

## Příloha

### 1 Fotodokumentace

#### 15.1



Nástup, začátek a konec každého tréninku. Tady si říkáme informace, co budeme dělat, nebo co bylo na tréninku dobře a co ne.

#### 15.2



Judistický pozdrav ukloněním na začátku i na konci hodiny.

### 15.3



Počáteční fáze pádu v před, již s předsunutou nohou, v předu je stejná noha i ruka.( způsob učení v USK Praha a kidsport)

### 15.4



Také první fáze pádu v před s předsunutou nohou. Správné provedení.

## 15.5



První fáze pádu v před, bez předsunutí nohy, úplně pro začátečníky s podporem ruky pro lepší rovnováhu. Dívka bude z této pozice pokračovat kotoulem vpřed. Pád se bude vyvíjet správně přes rameno a ne přes hlavu až později. Pokud to po dětech chceme moc brzy, stane se, že dělají sudy.(USK Praha, Kidsport)

## 15.6



Jiný způsob učení pádu vpřed (TJ SOKOL Praha Vršovice), výchozí pozice nutí dělat pád správným směrem přes rameno, předsunutá noha by měla zabránit děláni sudů, pro děti je to sice motoricky náročnější, ale nepadají z výšky, méně se bojí.

## 15.7



První fáze učení pádu vzad, leh na zádech, bradu na prsa a zkoušení plácání do žíněnky, zpevněné ruce, cca. 45 stupňů od těla.

## 15.8.



Zkřížené ruce před tělem, příprava na plácnutí do žíněnky. Stále jištěná hlava.



### 15.9



Po zvládnutí plácání i kolébky, zkoušíme pád ze sedu (lépe s pokrčenýma nohama), ze sedu pokračujeme do kolébky a končíme plácnutím.

### 15.10



Výchozí pozice pro pád vzad, připravené zkřížené ruce, brada na prsou, následuje jen kolébka a plácnutí.

### 15.11



Konečná poloha pádu vzad. Ruce by měly být dále od těla, časté chyby- ruce jsou buď moc daleko, nebo naopak moc blízko vůči tělu, správně- cca 45 stupňů.

## 15.12



Po pádu vzad můžeme pokračovat do kotoulu vzad.

## 15.13



První fáze učení pádu stranou. Dívka jen přepadne na stranu, kde má nataženou ruku a s ní plácne.

## 15.14



Pokud dítě zvládá pád stranou ze sedu, pokračuje z výchozí pozice z kleku.



15.15

Z kleku pokračuje do sedu a poté se položí na bok a plácne. Nepadáme nikdy jako prkno, rovně, to je častá chyba, pak pád bolí, vždy padáme prohnutí jako „banán“. Chlapec provádí pád správně.

15.16



Konečná poloha pádu stranou, jen chlapec leží příliš na zádech, to je častá chyba, je to pád stranou- měl by ležet více na boku.

15.17



Moc pěkné dokončení pádu stranou. Jištěná hlava a ruka je ve správné vzdálenosti k noze. Chlapec leží správně na boku.

**15.18**



Konečná správná fáze pádu v před a stranou, jištěná hlava, ruka vzdálená od nohy tak 45 stupňů.



**15.19**

Chlapec napravo provádí pád stranou již ze stoje.



15.20



Pád stranou ze stoje, ruka jde stejně s nohou, jako by byly svázané provázkem, pokračují po své trajektorii tak dlouho, až to člověka „samo porazí“. Nepadáme jako prkno, uděláme ze sebe tvar banánu a zhoupneme se od stehna až po rameno. Chlapec provádí správně.



15.21

Chlapec po dopadu pádem stranou, má příliš vzdálenou ruku od nohy, je to menší chyba, než kdyby padal na loket.

### 15.22



Dívka v černých kalhotách provádí tzv. „volant“, tímto způsobem povalí soupeře do držení.

### 15.23



Začátek randory na zemi.

### 15.24



Ukloníme se soupeři..

15.25



..podáme ruku..

15.26



..a zápas může začít.

