

**UNIVERZITA KARLOVA**

**Pedagogická fakulta**

**Katedra tělesné výchovy**

**VÝBĚR TALENTŮ A JEJICH ZÁKLADNÍ VÝCVIK V JUDU**

Methods of talent's scouting and the early stage of their judo training

**Bakalářská práce**

Vypracovala: Barbora Šlégrová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

V Praze 25. listopadu 2011

Podpis:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Výběr talentů a jejich počáteční výcvik v judu“ vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury

Podpis:

Ráda bych poděkovala panu PeadDr. Ladislavu Pokornému za jeho ochotu a spolupráci při tvorbě mé bakalářské práce. Dále bych také ráda poděkovala panu Ing. Jaroslavovi Banzelovi a Dagmar Banzelové , panu Mgr. Jiřímu Vaňkovi a samozřejmě žákům ZŠ Na Líše a dětem z dětského klubu Medvídek, dále sportovním klubům TJ Sokol Praha Vršovice a USK Praha, jejich trenérům a sportovcům za spolupráci při vypracovávání praktické části mé bakalářské práce.

**Anotace:**

Bakalářská práce představuje správný postup při základním výcviku juda pro děti předškolního věku a děti mladšího školního věku. Zachycuje jeho fáze, problémy, řešení různých situací a úlohu trenéra. Dále různé způsoby výběrů talentů a druhy náborů, základní pravidla a historii juda. V praktické části se snažím poukázat vše dříve uvedené na rozboru a porovnání dvou pražských klubů: TJ Sokol Praha Vršovice a USK Praha. Nastiňuji zde základní techniky, jež by děti tohoto věku měly postupně zvládnout a samozřejmě také, kterým se vyvarovat.

**Klíčová slova:**

Judo, děti předškolního a mladšího školního věku, talent, nábor, základní výcvik

**Annotation:**

This bachelor's thesis presents the correct procedure for basic training of Judo for children of preschool age and school children. The stage of training, problems, solutions of various situations and the role of coach are described. In the next part different methods of selection of talent and types of their recruitment, basic rules and history of Judo are mentioned.

In practical part of thesis I try to point out (demonstrate) all the previously mentioned topics on the analysis and comparison of two Prague clubs: TJ Sokol Praha Vršovice and USK Praha. I shortly describe (summarize) the basic techniques that the children of this age should be gradually handle and, of course, whose to avoid.

**Keywords:**

Judo, preschool and early school age, talent recruitment, basic training

## Obsah:

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>PROBLÉMY A CÍL PRÁCE</b> .....	<b>9</b>
2.1	PROBLÉMY PRÁCE .....	9
2.2	CÍL PRÁCE.....	9
	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>JUDO- HISTORIE A VÝVOJ</b> .....	<b>11</b>
3.1	JIGORO KANO .....	11
3.2	JUDO- KODOKAN: .....	12
3.3	JUDO V ČESKOSLOVENSKU:.....	14
<b>4</b>	<b>PRAVIDLA JUDA*</b> .....	<b>15</b>
4.1	ZÁPASIŠTĚ .....	15
4.2	VYBAVENÍ .....	15
4.3	ZÁVODNÍ ÚBOR .....	16
4.4	HYGIENA.....	16
4.5	ROZHODČÍ A OFICIÁLNÍ ČINOVNÍCI .....	16
4.6	UMÍSTĚNÍ A FUNKCE ROZHODČÍHO V ZÁPASIŠTI .....	17
4.7	UMÍSTĚNÍ A FUNKCE POMEZNÍCH ROZHODČÍCH .....	17
4.8	GESTIKULACE ROZHODČÍCH * ..	17
4.9	ZÁPASOVÁ PLOCHA .....	20
4.10	DOBA TRVANÍ ZÁPASU .....	20
4.11	PŘERUŠENÍ ZÁPASU .....	20
4.12	TECHNIKY PROVEDENÉ SOUČASNĚ S ČASOVÝM ZNAMENÍM .....	20
4.13	ZAHÁJENÍ ZÁPASU .....	20
4.14	PŘECHOD DO NE-WAZA.....	21
4.15	APLIKACE MATE* .....	21
4.16	SONO-MAMA.....	22
4.17	KONEC ZÁPASU .....	22
4.18	KOKA A ZMĚNA PRAVIDEL .....	23
<b>5</b>	<b>ZÁKLADY PEDAGOGIKY SPORTU</b> .....	<b>23</b>
5.1	VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI VÝVOJE .....	28
5.2	INDIVIDUÁLNÍ ZVLÁŠTNOSTI .....	29
5.3	ZÁKLADY MOTORICKÉHO UČENÍ .....	31
5.4	DRUHY A FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ .....	33
5.5	PROBLEMATIKA VÝCHOVNÉHO PŮSOBENÍ VE SPORTU .....	35
5.6	VÝCHOVNÉ ÚKOLY VE SPORTU .....	36
5.7	PŘÍČINY A DRUHY NEJČASTĚJŠÍCH POKLESKŮ U SPORTOVců .....	37
5.8	TRENÉRSTVÍ – ÚSPĚŠNÝ TRENER .....	39
5.9	TYOLOGICKÉ PŘÍSTUPY .....	40
5.9.1	„Třídění trenérů podle vztahu trenér- sportovec .....	40
5.9.2	Kritérium zaměřenosti v pedagogických postupech:.....	40
5.9.3	Podle stylů řízení sportovců v soutěži:.....	41
5.10	TRENÉRSKÁ PROFESE JAKO SOCIÁLNÍ ROLE .....	41

5.10.1	„Základní role trenéra:.....	42
5.11	ZVLÁŠTNOSTI TRÉNINKU DĚTÍ .....	43
5.11.1	Senzitivní období.....	43
5.11.2	Koordinační schopnosti.....	43
5.11.3	Rychlostní schopnosti.....	44
5.11.4	Silové schopnosti.....	44
5.11.5	Vytrvalostní schopnosti.....	44
5.11.6	Pohyblivost.....	44
5.11.7	Široká základna.....	45
5.11.8	Zaměření přípravy.....	45
5.11.9	Dobrý vztah k dětem .....	46
5.11.10	Dělení hřiště .....	46
5.11.11	Větší počet asistentů.....	47
5.11.12	Materiální vybavení .....	48
5.11.13	Využití herního principu .....	48
5.12	NĚKTERÉ ASPEKTY ZASAHUJÍCÍ DO TRÉNINKOVÉHO PROCESU .....	49
5.13	VÝBĚR TALENTŮ.....	50
5.14	ORGANIZACE A METODIKA VÝBĚRU TALENTŮ .....	51
5.14.1	Spontánní výběr- nábor.....	52
5.14.2	Základní výběr.....	53
5.14.3	Specializovaný výběr .....	53
5.14.4	Výběr pro vrcholový sport .....	54
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>		<b>55</b>
<b>6</b>	<b>HYPOTÉZY .....</b>	<b>55</b>
<b>7</b>	<b>ZÁJMOVÉ KROUŽKY JUDA .....</b>	<b>56</b>
7.1	PRVNÍ ÚVODNÍ HODINA.....	56
7.2	PRVNÍ POLOLETÍ .....	57
7.3	TECHNIKY NA ZEMI.....	59
7.4	TECHNIKY V POSTOJI.....	63
7.5	RANDORY- CVIČNÝ ZÁPAS .....	65
7.5.1	Randory na zemi.....	66
7.5.2	Randory v postoji.....	67
7.5.3	Hendicapové randory .....	67
<b>8</b>	<b>PRVNÍ ZÁVODNÍ TECHNIKY .....</b>	<b>68</b>
<b>9</b>	<b>JUDOVÍKENDY A ZÁVODY .....</b>	<b>68</b>
<b>10</b>	<b>SOUSTŘEDĚNÍ .....</b>	<b>69</b>
<b>11</b>	<b>UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY U DĚTÍ .....</b>	<b>70</b>
<b>VYHODNOCENÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI.....</b>		<b>72</b>
11.1	PRVNÍ ČÁST- METODIKA NÁCVIKU TECHNIK .....	72
11.2	DRUHÁ ČÁST – VÝBĚR TALENTŮ A ZPŮSOBY NÁBORŮ .....	73
<b>12</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>76</b>
<b>13</b>	<b>ZÁVĚRY: .....</b>	<b>81</b>
<b>14</b>	<b>LITERATURA: .....</b>	<b>83</b>

<b>INTERNET:</b> .....	<b>83</b>
<b>KONZULTANTI:</b> .....	<b>84</b>
<b>PŘÍLOHA</b> .....	<b>85</b>
<b>15 FOTODOKUMENTACE</b> .....	<b>85</b>
<b>16 ROZHOVORY:</b> .....	<b>106</b>
16.1 PRVNÍ ROZHOVOR S JAROSLAVEM BANSZLEM, PŘEDSEDOU KLUBU TJ SOKOL PRAHA VRŠOVICE:.....	106
16.2 DRUHÝ ROZHOVOR S TRENÉREM USK PRAHA A HLAVNÍM TRENÉREM JUDO KLUBU KIDSPORT:.....	108

## 1 ÚVOD

Judo je krásný a neobvyklý sport, kterému se věnuji již šestnáct let. Také se aktivně podílím na tréninku dětí. Pro začínající sportovce je to výborná základna pro velké spektrum sportů. Judo má tu výhodu, že zapojuje téměř celý pohybový aparát, děti pak jsou všeobecně připraveny, mají bohatý fond pohybových schopností jako základ do dalšího života. Judo nejen posiluje fyzickou stránku, ale je zde důležitá i stránka mravní a výchovná, u judistů je velmi důležitá disciplína a celkové chování, typické pro judisty a jiné japonské úpolové sporty. Například úcta k soupeři (úklon, potřesení ruky před každým zápasem), hluboká úcta k trenérovi, což posiluje celkovou úctu k lidem a dobré chování a všeobecnou toleranci. Děti, jež se chtějí věnovat tomuto sportu a sportu všeobecně je velice málo. A pokud se děti sportu věnovat chtějí, volí většinou tradičnější sporty, jako například fotbal, nebo hokej. Mou prací bych chtěla judo představit, vysvětlit jeho základy a možnosti, nabídnout náhled do běžného tréninkového procesu, poukázat jak a k čemu děti vedeme a co je učíme od jejich prvotního seznámení se sportem. V mé práci bych chtěla také poukázat na roli trenéra, na jeho důležitý úkol, vést děti správně a nepoškodit je ani ve smyslu fyzickém, ani psychickém. Popsat jak své svěřence vést, jak správně vysvětlit, ukázat a rozfázovat techniky, jak opravit chyby, čemu se více věnovat, na co dávat pozor a jakým technikám se vyvarovat. Já sama jsem zastánce herního principu v tréninku, který považuji i za nejefektivnější. Děti se rády honí, perou se a skáčou a padají, všechny tyto aktivity judo nabízí, a co víc v bezpečné formě pod vedením trenéra. Na tréninkách si děti zařadí a zapotí velkým množstvím různých aktivit, které jsou ale cíleně zaměřené, neustále se měnící aktivity zamezují pocitům nudy a jak už jsem zmiňovala výše, rozvíjí harmonicky pohybový aparát. Děti by všeobecně měly být vedeni ke sportu, aby si na něj zvykaly a stal se součástí jejich života. Úkolem trenéra je, nabídnout dětem pohyb, který je baví a oslovuje, nechtít po nich hned „dryl“ a vítězství, ale připravovat jim příjemné prožití volného času spjatého s pohybem. A pokud se děti na trénink těší a je vidět, že je baví, tak to je pro trenéry takto malých dětí to nejdůležitější.



## 2 Problémy a cíl práce

### 2.1 Problémy práce

Jaké jsou postupy při výběrů talentů ?

Jaké jsou příklady náborů do klubů juda?

Jaký věk u dětí by trenéři doporučili pro začátek s tréninkem juda?

Kolik dětí jeví zájem o závodní činnost?

Jaké procento dětí vydrží u juda do starších kategorií?

Jaké techniky by trenéři dětem předškolního a mladšího školního věku nedoporučili?

Co by měly děti předškolního a mladšího školního věku zvládnout v prvním pololetí?

Jaký je úkol trenéra při základním výcviku začínajících judistů?

Jaké jsou postupy a chyby při nácviku základních technik na zemi?

Jaké jsou postupy a chyby při nácviku základních technik v postoji?

### 2.2 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zmapovat způsoby výběru talentů v mládežnických kategoriích ( předškolního a mladšího školního věku) v judu a příklady náborů do klubů juda. Zjistit vhodnost metodických postupů nácviku jednotlivých technik a popsat nejčastější chyby a způsoby jejich odstraňování v rámci tréninku juda u dětí předškolního a mladšího školního věku. Dále se zaměřit na zájem dětí o závodní činnost a setrvání u tohoto sportu do starších kategorií a na nevhodné techniky pro děti tohoto věku.

Tyto problémy a cíle budu zjišťovat ve dvou pražských klubech – TJ Sokol Praha Vršovice a USK Praha, dvou nejlepších klubech v České republice.

## Teoretická část

V Praze existuje spousta dobrých klubů, ale ne všechny berou děti mladšího školního věku, spíše starší kdy děti mají už lépe zvládnutou motoriku pohybů a základy gymnastiky ze školy a rychleji se učí složité chvaty a techniky juda. Je otázkou, zda je to správný postup, zda není lepší si své svěřence vychovávat již od začátku, aby si zvykli na specifické tréninky i přístup trenérů v tomto sportu.

Judo je navíc velice bohaté na motorické dovednosti. Bez slušného zvládnutí gymnastiky se dítě moc daleko nedostane a z praxe vím, že dobří gymnasté se stávají výbornými judisty. Také další způsoby jak se s judem setkat v útlejším věku jsou kroužky juda a sebeobran. Tyto kroužky však mají rozdílnou strukturu tréninku, není zde nátlak na výkon, je to více formou her a hravost je velice důležitá v celém tréninku. Kroužky se týkají i dětí předškolních a hlavně mladšího školního věku, do páté třídy, poté se většinou posílají do klubů, kde trénink dostane samozřejmě jinou povahu. Děti jsou ale již vybaveny základy a lépe se dostávají do tréninku jako takového s menším počtem her a více kondičního cvičení. Tyto kroužky jsou podle mne nejlepší metodou hledání talentu do sportovních klubů.

Dále bych se ráda věnovala motivaci těchto dětí. Je velice těžké tyto malé děti udržet u tohoto sportu. Judo někdy“ bolí“ a vyžaduje proto od trenérů neustálou snahu motivovat a udržovat je v pozitivním naladění. Hlavní motivací je výhra na soutěži, což se ne vždy nepovede. A v ne poslední řadě se budu věnovat tréninku dětí mladšího školního a předškolního věku, prvotní techniky, jejich rozfázování a upravení, aby je děti, co nejlépe pochopily.

Zabývala bych se i prvními závody a také chybami trenéra a různými přístupy k jednotlivým povahám, pohlaví, věku a stupni intelektu. A v neposlední řadě i schopnostem trenéra tuto práci vykonávat, trénovat čtyřleté dítě, nebo dospělého, to vyžaduje opravdu jiný přístup.

