

UNIVERZITA KARLOVA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra tělesné výchovy a sportu

**DĚTSKÉ JUDO V ZÁJMOVÝCH KROUŽCÍCH NA
ŠKOLÁCH A VE SPORTOVNÍCH KLUBECH**

Children judo in school and in the clubs

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vypracovala: Romana Králíková

Obor: Bi-Tvs

Vedoucí práce: PeadDr. Ladislav Pokorný

V Praze červen 2012

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci na téma: „Dětské judo v zájmových kroužcích na školách a ve sportovních klubech“ vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Podpis

Ráda bych poděkovala panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho ochotu a spolupráci při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych také ráda poděkovala panu Mgr. Jiřímu Vaňkovi za odborné rady a dokumentaci a dále vedení sportovních klubů USK Praha, SKP Písek, Sport judo Litoměřice, Judo club Liberec, TJ sokol Hradec Králové a Judo klub Olomouc. V neposlední řadě patří mé poděkování dětem na ZŠ Klimenská a také dětem z mateřské školy Montessorri za vynikající spolupráci při tvorbě výzkumu a fotodokumentace do praktické části mé bakalářské práce.

Anotace: Bakalářská práce mapuje hlavní rozdíl mezi kroužky a oddíly juda a závodními kluby. Popisuje jejich zázemí, organizaci, způsoby tréninku, obsah trenérské práce na kroužku a v klubu, rozdíly v udržování talentů, způsobu náboru a definuje návaznost spolupráce kroužků juda s oddílem juda. V praktické části mé bakalářské práce se snažím poukázat vše dříve uvedené na rozboru a porovnání různých kroužků, oddílů a klubů juda.

Klíčová slova: judo, děti, kroužky, oddíly, kluby

Annotation: My thesis is mapping main differences between judo courses and judo clubs and professional judo clubs. It is describing their, facilities, organization, the ways they train, the contents of the coach's work in the classes and in the club. It is also describing the differences in maintaining talents, ways of recruiting new people and it is defining, how judo classes are linked to the judo clubs. In the practical part of my work I am trying to define all noted above through analysis and practical running various classes, clubs and professional judo clubs.

Key words: judo, children, classes, clubs, professional clubs

OBSAH:

1 ÚVOD	8
2 PROBLÉMY A CÍLE PRÁCE	10
2.1 Problémy práce.....	10
2.2 Cíle práce.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
3 HISTORIE JUDO	13
3.1 Jigoro Kano.....	13
3.2 Jiu-jitsu.....	16
3.3 Judo Kodokan.....	17
3.4 Prapočátky juda.....	18
3.5 Zásady, poslání a cíle judo.....	19
4 PRAVIDLA	21
4.1 Tatami.....	21
4.2 Úbor.....	22
4.3 Rozhodčí.....	24
4.4 Změna pravidel.....	25
4.5 Rozdíl pravidel u dětí a dospělých.....	26
5 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA	27
5.1 Motivace.....	27
5.2 Stavba tréninkové jednotky.....	29
5.2.1 Úvodní část.....	29
5.2.2 Hlavní část.....	29
5.2.3 Závěrečná část.....	30
5.3 Motorické učení.....	32
5.4 Motorické vlastnosti.....	33
5.4.1 Rychlost.....	33
5.4.2 Vytrvalost.....	34
5.4.3 Síla.....	35
5.4.4 Koordinace.....	36
5.4.5 Pohyblivost.....	37
5.5 Soutěživost u dětí.....	39
5.6 Věkové zákonitosti dětí.....	40
5.6.1 Předškolní věk.....	40
5.6.2 Mladší školní věk.....	40
5.7 Individuální zvláštnosti u dětí.....	42
5.7.1 Děti do šesti let.....	42
5.7.2 Děti mladšího školního věku.....	43
5.8 Osobnost trenéra.....	45

	II PRAKTICKÁ ČÁST	47
6	HYPOTÉZY	47
7	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	48
	7.1 Kroužky	49
	7.1.1 JC Kidsport.....	50
	7.2 Oddíly	51
	7.2.1 JC Kidsport.....	52
	7.3 Kluby	53
	7.3.1 JC Kidsport.....	54
	7.3.2 Sportovní klub judo USK Praha.....	55
	7.3.3 Sport judo Litoměřice.....	56
	7.3.4 Judo club Liberec.....	57
	7.3.5 TJ sokol Hradec Králové.....	58
	7.3.6 Judo klub Olomouc.....	59
	7.3.7 Sportovní klub policie Písek.....	60
8	METODIKA VÝZKUMU	61
	8.1 Dotazník	61
	8.2 Řízený rozhovor	62
	8.3 Analýza písemných materiálů	63
	8.4 Přímé pozorování	64
	8.4.1 Sportovní klub judo USK Praha.....	64
	8.4.2 Sportovní klub policie (SKP) Písek.....	68
	8.5 Trenérská praxe	70
	8.5.1 Úvodní hodina kroužků.....	71
	8.5.2 Průběh školního roku.....	72
	8.5.3 Metodika pádů.....	73
	8.5.3.1 Ushiro ukemi.....	73
	8.5.3.2 Mae ukemi.....	74
	8.5.3.3 Jokoshiho ukemi.....	75
	8.5.4 Zkoušky na žlutobílý pás.....	75
	8.5.5 Přípravná cvičení.....	77
	8.5.6 Cíl prvního roku.....	78
	8.5.7 Chování trenéra.....	78
	8.5.8 Rozvíjející cvičení.....	79
	8.5.9 Techniky na zemi.....	80
	8.5.10 Techniky v postoji.....	81
	8.5.11 Kombinace.....	82
	8.5.12 Akce Kidsportu.....	83
	8.5.12.1 Judovíkendy.....	83
	8.5.12.2 Rodinná dopoledne.....	84
	8.5.12.3 Soustředění.....	84

9 Interpretace výsledků výzkumu	85
9.1 Interpretace výsledků rozhovorů	85
9.1.1 Sport judo Litoměřice	85
9.1.2 Judo club Liberec	86
9.1.3 TJ sokol Hradec Králové	87
9.1.4 Judo klub Olomouc	88
9.1.5 SKP Písek	90
9.1.6 JC Kidsport	91
9.2 Interpretace výsledků dotazníků	92
9.2.1 Výsledky dotazníku dětí, SKP Písek	92
9.2.2 Výsledky dotazníku dětí, JC Kidsport, ZŠ Klimenská	94
9.2.3 Výsledky dotazníku dětí, USK Praha, Folimanka	96
10 DISKUZE	98
11 ZÁVĚRY	103
12 PRAMENY	105
12.1 Literatura	105
12.2 Internet	105
13 SEZNAM PŘÍLOH	106

1 ÚVOD

Judo je krásný a pro mě velice výjimečný sport, jemuž se věnuji již šestnáctým rokem. Poslední čtyři roky se více zaměřuji na trénink dětí, který v této době považuji již za mnohem důležitější, než je vlastní trénink.

Judo hezkým způsobem prohlubuje vzájemné vztahy, jak mezi dětmi navzájem, tak mezi dětmi a trenérem. Učí je vzájemné úctě, respektu k soupeři, respektu k trenérovi a hlavně zdravé soutěživosti. Děti se učí respektovat své okolí, nejen živé osoby, ale i duchovní stránku tohoto sportu, jako je například uklánění se tatami při příchodu do tělocvičny nebo společné nástupy.

Judo rozvíjí dětský pohybový aparát všemi směry. Je důležité rovné držení těla, takže součástí tréninku je gymnastika, na kterou je kladen důraz zvláště u dětí mladšího školního věku. Dále judo rozvíjí koordinální, orientační, rychlostní a silové schopnosti. Tudíž je tento sport velice dobrým startovním můstkem pro všechny typy dětí. Judo rozvíjí celé tělo, všechny smysly a veškeré pohybové aspekty. Nepodporuje pouze rozvoj tělesné, ale také psychické stránky člověka. Zaměřuje se jak na stránku respektu, tak klidu a vyrovnanosti a učí děti prohrávat i vítězit. Podporuje morální stránku dětí a ukazuje jim, jak se zachovat ve stresových situacích a jak krotit své emoce. Skvělým příkladem je podání ruky po každém zápase a úklon soupeři. To děti vede k úctě k soupeři a učí se prohrávat, což je vede k tomu, aby byly výkonnější a více trénovaly.

V oddíle, ve kterém trénují děti, preferujeme učení hrou. Děti jsou více motivovány, lépe trénují a věnují se svému rozvoji. Není to pouze suché cvičení techniky, jako ve spoustě klubů, ale je to pro děti zábavná forma a proto si judo mnohem více užívají. Nejdůležitější je, aby byly děti po tréninku příjemně unavené, aby byly zabavené a aby se na další trénink těšily.

Mojí prací bych ráda představila judo jako tradiční a výchovný sport rozvíjející všechny stránky osobnosti. Ukázat základy juda, jeho možnosti a veškeré aspekty. Ráda bych vyzvedla důležitou roli trenéra, jeho působení na rozvoj dětí, jak po fyzické, psychické tak i sociální stránce. Budu se věnovat technice chvatů, jejich správné výuce a správnému opravování chyb. Dále se zaměřím na správné vyučovací postupy a metodiku nácviku. Z hlavního hlediska se budu věnovat náboru dětí do různých klubů juda, a také se zaměřím na problematiku kroužků juda na základních a mateřských školách. Zvláště se budu věnovat rozdílu mezi vybíráním a přijímáním dětí do těchto dvou odlišných zařízení, budu porovnávat materiální vybavení klubů, rozdíly v jejich tréninku a metodice. Ráda bych zmapovala různá klubová zázemí a

jejich přístupy. Také budu zpracovávat myšlení a názory dětí v různých klubech.

Bohužel v naší zemi není judo nejatraktivnějším sportem, jako například v Japonsku, kde je judo v osnovách základních škol. Spousta dětí se v raném věku raději věnuje fotbalu či hokeji, který vídají mnohem více v televizi, ale pokud proniknou do tajů juda, rozhodně si ho zamilují.

2 PROBLÉMY A CÍLE PRÁCE

2.1 Problémy práce

- Jaký je rozdíl v organizaci klubu a školního kroužku?
- Jaký je rozdíl v zázemí klubu a školního kroužku?
- Jaký je rozdíl mezi způsobem tréninku v klubu a ve školním kroužku?
- Jaký je obsah trenérské práce?
- Jaké cíle má trenér v klubu juda a ve školním kroužku?
- Jak se liší způsob náboru do školních kroužků a do klasického oddílu juda?
- Jaký je nejlepší systém udržování talentů?
- Jaká je návaznost spolupráce kroužků s oddílem?
- Jaký je rozdíl mezi stylem výuky techniky v klubu a na kroužku?

2.2 Cíle práce

Cílem mé bakalářské práce je popsat a zmapovat zázemí, organizaci a vedení tréninkového procesu včetně náboru dětí a udržování talentů ve školních kroužcích a klubových oddílech juda. Dále zmapovat styly výuky technik jednotlivými kroužky a kluby a navrhnout způsoby jejich efektivní spolupráce.

Podklady pro mou bakalářskou práci budu zjišťovat v pražských klubech USK Praha a JC Kidsport. Další podklady budu shánět v klubech SKP Písek, Sport judo Litoměřice, Judo club Liberec, TJ Sokol Hradec Králové a Judo klub Olomouc, v kroužku juda ZŠ Klimenská a MŠ Montessorri.

I TEORETICKÁ ČÁST



obr. č. 1

Judo je staré bojové umění a má úžasnou a hlubokou filozofii, která vychází z dob starého Japonska. Nejhlavnější filozofickou myšlenkou jsou slova Jigora Kana, že judo je záměr co nejúčinněji využít tělesnou sílu. Judo je pouze na obranu a jeho učením rozvíjíme duševní a tělesnou stránku svěřence. Jeho prostřednictvím pochopíme skutečný smysl života, můžeme prohloubit pochopení sebe samého a jeho pomocí se stáváme lepším a schopnějším člověkem ve společnosti.

Judo vychází ze starého japonského přísloví, které se používá do dnes. Zní asi takto: „Jemnost ovládá sílu. Bouře duby vyvrací, ale rákos se jen ohýbá¹.“ Judo je tedy založeno na fyzice a fyzikálních principech síly. Pokud se proti judistovi postaví soupeř s větší silou, využívá techniky, nikoli síly, jelikož jinak by byl poražen. Judo je vlastně získávání výhody ze soupeřovy síly.

V judu se velice dbá na správnou etiku, učí děti co je správné a co špatné, rozlišovat dobro od zla, učí je mravnosti a čestnosti. Etiku musí judista respektovat nejen v prostředí tělocvičny, ale také mimo ni. V dřívějších dobách ve starých školách tohoto bojového umění byla etika něco jako rituál či příkázání. Tehdejší učedníci byli zavázáni ji dodržovat a respektovat. Měli přesně daná pravidla, která musela být přísně dodržována. Byli vychováni ke střídmosti, pokoře a zdrženlivosti, k úctě ke svému tělu, starším lidem, ke svému trenérovi, k tatami(žíněnka) a dojo (tělocvična) a k respektu ke všemu živému. Tuto filozofii se judo snaží přenášet i do dnešní doby, dodržovat ji a respektovat.

¹ <http://judoka.wgz.cz/filozofie>

Každý judista ví, že judo je pouze na sebeobranu anebo na obranu člověka v nouzi. Žádný správný judista nesmí použít toto bojové umění k napadení či k pomstě. Toto je součástí správné výchovy judisty. Tyto zásady se judistům vštěpují již od prvního vstupu na tatami a postupně se formují a upevňují do správného směru.

I v současnosti se trenéři snaží tyto staré zásady dodržovat a mladým judistům je vštěpovat. Pokud by to tak nebylo, nemělo by smysl toto sportovní odvětví dále nazývat judem. Zvláště v této době je důležité podněcovat dětskou výchovu. Učit je správnému chování, úctě ke starším, respektu a spoustě dalším výchovným aspektům. Je důležité se na tyto zásady zaměřit již v počátcích od raného věku dětí. Učit je, že nic nedostanou zadarmo, pouze pílí a namáhavým tréninkem dosáhnou požadovaného cíle. Ukázat jim veškeré klady sportu, podporovat jejich soutěživost a podněcovat je k tvrdšímu tréninku a lepším výkonům.²

² www.kodokan.org

3 HISTORIE JUDO

Judo je původem japonský sport, který vznikl koncem devatenáctého století přesněji roku 1882 ve městě Tokio. Za jeho předchůdce by se dal považovat velmi starý japonský sport zvaný Jiu-Jitsu. Z něhož zakladatel juda Jigoro Kano čerpal a pomohlo mu k realizaci a k vytvoření systému Judo. Tento zajímavý a výjimečný úpolový sport se postupem času značí čím dál větší oblibě.³

3.1 Jigoro Kano



obr. č. 2

Tento muž se zasloužil o to, že tento krásný sport vůbec existuje. Jigoro Kano se narodil 28. října roku 1860 ve východním Nade u malého města s názvem Kobé. Toto období bylo velmi nepříjemným časem japonských dějin. Rodiče Jigora se živili výrobou saké, což bylo v tomto městečku hlavním druhem obživy. V období kolem jeho deseti let mu zemřela matka a jeho otec se stal vládním úředníkem. Proto se museli přestěhovat do hlavního města Japonska do Tokia. Po nástupu na novou školu se u malého Jigora projevil náznak talentu pro jazyky. Proto ve svých patnácti letech nastoupil na střední školu, která se specializovala na výuku jazyků a poté ve svém studiu pokračoval tak, že roku 1877 začal studovat na císařské univerzitě Toyo Teioku, což je v dnešní době nejprestižnější universita v Japonsku a nese název Tokijská universita.⁴

Po změně státního zřízení roku 1868 se nový císař raději dal cestou východní kultury. Cestou, kterou se vydala Evropa i Amerika.

Veškeré Japonské válečnické umění roku 1871 upadlo a samurajským bojovníkům bylo zakázáno nosit meč. Po nějaké době se Jigoro Kano, tehdy jako osmnáctiletý student ujal skomírajícího umění Jiu-Jitsu. Začal se mu věnovat z úcty ke starým tradicím ale také z osobních důvodů. Když byl Jigoro Kano ještě mladý chlapec, vzrůstem se nemohl rovnat

³ www.czechjudo.cz

⁴ www.kodokan.org

svým stejně starým spolužákům. Měl velice drobnou a hubenou postavu. Jeho vrstevníci si z něj díky tomu utahovali, šikanovali ho a byli na něj velice zlí. Neustále musel snášet veškeré ústrky a křivdy od silnějších a statnějších spolužáků. Proto se Jigoro rozhodl naučit se bojové umění, o kterém slyšel, že není důležitá výška či váha protivníka, ale že záleží na rychlosti a technice, kterou bojovník ovládá. A tak začal hledat někoho, kdo by ho toto umění naučil a zasvětil ho do jeho tajů.

Po úpadku roku 1871 byla spousta mistrů bojových umění připravena o práci, a proto se museli pokusit uživit v jiných oborech. Pro mladého chlapce, bylo velice těžké nalézt dobrého učitele. Jigoro byl ale velice vytrvalý a jeho odhodlání naučit se bránit bylo obrovské. Po nějaké době se mu podařilo nalézt vynikajícího mistra Teinosuke Jagi, a ten mladého Kana naučil všem základním technikám svého umění. Mladého studenta ovšem neuspokojoval fakt, že by se učil pouze od jednoho mistra a udával by se pouze jedním směrem. Chtěl si své znalosti rozšířit mnohem více v širším okruhu. Proto hledal dále a našel další mistry, kteří byli ochotni jeho znalosti rozšiřovat a dovedli ho v tomto směru ke spokojenosti. Studoval u velikánů Hačinosuke Fukudy a Massatami Iso, kteří učili toto bojové umění na škole Tenšin Šin jo-rju. Třetím mistrem, kterým se Jigoro nechal vzdělávat, byl Cunetoši Jikubo ze školy Kito-rju.

Tito tři mistři naučili Jigora Kana všemu, co znali. Začal tedy chodit na studium Jiu-Jitsu, velmi pilně se učil, poslouchal a respektoval své mistry. Jigoro po několika letech studia nashromáždil dostatečné množství materiálů. I když byl na mistra velice mladý, přes to se mu podařilo roku 1882 založit svou vlastní školu umění, kterou nazval KODOKAN JUDO. V této škole začal vyučovat bojové umění vycházející z jiu-jitsu, které podle svých nashromážděných poznatků pozměnil, vylepšil a zdokonalil a nazval jej JUDO. Tento pojem v překladu z japonského jazyka znamená jemná cesta. Je to spojení slov JU, což znamená slabý, měkký a DO, což je přeloženo jako cesta. Tedy dohromady Jemná Cesta.⁵

⁵ www.kodokan-judo.cz



I po tomto obrovském životním úspěchu nebyl Jigoro Kano stále spokojený. Chtěl dále zdokonalovat své znalosti a růst ve svém profesním životě. Ve starším věku se dal na studia učitelství. Cítil povinnost, jako své poslání, vychovávat další generaci dětí, aby se jim v mládí nedělo to co jemu. Stal se profesorem a nikdy nelitoval času a energie, které věnoval vzdělávání mladistvých. Dále studoval umění jiu-jitsu, jezdil za dalšími mistry a dále se rozvíjel. Jigoro Kano upravil judo pro rozvíjení fyzické, psychické a morální stránky cvičence.

K uznání juda jako bojového umění došlo po tzv. zápase pravdy, který se konal roku 1886 mezi školou Kodokan, tedy judem a školou Tocuka, tedy jiu-jitsu. Konalo se dvanáct zápasů, z toho judisté zvítězili v jedenácti utkáních a poslední dvanáctý zápas skončil nerozhodně.

Jigoro Kano ve své profesní kariéře stále stoupal vzhůru. Jako ministr školství prosadil výuku juda do japonských školních osnov a rozšířil jeho výuku na tělovýchovný systém. Pár let před Kanovou smrtí byla ustanovena první mezinárodní federace, jejímž předsedou se stal Risei Kano, syn Jigora. Jigoro Kano byl také zvolen prvním prezidentem japonského svazu juda. Roku 1964 se judo poprvé objevilo jako sport na olympijských hrách.⁶

⁶ Lebeda A. A.: Džudo. Praha: Olympia, 1974

3.2 Jiu-Jitsu



obr. č. 4

Judo vzešlo ze starého bojového umění japonských samurajů Jiu-Jitsu. Jigoro Kano zjemnil a upravil chvaty, které vybral ze systémů několika starých škol, uspořádal je do nového systému a tak judo získalo přibližnou podobu, jak jej známe dnes.

První známky Jiu-Jitsu můžeme nalézt již před několika staletími. Kronika Japonska Nihonšoki se zmiňuje o turnaji Čikarakurabe, neboli zkoušce síly, která se konala za vlády císaře Suinina, který panoval v prvním století n. l.

Dávno před tím, než byly vynalezeny střelné zbraně, se na boj na dálku používaly luky a šípy a pro boj z blízka pak kopí a nejvíce meče. Válečníci obvykle bojovali dvěma meči, ale při ztrátě jednoho z nich byli značně znevýhodněni oproti svému soupeři. Proto byli vycvičováni v umění Jiu-Jitsu a v takovýchto situacích zahazovali zbylý meč a vrhali se na svého protivníka holýma rukama. Tento výcvik napomohl rozvoji a vzestupu Jiu-Jitsu, jelikož byl jeho takovým počátečním stádiem.



obr. č. 5

Na základě spisů a dokumentů z různých škol, je možné dojít k závěru, že Jiu-Jitsu jako takové, nabylo své základní podoby v druhé polovině šestnáctého století.

Zásady Jiu-Jitsu jsou převzaty od čínských vojenských stratégů. Hlavní zásada zní: „v ústupu je síla“ a další důležitou zásadou je: „duby padají, zatímco rákos se v bouři jen ohýbá“⁷. Tyto myšlenky pramení z čínské filozofie, která preferuje mírnou povahu a nabádá neoplácet zlo zlem.⁸

⁷ Lebeda, A. A.: Džudo: Technika chvatů 5.-1. kyu. 1. vyd. Praha: Olympia, 1974. 10 s. ISBN 27-068-74

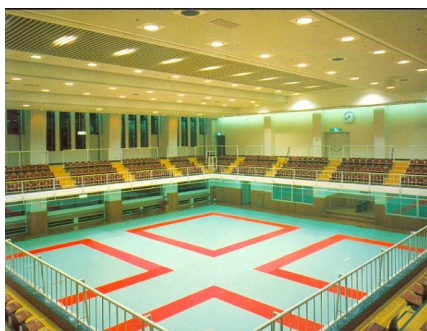
⁸ Lebeda A. A.: Džudo. Praha: Olympia, 1974

3.3 Kodokan Judo



obr. č. 6

Škola Kodokan se nachází v Japonsku, ve městě Tokio, v budově starého buddhistického chrámu. Ze začátku měl Jigoro ke svému učení pouze jednu malou místnost s dvanácti žíněnkami. První rok jeho vyučování měl pouze devět žáků. Postupně rozšiřoval prostory Kodokanu a nabíral nové studenty. V dnešní době se Kodokan rozrostl do sedmipatrové budovy, se spoustou prostorů pro vychovávání nových judistů. Roku 1922 byly techniky Kodokanu definitivně ustanoveny. Tato škola si upevnila své společenské postavení a také místo mezi nejlepšími japonskými vzdělávacími ústavy bojových umění. Hlavním heslem Kodokanu juda se stalo „seirjoku zenjo⁹“, což v překladu znamená „dobré využití energie s minimem úsilí“ nebo „co nejúčinněji“. Druhou hlavní zásadou bylo heslo: „džita kjoei¹⁰“, které můžeme chápat jako: „vzájemný rozkvět“.^{11, 12}



obr. č. 7



obr. č. 8

⁹ Lebeda, A. A.: Džudo: Technika chvatů 5. – 1. kyū. 1. vyd. Praha: Olympia, 1974. 15 s. ISBN 27-068-74

¹⁰ Lebeda, A. A.: Džudo: Technika chvatů 5. – 1. kyū. 1. vyd. Praha: Olympia, 1974. 15 s. ISBN 27-068-74

¹¹ www.kodokan.org

¹² www.kodokan-judo.cz

3.4 Prapočátky juda

Nejstarší a první zmínku o použití zápasové techniky na území české země, můžeme nalézt již z 10. století.



obr. č. 9

První náznaky juda se objevily již ve starém Řecku. V této zemi byl pěstován zápas PANKRATION, který má mnoho společných prvků a znaků jako má judo či jiu-jitsu.

Ve starém Egyptě na královském pohřebišti Beni-Hasan byly nalezeny kresby, zachycující některé chvaty, které se dodnes používají. Toto pohřebiště se datuje do doby 2500 let př. n. l. Kresby jsou velice přesně a i dosti podrobně popsány, jak jejich fáze, tak i správné provedení. Nalezneme zde obrazy chvatů obranných, sportovních i techniky proti ozbrojenému útočníkovi.

Tyto náznaky můžeme shrnout tak, že kolébkou prvních technik byl Egypt, velice rozvinutá a kulturně bohatá země. Odtud se toto umění rozmohlo ve dvou vlnách. Jedna směřovala směrem na sever, tedy do Evropy a ta druhá do východních zemí, tedy do Asie.^{13, 14}

¹³ www.czechjudo.cz

¹⁴ Lebeda A. A.: Džudo. Praha: Olympia, 1974

3.5 Zásady, poslání a cíle juda

Hlavní myšlenkou Jigora Kana bylo rozvíjet současně tělo i ducha sportovce. Filozofii svého učení vyjadřoval větami: „maximální využití ducha i těla“ a „vzájemné dobro a všeobecný prospěch“. Slova Jigora Kana zněla i ve vysvětlení pojmu judo. „Co je vlastně míněno tou jemností a ústupností a co to znamená v praxi? Nejlépe je možno to pochopit na konkrétním příkladě dvou soupeřů, stojících proti sobě, jejichž sílu vyjádříme určitým počtem jednotek. Dejme tomu, že já mám sedm takových jednotek, zatímco můj soupeř je silnější a má jich deset.

Opře-li se do mne silnější soupeř celou svou silou, musím být samozřejmě zatlačen vzad a padnout, i když se budu bránit celou svou silou. Jestliže však místo odporu – tedy tlaku proti soupeřovu tlaku – ustoupím zpět ve směru, kterým tlačí – přičemž ovšem musím dbát, abych zachoval svou stabilitu – bude soupeř stejně samozřejmě mocně vykloněn vpřed, čímž ztratí rovnováhu.

V této nové pozici, do které jsem ho svým ustoupením dostal, je soupeř o hodně slabší, jistě nikoli proto, že by byl náhle ztratil svou sílu, nýbrž proto, že je vyveden ze stabilního postoje, a nemůže tudíž své síly plně využít, takže v daném okamžiku nemůže být jeho využitelná síla vyjádřena původními deseti jednotkami, nýbrž třeba jen třemi jednotkami. A zatím já, zachovávaje si svou stabilitu, zachoval jsem si i možnost plného využití své síly, takže mám k dispozici plných sedm jednotek. Tato nová, uměle vytvořená situace mi tedy přináší velkou výhodu, neboť jsem svého silnějšího soupeře oslabil do té míry, že k jeho překonání mi stačí dokonce jen polovina mé síly, neboť polovina z mých sedmi jednotek je víc než tři jednotky, kterými je v daném okamžiku vyjádřena soupeřova síla.