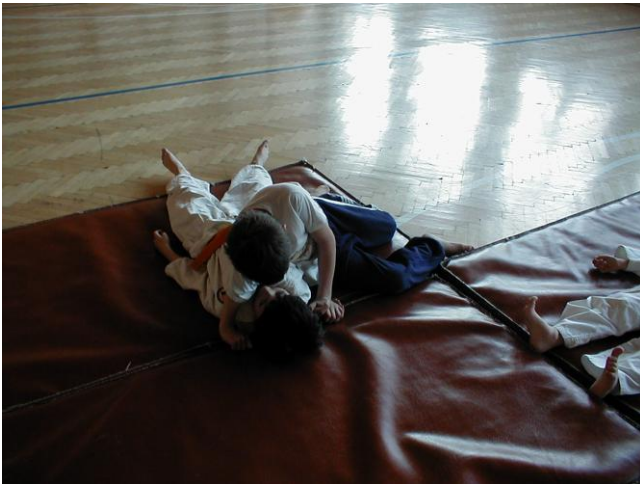
15.27



Kesa gatame



15.28



Kata gatame

15.29



Tateshio gatame



Jokoshio gatame

15.30





15.31

Mune gatame

15.32



Kamishio gatame

### 15.33



Základní judistický úchop. Správné provedení.

### 15.34



Vychýlení do chvatu (provádí dívka v modrém) bez vychýlení není možné žádný chvat provést správně. Toto je vychýlení bud pokračovat chvatem O- goshi.

### 15.35



Chvat O-goshi, boční technika, dívka drží soupeřku za pasem, častý problém u dětí- spustil se jí loket, má ho mít stále zvednutý, vychýlení. Tady je chyba krásně vidět. Napravíme tak, že říkáme dětem, aby se neustále „dívaly na hodinky“.



### 15.36

Po hodů soupeře přidržíme, aby nepadal tak silně, stačí jen rukou, kterou držíme soupeřův rukáv. Je to z důvodu zmírnění pádu soupeře, to je také těžké dětem vštěpit, hodí soupeře a nepřidrží jej, pak cítí bolest a může se začít bát padat- získá blok.



15.37

Toto měl být nástup do o soto gary, ale dívka nastupuje spíše do harai goshi. Levou nohou měla vytvořit tunel, měla ji položit vedle soupeřovi pravé, ona ji má však v pravém úhlu se soupeřovou nohou. Dále má podmést soupeřovu nohu, a házet soupeře dozadu, také se dívat směrem za soupeřovo rameno, ona však nastavila i bok, toto je spíše dobrý nástup na harai goshi. Často se tato chyba objevuje, že děti zbytečně cpou bok tam, kde být nemá.



15.38

Nástup do ippon seoinage. Chlapec má pěkně provedené vychýlení.





15.39

Klekaná seoinage. Je by si měl chlapec soupeře více přitáhnout na sebe, drží ho příliš na volno. Toto je snad nejčastější chyba (nejen u tohoto chvatu), dětem musíme neustále vštěpovat, aby soupeře cítily na těle, nic nelze provádět v judu na dálku. Dále bude pokračovat tím, že se svým pravým loktem bude snažit dotknout svého levého kolena.



15.40

Hra na vodníka, pomáhá dětem k učení pádů a postřehu zábavnou formou. Jedno dítě je vodník, chodí po čtyřech, jeho úkolem je porazit na zem všechny ostatní děti, toho koho porazí, se stává také vodníkem, vyhrává ten, jenž stojí jako poslední.

## 15.41



Začínající pozice k randory v postoji, následuje úklona, podání ruky a na povel hajime, se začínají prát.



## 15.42

Randory v postoji. Chlapec na levo provádí nástup do seoinage.



15.43

Randory v postoji.



15.44

Začátek překážkové dráhy.



15.45

Překážková dráha.



15.46

Skákání do duchny.



15.47

Jemné posilování s medicinbalem, součást překážkové dráhy, úkol byl třikrát vyhodit míč do vzduchu.





15.48

Konec... nástup- zde si popovídáme, co bylo na tréninku za chyby, ale také samozřejmě rozdáváme pochvaly.

## 2 Rozhovory:

Pro svůj rozhovor jsem si vybrala předsedu oddílu TJ Sokol Praha Vršovice Ing. Jaroslava Banzela a trenéra USK Praha Mgr. Jiřího Vaňka.