Chtěla bych v této práci nastínit, jak nejlépe připravit začínající děti na jejich závodní dráhu. Jak trenérům žáků připravit půdu, aby se nemuseli zdržovat s učením pádů a základních chvatů a mohli navázat složitějšími chvaty a závodní technikou. Také děti připravit na sportovní trénink, aby získaly pocit zodpovědnosti, aby chodily na tréninky a jezdily na závody, zmotivovat je nějakým příkladem úspěšného judisty, aby získaly sportovního ducha a chtěly vyhrávat a tedy i trénovat. Důležité pro trenéra je také vytvořit

přátelské prostředí pro děti, vytvořit fungující kolektiv a utužovat přátelské vztahy, například pořádání víkendových akcí a soustředění.

Ve své praktické části bych se ráda věnovala správnému učení chvatů, jejich prvotním zjednodušení a poté rozfázováním a konečným správným provedením. Zjistit, jak nejlépe techniky vysvětlit a naučit, tuto část bych doprovodila obsáhlou fotodokumentací, jednotlivých fází základních chvatů. A také bych porovнала prvotní výcvik technik ve dvou nejúspěšnějších klubech v Praze i v celé České republice, které své svěřence posílají i na Olympijské hry: TJ Sokol Praha Vršovice a USK Praha.

### **3 Judo- historie a vývoj**

Judo je velice specifický bojový sport, svou technikou se velice liší od jiných úpolových sportů, jeho výjimečnost a zajímavost ovšem láká stále více nových zájemců. Je to mladý sport, vznikl v Japonsku, v Tokiu, v roce 1882. Jeho zakladatelem byl velice výjimečný muž Jigoro Kano.

#### **3.1 Jigoro Kano**

Život:

„Jigoro Kano se narodil 28. října 1860 ve východní Nade u městečka Kobe. Narodil se za vlády Tokugawa, což bylo nepříjemné období japonských dějin, plné svárů. Kanovo rodiště bylo významným výrobcem známého japonského saké, jeho rodiče se také jeho výrobou živily. Po smrti jeho matky nastoupila nová éra císaře Meiji a jeho otec se stal vládním úředníkem. Proto se přestěhovali do Tokia, kde mohla začít Jigorova slavná životní dráha. Na nové škole se u něj objevilo nadání na jazyky a v patnácti letech Kano nastoupil na školu specializující se na výuku jazyků a v roce 1877 začal studovat na Toyo Teioku císařské univerzitě, dnes nejprestižnější univerzitě v celém Japonsku. Kromě toho, že byl zakladatelem juda, stojí za povšimnutí jeho vysoké akademické vzdělání a jeho znalost jazyků. Například většina jeho spisů o Jiu-jitsu, a jeho postupné transformování do Judo bylo psané v angličtině a ne v jeho rodné japonštině. Nechtěl si vše nechávat jen pro sebe, v době velkého soupeření mezi školami jui-jitsu, záměrně mísil nové a staré techniky, nové metody trénování, hledal nové cesty myšlení a tvoření nových technik a metod.

## 3.2 Judo- kodokan:

Jigoro Kano po svém příchodu do Tokia začal se svým zájmem o jiu-jitsu, bral ho velice vážně, stejně jak své studium. Na vysoké škole, kde studoval ekonomii, politologii a estetiku, získal velmi pozitivní vztah k vzdělání, učit se od ostatních a vědomosti dále předávat, to pokládal za poslání jeho života. Proto založil v roce 1882 školu Judo- Kodokan a začal se věnovat šířením tohoto nově vzniklého, velice efektivního sportu. Stanovil i etiku chování v doju (tělocvičně) ke spolužákům a učitelům a vytvořil tak příjemné prostředí pro trénování a také zaručil bezpečnost při cvičení, tím oddělil Kodokan- judo od neoblíbeného tvrdého jiu-jitsu. Judo získávalo stále větší a větší oblibu a tak muselo obstát v „soutěži“ tradičních škol jiu-jitsu. To se dokázalo od významné události, od níž se datuje vznik juda oficiálně a to Souboj pravdy, která pořádal šéf tokijské policie, byla to soutěž jednotlivých škol. Závodníci z Kodokanu zvítězili nad školou mistra Tocuki, v boji dvanácti dvojic, zvítězilo jedenáct z Kodokanu a jedna byla remíza. Tak se rozhodlo, že judo je v souboji efektivnější než jiu-jitsu. Od této doby se tedy datuje vznik juda, to měl Kano devět žáků. Později se judo spolu s kendem dostalo do osnov výuky na základních a středních školách, hlavně díky pozdější pozici Kana jako ministra školství.



Byl to naprosto výjimečný pedagog a obroditel. Rok 1882 byl pro něj velice plodný. Stal se učitelem na Gakushuuin (později soukromá škola pro aristokraty) založil samozřejmě Kodokan, ale i Kani juku -přípravná škola s ubytováním, pomáhající utvářet charakter začínajících dětí. Další škola Koubunka to byla anglická jazyková škola. Kano financoval své všechny školy z vlastních finančních prostředků, a když nestačily, věnoval se i překladatelské činnosti, jinak se věnoval pedagogické činnosti neustále, byl to vášnivý pedagog. O čtyři roky později se stal hlavním učitelem na škole Gakushuuin. V roce 1891 se stal ředitelem na střední škole Kumamoto a poté v roce 1893 se stal ředitelem na Tokijské pedagogické škole (později Tokiu Kyoiku University, dnes Tsukuba university) tato universita má dnes v Japonsku pověst vynikající pedagogické vysoké školy. Dále založil školu pro čínské studenty Koubungakuin. Na pedagogické škole působil jako ředitel 26 let a zanechal za sebou řadu úspěchů v oblasti vzdělávání a školství a jeho vývoje. Mimo jiné byl také veliký zastánce a šířitel tělesné výchovy. Podle něj se vzdělání dělí do tří částí: teoretické znalosti, mravní výchovy a tělesné výchovy. Získávání nových vědomostí rozšiřujeme své

znalosti, mravní výchovou vytváříme a získáváme mravní zásady a tělesnou výchovou tužíme své tělo. Když byl ředitelem na vysoké škole, založil zde oddělení tělesné výchovy, kde bylo možno studovat velké spektrum sportů. Na sportovním festivalu, který pořádal, vystupovali i sportovci z cizích zemí a ukazovali sporty jako: tenis, baseball, nebo fotbal. Díky těmto aktivitám a jim podobným a šířením sportu a tělesné výchovy se stal známým i široké veřejnosti.



Jako první Japonec se stal členem Mezinárodní olympijské komise-International Olympic Committee (IOC). V roce 1909 dostalo Japonsko pozvánku na účasti na olympijské komisi od barona de Pierre Coubertina, otce moderní olympiády a Jigoro Kano byl vybrán jako zástupce Japonska. Jigoro Kano se stal prvním zastupitelem IOC Asie vůbec. V Japonsku však stále neexistovaly žádné sjednocující sportovní organizace, která by mohla sportovce na olympiádu vysílat, nebyli zde ani takoví atleti schopni závodit na tak vysoké úrovni. Tak byla založena Japonská amatérská asociace v roce 1911, Jigoro Kano byl samozřejmě jmenován prvním zasedání bylo rozhodnuto, zúčastní své první olympiády na olympijských hrách ve švédském rok 1912. S tím přišla povinnost v Japonsku celou řadu sportů. pracoval ve funkci člena pro IOC, letech svého života sedmkrát na



předsedou. Na jejím že Japonsko se pátých novodobých Stokholmu hned příští rozšířit a zdokonalit Jigoro Kano dále a v posledních deseti zasedání v cizině. Jeho

největší odměnou za celoživotní dílo bylo schválení konání XII. olympijských her v Tokiu v roce 1940. S tímto vědomím šťastné zprávy Jigoro Kano umírá na lodi vracející se do Japonska. Bohužel jeho sen nabyl skutečnosti až v roce 1964, jako XVIII. Olympijské hry, kvůli válce byly ty předchozí zrušeny, to se ale naštěstí nikdy nedozvěděl. Jigoro Kano byl velice výjimečný člověk, žil pro děti a mládež a snažil se pro ně udělat to nejlepší. Dal by se přirovnat k našemu Janu Amosi Komenskému, jen žil v Japonsku. Byl velice malého vzrůstu, říká se, že byl i jeden z nejmenších ve škole a chtěl proto vymyslet bojové umění, které by využívalo sílu protivníka, kde by tolik nezáleželo na velikosti a váze obou bojovníků. Judo je v překladu „jemná cesta“, někomu by to mohlo připadat legrační, ale v judu není cílem protivníka zranit, ale znehybnit ho, aby nám nemohl ublížit. Kano zprva nevyřadil všechny

kopy a údery, ale postupně z juda zcela vymizely. Jigoro byl samozřejmě také mimo jiných výše zmíněných funkcí i prvním prezidentem japonského svazu juda.

Do Evropy se umění tohoto typu dostalo v roce 1931, kdy jej Japonci předvedli v Londýně.

### 3.3 Judo v Československu:

První pokusy s výcvikem juda v Československu se vyskytují v letech 1907 až 1910 díky prof. Dr. Františku Smotlachovi, který obstaral německou publikaci o judu. V roce 1919 byl zahájen první opravdový výcvik Jiu-Jitsu při vysokoškolském sportu v Praze. Současně vznikaly různé kroužky i jinde. V roce 1920 mají nadšenci k dispozici první český překlad knihy „Das Kano Jiu-Jitsu(judo)“ v tomto roce také začíná výcvik Jiu- Jitsu v armádě. V roce 1930 jsou poprvé organizovány pravidelné kurzy pro vysokoškoláky právě pod záštitou a vedením prof. Dr. Smotlacha. Postupem času je vydáváno stále více a více publikací, propagujících Jiu-Jitsu. Ing. Pecák zakládá první judo klub roku 1933. Další významné kluby vznikají v Brně pod vedením S.F. Dobó, ten začíná směřovat judo více do sportovní formy. Tento judista se také zúčastní prvního Mistrovství Evropy, kde získal Dobó 2. Místo a další českoslovenští judisté dopadli také dobře. Proto se judo od roku 1934 začíná ubírat novým směrem zaměřeným na sportovní cíle. V roce 1935 se v Plzni uskutečnil „Velký match o nejlepšího judistu v ČSR“, ve kterém zvítězil v Adolf Lebeda, ten je také autorem řady publikací o judu. Československý svaz juda byl založen 3. dubna 1936 a jeho prvním předsedou se stal největší nadšenec a propagátor významný československý přírodovědec prof. Dr. Smotlacha. Významnou chvílí pro české judisty byla návštěva prof. Jigora Kana. V Československu se začínají zakládat stále další kluby, oddíly a kroužky juda. Na prvním mistrovství Čech a Moravy v roce 1940 se stali mistry Lebeda, Tana, Černý a Zrůbek. Od roku 1954 se naši závodníci začínají pravidelně zúčastňovat řady Evropských soutěží a přivážejí většinou bronzové medaile. Po roce 1960 má svaz judo už 4000 členů v devadesáti oddílech. V dalších letech se úspěch našich judistů stupňuje a do dnes patří Česká republika mezi světovou špičku. Prvním naším závodníkem na Olympijských hrách je Petr Jákl, první medaile je bronzová a získal ji Vladimír Kocman v Moskvě 1980. Kromě Prahy se začaly formovat kvalitní oddíly i Hradci Králové, Ostravě, Plzni nebo Jičíně. Judo se stalo velice oblíbeným sportem u dětí i dospělých, stává se nejen koníčkem, ale i životním stylem a

postojem k životu, a ti koho judo pohltí, u něj zůstává i závodně do velmi pozdního věku.  
„(<http://www.judo-brno.cz/products/historie/> , <http://www.sportovni.net/judo/historie/>)“

## 4 Pravidla juda\*

### 4.1 Zápasště

Zápasštěm je tvořeno ze dvou ploch jiné barvy, prostor uvnitř se nazývá zápasová plocha a prostor venku bezpečnostní plocha, ta je široká nejméně tři metry. Zápasště měří nejméně 14m x 14m a nejvýše 16m x 16m. je tvořen z tatami nebo jiného podobného materiálu. Zápasník čtený jako první nastupuje po pravici rozhodčího, kde má z modré pásky vyznačeno, kde začíná utkání, po levici nastupuje druhý, má tam pásku bílou, pásky jsou od sebe vzdáleny čtyři metry. Pokud je více spojených zápasšť, je mezi nimi mezera nejméně 3-4 metry

### 4.2 Vybavení

Praporky pro rozhodčího musejí být v jeho dosahu pro případ hantei v „golden score“, to znamená, že zápas skončil nerozhodně. Praporky rozhodčí určí, kdo podle nich byl aktivnější, a více prováděl nástupy do chvatů. Pro pomezní rozhodčí jsou židle umístěny v protilehlých rozích, tak aby nezacláněly rozhodčím u tabulek a bylo vidět na zápasště a naopak. Židle by měly mít zásuvné pouzdro, kam se ukládají praporky pro pomezní rozhodčí. Zápasště musí mít registrační tabuli, kam se zapisují průběžné výsledky zápasu. Dále pro měření času je třeba mít stopky pro zápasový čas, pro osaekomi dvoje stopky a jedny pro záložní čas. Pro časový signál musí být k dispozici nějaký předmět, dělající hluk: gong nebo nějaká píšťalka, je dobré, aby mělo každé zápasště jiný zvuk, aby se rozhodčí nemátli. Samozřejmě dnes je vše prováděno elektronicky, velké obrazovky ukazují současný stav zápasu, pořad je musí rozhodčí ovládat, ale o pár věcí to ulehčilo rozhodčím práci.

### 4.3 Závodní úbor

Závodní úbor je samozřejmě kimono z pevné bavlny, buď modré pro prvního čteného, nebo bílé pro druhého, musí být čisté, bez trhlin, nesmí být kluzké, nebo jinak znemožňovat soupeři boj o úchop. Levý klop překrývá pravý, kimono musí být dostatečně dlouhé, kabátec k pěstím natažených rukou, kalhoty ke kotníkům, maximálně pět centimetrů nad něj. Je spoustu pravidel o označeních a nášivkách, kde mohou být a jak mají být velké, jak mají být široké rukávy a nohavice a jiné, ale to není předmětem mé práce.

### 4.4 Hygiena

Závodník musí být čistý suchý a bez zápachu, nehty na nohou a na ruku musí být krátce ostříhané, vlasy pokud jsou dlouhé, musí být svázané gumičkou, bez kovových či jiných tvrdých částí, tak aby neohrožovaly soupeře, osobní tělesná hygiena startujícího musí být na dostačující úrovni. Pokud závodník tyto podmínky nesplňuje, může být ze závodů i vyloučen.

