničemu jinému, musí tedy postupem času dát přednost jen jednomu ze sportů. Bohužel judo je velice špatně finančně ohodnocené a tak volí sport, kde mají větší šanci vydělat si více peněz. To platí pro muže i pro ženy.

Důvodem je i nepříjemné shazování, některé dívky jsou citlivé na vážení a neustálé se střetávání s tím, že je někdo kontroluje a může chtít po nich snížit tělesnou hmotnost. Jednak se dívky mezi sebou sledují a všímají si, že někdo zhubnul nebo ztloustnul a dávají si to najevo a i někteří trenéři jsou v tomto ohledu netaktní. Zvláště v nižších věkových kategoriích by se toto řešit nemělo. To všichni vědí, ale realita je jiná. Dívky shazují od útlého věku a s tím se táhnou psychické i zdravotní problémy. Dívky to mají s váhou problematiku, musí se to řešit jemně. Pro trenéry i závodnice je důležitý úspěch, což je i spojeno, v jaké váhové kategorii jsou. V jedné nemá šanci a v nižší váhové kategorii by mohla vyhrát. Každá váhová kategorie má svá specifika. Nižší váhové kategorie jsou rychlejší, mrštnější, méně silové, vyšší kategorie jsou více statické a silové. Každé závodnici vyhovuje jiný styl boje, a tak ve vyšší kategorii by nemuseli zápas silově utáhnout. Úspěch je velice důležitý, ale nesmí to být na úkor zdraví.

Dnes je situace více uvolněná, trenéři už nenutí dívky hubnout do nižších kategorií. Závodnice v týmu, ale mají na sebe v tomto ohledu jistý nátlak a tak shazují i tak. Důvody odchodu jsou různé, ale společný jmenovatel je zase trenér, jež by měl situaci v klubu

korigovat, znát vztahy mezi svými svěřenkyněmi a jako učitel s nimi pracovat. Dále se zajímat i o soukromý život sportovkyň a snažit se pro ně vytvářet pozitivní, klidné prostředí v týmu, což je pro dívky důležité. Judistky potřebují celkový větší zájem o jejich osobu, jako o individualitu se svými zvláštnostmi. To málokterý trenér zvládne, nebo spíš nemá chuť zvládat. Na druhou stranu nesmí být zas úplný kamarád, ženy potřebují tvrdou ruku. Trenér musí najít jistou rovnováhu ve svém přístupu k nim. Což je těžký úkol a je to i důvod, proč se do toho moc trenérů nepouští.

6.3.6 Jaký je rozdíl mezi ženským a mužským judem?

„U žen je nižší výkonnost vzhledem ke kardiorespiračním a silovým možnostem. Na judu je jej hned vidět při kumatě a provádění technik, které nejsou tak silové, jak u mužů.“ Cituji závodnici Lucii Chytrou, tento rozdíl je asi nejvíce zásadní.

Další rozdíly podle trenérů je větší agresivita a krutost u dívek, říkají, že dívky berou souboj mezi sebou více osobně a méně sportovně a podle toho i používají bolestivější metody boje. Jako je kopání do nohou, zarývání loktů do žeber a kloubů do krku a do slabin a jiné praktiky. Další uvádějí, že jiný styl je daný i menší konkurencí, že nejde moc popsat, co je jiné, ale je to na první pohled vidět. Trenéři si celkově myslí, že ženy jsou na nižší celkové technické úrovni než muži, mají menší spektrum technik, které používají, techniky sice znají, ale často se bojí do nich v zápase jít. Nebojí se je použít při randori, ale na závodech jdou na jistotu a bojí se více riskovat než muži. Jiní trenéři to vzali z jiné stránky a vidí hlavní důvod ve sledovanosti, ale to je stejné i u jiných sportů tohoto typu. Další názor je, že ženské judo je až deset let pozadu od toho mužského, ženské judo má kratší tradici, takže to není nic špatného, vždy bude nějakým způsobem odlišné a na jiné úrovni. Obecně je známo, že ženy pokud mají motivaci, jsou pro výsledek ochotné udělat cokoli, což ovlivňuje i jejich styl boje, který je často až na hranici s pravidly. Ženské judo se podle závodnic i trenérů nebere v ČR moc vážně, nemá takovou tradici a mnozí jej berou jako méněcenné. Někteří trenéři ještě v nedávných letech nebrali vůbec dívky do svých klubů, protože ženské judo neuznávali vůbec. Za poslední roky se situace zlepšila, ale je to ještě krátká doba a nejde to uspěchat. Ženské judo si postupně pěstuje svou pozici a vážnost. Trenéři a funkcionáři musí zařídit, aby měli i svou reprezentační skupinu a trenéra, jinak se bohužel ženské judo u nás nikam neposune. I ženy ve svém zápase vytvářejí zajímavé