Mám-li v případě ohrožení jiným soupeřem více síly než on, mohu samozřejmě proti jeho síle prostě postavit svou sílu a překonat ho pouhou převahou své síly. To však by z hlediska juda nebylo správné, neboť bych musel užít většiny nebo dokonce celé své síly. Chci-li tedy bezpečně a ekonomicky překonat jakéhokoli soupeře, budu vždycky postupovat, jako v prvním případě a nejdříve ustoupím, povolím útočnickově síle, abych ho oslabil, a teprve potom přejdu do protiútoků, neboť tímto způsobem vítězím nejbezpečněji a s nejmenší námahou, což přesně odpovídá zásadě maximální efektivity.

Ovšem džudo není ve své sebeobraně částí jen takovým uplatněním zásady ústupnosti, jak jsme tu o ní mluvili, neboť v sebeobraně nemůžeme spoléhat jen na toto ustoupení v zájmu vítězství, nýbrž musíme přecházet do protiútoků, při němž používáme i úderů, kopů, páčení atd. To ovšem jsou – na rozdíl od oné „ústupnosti“ – způsoby přímého útoku, třebaže je vyprovokován útočníkem, takže vlastně jde o protiútok. Ovšem i v takových případech je

správné – pokud to situace dovolí – využít oné zásady takovým způsobem a v takové míře, jak to určitý případ dovolí, neboť pak i za těchto podmínek útočníka do jisté míry alespoň oslabím, abych k jeho překonání nemusel využívat nadměrné množství síly.

Občas se ovšem stává, že útočník uchopí moje zápěstí nebo mne obejmě kolem trupu. Jak si mám v takovém případě počínat, abych prostě nestavěl proti jeho síle pouhou svou hrubou sílu? Právě vysvětlená a zdůvodněná zásada ustoupení tu přece nemůže platit, z čehož je zřejmé, že se tato zásada – přes svůj nesporný význam – nehodí pro absolutně všechny situace, které mohou vzniknout.

Zde platí zásada využití duševních i tělesných vlastností tak, aby bylo dosaženo co nejlepšího výsledku, tedy zásada maximální efektivity. A správně judo není ničím jiným, než dokonalým využitím této všeobecné a vždycky platné zásady v obraně i útoku.¹⁵ Tato slova používal Jigoro Kano na objasnění k lepšímu pochopení juda.

¹⁵ Lebeda, A. A.: Džudo: Technika chvatů 5. – 1. kyu. 1. vyd. Praha: Olympia, 1974. 15 s. ISBN 27-068-74

4 PRAVIDLA

4.1 Tatami



obr. č. 10

Závodnická tatami (žíněnka) je jednobarevná a je ohraničena pruhem tatami jiné barvy. Tím je zápasíště rozděleno na dvě plochy. Vnitřní čtverec může mít velikost 8x8m až 10x10m a nazývá se zápasová plocha. Prostor kolem zápasové plochy je nazýván bezpečnostní plocha a musí mít nejméně tři metry. Uvnitř hlavního čtverce, ve vzájemné vzdálenosti čtyři metry jsou nalepeny dvě samolepící pásy. Jedna bílé barvy, druhá modré. Ty jsou tam z toho důvodu, aby závodníci věděli, kam mají nastoupit a jaké je jejich postavení před a po zápase.

Po vyhlášení jmen závodníci nastupují na okraj bezpečnostní plochy. Ten, který je čtený jako první, nastupuje na pravou stranu od rozhodčího. Ten stojí většinou zády k divákům. Z jejich pohledu je to tedy na stranu levou. Na pokyn rozhodčího se závodníci uklánějí a vstupují do vnitřku tatami na vyznačený pásek. Zde se opět ukloní a po zaznění hagime (pojem pro zahájení činnosti) zápas začíná. Úklonem judisté vyjadřují úctu rozhodčímu a soupeři.

Na nižších soutěžích zápasníci nemusejí vlastnit obě barvy kimona, modrou i bílou. To se děje například u dětských soutěží. Pro jejich odlišení se tedy používá červené pásy. Ten, který je čten jako první, nastupuje na červenou. Tedy si obléká přes svůj pás šerpu červené barvy. Druhý zápasník je na barvě bílé. Toto rozlišení slouží pro rozhodčí a také pro diváky, aby lépe poznali, který z judistů získal bodové ohodnocení.^{16, 17}

¹⁶ www.czechjudo.cz

¹⁷ www.kidsport.cz

4.2 Úbor



obr. č. 11

Již od nepaměti se judo trénuje v bílém obleku zvaném judogi (kimono). V průběhu let se samozřejmě judogi vyvíjelo až do dnešní podoby jak jej známe. Musí být pevné, většinou z bavlny, čisté a bez většího poškození. Kimono závodníka je jeho vizitkou, neustále by mělo být upravené a převázané správně uvázaným pásem. Na soutěžích jsou přesně dané závodnické míry obleku. Správná délka a šířka rukávů a nohavic, délka kabátce, pásku apod. Tyto stanovy jsou na světových soutěžích velice přísné a při jejich porušení je závodník bez milosti diskvalifikován.

K judogi patří i pás. Podle technické vyspělosti judistů a podle jejich úrovně dovedností, jsou pásy rozděleny do dvou skupin. Tzv. dany a kyu. Dany, jinak nazývané se pásy mistrovské, jsou pro „dospělé judisty“ a mají deset technických úrovní. První až pátý dan je černé barvy. Šestý až osmý je červeno-bílý a devátý a desátý dan je červený. Druhá skupina pásů se nazývá kyu, tedy pásy žákovské. Ty jsou rozděleny takto: 6. kyu bílý, 5. kyu žlutý, 4. kyu oranžový, 3. kyu zelený, 2. kyu modrý a 1. kyu hnědý. Existují i půlové pásy, které jsou mezi těmito šesti stupni. Jejich účel je pro děti hlavně motivační. Úroveň danů je řazena vzestupně od jedné do deseti, u kyu je to naopak sestupně, nejnižším pásem je 6. kyu a nejvyšším žákovským je 1. kyu.¹⁸

¹⁸ www.czechjudo.cz

stupeň	pás	barva	stupeň	pás	barva
6. kyu	bílý		1. dan	černý	
5. kyu	žlutý		2. dan	černý	
4. kyu	oranžový		3. dan	černý	
3. kyu	zelený		4. dan	černý	
2. kyu	modrý		5. dan	černý	
1. kyu	hnědý		6. dan	červeno- bílý	
			7. dan	červeno- bílý	
			8. dan	červeno- bílý	
			9. dan	červený	
			10. dan	červený	

Tab. č. 1

K upravenému kimonu patří i úprava samotného závodníka. Musí být čistý, suchý a bez zápachu. Nehty musejí být krátce ostříhány a dlouhé vlasy musejí být svázaný tak, aby soupeře neobtěžovaly. Závodník na sobě nesmí mít žádné kovové předměty, jak pro svou, tak pro soupeřovu bezpečnost. Při nerespektování těchto hygienických a bezpečnostních požadavků, soupeř vyhrává v souladu s pravidlem „rozhodnutí většiny“.

4.3 Rozhodčí

Na tatami jsou vždy přítomni tři rozhodčí a mimo tatami je přihlížející komise. Dva rozhodčí jsou pomezní a jeden hlavní. Hlavní rozhodčí stojí ve středu zápasnické plochy a celý zápas řídí a rozhoduje. Pomezní rozhodčí sedí na plastové židličce, každý v jednom rohu, úhlopříčně proti sobě. Jsou tam od toho, aby hlavnímu rozhodčímu hlásili vstoupení závodníků do bezpečnostní plochy a při jeho nerozhodnosti nebo špatnému udělení bodů mu pomohli, či opravili jeho verdikt. Každá židle pomezních rozhodčích by měla být vybavena dutým pouzdem a uvnitř něj by se měly nalézat praporky. Jeden bílé, druhý modré barvy. (V případě nižších soutěží bílé a červené.)



obr. č. 12

Praporky se používají při tzv. „golden score“. Tato situace nastává tehdy, když ani jeden ze závodníků za určenou dobu zápasu nezískal žádný bod ani trest. V tomto případě je zápas nerozhodně, japonsky hikiwake. V tuto chvíli si všichni tři rozhodčí berou praporky. Na pokyn hlavního zvednou ve stejnou chvíli jednu barvu, podle toho, jaký závodník byl podle nich aktivnější, technicky vyspělejší a předvedl lepší výkon. Ten závodník, který má zvednutých více praporků, tedy dva nebo tři, automaticky vítězí za jeden bod.¹⁹

¹⁹ www.czechjudo.cz

4.4 Změna pravidel

Před několika lety se světový svaz juda začal potýkat s problémem pravidel. Čím dál častěji chodily od diváků stížnosti, že je judo příliš složité a pro laika špatně pochopitelné. Diváci se v něm neorientovali a nerozuměli mu. Dokonce bylo judo vyhodnoceno společně se softballem za sport s nejtěžšími a nejhůře pochopitelnými pravidly. Hlavně z důvodu vyhovění divákům se svaz rozhodl změnit a zjednodušit pravidla.

Dřívější pravidla, nebyla těžká, ale bylo nutno chápat principy a znát spoustu cizích slov. První změnu v pravidlech bych zmínila bodování. Předchozí body zněly koka, juko, waza-ari a ippon. K bodům samozřejmě patří i tresty. Ty byly shido, chui, keikoku a hansoku make. Pokud jeden z bojovníků dostal trest shido, jeho soupeř získal automaticky koka, která měla hodnotu tří bodů. Pokud protivník dostal trest chui, soupeř získal pět bodů za juko, za keikoku to bylo sedm bodů pro soupeře, jako waza-ari a pokud soupeře vyloučili na hansoku make protivník získal ippon, tedy deset bodů a zvítězil.

V nynější době je počítání usnadněno. Zrušila se koka a za juko je jeden bod, za waza-ari deset a za ippon sto. Také se zrušily tresty, zbylo pouze shido a hansoku make. První shido je tzv. volné, je to pouze varování pro závodníka. Pokud dostane již druhé shido, soupeř je ohodnocen juko, po třetím shido získává soupeř waza-ari a po čtvrtém je vyloučen na hansoku-make a protivník dostává ippon a vítězí.

Další změnou pravidel je změna zápasové plochy. Pokud akce závodníků započne v zápasové ploše a během ní se přesune vně, rozhodčí ji nesmí přerušit do jejího skončení. Pokud tak učiní, je to chybné rozhodnutí. Zde je velice důležitá spolupráce pomezních rozhodčích.

Dále se změny týkají uchopování soupeře a různých zápasových technik. Nesmí se chytat na nohy, tedy různé techniky a strhy takto začínající se již používat nesmí. Dále jsou změny v penalizaci shido a v časových intervalech.^{20, 21}

²⁰ www.czechjudo.cz

²¹ www.ijf.org

4.5 Rozdíl pravidel dětí od dospělých

Dětská pravidla jsou od pravidel dospělých judistů dosti odlišná a značně redukována. Děti nesmějí provádět mnoho technik, které dospělí judisté mohou. Základním rozdílem je, že děti nesmějí používat sutemi-waza a joko sutemi-waza (techniky strhů v ose a mimo osu). Výjimkou je technika tomoinage, což je strh v ose. Strhy jsou zakázány, jelikož jsou pro začínající judisty velmi složité. Jsou velmi těžké a v některých situacích i nebezpečné zvláště pro ukeho (sparing partner, který při technice padá). Je zde nebezpečí úrazů hlavy a páteře. Je to z důvodu, že děti nízkého věku neumějí moc padat a hlavně se padat bojí. Dříve byly strhy povoleny i dětem, ale pro jejich technickou obtížnost je stejně nezvládaly a začaly je používat až v pozdějším věku, kdy dosáhly vyšší technické vyspělosti.

Dále děti nesmějí, stejně jako dospělí judisté, chytat za nohy a používat techniky s tím spojené. Tady je výhodou to, že dnešní závodníci se tyto techniky vůbec neučí. Na rozdíl od dospělých judistů, kteří se tyto techniky v mládí učili a nyní mají na závodech problém, protože tyto chvaty automaticky používají.

Také je pro děti zakázáno chytat úchop za krkem do tzv. kravaty. Je to zvláště z důvodu bezpečnosti a čistoty stylu prováděných technik. Dále nesmějí používat jednostranný úchop, zachytávat se prsty do vnitřku rukávu a nohavice a stahovat soupeře na kolena bez předchozího použití techniky.

Při nepovoleném trestném útoku na soupeře, děti dostávají od rozhodčího pouze slovní napomenutí s vysvětlením chyby. Je to zvláště proto, aby si uvědomily svou chybu a neopakovaly ji. Po vícenásobném napomenutí už jsou penalizovány trestem shido.

Změny pravidel, jak u dospělých, tak u dětí, byly zavedeny kvůli bezpečnosti a hlavně kvůli návratu k původnímu japonskému judu.²²

²² www.czechjudo.cz

5 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA

5.1 Motivace

Motivace je v jakémkoliv sportu nedílnou součástí tréninku. Záleží zvláště na věku svěřenců, jejich technické vyspělosti, na povaze a temperamentu sportovců. Motivace je vlastně potřeba překonávat překážky, něco si dokázat, být nejlepší. Každého motivuje něco úplně jiného.

Kniha Sportovní příprava dětí od Tomáše Periče definuje úkoly motivace do dvou rovin. První rovinou je rovina prožitková. Znamená to, že dítě musí při tréninku zažít legraci, nesmí se nudit, tréninkové prvky by měly navazovat v rychlém sledu, trénink musí ubíhat a dítě po něm musí být příjemně unavené a plné zážitků. Druhou rovinou je být úspěšný. Děti rády soutěží mezi sebou, dohánějí se, soupeří a překonávají se. Tyto dva termíny by správně měly být vyrovnané. Jestliže tomu tak je, dítě pak při tréninku a soutěžích cítí vnitřní klid, harmonii, zaujetí, nadšení a po tréninku či po soutěži prožitek a tudíž je celkovým dojmem dobrý pocit z dobře vykonané práce.²³

Toto je kouzlo motivace, pokud ovšem není správně provedeno a dodrženo, tak dítě může zažívat stísněné pocity, nudné chvíle, pocity bezmoci a toto všechno vede k nechuti účastnit se soutěží a naplno trénovat.

V motivaci je nejdůležitější osobnost trenéra a jeho motivační způsoby. Musí zvládat atmosféru na tréninku a na soutěžích. Nesmí dětem dovolit, aby se příliš podceňovaly či naopak přeceňovaly. Pokud tomu tak je, správný trenér by tomu měl zamezit. Měl by děti motivovat k úctě a respektování svého soupeře, poctivé hře a k čestnému souboji. Každý správný trenér by měl děti učit, aby znaly své výhody a uměly je proti soupeři využít. Důležité jsou i nedostatky na které si musejí dávat pozor, aby se jich vyvarovaly.

Motivace je velice důležitá zvláště před závody. U dětí musí motivaci zajistit trenér. Měl by dítě připravit na svého soupeře. V judu je velice výhodné svého soupeře znát, vidět ho bojovat, snažit se v něm číst. Když trenér ukáže dítěti jeho nedostatky, dá mu tím psychicky navrch a motivuje ho k lepší psychické pohodě. Tento stav pak může vést k lepší fyzické aktivitě.

U tréninků je motivace o něco odlišnější. Děti musí udržet pozornost po celou dobu tréninku, zde záleží na osobnosti trenéra, jakému druhu motivace dá přednost. Jsou trenéři, kteří motivují pomocí příběhů, vyprávění, pomůcek a her. Jiní zase motivují vyhrožováním a zastrašováním dětí a někteří preferují přátelské prostředí, legrácky a nepříliš kvalitní trénink.

²³ Perič T.: Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008

Ani jeden způsob není příliš efektivní. Nejlepší je asi používat všechny metody ve správných situacích.

Umění motivace je těžké, ovšem je důležité, aby se užívala přiměřená motivace k věku dětí. Nemůžeme použít k motivaci šestnáctiletých dorostenců maňaska a u tříletých dětí vidinu vítězství na mistrovství Evropy. Motivace by také neměla být příliš přehnaná a neměla by zastiňovat cíle tréninku. Neměla by být ani příliš zastrašující, aby děti nebyly demotivovány, ale naopak by měla děti povzbudit k lepším tréninkovým výkonům, lepší psychické pohodě a dobrým pocitům.

U dospělých je trenérova podpora také velice důležitá. Je to ale spíše už jen rada ve stylu, jak má závodník začít, čeho se vyvarovat apod. Samotnou motivaci, soustředění a vnitřní klid musí závodník získat sám. Každý judista se uklidňuje a psychicky připravuje jinak. Stačí se podívat na atmosféru před nějakými velkými závody. Jeden judista trénuje samostatně tandoku-renchu (nástupy do chvatu bez soupeře), druhý sedí v koutku a protahuje se, jiný zas poslouchá při běhu muziku, další dva se rozcvičují při randori (cvičný zápas). Na každého člověka a na jeho psychiku působí něco jiného. Každý sportovec, nejen judista potřebuje k psychické pohodě jiné podněty. Někdo se musí před výkonem uklidnit, někdo naopak nabudit.

Problematika motivace a psychické přípravy je dost obtížná a hlavně specifická. Pro dospělého sportovce je důležité nalézt si optimální a jemu vyhovující předzápasový postup. Pro děti je důležité, aby je trenér znal, věděl, jakou mají osobnost, a věděl, co na které dítě platí.²⁴

²⁴ Hošek V.: Motivace sportovního tréninku. Praha: Universita Karlova, 1987

5.2 Stavba tréninkové jednotky

Tréninková jednotka patří spolu s ročním tréninkovým cyklem do sportovního tréninku. Má za úkol podporovat zatížení. Tréninková jednotka se dělí na úvodní část, hlavní část a část závěrečnou. Někdy může být i část průpravná, která se řadí mezi úvodní a hlavní část.

5.2.1 Úvodní část

Jedná se o začátek tréninku, slouží k přípravě organismu pro část hlavní a plní se v ní úkoly sportovního tréninku.

Psychická příprava je formální zahájení tréninku, nástup, pozdrav, seznámení se s průběhem a náplní hodiny. Měla by se navodit tréninková atmosféra a cílem této části je podnítit děti k aktivitě a připravit je na tréninkovou činnost. Trenér si musí v začátku tréninku děti uklidnit a srovnat, aby začaly vnímat změnu režimu a aby byly připraveny na následující faktory tréninku.

Rozevíjení většinou spočívá ve dvou směrech. V zahřátí a v prokrvení organismu a v protažení svalových skupin. Zahřátím (rušná část) se myslí rozhybání organismu a jeho připravení se na následující zatížení. Hlavním úkolem je aktivace srdečně cévního systému a dýchacích cest. U dětí předškolního věku je nejlepší zvolit nějakou běhací hru, jako je mrazík, rybičky, stahovaná, nebo různé soutěžní hry na rychlost. Cílem druhé části – protažení svalových skupin – je protáhnout veškeré svalové skupiny v těle. Používáme protahovací cvičení celého těla pro zmobilizování všech svalů, kloubů a šlach. Chráníme je tím proti poškození a připravujeme je na zátěž.

Zpracování má za úkol připravit organismus na budoucí zatížení. Je to vlastně tréninková průprava. Úkolem této fáze je zapojení nezbytných energetických zdrojů pro pohyb, optimalizovat činnost srdečního, cévního a dýchacího systému, regulovat tělesnou teplotu a funkčnost centrálního nervového systému. V této části se využívají cvičení, která slouží jako průprava pro cviky z hlavní části.

5.2.2 Hlavní část

Má za úkol plnit cíle tréninkové jednotky, je v ní největší zatížení, sportovci se mají dostávat do největšího činnostního záběru. Obsahem hlavní části je rozvoj jedné nebo více pohybových schopností a dovedností. Cvičení by na sebe měla navazovat podle fyziologických zákonitostí. Správné řazení činností by mělo vypadat asi takto.

Koordináčnická cvičení vyžadují vysokou aktivitu centrální nervové soustavy. Z toho důvodu bychom je měli zařazovat na začátek. Nejsou příliš náročná na výdej energie, a proto

nedochází k jejímu vyčerpávání. U dětí je důležité udržet jejich pozornost, proto takto náročné cvičení z tohoto hlediska zařazujeme na začátek tréninkové jednotky, abychom si zajistili plnou pozornost dětí. Jedná se zvláště o gymnastické cviky akrobatického charakteru a nácvičku technických požadavků daného sportu.

Rychlostní cvičení zpravidla zařazujeme na druhé místo. Je to zvláště z důvodu velkého požadavku energetických zdrojů pro pohyb a také pro vysoké nároky aktivity nervové soustavy. U rychlostních cvičení je velice důležitá volní aktivita a motivace daného cvičence. Do těchto cvičení patří hlavně sprinty, soutěže družstev i jednotlivců, různé krátké rychlostní běhy a hry. Je ovšem nezbytné konat veškeré činnosti maximální rychlostí po co nejkratší dobu trvání.

Silová cvičení by měla přijít na řadu po koordinačních a rychlostních cvičeních. Je to proto, že již nevyžadují takový přísun energie jako rychlostní cvičení, a ani tak velkou míru aktivace nervové soustavy, jako vyžadují cvičení koordinační. Mezi příklady silových cvičení můžeme zařadit různé úpolové zápasy, přetahování, vytlačování, posilování s pomocí vlastní hmotnosti a až v pozdějším věku zařazujeme posílení s vyšší zátěží.

Vytrvalostní činnosti patří na poslední místo hlavní části tréninkové jednotky. Vytrvalostní cvičení vyčerpají všechny energetické zdroje pro pohyb, jsou velice náročná na vůli závodníka a také velice závisí na motivaci trenéra. Tím, že jsou náročná na psychiku cvičence, unavují centrální nervovou soustavu a oslabují její činnost (psychická únava, nemožnost pokračovat). Ke konci hlavní části se tedy zařazují vytrvalostní tréninkové metody. Vytrvalostní výběhy, delší jízda na kole, delší plavecký úsek atd. V judu bychom zařadily např. hendikepovaná či normální randori v časovém rozmezí pěti minut s půl minutovým odpočinkem a alespoň s pětinasobným opakováním.

Hlavní část nemusí být vždy zaměřena na všechny pohybové schopnosti. Trenér se může věnovat pouze jedné složce. V judu před důležitými závody už se neposiluje, doporučuje se věnovat se opakováním techniky a zařazováním lehkých randori. Věnovat se psychické stránce sportovce a výběru jeho taktiky.

5.2.3 Závěrečná část

Tato část slouží ke zklidnění organismu, snížení intenzity tréninku a k zahájení regenerace organismu. Také ke zklidnění cvičence po psychické stránce, zbavení se vzrušení z námahy a ponechání si pouze příjemného a unaveného pocitu z dobře vykonané práce. Také slouží k uvědomění si nových pohybových návyků, upevnění si starých již naučených dovedností a dovedení tréninku do konečné fáze.

Dynamická část slouží k rychlejšímu a intenzivnějšímu zotavení organismu. Organismus musí odbourávat odpadní látky. Tomu napomůžeme drobnou hrou, výklusem, plaváním.

Statická část slouží k závěrečnému protažení všech svalových skupin. Účelem je urychlení regenerace organismu. Můžeme se věnovat dysbalančním cvičením, cvičením na odstranění špatného držení těla a různých svalových vad.²⁵

²⁵ Perič T.: Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008

5.3 Motorické učení

Motorické učení je osvojování pohybových schopností a dovedností pomocí tréninkového procesu. Motorické učení ovlivňuje spousta faktorů, jako je například náročnost jakou si trenér zvolí, dále prostředí ve kterém motorický trénink probíhá, také osobnost samotného trenéra, ale i jeho svěřence, jedním z faktorů je i sociální klima ve kterém se dítě pohybuje a také chování v celé skupině trénovaných dětí.

Udávají se čtyři fáze motorického učení. Hrubá koordinace, jemná koordinace, stabilizace a variabilní tvořivost. Všechny fáze jsou velice důležité, ale v praxi jsou tyto fáze poněkud odlišné. Za prvé se jedná o fázi nácviku. Jde o seznámení se s požadavky daného sportu a se základy techniky. Za druhé přichází fáze zdokonalování. Jde o upevňovací, zdokonalovací a přizpůsobovací fázi vedoucí k praktické realizaci techniky a k postupnému propojování techniky a kondičními požadavky sportovce. Třetí fází je fáze stabilizace, kde dochází ke zpevnování sportovních dovedností do určitých celků, které sportovec poté předvádí na soutěžích.²⁶

²⁶ Perič T.: Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008

5.4 Motorické vlastnosti

5.4.1 Rychlost

„Podstata rychlostních schopností ve sportu je spojena s krátkým časovým úsekem, maximální intenzitou a minimálním vnějším odporem²⁷“. Rychlostní schopnosti se dají v průběhu tréninku více či méně ovlivňovat. K dosažení maximální rychlosti jsou potřeba dva druhy svalových vláken. Červená, ta dokážou pracovat velmi dlouho, ale velmi pomalu. Druhým typem vláken jsou vlákna bílá. Ta jsou naopak velmi rychlá, ale zato pracují jen po velmi krátkou dobu. Pokud máme vysoký počet bílých vláken, máme předpoklady k vysoké úrovni rychlosti. Například vrcholový sprinterů prý mají podíl bílých vláken až devadesát procent. U „normálních“ lidí je podíl vláken přibližně padesát na padesát procent. Počet vláken, bohužel pomocí tréninku ovlivnit nelze. Tento počet je stálý a geneticky daný.

Pro rychlost je velice důležitá, mohutnost svalové kontrakce. U dětí, není moc dobré tuto stránku rozvíjet. Jednak na to fyziologicky ještě nejsou připraveny a druhou věcí je, že mnoho dětí takovéto cviky na posílení a rozvoj svalů není schopno provádět správně, děti nevědí, proč mají daný cvik dělat a nezvládají posilovat tu skupinu svalů, kterou posílit mají. Tyto cviky pak dělají špatně a utvářejí si špatné cvičební návyky, ničí si správné držení těla a celkový dopad na jejich zdraví může být nenapravitelný. Navíc se nedokážou soustředit a nezvládnou se ani protáhnout. Proto cviky v posilovně na strojích jsou do sportovního tréninku dobré zařazovat nejdříve kolem patnáctého roku života dospívajícího sportovce.

Rychlostní schopnosti, se tedy pomocí tréninku nedají téměř rozvíjet. Asi osmdesát procent těchto schopností závisí na dědičnosti, to nám dává nepatrnou možnost rozvoje rychlostních schopností pomocí tréninku. V judu a vlastně ve všech úpolových sportech se rychlostní schopnosti významně podílejí na výsledném výkonu.

Rychlostní schopnosti se dělí na tři oblasti. Rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu a rychlost lokomoce. Všechny tři oblasti jsou pro vykonávání juda velice užitečné a důležité.

Rychlostních schopností jsou u vývoje dětí velice důležité až prioritní. V dětském věku mají rychlostní schopnosti, ještě společně s koordinačními schopnostmi, dobrý předpoklad k velkému rozvoji. Rychlost je nejlepší u dětí rozvíjet pomocí herních činností. Rychlost reakce, rychlost vnímání, jednotlivého pohybu i lokomoce, se správně rozvíjí herními činnostmi juda. Velmi dobrou hrou jsou pavouci či stahovačka. Obě tyto hry děti učí rychle zareagovat na běžící dítě, nebo sledovat kde všude se stahováci či pavouci vyskytují. Děti musejí být ostražití, vnímat spoustu okolních vjemů, dávat si pozor a rychle reagovat na

²⁷ Perič, T.: Sportovní příprava dětí. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. 68 s. ISBN 978 - 80 - 247 - 2643 - 4

vzniklé situace. Další rozvojovou hrou jsou například želvičky, či červíci. Tyto hry opět rozvíjejí všechny aspekty rychlostních schopností a k tomu učí určitým „judistickým“ pohybům a dovednostem.

V učení a zdokonalování rychlostních schopností je nejdůležitější, aby byly cviky vykonávány s maximální intenzitou. Trenér musí cvičení rozvrhnout přiměřeně věku dětí, jejich technické vyspělosti, vytrvalosti a rychlosti. Měl by odhadnout správný počet opakování a doby trvání. To by mělo být uzpůsobeno dětským náležitostem tak, aby bylo vše prováděno v maximální frekvenci.