### 4.5 Rozhodčí a oficiální činovníci

Zápas je řízen jedním rozhodčím a dvěma pomezními rozhodčími, sedícími na židlích v rozích v protilehlých koutech. Dále utkáni sleduje komise rozhodčích u hlavního stolu. Rozhodčím asistují činovníci u registrační tabule a časoměřiči. Rozhodčí musí být oblečeni v souladu pravidel IJF. Rozhodčí, časoměřiči, zapisovatelé, obsluha registrátorů a ostatní technický personál musí být příslušně vyškoleni. U tabulek musí být nejméně dva časoměřiči, jeden měřící čas zápasu, spouští čas, jakmile řekne rozhodčí hajime (začátek) nebo joshi (přerušeni- používá se, když rozhodčí nevidí na prováděnou techniku, nebo když třeba závodník má kimono přes hlavu, tak mu jej sundá a ve stejné pozici se pokračuje) a stopne při matte (konec) nebo sono-mama (pokračujeme, opak joshi), druhý měří osaekomi, tedy držení, reaguje, když rozhodčí řekne osaekomi (začátek držení), nebo joshi, vypíná při toketa (přerušeni držení- pouze v případě, že závodník z držení uteče), nebo sono-mama. Další osoba by měla kontrolovat oba časoměřiče, aby nedocházelo k zbytečným chybám. Měřič času musí rozhodčímu hlásit počet vteřin trvání osaekomi, poté rozhodčí udělí body: od více než deseti, ale méně než 15 vteřin je Yuko (5 bodů), od patnácti více, ale méně než 25 vteřin je Waza-ari (za 7 bodů) a za 25 vteřin je Ippon, tedy konec utkání a vítěz vyhrává na 10 bodů. Zapisovatel



výsledků musí znát gestikulaci a výroky rozhodčího, aby mohl správně zapsat stav zápasu. Čas menší než patnáct vteřin je hodnocen jen jako útok k dobru, nehodnotí se žádnými body. Na velkých závodech i v ČR, kde se používají plazmové obrazovky na zapisování průběhu utkání, se pro zjednodušení zapisuje Yuko, Waza-ari a Ippon na obrazovce jako 10, 100 a 1000, aby se lépe diváci orientovali.

#### 4.6 Umístění a funkce rozhodčího v zápasišti

Rozhodčí se nachází čelem k registrační tabuli. Jeho úkolem je kontrolovat stav závodníků, stav zápasišťe, aby nikdo z fotografů, trenérů a dalších nebyl, kde nemá, samozřejmě hlavní funkce je rozhodovat zápas a přesně a srozumitelně dávat znát své výroky.

#### 4.7 Umístění a funkce pomezních rozhodčích

Tady existuje také velice mnoho pravidel, snad jen nejzákladnější. Pomezní rozhodčí sedí na dvou židlích v protilehlých rozích v bezpečnostní ploše. Kontrolují výroky rozhodčího uprostřed, pokud se jeho výrok liší s jejich názorem, rozhodčí by měl svůj výrok změnit, pokud tedy jeho výrok není uprostřed výroků rozhodčích, pak si své rozhodnutí ponechá. Když si je jist svou správností, mohou se rozhodčí sejít a o výroku si promluvit a pak se rozhodnout. Dále by měli kontrolovat tabuli s výsledky, zda souhlasí s výroky středního rozhodčího. Dále musí velice dobře a bystře sledovat zápas, kdyby se závodníci blížili k jejich židli, musí rychle vstát a ustoupit, aby nedošlo k zranění.

#### 4.8 Gestikulace rozhodčích \*\*

a) Rozhodčí v zápasišti

Pro níže uvedená rozhodnutí používá rozhodčí v zápasišti této gestikulace:

- 1) **Ippon** – vzpaží nad hlavou dlaní vpřed.
- 2) **Waza-ari** – upaží do výše ramen dlaní dolů.
- 3) **Waza-ari-awasete-ippón** – nejdříve gestikuluje waza-ari a pak ippon.
- 4) **Yuko** – upaží poníž dlaní dolů asi 45° od těla.

- 5) **Koka** – zvedne v lokti pokrčenou paži palcem k rameni, loket u boku.
- 6) **Osaekomi** – předpaží šikmo dolů směrem k závodníkům, obrácený směrem k nim a mírně se předkloní.
- 7) **Toketa** – předpaží šikmo poníž malíkovou hranou dolů a několikrát paží zamává zprava doleva, při gestikulaci se předklání směrem k závodníkům.
- 8) **Hikiwake** – ze vzpažení (malíkem vpřed) předpaží šikmo dolů ke středu zápasisti a chvíli ponechá paži v této poloze.
- 9) **Matte** – předpaží, dlaní vpřed, prsty vzhůru směrem k časoměřiči.
- 10) **Sono-mama** – předkloní se, dlaněmi se dotkne obou závodníků a přitlačí je směrem k zápasisti.
- 11) **Yoshi** – dlaněmi se dotkne obou závodníků a přitlačí.
- 12) **Zrušení vyhlášeného ohodnocení** – opakuje původní gestikulaci pro ocenění a současně druhou paži ve vzpažení malíkem vpřed zamává dvakrát nebo třikrát zprava doleva.
- 13) **Hantei** – před vyhlášením hantei předpaží rozhodčí v zápasisti poníž pod úhlem 45°, v každé ruce drží správný praporek; současně s vyhlášením hantei zvedne praporek na té straně, kde se podle jeho názoru nachází vítěz.
- 14) **Vyhlášení vítěze zápasu** – zvedne paži s otevřenou dlaní směrem k vítězi.
- 15) **Vyzvání závodníka k úpravě judogi** – zkříží levou paži přes pravou, dlaněmi k tělu ve výši opasku.
- 16) **Přivolání lékaře** – nejprve vztáhne paži směrem ke stanovišti lékaře, dlaní vzhůru a poté ji plynule vztáhne směrem ke zraněnému závodníkovi.
- 17) **Udělení trestu** (shido, hansoku-make) – ukazovákem ukáže na trestaného závodníka, ostatní prsty jsou sevřeny v pěst.
- 18) **Neaktivita** – předpaží obě ruce pokrčené v předloktí a ve vodorovné poloze provedou rotaci směrem dopředu, poté ukáže ukazovákem na trestaného závodníka, ostatní prsty jsou sevřeny v pěst.

19) **Předstíraný útok** (false attack) – předpaží oběma rukama se sevřenými pěstmi a pak naznačí pohyb stažení dolů.

20) **Předstíraný boj o úchop** – pokrčí obě paže před sebe dlaněmi vpřed směrem k trestanému závodníkovi a střídavě s nimi pohybuje směrem nahoru a dolů. Poté vysloví příslušný trest.

b) Pomezní rozhodčí

1) **Akce uvnitř (jonai)** – chce-li pomezní rozhodčí ukázat, že závodník provádějící hod zůstal uvnitř zápasové plochy, vzpaží dlaní vpřed s palcem nahoru rovnoběžně s okrajem zápasové plochy, provede pohyb paží shora dolů na úroveň ramen a v této poloze ji na krátkou dobu podrží.

2) **Akce vně (jogai)** – chce-li pomezní rozhodčí ukázat, že závodník je mimo zápasovou plochu, upaží dlaní vpřed s palcem nahoru rovnoběžně s okrajem zápasové plochy a několikrát zamává zprava doleva.

3) **Zrušení rozhodnutí** – považuje-li pomezní rozhodčí ocenění nebo trest vyhlášený rozhodčím v zápasišti podle čl. 8 za neopodstatněný a chce jej zrušit, vzpaží a předloktím zamává dvakrát až třikrát nad hlavou zprava doleva.

4) **Nesouhlas (jiný názor)** – nesouhlasí-li pomezní rozhodčí s názorem rozhodčího v zápasišti, použije pro svůj odlišný názor jednu z gestikulací podle článku 8 odst. a).

5) **Hantei** – při situaci hantei musí mít pomezní rozhodčí v rukou správné praporečky, jejichž barvy odpovídají pozici závodníků. Zvolá-li rozhodčím v zápasišti hantei, oba pomezní rozhodčí okamžitě zvednou nad hlavu modrý nebo bílý praporek a tím ukáží, který závodník podle jejich názoru zasluhuje vítězství.

6) **Matte v ne-waza** – přeje-li si pomezní rozhodčí, aby rozhodčí v zápasišti zvolal mate v newaza (zápas se nevyvíjí), opakovaně signalizuje pohybem obou paží s dlaněmi vzhůru do výše ramen.

\*(citace z [http://www.czech-judo.cz/?page\\_id=1629](http://www.czech-judo.cz/?page_id=1629))

## 4.9 Zápasová plocha

Zápas musí být vybojován uvnitř zápasové plochy, chvat je platný pouze tehdy, pokud je započat uvnitř. Technika je také uznána, když je zápasník mimo plochu, například při kontrachvatu, ale pouze jeli chvat nepřerušen. V technikách na zemi je např. držení platné i mimo plochu, ale pouze tehdy, když se ten, co drží, dotýká jakoukoli částí těla zápasové plochy.

## 4.10 Doba trvání zápasu

Muži a ženy mají pět minut, junioři a juniorky čtyři minuty a děti většinou dvě minuty. Mezi zápasy mají závodníci právo na deset minut odpočinku.

## 4.11 Přerušeni zápasu

Doba mezi matte a hajime a sonomama a joshi se nezapočítávají do zápasového času.

## 4.12 Techniky provedené současně s časovým znamením

Technika provedená současně s časovým znamením je platná, také osaekomi zahájené s gongem je platné, a čas zápasu se prodlužuje po dobu trvání držení.

## 4.13 Zahájení zápasu

Před zahájením zápasu stojí všichni tři rozhodčí směrem k hlavnímu rozhodčímu, ukloní se mu i sobě a odeberou se na své pozice. Pro zápasníky platí, že se uklání, když vstupují na tatami, a když vstupují do zápasíště. Nikdy nechodí skrze zápasíště, když odcházejí nebo přicházejí, vždy pouze po obvodu. Závodník by se měl vždy uklonit po přečtení svého jména, aby rozhodčí věděl, zda nedošlo k záměně. Dále se zápasníci uklání při každém hajime, při vyhlášení vítěze se dotyčný ukloní rozhodčím, tím poděkuje, po skončení zápasu s podáním ruky se klaní sobě oba soupeři, a naposled za zápasíštěm a opuštěním tatami, jako na začátku. Zápas začíná vždy v postoji a přerušit je může jen komise rozhodčích.

#### 4.14 Přechod do ne-waza

Do technik ne-waza může závodník dojít mnoha způsoby, pokud však způsob není plynulý, rozhodčí nařídí návrat do boje v postoji. Je mnoho závodníků, kteří preferují souboj na zemi, jsou si v něm jistější, vyhrávají na tyto techniky a úmyslně se snaží soupeře do nich vnutit. Buď obratným plynulým pohybem, porazem s přechodem na zem, nebo využijí ztráty soupeřovi rovnováhy, při špatném nástupu.

#### 4.15 Aplikace mate\*

V následujících případech rozhodčí v zápasu dočasně přeruší zápas zvoláním matte a opět jej zahájí zvoláním hajime:

- a) Opustí-li jeden nebo oba závodníci zápasovou plochu (viz výjimky v článku č.9).
- b) Jedná-li jeden nebo oba závodníci zakázaným způsobem.
- c) Onemocní-li nebo je-li zraněn jeden nebo oba závodníci.
- d) Je-li nutné, aby si jeden nebo oba závodníci upravili závodní úbor judogi.
- e) Nepokračuje-li zápas v ne-waza plynule a zřetelně vpřed.
- f) Jestliže se jeden závodník dostává z ne-waza zpět do postoje a přitom zvedá soupeře na zádech.
- g) Je-li závodník v postoji nebo se do postoje z ne-waza dostává a přitom zřetelně zvedá soupeře na svých zádech, který má obtočenou nohu (nohy) kolem libovolné části těla vstávajícího závodníka a přitom se již nedotýká tatami.
- h) Jestliže závodník v postoji provádí nebo se snaží provést techniku kansetsu-waza nebo shime-waza a účinek není ihned zřejmý.
- i) Ve všech ostatních případech, kdy to rozhodčí považuje za nezbytné.
- j) Přejí-li si rozhodčí nebo komise rozhodčích provést poradu.

\*(citace [http://www.czech-judo.cz/?page\\_id=1655](http://www.czech-judo.cz/?page_id=1655) )

Po matte dále rozhodčí sleduje zápasníky pro případ, že by neslyšeli. Nesmí dát matte, když je závodník vyčerpaný např. po úniku z osaekomi, ani když o to žádá. Pokud omylem rozhodčí řekne matte při osaekomi, je možné s pomezními rozhodčími, zápasníky vrátit do co nejpodobnější polohy, v které se předtím nacházeli, aby nedošlo ke křivdě, ale toto je velice spekulativní, vždy k nějaké z jedné strany dojde.

#### 4.16 Sono-mama

Sono-mama vysloví rozhodčí, pokud chce třeba oslovit zápasníky, nebo jednomu uložit trest, aniž by zkazil výhodnou pozici jednoho ze zápasníků, poté řekne joshi, pokračovat. Sono-mama se dá použít pouze v souboji na zemi!

#### 4.17 Konec zápasu

Kdy nastane konec zápasu? Za prvé pokud jeden ze zápasníků hodí Ipon (10 bodů), tedy hodem soupeře na čistá záda, nebo waza-ari-awasete-ippon, tedy dvakrát waza-ari (7 bodů) - buď je získá na zemi, dvakrát za držení (jak výše zmíněno), na zemi za držení a v postoji za hod, nebo dvakrát v postoji, hodem na ne úplně záda, trochu na bok, nebo velice pomalu, dále můžeme zvítězit na škrcení, nebo páčení soupeře. Dále vyhrává po časovém uplynutí zápasu ten, co má nejvíce bodů. Yuko (5 bodů) je nejméně, vyhrává ten, co jich má více, ale pokud má soupeř Waza-ari, vítězí, ať má soupeř jakýkoli počet Yuko. Pokud zápas skončí nerozhodně, prodlužuje se v tzv. „Golden score“. Prodloužení je o stejnou časovou jednotku, jako je regulérní zápas. „Golden score“ končí, jakmile kdokoli provede obodovanou techniku, stačí i Yuko a dále se nepokračuje a onen závodník vítězí. Pokud se ani v „golden score“ nerozhodne, vyhlásí se hantei a o vítězi rozhodují prostřední a pomezní rozhodčí pomocí praporků dvou barev, kdo se jim zdá vítězem, byl lepší, aktivnější aj. Pak platí pravidlo většiny, závodník vyhrává“ na praporky“, tedy na jeden pomocný bod. Dalším způsobem je vdaní se soupeři. Může se vzdát před zápasem, kvůli různým důvodům, tím pádem jeho protivník vyhrává na nenastoupení soupeře. Nebo závodník může zaplácat o žíněnku, například je-li škrcen, nebo páčen, tím dává najevo, že se vzdává, poté jeho protivník vyhrává na deset bodů, jako na Ippon.