variace a zajímavé provedení technik, co stojí za pozornost a zájem. Určitě za pár let se situace zlepší a jednou ženské české judo bude mít ve světě jméno a úspěšnost českých judistek bude srovnatelná se světovými hvězdami ženského juda.



Mistryně ČR družstev 2014

7 Výsledky praktické části

Ženské judo, jež nemá tak dlouhou tradici, je teprve na začátku. Úspěchy na mezinárodní scéně nemáme téměř žádné. Největší úspěchy jsme zažili před rokem 2001 za dob závodění Šustákové, Wernerové, Šindelářové a Pokorné. Dnešním závodnicím se zatím nepodařilo na jejich úspěchy navázat. I když jsou tu výborné závodnice, tak se zahraniční konkurenci nevyrovňají. Ve svých dotaznících zmiňují hlavně:

- Není trenér ženské reprezentace
- Ženy nejsou sdružovány k tréninku na soustředění
- Špatná organizace nominace žen do české reprezentace
- Nedostatečná motivace žen
- Špatné zázemí- není s kým trénovat- souvisí s bodem 2, není možnost regenerace, individuálnímu přístupu k závodnicím.

Výsledky žen na evropských mistrovských soutěžích od roku 1989:

Helsinky, 11.-14.5. 1989	Lenka Šindlerová	-61 Kg	2.místo
Gdaňsko, 18.-22.5. 1994	Radka Šustáková	-66 Kg	3. místo
Haag, 16.-19.5. 1996	Radka Šustáková	-66 Kg	3. místo
Ostende, 8.-11.5. 1997	Michaela Wernerová	-61 Kg	2. místo
Oviedo, 14.-17.5. 1998	Radka Šustáková	-63 Kg	3. místo
Bratislava, 20.-23.5.	Michaela Wernerová	-57 Kg	3. místo

1999			
Vratislav, 18.-21.5. 2000	Michaela Wernerová	-57 Kg	3. místo
Paříž, 18.-20.5. 2001	Radka Štusáková	-63 Kg	3. místo

Po roce 2001 české ženské judo již žádné úspěchy nemělo, úroveň tedy klesá. Již 13 let není žádné umístění na mistrovství Evropy žen.

Ženy odcházejí z juda nejčastěji při nástupu do starších juniorských kategorií mezi 13.-17. rokem. Důvodem je změna životního stylu, nástup do jiné školy, jiné záliby, neochota obětovat volný čas k tréninku. Pokud odejdou v ženské kategorii, je to buď zdraví, práce, děti, nebo právě nedostatek motivace a zklamání z organizace nominace žen na mezinárodní soutěže a celkového nezájmu o ženské judo v Čechách.

Pokud jde o trenéry a jejich přístup k ženským kategoriím, většina by nechtěla trénovat ženy, hlavně proto, že se ženami je to složitější, že mají pořád na všechno „milion řečí“ a že by si určitě spíše zvolili trénink mužů. Na druhou stranu byli i tací, jež by se nebránili, vědí, že je třeba trenéra pro ženy a jiného přístupu k ženským kategoriím. Myslím, že spíše bude chyba v organizaci, než v tom, že by se nenašel trenér pro tyto kategorie.

8 Diskuze

.Ve své praktické části jsem řešila docela choulostivé otázky. Trošku mě mrzelo, co jsem se dozvěděla z dotazníků od závodnic i trenérů. Ptala jsem se nejen žen, které ještě závodí, ale i těch, jež už svou závodní kariéru zakončily. Dotazník nebyl složitý ani dlouhý. Dotazník byl formou otevřených otázek. Začnu s hodnocením dotazníku pro závodnice.