### 2.1 První rozhovor s Jaroslavem Banzlem, předsedou klubu TJ Sokol Praha Vršovice:

1. Jaký je způsob náboru v TJ Sokol Praha Vršovice? Jak o svém oddílu dáváte vědět?  
Jednak jsou to velice dobře udělané internetové stránky, které nabízejí informace o naší činnosti, výsledky našich judistů, spousty fotek ze soustředění a závodů. Také se o nás rodiče mohou dozvědět v plátku Prahy 10, který náš oddíl prezentuje veřejnosti. Jinak pořádáme různá představení pro veřejnost, kde naši svěřenci vystupují, například na dětský den.
2. Je tento způsob náboru úspěšný?  
Veřejnost to jistě osloví, pak je otázka jestli je silný ročník, jestli je dost dětí, protože pokud je slabý ročník, rodiče dávají své děti spíše na více populární sporty jako fotbal, nebo hokej, judo není tolik známé jako tyto sporty. Jinak rodiče vědí, že se dětem věnujeme, mají mnoho fotek a článků ze závodů, tréninků a soustředění a doporučují nás dále svým přátelům, mají s námi pozitivní zkušenost. Máme kurz jedna a dvě, přičemž první kurz dokončí všichni (kolem padesáti dětí) do kurzu dvě přejde kolem 70 %.
3. Kolik má váš oddíl trenérů a pomocných asistentů věnující se mládeži?  
Tréninkovou jednotku kurzů vedou vždy dva trenéři, na začátku (prvních několik hodin) jsou přítomni na tréninku i čtyři trenéři.
4. Jak dlouho tento systém náboru u vás funguje?  
Neustále vylepšujeme svou "reklamu". Právě kvůli velikému zájmu za poslední léta jsme vytvořili kurz jedna a dvě. Neustále se přizpůsobujeme situaci a zájmu, záleží i na síle ročníku, například ročníky 1994-1998 byly velice slabé.

5. Kolik dětí (%) má zájem o závodní činnost?

Je to kolem 50%. Některé se bojí, ale také v tomto raném věku to záleží velice na rodičích, když rodiče nemají zájem vozit děti na závody, děti se zlomí do skupiny „nezávodících“ a pak když jednou jedou, tak většinou prohrávají, kvůli nedostatku zkušeností a poté nechtějí jezdit už vůbec. Vzpomínám na doby, kdy jezdil celý autobus, rodiče byli největší fanklub. Když byly závody družstev a řeklo se, že jejich syn je náhradník a nejspíš se prát nebude, tak stejně jeli a fandili celému týmu, byla to velice příjemná atmosféra, to již dneska není, rodiče nemají až na výjimky zájem.

6. Kolik dětí si myslíte, že vydrží až do dospělosti?

To je velice relativní, jak jsem říkal, záleží na síle ročníku a na mnoha dalších faktorech. Je to velice různorodé.

7. Od kolika let si myslíte, že je dobré u dětí začínat s judem?

Nejlépe je to tak od šesti let, v prvním kurzu (1. pololetí) se učí spíše základní pohybové dovednosti a pády, v druhém se již začíná se základy juda.

8. Jaké techniky byste nedoporučil u dětí mladšího školního věku?

Určitě techniky strhů a techniky s uchopováním za hlavou („kravatu“)

9. Jaký je způsob výběrů talentů v TJ Sokol Praha Vršovice?

Ve Vršovicích máme Základní sportovní středisko mládeže, které zastřešuje talentované děti od 6-15 let, jdou na ně státní peníze, z kterých jde většina na mzdu jejich trenéra. Toto středisko je srovnatelné s výběrovými sportovními třídami. Pokud jsou svěřenci úspěšní i na dále, zastřešuje je Sportovní základna mládeže, ta je od 15-18 let sportovce. Pokud si i nadále sportovec udržuje výkonnost, spadá pod VSD (Výkonnostní sport dospělých). Těmito středisky prošel například výborný judista a účastník Olympijských her v Pekingu Jaromír Ježek. Existují i Vybrané oddíly mládeže, jež, mají nižší úroveň než ZSS( Základní sportovní středisko), jež podporuje talenty, jež nejsou tak úspěšní, nicméně mají velký potenciál. Talent sportovce se posuzuje v jeho úspěšnosti na závodech, musí se dlouhodobě umísťovat v závodech na prvních příčkách.

10. Jaká je podle vás role trenéra u dětí předškolního a mladšího školního věku?

To hlavní je získat děti pro sport, měl by být empatický, vnímat jejich potřeby, mít smysl pro rytmus tréninku, cítit náladu dětí, aby zkrátka rády chodili na judo, bavilo je to, nebály se a cítily se na tréninku dobře. Další důležitou věcí je získat si na svou stranu rodiče, dávat informace a zajistit si disciplínu, aby trénink nejen byl dobrá, ale také dobře vypadal i pro ty, jež judu nerozumí.

11. Co by měly děti zvládnout v prvním pololetí trénování?

V prvním pololetí by děti měly zvládat základní pohybové dovednosti, techniky pádů, techniky držení, hlavně kesa-gatame, kamishio-gatame. Dále boj na zemi, aby byly schopny udržet soupeře v boji i bez použití držení, jen pohybem svého těla.