\*(<http://www.czech-judo.cz>)

## 4.18 Koka a změna pravidel

Podle pana Bárty, výborného judisty, bylo judo mezi posledními dvěma sporty, na Olympijských hrách v Athénách společně ještě se softbalem, jemuž diváci nerozuměli, proto bylo třeba zásadně zjednodušit pravidla. Diváci, ani podle tabule s průběžnými výsledky, nevěděli, kdo vlastně vyhrává, proto byla zrušena koka, bod hodnocený za 3 body, zbývá jen Yuko, Waza-ari, a Ippon, na tabuli je to psané jako body 10, 100 a 1000, poslední je Ipon, diváci se tedy více orientují ve výsledku. Dále byly zrušeny tresty, nahrazeny jedním trestem stejným, který se uděluje víckrát- shido, jedno shido, dříve znamenalo koku pro závodníka, jež nebyl potrestán. Dnes je to jen varování, dvě shida je pro druhého Yuko, a čtyři shida znamená pro trestaného vyloučení ze zápasu a vítězství druhého. Poslední věcí nejdůležitější je, že byla zrušena bezpečnostní plocha, tedy pravidla s ní spojená, byly zrušeny, zápasíště se skládá z jedné barvy. Rozhodčí, netrestají závodníky, jen velice zřídka, kvůli větší plynulosti zápasu. Také se zakázali, nějaké techniky, kvůli navrácení se ke klasickému judu. Judisté z Východní Evropy sem přinesli řadu chvatů, strhů, například tzv. „mongol“, zápas už nepřipomínal tolik judo, spíš zápas, závodníci se snažily jen chytat za nohy, byly do sebe zavěšené a ohnuté, nic nedělali, bylo to jen silové a nedalo se na to koukat, proto se nesmí chytat za nohy. Judo má být svižné, plné akcí a nástupů, nemá to být přetahování se, kdo z koho. Nové pravidla mají, něco do sebe, dřív vysvětlit někomu pravidla, bylo zahltit jej terminologií, tisícem slov a pravidel, které nemohl pochopit tak rychle. Dnes je to srozumitelné a judo je zase rychlejší a více technické. Judisté si na ně musí zvyknout a ze začátku je těžké, kontrolovat návyky, aby člověk například nechytal za nohy, jsou samozřejmě techniky, jak toto pravidlo obejít, například si soupeřovu nohu podebrat svou nohou do rukou, pak je to v pořádku. Myslím, že se vše ujalo a judisté si už teď zvykli.

( [http://sport.idnes.cz/judo-kvuli-fanouskum-zjednodusilo-pravidla-fmc-/sporty.asp?c=A060301\\_181836\\_sporty\\_ot](http://sport.idnes.cz/judo-kvuli-fanouskum-zjednodusilo-pravidla-fmc-/sporty.asp?c=A060301_181836_sporty_ot))

## 5 Základy pedagogiky sportu

V této části práce, se budu zajímat výchovou, správnou edukací dětí v mé sféře zájmu, tj. předškolního a mladšího školního věku. Jak správně na děti působit a jak se vyvarovat chyb

v jejich výchově. Co je to výchova?“ Není to jen umravňování a vedení k správnému chování, je to výchovně vzdělávací proces, jde o záměrné, formativní působení na člověka s cílem jej vzdělávat (nové vědomosti, dovednosti a návyky) a vychovávat, tj. rozvíjet jeho zájmy, postoje, návyky a charakterové vlastnosti. Záměrné proto, že si své výchovní působení uvědomujeme a sledujeme jím nějaký cíl, nebo úkol“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava str. 35). Může se zdát, že výchova je jen pro děti a mládež, není tomu tak, je to celoživotní záležitost, jen od určité chvíle záleží už jen na nás, zda se budeme dále vzdělávat, či nikoli, například, zda budeme dále pokračovat ve studiu. Ale i v zaměstnání se neustále musíme přizpůsobovat novému a to znamená se také učit. V dospělém věku se tedy jedná o sebevýchovu, já sám se rozhoduji. Děti na výběr nemají, ani kdyby nechtěli, nezabrání tomu, aby jim něco utkvělo, nebo v nich vzbudilo zájem. Veškeré poznatky o výchově shrnuje věta pedagogika- obecná teorie výchovy. „Předmětem jejího studia je především sledovat za jakých podmínek a jakými prostředky lze optimálně dosahovat výchovného cíle.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.36) a smyslem jejího studia je se lépe teoreticky připravit na budoucí roli pedagoga, trenéra, ale i rodiče.

Proč sportovat, co je na tom dobrého, jak rodiče nesportovce, nebo dokonce odpůrce sportu přesvědčit, aby své dítě dali sportovat? Současný sport má řadu svých příznivců, ale i nemálo odpůrců. Dnes je sport společenský fenomén, zasahující i do jiných sfér života. Uvedu některé ze znaků sportu: je to činnost velmi rozšířená, dělá ji velké spektrum lidí, od předškolních dětí až do seniorů. Zvyšuje se rozsah sportovních odvětví, tj. různá modifikace předchozích sportů, např. plážový volejbal, futsal, florbal, je více úpolových sportů, různé cyklistické specializace, různé víceboje, triatlon a jiné. Dnešní sport vyžaduje velkou specializaci. Pokud chce sportovec uspět v dnešní tvrdé konkurenci, musí se důsledně věnovat jednomu sportu většinou už od útlého dětství, samozřejmě mohou být výjimky, například Neumanová, běh na lyžích a horská kola. Ale většinou, vrcholový sport potřebuje soustředěnost celého sportovce. Většina sportů má společenský charakter, setkávají se u nich sportovci, trenéři, diváci. Sportovní aktivity ovlivňují a spojují dohromady lidi z celého světa. Dále pedagogický charakter sportů, to je velice důležité, od určité chvíle nestačí samostatné učení, být samouk, pokud se chce sportovec dále rozvíjet, je důležité mít trenérské vedení a dohled, někoho, kdo nás vyzdvihne na vyšší úroveň a opraví příležitostně chyby. Předpokladem dobrého sportovce není jen dobré pedagogické vedení a jeho technicko-praktická a fyzická vyspělost, ale také to, jak se dokáže soustředit, jak se dokáže vyrovnat s prohrou, s nespravedlivým chováním rozhodčího, nebo trenéra a také s únavou. Pedagogika



sportu velice souvisí s kinantropologií a má za úkol pomoci trenérům a sportovcům, jak nejlépe řídit cvičení a zefektivnit pohyb. Čím přispívá pozitivně sport na organismus? Jaké důvody můžeme uvést pro rodiče, aby dali děti sportovat, kromě udržování a zlepšování kondice, boj s nadváhou a jiné fyziologicky pozitivní účinky, také můžeme uvést Morganovi hypotézy. První je hypotéza o endorfinech, cvičením dochází k jejich uvolnění. V mozkových centrech se uvolňují látky, které způsobí radostný, euforický stav. Druhou hypotézou, je hypotéza termogenní, zvyšující se teplota organismu má podobný účinek. A poslední hypotéza o odpoutání se, při cvičení si vyčistíme hlavu od starostí každodenního života a je nám lépe. Je to aktivní odpočinek, člověk se setkává s jinými lidmi, než normálně, je v jiném prostředí, baví se o jiných věcech, je to jiný svět, kam můžeme utéct od potíží. Sport má i své odpůrce. Ze strany rodičů to může být, že nechtějí, aby něco zdržovalo od školy. Sport řadu lidí nepovažuje za ušlechtilou činnost jako například hru na hudební nástroj, nebo učení se cizím jazykům. Sport se ne vždy považuje za inteligentní zábavu. Do dneška rozlišujeme sport a tělesnou výchovu, u sportu je kladen veliký důraz na maximální výkon v duchu pravidel fair play. Tělesná výchova je pak orientovaná na vývoj osobnosti a směřuje k tělesné zdatnosti, která se dá přirovnat k rekreačnímu sportu, cílem je také osobnost nepoškodit. Vše se dá shrnout do pojmu tělesná kultura a hlavní funkce pohybu jsou: upevnění zdraví, rozvoj fyzické zdatnosti, uspokojení přirozené potřeby pohybu, zotavení po psychické zátěži, vlastní prožitky, socializační aspekty a výchovné usměrnění jedince. (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava str.38) Důležité pro dosažení tohoto je dobré vedení odborným trenérem, který má zkušenosti a vede smysluplný trénink. Ti co jsou příznivci sportu, doporučí dětem a mládeži sportovní aktivitu, je to aktivita se silnou výchovnou potencialitou a může pomoci dětem překonat problémové období (pubertu), nebo nějaké jiné složité, nebo smutné období. Na druhou stranu, sportovci nejsou jen správní lidé, jako ve všech skupinách se i zde vyskytují černé vrány. Problémoví jedinci se projevují přehnanou agresivitou, až surovostí a brutalitou, zesměšňováním soupeře, projevy primadonství, simulováním, špatná životosprávou, vypočítavostí, závistí, preferování vlastních zájmů na úkor skupiny a jiné (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava str.38) Také v poslední době se kritizuje přehnaná komerčnost sportů, kdy jde už jen o peníze. Velikým problémem jsou neukáznění fanoušci, kteří ve své extázi ohrožují sportovce, ničí cizí majetek a provolávají rasistické nadávky. Po té sport ztrácí své poslání a mění se v pouhou záminku ke shromažďování davu (například fotbalové zápasy), někdy ani dobré trenérské vedení nezaručí kvalitu svěřencovi osobnosti. Jaké má trenér zdroje inspirace, jak vést trénink?

1. „dosavadní zkušenosti z vlastní sportovní a trenérské minulosti
2. Současná sportovní praxe
3. Studium literatury“ (Jansa. Dovalil, Sportovní příprava, str.39)

Poslední typ není moc využíván.

Dále bych chtěla zmínit úkoly sportovní přípravy:

1. „osvojení vědomostí o sportu (pravidla, taktika)
2. osvojení nezbytných motorických dovedností
3. rozvoj fyzické zdatnosti a účelných pohybových schopností (rychlost, obratnost aj.)
4. vytváření potřebných návyků, motorických i režimových
5. rozvoj specifických schopností (odhad, co soupeř udělá a jak zareagovat)
6. regulace postojů( k trenérovi, k spoluhráči, přístup k tréninku..)
7. ovlivňování interpersonálních stavů (spolupráce, soudržnost mezi členy aj.)
8. snaha podle potřeby ovlivnit vlastnosti osobnosti (důslednost, výkonová motivace, koncentrace pozornosti aj.)“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.39)

Dále je osvědčeno ovlivňovat svěřence verbálně, lépe v činnosti, tj. využívat nahodile vzniklých situací, nebo je promyšleně vytvářet.

Znaky a faktory vývoje: každý během svého života procházíme řadou změn. V něčem jsme si podobní, v něčem se od svých vrstevníků lišíme například postavou (stavbou těla, hmotností a výškou), mentálně, emočně, nebo i sociálními projevy. „ Tato skutečnost je podmíněna tzv. faktory vývoje- dědičností, výchovou i bezděčně fungujícími vlivy prostředí. Na rozdíl růstu chápeme vývoj jako proces kvalitativních a kvantitativních změn v životě člověka.“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 39) Vývoj je dění celoživotní, od narození až po smrt a celistvým, tj. že změny morfologické, fyziologické, mentální, psychické a sociální se dějí dohromady a vzájemně se velmi ovlivňují. Vývoj probíhá po určitých, navazujících období, je to dění nevratné, jde stále vpřed a svým způsobem života jej můžeme zrychlit, nebo naopak zpomalit. Je procesem diferenciační, kojenci jsou si velice podobní, v mládí pak jsou už mezi dětmi velké rozdíly. Zpátky k faktorům, dědičnost, obvykle se

připouští dědění spíše fyzických znaků: výšky, stavby těla, vlasy, oči atd., mohou podědit puls, krevní tlak, nebo způsob dýchání. Pokud jde o přenos motorických vlastností, jde spíše o anatomicko-fyziologické předpoklady k rozvoji pohybových schopností a talentu. Jak je to s psychickými vlastnostmi, to je složitější, biologicky podmíněn je temperament, jedná se o sílu a tempo našich reakcí na určité situace. A poslední věcí, jež nás tvoří, je klima, kde vyrůstáme, tradice, situace v rodině, prostředí, hlavně sociální prostředí v týmu a jiné, které nás ovlivňují, ale na rozdíl od výchovy nezáměrně. Všechny změny, které nás utváří, neprobíhají stejnoměrně, proto by všichni trenéři měli vycházet, z různých věkových charakteristik. „Respektování tohoto studijního vývoje umožňuje sportovním pedagogům lepší orientaci v jejich výchovně vzdělávací strategii.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.40) Dále je to pak i respektování specifických odlišností jednotlivců, ale o tom níže.

Teď k dělení celého lidského života. Dělí se na tři základní období:

Období **integrační**- mládí (0-20 let):

- a) dětství ( 0-11)- období předškolního věku (0-6), mladšího školního věku (6-11)
- b) dorostové (11-20)- puberta (11-15), adolescence (15-20).

Období **kulminační**- dospělost

- a) období (20-30)
- b) období (30-45)
- c) období (45-60)

Posledním obdobím je **involuční**- stáří a to je období nad 60 let. Nejbohatším obdobím na změnu osobnosti je samozřejmě mládí. „ Charakteristické rysy populace v tomto věku je hravost, aktivita, vnímavost a životní optimismus.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 41) stanovit charakteristiky v období dospělosti a stáří je složitější, každý žije jiným životním stylem, má jinou frekvenci pohybové činnosti a další aspekty. S narůstajícím věkem je důležité udržovat a procvičovat fyziologické a psychologické funkce organismu a tím prodloužit déle společensko-produktivní věk.

## 5.1 Věkové zákonitosti vývoje

Zde proberu zákonitosti pouze u dětí mladšího školního věku, o kterých práci píši. „Z hlediska tělesného vývoje, je přibývání váhy a výšky pozvolné a rovnoměrné. Tím je zajištěn i pravidelný nárůst tělesné energie spojený se zvyšováním výkonnosti organismu.“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.41) Mění se tělesné proporce, nejvíce je to znát u dolních končetin. „Osifikace kostí postupuje pomalu, kostra ještě není plně vyvinuta. Srdce je svou velikostí k tělu příliš malé, tomu odpovídá i nižší funkčnost oběhového systému.“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.41) Mozek je lehčí než v dospělosti, přibližně o 150 gramů, jeho funkce jsou pravidelné, ale nastupuje dřívější únava. Svalová koordinace, zvláště u jemného svalstva, je velice obtížná a mezi percepční- vnímáním a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Cvičením, však můžeme mnohé zlepšit. Toto je zkouška pro trenérovy nervy, z praxe vím, že je někdy až neskutečné, jak děti nejsou schopné udělat i docela jednoduchý pohyb po dlouhé časové období, například pád vzad. V jedenácti letech už děti jemnou motoriku zvládají dobře. Děti se ale nejvíce nadchnou pro přirozené činnosti, běhy, skoky a hry, hlavně hodně dovádění a svobodného pohybu. K pohybu by měli přistupovat pozitivně a s motivací by neměli být velké problémy, jak se říká: „Děti tohoto věku jde utáhnout na vařenou nudli.“ Na tréninku bychom se měli věnovat rychlostním a obratnostním činnostem, ryze silovým a vytrvalostním činnostem bychom se měli spíše vyhýbat. Významným milníkem v životě dítěte je vstup do školy, tím nastávají důležité změny v sociálním a emočním vývoji člověka. Končí období hry jako základní aktivity a začíná období práce ve škole. Dítě se stává členem nové sociální skupiny, školní třídy. Dětské názory a chování se ztotožňuje s rodiči, učiteli, trenéry a kamarády. V učení jsou schopni pochopit hlavně celek, zkvalitňuje se hlavně konkrétní myšlení, teprve na základě pochopení celku, jsou schopni pochopit dílčí části. Sklon k hravosti se hlavně projevuje v pohybových hrách, mají veliké sklony k soutěživosti. Na konci tohoto období se již začínají prohlubovat rozdíly mezi chlapci a děvčaty, jejich preferování určitých činností. Chlapci upřednostňují konstruktivní hry a činnosti, dívky pak aktivity, kde uplatní více citu a ladnosti pohybu. Z výchovného hlediska je důležité vést děti ze spontánní činnosti k systematictější pohybové přípravě. V tomto období si musí osvojit základní hygienické a režimové návyky a rozvíjet schopnost koncentrace a volního nasazení. Zvykají si na kolektivní způsob soužití a jeho pravidla, že musí někdy ustoupit, nebo udělat kompromis, že už není vše jen podle nich a o nich. V neposlední řadě se musí nezbytně naučit dodržování mravních norem. Podle Periče jsou dva názory na podstatu tréninku dětí: „První je snaha, o co největší výkonnost již v útlém

dětství a nazýváme jej „ranou specializací“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřena věku, dětství a mládí je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Tento názor je nazýván „tréninkem přiměřeným věku.“ (Perič, Sportovní příprava dětí- druhé doplněné vydání, str 35). Druhý názor je pro mě přijatelnější, je důležité se k fázi vývoje dítěte přizpůsobovat, aby nedošlo k jeho poškození.