Prvních pět otázek bylo velice jednoduché zodpovědět, byli to otázky faktického rázu. S dalšími to už bylo horší. Všechny závodnice do jedné odpověděly na otázku 6, že nemají svého trenéra, nikoho, kdo by je individuálně vedl, že chodí na trénink s muži a dělají prakticky to samé. Zaujalo mě, že si žádné judistky, i když jsou to vrcholové sportovkyně nevedou tréninkový deník (ot. 8), nemají žádné speciální stravovací návyky (ot. 9). Že shazují maximálně před závodem, stylem, že velice omezí svůj energetický příjem. Zaujalo mě to proto, že sportovec by měl mít nějakého poradce na výživu, protože výživa sportovce může ovlivnit jeho výkon, tím spíš způsob jeho shazování před soutěží. Judo je sport, kde se soutěží podle váhových kategorií, takže redukce váhy je zde pořád na seznamu a je velice důležité to dělat správně, aby nedošlo k újmě na zdraví. Což se i často stává, dochází k hypoglykemickým šokům, nebo k poruchám příjmu potravy.

Také mi závodnice odpověděly, že jim redukce váhy vadí, že je to nejvíce nepříjemná věc na tomto sportu (ot. 18) Co se týká otázky 7. Tedy jestli mají závodnice tréninkový plán (Ot. 12.a 13.), odpovídaly sportovkyně, že mají trénink každý den, někdy dvojfázové tréninky, skládající se z tréninkové přípravy juda, posilovny a individuální regenerace, nejčastěji plavání a sauna, ale to si většinou závodnice zařizují samy. Mimo sezonu mají závodnice tréninků méně a více se zaměřují na rozvoj kondice, také si zvyšují svou technickou úroveň formou páskování.

Na otázku 10. a 11. mi všechny odpověděly shodně, že ano, byla to otázka, jestli si myslí, že se jejich příprava nějak liší od přípravy světových špiček a jak. Na otázku jak, odpovídaly také všechny stejně, že méně trénují, nedodržují si váhovou kategorii, nemají takovou intenzitu tréninku. Na otázku číslo 14. jaké mají výhody judistky v jiných zemích oproti nám, odpovídaly tak, jak jsem čekala, tedy, že mají lepší zázemí a podmínky, že mají své trenéry, a mají rozsáhlé možnosti regenerace. Všechny judistky také pocítují zvýhodňování mužského

juda od ženského, což je samozřejmé, je to téměř ve všech sportech, ale myslím si, že by to nemělo být tak zjevné (Ot. 15).

Poslední otázkou jsem zjišťovala, co by judistky navrhly, aby se úspěšnost žen na světových turnajích zvedla. Byla jsem moc zvědavá, co mi odpoví, ale odpovědi byly zase podobné, hlavní bylo zajištění trenéra ženské reprezentace, aby se staral nejen o trénink a sdružování judistek z celé ČR, ale aby také vybíral závodnice a nominoval je na turnaje, aby mělo více závodnic možnost startu na světových turnajích, aby se „vypraly“, získaly zkušenosti, aby poznaly světové judo a mohly se zařadit mezi světovou špičku. Na turnajích nejde jen o závod samotný, ale i o soustředění po něm, které je zásadní. V domácím prostředí nelze takové podmínky nasimulovat (ot.16.)

Všechny otázky jsem směřovala k tomu, abych si ověřila své dojmy z dnešní situace v ženském judu u nás. Špatné podmínky a přístup k závodnicím se odráží i ve výsledcích ženského juda. Nejde vychovat závodnice bez účasti na závodech.

Další můj dotazník byl směřován k trenérům. Pracovala jsem s trenéry z oddílů Vršovice, Kidsport a USK Praha. Trenéři mi odpovídali jasně, téměř otázky pochopili správně. V první otázce jsem se ptala, jestli se počty dívek v jejich oddílech snižují, nebo zvyšují. Odpovědi byly různé, vlastně mi vyšly všechny tři možnosti, že ano, ne i že jsou stejné. Ale myslím, že mě spíše špatně pochopili a mysleli si aktivně závodící sportovkyně a tam mi potvrdili všichni, že judistek ubývá, zvláště v dorosteneckých a starších kategoriích.