Při tréninku se samozřejmě nemůže rozvíjet pouze jedna složka, tedy rychlost, ale všechny se musejí překrývat a doplňovat. Rychlost je většinou nejvíce spojena s koordinací. Je důležité rozvíjet rychlost pravidelně, aby nedocházelo k jejímu úpadku. Rozvoj rychlostních schopností je důležitý nejen pro určitý druh sportu, ale závisí na něm rozvoj celkových dovedností člověka.

5.4.2 Vytrvalost

Spousta sportů potřebuje vytrvalost k dobrému výsledku. U některých sportů má hlavní úlohu a je zásadní (maraton, dálkové plavání, cyklistika apod.). U úpolových sportů, do kterých patří i judo je ovšem vytrvalost nedílnou součástí tréninku. I když zápas trvá „jen“ pět minut, je mnohokrát velice těžké vydržet až dokonce. Proto je důležité věnovat se rozvoji vytrvalosti ve stejné míře, jako ostatním složkám motorických vlastností.

Ale co je to vlastně vytrvalost? Je to schopnost závodníka odolávat náporu a únavě. Schopnost rychlé regenerace patří mezi nedílné součásti vytrvalosti, stejně jako schopnost podávat co nejlepší výkon po co nejdéle dobu. Jsou známy dva druhy vytrvalosti. Krátkodobá (anaerobní) a dlouhodobá (aerobní). Při jakékoliv dlouhodobé práci organismu potřebuje naše tělo a hlavně svaly spoustu kyslíku. Čím rychleji sportovec běží, neboli čím rychleji jeho svaly pracují, tím větší je spotřeba kyslíku. Mnohokrát se stane, že tělo pracuje na tzv. kyslíkový dluh. Tato situace nastává u netrénovaných jedinců po nadměrném výkonu. Projevuje se silným zadýcháním, bodáním ve svalech, neschopností mluvit, někdy i pálením v krku, svalovými křečemi a dosti často velikou únavou, která je doprovázena potřebou se posadit, nebo dokonce si lehnout.

Pro trénovaného sportovce je velmi důležité, aby se v co nejkratším čase dostal na aerobní práci organismu. Což znamená, že svaly pracují s menší spotřebou kyslíku a kyslíkový dluh je téměř nulový. Anaerobní práce je pro sportovce „nechtěná“, jelikož je to stav, kdy svaly pracují s obrovskou spotřebou kyslíku a tudíž je to pro organismus značně nevýhodné, tělu

kyslík chybí a dostává se do stádia kyslíkového dluhu.

Pro judisty je vytrvalost dosti na hranici. Jelikož přechod do aerobní polohy organismu je kolem pěti minut. Zápasy mužů mají přesně tuto délku. Judisté musejí vydržet pět minut s maximálním nasazením a s tím největším výkonem, kterého jsou schopni. Tudíž problematika vytrvalosti je pro ně značně obtížná. Judisté trénují vytrvalost stejně, jako například cyklisté, plavci či lyžaři. Aby byly schopni plného nasazení po celou dobu zápasu a popřípadě i po dobu prodloužení.

U dětí je anaerobní vytrvalost značně redukována. Trenér by se měl spíše zaměřit na dlouhodobou. Je to pro děti výhodné zvláště z toho důvodu, aby zvládaly obtížnosti a všechny náležitosti celého tréninku. U juda se vytrvalost nejlépe trénuje při randori (cvičný zápas). Aerobní trénink není důležitý pouze pro posilování vytrvalosti, ale hlavně přispívá k rozvoji srdce, cév, plic a tudíž zlepšuje dětský zdravotní stav a posiluje oběhovou soustavu.

5.4.3 Síla

Síla je pro mnoho sportů, ne-li pro všechny velice důležitá. Každý sportovec, musí mít určitý druh síly. Ta fyzická, se projevuje u sportů na síle založených nebo u těch, pro které je síla nezbytná. Jako je vzpěračství, zápase, ale i v úpolových sportech nebo v gymnastice. U sportovců je důležitý i jiný druh síly a to například síla přesvědčení, morální síla, psychická síla a hlavně síla víry v sebe sama.

„Síla je schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí²⁸“. V praxi to vlastně znamená stahy svalových vláken. Rozlišují se dva druhy svalových kontrakcí. První je dynamická, která se projevuje pohybem těla nebo jeho částí. Druhou je kontrakce statická. U té nedochází k pohybu těla, člověk je statický, bez pohybu, na jednom místě. Jsou to různé výdrže, visy či vzpory. Statická síla se dá měřit pomocí dvou veličit. Váhou břemene a dobou trvání. U dynamické síly je zde o jeden faktor více. Můžeme se ohlížet na počet opakování, na velikost odporu a na rychlost.

Rozvoj silových schopností u dětí, je důležitý nejen po sportovní stránce, ale i po stránce fyzické. Každé dítě potřebuje určitou míru síly, ke svému dalšímu životu. Ovšem po stránce sportovní, je dobré rozvíjení silových schopností u dětí, formou různých her a soutěží. Je dobré každý trénink zařazovat různé souboje ve dvojicích, trojicích či více lidech, hromadné vytlačování, přetlačování, stahování, podlézání apod.

Při rozvoji síly se u dětí nesmíme zaměřit na účelné posilování a nabírání svalové hmoty. Dětské tělíčko na takový nápor není ještě uzpůsobeno. Až v období okolo patnácti let můžeme

²⁸ Perič, T.: Sportovní příprava dětí. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. 79 s. ISBN 978 - 80 - 247 - 2643 - 4

začít záměrně posilovat. Do této doby bychom měli rozvoj silových schopností rozvíjet pomocí her, překážkových drah a různých zápolení.

V odvětví juda je síla dosti důležitá. Pokud mám stejného těžkého soupeře a stejně technicky vyspělého, je to pro mě těžký soupeř. Ale pokud budu o něco silnější, mám navrch a tedy i větší šanci zvítězit. Silové judo se začalo rozvíjet v posledních osmi letech. Proto je dobré dnešní dětskou generaci vychovávat k silovému judu, jinak by dítě bez silových schopností hodně rychle skončilo.

Jak jsem již zmínila výše, v období rozvoje svalové hmoty a kostry, je pro děti nejlepší forma přirozenosti. Různé překážkové dráhy děti milují a baví je se překonávat. Dobré jsou šplhy na laně, lezení nahoru po sloupci žíněnek, různé visy, ručkování či lezení. Výborné jsou cviky se soupeřem, přenášení ukeho (soupeře) na zádech nebo na břicho, závody na trakaře, vození ukeho na zádech jako na koni, kohoutí zápasy, oblézání soupeře apod.

5.4.4 Koordinace

„Koordinace se často popisuje jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby.“ Koordinace je závislá na čtyřech složkách. První je činnost analyzátorů neboli proprioreceptorů. Druhou je činnost jednotlivých funkčních systémů. Ty zabezpečují přísun kyslíku a energie potřebné k svalové práci. Třetí složkou je nervosvalová koordinace. Ta pomocí nervové soustavy zajišťuje svalovou kontrakci. Jak má být rychlá, zajišťuje její délku a intenzitu. Poslední složkou, kterou definuje sportovní příprava dětí, jsou psychologické procesy. V těch je důležitá psychika sportovce, jeho motivační prostředky, působení trenéra a jeho celková pohoda, vůle a pozornost.

Koordinace se celkově dělí na obecnou a speciální. Obecná koordinace je vlastně všeobecný rozvoj pohybových schopností a měl by jí rozvíjet úplně každý sportovec. Každý člověk, již od raného věku, by měl rozvíjet svou obecnou koordinaci. Obecně totiž platí, že když má dítě dobré obecné koordinační základy, lépe se adaptuje a učí speciální koordinační požadavky určitého sportu. Obecná koordinace je velice důležitá pro další rozvoj dítěte a pro učení dalších navazujících koordinačních schopností. Speciální koordinace se rozvíjí na základě obecné koordinace. Je to vlastně rozvíjející schopnost v určitém a daném sportu. Speciální koordinace se musí společně s technickými prvky neustále rozvíjet a procvičovat.

Existují různé druhy pohybových činností, které v koordinaci hrají velice důležitou roli. Schopnost spojování pohybů. V judu je to například provedení techniky. Nejprve se cvičenec naučí chvat rozfázovaně. Úchop, nástup, vychýlení, dotočení do chvatu, hod a poté se může

techniku učit v celku a do rychlosti. Pro judistu je důležitá i orientace v prostoru. Když člověk letí vzduchem hlavou dolů a dopadne velice rychle a často i dost tvrdě na zem, je poté dost těžké orientovat se, a zvláště vědět kde je můj soupeř. Judista musí přesně vědět, kde se nachází, jak se k soupeři otočit apod. U dětí mladšího školního věku se orientace rozvíjí i tréninkem pádů. Rozlišení pohybu a polohy je důležité pro každého sportovce. Musí umět vnímat své tělo a pohyby, reagovat na soupeře, či náčiní. Zvláště judisté musejí toto zvládat dokonale. Judo je kontaktní individuální sport, ale je důležité vnímat pohyby soupeře, kopírovat je a ve správném okamžiku na ně umět správně zareagovat. S tímto souvisí i schopnost reakce. Pokud judista nebude umět reagovat na pohyb soupeře, rychle a účelně, nemůže být v tomto sportu nikdy úspěšný. Umění rovnováhy je v judu taktéž nepostradatelné.

Umět se zpevnit a držet balanc je pro judistu důležitým aspektem. Téměř všechny techniky v postoji se provádí rovnovážně na jedné noze (druhá většinou podmetá). Rovnováha je důležitá také pro dotažení techniky dokonce. Často se stává, že tori musí skákat na jedné noze až do dokončení chvatu. I schopnost rytmizace nedůležitá. Rytmičtý pohyb po zíněnce a kopírování pohybu soupeře je velmi potřebný.

5.4.5 Pohyblivost

Pohyblivost neboli ohebnost, je důležitou součástí sportovní přípravy. Je dána fyziologickými zákonitostmi člověka, ale z jisté míry i tréninkem. Je to předpoklad pro vykonávání pohybů ve velkém kloubním rozsahu. Jsou sporty, ve kterých je velká kloubní pohyblivost předpokladem ke konání dané činnosti. Např. moderní gymnastika, plavání, skoky do vody. Bez velké kloubní pohyblivosti tyto sporty nelze vykonávat. V jiných sportech není kloubní pohyblivost až tak zásadní. V judu je pohyblivost spíše plusovým faktorem. Zvláště se uplatňuje při vykonávání různých technik v postoji. Při boji na zemi napomáhá lepšímu znehybnění soupeře a snadnějšímu uchycení, což je v judu hlavní zásadou.

Pohyblivost ovlivňuje protahovací a vyrovnávací cvičení. Předchází negativním vlivům v rámci správného držení těla. U judistů se často objevují zkrácené prsní svaly. Proto je dobré zařazovat protahovací cvičení prsních svalů a posílení svalů zádových. Sportovní trénink definuje různé metody rozvoje pohyblivosti, které můžeme dělit podle dvou kritérií. Podle aktivity pohybu na aktivní a pasivní pohyb a podle dynamiky provedení na dynamické a statické. V judu se v obou případech využívá prvních kritérií. Aktivní pohyb jetému nepostradatelný, jelikož při pasivitě je judista okamžitě trestán. Navíc aktivnější judista, který více nastupuje do technik, má lepší pohyb po zíněnce, většinou v souboji vítězí. Dynamické provedení se judistům v tomto ohledu také vyplácí, statické pozice jsou neúčinné a prakticky

zbytečné.

Dynamická švihová cvičení jsou součástí tréninku, jedná se o průpravná cvičení na různé techniky, posílení svalů, ale i jejich protažení. Součástí tréninku juda je i strečink, který se zařazuje po výraznější svalové práci a slouží k protažení celého těla.^{29, 30}

²⁹ Perič T.: Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008

³⁰ Perič T., Dovalil J.: Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010

5.5 Soutěživost u dětí

Soutěživost u dětí je velice ošemetná věc. Jsou děti, které jí mají až mnoho, ale jsou děti, kterým je výsledek závodu lhostejný. Soutěživost by se měla podporovat v tom zdravém smyslu. Zde by měla nastoupit správná osobnost trenéra. Měl by děti podněcovat k soutěživosti tím správným způsobem. Zařazovat do tréninku soutěžní disciplíny, různé závody družstev, překážkové dráhy a rychlostní cvičení. Podporování této zdravé soutěživosti děti motivuje a podněcuje k lepším výkonům. Děti po zkušenosti při tréninku, chtějí vyhrávat, chtějí být lepší než jejich kamarád, nebo se chtějí vyrovnat dovednostem svého trenéra. Tato zkušenost je pozitivně motivuje, vryje se jim do paměti a poté při závodech si vzpomenou na dobrý pocit z výhry, či na chtíč vyhrávat a jsou sami sebou nuceny k lepšímu výkonu.

Při soutěžích v mladém věku je důležité dětem vysvětlit, že není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Trenér je musí podněcovat k dobrému pocitu ze soutěže, i když se jim nedařilo. Děti by pak po bolestné zkušenosti mohly na daný sport zanevřít anebo hůř mít vůči sportu psychický blok či odpor. Je důležité dětem vysvětlit, že nemohou neustále vyhrávat a že prohra je součástí sportu.

Pokud děti zvládnou složité období začátků a prvních zápasů vnoří se do hlubin juda a se správnou motivací, pravidelným a dobrým tréninkem a chutí mohou začít vítězit.

5.6 Věkové zákonitosti dětí

Ve vývoji člověka je spousta zásadních období a každé období má své věkové zákonitosti a prochází určitými změnami.

5.6.1 Předškolní věk

Toto období se vymezuje od tří let do šestého až sedmého roku života dítěte. Po biologické stránce se tento malý človíček neustále vyvíjí a roste. Sílí mu svalová hmota, snese již určitou přiměřenou zátěž, má dobrou motorickou výkonnost. Rozvíjí se jemná motorika, hrubá se stabilizuje a upevňují se základní pohybové dovednosti. Je dokončena funkční dominance hemisfér. V tomto období je velice těžké dítě zaujmout z hlediska udržení pozornosti.

Z hlediska hrubé motoriky má dítě již zlepšenou koordinaci pohybů, dokáže jít rovně, chvíli stát na jedné noze, ve čtyřech letech je schopné skákat na jedné noze, v pěti už se odráží a skáče. V oblasti jemné motoriky je schopné používat tělovýchovné pomůcky, zařazovat je do tělovýchovného procesu a správně podle pokynů s nimi pracovat.

Dítě už chápe pokyny nahoru dolů, je zvědavé, všímá si detailů, vnímá prostor, upevňuje se orientace v prostoru. Jsou důležitá rychlostní a reakční cvičení a je důležité používat hlasité a jasné povely a prohlubovat tak jejich vnímání polohy těla.

Myšlení těchto dětí je momentální, ovlivněné nastalou situací, jejich úsudek ovlivňují nápadné předměty, barevnost, velikost, rozmanitost, různost tvarů apod. Také mají bohatou představivost a fantazii, proto je velice důležitá správná a přiměřená motivace. Dítě se učí zvládat své emoce.

Dítě rádo napodobuje jednání dospělých, což je velice výhodné pro motorické učení. Je důležité již v tomto věku dávat důraz na respektování pravidel a hry samotné. Děti si hrají spontánně, kvůli hře samotné a ne kvůli potřebě vítězit. Pohyb je pro ně biologickou potřebou a je důležité ho podporovat a rozvíjet.

5.6.2 Mladší školní věk

Toto období je věkově vymezeno od šesti do dvanácti let a začíná se vstupem do školního prostředí. Každé dítě by před tímto důležitým krokem mělo projít odbornou prohlídkou. Tělesná zdatnost by měla být dostatečná, aby dítě uneslo školní brašnu, mohlo sedět v lavici, jestli má vyvinuté tělesné předpoklady pro psaní (filipínská metoda) apod. Tělesná zralost se zjišťuje různými měřeními (váha, struktura svalů, pevnost a zakřivení páteře, tělesná zdatnost).

Mění se struktura tělesných proporcí, hlava není k poměru k tělu už tak velká. Vyspělost jemné i hrubé motoriky je vysoká. Dítě by mělo umět dodržovat pokyny a vůlí ovládat pozornost, i když jen krátkodobě. Pokyny musí být jasné a co nejvíce stručné a úseky jednotlivých aktivit krátké. Důležitý více než u dospělých jedinců je spád tréninku, trenér musí odhadnout, jak která aktivita děti baví. Chybou je dostat děti do bodu, kdy už je daná aktivita moc nebaví, pak je velice těžké děti opět motivovat k dalšímu tréninku.

Děti jsou soutěživé a rozvíjí se u nich schopnost spolupráce. Milují běhání a hry s ním spojené. Trenér by měl proto tyto hry co nejvíce zařazovat a snažit se zapojovat všechny děti. V tomto období už děti zvládají vnímat detaily, proto je dobré do tréninku zapojovat spoustu pomůcek, obrázků a můžeme zapojit i detailnější prvky výuky.

V tomto věku už by děti měly být schopné se odloučit od rodičů, mělo by být z větší části samostatné. Také by mělo umět reagovat a vnímat jinou dospělou osobu, které je dítě svěřeno (učitelka, chůva, trenér). Mělo by mít schopnost orientace na určitou činnost, při hře si vypomáhá fantazií, která je velice bohatá, neracionální a až se projevuje až magické myšlení. Děti v tomto věku nemají vlastní názor, jsou hodně upnuté, na informace ze školy i mimo ni a podle nich si názor utvářejí.

Dětem se rozvíjí jejich sociální a etické cítění, dokážou pochopit a respektovat pravidla, jsou plné emocí a jsou emocionálně značně ovlivnitelné. Z hlediska výchovného, morálního a etického je toto období nejlepším v oblasti učení. Děti dobře chápou pravidla, morálku, etiku. Zvládají je respektovat a dodržovat. Pro některé děti to může být až „svaté“.

Zpomalenější růst a nabírání hmotnosti, posiluje se odolnost dětského organismu, zdokonaluje se činnost svalů a kloubů, zvětšuje se objem srdce i mozku. Pohyby už nejsou tak nemotorné, jsou přesnější, koordinovanější, rychlejší. Děti v tomto období mají zájem o pohybovou aktivitu, o sport samotný, mají z něj potěšení, užitek a radost.

V tomto období je velice důležitá správná role dospělého (vychoovatele, učitele, trenéra). Musí na děti působit výchovně, ale mile přívětivě, aby se jej děti nebály. Často se stává, že děti svého vychovatele zbožňují a obdivují. Není to nic špatného, děti to motivuje k lepším výkonům a navíc z toho vyrostou.³¹

³¹ Machová, J.: Biologie člověka pro učitele. Praha: Karolinum, 2005

5.7 Individuální zvláštnosti u dětí

Z hlediska fyziologie můžeme říci, že dítě není pouze zmenšená kopie dospělého člověka, ale má své fyziologické zvláštnosti.

5.7.1 Děti do šesti let (novorozenec, kojeneček, batole, předškolní věk)

Kostra je měkčí, až elastická, obsahuje mnohem více vody. Osifikace kostry ukazuje na její zralost, kloubní jamky a chrupavky se uzavírají a osifikace kostí se dokončuje.

Svalstvo u dětí roste velice nerovnoměrně, zvláště u novorozenců v horní polovině těla. Novorozenci mají velice tenká svalová vlákna, která během dalšího vývoje zbytnují. Začíná se rozvíjet svalová síla, která závisí na druhu svalových vláken. V průběhu vývoje se zvětšuje a prohlubuje. Je větší u chlapců než u dívek a většinou je také větší v pravé ruce než v levé.

Dýchací ústrojí novorozence, dýchají pouze pomocí bránice, děti od tří let již zapojují hrudník. Plíce jsou málo vyvinuté, tvar hrudníku je kulatý, plíce jsou po narození růžové, ale postupně šednou. Dětské dýchání je velice povrchní, velice rychle se unaví, příčinou je neustálý přísun kyslíku. Dechová frekvence se od dospělého značně liší, je mnohem vyšší. Novorozenec dýchá 40-60 dechů za minutu, děti v kojeneckém věku 30-35 dechů za minutu, batole má dechovou frekvenci 25-30 a předškolák 25 dechů za minutu.

Oběhové ústrojí. Srdce má po narození váhu asi 0,8% celkové hmotnosti těla. O pár měsících se snižuje asi na 0,4-0,5% váhy a na ní zůstává celý život. Srdce je u chlapců robustnější než u dívek. Tepová frekvence je nejvyšší po narození, poté klesá. TF je vyšší u dívek, novorozenec má 135-140 tepů za minutu. Kojeneček 120-125, batole 105-110, předškolák 98-95 tepů za minutu (dospělý 72). Naopak krevní tlak je mnohem nižší než u dospělého. Novorozenec 70/34, kojeneček 90/39, batole 96/58 a předškolák 99/64 (dospělý 120/80).

Nervový systém se velice intenzivně vyvíjí v nitroděložním vývoji. Nervové dráhy se zapojují do činnosti. U dětí do šesti let se vyvíjí motorika, řeč a vnímání (rozvoj smyslových orgánů).

1. rok – Dítě stojí bez držení, s dopomocí chodí, vyleze na vyvýšenou plochu, seznamuje se s vodou a sněhem, začínají první náznaky jemné motoriky.

2. rok – Začínají lokomoční a manipulační činnosti jako chůze, běh, aktivity s míčem.

3. rok – Rozvíjí se pohyblivost paží a nohou, větší rozsah v kloubech. Rozvoj všestranného pohybu těla jako akrobatické, rytmické, zdravotní cviky s náčiním a na nářadí.

4. rok – Dítě je schopno přesně provedeného jednoduchého pohybu. Zvládá skoky, lezení po žebřinách. Je pro něj těžké spojit skok s odrazem. Zaměřovat se na obratnostní cvičení,

věnovat se správnému držení těla, chůzi, rozvíjet řízení se rytmem do pohybu. Toto období je nejlepší na zahájení plavání a lyžování.

5. rok – Dítě je schopno se orientovat v nových situacích, provést rytmický a estetický pohyb, už zvládá určité výkony ve skoku, hod, běhu. V tomto věku je velice důležitá zpětná vazba ze strany rodičů a jejich neustálé nové podněcování.

6. rok – Základní pohyby má již osvojené, pohybové schopnosti jsou již značné síla v rukou, v nohách, dítě velice dobře skáče a běhá. Pokud je podporováno, má správné držení těla, jsou obratné a pohybově vynalézavé. Umí naslouchat hudbě a rytmicky se pohybovat podle ní. Je důležité střídání zátěží a relaxaci, jelikož v tomto období tvoří 75% doby bdění pohybové činnosti. Je dobré využívat krátké jednoduché postupy. Absolutně nevhodné jsou statické činnosti. V tomto věku se dokončuje rozvoj hrubé motoriky, pokračuje rozvoj jemné. Podněcuje se odvaha, obratnost a koordinace.

5.7.2 Děti mladšího školního věku

Projevují se první hormonální zvláštnosti, nejprve u dívek. Kostra se stále vyvíjí, ale již rovnoměrně. U konce tohoto období vrcholí osifikace kostí, růst kostí se zrychluje, vazivo sílí, pružnost se pomalu zmenšuje, uzavírají se kloubní pouzdra a chrupavky. Svalová hmota rovnoměrně narůstá. Játra a ledviny zbytnují a zvětšují se. Výkonnost svalstva je podmíněna činností CNS.

Rozvíjí se paměť, abstraktní vnímání, představivost, přibývá vědomostí. Při poznávacích procesech se dítě soustředí na jednotlivosti, souvislosti není schopno zachytit, a tudíž mu unikají. Rysy jejich osobnosti ještě stále nejsou ustáleny, děti jsou impulsivní, rychle přecházejí z radosti do smutku a nemají téměř žádnou či velice slabou vůli. Nedokážou se soustředit. Rozvoj smyslu pro čest, pravdu, spravedlnost a odvahu.

Každé dítě je individualista, každé dítě je osobnost, každé dítě má jiný charakter a povahu a podle toho by se k dětem také mělo přistupovat. Zde opět záleží na osobnosti trenéra, záleží, jak moc své svěřence zná, respektuje a jakou taktiku tréninku zvolí. Zde spíše záleží na psychických aspektech dítěte. Samozřejmě musejí umět respektovat trenéra a jeho zásady, ale ke každému by se mělo přistupovat jednotlivě. Trenér by měl respektovat potřeby dětí, a pokud to tak bude, děti budou mít pocit, že mu na nich záleží a budou jej více respektovat a poslouchat.

Jak jsem již uvedla, každé dítě je jiné. Jsou děti, které hltají každé slovo trenéra a do puntíku jej splní, naopak jsou děti, které trenéra vůbec nevnímají a neposlouchají. Není to proto, že by byly nevychované nebo zlé, může to být ztrátou pozornosti, či nějakou poruchou

chování. Jsou děti, které se urážejí, jelikož to tak mají vepsané ve své povaze. I takovéto děti musí trenér respektovat a měl by je umět usměrnit a motivovat.

Psychických aspektů a druhů je mnoho, ale raději se budu věnovat těm fyziologickým. Je spousta dětí, které jsou pohybově nadané. Jedno má fyziologické předpoklady pro gymnastiku, jiné pro míčové hry a další pro atletiku. Já se zaměřím na ty, které mají nadání pro judo. Přesná definice „správné“ postavy judisty asi neexistuje. Jsou judisté malí, velcí, podsadití, hubení i při těle. V judu záleží na tom, jakou mají rychlost reakce, koordinační schopnosti, držení těla, jak se umějí zpevnit apod.

U malých dětí se toto velice špatně rozpoznává. Je velice těžké poznat, zda má dítě talent opravdu pro judo, anebo je pouze pohybově nadané. Proto se do spousty klubů přijímají veškeré děti a postupem dospívání se rozdělují do skupin podle šikovnosti (A-tým). Ovšem dítě, které nemá tak skvělé dispozice pro judo se může pílí a poctivým tréninkem dostat na stejnou nebo i na lepší úroveň než nadaný judista se všemi předpoklady.

5.8 Osobnost trenéra

Osobnost trenéra je ve všech sportech nepostradatelná. Pro většinu dětí je trenér jejich ideál. Jejich trenér je vždy nejlepší, umí úplně všechno a je pro ně ten nejúžasnější trenér na světě. Správný trenér by měl být pro děti vzorem, jak ve sportu, tak i v chování. Děti vždy musejí mít někoho, ke komu mohou vzhlízet a koho budou respektovat.

Jaké vlastnosti by měl správný trenér mít? Každý by měl v první řadě mít děti rád. Pokud by trénoval člověk, kterému děti nic neříkají, anebo dokonce k nim nemá žádný vztah, bylo by to utrpení jak pro trenéra, tak i pro děti. Dále by měl vlastnit notnou dávku trpělivosti, výchova dětí je náročná a závažná činnost. Děti jsou kolikrát roz dováděné, mají různé problémy, které trenér musí vyřešit, nebo jsou zrovna unavené či otrávené ze školy a trenér všechny jejich nálady musí respektovat. Z tohoto důvodu by měl mít rozvinuté alespoň minimální sociální citění a být také trochu psychologem. Musí umět dětem naslouchat, vnímat jejich problémy a potřeby a ukazovat jim, že je tady pro ně, ať budou děti mít jakýkoliv problém. Trenér musí být osobnost, musí to být člověk, kterému děti budou důvěřovat, který je ochrání, a budou se cítit v bezpečí.