## **2.2 Druhý rozhovor s trenérem USK Praha a hlavním trenérem judo klubu Kidsport:**

1. Jaký je způsob náboru v USK Praha? Jak o svém oddílu dáváte vědět?

V USK organizujeme na několika základních školách v Praze kroužek juda. Děti z kroužku se zájmem o judo jsou svým trenérem doporučeni do oddílu USK Praha. Díky takto rozvětvené základně je tento způsob náboru podle mého názoru nejefektivnější.

2. Je tento způsob náboru úspěšný?

Do USK se nám hlásí přibližně 10-15% dětí, které navštěvují kroužky juda na základních školách.

3. Kolik má váš oddíl trenérů a pomocných asistentů věnující se mládeži?

Trenérů, kteří se věnují mládeži, jsou na USK tři, jeden trenér je profesionální (financován z prostředků USC) a dva trenéři pracují na dohodu o provedení práce.



4. Jak dlouho tento systém náboru u vás funguje?

Tento způsob náboru aplikujeme třetím rokem, než jsme s tímto stylem náboru začali, navštěvovalo oddíl juda USK 15-20 dětí, dnes po třech letech máme základnu více než šedesát dětí.

5. Kolik dětí (%) má zájem o závodní činnost?

Bohužel je v dnešní době těžké děti motivovat do namáhavé práce, závodí proto asi 30% dětí, tyto děti se pravidelně zúčastňují závodů a soustředění.

6. Kolik dětí si myslíte, že vydrží až do dospělosti?

Snažíme se pro děti organizovat různá soustředění a oddílové turnaje, motivovat je do další práce, podporovat kamarádství v týmu a semknutí dětí v oddílu. Přátelská atmosféra v oddílu je cesta jak udržet mládež u sportu až do dospělosti. Nedílnou součástí je práce trenéra, v dnešní době je dobrá komunikace s rodiči a snaha je zapojit do dění v klubu velice důležitá.

7. Od kolika let si myslíte, že je dobré u dětí začínat s judem

Každý mladý judista musí nejprve ovládat gymnastiku a pády. Proto mohou začít již od předškolního věku s různými hrami na rozvoj obratnosti, orientaci v prostoru, rozvoj spolupráce s kamarádem atd. Postupně se přidávají gymnastické cvičení, nácvik pádových technik a jednotlivých technik na zemi. Podmínkou pro nácvik techniky v postoji je zvládnutí pádů, u nejmladších dětí doporučuji po roce.

8. Jaké techniky byste nedoporučil u dětí mladšího školního věku?

Určitě by se mělo s nácvikem chvatů počkat, až dítě zvládne roli ukeho. Nedoporučuje se učit techniky strhů, techniky zatěžující páteř, techniky používající „kravatu“ a techniky chytání za nohy.

9. Jaký je způsob výběrů talentů v USK Praha?

V USK zaštiťuje talenty středisko mládeže pod VSC (Vysokoškolské sportovní centrum), dále v dospělosti Středisko vrcholového sportu, taktéž pod VSC. Dále jsou tu žákovské výběry, jež zabezpečuje Český svaz juda. Podmínkou výběru pro tyto systémy jsou výsledky v soutěžích, hlavně na mistrovství České republiky. Další dílčí aspekty jako subjektivní pohled trenéra a píle na tréninku. Pan Vaněk upozorňuje na

akcelerovaný vývoj některých jedinců, jež jsou v žákovských a dorosteneckých kategoriích dobří, kvůli svému předčasnému vyspění, ale ve starších kategoriích začínají ztrácet a dříve méně vyspělí jedinci nad nimi s přehledem vítězí.

10. Jaká je podle vás role trenéra u dětí předškolního a mladšího školního věku?

Trenér u takto malých dětí má být především pedagog- motivátor. Jeho hlavní úkol je děti sportem zaujmout a udržet je u něj. Důležitá je také komunikace s rodiči.

11. Co by měly děti zvládnout v prvním pololetí trénování?

Děti by měly zvládnout základy gymnastiky, základní pohybové dovednosti jako plazení, nebo sudy aj., pádové techniky a reagovat na povely jako jsou sednout, lehnout, kleknout aj. Dále z juda: naučit je reagovat na povely v japonštině, základní držení na zemi a základní pravidla boje na zemi (tj. jak se chovat, judo je kontaktní sport, vštěpovat jim chování fair-play). Úkolem je, celkově je seznámit s judem.