## 5.2 Individuální zvláštnosti

Toto je pro úspěšného trenéra velice důležité, vědět a analyzovat různé individuální zvláštnosti svých svěřenců. Zvýší to úspěšnost v jejich vedení. Pro diagnostiku zvláštnosti je potřeba trocha teoretické znalosti a struktury, dynamice a vývoji osobnosti, dále i praktické zkušenosti a dovednosti. Tato problematika patří do psychologie a pedagogiky a ve spojení se sportem se nazývá výchovně vzdělávací praxe. Při zjišťování individuálních zvláštností svých svěřenců, bychom měli znát jejich vlastnosti, tedy nějaké jejich trvalé projevy na určité situace. Z mé praxe vím, že já i spousta mých známých trenérů dokážeme odhadnout typ chování jedince už na první pohled, přirovnala bych to k nějakému „radaru“. Musím říci, že se většinou nespleteme, je to dané nejspíš zkušenostmi. Samozřejmě nedávat na první dojem, na nějaké předsudky. Podle dětí, různému typu, souhrnu vlastností, musíme zvolit přístup, jak se k dané osobě chovat. V kroužku juda velice často suplujeme za jiné kolegy, jsme většinou všichni studenti, bereme na jednu hodinu jiné svěřence, není proto čas poznat zvláštnosti jedinců, ale jdou alespoň z části odhadnout. Většinou ten, jež supluje, dává volnější hodiny. Nepouští se do nových věcí, aby nenarušil systém domácího trenéra. Většinou při takovéto nárazové akci je důležité odhadnout charakter skupiny, to se většinou pozná už v šatně. Trenér si řekne: „ Tito jsou živější, dám více dynamický a hravý trénink s rychlým spádem,“ ale tento trénink je asi nejlepší pro všechny druhy kolektivů. I když jsou i takové kolektivy s větším procentem „klid'asů“, kteří ocení a více klidnější trénink s učením techniky. Jaké může mít dítě vlastnosti? Vlastnosti temperamentu, charakteru a schopností. Vlastnosti schopností, napomáhají lepšímu motorickému učení, dítě má vrozenou vloh a dalším vývojem ji může změnit na schopnost, působením třeba rodičů, kteří s ním sportovali, poté se ze schopnosti může vyvinout dalším působením trenéra i talent, který se dá dále rozvíjet a zdokonalovat. Pro zdokonalování schopností je důležité dostatečně podmětově bohaté prostředí. Některé dispozice mohou být pro člověka utajeny po celý život, neobjeví je, nebo objeví, ale příliš pozdě a už je nemá šanci dostatečně rozvinout. Nadání pro určitou činnost,

tedy nějaký souhrn vlastností pro tu danou činnost je talentem. Talentovaný člověk dosáhl v nějaké specializované činnosti vysoké výkonnosti a je u něj předpoklad dalšího zlepšování, postupu, má v sobě potenciál. Každý sport vyžaduje něco jiného, důležitou věcí je inteligence. Hráč nemůže bezmyšlenkovitě vykonávat nějakou činnost, musí přemýšlet, taktizovat. U her se tomu říká hráčská inteligence. Druhu inteligencí je mnoho, každý máme jinou, nikdo nemůže mít všechny. Zjišťuje se pomocí IQ testů, běžná populace se pohybuje v rozmezí 90-110. „Inteligenci můžeme mít: jazykovou, tělesně kinestetickou, logicko-matematickou, interpersonální (vnímání meziosobních vztahů), hudební, intrapersonální (sebepojetí) a prostorovou.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.45) Vědci nepotvrdili nějaké větší souvislosti mezi inteligencí obecnou a hráčskou. Řešení herních situací a taktické myšlení je činností velice specifické. Další věcí, jež by nás měla zajímat, jsou zájmy a postoje jedince. Zájem k něčemu, nějaké oblíbené činnosti při tréninku a k někomu, zájem o spolupráci s daným kolegou, kamarádem. To je velice typické u děvčat, když nebudu cvičit s Aničkou, nebudu cvičit vůbec, přes to nejede vlak, většinou se musí vyhovět i na úkor méně vzpurných jedinců, kterým na tomto tolik nezáleží, aby se trénink nezdržoval. V průběhu tréninku můžeme vyhovět zase tomu, jež ustoupil, tím, co má rád on, třeba výběrem hry. U malých dětí je většinou složité, že nechtějí navazovat ani na hony vzdálený kontakt s opačným pohlavím, navíc judo je dost kontaktní sport. Chlapci v tomto věku, většinou ustoupí, dívky mají nějaké představy o tréninku a velice nelibě nesou nějaký nesoulad. Dívky začínají smlouvat a hrát rafinované hry na trenéra a zkouší ho, jsou zase klidnější. Hoši více zlobí, nedokážou se tolik soustředit a koncentrovat delší dobu na jednu činnost, ale jsou více dětmi, více se nadchnou, nehledají v ničem nic, berou věci, jak jsou. Dívky hledají na všem mouchy. Není to tak vždycky, je to jen takový nejčastější vyzorovaný vzor.“ Zájem je trvalejší zaměřenost pozornosti, která vzniká spontánně, nikdo mě nenutí, chci já sám, a výběrovosti, něco upřednostňuji před jiným.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.46) V dětství jsou zájmy spíše živelné, spojené s dětskou zvědavostí. Teprve ve starším věku se začínají objevovat i prvky rozumového posouzení. Ve výchově bychom měli pozitivní zájmy posilovat a negativní potlačovat, být ale v této problematice velice objektivní. Je důležité, aby trenér poznal u svých svěřenců jejich zájmy, je to velice cenné, protože přes jejich zájmovou sféru na ně můžeme daleko více působit. Se zájmem souvisí i pojem postoj. „Postoje vyjadřují poznávací vztahy k předmětům, myšlenkám, osobám, situacím, či činnostem. Jsou to vlastně zážitky z minulosti silně emocionálně podmíněné.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 46) Podle postojů máme tendenci se některé činnosti přiblížit, nebo naopak vyhnout. Do osobnosti člověka se promítají i lidské vzory a ideály. Vzorem bývá většinou nějaká konkrétní osoba, která danému

člověku nějakým způsobem imponuje. Člověk se jí snaží napodobit a přiblížit se k ní, je to i velice dobrý způsob motivace. U dětí jsou to často sportovci, proto Mgr. Vaněk po pořádání závodů, při vyhlásování vítězů vždy požádá nějakého výborného judistu, aby rozdával ceny a poté podpisuje dětem fotografie. Dětem to připomíná, čeho by při snaze a pílí mohly dosáhnout. Je také důležité dětem říci, že dotyčný vítězí, že je to krásné, ale taky jim připomenout jak moc trénuje a kolik snahy a dřiny obětuje, aby měl takové výsledky, a že když se budou snažit a pěkně trénovat mají šance se taky stát tak úspěšným judistou. Špatné je, když si dítě vybere špatný vzor a snaží se s ním ztotožnit, třeba nějakou sportovní primadonu, nebo někoho, kdo nehraje fair play. Poté máme ještě nějaké ideály, to je nějaká cílová představa vzniklá spojením více znaků spojených z několika osob. S individuálními zvláštnostmi je pro trenéra nezbytné se seznámit, aby mohl různé problémy, co nejvíce eliminovat.

### 5.3 Základy motorického učení

Základní lidské činnosti jsou hra, práce a učení. Veškeré vědomosti, dovednosti a návyky získává člověk hlavně učením, to je proces, kde si člověk osvojuje nové poznatky, činnosti a schopnosti. Je více druhů učení, základní jsou tyto:

- „motorické (senzomotorické)- učení pohybům,

- intelektové (rozumové)- a) pamětní- např. zapamatování si výsledků a za b) řešení problémů- přemýšlení a řešení situací a dále za c) sociální: to je osvojování si norem chování, nezbytných pro soužití ve skupině.

Nejdůležitější je pro nás motorické učení, tedy osvojování si pohybových činností spojených s adaptací na zátěž“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.48) „, Někdy se k označení motorický předřazují různé zpřesňující výrazy jako senzo-(senzorický- smyslový) nebo psycho-(zdůraznění regulace učení psychikou).“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.48) K základnímu motorickému učení je typický pojem dovednost, tedy naučení se nějakého pohybu, například nějakého chvatu a tím, že tuto dovednost neustále opakujeme, dojde k automatizaci pohybu, výsledkem je pohybový návyk. To je důležité pro závody, provést chvat bez přemýšlení, a vědět automaticky v jaké situaci a pozici k soupeři je dobré jej provést, poté závodník, když je v dobrém postavení k soupeři, automaticky zvedne nohu a soupeře hodí. „ Činnost v úrovni návykové provádíme jakoby podvědomě, s minimální aktivizací soustředěné pozornosti.“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.48) V motorickém

učení má své místo i osvojování si určitých vědomostí, jako například teoretické poznatky o krocích k nácviku pohybových činností, jaký má význam učení pohybových činností pro komplexní výkon hráče aj. „ Existují různá kritéria pro členění motorických dovedností, například podle složitosti pohybů: jednoduchý pohyb- například uhýbání před míčem směřujícím do autu, pohybový akt: sled několika jednoduchých pohybů navazujících na sebe (odraz, výskok, odražení míče), pohybová operace: několik pohybových aktů ( předchozí, přesně mířená přihrávka do prostoru na nabíhajícího spoluhráče), pohybová činnost: souhrn více pohybových operací (činnost útoku a obrany). Dále činnosti dělíme podle zapojení menších či větších svalových skupin na hrubé (výskok), a jemné (technická střela). Základem určitých sportů jsou dovednosti, ty se dělí na cyklické (opakují se s různou intenzitou) a acyklické (jsou proměnlivé v souvislosti se soupeřem- úpolové sporty), cyklické činnosti se označují jako uzavřené a acyklické jako otevřené.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 49) Ovšem u většiny sportů se tato prvky mísí, například u cyklistiky můžeme použít prvky otevřené a u juda potřebujeme zase prvky cyklické. „Průběh a kvalitu motorického cvičení ovlivňuje řada faktorů. Uvedu pár z nich:

a) **náročnost** (jednoduchost) osvojovaných činností, naše cílové představy

b) **osobnost sportovce**- se všemi jeho dispozicemi (vlohami, schopnostmi, motivací, volnými vlastnostmi, aktuálním psychickým stavem atd.)

c) **sociální klima**- tzn. Povaha interpersonálních (meziosobních) vztahů ( sportovec- trenér, sportovci mezi sebou, aj.)

d) **úroveň prostředí**- v němž proces učení probíhá (materiální vybavenost, klid, čistota, teplota, apod.)

e) **osobnost trenéra**- především jeho odbornost, didaktická (vyučovací) způsobilost, presentace učiva, promyšlený výklad, názorná instrukce, diagnostické schopnosti, motivační schopnosti, opravování, podíl na vytváření příjemného pracovního klimatu atd.)“ ( Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.49)



## 5.4 Druhy a fáze motorického učení

Podle podstaty průběhu procesu motorického učení, můžeme rozlišit základní způsoby učení: nápodobou, problémové učení, instrukční učení, ideomotorické učení a zpětnovazební učení.

1. **Učení nápodobou**- asi nejefektivnější způsob, jedná se o vytvoření představy o pohybu na základě zrakových vjemů, používá se hlavně u malých dětí, ty ještě nejsou schopné pochopit pohyb jen ze slovního výkladu. Základem je perfektní ukázka od trenéra, nácvik se provádí v celku.
2. **Instrukční učení**- se skládá ze slovního popisu daného cviku, nejprve se popíše základní klíčové momenty (skeletová metoda) a pak se doplňují detailnější informace. Tato metoda je vhodnější pro zkušenější sportovce. Dá se zde využít rozfázování pohybu do částí, fází (například chvatu), které se pak spojují do celku
3. **Zpětnovazební učení**- toto je založeno na principu pokusu a omylu. Tato metoda je spíše doplňující k ostatním. Zpětnou vazbu svého počínání sportovec dostane buď od trenéra (pochvalou, nebo výtkou), nebo od sebe, zda se mu cvičení povede nebo ne, jestli například hodí na nový chvat soupeře v randori.
4. **Problémové učení**- neobtížnější metoda učení, vyžaduje velikou zkušenost sportovce, vyžaduje kognitivní přístup. Každému pohybu předchází myšlenkové promyšlení reálné situace. Například předvídání soupeřova útoku, využití jeho pohybu ve svůj prospěch, a použití správného kontrachvatů.
5. **Učení ideomotorické**- jde o učení ve vlastních představách, například při relaxaci si představujeme pohyb, průběh nějaké motorické činnosti. Toto učení je také spíše doplňkové, je dobré pro sportovce zraněné, nebo nějak nemocné, kteří nemohou trénovat.

Všechny tyto metody spolu splývají v tréninku, jedna bez druhé není vždy možná. Používáme různé z nich podle věku, technické vyspělosti, nebo obtížnosti osvojované činnosti.

Významným úkolem trenéra při motorickém učení je motivace svých svěřenců. Je to důležitá část pro zefektivnění učení. V praxi to znamená dosáhnout toho, aby děti chtěli trénovat. Motivovat je rozumově (proč je to důležité), emocionálně (radost z úspěchu, z toho, že to umí) a i motivace volní je důležitá (překonávání překážek). Snazší bývá

motivace vstupní, tedy před cvičením, než průběžná, při cvičení. Zvláště když se skupině nedaří, nedochází k výsledku těžké práce. Děti ztrácejí zaujetí pro činnost a dochází k demotivaci. Dochází ke ztrátě chuti cvičit, děti se začínají proto nudit a také nastává dřívější fyzická a hlavně psychická únava, chybějí nové podněty. Trenér by měl tuto situaci odhadnout dříve, než přijde, protože jakmile přijde, trénink se už nedá zachránit, postrádá spád a kvalitu. Hlavně u dětí se nesmí zdržovat u jednoho cvičení moc dlouho, i když by to bylo někdy potřeba, musí se často měnit činnosti v průběhu tréninku, a hlavně tolik nezáživný trénink techniky střídat často s hrami. Na kroužku je cit trenéra pro tuto problematiku důležitější, ještě více než v klubu, jak už jsem říkala, děti se tam přišly bavit, to je třeba mít na paměti, abychom své svěřence neztratily přílišnou snahou je zahltit množstvím učení.