Z hlediska rozdělení podle přístupu k dětem může být trenér autoritativní, demokratický, či liberální. Všechny tři skupiny mají svá pro a proti, ale jejich kombinace je asi nejlepší. Mít u dětí určitou autoritu a respekt, být demokratický, aby měli děti určitou důležitost (pocit že záleží na jejich názoru) a trochu liberalitu, dát dětem větší volnost v určitých situacích.

Velice důležitý a ovlivňující sportovní trénink je temperament trenéra.

Sangvinik například, dobře navazuje vztahy, což je velice důležité. Jak s dětmi, tak s rodiči. Dává dětem spoustu nových podnětů, je komunikativní a vnímavý. Ovšem je i velice náladový, prchlivý často i povrchní, dává přemíru podnětů a spousty informací najednou. Cholerický trenér je velice důsledný, vytrvalý, pečlivý má velké nadšení pro činnost, ovšem často se nedokáže ovládat je výbušný a může být v určité situaci nespravedlivý.

Flegmatik je klidný trenér, nereaguje na rušivé podněty, je vyrovnaný a dětem dává dostatek prostoru pro činnost. Na druhou stranu podléhá stereotypům, nemá tvořivé vlastnosti ani chuť něco tvořit, chybí mu pružnost myšlení a nápaditost.

Melancholikovými kladnými vlastnostmi je velké emoční prožívání věcí, hledání podstaty věcí, odhalování hloubky věcí, je velice vnímavý a empatický. Jinak je velice vztahovačný, málo sebevědomí, příliš si nevěří, má velice nepřiměřené reakce a má problémy s autoritou.

Všichni trenéři, a nejen oni, ale všechny pedagogické a vzdělávající osoby, by měli svoje záporné vlastnosti hluboce potlačovat. Mohli by tak dětem ublížit, ranit je nebo jim znechutit celý sport. Naopak své přednosti by měli co nejvíce ukazovat a své chování stavět na nich.

Každý trenér by měl dodržovat pět pedagogických zásad. Zásada uvědomělosti, přiměřenosti, návaznosti, názornosti, trvalosti. Bez dodržování těchto pravidel se neobejde žádný pedagog. Činnosti musejí být přiměřené věku dětí, jejich schopnostem, zdravotnímu stavu, okolnímu prostředí, roční době, zdatnosti sportovců atd. Dále děti musejí mít názornost, nejprve slovní vysvětlení, popis, a poté praktickou ukázkou. Tu děti potřebují z důvodu, že nemají vyvinutou konstruktivní představivost. Potřebují, aby činnosti na sebe navazovaly a aby byly děti schopné se učit správnému motorickému učení, aby chápaly principy a postupy. Trvalosti docílí trenér tak, že činnosti neustále v průběhu tréninkového procesu opakuje a přidává další prvky. Staré se utvrzují, zdokonalují, zrychlují a nové se upevňují a zavádějí do motorického učení.

Žádný trenér by neměl neustále používat výukové techniky, kterými byl vyučován on. Trenér by se měl zajímat o nové metody výuky, nové vývojové směry sportu, o nové možnosti. Měl by do tréninku zapojovat novodobé trendy, které děti budou bavit a rozvíjet jejich sportovní stránku. Neměl by tvrdošijně zůstat u zastaralých metod nácviku.

Dobrý trenér by měl být i zdravotníkem. V první řadě by měl umět dát první pomoc, kdyby byla potřeba, ale také by měl vědět, jaké cviky jsou pro jakou chvíli dobré. Každý sport má svá úskalí u judistů jsou časté zkrácené prsní svaly a povolené zádové a mezi lopatkové svaly, u fotbalistů jsou to varózní (vybočené) kolenní klouby a u gymnastek zase bederní hyperlordóza. Trenér by měl umět do tréninkového procesu zařazovat taková cvičení, aby zlepšoval anebo nejlépe předcházel takovému oslabením.

Správný trenér by měl mít v neposlední řadě rozsáhlé znalosti daného sportu. Bylo by velice smutné, kdyby děti trénovala osoba, která daný sport viděla jen z jedoucího rychlíku, jak se říká nebo ještě hůře jenom v knihách. Trenér by měl být odborníkem ve všech aspektech tréninku. Jak v daném sportu, tak ve správné výchově dětí, ve správné metodice a technice výuky, měl by být dobrým rádčem, psychologem, vychovatelem a ochráncem. Trenérské povolání je velice náročná a zodpovědná profese. Každý, kdo se vydá touto cestou, musí mít děti rád a mít hodně pevné nervy, pracovat s nimi s radostí, porozuměním, s citem a hlavně s láskou.^{32, 33}

³² Martens R.: Úspěšný trenér. Praha: Grada, 2006,

³³ Perič T.: Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008,

II PRAKTICKÁ ČÁST

6 HYPOTÉZY

- H1 Předpokládám, že materiální vybavení klubů juda je kvalitnější než u školních kroužků.
- H2 Trénink ve školních kroužcích probíhá organizovaněji pod dohledem trenéra, ve sportovních klubech je dáno více individuálního prostoru.
- H3 Předpokládám, že obsah tréninků se ve školním kroužku a klubu juda liší.
- H4 Předpokládám, že v klubech juda je v průběhu týdne minimálně o jeden trénink více než ve školním kroužku.
- H5 Domnívám se, že nábor do školních kroužků je bez zjišťování talentových předpokladů, výběr do oddílů juda podléhá výkonnostním kritériím.
- H6 Předpokládám, že základy techniky juda se v klubech učí komplexně, kdežto v kroužcích se vyučují rozfázovaně.
- H7 Domnívám se, že funkční a efektivní spolupráce vedení kroužků s oddílem funguje pouze mezi JC Kidsport a USK Praha.

7 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Praha JC Kidsport



obr. č. 13

Tento klub je v provozu teprve od nedávna a to od roku 2007. Jeho zakladatelem je Mgr. Jiří Vaněk. Jeho prvotním záměrem bylo přiblížit judo dětem a postupně vybírat talenty pro oddíl USK Praha. Ze začátku v Kidsportu trénovali zvláště aktivní judisté z USK, poté pan Vaněk rozšiřoval svou základnu trenérů i z jiných řad judistů, například z pedagogických, tělovýchovných a přírodovědeckých fakult. Děti měly o školní kroužky velký zájem a proto se Kidsport začal velice rychle rozšiřovat. To vedlo Mgr. Vaňka k rozšíření Kidsportu a to tak, že kromě spolupráce s USK Praha začal zakládat i své vlastní judo kroužky a oddíly. Já osobně jsem se do spolupráce s Kidsportem vrhla před čtyřmi roky.

V současné době má kidsport hodiny po celé Praze. Výuka juda se koná jak na základních školách, tak ve školách mateřských. Mimo jiné má i dvakrát týdně hodinu juda pro dospělé a nově rozjíždí baby judo pro děti od dvou let. O víkendech pořádá judovíkendy, rodinná dopoledne a o prázdninách letní soustředění.

7.1 Kroužky

Cílem kroužků na školách je dát možnost všem dětem rozvíjet své pohybové schopnosti, zlepšit si svou fyzickou kondici, naučit se a utvrdit si základní pohybové aktivity a hlavně se sportem pobavit. Školní kroužky se konají v budovách škol a docházejí do nich děti z té dané školy. Cvičí pro ně ve známém prostředí, většinou je trenér vyzvedává ze školní družiny, anebo děti přicházejí rovnou z vyučování. Po skončení výuky je trenér opět odvádí do družin, nebo jsou děti vyzvedávány rodiči a odcházejí domů.

Podmínky ve školní tělocvičně nejsou dokonalé, je v nich většinou nedostatek žíněnek. Děti proto cvičí na starých nevhodných žíněnkách nebo dokonce na gymnastickém koberci. Většina škol má i starou parketovou podlahu, což je pro děti dosti nevýhodné. Spousta z nich má ze začátku strach a bojí se padat. To je velice špatné, jelikož naučit se padat a nebát se je v judu to nejpodstatnější. Tady ovšem záleží na trenérovi, jak se k tomu postaví. Je důležité to dětem podat tak, aby pochopily, že cvičení na tvrdém a nevhodném povrchu je posílí a stanou se z nich lepší a odolnější judisté.

Z hlediska úboru, jsou školní kroužky na tom velice špatně. Děti většinou nemají kimona a bez nich se jen těžko dokresluje ta pravá atmosféra. Děti jsou většinou roztěkané, příliš nevnímavé, většina z nich chodí kvůli rodičům, nebo jenom proto, aby se nenudily v družině, než půjdou domů. Jen málo dětí hned od začátku ví, že ho baví judo, ale většinu z nich spíše baví pohybová aktivita, různé hry, baví je, že se mohou bez trestu poprat a zadovářet si.

Naučit se padat a odolávat svému strachu děti posílí nejen fyzicky, ale hlavně morálně. Na posílení dítěte je judo opravdu skvělé. A i z hlediska padání je judo velice výhodné i do dalšího života. Až se děti budou učit na bruslích, na kole, na lyžích či na snowboardu, je zde menší pravděpodobnost úrazu, jelikož budou vědět jak spadnout, kam dát ruce a nohy a jakým způsobem si ohlídat hlavu.

Hledisko udržování talentů je v kroužcích na základních školách dosti problematické. Při prvním roce tréninku juda se velmi dobře nepozná, zda bude dané dítě výborné právě v tomto sportu. Jak jsem již zmínila, nejdůležitější funkcí je udržet děti do druhého roku a ty pohybově nadané poslat do oddílu juda.

7.1.1 JC Kidsport



obr. č. 14

Základních škol, na kterých Kidsport provádí hodiny kroužků juda, je mnoho a jsou rozmístěny po celé Praze. Jsou to ZŠ Klimenská, Horáčkova, Školní, Na líše, Ohradní, Jižní, V Remízku, Fingerova, Suchdol, Chvaletická, Hloubětín, Tupolevova, Litvínovská 500, Brigádníků, Hornoměcholupská, Veronské náměstí. Do těchto základních škol docházejí jednou týdně vynikající a školení trenéři, bývalí i současní judisté a vyučují děti krásnému základnímu umění juda.

Mezi aktivity Kidsportu patří také výuka juda v Mateřských školkách. Mezi ně patří MŠ English Wonderland v Hrnčírích, MŠ Babákova, Montessorri, Duhovka, Nestlingue.

Dále se věnuje výuce nejmenších dětí a to v podobě Baby juda. Koná se jednou týdně v Hale na Folimance na území klubu USK Praha. Tento projekt je teprve v začátcích, provozuje se velice krádce, ale Kidsport již v této době zaznamenává kladné ohlasy a velký zájem dětí a rodičů. Mohou sem chodit děti již od dvou let. Snaží se děti rozvíjet v základních pohybových činnostech a úplných základech juda.

7.2 Oddíly

Cílem oddílů je udržet šikovné, nadané děti a ty, které mají zájem, do dalších let tréninku juda. Jak jsem již uvedla, kroužky jsou pouze pro začátečníky a po absolvování prvního roku v kroužku se Kidsport snaží tyto děti přesouvat do oddílů na ZŠ. Udržení talentovaných dětí závisí zvláště na osobnosti trenéra. Měl by hodinu dělat zábavnou, nedělat příliš velké prostoje, činnosti na sebe musí navazovat, ale tak, aby děti měly čas si vše řádně srovnat v hlavě. Být přísný, příjemný a milý, aby se děti na hodině cítily dobře a měly z tréninku dobrý pocit.

Do oddílu chodí veškeré děti, které mají chuť pokračovat, chtějí se v judu zdokonalovat a technicky růst. Z hlediska technické výkonnosti jsou oddíly (nebo by měly být) o stupeň výše než kroužky. Tyto děti by již bez problémů měly zvládat perfektně pády, základní kolečko technik na zemi a techniky v postoji s technickou úrovní žlutobílého pásu. Tato kritéria ovšem nejsou podmínkou pro přijetí do oddílu Kidsport.

Od oddílu by dítě mělo očekávat prohloubení jeho pohybových návyků, zlepšení fyzické kondice, upevňování a prohlubování základních gymnastických dovedností, prohlubování schopnosti padat a základních dovedností juda, učení nových technických a taktických dovedností a schopností, prohlubování koordinačních, rychlostních, silových a vytrvalostních schopností. Učení nových technik a pojmů, seznamování se s rolí sparing partnera a respektování etiky a filozofie juda.

Prakticky všechny oddíly kidsportu jsou umístěny v prostorách tělocvičen základních škol. Z hlediska materiálního vybavení jsou na tom oddíly mnohem lépe než kroužky. Všechny již vlastní pořádné tatami. To dětem udává lepší atmosféru, lépe pochopí etiku a filozofii juda. Také v oddílech už mají všechny děti kimono, nejen že to vypadá z vizuálního hlediska lépe, ale také to dětem udává lepší možnost učení technik a lepší pocit „judistického“ prostředí.

7.2.1 JC Kidsport



obr. č. 15

Oddíly judo klubu Kidsport jsou situovány také na základních školách. Patří mezi ně ZŠ Hostivice, Břežany, Křimická, Černošice, Sázavská, Brdičkova, Náměstí svobody, Olešská, Břečťanova a Nad Vodovodem. Široké obzory JC Kidsport však nekončí, věnuje se také výuce základních dovedností pro dospělé. Trénink probíhá dvakrát týdně na ZŠ Nad Vodovodem.

7.3 Kluby

Hlavním cílem klubů, je vychovat nejlepší judisty. Trenér dává důraz na rozvoj všech složek (rychlost, síla, koordinace, vytrvalost), ale zvláště se specializuje na techniku. V klubech se výukou techniky trenéři zabývají více jak polovinu tréninku. Techniku pilují po dlouhou dobu, používají různá průpravná cvičení, cvičí chvat do rychlosti a snaží se jej ucelit k dokonalosti.

Technikou pádů se kluby moc nezabývají, věnuj se jí na začátku roku většinou měsíc. Když děti techniku pádů nezvládnou, trenér se již k opakování nevrací. Mnoho takových dětí není a většinou se techniku postupem půl roku doučí.

Udržení těch nejlepších talentů v klubech již nezáleží pouze na trenérovi, ale zvláště na dítěti samotném. Je prioritní jaký má k judu vztah, jestli ho tréninky baví, jestli se rád učí nové techniky a jestli se chce rozvíjet a pracovat na sobě. Trenér se k těmto dětem většinou chová mileji a příjemněji, ale na druhou stranu je na ně mnohem tvrdší než na méně talentované. Nemohu vyjádřit, zda je to dobře nebo špatně, každý trenér i každé dítě je individualita a každý trenér by měl poznat, jaké dítě skutečně je a jakou výchovnou techniku na něj použije, aby „talent“ ve svém klubu udržel.

7.3.1 JC Kidsport



obr. č. 16

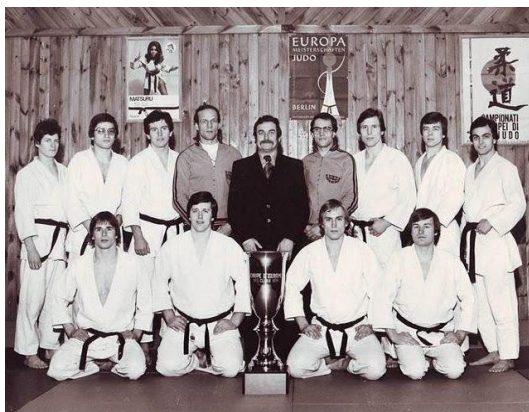
Kidsport se samostatným klubem stal teprve nedávno. Oproti dalším klubům má velkou výhodu, zvláště v nábore dětí. Jeho náborovou technikou jsou kroužky a oddíly juda, které se konají na základních školách téměř po celé Praze. Kidsport velice úzce spolupracuje s USK Praha. Tyto dva kluby mají velmi dobrý vztah. Ti nejlepší z Kidsportu postupují do USK.

Kromě kroužků a oddílů má JC Kidsport mnoho dalších aktivit, které většinou pořádá na území klubu USK na Folimance. Jednou z nich jsou judovíkendy. Jelikož zde sídlí USK Praha je zde neustále rozložená tatami a skvěle odpružená podlaha. Padání je mnohem snazší a méně bolestivé. Proto sem spousta dětí moc rádo chodí, jelikož je to pro ně obrovská změna. Na správné tatami se děti bojí padat mnohem méně a je to pro ně mnohem příjemnější. Judovíkendy se konají v sobotu a v neděli, jednou za měsíc. Cílem judovíkendu je dosáhnout u dětí sportovní spokojenosti, prohlubovat jejich znalosti z kroužků a oddílů a rozvíjet jejich pohybové schopnosti a dovednosti.

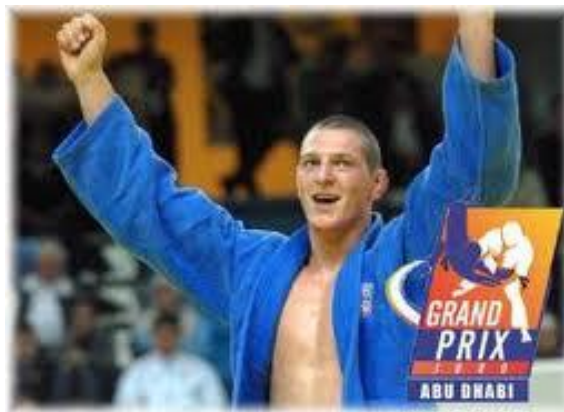
Kidsport také koná rodinná dopoledne, kam může přijít jakékoliv „Kidsportové“ dítě v doprovodu svých rodičů. Hlavním cílem těchto setkání je prohlubovat rodinné vztahy formou zábavy a pohybu. Rodiče dělají veškeré aktivity s dětmi a prohlubují si tak vzájemné vztahy a pohybové schopnosti.

Tento klub také pořádá různá soustředění ať mimopražské tak i pražské.

7.3.2 Sportovní klub judo USK Praha



obr. č. 17



obr. č. 18

Tento pražský klub byl založen roku 1952 PhDr. Jiřím Mašínem. Zakladatel USK byl vynikajícím judistou, skvělým trenérem a funkcionáře, československého juda. Mimo jiné to byl skvělý, chápavý a mimořádný člověk. Původní název byl TJ Slavia VŠ Praha a až roku 1990 získal své nynější označení.

Hala formanka a její judo klub byl spojen se sportovním centrem při gymnáziu Nad štolou, ze kterého dodnes vycházejí vynikající judisté.

V dnešní době je klub USK Praha nejlepším klubem České republiky, jeho členové jezdí na turnaje po celém světě, vozí řadu ocenění a medailí. Současným nejlepším judistou jak Folimanky, tak České republiky je Lukáš Krpálek. Získal titul dvojnásobného mistra světa v juniorské kategorii, v mužích se umístil na prvním místě na mistrovství světa, které se konalo v Praze na Folimance. V této době je po dlouhém čase judistou, který má šanci uspět na olympijských hrách.

7.3.3 Sport judo Litoměřice



obr. č. 19

Klub Sport judo Litoměřice funguje již od roku 1989 a jeho členem je kolem 120 judistů. Tento klub má rozdělené tréninky podle věku svých svěřenců a také podle pohlaví. Judisté z Litoměřic se mohou pochlubit vynikajícími úspěchy, účastmi na mezinárodních soutěžích a množstvím reprezentantů České republiky v judu. Mezi klubové trenéry patří Václav Červín, který se věnuje tréninku dorostenců, dorostenek a mužů. Dalším trenérem je Ivan Tomko, ten trénuje mladší a starší žáky. Tomáš Vytlačil se věnuje hlavně náboru dětí a přípravce (výchově začínajících judistů) a dále David Lorenc, který se v současné době věnuje zvláště tréninku dospělých a hlavně tréninku mužské reprezentace.

7.3.4 Judo club Liberec



obr. č. 20

Judo club Liberec se začal vyvíjet roku 1955. Začalo to založením oddílu juda v TJ Slavia vysoké školy Liberec v té době pod vedením Miloše Hanáka. V tomto roce byl také založen krajský svaz juda, ve kterém kromě libereckého klubu byl i klub Lias Jablonec. V současné době je tento judo klub plný vynikajících judistů úspěšných na českých, evropských, ale i světových turnajích.

Do řad klubových trenérů patří Zdeněk Vojtěch a Martin Chábera, kteří trénují nejmenší část libereckého juda, tedy přípravku. Dalším trenérem je Jaromír Šťastný, který se věnuje mladším žákům a Tomáš Müller starším žákům a dorostencům. Jan Malinek trénuje liberecké juniory (rky), muže a ženy.

7.3.5 TJ sokol Hradec Králové



obr. č. 21

Původním názvem tohoto klubu byl sportovní klub policie a teprve po nějaké době byl přejmenován na PSK JUDO Hradec Králové. Klub vznikl díky odtržené odnoži pár judistů, ke kterým se postupně přidávali další, kteří se chtěli učit kvalitnější judo. Tento klub má své zázemí ve sportovní hale Háječek na Slezském předměstí. Původním záměrem tohoto klubu bylo pouze vrcholové judo. Z tohoto oddílu vyšlo spoustu skvělých světových judistů. Mezi nimi např. Pavel Petříkov. V dnešní době jsou zaměřeni i na výchovu vlastních judistů, kteří již v mladém věku jsou již úspěšní. Tento oddíl spolupracuje s DDM Hradec Králové a také se střední školou Obchodní akademií a Vyšší odbornou školou cestovního ruchu Hradec Králové. Hlavním trenérem jak dětí, tak i reprezentace je vynikající judistický bývalý český reprezentant Pavel Petříkov.

7.3.6 Judo klub Olomouc



obr. č. 22

Zastoupení olomouckých trenérů:

Benjamínci (přípravka): Hovorka Martin, Švajková Luci, Pemčák Ivan, Svoboda Filip,
Pospíšil Robert.

Mladší a starší žáci: Bajko Filip, Pavlů Dominik

Dorostenci, junioři, muži: Stěpán Jiří

Veteráni: Hovorka Martin

7.3.7 Sportovní klub policie Písek



obr. č. 23

Sportovní klub judo Písek není nijak zvláštní, ani extrémně nevyniká na poli „judistické“ působnosti. Do své bakalářské práce jej zapracovávám proto, jelikož byl mým výchovným a prvním klubem.

Ve městě Písek se judo poprvé objevilo roku 1953 díky Miroslavovi Vachelemu z klubu Českých Budějovic a jeho představení juda v ukázkové hodině. Poté pan Marek odjel na čtrnáctidenní kurz, aby mohl v Písku založit judistický klub. Po náboru judistů se mu roku 1954 podařilo založit klub s názvem TJ Slovan Písek. Po panu Markovi převzal vedení klubu pan Cibelius Mezi ostatní skvělé závodníky patřil i Blažek, Kaštánek, Fanta, Wonka, Jarolím, Kopecký a všichni tito pánové se podíleli na založení oddílu při ZSŠ Písek, kde trenérství převzali Procházka a Slepíčka.

Postupně se Písecké judo neustále zlepšovalo a vyvíjelo. Roku 1988 se oddíl juda přesunul do Rudé Hvězdy Písek a vznikla samostatná tělovýchovná jednotka Budoclub Písek. I přes velké finanční nároky se jim tento klub podařilo udržet v chodu. V této době trénovali Písecké judisty skvělí trenéři jako pan Jaroslav Branšovský, Kopecký, Kolář, Vrba, Kandra, Tylichtr a Roman Kadlec.

Za mého působení v klubu trénoval jeden z nejlepších trenérů, které jsem měla tu čest poznat a to pan Jaroslav Branšovský, ke kterému chovám velikou úctu a jsem mu velice vděčná za vše čemu mě naučil. Dále mě trénoval pan Kopecký, Andrlík a Roman Kadlec i jim patří můj dík.

8 METODIKA VÝZKUMU

Ke svému průzkumu jsem použila metodu dotazníku, přímého pozorování, analýzy písemných materiálů, řízených rozhovorů a vlastní trenérské praxe z hlediska metodiky nácviku technik.

8.1 Dotazník

Dotazník jsem vypracovala tak, aby odpovídal na problémy, cíle a hypotézy mé práce. Dala jsem jej k vyplnění v kroužku na ZŠ Klimenská, kde moje cílová skupina byla ve věku 7-12 let a jejich technická vyspělost je začátečnická 6-5 kyu (bílý, žlutobílý a žlutý pás). Jsou to děti, které velice dobře znám, trénuji je již druhým rokem, některé z nich se účastní našich akcí, jsou velice šikovné a věřím, že své dotazníky vyplnily poctivě.

Dále jsem své podklady sháněla v klubu USK Praha, cílová skupina byla ve věku 10-15 let a jejich technická vyspělost je 5 až 2 kyu (žlutý, žlutobílý, oranžový, oranžovozelený, zelený a modrý). Tyto děti jsou již pokročilými judisty, většina jezdí i na závody. Tuto skupinu dětí netrénuji a tudíž je moc neznám, ale některé z nich vídám na akcích kidsportu a proto věřím, že i oni vyplňovaly dotazníky poctivě a nic si nevymýšlely.

Třetím mým výzkumným souborem byly děti z SKP Judo klubu Písek. Tyto děti neznám vůbec, nikdy jsem se s nimi, kromě této jedné návštěvy nesešla, a nikdy jsem s nimi nespolečovala. Nemohu tedy přesně říci, jaké jsou, ale jelikož jsem v tomto klubu vyrůstala a znám jeho vedení, tak jsem si téměř jistá jejich poctivostí a správným přístupem k plnění práce. Děti byly ve věku 9-12 let se závodními zkušenostmi a technickou vyspělostí 6-5/4 kyu (bílý, žlutobílý, žlutý, žlutooranžový pás).

8.2 Řízený rozhovor

Rozhovory s hlavními trenéry nejlepších klubů České republiky jsem získala na úterním soustředění na folimance, dne 17. 4. 2012. Všichni trenéři ke mně byli vstřícní, snažili se mi dostatečně odpovídat na mé otázky, snažili se mi co nejvíce pomoci a vyhovět mi. I když tam byli buď se svými dospělými svěřenci, nebo za vlastní pohybovou aktivitou, udělali si na mě během tréninku čas a rozhovor mi poskytli a za to jim velice děkuji.

Většina z nich i přes velkou snahu mi nebyli schopni odpovídat příliš přesně a detailně, brali odpovědi z širokého a ne moc konkrétního hlediska. I přes mou velkou snahu a spoustu doprovodných otázek jsem z většiny trenérů vymámila jen stručné a ne příliš obsáhlé odpovědi.

8.3 Analýza písemných materiálů

Písemné materiály o klubech jsem zjišťovala z jejich internetových stránek. Některé kluby mají stránky velice přehledné (Písek, USK, Kidsport, Litoměřice, Liberec), ovšem Hradec Králové a Olomouc mají stránky dosti chaotické a spousta informací zde chybí.

8.4 Přímé pozorování

Cílovou skupinou mého pozorování byly děti ve věku od 8 do 15 let z judo klubů USK Praha a Písek a z kroužku na ZŠ Klimenská.

8.4.1 Sportovní klub judo USK Praha

Místo:	Sportovní klub judo USK Praha, hala Folimanka
Trenéři:	Mgr. Jiří Vaněk, Jeník
Pozorovaná skupina:	Počet 18 Technická vyspělost 5-2 kyu, většina z nich závodníci
Rozměr tělocvičny:	60x20m
Sportovní vybavení:	Tatami po celé ploše, lano na šplh, žebřiny, duchny, boxovací pytel, časomíra na randori, posilovna, posilovací pomůcky, sprchy, sauna, masáže
Doba tréninku:	1 hodina a 30 minut
Průběh tréninku:	

Děti po převlečení v šatně přicházejí do tělocvičny, povídají si, hrají fotbal, perou se, zkoušejí si techniky. Po příchodu trenéra následuje seiza. Po pozdravu trenér popisuje průběh hodiny, čemu se budou věnovat, co nového se budou učit.