Zajímalo mě, z jakých důvodů si myslí, že se dívky hlásí na judo, když je to takový tvrdý sport, odpovědi mě zaujaly, byly tam odpovědi, jako, že je to všeobecně vzdělávající a rozvíjející systém, jako třeba Sokůlek, ale i, že kvůli zajímavosti, klukům, partě, kvůli rodičům, nebo kamarádce. Na další otázku (3. a 4.), kdy a proč si myslí, že závodnice nejvíce odchází z aktivní činnosti, byly odpovědi docela jednotné. Nejvíce v dorostenecké kategorii a kvůli škole, jiným zájmům, jiným sportům, nedostatek vůle k tréninku a tréninku na úkor volného času.

Na otázku 5. Zda by trenéři chtěli být trenéry ženského týmu, odpovídali spíše negativně, ale Ti, co odpovídali ano, zdůvodňovali své tvrzení menší konkurencí, větší zodpovědností dívek, že jsou sice hysterky, ale že skvěle drží partu. Dalšími otázkami jsem chtěla dospět zjištění úrovně českého ženského juda ve světě (ot. 6, 7, 8, 9,). Dozvěděla jsem se, že úroveň stále

klesá, a v dnešní době nejsou závodnice, málo se o ně staráme, nemají vlastní cílenou skupinu, nemají trenéry. Trenéři odpovídali shodně, jako závodnice v předchozím dotazníku, smutné je, že to všichni vědí, ale moc se s nynější situací nedělá.

Vyptávala jsem se též na odlišnosti v kondičním silovém, nebo technickém a psychologickém tréninku, zde mi odpovídali všichni, že toto je velice individuální, že se vše připravuje přesně na jedince, nikoli podle pohlaví. Velice zvláštní byly odpovědi na otázku jaký si myslí, že je rozdíl mezi ženským a mužským judem, odpovídali mi protichůdně, jedni, že je agresivnější mužské provedení, jiní, že ženské. Další, že ženy jsou zákeřnější, méně technické, ale že se to nedá takto škatulkovat. Dokonce mi napsal jeden trenér, že na ženské judo se nedá dívat. Dotazník obsahoval vždy více otázek, které byly velice podobné a vztahovaly se k jednomu problému, chtěla jsem tak zajistit, aby se dotazovaní na problém podívali z více hledisek a ne jen z jednoho.

Na poslední otázku, jak dívky motivovat, aby vydržely u aktivní závodní dráhy, se mi reakce velice líbily. Nechtěli jen motivovat výsledky, ale i týmovým duchem, celkovým smyslem a zásadami juda, ale také tím, že **není tak důležité pro trenéra vychovat dobrého a úspěšného judistu, ale především dobrého a kvalitního člověka**. Mé hypotézy, co jsem chtěla zjistit, co jsem si stanovila a chtěla si potvrdit, se mi podařilo. Pracovalo se mi dobře, dotázaní, byli ochotní. Nezaznamenala jsem problém v komunikaci jak se závodnicemi, tak s trenéry.

První tři hypotézy se mi potvrdily, stanovila jsem si je proto, že problémy v nich jsou zásadní a snadno viditelné, závodníci a trenéři mi je potvrdili. Čerpala jsem z mezinárodních stránek judistické federace a hledala jsem umístění našich závodnic na mistrovství Evropy. Zjištění bylo takové, že poslední úspěch jsme měli v roce 2001. Od té doby se žádná žena neumístila. Trenéři mi také potvrdili, že úspěch českých judistek šel rapidně dolů.

Důvody jsou také jasné, jedním z nich je absence trenéra ženské reprezentace, což byla moje druhá hypotéza a ta se mi také potvrdila.

Třetí hypotéza, týkající se věku odchodu judistek z aktivní závodní činnosti se mi nepotvrdila úplně, můj odhad byl, že odcházejí nejvíce mezi 14-18 rokem, ale dotazovaní trenéři mi odpovídali, že je to dříve mezi 13-17 rokem.