Ve sportu je častým jevem i nemotivovanost, tedy zaměření na úspěch je u sportovce tak silné, že je roztěkaný, ztrácí klid, rozvahu, uvědomělost aj. Výkon je křečovitý. Trenér by měl v tomto případě zklidnit celou atmosféru. Tato situace je u dětí méně obvyklá, ale také se s ní můžeme setkat. Dítě se velice snaží, trenérovi, jež skupinu má novou, je to velice sympatické, dítě rádo a se snahou cvičí, ptá se neustále, co se bude cvičit nového, to je velice dobrý přístup, ale někdy i při cvičném zápasu se velice snaží a zapomíná, že jsou tam děti menší a méně zkušené, které pak jeho přístup demotivuje, takové dítě by mělo jít, co nejdříve do klubu, kde by lépe využilo svůj potenciál. To má pan Mgr. Jiří Vaněk podchycené tzv. judo víkendy, o kterých se budu také zmiňovat. V **první fázi** motorického cvičení by měl trenér předvést názorně pohybový úkol, verbální instruktáž by měla být terminologicky přesná, srozumitelná a měli by se zdůraznit hlavně klíčové momenty. Již v této fázi se setkáváme s neúspěchem. Výsledkem této fáze by měla být hrubá představa o pohybu, předváděném trenérem. V **druhé fázi** trenér spouští činnost svěřence. Sleduje úroveň provedení, zastavuje, opravuje chyby, chválí a upozorňuje na správné provedení. „Snaží se stimulovat úsilí všech a jejich zaujetí pro činnost.“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 52) V této fázi je důležitá schopnost trenéra přesné individuální diagnózy cvičení jedince a jeho další následné vedení k dokonalejšímu provedení cviku. V této fázi děti dokážou poznat chybu u svých kamarádů, zvládají techniku teoreticky, vědí jak techniku provést. Ale jak už jsem se zmiňovala výše, děti mají problém ne vždy spojit to, co mají v hlavě s fyzickým provedením. **Třetí fáze** je další zdokonalování pohybu. Začínáme proměňovat podmínky pro provedení činnosti, například chvat u jiného postavení k soupeři. Trenér vymýšlí nové situace, které simulují

podmínky při zápase, a připravuje svěřence na závody. Podstatou je mnohonásobné opakování cviku za stále se ztěžujících podmínek (například zvětšující se rychlost, s aktivním bráněním soupeře). Změna podmínek je také zabránění stereotypu opakování stále stejné techniky. V této fázi se zkvalitňuje motorická dovednost. Zkvalitnění znamená správnou techniku provedení, rychlost, správný rytmus, ekonomičnost pohybu aj. Úkolem **čtvrté fáze** je přenesení a využití naučeného pohybu i v jiné sportovní činnosti. Toto využití se označuje jako transfer, dovednost z jednoho sportu, je možné využít i ve sportu jiném. Ve čtvrté fázi dojde k integraci- to znamená zahrnutí motorických dovedností do pohybové vybavenosti, tak aby mohli být kdykoli vybaveny a použity v praxi.

## 5.5 Problematika výchovného působení ve sportu

Sport je oblastí, kde je možné veliké výchovné působení. Také vedení svých svěřencům k správným životním hodnotám, ke slušnosti, ohleduplnosti a pomoci druhým. Věda zabývající se hodnotami se nazývá **axiologie**. V lidském životě nejde jen o hodnoty **vitální** jako je potřeba sytosti, pohybu, odpočinku, existují i potřeby **sociální**, přátelství, kontakt s jinými lidmi. Člověk je společenská bytost a žít sám by pro něj nebylo přirozené. Někdo přítomnost lidí potřebuje méně, někdo více, nicméně je důležitá. Přítomnost jiných lidí v naší společnosti vyžaduje také nějaké principy chování, aby soužití bylo možné, to si děti musí během krátké doby osvojit také a sport tomu významně dopomáhá. Kromě těchto dvou hodnot jsou i hodnoty vyšší, která potvrzuje o kulturnosti a lidskosti člověka.

K těmto hodnotám však nedospěje každý, někdo je považuje za slabost a jde i za svým cílem tvrdě a bezohledně. Toto může být velká chyba trenéra, že své svěřence vybízí k nepřiměřené agresivitě a brutalitě. "Co rozhodčí nevidí, to srdce nebolí." Vymýšlí nečestné metody, je zaslepen jen vítězstvím svého týmu, či svěřence a zapomíná, že tímto chováním špatně formuje jeho osobnost a charakter, který se promítne v jeho pozdějším věku. Trenér je vulgární, snaží se různé podvody, nemyslí na své svěřence, jen na úspěch za každou cenu. Těchto trenérů není moc, ale také ne málo, myslím, že každý se s nimi někdy setkal, třeba ne osobně, tak alespoň z doslechu od kamarádů. To je velký problém, o kterém se ví, ale jde s ním těžko něco dělat, nejhorší je když takový trenér dostane do

svěření malé děti. Je pak těžké jejich špatné hodnoty vyvrátit a navést je lepším směrem. U starších sportovců může naopak tvrdší přístup pozitivní, vyhecuje je k lepšímu výkonu, mě osobně to vždy tak vyhovovalo, probudilo to ve mně zdravou agresivitu, která je u juda potřeba a kterou normálně postrádám. Každému sportovci vyhovuje jiný přístup, to je jasné, když trenér trénuje skupinu, musí někdy zapřít svou horlivou povahu u svěřenců, kteří potřebují jemnější přístup. Existuje materiál Kód sportovní etiky, jež zahrnuje Fair play jednání a myšlení, omezující podvádění a doping. Lidé jsou různí a vždy tu bude chuť někoho na nezasloužené vítězství, špatné je, že ve sportu je to hodně vidět, hodně to rozebírají media a pak nezasvěcení diváci vidí sport jen jako prostředek pro usměrnění brutality nevyvážených jedinců a zvýrazňuje se nedůvěra dát popřípadě dítě na nějaký sport. Přitom hlavní myšlenka sportu je právě rozvíjení mravních hodnot u člověka a dítěte. Vrcholový sport by to měl respektovat také, problémem je zvyšující se komerčnost, a braní sportu jen jako vydělávání peněz, jako byznys, velice se zapomíná na nejdůležitější myšlenku sportu. Měli bychom jako trenéři vést děti k všeobecně uznávaným mravním normám a vštěpit jim nějakou etiku chování. Obvyklé fáze v oblasti morálky dělíme podle Kohlberga: a) předkonvenční

b) konvenční

c) postkonvenční

Předkonvenční chování je typické pro raný dětský věk, kdy se dítě chová naprosto spontánně, nezná ještě mravní hodnoty, chová se tak, jak to odpovídá jeho pocíťovaným potřebám, pokud by se tak chovalo déle, bylo by považované jako nevychované a rozmazlené. Konvenční morálka, to je období, kdy má už jedinec zformované základní mravní hodnoty, ale dodržuje je jen pod kontrolou nějaké autority, málokteré dítě dodrží, co má dělat při vzdálení se trenéra. A nakonec postkonvenční období morálky, jedinec už má zcela uvědomělé morální hodnoty, pokud ano, chová se podle nich z vlastního přesvědčení.

## 5.6 Výchovné úkoly ve sportu

Máme tři základní oblasti úkolů: psychohygiena- režim dne a životospráva, sportovní výkon a sociální oblast. 1) **oblasti psychohygieny, režimu dne a životosprávy**: malé sportovce láká sport, jen svou podstatou nějakého pohybu, dále si už neuvědomují pravidelnost a dochvilnost celodenního cyklu, jídla, pití, odpočinku aj. Tomu se musí

teprve naučit. Je složité zdravotně zdůvodnit dětem význam sportu, děti v tomto věku berou zdraví jako naprostou samozřejmost. Proto je lepší prosazovat tento životní styl, nedílně patřící ke sportu, jako jeden z nejlepších, uvést příklad na známých sportovcích a hlavně jako trenér dávat svůj hlavní příklad, jako nejbližší vzor. „ V této oblasti by trenér měl iniciovat rozvoj vědomého sebepojetí osobnosti sportovce se zaměřením na tyto vlastnosti: sebeuvědomování, spojené s průběžným sebehodnocením, autoregulační mechanismy- sebevládní a zodpovědnost za své chování.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.55)

Další je oblast **sportovního výkonů**, v každé lidské činnosti i sportu jde dosáhnout úspěchu různými cestami. V této oblasti by se mělo hledět na tyto charakteristiky: „ cílevědomost a houževnatost, odolnost při neúspěchu, sebevědomí a odvahu, pořádek a kázeň, smysl pro fair play.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.55) Zde má trenér největší možnost ovlivnit sportovce, vést je nejen ke správnému provedení motorické dovednosti, ale také ke správnému chování, k postojům k soupeřům, k spoluhráčům, k trenérovi. Někteří trenéři těmto otázkám nevěnují moc pozornosti, jen pokud vzniknou nějaké problémy a řešení je nezbytné. Nemyslím, že by měl být trenér nějaký přílišný mravokárce, ale moudře vkládat výchovné otázky do průběhu tréninku. A na konec v **oblasti sociální**: u dětí je téměř pravidlem, že trénují ve skupině, možná mimo tenisu a pár dalších sportů, je tomu většinou tak, proto je nezbytné neopomenout rozvoj: „ smysl pro relaci spolupráce- soutěžení, diskrétnost, korektnost, toleranci k druhým (jedinci a skupině), ochotu vést skupinu, spravedlivost, objektivnost, ochotu se i podřídit společným cílům, velkorysost( přejí úspěch i druhým).“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.56) To bývá někdy veliký problém i u dospělých sportovců.

## 5.7 Příčiny a druhy nejčastějších poklesků u sportovců

Někdy se vše nedaří tak, jak bychom chtěli. Důvodů je mnoho, nejčastěji se dělí na přestupky podmíněné situačními, nebo osobnostními faktory. Některé se vyskytují ojediněle, například pozdní příchod dítěte na trénink, stane se to jednou, jen upozorníme a nemusíme to dále řešit, to jsou tzv. **epizodické přestupky**. Pokud se ale nějaký problém vyskytuje více často, je třeba s tím něco dělat, protože to může narušit celý trénink a snížit i jeho kvalitu. Do opakujících se přestupků patří přestupky **impulsivní**, svázané s nějakým intenzivnějším hnutím. Tady je třeba rozeznat, zda je to z důvodu nějakého věkového období, například v pubertě- odmítání autorit, nebo je to nějaký trvalý rys jedince,

tedy, že je třeba cholerik, pak je třeba zapracovat na jeho sebeovládání. Zvlášť pozor se musí dát na poklesky, mající promyšlený předem připravený charakter, ty se nazývají **rafinované**. Dotyčný předem plánuje, jak udělat zmatek v hodině. Další přestupky mohou vyplývat z jedincovy příslušnosti k nějaké sociální skupině, jejíž normy dodržuje. To se objevuje hlavně v pubertě a adolescenci, je to snaha napodobit úspěšného, nebo spíš všeobecně oblíbeného kamaráda. Což bývá málokdy dobrý vzor. Jedná se o poklesky **imitační**. Podobné jsou přestupky **kompenzační**, kde se jedinec s nižší prestiží chce předvést, upozornit na sebe a dělá to, co by normálně neudělal. Dalším faktorem je vliv nejbližšího sociálního okolí, rodiny a přátel, například citově chudou výchovu, příliš autoritářskou, nebo úzkostnou, toto pak může vést k primadonství, přílišné sebedůvěře, nebo přílišnému podceňování. Také nastávají chvíle, kdy trenér naráží na podceňování vlastní autority ze strany svěřenců. Trenér by měl přesvědčit skupinu k výkonu i méně populárními metodami, je třeba zachovat klid, nezapojovat příliš citovou složku a vysvětlit svěřenci důvody jeho sankce. Přílišné zaměření na vlastní osobu nějakého svěřence ztěžuje jeho zapojení do skupiny, ale pokud je ve skupině jinak harmonické klima, můžeme jej ovlivnit pomocí skupiny.

Prosazení morálně žádoucích projevů nedocílíme jen ústně, vlastnosti jedince se dají nejlépe formovat hlavně v činnosti. Proto se nebráníme vzniklým výchovným situacím, ale snažíme se je i samy vytvářet. Důležité je, aby trenér měl jasno v nárocích na svěřence a šel mu příkladem, výmluvy „já jsem trenér, já nemusím“, nejsou na místě. Nejlepší je, kdy při hodnocení přestupků je za jedno škola, rodiče i trenér, to většinou není možné a je to problém, když je dítě za něco potrestané na tréninku a doma to přehlíží. Jsou různé metody výchovného působení: „**metoda přesvědčování** (vysvětlování, argumentace, proč je něco důležité), **metoda požadavku** (vyžadování plnění norem, něco se smí, něco ne), **metoda cvičení** (navozují vhodné situace pro výcvik žádoucího chování), **metoda odměny** a trestu, osobní příklad, prověřování rolí (prověřuji jedince úkoly, jež vyžadují podílení se na dění ve skupině, s něčím pomoci, účastnit se vedení)“ Trenér by měl tedy usilovat nejenom o svěřencovu fyzickou úroveň, ale měl by ho ovlivňovat i morálně, to vyžaduje dobrou pedagogickou diagnózu, empatii a dobré poznání svého svěřence. Také je potřeba mít ujasněné vlastní cíle a ideály, abychom byli pro děti vyrovnaným vzorem. V praxi je problém, když je ve skupině více problémových jedinců, ostatním dětem připadá jejich chování vtipné, smějí se jim a tím podporují jejich předvádění, nebo je dokonce začnou napodobovat, pak je složité vést trénink a vůbec řešit takovou situaci,

trenér pak musí najít způsob jak na ně, někdy se to bohužel nepovede, musí se snažit za těchto podmínek vést, co nejlepší trénink. Děti v kroužku juda trénujeme jednou za týden, 45 minut, je to velice málo na formování jejich osobnosti, někdy se povede „zkrotit“ skupinu až po delší spolupráci.

## 5.8 Trenérství – úspěšný trenér.

V současné době se požadavky na trenéra dost zvyšují, prodlužuje se doba přípravy jedince a vyžaduje stále dokonalejší, do detailu promyšlený, cílevědomě řízený trénink. Je spousta faktorů jak vymezit úspěšného trenéra, ale ani potom se úspěšným trenérem nemusí stát. Je více věcí, ovlivňujících trenérovu dobrou práci. Například: materiální vybavení, složení skupiny, vztahy se skupinou, vnitřní (mezi svěřenci) a vnější (např. s funkcionáři). Trenér může být dobrý, ale po neúspěchu bývá někdy odvolán, to se týká spíše národní reprezentace. Jsou i situace, kdy trenér nevyužije veškerého svého potenciálu a vina je opravdu na jeho straně, to je ale těžké posoudit. Úspěšnost trenéra se často soudí jen podle umístění jeho svěřenců v žebříčku, což není správné, je veliké škála kvalit, které se nesmějí přehlížet. Dětský trenér je posuzován ne podle výkonu svých svěřenců, ale jak to umí s dětmi, jak je umí nasměrovat, jaké má na ně výchovné působení a další.