Následuje rozcvička, klasické rozhýbání celého těla. Dále gymnastika. Děti už se sami řadí na okraj tělocvičny. Prvním prvkem je dvakrát žabák kotoul vpřed, obrat o 180° opět dvakrát žabák, ale pozpátku a kotoul vzad. Když děti dodělají celou řadu až nakonec, běží poklusem zpět bez vyzvání trenérem. Dále následuje skákání ve dřepu s obraty o 180°. Tato cvičení jsou výborná na rozvoj orientace v prostoru, stability, obratnosti a lokomoce. Poté se trenér věnuje pádu vpřed, tedy mae ukemi. Poté hvězdy, pád vzad, tedy ushiro ukemi. Po něm přichází stoj kotoul do poloviny tatami a od ní kotoul vzad do vzporu stojmo. Tento sled prvků je dobrý na rozvoj koordinace, síly, vnímání změny prvků. Poté přichází plazení do poloviny a od ní sprint až nakonec tělocvičny. Trenér obměňuje startovní pozici a cvičení do poloviny, sprint zůstává. Cvičenci běhali jako pejsek po čtyřech, plazili se po zádech (průpravné cvičení pro boj na zemi), dělali různá reakční, rychlostní a kondiční cvičení. Po rozcvičce následovalo lehké vyklusání ve formě dvou koleček, krátká pauza na pití a odpočinek.

Na řadě je technika na zemi. Trenér se zprvu věnuje opakování přechodu tzv. hadice. Po ukázce děti utvoří dvojice a začínají techniku procvičovat. Následuje chycení do držení, které vznikne z hadice a na povel trenéra (hagime) se děti snaží o únik z této techniky. Následuje opětovné vysvětlení techniky, dokreslení maličností, upozornění na chyby. Vysvětlení

techniky úniku i udržení soupeře. Trenér zastaví cvičení celkem třikrát a neustále dětem vysvětluje opakující se chyby, dokud to většina z nich neprovádí správně. Opět následuje držení a únik z něj.

Po celkem dobře zvládnutém přechodu se děti jdou napít a trenér začíná vysvětlovat techniku v postoji. Nejprve se věnuje tzv. bucukari, což je vychylování soupeře a opakované nástupy do chvatu, ovšem bez hodu. Trenér vysvětluje jak správně stát, jak dobře držet úchop, kam směřuje loket, kam se dívat apod. Děti trénují a následuje opětovné vysvětlení a opravení chyb. Poté děti dělají bucukari do rychlosti po určitý časový úsek (půl minuty). Poté přichází trénink chvatu morote seoinage prováděna do dřepu. Trenér techniku vysvětlil rozfázovaně asi třikrát, děti dělaly neustále zásadní chyby.

Na řadu přichází technika aši-waza, což je technika nohou. Trenéři vybraly techniku okurashi harai tzv. okurka. Následuje ukázka chvatu a rozfázované vysvětlení, vypíchnutí důležité věci chvatu (pohyb rukou) a upozornění na dost často prováděné chyby. Nejprve děti provádějí techniku pouze bez hodu, pomalu a rozfázovaně.

Po tréninku technik země a postoje následuje kondiční randori. Trenér vhodně vybral pět randori po třech minutách. Po tomto náročném boji se děti napijí a mají minutu na odpočinek. Následuje lehké posilování, rychlostní běhy, sprinty a úplně nakonec protažení celého těla.

Úplné ukončení tréninku soremade seiza (konečný nástup). Na řadu přichází pochvala, zhodnocení tréninku a rozloučení.

Plusy hodiny:

+ Hezký vztah trenérů k dětem. Zajímali se o ně, při rozcvičce si s dětmi povídali. Trenér zjišťoval, jak se jim vedlo na závodech. S jedním dítětem řešil, zda bude chodit více pravidelně a častěji, že by to bylo pro jeho výkon dobré.

+ Líbil se mi celkový přístup trenérů k dětem, byli kamarádští, ale přísní, příjemně vysvětlovali techniku, upozorňovali cvičence na chyby. Při technice chodili mezi nimi a opravovali je, pomáhali jim, starali se o to, aby techniku prováděly správně, chválili je.

+ Dalším plusem byl přístup trenéra při rozcvičce, po celou dobu cvičil s dětmi a všechno jim ukazoval. Myslím si, že tento přístup je velice přínosný, děti to motivuje a vyhecuje je to k lepšímu výkonu.

+ Také se mi moc líbila komunikace mezi oběma trenéry. Při vysvětlování techniky si neskákali do řeči, naopak se hezky doplňovali a domlouvali se mezi sebou. Je vidět, že spolu trénují již delší dobu, že jsou na sebe zvyklí, vyhovují si a jsou společně v téměř dokonalé symbióze. Všechno názorně ukazovali a výborně vysvětlovali i vícekrát.

+ Dále jsem si povšimla trenérské motivace při randori, povzbuzovali je a nutili k lepšímu výkonu.

+ Při obcházení dětí, které prováděly techniku, jsem si povšimla hezkého vyzdvihnutí důležitosti ukeho. Trenér napomenul jednoho chlapce, že tam torimu stojí jako „pytel brambor“. Vysvětlil mu, že tímto způsobem se jeho sparing partner techniku nikdy nenaučí správně. Také mu vysvětloval, jak má správně stát a jak se má zpevnit jako správný uke.

+ Dalším plusem je, že většina dětí umí dokonale pády.

+ Na dětech je po rozcvičce vidět příjemná únava, která je skvěle připraví pro další trénink.

+ Také se mi líbilo, že když nějaké dítě dělalo techniku opravdu dobře, trenér ho nechal, aby ji ukázal ostatním. Toto je skvělé z hlediska motivace dětí. Ty se potom mnohem více snaží a chtějí se vyrovnat tomu, který techniku předváděl a nejlépe se dostat na tu úroveň, aby i on mohl někdy techniku předvést.

+ Skvělý byl přístup dětí po celou dobu tréninku. Když se vysvětlovala technika, děti stáli v kolečku, pozorovaly správné provedení, popřípadě se ptaly na nejasnosti. Při samostatném tréninku chtěly od trenéra, aby se podíval, zda to dělají dobře a aby jim opravil chyby.

Mínusy hodiny:

- Prvních mínusů jsem si všimla hned po příchodu do tělocvičny. Byla tam tma a nebylo rozsvíceno. Nebyly na jedné straně odemčené šatny a některé děti přelézaly do tělocvičny přes klec. Trenéři byli před začátkem tréninku v kanceláři a děti se po tatami pohybovali samostatně a bez dozoru. Pár dětí přišlo na trénink pozdě, některé při nástupu jedno dokonce i při rozcvičce. Ani jeden z trenérů jim nic neřekl a ani je nijak nepotrestal.

- Jelikož je hala na Folimance přímo vedle basketbalové palubovky a v průběhu tréninku se hrál zápas, hodně to narušovalo atmosféru tréninku a celkový průběh. Basketbalisti byli velice hluční, hrála muzika, byly slyšet trubky, bubny a křik.

- Při gymnastice se mi nejevilo správně, jak trenér seřadil prvky za sebou. Hlavně pády, vůbec na sebe nenavazovaly, vkládal mezi ně rychlostní běhy a silová cvičení. Tím jak mu prvky nenavazovaly, úplně zapomněl na třetí pád a to na pád stranou, tedy jako ukemi.

- Po rozcvičce při vyklusání šlo několik dětí krokem, ani jeden z trenérů je nenapomenul. Trenéři se společně bavili a domlouvali se na tréninkovém plánu.

- Nelíbil se mi jeden trenérův výrok při technice v postoji: „Zase se zasekneme na takové hlouposti.“ Děti ze situace samy poznaly, že jim to nejde, neustálým opakováním a opětovným vysvětlováním. Myslím, že v této chvíli je trenér měl spíše motivovat a pochválit, že se snaží. Tímto výrokem je spíše zatlačil dolů, demotivoval a bylo na nich vidět, že je to mrzí a neměly další chuť do provádění techniky.

- Při tréninku techniky seoinage mi přišla nepřiměřená doba nácviku. Trvalo to velice dlouho, téměř 15min, děti už technika nebavila, ale hlavně ji dělaly stále hůř a hůř. Začínaly dělat velké chyby, dělaly hlouposti a začínaly vymýšlet, různé variace, mnohdy dosti nebezpečné.

Konzultace s trenérem:

V průběhu tréninku, ale spíše po něm jsem s trenéry udělala rozbor jejich hodiny. Bavili jsme se zvláště o dětech, zjistila jsem, že tato střední skupina je výběrová. Mohou sem chodit jen děti, které jsou výkonnostně na jisté úrovni. Důležitým faktem je chtít trénovat a učit se nové věci. Pan trenér Jeník mi sám řekl: „Sem chodí jen ti, kteří na to mají a chtějí trénovat. Pokud se tady objeví dítě, které zlobí nebo nechce nic dělat, okamžitě ho posíláme pryč. Tenhle trénink není jen tak pro někoho, a jestliže zjistíme, že to dítě nezvládá výukový plán a tvrdost tréninku necháváme ho chodit v úterý nebo ve čtvrtek. To jsou tréninky lehčí pro méně vyspělé judisty.“

V jednu chvíli při tréninku jsme s trenérem Jeníkem narazili na problematiku ukeho. Bylo to právě v okamžiku, kdy pan Vaněk vysvětloval jednomu dítěti správnou roli ukeho. Toto dítě bylo vláčné jako „pytel brambor“, ale trenér mi potvrdil mou domněnku. „Takto staré děti nejsou moc schopné zvládat roli ukeho dobře. Zvláště z toho důvodu, že nevědí jak se mu tam naštelovat, jak torimu pomoci, popřípadě jak mu naskočit do hodu do chvatu. Většina z nich tedy špatného ukeho dělá nechtěně a nevědomky. Jsou ale i děti, které nácviky technik nebaví, tak to naschvál sabotují a kazí trénink svému sparing partnerovi. Takové děti jsou pevné jako prkno, uvolněné jako pytel brambor anebo vlají jako hadrový panák. Ovšem je ještě třetí skupina dětí, které i když umí padat, tak se velmi bojí. Jim se při hodu stává, že se toriho drží jako „klíště“, nebo se mu zaseknou ve chvatu apod.

Dále jsem se dozvěděla o vybavení tělocvičny. Jak jsem již napsala v hlavičce, judisté formanky mají k dispozici spoustu regeneračních i posilovacích přístrojů a prostorů. Bavili jsme se, zda tato zařízení používají i děti. Bylo mi řečeno, že například masáže dětem zařizují v případech, když mají zdravotní problémy. Do sauny a do posilovny děti nesmějí. Ovšem mají k dispozici po tréninku sprchy a ani ty nevyužívají. Jak mi trenér Jeník řekl: „Dětská

hygiena nestojí za nic, ale to je asi všude“.

Závěr pozorování střeďeční hodiny USK Praha na Folimance:

Hodina se mi velice líbila, děti byly poslušné, věnovaly se tréninku, vnímaly a poslouchaly. Bylo vidět, že si trénink děti užily, po skončení hodiny byly rozesmáté, rozjařené a řekla bych i příjemně unavené. Trenéři výborně vysvětlovali techniky, dětem se věnovali, pomáhali jim, chovali se k nim přátelsky, ale bylo vidět, že je děti respektují a určitě i obdivují. Chyb jsem sice viděla dost, ale v celkovém podání hodiny nebyly příliš podstatné. Důležité bylo to, že se děti naučily nové věci, zopakovaly staré, hezky si zacvičily, pořádně se zapotily a odnesly si z tréninku příjemné pocity.

8.4.2 Sportovní Klub Policie (SKP) Písek

Místo:	Sportovní klub judo SKP Písek
Trenér:	Jaroslav Branšovský
Pozorovaná skupina:	Počet 24 Technická vyspělost 6-6/5 kyu, žactvo, někteří závodníci
Rozměr tělocvičny:	40x20m
Sportovní vybavení:	Tatami po celé ploše, žebříky, duchny, boxovací pytel, časomíra na randori, posilovna, posilovací pomůcky, sprchy
Doba tréninku:	1 hodina a 30 minut
Průběh tréninku:	

Děti chodily do tělocvičny již v kimonu po převlečení v šatně, hned od příchodu prvního dítěte tam byl trenér s nimi. Hodina začínala seizou a pozdravem, trenér jim oznámil průběh hodiny a jelikož měly některé děti před závody, upozornil je, aby se příliš nepřepínaly a vysvětlil jim, jaké techniky budou opakovat.

V úvodní části dal trenér dětem stahovačku, při ní si k sobě volal jednotlivé děti a vážil je na nadcházející závody. Děti stahovačku zvládaly samy a drobné konflikty zvládaly vyřešit bez zasahování trenérem.

Následovala rozcvička, pan trenér začal houpáním v kolenou, pokračovaly přísuny stranou. Vytkl dětem špatnou techniku, neskákat! Poté trenér zařazoval různá koordinační, obratnostní a průpravná cvičení (pejscí, raci, pejsek pozpátku, plazení, lezení po ramenou, sudy, lezení po zádech bokem). Poté zařadil cvičení ve dvojicích (válení sudů, plazení přes soupeře, klíště, osedlání toriho, krokodýl). Poté přicházejí na řadu kotouly a pády, kotouly vzad do vytrčení, hvězdy, sklopky, pád vzad do kolíčky a různé další variace těchto činností.

Dále se trenér věnuje rychlostním průpravným cvikům. Uke je v parteru a tori ho kotoulem přeskakuje a po zádech jej podlézá. V postoji zařadil předcházení boků. Tori i uke stojí vedle sebe, drží se za pásek a předchází se boky (jako na o goshi). Další cvičení bylo, že děti zaujmou polohu sed klečmo naproti sobě, chytí se za ruce a válejí v této poloze sudy.

Velice volně trenér přešel do hlavní části, k technice v postoji. Děti dělaly o goshi na počítání rovnou s hodem a bez předchozí ukázky. Poté trenér přestoupil k technice seoinage, nechal si děti vybrat mezi eri a morote. Trenér předvedl techniku, vysvětlil všechna úskalí a děti začaly chvat provádět. Trenér je obcházel, radil jim, opravoval chyby. Dalším chvatem bylo švihové osoto gari. Opět techniku předvedl, poukázal na chyby, vysvětlil správné vychýlení a zdůraznil kontakt rameno hrudník. Po skončení technik v postoji měly děti krátkou pauzu na odpočinek a pití.

Poté přišla na řadu zem. Trenér začal překlápěním do kessa gatame. Děti sedí vedle sebe, nohama od sebe, pravou rukou se drží kolem krku sparinga a postupně se překlápějí do kessa gatame. Hned poté přišlo průpravné cvičení na správnou polohu nohou v kesa gatame. Děti jsou v podporu ležmo, nohy mírně od sebe a podvlékají pod sebou nohy. Pravou dávají na levou stranu, levou na pravou, nohy se kříží. Poté trenér zařazuje držení mune gatame a dává dětem pětivteřinový čas na útek, pak přichází jokoshiho gatame a opět úniky. Osedlání ukeho, který je v parteru, mnohokrát techniku opakuje, děti nechápou zaklesnutí nohy.

Na řadu přichází randori v postoji, trenér reaguje na souboje dětí, poukazuje na chyby, opravuje je, pomáhá a radí jim. Randori má č až pět opakování po dvou minutách. Po skončení randori přichází na závěr hodiny rozvoj silových schopností jedinců. Trenér zařadil pyramidové posilování, technika kliky a sklapovačky (10x, 6x, 4x, 2x, 1x).

Hodina končila soremade seizou, pochvalou dětí, zopakováním probraných technik a rozdáním mých dotazníků.

Plusy hodiny:

+ Velice jsem ocenila na začátku hodiny houpání v kolenou a pohyb pomněnce, většina dětí nechápe základní principy juda (pokrčená kolena, šoupavý pohyb, rovná záda, zpevněný trup). Tímto jednoduchým cvičením dětem trenér tento základní princip dokonale vštěpuje.

+ Vysvětlení průpravné techniky osedlání, krásným způsobem jim techniku přiblížil, aby pochopily její princip.

Při učení techniky seoinage mě zaujalo, jak dětem přiblížil úchop ruky (jako naviják na ryby).

+ V některých chvílích se mi líbilo, že techniky ukazovaly děti.

+ Při vysvětlování chvatů byly děti pozorné, poslouchaly trenéra, obcházely jej a vnímaly, co jim říká.

+ Moc mi imponovalo, že trenér v průběhu celé hodiny používal japonskou terminologii.

Mínusy hodiny:

- Moc se mi nelíbilo, že techniky ukazovaly téměř celou dobu děti. Trenér měl více zapojovat vlastní ukázky.

- Několikrát se stalo, že trenér neukázal před cvičením techniku vůbec, děti ji pak dělaly špatně a stejně se k předvedení techniky poté musel uchýlit.

- Trénink osoto gari byl přespříliš dlouhý, děti začínaly být neklidné a techniku už v pozdější době nezvládaly.

- Nezamlouvalo se mi zařazení randori v postoji po tréninku země, trenér měl činnosti otočit. Nejprve měl zařadit techniky na zemi, poté techniky v postoji a až nakonec randori v postoji. Děti takto neměly v živé paměti trénované techniky v postoji a proto také při randori byly laxní, pasivní a nezkoušely téměř žádné chvaty.

Závěr pozorování čtvrtěční hodiny v SKP Písek:

Děti mají k tréninku juda velice příjemné prostředí s dobrým materiálním vybavením. Trenér byl po celou dobu vstřícný a trpělivý, dětem naslouchal a ony naslouchaly jemu, opravoval chyby, chválil je a vedl je k příjemnému pocitu z dobře odvedeného tréninku. Pro mě byl návrat do mého prvního klubu velmi emotivním zážitkem, vzpomněla jsem si na své vlastní tréninky v tomto klubu, přístup hlavního trenéra se vůbec nezměnil, je stále vstřícný, milý, příjemný a velice profesionální.

8.5 Trenérská praxe z hlediska metodiky nácviku technik

Již pátým rokem trénuji děti pro judo klub kidsport. Věnuji se dětem od dvou do dvanácti let věku dětí. Mám velmi dobrou zkušenost s vedením klubu i s jeho zázemím a aktivitami. Kidsport se snaží děti vychovávat nejen v judu, ale i v morální a etické a společenské stránce. Podporuje dobré vztahy v kolektivu, rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti, učí děti uvědomělosti a lásce k pohybovým aktivitám.

V této části mé práce rozeberu hlavní tréninkové procesy kidsportu a zařadím mé zkušenosti z vlastní praxe.

8.5.1 Úvodní hodina kroužků.

Úvodní hodina je vždy informativní. Je zde od toho, aby dětem bylo ukázáno, co to vlastně judo je. Mají možnost si i zacvičit, pokud chtějí, vyzkoušet si pády i nějakou základní techniku. Z pravidla to probíhá tak, že po letákové propagaci na jisté škole se koná úvodní hodina. Měli by být přítomni dva trenéři a samozřejmě se s dětmi mohou přijít podívat i rodiče. Ti jsou tam důležití z mnoha důvodů. Ten nejhlavnější je, aby podpořili své děti. Ty mají poté pocit, že tam s tím „neznámým“ trenérem nejsou sami a mnohem lépe se aklimatizují a více si hodinu užijí. Také je to z důvodu, aby zjistili, co se s jejich dětmi bude po celý rok dělat. To je hlavní úloha trenéra na ukázkové hodině. Ukázat rodičům a hlavně dětem, jak budou hodiny vypadat.

Po úvodním přivítání a seznámení se s dětmi se koná seiza. Je to hlavní nástup v kleku sedmo, kolena jsou mírně od sebe a ruce jsou položeny na stehnech. V této chvíli je velice důležité, děti zklidnit a vysvětlit jim, že při seize se nemluví, že musejí být v klidu a čekat na pokyn trenéra k pozdravu. Také je důležité jim sdělit, proč se takhle zdravíme a jaký to má smysl. Je to z etických důvodů, vyjadřujeme úctu trenérovi, tatami a celému dojo (tělocvičně). Po zaznění slova rei, které říká ten, který sedí v řadě jako první, se ukloní. V tomto případě musí trenér vysvětlit, že se judisté tímto způsobem zdraví.

Po pozdravu by měl trenér děti seznámit s nějakou historií juda. Stačí jenom jednoduché základy. Kdo, kdy kde založil judo a jaký byl vlastně jeho záměr. Z jakého důvodu judo vzniklo a jaký má smysl. Toto je dobré vysvětlit jako příběh či pohádku. Děti více poslouchají, než kdyby poslouchaly suchou teorii. Seznámení s historií je další důvod, proč je důležitá přítomnost rodičů. Ti v tomto povídání mohou spatřit jistý smysl a skvělý výchovný aspekt. Proto je judo pro rodiče velice přitažlivé, jelikož je velice výchovné, učí děti k úctě, nejen k trenérovi, ale i k sobě navzájem. Dále úctě k dospělým, k tradicím i k vybavení dojo.

Povídání by nemělo být příliš rozsáhlé a zdlouhavé. Historií se můžeme zabývat nejdéle

pět minut. Delší dobu by děti nevydržely a jistě by začaly být neklidné. Po nástupu je dobré začít nějakou hrou, aby se děti nabudily a rozproudily. Zařazujeme hry, které rozvíjí pohybové schopnosti nejpotřebnější pro judo. Různé stahovací, skákové a silové hry.

Po hře se děti postaví do řady a začínáme s kotoulem vpřed. Je až neuvěřitelné, kolik dětí ho nezvládá. Opravdu jenom výjimečně ho děti ovládají správně (tak nejvýš deset procent). Poté zkusíme pády. Spíše je pouze ukazuje trenér, neučí je správně metodicky, jelikož na to není dost času. Děti si je ale samozřejmě mohou vyzkoušet. Devadesát devět procent z nich je ovšem bez dřívější průpravy dělá špatně.

Dále by měla následovat ukázka techniky. Proto by na první hodině měli být dva trenéři. Předvedou dětem a rodičům, jak je judo krásné. Ukazují nejrůznější techniky a strhy. Dělá to obrovský dojem, myslí si, že to musí hodně bolet, ale trenéři je ujistí, že to tak není. Nejdůležitější jsou totiž v judu pády a až se jejich dítě naučí dobře padat, rozhodně ho to bolet nebude a ani si neublíží.

Ke konci hodiny necháme děti poprat. Vysvětlíme jim, co a proč se nesmí a co je jejich úkolem. Děti baví fakt, že se mohou ve škole beztrestně prát a ještě pod dozorem dospělého. Na závěr je dobré zařadit ještě jednu hru a po ní konečný nástup (soremade seiza). Při něm by mělo přijít hodnocení hodiny, pochvala všem dětem, motivace na příští hodinu a rozloučení. Opět se zdravíme úklonou po zaznění rei.

Tyto ukázkové hodiny se v praxi osvědčily velice dobře. Většinou ty děti, které na ni přijdou, chodí i v průběhu roku. Pár dětí jistě odpadne, ale to jsou většinou děti, které ve chvíli, když se odcházelo z družiny, neměly co dělat a tak šli také.

8.5.2 Průběh školního roku

V prvním pololetí se děti učí hlavně padat, jak už jsem uvedla výše, je to v judu to nejdůležitější. Také se věnujeme hodně gymnastice. Ta je důležitá pro lepší naučení některých technik, ale hlavně rozvíjí dětské tělo po všech stránkách. A když by děti u juda nezůstaly, alespoň mají nějaký základ pro další sporty. Výuka gymnastiky je důležitá, pro koordinaci, zpevnění těla, pro držení rovných zad, pro výdrže na jedné noze, kvůli flexibilitě atd. Dále děti učíme pečovat o své tělo, můžeme jim ukázat jednoduché posilovací cviky, které mohou provádět sami, bez dozoru a prakticky kdekoli. Z hlediska judistické vyspělosti se věnujeme hlavně boji a technikám na zemi. Postoj můžeme do výuky zařadit až v druhém pololetí.

Je důležité si děti morálně vychovat. Aby zvládaly dokonale seizu, byly klidné, čekaly na pokyn trenéra k úkloně. Při ní spousta dětí mlátí do žíněnky, to by správný trenér měl eliminovat. Správné nástupy jsou důležité. Děti jsou roz dováděné z družiny, a tudíž se musí

srovnat a uklidnit se. Je dobré si děti naučit, že když mluví trenér, ony jsou zticha. Může je nechat povykovat při hrách, či když se bude věnovat jedné dvojici. Je jasné, že děti nemohou být celou hodinu v klidu a tudíž jim trenér musí dát přesně vymezený čas, kdy mohou dovádět a kdy naopak poslouchat a ani nepromluvit.

V druhém pololetí se zaměřujeme na techniky v postoji, prohlubuje gymnastiku. Například můžeme zařadit skákání do duchny, můžeme použít i trampolínu pokud ji máme k dispozici. Rozšiřujeme i znalosti na zemi. Při technikách v postoji je nejdůležitější základní úchop. Pravá ruka drží za levý límec a levá za pravý rukáv. Dále je důležité děti naučit, aby pochopily, jak judo vůbec funguje. Když ony stojí pevně a zatáhnou soupeře k sobě, on udělá krok vpřed, nebo jde na špičky. Totéž platí do stran a dozadu. Vychýlení soupeře je to nejdůležitější, pokud se ho nenaučí, nemohou pokračovat v učení technik.

8.5.3 Metodika pádů

8.5.3.1 Ushiro ukemi

Pád vzad se úplně poprvé vyučuje v lehu na zádech. Nejprve dětem předvedeme, jak mají odplácnout a co po nich vlastně chceme. Děti si najdou takové místo, aby měli kolem sebe dost místa.

První fáze je v lehu na zádech, ruce jsou natažené a předpažené, dlaněmi dolů. Poté přichází na řadu odplácnutí. Úder je prováděn dlaněmi ruky asi v úhlu 45° od pokrčených nohou. Trenér musí dbát na to, aby děti plácaly do země správně. Spousta z nich plácá hřbetem ruky, anebo plácají za hlavou. U malých dětí je výborné nejprve začít tleskat a pak provést úder. Spousta z nich to pak dělá správně hned napoprvé. U těch větších stačí například zamávat, nebo ukázat prsty.

Druhá fáze pádu nazad, je kolíbka. Provádíme s dětmi kolíbkou alespoň desetkrát. Neustále zdůrazňujeme držení hlavy v předklonu. Tedy brada na prsa.

Po zvládnutí kolíbkou přichází třetí fáze. To propojíme první a druhou. Začínáme kolíbkou, brada je na hrudníku a při padání vzad, když už jsme na zádech, odplácáme a překulíme se přes rameno. Pád vzad pro děti není nijak těžký, většina z nich už ho po první hodině zvládá. Naopak jim dělá problém kulit se přes druhé rameno. Na jednu stranu, pro ně na tu jednodušší to zvládají prakticky ihned, ale na druhou stranu jim to dělá obrovské problémy. Většina dětí se to ale do roka naučí.

Chyby: Největší chybou jsou chyby v technice úderu rukou do žíněnky. Jak jsem již zmínila, děti plácají dlaněmi do žíněnky, některé i pěstí, nebo dokonce jsem i viděla „odplácnutí“ malíkovou hranou. Dále chybně plácají nad hlavou. K tomu se ale uchylují

většinou až při druhé fázi, kolíbce. Pokud tedy děti dostatečně zvládnou první fázi, měly by se této chyby později vyvarovat. Dále chybují při překulení přes rameno. Měly by klekat na koleno, ale tato chyba během půl roku při neustálém opakování, vymizí.

Dopomoc: Trenér sedí čelem k dítěti a drží mu obě ruce. Neustále mu musí připomínat natažené ruce a bradu na prsa. Po kolíbce mu fyzicky položí ruce na správné místo na žíněnku, kde dítě „odplácne“. Po úderu do země, dítěti pomůže překulit zadeček přes rameno. Je dobré dítěti přichytit bok, aby padalo na kolena a právě ne do strany.