Čtvrtá hypotéza se týkala důvodu nezájmu trenérů o judo žen. Stanovila jsem si, že důvodem je nízká úspěšnost žen v zahraničí a nízký počet závodnic, ale spíše mi odpovídali trenéři, že nemají zkušenosti s ženským judem, že mu nerozumí. Druhým důvodem bylo, že zkrátka by ženský tým nervově nezvládli.

Posledním předmětem zkoumání byl důvod odchodu judistek z aktivní závodní činnosti, zde jsem se trefila, je to hlavně změna školy, tedy nástup na střední školu a s tím spojená změna životního stylu, puberta a nedostatek vůle obětovat volný čas tréninku.

9 Závěry

Svou prací jsem chtěla hlavně ukázat rezervy k přístupu k ženským kategoriím. Měla by sloužit a vyzvat k zamyšlení a k zlepšení situace v ženském judu. Výsledky výzkumného řešení potvrdily, že problematiku špatného zázemí, hodnotí negativně nejen mnoho závodnic, ale i řada trenérů. Na základě výše uvedených výsledků můžeme vyvodit tyto závěry:

- 1. Výkon judistek se za posledních 25 let na vybraných mezinárodních soutěžích (Mistrovství Evropy žen) snížila. (posledních 13 let ČR neměla ani jednu medaili)**
- 2. V současné době není ustálený trenér ženského reprezentačního týmu.**
- 3. Nejvíce judistek opouští aktivní závodní dráhu v dorosteneckých kategoriích mezi 13.-17. rokem.**
- 4. Trenéři nemají zájem o ženské judo z důvodů nedostatku zkušeností s trénováním žen, nebo nechtějí mít na starost ženy pro jejich složitější povahu .**
- 5. Důvodem ukončení závodní činnosti u žen je nástup na jinou školu, změna životního stylu a demotivace z lhostejné organizace ženského juda v ČR.**

První tři hypotézy se mi potvrdili, další tři také s drobnými odlišnostmi, hlavně u čísla 4. Zde se mi hypotéza nepotvrdila, důvody nezájmu trenérů o ženské judo je jiný. Třeba má práce inspiruje nějakého trenéra, kterému se podaří vychovat nějakou judistickou Sáblíkovou, která dosáhla neuvěřitelných výsledku také ve sportu s krátkou tradicí v Čechách.

10 Literatura

1. Letošník, J. Judo- učebnice pro trenéry 1. díl. Plzeň, 1993
2. Macák, I., Hošek, V. Psychologie tělesné výchovy a sportu. 1.vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 221 s.
3. Machač, M. a kol. Duševní hygiena a prevence zátěže. Praha, 1984
4. Hošek, V. Psychická odolnost při neúspěšné činnosti. Praha, 1979
5. Slepíčka, P. Psychologie koučování. 1. vyd. Praha, 1988. ISBN 27-019-88
6. Srdínko, R., Vachun, M. Malá škola juda. 1. vyd. Praha, 1987.
7. Vaněk, M. Psychologie sportu. 2. přeprac. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 197 s.
8. Vaněk, M. Psychologie sportu -- rozbor psychických složek sportovního výkonu. 1. vyd. Praha : Olympia, 1984. 202 s.
9. Jansta, P, Dovalil, J, Sportovní příprava (2009) Q-art Praha
10. Srdínko, R, Vachun, M, (1984) Judo technika vybraných chvatů a trénink. Praha Olympia.
11. Dovalil J. a kolektiv: Výkonnost a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002, ISBN-978-80-7376-130-1
12. Hošek V.: Motivace sportovního tréninku. Praha: Univerzita Karlova, 1986
13. Jansa P, Dovalil J. a spoluautoři: Sportovní příprava. Praha: Q-art, 2007, ISBN-978-80-903280-9-9
14. Martens R.: Úspěšný trenér. Praha: Grada, 2006, ISBN- 80-247-1011-0
15. Perič T., Dovalil J.: Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010, ISBN- 978-80-247-2118-7
16. Lorenc V., Zrůbek K.: Judo: Technika chvatů v postoji. Praha: Olympia, 1991
17. Březina, J. (1990). *Programy činnosti zájmových tělovýchovných útvarů základních a středních škol: judo.* (116 s.) Praha: Český svaz tělesné výchovy. Metodické oddělení ve spolupráci s výborem svazu juda.

18. FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). Základní úpoly, úpolové sporty a umění I. České Budějovice:
19. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
20. NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno : Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, 2001. s. 80.

Internet:

1. <http://www.czechjudo.cz/>
2. <http://www.judoinside.com/>
3. www.google.com –obrázky, fotografie

11 Přílohy:

11.1 Dotazník pro závodnice.

Jméno:

Věk:

1. Jak dlouho už děláš judo?
2. V jakém věku jsi začala?
3. V jakém věku jsi skončila s aktivním judem? Pokud jsi skončila, z jakého důvodu?
4. Co Tě vedlo k tomu začít s judem?
5. Jaké jsou tvé největší úspěchy v judu?
6. Máš trenéra, jenž se věnuje jen Tobě?
7. Máš nějaký speciální tréninkový plán?
8. Vedeš si tréninkový deník?
9. Máš nějakou dietu- speciální stravovací návyky, jež mají pomoci Tvému výkonu?
10. Myslíš si, že se tvůj trénink liší nějak od špiček světového ženského juda?
11. Jak si myslíš, že se liší?
12. Můžeš popsat svůj tréninkový týdenní plán v sezoně?
13. Můžeš ho popsat mimo sezonu?
14. Cítíš nějak, že závodnice z jiných zemí mají nějaké výhody, proti českým závodnicím? Jaké?

15. Pociťuješ nějak zvýhodňování českých mužských kategorií od těch ženských, z hlediska svazu, trenérů, nebo jinak?
16. Můžeš navrhnout, co by pomohlo zlepšení výsledků českého ženského juda ve světových turnajích?
17. Chybí Tobě něco osobně, co víš, že by zlepšilo tvůj výkon?
18. Vadilo Ti nějak dodržování váhových kategorií? Měla jsi s tím nějaké problémy, ať zdravotní, nebo jiné?

Ukázka otázek pro trenéry:

11.2 Dotazník pro trenéry:

1. Domníváte se, že se počet dívek v oddílech zvyšuje, nebo snižuje? A Proč?
2. Z jakých důvodů si myslíte, že se dívky hlásí na judo?
3. V jakém věku podle vás nejvíce odchází dívky z oddílů juda?
4. Z jakých důvodů podle vás nejvíce odcházejí? (Spojte s předchozí otázkou, věk a důvod, např. 18- odchod na vysokou školu, 6- bojí se padání aj.)
5. Chtěli byste být trenérem ženského národního týmu? Pokud ne, z jakých důvodů? Pokud ano, z jakých důvodů?
6. Kolik dívek Vám vydrží do druhého roku tréninku? A kde vidíte problém?
7. Myslíte si, že se úspěchy českých judistek v zahraničí snižují? Kde je podle Vás důvod nízkého úspěchu ženského juda ve světových soutěžích.
8. Myslíte, že dívky v jiných státech mají jiný styl tréninku, jinou přípravu?
9. Myslíte, že je neúspěch spíše důvodem nedostatkem trenérů věnující se hlavně dívkám? Nebo specializující se na ženské kategorie? Jsou vůbec tací?
10. Myslíte, že se liší metodika nácviků techniky u ženských a u mužských kategorií? Jak?

11. Co byste dívkám nedoporučovali dělat za techniky?
15. Jak se liší kondiční trénink a vůbec kondiční příprava, včetně posilování u žen a u mužů?
16. Myslíte si, že přístup trenéra k ženským kategoriím u tréninku by měl být něčím zvláštní? Jiný, než u mužů?
17. Použili byste i jiný přístup k dívkám jako trenér při závodech? Například u psychologické přípravy.
18. Jaké jsou podle Vás hlavní rozdíly mezi ženským a mužským judem.
19. Jak byste zlepšili situaci v ženském judu? Navrhněte způsoby, jak zlepšit výsledky českého ženského juda v mezinárodních turnajích.
20. Navrhněte, jak motivovat dívky, aby zůstávaly u juda až do ženských kategorií.

Dotazníky jsem posílala hlavně do pražských klubů a pár se mi podařilo poslat i mimo Prahu. Úplně na začátku popíši nejlepší judistky ze síně slávy i některé ty, jež ještě závodí a jsou velice úspěšné.