Předpoklady k trenérství se velice zjednodušují, říct, že stačí dobrý vztah ke sportu, předchozí sportovní činnost a absolvování nějakého školení je nedostačující. Ze zkušenosti vím, že výborní sportovci nemusí být vždy dobří trenéři a naopak, Ti, co nebyli tak úspěšní, o hodně méně úspěšní jsou výbornými trenéry, těchto příkladů je až neuvěřitelně mnoho. Dobrý sportovec někdy nedokáže pochopit, proč to svěřenec nezvládá, když on to uměl hned, nevidí, že nejsou všichni tak talentovaní jako on a je velice netrpělivý, to neplatí samozřejmě vždycky. Je cenné, když trenér má nějaké sportovní úspěchy a může sloužit jako vzor pro své svěřence. Jak tedy popsat úspěšnost trenéra, asi stačí nějaká i menší sportovní minulost, protože těžko bude úspěšný trenér, který si neprošel rolí hráče. U trenéra je důležitý zájem o obor, ale ten nestačí, je také důležité, že se jedná o práci s lidmi a na to navazuje celá řada dalších požadavků. I výzkumy to potvrzují, že je třeba: optimismus, životní energie, vstřícnost, zodpovědnost, emoční stabilitu, vůdcovské kvality a schopnost motivovat (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.58). Za špatné vlastnosti považujeme ty opačné: samolibost, nepřipuštní vlastní chyby, bezohlednost, ironizování, neobjektivnost aj. Předpoklad, aby upevnil

trenér svou autoritu, je jeho odbornost (vyznání se v technice, zná a umí) a jeho didaktické schopnosti, tj. že umí naučit. Další jsou nároky na jeho volní a charakterové vlastnosti: pracovitost, cílevědomost, čestnost, osobní spolehlivost, nezávislost, zásadovost, smělost, obětavost, vytrvalost, trpělivost a jiné. (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 59). Důležité jsou i vlastnosti intelektu jako bystrost, originalita, tvořivost, plánovitost, předvídatelnost a další (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 59). Dále se klade důraz, zda jde trenér příkladem, na jeho tendence se dále vzdělávat, jak umí realizovat své záměry, důraz na jednotu slov a činů a podobné. Důležitý je také vztah trenér-sportovec. „Základní komunikace je interpersonální percepce, tj. schopnost vnímat ostatní lidi, chápat je, cítit s nimi. Interpersonální percepce bývá vrozená, je však potřeba ji dále záměrně rozvíjet. Východiskem pro tento rozvoj je analýza chování trenéra, která je vnějším projevem vztahu ke sportovcům. Trenér by měl své chování sledovat a zdokonalovat v tréninkové praxi,“(Choutka, Dovalil, Sportovní trénink, str 270) trenér by se měl neustále zdokonalovat a přijímat kritiku od ostatních a snažit se své chyby napravit.

## 5.9 Typologické přístupy

Výčet předchozích vlastností tvoří nějaký ideál, takováto osobnost nemůže existovat, trenér se může jen přiblížit tomuto ideálu. Trenéři jsou různí, a k úspěchu se dá dobrat různými metodami jejich přístupu. Typologie přístupů je méně utopická a více realistická o čem svědčí i praxe. Někteří trenéři stavějí své úspěchy na schopnostech družstvo maximálně stmelit a motivovat, jsou skvělými strategy, z hlediska taktiky atd.

### 5.9.1 „Třídění trenérů podle vztahu trenér- sportovec

**Autoritativní-** uplatňuje svůj názor bez ohledu na mínění svěřenců, uzavřený, ironizuje, podceňuje, vyvolává konflikty.

**Sociální-** sportovcům dává volnost, diskutuje s nimi, přátelský, hůře se prosazuje.

### 5.9.2 Kritérium zaměřenosti v pedagogických postupech:

**Vědecko- systematické-** teoreticky vždy na výši, přístupný novým poznatkům, postupy vždy dokonale promyšlené a systematické

**Empirický-** především praktik, podceňuje teoretickou přípravu



### 5.9.3 Podle stylů řízení sportovců v soutěži:

**Taktický-** sportovce neustále řídí, velmi dobrá informovanost o soupeři.

**Emocionální-** udržuje dobrou náladu družstva, úspěšně reguluje hráčské emoce, občas opomíjí rozumovou úvahu.

**Psychologický-** umí sugestivně motivovat a stimulovat, zvládá náročné meziosobní situace.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.60)

Žádná z uvedených situací nepokryje osobnost trenéra, zasahuje do více typů, není vždy vyhrazen jen jedním. Jaká je nejlepší u dětí, určitě emocionální v soutěži, nezdůrazňovat význam vítězství „jdeme se poprat, není důležité, zda vyhraje!“ V tréninku je důležité být vstřícný, ale moc nediskutovat, to co řekne trenér, to platí, neměnit své stanovisko, děti pak tuto slabinu vycítí, velice dobře ji začnou využívat a budou vznikat nepříjemné situace anarchie. U dětí je znát ještě více než u dospělých, že jakmile trenér udělá chybu, nebo povolí uzdu, už to nejde vrátit. Být ze začátku hodný a pak zlý, je chyba, neobstojí, má to být naopak, být přísný a občas polevit, je to ale velice složité. Já tuto chybu udělala a opravdu to jde velice těžce napravit, teď s tím velice bojuji a dávám si na to u ostatních pozor. Pokud trenér u dětí začne být moc velký kamarád, nedělá to nikdy dobrotu, to si může dovolit u starších jedinců, ale děti musí znát hranici, kterou nesmí překročit.

### 5.10 Trenérská profese jako sociální role

Trenér má veliké možnosti ve svém projevu, ale existuje uznávaná, dokonce vyžadovaná ohraničení (normy a konvence), za které by se neměl dostat. Pokud se chová jinak, vypadává ze své role a neplní to, co se od něj očekává. Může to být ve sféře odbornosti- opakovaně neví odpověď na otázky svěřenců, nebo se neumí chovat k lidem je vznětlivý a popudlivý, nebo dokonce sprostý. Rolí trenéra je mnoho, důležité je, aby vedly k zdokonalení sportovce, k pozvednutí jeho úrovně, a působily pozitivně na svěřencovu osobnost.

### 5.10.1 „Základní role trenéra:

**Instrukční-** vede trénink, podává informace k probíhajícím procesům učení.

**Role stratéga-** vede tým v utkání, doporučuje a realizuje taktické varianty hry.

**Role terapeuta** - ovlivňuje tělesné i psychické procesy hráčů.

**Role informátora-** instruuje, reaguje na dotazy hráčů.

**Role důvěrníka-** je ochoten chápat osobní problémy svěřenců a diskrétně je řešit.

**Role ukázněvatele-** dokáže, ale i nekompromisně zakročit, potrestat.

**Role motivátora-** průběžně podněcuje hráče k činnosti.

**Role diagnostika-** věcně, správně a logicky analyzuje projevy sportovců.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.60-61)

Opakované neplnění rolí, vede ke ztrátě autority u svěřenců. Velice důležité pro trenéra je pedagogická diagnostika, tedy diagnóza sportovce je významná z hlediska formativního usměrnění sportovce. „ Co zjišťujeme, jednak **výkon-** k jakým změnám došlo, **strukturu a dynamiku osobnosti-** je náročnější- vlohy, schopnosti, motivy aj., **povahu interpersonálních vztahů ve skupině.**“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.61)

Tyto předpoklady nás vyvíjejí jako trenéra, a zlepšují naši kvalitu. Nikdo se dobrým trenérem nestane hned, někdo má pro to dobré předpoklady a jde mu to od začátku, umí děti navnadit a zaujmout, to je velice dobrý základ, práce s dětmi vyžaduje jistou dávku exhibicionismu, a trochu hereckého talentu a nějaký ten zbytek dítěte v sobě, to jsou úžasné předpoklady pro trénování dětí, neřeší to, ale správné postupy ve výchově a vedení tréninku, to vyžaduje čas. Dobrým trenérem nás tvoří zkušenosti, vlastní studium literatury, pozorování a posuzování jiných trenérů: toto vyřešil správně, toto bych udělala jinak, to dává také velice mnoho. Důležité je vědět o motorických schopnostech dítěte, že to není malý dospělý, ale výjimečná a zvláštní bytost, s kterou podle toho musíme jednat. Jakými způsoby tedy o sportovci získáváme informace: jednak pozorováním, dotazováním, nebo měřením- to je nejvíce objektivní metoda. Je třeba tyto metody využívat a výsledky si zapisovat a studovat, spoléhat v tomto případě na paměť se

nevyplácí. Jako předpoklady k úspěšné diagnostice se uvádějí: zkušenosti, určité vědomostní zázemí a inteligenční úroveň, dále „odstup“ od sledovaného objektu, protože sympatie snižují objektivnost (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.62) Nejčastějšími chybami je takzvaný haló efekt- rozhoduje první, či poslední dojem, předsudky a stereotypizace- předem fixované názory, např. že obézní lidé jsou nešikovní a líní, centrální detence- všechno hodnotím jako průměrné a vyhýbám se krajním hodnotám (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 62)

## 5.11 Zvláštnosti tréninku dětí

Tréninkový proces u dětí je velice specifický a výrazně se odlišuje od tréninku dospělých.

Hlavní předpoklady u tréninku dětí je vytvořit pevný základ pro další trénování. Tyto předpoklady by měly umožňovat nárůst výkonnosti ve věku, kdy bude možný maximální výkon. Nejdůležitějším úkolem trenéra je své svěřence nepoškodit, jak po stránce fyzické, tak psychické. Fyzické poškození je jednoduše zjištělné, například skolióza páteře, psychické není tak vidět, ale je neméně důležité, může se projevit úzkostí, frustrací nebo strachem z vlastního projevu. Děti, v mém zájmu od šesti do desíti jsou velice různorodé, je třeba vést trénink vhodně pro šestileté dítě, tak i desetileté. Od 6-7 jsou děti plně neklidu a potřebují stále něco dělat, nejradši by stále jen hrály hry a běhaly, nevydrží moc dlouho u učení techniky. Naproti tomu děti od 8-10 jsou ve věku, kterému se říká zlatý věk motoriky, tady je třeba toho využít a naučit je, co nejvíce.

### 5.11.1 Senzitivní období

Senzitivní období jsou chápány jako časová období, které jsou zvláště dobré pro trénink určitých pohybových úloh. Nevyužití těchto období vede ke zpoždění a znekválnění sportovního vývoje jedince. Tyto období by se neměly odvozovat od věku kalendářního, ale věku biologického. Například u děvčat nastupuje dříve než u chlapců a také zpravidla dříve končí.

### 5.11.2 Koordinační schopnosti

„Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností určuje rozvoj centrální nervové soustavy, její plasticita- rychlé střídání vzruchů a útlumů a činnost analyzátorů zaručuje základní předpoklady pro efektivní vývoj.“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava,

str.184) Nejlepší období pro rozvoj koordinačních schopností je 7-10/11 rok u děvčat a do dvanácti let u chlapců. Po 11/12 roku u obou pohlaví dochází k hormonálním změnám, nastupuje puberta a vývoj se začne zpomalovat. Největší rozkvět je zaznamenáván mezi 7-17 rokem života, přitom až u 75% je získáno do 10 let u dívek a do 12 let u chlapců. (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.184)

### 5.11.3 Rychlostní schopnosti

Tyto schopnosti je nutno rozvíjet, co možná nejdříve. To má spojitost také s vývojem centrální nervové soustavy, která má význam především z hlediska střídání vzruchů a útlumu- ne jen v nervové soustavě, ale také v komplexních nervech-tedy svalových vlákních. Rozkvět rychlostního vývoje je tedy zasazen mezi 7-14 rok života. Poté dochází dále ke zkvalitnění rychlostních schopností, ale na základě jiných faktorů, například rozvoj síly.

### 5.11.4 Silové schopnosti

Silové schopnosti mají své senzitivní období poněkud později. Vztahuje se to k produkci pohlavních a růstových hormonů, které ovlivňují rozvoj síly. Největší přírůstek síly je mezi 10-13 rokem u dívek a 13-15 rokem u chlapců. Tady musí dávat trenér pozor, děti by měli posilovat jen s vlastním tělem, s činkami a na strojích až v pozdějším věku, mohli bychom porušit jejich růst a celkový vývoj.

### 5.11.5 Vytrvalostní schopnosti

Tyto schopnosti jsou velice univerzální a můžeme je rozvíjet takřka v kterémkoli věku. Jedním z vytrvalostních ukazatelů je přenos kyslíku krví do tkání- maximální spotřebu kyslíku. Maximální hodnoty stoupají přibližně do osmnácti let, relativní ve vztahu k hmotnosti rostou cca do patnácti let. Může nastávat stagnace a útlum vzhledem ke snížení pohybové aktivity.

### 5.11.6 Pohyblivost

K nejvíce intenzivnímu rozvoji pohyblivosti jedince dochází mezi 9- 13 rokem, po nástupu puberty se pohyblivost snižuje. „ V přehledu lze shrnout, jaký efekt v tréninku lze s ohledem na senzitivní období v kondiční přípravě očekávat:

**a) vysoká efektivita vynaloženého tréninku:**

základní koordinace pohybu- 6-8 let

kombinace pohybů-7-10 let

frekvence pohybů-(rychlostní schopnosti) 7-10 let

rovnováha- 8-13 let

pohyblivost- 10-13 let

komplikovaná motorika 10-13 let

přesnost pohybů- 10-13 let

**b) střední efektivita tréninku**

správná a rychlá reakce 7-10 let

rychlá a výbušná síla- 10-15 let

vytrvalost-11-14 let

(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.185)

### 5.11.7 Široká základna

Vzhledem k složitosti rozpoznání budoucího talentu a pro jeho řídký výskyt je třeba nabrat širokou základnu dětí. U juda to není problém, berou se všichni, zájem o judo není tak velký a jde i o komerční záležitost, příspěvky do klubu, aby se mohli financovat starší závodníci. Dnes mají děti velice mnoho možností, jak trávit volný čas, proto je důležitá jejich motivace k danému sportu, abychom si je udrželi.

### 5.11.8 Zaměření přípravy

Sportovní příprava dětí by měla vyvyšovat učení nových dovedností nad dávkování zatížení. Děti na tréninku učíme dovednosti ve správném pořadí a neustále opravujeme, děti by měly znát postupy fáze jednotlivých dovedností. Dále je seznamujeme pomalu s pravidly a stručnou historií daného sportu, aby věděly, kam se budou vyvíjet a co vlastně dělají.

### 5.11.9 Dobrý vztah k dětem

Děti potřebují atmosféru pohody, aby se nebály projevovat, ptát se, čemu nerozumějí. Musí chtít trénink navštěvovat s chutí a těšit se na něj a ne ho brát jako povinné zlo, které musí přetpět. Musíme je stále povzbuzovat v jejich úsilí a hodnotit především snahu a nikoli výkon, samozřejmě poukazujeme na správné provedení některého z dětí, ostatní si z něj vezmou větší příklad, více dávají pozor, než když to samé provede trenér, neboť je to jejich vrstevník a když to dokáže on, proč já ne taky! Negativní kritika bere dětem chuť do cvičení. Trenér dětí musí mít neuvěřitelnou trpělivost, vše opakovat do nekonečna, dokud se to nepodaří, protože děti chtějí a ví, co mají dělat, ale tělo neposlechne. Pokud je kritika nutná je třeba ji podat jemně. „Ano toto děláš pěkně, ale tohle by si měl udělat jinak a uvést důvod, např. mohl bys tím ublížit soupeři nebo sobě.“ Dobré je dětem vymýšlet různá motivační hesla i při tréninku, ne jen na závodech, pokud jsou unavení, nebo se jim nechce trénovat, dokážou skvěle nabudit. „Motivační hesla jsou jednou z oblastí, kterou trenéři využívají velmi málo. Měla by mít přiměřenou velikost a výraznou grafickou podobu. Jejich obsahem jsou jednoduchá motta, která souvisejí s výkonem v daném sportu, např:

Jen jeden soupeř tě může porazit-ty sám.