8.5.3.2 Mae ukemi

Pád vpřed, neboli judokotoul, vyučujeme podle kidsportové metodiky. Děti začínají ve stoji rozkročněm. Jednou rukou se opírají o zem a druhou mají položenou na zemi mezi nohama malíkovou stranou k zemi. Při prvních pokusech, se kulí přes hlavu do kotoulu. Rukou, kterou se opírají, by měly děti odplácnout. Toto provedení pádu vpřed pro ně není nijak složité. Ovšem naleznou se děti, které buď nejsou schopné se převalit přes hlavu anebo se bojí. V těchto případech je dobré jim dát měkčí povrch. V prostředí základních škol není mnoho možností, takže buď použijeme duchnu anebo dáme více žíněnek na sebe.

Po zvládnutí tohoto prvku, můžeme přejít k výuce klasického judokotoulu. Jednu nohu, většinou pravou, mírně předsuneme a levou rukou se opíráme v úrovni pravé nohy před nohou levou. Pravá ruka, směřuje k palci levé nohy, opět malíkovou hranou dolů. Judokotoul se provádí mírně stranou. Metodicky se musí dětem vysvětlit, že se musejí odrazit od pravé nohy, pokud to tedy dělají napravo. Musejí pochopit, že nejprve se žíněnky dotýká malíček, poté předloktí a loket, pak rameno, záda a nakonec levá polovina hýždí. „Odplácávají“ levou rukou. Neměly by končit v sedu, nýbrž ve stoje. Po zvládnutí takového pádu ho můžeme dále zdokonalovat. Aby se ho naučily rychleji, nebo odstraníme opěrnou ruku. Poté se mohou zdokonalovat v pádu nalevo. Opět, stejně jako u pádu vzad, to dětem dělá neuvěřitelné problémy.

Chyby: Většina dětí dělá chyby v tom, že nechápu, že pád musí být proveden našikmo. Ony jej dělají buď přes hlavu, nebo naopak moc do strany až válejí sud. V těchto případech se u takového dítěte musíme vrátit zpět k prvotnímu učení kotoulu.

Dopomoc: Dopomoc při pádu vpřed není nijak složitá, chytíme cvičencovu pravou ruku a malinko za ní táhneme, když jde do kotoulu. Druhou rukou je dobré dítěti držet hlavu, aby ji náhodou nezaklonilo. Ruku je dobré držet po celou dobu pádu, jelikož spousta dětí „odplácává“ špatnou rukou, Tudíž když trenér jednu ruku drží, cvičenec automaticky „odplácne“ druhou, tedy tou správnou rukou.

8.5.3.3 Joko ukemi

Pád stranou je rozhodně pro děti ze všech pádů nejtěžší.

První fází jak děti tento pád učit, je v sedu. Nohy jsou natažené a ruce také. Děti dají ruce šikmo nahoru stranou, lehnou si na bok. Je důležité zdůraznit, že ruce jsou neustále nahoře. Teprve když leží na boku a hlavu mají zvednutou na prsou, mohou odplácnout. Při úderu je ruka kousek od kolena, přibližně v úhlu 45°.

Po zvládnutí pádu z této pozice pokračujeme ze dřepu. Průběh je úplně stejný, jen s tím rozdílem, že si musí nejprve sednou, a až poté si lehnout.

Poté, můžeme pokračovat v postoji. Provádí se bokem, po dvou krocích zadní noha předem překříží přední. Ruce jsou natažené, cvičenec si sedá, poté lehá. Lehá si hlavou tam, odkud přišel. Nikdy ne ve směru pohybu.

Dopomoc: Při pádu stranou, u prvních pokusů, je dobré, kopírovat pohyb se cvičencem. Trenér ho drží za ruce a provádí pohyb s ním.

Chyby: Největší a nejzásadnější chybou je, že děti padají na loket. Většinou je to z důvodu, že mají strach padnout na bok. Padání na loket je velice nebezpečné, jelikož si mohou ublížit. Mohou si vyhodit rameno, zlomit ruku, či poškodit loket. Také chybují v tom, že padají ve směru pohybu a pak plácají nataženou rukou nad hlavou.

8.5.4 Zkoušky na žlutobílý pás

Na konci roku mají děti možnost, udělat si zkoušky na pásek. Na žlutobílý pás by měly děti znát již spoustu věcí. Měly by dobře zvládat všechny pády, kotouly a hvězdu. Ze znalostí potřebných pro judo by neměly mít problém s tzv. kolečkem technik na zemi. V postoji mají předepsané čtyři chvaty. Součástí zkoušek je i znalost základní historie a samozřejmě, aby byly vůbec ke zkoušce připuštěny, je důležité dobré chování při hodinách a nošení cvičebního úboru.

Kolečko technik na zemi se skládá z pěti základních chvatů. Začínáme tak, že UKE (soupeř, na kterém je technika prováděna), leží na zádech. TORI (ten, který techniku provádí), si sedá k ukemu zády. Prvním držením je kessa gatame. Pravou ruku vkládáme pod ukeho hlavu a jeho pravou si vkládáme pod svou levou ruku. Dětem říkáme, že to je jako když drží teploměr. Dětem musíme zdůraznit, že po celou dobu kolečka nevyndávají tu ruku, která je pod hlavou. Poté následuje přechod do kata gatame. Ukeho pravou ruku přendáváme kolem jeho hlavy, svoje ruce si spojíme a klekáme na koleno. Třetím držením je tateshiho gatame. Nepouštíme ruce, a pouze přehazujeme pravou nohu přes soupeře. Tori klečí na kolenou a zalehává soupeře. Poté přecházíme do mune gatame. A to tak, že přehazujeme levou nohu a

ležíme kolmo na soupeře. Ruce opět nepouštíme. Posledním a pátým držením je jokoshiho gatame. U této techniky pouze přendáváme levou ruku a to mezi stehna soupeře a snažíme chytit pásek.

Dále sem patří tzv. volant do kessa gatame. Když je dítě šikovné, zvládá tento pohyb úplně automaticky a bez přemýšlení. Většina dětí to ale musí vidět od trenéra a pak je schopno tento pohyb provést. Jen malé procento dětí má velké problémy s tímto cvikem. Začíná se z kleku, dva soupeři proti sobě, jeden chytá co nejdál za kimono za hlavou na rameni. Druhou rukou držíme rukáv. Pak zatáhneme rukama dokola ve směru pohybu. Technika končí v držení kessa gatame. Základní chybou je, že děti nedají ruku až na rameno. Necháávají ji za krkem nebo chytají pouze za límec. Další chybu děti často dělají v tom, že netočí ve směru pohybu, ale dozadu, nebo do protipohybu.

Únik z kessa gatame. Tento únik se učí jako první ze všech. Je důležitý pro celkový pohyb na zemi do dalšího učení. Je to tzv. mostování. Pro malé děti je těžké, ale je dobré to s nimi dělat, jelikož se děti naučí reagovat na váhu soupeře a zjistí jak se k soupeři přitulit a jakým směrem ho táhnout či točit. Uke drží toriho v kessa gatame. Ten se při úniku musí přitulit úplně k soupeři, zmáčknout ho rukama, a pokud to jde, trošku se pod něj podsunout. Poté se staví na temeno hlavy, zvedá se na nohy a ramena do mostu. Pak už stačí jen soupeře překulit směrem šikmo vzad.

Techniky v postoji jsou na žlutobílý pásek čtyři.

Osoto gari je nejzákladnější technika. Děti se jí učí jako první chvat. Levou nohou nastupujeme napravo vedle soupeře. Pravá noha jí druhým krokem následuje a zasekává se za pravou nohu ukeho. Levý rukáv táhneme směrem dozadu a dolů a pravým předloktím tlačíme do soupeřova hrudníku. Po hodů je důležité správné odplácnutí ukeho a tori nikdy nepouští pravý rukáv, dokud soupeř nevstává.

Sasae curikomi ashi je druhou základní technikou. Opět držíme základní úchop. Pravou nohou ukračujeme doprava vedle soupeře, pata směřuje ven od ukeho. Pravá noha je stojná a levou přikládáme zepředu ke kotníku pravé nohy. Levá ruka táhne za rukáv směrem k sobě. Tím se soupeř vychyluje a zatlačením pravé ruky do něj padá.

Seoinage je celkem složitá, ale při správné metodice nácviku se z něj stává celkem jednoduchý chvat. První krok je nástup pravou nohou křížem. Tedy k pravé noze soupeře. Následuje vychýlení soupeře. Pravý loket se vkládá do pravého podpaží. Tori se otáčí zády k soupeři, nohy jsou mírně od sebe, záda narovnaná. Tori jde do podřepu a natahováním noh si ukeho nabírá na záda. Narovnááním nohu, mírným předklonem a tahem rukama soupeře házíme.

O goshi je dost složitá technika. Já osobně bych jí vůbec nezařazovala do požadavků na bíložlutý pás. Nicméně v osnovách je. Nastupuje se stejně jako na seoinagu, s tím rozdílem, že ruka nejde do podpaží, nýbrž chytá zezadu za pásek. Provedení hodů je také podobné, až na to, že hýždě toriho, musí být hodně vykloněny stranou.

8.5.5 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou důležitá v celém tréninkovém procesu. Děti si techniky lépe zapamatují a zafixují si je.

V kidsportu využíváme dvě velice šikovná cvičení, které procvičují jak pády, tak techniku. Prvním je cvičení na osoto gari. Uke je ve dřepu a tori stojí čelem k němu. Drží jej pravou rukou za límec. Nastupuje levou nohou vedle soupeře a pravou nohu přinožuje. Poté jemně strčí do soupeře a ten padá směrem vzad. Uke tedy procvičuje ushiro ukemi a tori nástup na osoto gari. Druhou průpravou je cvičení na sasanku. Tori uchopí levou rukou pravý ukeho rukáv. Nastupuje pravou nohou vpravo vedle soupeře a levou nohou opět přinožuje k pravé. Tahem levé ruky dostává soupeře do mírné rotace a uke padá do pádu stranou. Tímto cvikem uke procvičuje pády stranou a tori sasae curikomi ashi.

Tato cvičení se dají v pokročilosti provádět z kleku. U sasae curikomi ashi se poté přikládá noha ke kolenu a u osoto gari se nastupuje také do celého chvatu, tudíž je pravá noha za soupeřovo pravou. Po zvládnutí těchto cviků se teprve mohou děti učit techniku v postoji.

Velmi praktickým cvičením jsou cviky na pády. U úplně nejmenších dětí je dobré „převalovat bramboru“. Dítě stojí a pouze ukeho převalí na záda, či do strany a ten si „odplácává“. U starších cvičenců je výborný cvik na pád stranou. Jeden je v parteru (vzpor klečmo) a podává druhému ruku, pod svojí druhou rukou. Ten jí uchopí a zatáhne. Soupeř rotuje a padá. Tady už ovšem musí být nějaká spolupráce obou cvičenců. Pokud by se klečící v parteru zasekl, tak by tento cvik nikdy neprovedli. Velmi dobrým cvikem na pád stranou je plazení. Dítě leze po břiše jako voják a chvílemi se otočí na bok a „odplácává“. Je to pro ně naprosto přirozený pohyb a výborně je to rozvíjí.

Další průpravou, kde je důležitá spolupráce ukeho, je cvičení na o goshi a hlavně na seoinagu. Uke stojí a tori je ve dřepu zády k soupeři. Drží ukeho za obě zápěstí. Zvedáním se nahoru a napínáním nohou je uke zdvihán do vzduchu a v tuto chvíli dělá přes toriho kotoul. Toto cvičení je velice efektivní, děti se naučí rozložit soupeřovu váhu a zjišťují, jak a kdy je nejlepší soupeře hodit. Ovšem tento cvik nezvládnou děti, které neumí kotoul, nebo se bojí padat přes hlavu. V takovém případě vůbec nemá smysl tento cvik provádět.

8.5.6 Cíl prvního roku

Hlavním cílem je udržet děti u juda i do dalšího roku. Procento odpadlých dětí není až tak vysoké, ale mohlo by být nižší. Dalším cílem je výběr talentů do klubu USK. Během roku je důležité co nejvíc lákat na judovíkendy, rodinná dopoledne a různá soustředění. Tyto akce jsou pro děti moc užitečné. Spousta dětí se moc zlepšila, už třeba jen po jednom judovíkendu.

8.5.7 Chování trenéra

Ve školních kroužcích by se trenér měl chovat úplně jinak než v klubech. Měl by to být spíše takový kamarád, ale zase aby měl autoritu. Měl by se chovat přátelsky a s citem. Pokud se z nějakého důvodu dítěti do něčeho nechce, není dobré ho nutit. Trenér si ovšem musí dát pozor na takové ty uříkané děti, které chodí na kroužek pouze z donucení, anebo proto, aby tam mohly dělat nepořádek. Také, se vyskytují děti, které potřebují neustálou pozornost, tudíž naschvál zlobí a dělají hlouposti. Dále jsou děti, které jsou velice hodné a je na nich vidět, že se chtějí učit a že mají o trénink opravdivý zájem. Toto všechno zkombinovat ke vši spokojenosti je podle mého názoru nemožné. Toto je nejspíš nejzásadnější problém kroužkových tréninků, ale jinak to asi nejde.

V tomto směru to mají jednodušší trenéři v klubech, jelikož děti, které o výuku juda nestojí, mohou kdykoli vyhodit. Na druhou stranu je pravda, že do klubů už v devadesáti pěti procentech docházejí pouze děti, které u juda chtějí zůstat, které se chtějí zlepšovat a hlavně ty, které judo baví.

Správná osobnost trenéra by měla být asi velmi jednotná, ale i různorodá. Měl by být hodný, ale přísný, vnímavý i tvrdý. Každý trenér je osobnost. Jednoho děti zbožňují pro jeho vtip a přísnost, druhého pro jeho pohádkářskou a klidnou povahu. Dalšího, že má respekt a autoritu, jiného zas pro jeho vlídnost, kladný vztah k nim a férové jednání. U dobrého trenéra je nejdůležitější, aby nějak děti zaujal. Pokud děti trenéra respektují, může si s nimi hrát a dělat legrácky i hlouposti. Samozřejmě v určité míře.

Všechny kluby, ve kterých jsem závodila, měly podobný způsob náboru dětí. Stačila jim internetová a popřípadě letáčková propagace. V tomto směru je Kidsport mnohonásobně převyšuje. Jeho internetové stránky jsou podle mého názoru dovedeny k dokonalosti. Jsou přehledné a obsáhlé informacemi, které jsou pro zájemce a pro rodiče důležité. Dále se propaguje letáčky, nálepkami a plakáty. Ovšem největší stránkou náboru dětí jsou již zmíněné kroužky na základních školách. Tímto způsobem si kidsport vybuďoval velice slušnou základnu potenciálních závodních judistů.

Tak po dvou letech trénování v kroužku je dobré, aby děti pokračovaly a dále se rozvíjely.

Pokud by setrvaly v stávajícím kroužku, akorát by stagnovaly a učily se neustále stejné věci. Od toho máme sportovní kluby. Do těchto klubů přecházejí děti, které dosáhly „stropu“ v kroužku a dále by se nerozvíjely. Buď jsou odkázány na klub Folimanka, anebo mohou pokračovat v oddílech Kidsportu.

Je patrné, jak velkou pražskou základnu si kidsport vybudoval. Ze všech našich škol děti jezdí na judovíkendy, soustředění, rodinná dopoledne, ale hlavně na krajské závody, kde již jako mláďata mají vynikající výsledky. Ti nejlepší z nejlepších se mohou stát na USK tzv. „A týmem“. Nejen, že je to známka nejlepších judistů, ale také mají různé výhody. Nejenom finanční úlevy, ale také dostávají klubové příspěvky (trička, flašky, menší startovné na závodech, levnější judovíkendy atd.).

8.5.8 Rozvíjející cvičení

Klasický trénink trvá hodinu a půl. Na začátku se cvičenci s trenérem pozdraví v seize. Poté hned začíná tvrdý trénink. Půl hodinová rozcvička, rychlé starty, cvičení na rychlost, obratnost a sílu není nic neobvyklého. Účelem rozcvičky je děti rozehrát a rozpumpovat k dalšímu tréninku. Každý trénink je zaměřen trochu jinak. Zabývají se rozvojem rychlosti reakce, síly, koordinace. Nejlepšími rozvíjejícími cvičeními pro judo je tahání či tlačení soupeře.

Uke i tori stojí ve středu žíněnky a na hagime (začátek) každý tahá soupeře za sebou. Je to výborné cvičení, aby se děti naučily vodit za sebou. Také to rozvíjí silové a orientační schopnosti. A jelikož je v tomto cviku zapotřebí dvou cvičenců, kteří se přetahují, rozvíjí to i zdravou soutěživost.

Tlačení soupeře. Uke je zády do směru a tori čelem. Uke chytá soupeřovu nohu a skákáním po jedné do něj tlačí a tímto způsobem se dostávají na okraj tatami. Může se to provádět i naopak, že uke tlačí a tori skáče pozadu, tedy ustupuje. Tyto cviky jsou velice efektivní. Rozvíjí rovnováhu, orientaci v prostoru, ale hlavně orientaci k soupeři. Děti se učí reagovat na pohyb ukeho a v zápase je potom tento pohyb nezaskočí. Také je to dobré z hlediska technického, spousta chvatů se provádí na jedné stojné noze a k hodu je potřeba se „doskákat“.

Pěkným cvičením, zvláště u malých dětí je, že děti sedí zády k sobě. Na hagime se snaží toho druhého zády přetlačit. Může se to provádět v linii třeba směrem ke zdi, nebo v kruhu. Vyhrává ten, který soupeře vytlačí za vymezenou hranici.

Dalším takovým cvikem je, že děti leží hlavami od sebe a boky jim přiléhají. Nohou v koleni se zaklesnou do sebe a snaží se přetlačit soupeřovu končetinu. Opět je více variant.

Můžou tlačit od sebe, či do stran.

Na rozvoj schopností, které jsou potřebné pro judo, jsou dobré rychlostní soutěže. Ve dvojici, soupeři stojí proti sobě a snaží se plácnout toho druhého přes záda. Tímto způsobem se děti učí reagovat na soupeřův pohyb a vyhýbat se jeho útokům.

Těchto cvičení je velká spousta a dají se provádět v různých variacích. Záleží na osobnosti trenéra a na jeho aktivitě.

8.5.9 Techniky na zemi

Zem se v klubech také probírá jinak než ve školních kroužcích. Je velký rozdíl zvláště v zaměření a hlavně v technické vyspělosti cvičenců. Na kroužcích se děti učí pouze základní techniky. V klubu se právě tyto získané dovednosti zdokonalují a rozvíjejí.

Na rozdíl od kroužků se v klubech rozvíjí závodní technika. Například „reiter“ je pro kroužkové děti dost složitý. Reiter je technika na zemi a jednoduše definováno je to přetočení soupeře na záda. Tato technika dříve nebyla moc známá a moc se nevyžívala. Až kidsport tento přechod uvedl více do praxe, a to tak, že jeho děti na tuto techniku začaly vyhrávat soutěže. Po zkušenosti, začali reitra učit i další závodní kluby. Tento přechod je dobré učit ze stoje. Tori si soupeře chytí do základního úchopu a postupem vzad si soupeře stáhne na zem. Aby se to děti správně naučily, je uke velice důležitý. Soupeř si po stažení na zem klekne do parteru a tori začíná provádět techniku. Pravou ruku zasouvá mezi hlavu a rameno ukeho a levou dává do podpaží soupeře. Učí se, aby děti měli ucho soupeře u pravého boku, tudíž musí obejmout soupeře a hlavně pevně utáhnout ruce. Kdyby toto neudělali, je tato technika úplně neefektivní a soupeř bez problémů uteče. Po uchycení rukou natahujeme levou nohu, sedáme si a natahujeme si soupeře na sebe. Poté se opíráme o hlavu, kulíme se na bok a soupeře bereme s sebou. Když se soupeř dostane do polohy na zádech, klekáme na kolena a suneme hýždě a boky co nejbliže k soupeři. Tím se utahují ruce a z takového držení je téměř nemožný únik. Největší chybou je puštění rukou a nepřisunutí se k soupeři.

Další technikou na zemi je „šefl“. To je pro děti vynikající přechod, ale než se ho děti naučí a než ho vůbec pochopí, trvá dost dlouho. Šefl se nejlépe učí opět z parteru, uke přes toriho přehodí pravou ruku. Tori pravou rukou uchopí ukeho rukáv a pořádně ho utáhne pod svou paži. Poté se musí překulit šikmo vpřed do judokotoulu. Ukeho má na zádech. V tuto chvíli musí uke sklonit hlavu, jinak je to velice bolestivé. Po tomto přetočení by měl být uke na zádech a tori leží zády kolmo na něj. Poté chytá vzdálenější nohu a přitahuje ji směrem k tatami. Soupeřovu ruku musí hodně a neustále utahovat. Nohy jsou rozkročené a mírně pokrčené. Tento pohyb do kotoulu se soupeřem na zádech je pro děti velice složitý, ale pokud

jej zvládnou dobře a trénují ho, je to cvik velice efektivní.

Dalším velmi dobrým přechodem jsou „nůžky“. Děti dělají jednu základní chybu při boji na zemi. Když se perou, tlačí rovně do soupeře. Pokud někdo umí přechod do nůžek, může toho výborně využít. Chytí si soupeře do úchopu, a když do něj začíná tláčit, tak zatáhne k sobě, lehá si na záda a soupeře si natahuje na sebe. Jak si lehá, musí okamžitě obejmout soupeře nohama nad hýžděmi. Pokud to neudělá, okamžitě ho tento závodník chytí do držení. Pokud to ale udělá správně, může začít s přechodem. Po natáhnutí a chycení nohou si soupeře vytáhneme za jednu ruku. Obejmeme ho rukama a pořádně utáhneme. Poté můžeme rozpojit nohy a pohybem nohou (střížením) a těla překulíme soupeře do tateshiho gatame.

Takovýchto přechodů je mnoho, ale to bych zabíhala do zbytečných detailů.

8.5.10 Techniky v postoji

Technikám v postoji se věnují závodní kluby asi nejvíce. Judisté musejí zvládnout technickou část chvatu, rychlostní i silovou. Největším problémem u začínajících klubových judistů je technika vychylování. Na kroužcích není dobré učit vychylování, jelikož děti to z koordinačního hlediska nejsou schopny zvládnout. Nechápu, že soupeře taháme za sebou, ale oni se snaží soupeře vychylovat nahoru, což je špatně. Po těch dvou letech a po lepším seznámení se s judem už jsou schopni vychylovat soupeře za sebou a postupem času jsou schopni i příčného a kruhového pohybu. Ten je z hlediska juda nejdůležitější, jelikož při závodech se jiného pohybu nevyužívá.

Z technik v postoji bych zmínila již výše uvedené techniky. Osoto gari, seoinage, sasae curicomi ashi, ogoshi. Tyto chvaty se pilují a uvádějí do rychlosti. Zde je výborné cvičení učikomi. Což jsou nástupy na rychlost. Soupeř pevně stojí a tori nastupuje. Měl by tam být viditelný posun toriho vzad a ukeho vpřed. Pokud se ani jeden z nich nehýbe, znamená to, že učikomi je prováděno špatně.

Ze začátku se neučí moc nových chvatů, spíše se zdokonalují již ty naučené a různě se kombinují. Učení kombinací je důležité hlavně pro závody. Pokud dítě špatně nastoupí do chvatu a nezná žádnou kombinaci na něj, většinou se zasekne a neví jak dál. Nebo děti dělají to, že se pořád snaží tu techniku dotáhnout a zkoušejí ji znovu a znovu špatně. V těchto případech se velice často stává, že si jejich soupeř počká, až nastoupí a poté použijí techniku kontra chvat.

Zaměřila bych se na své dvě osobní zápasové techniky. První z nich je tai tovi nebo kubinage. Není mezi nimi prakticky žádný rozdíl, jen nepatrný. Při tao-toshi drží pravá ruka za límec, kdežto u kubinage drží za krkem. Raději tedy přiblížím tai tovi, jelikož děti

nesmějí v postoji chytat za krkem. Tai tovi je dost těžká technika, pokud děti nejsou koordinačně a svalově vyvinuty. Po vychýlení soupeře nastupuje pravá noha k pravé noze soupeře. Ukeho pravá ruka jde loktem do jeho podpaží a levá noha zakračuje vedle levé soupeře. Tudíž se tori otáčí zády k ukemu. Pravá noha se pak přesouvá vedle ukeho pravé nohy. Je důležité, aby váha byla na pokrčené levé noze a pravá natažená se pouze dotýkala podložky. Buď celým chodidlem anebo pouze špičkou. Zásadní je aby pravá noha toriho byla pod kolem ukeho. Pokud by byla výše, na koleni nebo nad, je téměř jisté, že by došlo ke zranění sparing partnera. Poté přichází na řadu rotace trupu. Trup musí být rovný, břicho stažené a důležité je i pevné postavení nohou. Rotací trupu, táhnutím za levý rukáv a tlačáním pravou rukou do podpaží soupeře a mírným předklonem, provádíme hod. Základní chybou, nebo spíše fyzickým nedostatkem je neschopnost dětí udělat stoj skrčmo únožný. V této chvíli je pro ně chvat neproveditelný. Tady se ukazuje, jak je v judu důležitá gymnastika a umění se protáhnout. Další zásadní chybou je předklonění se po otočení k soupeři. Jakmile toto děti udělají, hned se musí provádění techniky stopnout, jinak by ublížily sobě i soupeři. Totéž platí v případě, když špatně nastoupí a pravou nohu mají na koleni soupeře.

Druhou mou osobní technikou je chvat morote seoinage do kleku. Provádí se stejně jako klasická ippon seoinage s tím rozdílem, že ruka nejde do podpaží celá, ale drží límec kimona a do podpaží se vkládá pouze loket. Poté se kleká na kolena mezi nohy soupeře. Čím více pod něj se judista dostane, tím lépe. Pak už jen stačí se předklonit až k žíněnce a zatáhnout rukama. Tato technika není vůbec těžká, i ty nejmenší děti ji zvládaly s přehledem. Bohužel v dnešní době po změně pravidel děti nesmějí klekat na kolena, tudíž je pro ně tato technika nepoužitelná. Chvat tohoto typu musí být prováděn v absolutní rychlosti. V tomto směru byly děti malinko omezeny, ale i tak to pro ně byla výborná technika a je nesmírná škoda, že je pro ně tento chvat nedostupný.

8.5.11 Kombinace

Jak už jsem zmínila, výuka kombinací je nesmírně důležitá. Pokud se děti při závodech zaseknou v nepovedeném chvatu a mají naučenou nějakou kombinaci, ani o tom nemusejí přemýšlet a prostě jí udělají. Nejzákladnější kombinací je o goshi a osoto gari. Děti nastupují do o goshi a stane se, že se jim soupeř zablokuje (podsadí pánev). V takovém případě se otáčíme k protivníkovi a pravou nohou jej obejdeme do osoto gari.

Pěknou kombinací chvatů je o goshi a o goshi. Pokud mi soupeř nastoupí do tohoto chvatů, stačí ho obejít a nastoupit do toho samého. Je to i dobré cvičení, děti se u něj pobaví a ještě k tomu rozvíjejí své únikové a útočné dovednosti.

Třetí kombinaci, kterou zmíním je soenage a osoto gari. Je to totéž jako u první kombinace.

Další efektivní kombinací je o uchi gari a uchi mata. Oba tyto chvaty jsou již pro pokročilé judisty. Na o uchi gari se nastupuje pravou nohou mezi nohy soupeře, levá noha přikračuje k patě, pravá provádí oblouk a podtrhává soupeřovu levou nohu. Při této technice se vychyluje směrem šikmo vzad a zatěžuje se levá noha. Uchi mata už je o něco složitější. Tento chvat vyžaduje vynikající rovnováhu a přesnost pohybu. Nastupujeme pravou nohou k pravé noze soupeře, otáčíme se k soupeři zády a váha je na levé noze. Pravá směřuje do třísla ukeho pravé nohy. Vychýlením a vyhozením soupeřovi nohy jej dostáváme z rovnováhy a soupeř padá. Tato kombinace je dosti složitá, ale účinná a na pohled velmi krásná.

8.5.12 Akce Kidsportu

Mezi tyto akce patří judovíkendy, rodinná dopoledne a soustředění.

8.5.12.1 Judovíkendy

Rodiče své ratolesti přivedou ráno na devátou hodinu a vyzvedávají si je kolem čtvrté. Je to výhodné i pro ně, jelikož jejich děti se zabaví a oni získají volný den. Zahájení se koná hromadnou seizou kolem půl desáté. Poté následuje hromadná rozcvička. Po úvodním rozhýbání se děti rozdělují do čtyř skupin podle věku a technické vyspělosti. Nejmenší skupinu (5-7let) vedu já a se mnou trenérka Barbora Šlégrová. Nejstarší skupinu vede sám zakladatel kidsportu Jiří Vaněk. Ostatní dvě skupiny mají stálí trenéři Rostislav Lukš a Martin Rašín.

Po rozdělení do skupin už se každý trenér věnuje svým svěřencům. S menšími dětmi je mnohem větší práce, proto jsme na stejný počet dětí dvě trenérky. V sobotním dopoledni se věnujeme hlavně pádům, technikám na zemi a randori na zemi. Samozřejmě zařazujeme mezi judo různé hry a opakování historie. Kolem jedenácté hodiny se jde s dětmi na oběd a poté na procházku nebo na hřiště. Po hodině se vracíme do haly a děti mají polední klid. Pouštíme jim pohádku a dvě hodinky odpočívají.

Odpoledne se věnujeme technikám a randori v postoji a gymnastice. Zvláště skákání do duchny z trampolíny i bez ní, zápasy sumo, vytlačování se z duchny, zdolávání hradu, překážkové dráhy apod. Po skončení tréninku si děti vyzvedávají rodiče a odcházejí domů. Neděle probíhá velice podobně. S tím rozdílem, že dopoledne se trénuje postoj a zápasová pravidla a po poledním klidu se konají závody. Ráno se děti zvaží a my je pak rozdělíme do váhových kategorií. Odpolední závody probíhají na dvou tatami.

Po skončení závodu následuje vyhodnocení a rozdání medailí a hodnotných cen. Čas od času nás přijde navštívit Lukáš Krpálek, který je nejlepším současným judistou České Republiky. Podepisuje dětem fotografie a pásky. Na konci školního roku se všechny judovíkendy vyhodnotí a ti nejlepší získají pohár Folimanka Cup.

8.5.12.2 Rodinná dopoledne

Tato setkání probíhají asi čtyřikrát do roka. Strukturu mají velice podobnou judovíkendu, s tím rozdílem, že jsou s dětmi na tatami přítomni i rodiče. Pro děti jsou tato dopoledne velice zábavná, dělá jim dobře, že mohou své rodiče poučovat a říkat jim, jak mají co cvičit. Tato rodinná dopoledne se zavedla z důvodu, že spousta dětí nechtělo na judovíkendy samo. Pro takovéto děti jsou dobré z důvodu rodičovské podpory, mají větší pocit bezpečí a rodiče se jim mohou mnohem více věnovat než trenér na judovíkendu. Dětem se i líbí, že si mohou s rodičem zaskotačit a poprat se s ním. Tato dopoledne dětem ukáží, že se nemají čeho obávat, a že je prostředí na Folimance zábavné, bezpečné a naučí se zde spoustu nových věcí.

8.5.12.3 Soustředění

Konají se již třetím rokem. Jde o dva týdenní pobyty v rekreačním středisku Blaník. Toto prostředí pan Vaněk vybral z důvodu krásné vegetace, spoustě lesních cestiček pro ranní rozcvičky a pro mnoho míst ke hrám a hlavně z důvodu hezkého přístřešku, z kterého si můžeme vytvořit tělocvičnu. Takovéto soustředění je pro děti velkým přínosem, tréninky se konají dvakrát denně a pro velké nadšence, či zájemce o vyšší pásek i třikrát. Po sportovní stránce se děti skutečně nenudí, kromě tréninku mají i ranní rozcvičky, různé hry v lese, pěší výlety, či výběhy na Blaník. Po večeri mají osobní volno, které spousta dětí využívá k dalšímu sportování, které mají k dispozici. Mají i možnost koupání, kterou za teplých dní bohatě využíváme. Tato soustředění jsou dobrá i po stránce morální, děti se naučí respektovat denní řád, chodit včas na nástupy a učit se i soužití se svými kamarády. Navazují nové známosti a učí se kladně vycházet se svým okolím.

9 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

9.1 Interpretace výsledků rozhovorů

9.1.1 Sport judo Litoměřice

Za tento závodní klub jsem se setkala s hlavním trenérem Liberce Davidem Lorencem. Jak mi řekl úvodem, věnuje se hlavně tréninku dospělých, ale dříve trénoval přípravku, žactvo i dorost. Byl velice vstřícný a neměl problém mi na všechny mé dotazy odpovědět.

1. „Svůj klub propagujeme hlavně v novinách, většinou tam dáváme informace po závodech. Jinak o nás můžete zjistit informace na internetu a dále je předáváme pomocí letáčků a jednou ročně dáváme reklamu do rádia.“
2. „Nábor dětí provádíme hlavně tak, že objíždíme základní školy, tam děláme ukázky technik a rozdáváme letáky. Dále nabíráme děti ze sportovních základních škol, se kterými spolupracujeme.“
3. „Nabíráme kolem 30-50 dětí ročně.“
4. „Kritériem je pouze věk. Mladší děti jak šestileté do svého klubu nebereme.“
5. „Myslím si, že nejvhodnější věk začít s judem je osm let. Mladší děti nedoporučuji nabírat, ani je učit judistické základy, jelikož jsou příliš malé a můj názor je ten, že by je judo v tomto věku mohlo odrazovat.“
6. „Máme čtyři trenéry a jejich funkce jsou rozděleny. Jeden trenér se věnuje výuce přípravy, druhý má žactvo a dva trenéři se věnují tréninku dorostenců a mužů.“
7. „Pády vyučujeme klasickým způsobem, rozfázovaně. Začínáme v nízkých polohách a pokračujeme až do těch vysokých. Mae ukemi začínáme učit z kleku a také přes ukeho. Joko ukemi učíme také v kliku s dopomocí ukeho.“
8. „Tak asi bych začal s osoto gari a seoinagou a v ne-waze klasické kolečko technik.“
9. „Nevhodné jsou veškeré strhy a také třeba chvat uranage.“
10. „Až u starších žáků,“
11. „Většinou dva roky před přechodem do starších žáků.“
12. „Tatami, posilovací gummy, duchny, žebřiny, lano, overbally. Materiální vybavení používáme k posilování a rozvoji pohybových schopností.“
13. „Spolupracujeme se sportovními třídami na základních školách.“

9.1.2 Judo club Liberec

Za Liberec si na mě našel čas trenér hlavního vedení Tomáš Muler. Jeho odpovědi byly krátké, ale přesné.

1. „Hlavní informace máme na internetu, někdy dostaneme reklamu do rádia, ale klub propagujeme nejvíce pomocí závodů a soutěží.“
2. „Pomocí letáků a praktických ukázek na základních školách. Dále děti nabíráme reklamou.“
3. „Asi kolem dvaceti.“
4. „Máme pouze věkové kritérium, přijímáme děti od pěti let.“
5. „Mezi sedmým a osmým rokem.“
6. „V současné době máme čtyři trenéry.“
7. „Postupně z lehu do vyšších poloh, mae ukemi třeba učíme přes overbally.“
8. „V postoji jistě techniky aši-waza plus osoto gari a o goshi.“
9. „Nevhodná pro začátečníky je určitě te-waza. Myslím, že děti neumějí vychylovat a proto tyto techniky pak provádějí špatně.“
10. „Již v mladších žácích, děti si techniky skvěle zafixují a naučí se je. Až nastane doba, kdy je mohou používat ve starších žácích, už mají základy, dělají techniku automaticky a mohou své znalosti ihned rozvíjet.“
11. „Ano, je to totéž, jako u technik škrcení a páčení.“
12. „Tatami, posilovnu, lavičky, žebřiny, švihadla, posilovací kroužky, aqua-hity, posilovací gumy. Také s dětmi docházíme do sauny a do bazénu.“
13. „Máme kroužky a oddíly a ty nám slouží k náboru do našeho klubu.“

9.1.3 TJ sokol Hradec Králové

Za Hradec mi rozhovor poskytl vynikající trenér a současný trenér reprezentace Pavel Petříkov.

1. „Pouze na internetových stránkách.“
2. „Nábor děláme jednou ročně v září. Žádnou kampaň neprovádíme, přijímáme ty děti, které přijdou.“
3. „Přibližně dvacet dětí.“
4. „Kritéria nemáme vůbec žádná, ani věková.“
5. „Tak to je individuální, podle šikovnosti dítěte. Například máme pětileté dítě, které zvládá trénink bez problémů, ale naopak máme osmileté dítě, které požadavky tréninku nezvládá.“
6. „Naše trenérská základna obsahuje tři trenéry.“
7. „Metodiku pádů máme klasickou, začínáme ze dřepu nebo z kleku a poté přecházíme do postoje.“
8. „Podle mého názoru je nejdůležitější aši-waza. V tomto věku jde u dětí o zlatý věk motoriky, tudíž je nejlepší trénovat tyto chvaty. Další dobrou technikou je osoto gari nebo hyza tovi. Na zemi učíme klasické kolečko technik a zařazujeme i přechody z postoje na zem.“
9. „Absolutně nevhodné pro začátečníky jsou strhy a velmi těžkým chvatem je například uchi mata.“
10. „Přibližně půl roku před přechodem do starších žáků.“
11. „Ano učíme, ale až ve chvíli, kdy dokonale zvládají pády a mají za sebou pár odepraných závodů.“
12. „Klasickou tatami, duchny, žebřiny, posilovací kroužky, švihadla. Se staršími dětmi docházíme jednou týdně do sauny.“
13. „Žádné kroužky ani oddíly nemáme a ani je nemáme v plánu organizovat.“

9.1.4 Judo klub Olomouc

Za olomoucký klub jsem se bavila s Hlavním trenérem Jiřím Štěpánem. Poskytl mi velice důležité a podrobné informace o způsobu jejich tréninkových metod. Rozhovor byl dlouhý, příjemný a pro mou práci velice přínosný.

1. „Hlavní propagaci máme na internetu. Jinak se snažíme dávat upozornění do novin, do rádia a do televize, jak se nám to podaří. Dále máme sportovní školy, které nám dodávají dostatek žáků.“
2. „Nábory neprovádíme, o děti nemáme nouzi, někdy je i musíme odmítat.“
3. „Na začátku roku se nám hlásí kolem čtyřiceti dětí.“
4. „U malých dětí pro přípravku nemáme kritéria vůbec žádná, u starších žáků je to jiné. Většina jich k nám přichází ze sportovních škol, takže pokud chtějí být děti do našeho klubu přijaty, musejí mít vynikající prospěch a hlavně dostatečný zájem o judo. Výkonnostní kritéria u těchto dětí ale nemáme. Při přechodu na střední sportovní školu už hraje roli jak prospěch, tak výkonnostní aspekty.“
5. „Myslím si, že s judem jako s takovým je nejlepší začít kolem osmého roku dítěte. Do čtyř let by děti měly absolvovat sportovní přípravu v rodině (rodinné plavání, hry s míčem, různé tanečky a kroužky). Do osmi let by měly projít všeobecnou sportovní přípravou. To jsou zejména základy gymnastiky a míčové sporty. Zvláště sporty zaměřené na koordinaci, obratnost, rychlost a rozvoj silových schopností dítěte. V osmi letech se na dítěti pozná, jakou sportovní přípravou prošlo a lépe se pozná, zda je pro judo nadané nebo je pouze šikovné po sportovní stránce. Tento postup rozvoje je podle mého názoru nejlepší, je to cesta skvělé všeobecné sportovní přípravy nejen pro judo, ale pro jakýkoliv jiný sport.“
6. „Máme velmi malou základnu trenérů, proto neděláme náборы dětí a někdy je i odmítáme. Jsme pouze tři stálí trenéři a máme i tři záskokové. Ty používáme v případě, když jedeme na závody, nebo na soustředění apod.“
7. „Pády učíme rozfázovaně. Ushiro a joko ukemi učíme z lehu, poté přecházíme do kleku či do dřepu a nakonec do postoje. Mae ukemi nevyučujeme vůbec, necháváme děti, aby se jej naučily samy, při různých typech honiček nebo při přeskokách přes překážku.“
8. „V prvním roce tréninku neučíme vůbec techniku a ani bych to nedoporučoval. V tomto období by se děti měly učit správně hýbat. Když už zařadíme techniku, začínáme s o goshi a morote seoinagou. U těchto chvatů se děti učí základní věc a to pracovat s límcem soupeře.“ Ptám se na osoto gari, jelikož všichni trenéři jej zařadili mezi nejzákladnější techniky. „Osoto vůbec nedoporučuji. Podle mého názoru je to velice složitý chvat, má jiný způsob vychýlení, do jiného směru pohybu. Děti ho dělají špatně, jelikož si nejsou schopny uvědomit ten jiný směr. Také tento chvat nenavazuje na naše průpravná a herní cvičení, proto jej zařazujeme až v pokročilejším věku dětí.“
9. „Jak jsem již řekl, nedoporučuji začátečníkům osoto gari a také tai tovi bez předcházejícího tréninku sasae curikomi ashi. Po zvládnutí sasanky se tai tovi dá

celkem dobře naučit.“

10. „Zařazujeme již u mladších žáků, zvláště proto, aby se naučily brát ne-wazu jako celek a aby při zápase na zemi nenechávaly volně přístupné ruce k páčení a krk ke škrcení. Je to proto, aby se naučily bránit se komplexně a při přechodu do starších žáků je tyto techniky nezaskočily.“
11. „Neučíme je vůbec, pouze techniku tomoenage. Za prvé je děti nesmějí provádět a za druhé jsou strhy nebezpečné, jelikož většina dětí ještě v mladších žácích nezvládá pády anebo se padat bojí.“
12. „Vybavení máme standardní, nic neobvyklého. Tatami, žebřiny, lana, hrazdy, posilovací kroužky a gumy, duchny, trampolína, overbally a gymbally. Náčiní využíváme na posílení svalových partií celého těla, ke koordinaci, rovnováze a zpevnění těla. S velkými gymbally hrajeme vybíjenou, což je skvělé na rozvoj orientace v prostoru, koordinace a postřehu.“
13. „Nic takového nemáme, je to ovlivněno nedostatečnou kapacitou trenérského sboru.“

9.1.5 SKP Písek

Za judo klub Písek mi poskytl rozhovor hlavní trenér SKP A také můj bývalý trenér pan Branšovský. Byl velice ochotný mi pomoci, byl vstřícný a milý.

1. „Informace máme na webu, vylepujeme plakáty, rozdáváme letáčky, děláme různé propagační akce.“
2. „Nábor provádíme pomocí plakátů, letáčků a propagačními akcemi.“
3. „Kolem 30-50 dětí.“
4. „Kritérium je pouze věkové, bereme děti od šesti let, pokud chtějí mladší děti, nechávám je odtrénovat dva tři tréninky a pak se rozhodnu, zda jej přijmu nebo ne.“
5. „Nejlepší doba je až v deseti letech, do deseti by se děti měli rozvíjet ve všeobecné sportovní přípravě.“
6. „Trenérů mám pět včetně sebe. Přípravku má spolu se mnou Pavel Drápal, žáky trénuje také se mnou František Kandra a dospělé judisty pan Mikeš taktéž se mnou. Jinak zde máme ještě tréninky jiu-jitsa, které jsou pod vedením pana Kocourka.“
7. „Mae ukemi učím z kleku, to jsem převzal ze školení v Belgii a joko ukemi z lehu pomocí houpání spojeném s odplácnutím a poté z kleku až do stoje.“
8. „O goshi, osoto gari a seoinage, buď eri nebo morote.“
9. „Strhy učím jako navazující techniky na techniku základní. Hlavní je aby děti dokonale zvládaly základní chvaty, protože v opačném případě není na co navazovat.“
10. „U mladších žáků vůbec, až u starších a dorostu. Máme na to vyhrazeny speciální tréninky v sobotu. Tyto techniky jsou velice problematické při výjezdu do ciziny, jelikož tam jsou povoleny už od mala a většinou na ně cizinci naše děti porážejí.“
11. „Určitě ano, od starších žáků, ale pouze tomoneage a tana tovi.“
12. „Klasické vybavení, jako je tatami, různé posilovací náčiní, žebříky a máme nově zrenovovanou posilovnu. Z elektroniky máme nové televize, sirény, ozvučení celé haly a halogenové osvětlení.“
13. „Ne nemáme, jelikož nechci. Hlavně z důvodu stěhování tatami a nechci opouštět naše zázemí, které jsme si tak pracně a sami zrekonstruovali.“

9.1.6 JC Kidsport

Za tento pražský klub mi poskytl rozhovor můj zaměstnavatel, výborný trenér a bývalý reprezentant Mgr. Jiří Vaněk. Byl mi velice nápomocný, i když v jistých situacích se mu přičilo odhalit mi svá tajemství, přesto mi poskytl veškeré informace, o které jsem jej žádala.

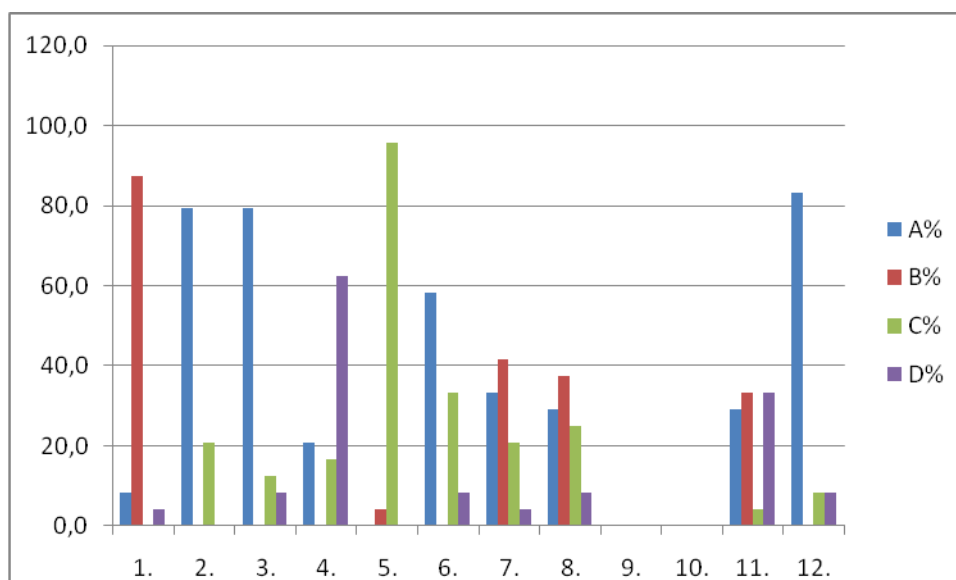
1. „Pomocí letáků na základních školách. Nejlepší je dát dítěti leták přímo do ruky. Dále mám informace na internetu a v mateřských školách propagujeme pomocí plakátů a rozhovorů s vedením.“
2. „Děláme ukázkové hodiny na základních a mateřských školách. Děti se mohou přijít podívat, vše si vyzkoušet a popřípadě si i zacvičit.“
3. „Asi 400.“
4. „Od šesti let. Po domluvě s trenérem, který dané dítě bude vyučovat, může dítě nastoupit v pěti letech. V mateřské školce mohou děti chodit na judo od čtyř let a také máme baby judo a tam nabíráme děti od dvou let.“
5. „Již od sedmi let, protože se ostatní kluby věnují rané specializaci a hlavně výsledkům dětí. To je podle mého názoru špatné, děti by měly být rozvíjeny ve všestranné pohybové schopnosti. Například před 20 lety se začínalo s judem v 9, 10 letech.“
6. „Stalých máme deset trenérů plus záskoky, máme je rozdělené na trenéry MŠ, ZŠ, baby judo, dospělé judo, oddílové trenéry a kroužkové trenéry.“
7. „Rozfázovaně, začínáme v lehu, odplácáváním do žíněnky. Ushiro ukemi učíme nejprve odplácávání, pak kolíbku a poté to spojíme dohromady s překulením. Jako opět z lehu, pak z kleku, ze dřepu až po půl roce z postoje.“
8. „Veškeré techniky na bílo žlutý pás, soustředit se na různé formy pádových technik a trénovat techniky, které využívají přirozeného judistického pohybu.“
9. „Techniky, které vybočují z přirozeného judistického vývoje a které jsou složitějšího nácviku. Uchi mata, kosoto gake, kosoto gari apod.“
10. Nevyučujeme
11. Ne
12. Matrace, kruhy žebřiny bedny trampolína lana
13. Většina kroužků a oddílů jsou mimo centrum a snažíme se působit v oblastech s větší koncentrací mladého obyvatelstva.

9.2 Interpretace výsledků dotazníků

9.2.1 Výsledky dotazníků dětí, SKP Písek

	A%	B%	C%	D%
1.	8,3	87,5	0,0	4,1
2.	79,2	0,0	20,8	
3.	79,2	0,0	12,5	8,3
4.	20,8	0,0	16,6	62,5
5.	0,0	4,1	95,8	
6.	58,3	0,0	33,3	8,3
7.	33,3	41,7	20,8	4,1
8.	29,2	37,5	25,0	8,3
9.	Neodpovídaly			
10.	Neodpovídaly			
11.	29,2	33,3	4,1	33,3
12.	83,3	0,0	8,3	8,3

tab. č. 2



graf.č.1

Z dotazníku vyplývá:

Většina dětí z judoklubu SKP Písek chodí na judo, protože je to baví a chtějí trénovat a trenér je na ně hodný a cvičební hodinu prokládá hrami. Tento závěr vyplývá z odpovědí na otázky 1 (87%), 2 (79%), 3 (79%) a 5 (96%)

Z hlediska nácviu nových technik odpovědělo přes 60% dětí, že se moc nových věcí neučí.

Necelých 60% si myslí, že fyzická kondice se jim za dobu chození na judo rozhodně zlepšila.

Z hlediska zájmu rodičů děti odpovídaly kladně, je zde vidět starost rodičů i touha dětí jim vše z tréninku vypovědět. Procentuelní zastoupení kladných odpovědí je 41% resp. 33% na otázku 7.

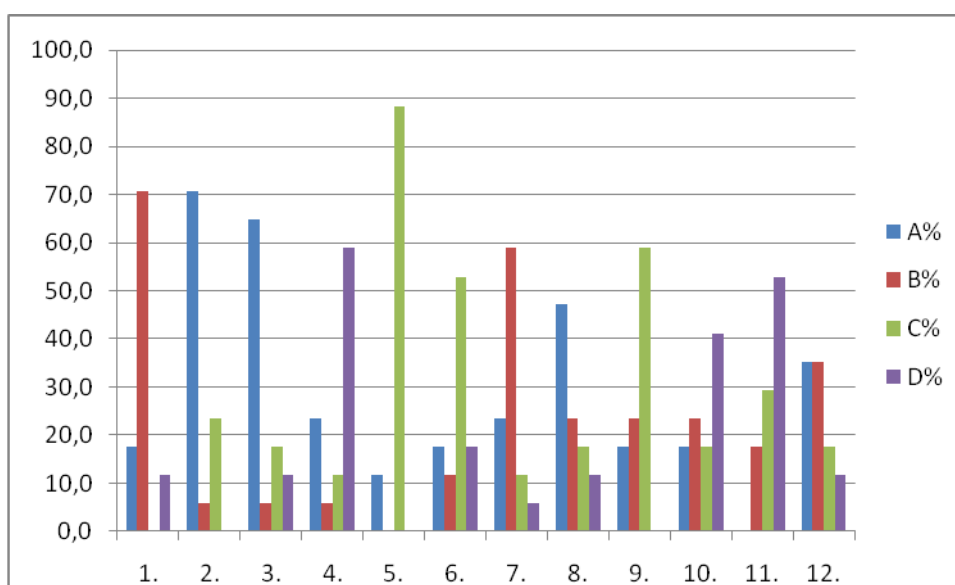
U otázky 11 jsem předpokládala výraznější jednodušší odpovědi. Děti byly v názorech dosti vyrovnané, 33% odpovědělo B a D a o trochu menší procento (29%) dětí odpovídalo A.

Na otázku 12 jsem předpokládala, že výuku pádu se děti budou učit správným postupem. Rozhovor s trenérem mi tento předpoklad potvrdil, ale děti téměř jednohlasně odpovídaly nesprávně, tedy odpověď A (přes 80%). Myslím si, že je to z důvodu špatného položení otázky, kterou děti i přes mé vysvětlení nejspíš nepochopily.

9.2.2 Výsledky dotazníků dětí, JC Kidsport, školní kroužek ZŠ Klimenská

	A%	B%	C%	D%
1.	17,6	70,6	0,0	11,8
2.	70,6	5,9	23,5	
3.	64,7	5,9	17,6	11,8
4.	23,5	5,9	11,8	58,8
5.	11,8	0,0	88,2	
6.	17,6	11,8	52,9	17,6
7.	23,5	58,8	11,8	5,9
8.	47,1	23,5	17,6	11,8
9.	17,6	23,5	58,8	0,0
10.	17,6	23,5	17,6	41,2
11.	0,0	17,6	29,4	52,9
12.	35,3	35,3	17,6	11,8

tab. č. 3



graf. č. 2

Z dotazníku vyplývá:

Děti z kroužku na ZŠ Klimenská odpovídaly na prvních pět otázk velice kladně, na judo chodí, jelikož je to baví (70%), chtějí chodit z vlastní vůle (70%), trenér je na ně hodný (64%) a hrají zábavné hry (88%).

Polovina dotázaných si myslí, že se jim za dobu chození na kroužek fyzická kondice zlepšila pouze trochu.

Necelých 60% dětí uvedlo, že se s rodiči o hodině baví pouze tehdy, když se jich na její průběh ptají.

Přes 40% dětí na ZŠ Klimenská baví učení historie. Výsledek této odpovědi je pro mě

překvapující, jelikož se výuce historie trenér věnuje každou hodinu a většinou zábavnou formou.

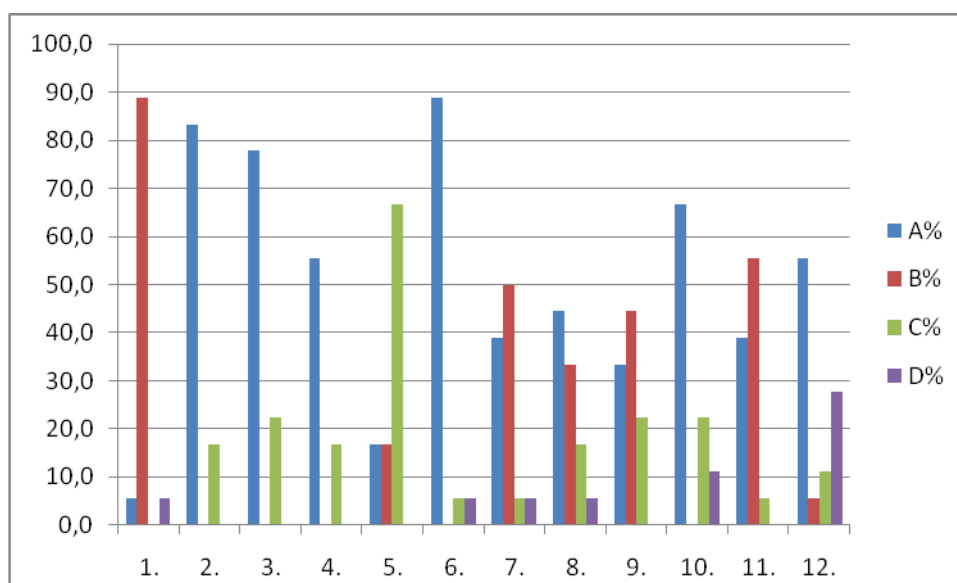
V otázkách 9, 10 a 11 je vidět selhání trenéra v propagaci judovíkendů, přes 50% dětí o konání judovíkendů nevědělo, nikdy se jich neúčastnilo a nikdy nestartovalo na žádných závodech.

Výuku pádu stranou děti registrují velmi vyrovnaně, 35% uvádí odpověď rovnou ze stoje a 35% uvádí rozfázovanou výuku.

9.2.3 Výsledky dotazníků dětí, USK Praha, Folimanka

	A%	B%	C%	D%
1.	5,6	88,9	0,0	5,6
2.	83,3	0,0	16,7	
3.	77,8	0,0	22,3	0,0
4.	55,6	0,0	16,7	0,0
5.	16,7	16,7	66,7	
6.	88,9	0,0	5,6	5,6
7.	38,9	50,0	5,6	5,6
8.	44,4	33,3	16,7	5,6
9.	33,3	44,4	22,3	0,0
10.	66,7	0,0	22,3	11,1
11.	38,9	55,6	5,6	0,0
12.	55,6	5,6	11,1	27,8

tab. č. 4



graf. č. 3

Z dotazníku vyplývá:

U otázky 1 a 2 mi odpovědělo 89% dětí, že na judo chodí, protože sami chtějí a 83% protože je to baví.

Necelých 80% dotázaných přiznalo, že je na ně trenér hodný, více jak polovina, že se neustále učí nové věci a 66% dětí uvedlo, že hrají hry na začátku i na konci hodiny.

Téměř 89% judistů si myslí, že se jim po dobu působení na USK Praha, zlepšila fyzická kondice.

Přesně polovina dětí odpověděla na otázku 7, že se svěřují s průběhem tréninku pouze, když se jich rodiče ptají a 39% jim události na tréninku říká po každé hodině.

Historie tyto pokročilejší závodníky celkem baví, 44% dětí baví její učení opravdu moc a 33% volilo odpověď B, ujde to.

Obsazenost této skupiny na judovíkendech je značně lepší než v ZŠ Klimenská, 33% dotázaných chodí na judovíkendy pravidelně a 44% dětí tam bylo párkrát.

Na prázdninové akce s námi jede 66% dětí a všechny zaškrtnly odpověď moc se těším.

Na závody tyto děti jezdí často, 38% z nich jezdí pokaždé a 55% pouze když mají čas.

Z hlediska učení techniky pádu stranou odpovědělo přes 55% dětí za A rovnou ze stoje a necelých 30% za D neučíme se ho, všichni už h zvládáme. V této skupině judistů jsem ani jiné odpovědi neočekávala, jsou to pokročilé děti, které s pádem stranou nemají žádný problém.

10 DISKUZE

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala z toho důvodu, že se judu věnuji již šestnáct let a mám k němu velice vřelý vztah. Dříve jsem aktivně závodila a v nynější době se věnuji tréninku dětí hlavně ve věkovém rozmezí dvou až dvanácti let. Děti trénuji od svých osmnácti let a poslední rok se věnuji tréninku i nejmenších dětí od dvou let.

Ve své práci jsem využívala různých metod výzkumu, materiálních podkladů a také vlastních trenérských znalostí.

- **H1 Předpokládám, že materiální vybavení klubů juda je kvalitnější než u školních kroužků.**

Po rozhovoru s trenéry jsem došla k názoru, že materiální vybavení klubů je velice obsáhlé a že cvičencům zajišťuje bohatý rozvoj tělesných schopností a dovedností. Na druhou stranu jsem v rozhovorech měla u některých trenérů pocit nepravdivých či zidealizovaných odpovědí, zvláště ve vybavení klubu. U některých trenérů mi přišlo, že mi spíše říkali své sny a cíle než pravdivou odpověď současného stavu věcí. I přes to, mají veškeré zkoumané kluby velmi dobré materiální vybavení. Naopak ve školních kroužcích je vybavení mnohdy katastrofální a děti prakticky cvičí na parketách. To je samozřejmě pro výuku juda nedostačující. V tomto směru má JC Kidsport velkou výhodu, jelikož díky své činnosti a propagaci může zajistit půjčení tatami do většiny oddílů a i do některých kroužků.

Hypotézu č. 1 přijímám, výzkum ukázal, že se potvrdila.

- **H2 Trénink ve školních kroužcích probíhá organizovaněji pod dohledem trenéra, ve sportovních klubech je dáno více individuálního prostoru.**

Z hlediska organizace hodiny jsou klady i zápory v kroužcích a klubech vyrovnány. Na kroužcích je lepší organizovanost v tom ohledu, že trenér má děti pod neustálým dohledem od doby vyzvednutí dětí z družiny až do doby návratu či odevzdání rodičům. V klubech nastávají situace, kdy je trenér nepřítomen z důvodu samostatného příchodu a odchodu dětí z tréninku. V tomto směru „vyhrávají“ kroužky, jelikož trenér má děti pod neustálým dohledem. Při přechodech, stavění tatami, převlékání i v průběhu hodiny a odchodu. Naopak klubovní trenéři přicházejí do tělocvičny až po dětech a zde hrozí velké nebezpečí. Je to čas kdy se může stát nějaký úraz, nehoda a trenéři z toho mohou mít velké problémy.

Z hlediska výuky je lepší organizovanost v klubech, jelikož mají větší počet tréninků, větší návaznost technik a děti více vnímají trenéra při jeho výkladu a ukázkách. V kroužku to takto nebývá, jelikož děti nemají zaběhnuté principy řádného tréninku, disciplínu a neschopnost udržení pozornosti. Toto je zejména z toho důvodu, jelikož začátečníci na kroužcích nemají

komplexní pohled na judo a nemají ho kde odpozorovat, kdežto v klubech jsou rovnou vrženi mezi technicky vyspělejší cvičence a tudíž se je snaží dohnat a vyrovnat se jim.

Hypotézu č 2 přijímám, pomocí metody přímého pozorování a vlastní trenérské praxe se mi tato hypotéza potvrdila.

- **H3 Předpokládám, že obsah tréninků se ve školním kroužku a klubu juda liší.**

Obsah tréninků v klubu se od školních kroužků liší počtem tréninků, úrovní zatížení, poměrem technické výuky na úkor jiných aktivit, hloubkou probírané techniky a jejího komplexního zařazení do tréninkového procesu.

Hypotézu č. 3 přijímám, pomocí metody přímého pozorování, vlastní trenérské praxe a rozhovorů s trenéry jsem došla k ověření této hypotézy.

- **H4 Předpokládám, že v klubech juda je v průběhu týdne minimálně o jeden trénink více než ve školním kroužku.**

Klubové tréninky se konají minimálně dvakrát týdně, děti v mladším a starším školním věku trénují třikrát až čtyřikrát týdně. Oddílové děti mají tréninky dvakrát týdně, kluboví jednou.

Hypotézu č. 4 přijímám, díky trenérské praxi, rozhovorům a analýzou písemných materiálů se ukázalo, že tato hypotéza je pravdivá.

- **H5 Domnívám se, že nábor do školních kroužků je bez zjišťování talentových předpokladů, výběr do oddílů juda podléhá výkonnostním kritériím.**

V náboru školních kroužků a oddílů je rozdíl pouze v tom, že do oddílu postupují děti, které mají určitou technickou vyspělost (žlutobílý pás), zvládají základní gymnastické dovednosti, mají zažitý určitý stupeň disciplíny, mají aktivní zájem o judo a absolvovaly některý z turnajů. V oddílech je i nutno brát judo už jako umění a ne pouze jako sport a k tomu patří i jisté zásady (hygiena, přezůvky, čisté kimono, žádné kovové předměty, uklánění se apod.).

Hypotézu č. 5 přijímám, pomocí trenérské praxe a rozhovorů jsem zjistila pravdivost této hypotézy.

- **H6 Předpokládám, že základy techniky juda se v klubech učí komplexně, kdežto v kroužcích se vyučují rozfázovaně.**

Výuka techniky probíhá v klubech spíše komplexně, i když ze začátku roku se trenéři věnují jednotlivým fázím nácvičku, ale rozfázovaný trénink brzy opouštějí, snaží se techniku

zdokonalovat a zařazovat ji do jiných situací než je statická pozice (chůze, kruhový pohyb). Věnují se většímu počtu průpravných cvičení, delší metodice nácviku, větší razanci a době při výuce techniky. V kroužcích se naopak trenéři věnují pouze statickým pozicím a více se věnují nácviku jednotlivých fází (chvaty se neprovádějí v pohybu, nedává se důraz na drobné detaily, věnují se hrubé technice a nácviku hlavních fází chvatu).

Hypotézu č 6 nepřijímám, z rozhovorů vyplývá, že i kluboví trenéři se věnují technice rozfázovaně a až po zvládnutí fází učí techniku komplexně. Tato hypotéza se nepotvrdila.

- **H7 Domnívám se, že funkční a efektivní spolupráce vedení kroužků s oddílem funguje pouze mezi JC Kidsport a USK Praha.**

Z rozhovorů jsem zjistila, že nebyla z mojí strany dostatečně podložena informacemi. Trenéři z klubů Liberce a Litoměřic mají obdobné systémy spolupráce jako má Kidsport s USK Praha. Liberec se věnuje podobnému systému jako Kidsport, má několik kroužků, ale nevlastní oddíly a Litoměřice spolupracují v náboru dětí se sportovními třídami.

Hypotézu č 7 nepřijímám, z rozhovorů vyplývá, že tato hypotéza nebyla z mojí strany dostatečně podložena informacemi. Tato hypotéza se nepotvrdila.

Před rozhovory jsem si připravovala informace o jednotlivých klubech z jejich internetových stránek. S některými se mi pracovalo velice dobře, byly přehledné, hezky upravované, viditelně a pravidelně udržované a většinou obsahovaly veškeré pro mě potřebné informace. Na druhou stranu, některé stránky byly pro můj výzkum nedostatečné, zanedbané a špatně se mi s nimi pracovalo. U dvou klubových stránek jsem nenalezla žádné informace ohledně historie jejich klubu, ohledně jejich úspěchů a aktivit, které provozují. Nenašla jsem ani časový rozpis tréninků. Jejich stránky neobsahovaly žádné názvosloví, zkušební řady, historii juda a téměř žádné fotografie. Nevšimla jsem si žádných informací pro rodiče ani pro veřejnost.

V rámci praktické části jsem svůj výzkum prováděla pomocí řízeného rozhovoru s trenéry různých českých klubů. S jejich odpověďmi jsem byla v určitých případech spokojená, ovšem u některých trenérů jsem měla pocit, že se nad problematikou kladených otázek příliš nezamýšlejí a svoje odpovědi nadhodnocují ve prospěch lepší prezentace svého klubu. Někteří trenéři sice byli vstřícní a bylo vidět, že mi chtějí odpovědět dostatečně, ale spouště z nich se to nedařilo. Často mi odpovídali jednoslovně a velice stručně. Musela jsem jim pokládat mnoho doplňujících otázek, nabízet jim nějaké možnosti a neustále je nějakým způsobem podněcovat k rozvinutější odpovědi. S výsledky řízeného rozhovoru jsem docela

spokojena, u všech klubů jsem zjistila, vše potřebné, co jsem si předem připravila a u některých rozhovorů i více. Díky nim jsem získala velmi slušné podklady do praktické části mé bakalářské práce, z kterých jsem měla možnost vyvodit závěry.

Další mojí výzkumnou metodou byl dotazník. Předkládala jsem jej třem různým skupinám dětí. V první skupině byli cvičenci, které dokonale znám, jelikož je už třetím rokem trénuji. Měla jsem pocit, že můj dotazník vyplňovali s pečlivostí a zájmem. Myslím si, že takto postupovali z důvodu náklonnosti ke mně. Druhou skupinou byly děti, které netrénuji, ale dost často je vídám na judovíkendech, nebo na jiných akcích kidsportu. Vyplňovaly dotazník se zájmem a moc se mi líbilo, že měly i doplňkové otázky. Zajímaly se, k čemu tento průzkum potřebuji a starší děti se mnou velice zrale diskutovaly o tomto tématu. Poslední skupinou byly děti, které vůbec neznám. Ovšem byly to děti z klubu, ve kterém jsem sama začínala a tak si myslím, že k dotazníku přistupovaly zodpovědně, jelikož znám klubovou výchovu a osobnost trenéra.

Všechny tři skupiny dotázaných dětí odpovídaly v některých otázkách velice podobně. Zvláště v první až páté otázce většina dětí (více jak 60%) odpovídala kladně. Tak, že chodí na judo rády, že je velice baví, trenér je na ně hodný a učí se nové techniky. Naopak u dotazníku ZŠ Klimenská jsem byla velice zklamaná a překvapená jejich odpověďmi. Byly negativní a nepochopila jsem, proč takto děti dotazník vyplnily, 50-60% jich zaškrtnulo, že o žádných judovíkendech neslyšely, nikdy nikde nebyly a na žádnou akci nejedou. Z těchto odpovědí jsem zmatená, jelikož vím, že trenér jim judovíkend propagoval a většina dětí se judovíkendu zúčastnila. Zde vidím své zklamání, jelikož jsem asi dětem dotazník nedostatečně vysvětlila a možná jsem je měla více podněcovat při jeho vyplňování.

Z hlediska porovnání těchto dvou metod se mi lépe pracovalo s dětmi. Měly nadšený přístup, těšili se, že mi pomohou a dotazníky vyplňovaly s úsměvem. Trenéři nebyli tak nadšeni, ale bylo vidět, že mi rádi pomohou. Obsahově byla lepší spolupráce s trenéry, i když jsem z některých odpovědí musela vymámit. Odpovídali mi pravdivě (až na případ materiálního vybavení) a s uvědoměním. Děti při vyplňování dotazníků nepřemýšlely o dané otázce, a proto mnohdy zaškrtovaly špatné odpovědi (viz výše ZŠ Klimenská).

Při výzkumné metodě pozorování jsem byla velice spokojená s pomocí trenérů USK Praha i Písku. Byli velice vstřícní, ochotní mi pomoci, poskytli mi veškeré potřebné informace a jasně mi odpovídali na mé dotazy. Trenéři na USK se mnou i udělali rozbor mého pozorování a pomohli mi jej lépe pochopit a správně zpracovat. Metoda pozorování je velice účinná a pro mou práci je velkým přínosem. Ovšem klade velké nároky na pozornost, jak mojí, tak trenérů,

ale hlavně dětí. Musela jsem být neustále ve střehu, aby mi neunikly žádné detaily, trenéři se snažili, dělat vše správně podle výukových metod a děti se snažily být co nejvíce „vidět“.

Jelikož skupinu USK Praha, kterou jsem pozorovala znám, mohu posoudit stav dětí. Přišly mi roztěkané a mnohem méně pozorné než obvykle, sledovaly mě, co dělám a proč tam jsem. Zde jsem udělala chybu, měla jsem se na začátku tréninku představit, povědět jim proč tam jsem a co v jejich tělocvičně budu dělat. Myslím si, že pak by byly děti spokojené a tudíž i více soustředěné na tréninkovou činnost, trenéři by byli více klidní a celková atmosféra by byla lepší.

Svou práci bych ráda porovнала s podobně vypracovanou bakalářskou prací. Vytvořila ji Bc. Barbora Šlégrová, vynikající trenérka v současné době působící v JC Kidsport. Svou práci nazvala Výběr talentů a jejich základní výcvik v judu. Ve své praktické části se věnovala zájmovým kroužkům juda a metodice závodní techniky. Popsala a zmapovala úvodní hodinu kroužků, první pololetí, techniky na zemi a v postoji, které jsou vyučovány v tomto období, dále randori na zemi, v postoji a hendikepovaná randori. Dále zpracovávala výběr talentů ve dvou pražských klubech, jejich specializované nároky a výběry do kategorie vrcholového sportu.

Mám dojem, že má práce je více metodicky zaměřena pro začínající judisty a hlavně pro začínající trenéry, kteří se chtějí věnovat výuce dětí této kategorie. Myslím, že mám větší základnu nashromážděných klubových materiálů. Slečna Šlégrová má naopak velmi dobře zpracované výukové metody pro pokročilejší závodníky. Velmi podobně zpracované máme základy Kidsportu, jeho mentalitu, cíle výchovy a postupy učení. Je to hlavně z důvodu toho, že obě už po dlouhou dobu v tomto klubu působíme jako trenérky.

Se zpracováním mé bakalářské práce jsem celkem spokojená. Obsáhla jsem celou danou problematiku, dlouhý čas jsem se věnovala výzkumu a zpracování praktické části a jsem přesvědčena, že jsem naplnila obsah práce a splnila své cíle.

11 ZÁVĚRY

Náplní mé bakalářské práce bylo popsat a zmapovat zázemí, organizaci a vedení tréninkového procesu v judu. Zjistit způsoby náboru dětí a jak si jednotlivé kroužky a oddíly udržují své nadprůměrné členy do druhého roku tréninku. Dále shrnout metodiku nácviku jednotlivých technik na kroužcích a v klubových oddílech a poukázat na jejich možnou spolupráci. Veškeré mnou vytyčené cíle jsem zpracovala a splnila.

- 1. Vybavení sportovních klubů je na mnohem vyšší úrovni než vybavení základních škol, kde jsou dané kroužky a oddíly provozovány.**
- 2. V kroužcích juda má trenér větší přehled o svých svěřencích z důvodu menšího počtu dětí a nižšího technického obsahu tréninkové jednotky. V klubovém prostředí děti cvičí více samostatně, jelikož jsou cvičenci technicky vyspělejší.**
- 3. Způsob přístupu trenéra k tréninkové jednotce ve školních kroužcích je méně vázán na výkon svěřenců, důležitějším aspektem je zaujmout velké spektrum dětí. Naopak v klubech se toto spektrum zužuje a trenér se více zaměřuje na výuku techniky.**
- 4. Počet tréninků se zvyšuje s technickou vyspělostí cvičenců, tudíž kroužky mají tréninky jednou týdně, oddíly dvakrát a kluby třikrát až pětkrát týdně.**
- 5. Na školní kroužek se může přihlásit každé dítě, které má o trénink juda zájem. Podmínkou do vstupu do oddílu je určitá technická zralost a splnění zkoušek na žlutobílý pás, což u většiny dětí bývá po jednom roce docházení na kroužek. Z hlediska udržování talentů, je nejdůležitější přístup trenéra a samotná osobnost dítěte a jeho vztah k judu, který je ovlivněn působením trenéra.**
- 6. V kroužcích juda se trenér technikám věnuje postupně od nižších poloh k vyšším a při nezvládnutí další fáze se trenér může vrátit k opětovnému učení nižších poloh techniky. V klubech se technika učí stejným způsobem, ovšem trenér už se nemůže kvůli pár jedincům vracet stále na začátek a tím pozastavovat tréninkový proces ostatních svěřenců.**
- 7. Zjistila jsem, že spolupráce kroužků s kluby juda není pouze mezi JC Kidsportem a USK Praha, ale podobný systém funguje i v Liberci.**

Svou práci jsem vypracovala jako možnou pomůcku pro začínající trenéry, kteří se připravují na trenérskou praxi a usilují o úspěšné splnění kurzu trenéra juda III. třídy. Dále by ji mohli využít i učitelé tělesné výchovy na základních školách, kteří chtějí do svých vyučovacích osnov zařadit i výuku úpolových sportů. Také by má práce mohla sloužit jako pomůcka či inspirace pro vedení sportovních táborů.

12 PRAMENY

12.1 Literatura

1. Fojtík I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II. Praha: Universita Karlova, 1990, ISBN 80-7066-258-1
2. Hošek V.: Motivace sportovního tréninku. Praha: Universita Karlova, 1987, ISBN 27-50
3. Lebeda A. A.: Džudo. Praha: Olympia, 1974, ISBN 27-068-74
Machová J.: Biologie pro učitele. Praha: Karolinum, 2005, ISBN 807-184-86-70
4. Martens R.: Úspěšný trenér. Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1011-0
5. Perič T., Dovalil J.: Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2118-7
6. Perič T.: Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2643-4
7. Skalková J.: Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, ISBN 14-275-85

12.2 Internet

8. www.cs.wikipedia.org/wiki/Judo 21.3.2012
9. www.czechjudo.cz 25.3.2012
10. www.ijf.org 25.3.2012
11. www.judoclubliberec.cz 7.4.2012
12. www.judohk.cz 22.4.2012
13. www.judoka.wgz.cz/filozofie 21.3.2012
14. www.judoklubolomouc.cz 12.4.2012
15. www.judo-skppisek.cz 6.4.2012
16. www.kidsport.cz 6.4.2012
17. www.kodokan-judo.cz 25.3.2012
18. www.kodokan.org 21.3.2012
19. www.pskjudohk.cz 20.4.2012
20. www.sportjudo.cz 23.3.2012
21. www.uskjudo.cz 16.4.2012

13 SEZNAM PŘÍLOH

1 Seznam obrázků:

obr.č.1	Judo
obr.č.2	Jigoro Kano
obr.č.3	Judo, japonský nápis
obr.č.4	Jiu-jitsu
obr.č.5	Japonský samuraj
obr.č.6	Původní Kodokan
obr.č.7	Novodobá Dojo (tělocvična) Kodokan
obr.č.8	Novodobá budova Kodokan
obr.č.9	Antika
obr.č.10	Tatami (judo žíněnka)
obr.č.11	Judogi (kimono, judistický oblek)
obr.č.12	Praporky
obr.č.13	Logo Kidsport
obr.č.14	Foto dětí kroužku juda Kidsport, MŠ Montessorri
obr.č.15	Foto dětí oddílu juda Kidsport, ZŠ Nad Vodovodem
obr.č.16	Foto dětí Klubu juda Kidsport, A tým
obr.č.17	Foto prvních judistů USK Praha, Folimanka
obr.č.18	Lukáš Krpálek
obr.č.19	Foto Sport judo Litoměřice
obr.č.20	Foto Judo club Liberec
obr.č.21	Foto TJ sokol Hradec Králové
obr.č.22	Foto Judo klub Olomouc
obr.č.23	Foto SKP Písek

2 Seznam Tabulek

tab.č.1	Rozdělení judo pásů
tab.č.2	Výsledky dotazníku dětí SKP Písek
tab.č.3	Výsledky dotazníku dětí JC Kidsport, školní kroužek juda ZŠ Klimenská
tab.č.4	Výsledky dotazníku dětí, USK Praha, Folimanka

3 Seznam grafů

graf.č.1	Výsledky dotazníku dětí SKP Písek
graf.č.2	Výsledky dotazníku dětí JC Kidsport, školní kroužek juda ZŠ Klimenská
graf.č.3	Výsledky dotazníku dětí, USK Praha, Folimanka

4 Dotazník

5 Osnova řízeného rozhovoru s trenéry

6 Fotodokumentace

DOTAZNÍK

1. Proč chodíš na judo?

- A. Kvůli rodičům
- B. Protože chci
- C. Jen tak, abych se nenudil
- D. Jiná odpověď

2. Baví tě judo?

- A. Ano
- B. Ne
- C. Trošku

3. Je na Vás trenér hodný?

- A. Ano
- B. Ne
- C. Občas
- D. Je mi to jedno

4. Učíte se nové věci?

- A. Ano pořád
- B. Ne vůbec
- C. Jen občas se něco přiučíme

5. Hrajete hodně her?

- A. Ano, téměř celou hodinu
- B. Ne, vůbec
- C. Ano, na začátku hodiny a někdy i na konci

6. Myslíš, že se ti zlepšila fyzická kondice?

- A. Ano, určitě
- B. Ne, vůbec
- C. Trochu
- D. Nevšiml(a) jsem si

7. Říkáš rodičům co se dělo na kroužku?

- A. Po každé hodině
- B. Jenom občas, když se ptají
- C. Nechci jim to říkat
- D. Nezajímá je to

8. Baví tě učení historie?

- A. Ano moc
- B. Ujde to
- C. Ani ne
- D. Je to nuda

9. Chodíš na judovíkendy? Jak se ti tam líbí?

- A. Ano chodím pravidelně
- B. Byl(a) jsem tam párkrát
- C. Ne nikdy jsem tam nebyl(a)
- D. Co jsou to judovíkendy?

10. Jedeš s námi o prázdninách na nějakou akci?

- A. Ano, moc se těším
- B. Ano, moc se mi nechce
- C. Ne, nesmím
- D. Ne o ničem nevím

11. Jezdíš často na závody?

- A. Ano pokaždé
- B. Ano, když mám čas
- C. Pouze na judovíkendech
- D. Nikdy jsem na závodech nebyl(a)

12. Jakým způsobem se učíte pád stranou?

- A. Rovnou ze stoje
- B. Rozfázovaně
- C. Z kleku
- D. Neučíme se ho, už ho všichni zvládáme

ŘÍZENÝ ROZHOVOR

1. Jakým způsobem propagujete svůj klub?
2. Jakým způsobem provádíte nábor nových žáků do svého klubu?
3. Kolik dětí přijímáte na začátku roku?
4. Jaká jsou Vaše kritéria pro přijetí do klubu? (věk, pohybové schopnosti, technické dovednosti, motorické předpoklady apod.)
5. Od kolika let je podle Vás dobré s judem začít?
6. Jak velkou máte základnu trenérů?
7. Jakou metodiku a techniku využíváte k výuce pádů?
8. Jaké techniky upřednostňujete v prvním roce tréninku dítěte? Jak na zemi, tak v postoji.
9. Jaké techniky byste nedoporučil pro začátečníky?
10. V jaké technické vyspělosti dítěte začínáte učit škrcení a páčení?
11. Učíte sutemi-wazu a jestli ano, tak kdy? (techniky strhů)
12. Jaké materiální a technické vybavení máte ve Vašem klubu k dispozici a jak jej využíváte k tréninku?
13. Máte nějaké kroužky či oddíly nebo jiné organizace, se kterými spolupracujete?

FOTODOKUMENTACE



1 seiza (nástup)



2 hra (stahovačka)



3 Začátek randori (cvičný zápas)



4 Návčik mae ukemi (pád vpřed)



5 Návčik joko ukemi (pád strannou),
přípravná fáze



6 Návčik joko ukemi (pád strannou), konečná
fáze



7 Návčik ushiro ukemi (pád vzad), přípravná fáze



8 Průběh ushiro ukemi (pád vzad)



9 Přípravná fáze na průpravné cvičení přetlačování



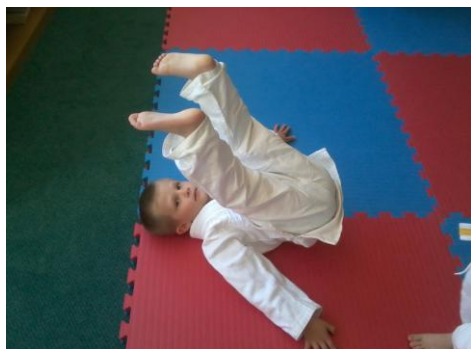
10 Průběh průpravného cvičení přetlačování



11 Počáteční fáze průpravného cvičení na osoto gari



12 Počáteční fáze průpravného cvičení sasae curikomi ashi



13 Konečná fáze průpravného cvičení osoto gari



14 Konečná fáze průpravného cvičení sasae curikomi ashi