Ten, kdo bude víc trénovat, bude i lepší závodník.

Jen ten dobře závodí, kdo má ze závodění radost.

Děti hesla dlouhodobě vidí, čtou (slyší) a přemýšlejí o nich, a tak se postupně stávají jejich sportovní filosofií.“(Perič, Sportovní příprava dětí, str. 115)

### 5.11.10 Dělení hřiště

Tady jsem například dělala chybu jako trenér, rozdělila jsem děti na dvě skupiny, jedna cvičila a druhá čekala na vystřídání, kvůli více prostoru pro cvičení. Mgr. Vaněk mi pak vytkl, že u dětí toto není dobré, že je třeba zaměstnat během tréninku co největší procento dětí. Člověk se pořád učí. Dělení hřiště se dělí na dvě a maximálně na šest částí. Je to dobré, při nerovnováze technické vyspělosti skupiny, pokud jsou dva trenéři, rozdělit je na dvě skupiny a vést jiný technický trénink, zamezí se tím nudě, nebo nezvládnání techniky. Jinak trénink nevyvážených jedinců má i své

klady, méně zkušený se učí od vyspělejších a jak se říká: “těžko na cvičišti lehký na bojišti.“ Toto se využívá v oddílu TJ Sokol Praha Vršovice. Nelze pro malé skupiny vést trénink, hlavně z finančních důvodů, proto se spojí. Trénink se vede společně a pak na technickou část se rozdělí. Rozdíly samozřejmě nejsou veliké, dělení skupin je velice promyšleně rozděleno a funguje.

Bohužel na kroužkách to nejde, je zde jen jeden trenér, ale není to problém, postupuje se pomaleji, děti starší ještě techniku nezvládají, je třeba opakovat, a mladší se jí učí. Z mého pozorování vyplývá, že se velice brzy setkávají ve své technické vyspělosti (týká se kroužků), děti začínají velice brzy stagnovat, hlavně ty, které nechodí na závody a nemají proto důvod se zlepšovat. Malé děti se chtějí něco naučit a větší: to už umíme, tak to jen bezděčně provedou a nesnaží se o zdokonalování. Je třeba pro ně vymýšlet různé těžší modifikace chvatu a jiné podmínky pro jejich provedení, ale individuálně, jen pro dvojici, nebo více dvojic, v osobním kontaktu s nimi, jelikož ukázat a říci těžší prvky před celou skupinou má za následek to, že to chtějí zkusit i nezkušený jedinci a vyhýbají se počátečnímu postupu pro zvládnutí chvatu a to je pak problém. Potom chvat provádějí nakřivo, nebo úplně špatně. Důležitou otázkou je, kde by měl trenér stát, odpověď je jednoduchá, tam, kde uvidí, co nejlépe své svěřence, nejlépe všechny.

#### **5.11.11 Větší počet asistentů**

To bývá někdy problém. V klubu až tak ne, starší a zkušenější závodníci mohou, třeba brigádně pomoci trenérům v asistenci při tréninku malých dětí. Pokud je jen jeden trenér, je problém, že se nemůže věnovat dětem individuálně moc dlouho, ani to nejde, zabralo by to velkou část tréninku. Pokud je to v klubu, je pomoci asistentů téměř nezbytná. Trenér nestíhá opravovat chyby průběžně, může dojít ke špatnému naučení chvatu, což se velice těžce odbourává. Pokud pomoci asistentů není možná, měl by trenér odhadnout, ty, kteří kontrolu potřebují nejvíce, nebo využít svěřence, u kterých ví, že techniku zvládají dobře, aby mu pomohli, tím se taky učí a získávají nový rozměr pojetí o chvatu, podchytit chyby a umět je opravit, jak už jsem psala výše, vidět chyby techniky u druhých je jednodušší, než je rozpoznat a opravit u sebe.

### 5.11.12 Materiální vybavení

Tady se nedá popřít, že v klubu je lepší zázemí, je tu odpružená podlaha, speciální žíněnky- tatami. Jsou tu míče, duchny, různé jiné žíněnky a další. U kroužku se musíme spokojit s tím, co nabízí domácí škola, což je někdy velice chabé. Díky větší bohatosti vybavení, můžeme více obměňovat průběh tréninku, vymýšlet zajímavé činnosti, různé překážkové dráhy, které děti milují, skákání do duchny s trampolínou, nebo i bez. Vybíjená a jiné hry s míči, duchna se dá využít i v technickém tréninku, například provádění hodů do duchny. Děti se stále bojí padat, a proto se torimu kroutí a znemožňují mu správné provedení techniky. Proto používáme házení do duchny, děti se tam nebojí padat, naopak to považují za zábavu a tak se tori lépe techniku naučí. Tady u tohoto je problém, že na danou chvíli zaměstnáme jen dva svěřence a ostatní děti v řadě začínají zlobit, ale to už je zase na zvládnutí situace trenérem a na motivaci. Dobré vybavení zvyšuje rychlost postupu v procesu učení a znovu připomínám, že kroužky dětí bereme jako zábavnou volnočasovou aktivitu, jako nejlepší metodu výběru talentů. Je nevýhoda pokud má škola opravdu jen žíněnky a nic jiného, více materiálu zvyšuje zábavnost a atraktivitu tréninku.

### 5.11.13 Využití herního principu

Využití herního principu znamená, aby veškerá, nebo alespoň většina tréninku byla realizovaná formou hry. Cvičení, ve kterých děti nemají emotivní prožitek, je pro ně nezáživné a přestane je velice bavit. Pokud si děti hrají, vydrží velice dlouho čilé a bez únavy. Pokud činnost nejde provést herní formou, což cvičení techniky u juda je, je třeba je prokládat hrami. Největší význam to má u prvotního výcviku malých dětí. Hra by měla naplňovat většinu tréninku a tam, kde hra není možná, by měl trenér velice zapracovat na motivaci, velice důležitá je intonace hlasu, jak už jsem říkala, trenér musí mít v sobě exhibicionismus a neustále dělat legrácky a tak je navnadit na účast při ne zrovna zábavné činnosti. Vymýšlet si různé přirovnání, například ne říci: zvedneme takhle ruku, ale děti, takhle se podíváme se na hodinky, kdy už ten strašný trénink skončí a zasmát se, děti se zasmějí taky a pohyb si lépe pomatují, pak stačí říci: „ kolego, vždyť ty děláš chvat a vůbec nevíš kolik je hodin, zkontroluj to.“ Děti



tyhle průpovídky baví a mají více chuti se učit, děláme pro ně divadlo. Horší je, když je trenér unavený a prostě to nejde, děti to vycítí a trénink moc ztrácí na zábavnosti- kvalitě.

## 5.12 Některé aspekty zasahující do tréninkového procesu

Tréninkový proces ovlivňuje řada věcí, jak pozitivně, tak negativně, je třeba ze strany trenéra se na různé situace připravit. Nedílnou součástí jsou rodiče. Ti mají tendence do tréninku zasahovat, trenér je musí akceptovat, ale zároveň si od nich udržovat odstup, nenechat si zasahovat do svého tréninkového procesu a vedení utkání. Rodiče jsou hlavními sponzory sportovních klubů, to jim ale nedává pravomoc angažovat se příliš. Dnes je velký problém s financováním klubů, je těžké se tím nenechat jako trenér ovlivnit. Peníze jsou pro vedení klubu bezesporu důležité a někdy k tomu musíme přihlížet a slevit ze svých zásad. Rodiče na své děti nemají čas, pro ně jsou to andílci a mnohdy nesouhlasí, že jejich dítě je problémové, špatný je trenér. Stává se, že trenér už není pánem, pánem jsou děti, některé si velice dobře uvědomují, že trenéra jim platí rodiče. Dokonce jsem se již setkala, že mi pětileté dítě řeklo, že jestli na něj budu zvyšovat hlas, že mě nebude platit. Jsou to výjimky, ale stává se to. Jejich přístup k autoritám klesá na poslušnosti, moc dobře znají svá práva a trenér jich má velice málo. Některé děti, není jich moc, se už moc nechovají jako děti, jsou sprosté, drzé, celkově méně vydrží, co se týče vůle, překonávání bolesti, délky trpělivosti dělat jednu činnost atd. Jsou více rozmazlené. Proto je třeba trenérova pevná ruka, nenechat se těmito věcmi, absolutně rozhodit, což je někdy velice těžké, trenér není robot, má nějaké city a tento přístup velice zamrzí. Docela často se také stává, že dítě chytne jednou za čas náladu se předvádět a neustále opakuje, že ho to nebaví a chce jít domů. Je třeba rychle zasáhnout, protože, tato věta je jako mor a šíří se, pak ji budou říkat všichni, ne, že by je to nebavilo, ale čistě jen tak. Říct tomu prvnímu třeba: „ tak běž, když Tě to nebaví, běž do družiny.“ Musí se to dělat opatrně a s ohledem na povahu svěřence, jako ostatně všechno, většinou to dopadne tak, že zčervená a řekne, že by raději zůstal, a pak už je zase vidět, že ho to baví.

Pokud chytne trenér problémové skupiny, musí se s tím nějak srovnat, najít způsob, jak na skupinu působit tak, aby ji zvládl, někdy to trvá i několik měsíců. Když to nejde, tak se někdy dostaví syndrom vyhoření, „proboha, proč to dělám, vždyť mě neposlouchají, nemůžu je nikdy kočírovat. Pak na trénink člověk nechodí rád, nemá z toho radost, jde si to tam jen přetrpět. To jsem zažila na jedné školce, kdy jsem se dětí až bála, děsila jsem se další hodiny, vždy jsem se uprostřed hodiny chtěla zvednout a odejít. Děti, křičely, neustále se strkaly, ubližovaly si, nadávaly, žalovaly, byly na sebe strašně zlé. Trenér se snaží, má k dětem nějaký

vztah a potřebuje také zpětnou vazbu. Časem se to opět zlomí, například nějakým vstřícným gestem od dětí. U mě to bylo, že jsem dlouho chyběla a děti měly jiné trenéry, po mém návratu, mi jeden chlapeček řekl, že jsem jim chyběla, poprvé za tři roky, co je mám nějaký projev sympatií ke mě, to jsem potřebovala, dostala jsem úplnou chuť je zase trénovat. Zvolila jsem k nim jiný přístup, chovám se k nim více jako ke starším, a jsem na ně přísnější, nekřičím, ale v klidu jim pevným hlasem vysvětlím, co není dobře, oni si připadají dospěleji, přestala jsem respektovat jejich móresy, jakmile něco zkusí, nehrají hru, jdou si na chvíli sednout, ale spíše pomůže je motivovat, já je motivuji kartičkami slavných judistů, které jsem dostala od pana Vaňka (on je vymyslel pro soustředění, i se děti něco přiučí, na kartičkách je vždy popis úspěchů a daného judisty, ve kterém děti mohou najít i vzor) Děti je sbírají a kdo jich na konci roku bude mít nejvíce, dostane nějakou cenu a když pohrozím: „Same, co kartička, ty ji nechceš?“ tak hned obrátí a zklidní se, teď nám to spolu už pěkně jde, já se na naše tréninky těším. Někdy je až neskutečné, co s dětmi svede špatná výchova. Tady právě nezkušený trenér může udělat chybu, nikdy si nesmí nechat děti přerůst přes hlavu, podchytit špatné stránky hned od začátku. Někdy vřelý přístup prostě nefunguje. Šla jsem trénovat děti plná ideálů, teď už vím, že je to těžká práce a člověk se musí hodně učit, mrzí mě, když na děti musím zakřičet, nebo je trestat, cítím pak výčitky a mám pocit, že tam pak nebudou chodit rády, ale trénink bez disciplíny je baví ještě méně, než když je občas potrestám. Trenér by tomu také neměl tolik propadat, věnovat tolik emocí a brát si vše moc k srdci. Časem ale získá nadhled nad vším a stane se lepším v mnohých ohledech.

### 5.13 Výběr talentů

Sport patří mezi činnosti, kde je veliká poptávka po jedinci s vynikajícími schopnostmi v dané činnosti, tedy hledá talent. Talent je často nahrazován termíny jako nadání, předpoklady, genialita a další. V běžném jazyce se k těmto slovům přikládají přívlastky jako umělecký talent, matematický talent, politický talent, vůdcovský talent aj. S vývojem moderního sportu se používá i sportovní, či pohybový talent. Talent není universální, talent na všechno. Ale může být talentovaný jedinec na více oblastí, např. na sport, hudbu i studium zároveň. Pak je významné se rozhodnout, kterou činnost preferovat, nejde rozvíjet vše, pak by člověk tzv. uměl všechno a nic. Bohužel toto rozhoduje většinou rodina, která se ne vždy rozhodne ve prospěch dítěte, ale kterou činnost preferují oni, která se více zamlouvá jim. Někteří rodiče promítají do svých dětí své sny a ne vždy vidí to, co by chtěly dělat ony. Například budou preferovat klavír místo sportu, i když by dítě bylo daleko lepším

sportovcem, než klavíristou, i by ho to více bavilo. Při řešení problému, kam dát své dítě na kroužek je třeba vědět, že talent se projeví až později, ne hned. Každý jedinec musí mít pro rozvoj svého talentu nějaké přijatelné podmínky, jen málo kdo je odolný tak, aby se jeho talent projevil za podmínek špatných a bez alespoň malého odborného vedení. Talent je celkovou sumou předpokladů, které jsou kladeny na sportovce, aby dosáhli co největší absolutní výkonnosti. Tak jak se jedinec tomuto ideálu blíží, mluvíme o tzv. míře talentovanosti.

## 5.14 Organizace a metodika výběru talentů

„Celý systém identifikace a rozvoje sportovního talentu slouží ke zvýšení pravděpodobnosti dosažení maximální výkonnosti úrovně při požadavku minimalizace nákladů spojených s mnohaletou sportovní přípravou jedince.“ (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.194) Hlavní je to u sportů, který je finančně náročný, například u hokeje a které mohou naopak svým protagonistům přinést vysoké příjmy. Proto je kladen veliký důraz na efektivitu výběru a rozvoje talentů, nejen ze strany rodičů, které nesou první finanční sponzorování, ale i klubů a oddílů, které je pak přebírají. Je také třeba se vyvarovat chybám, tedy aby děti s velikou perspektivou nebyly opomenuty, a naopak děti s malou perspektivou nezůstávají ve výběrových složkách.

V judu, v náboru TJ Sokol Praha Vršovice se berou většinou všichni, není takový zájem, aby přesáhl kapacitu tělocvičny a pokud ano, otevírají se většinou dva kurzy, pro starší a mladší „začátečníky“, začínají v prvním kurzu a postupně přecházejí do druhého po půl roce. Pak se výběr projeví sám, zůstanou Ti, kteří chtějí, kteří mají výdrž, které sport baví. Do starších žáků se dostane jen málo z nich. Je to takový přirozený výběr. Je možná efektivnější udělat předvýběr v podobě kroužků, za prvé do klubu se dostanou jen Ti, co opravdu chtějí sportovat a dělat tento sport. Udělá se vlastně přirozený výběr ještě před nábořem, zjednoduší se celý proces. A to i pro rodiče, nemusí dítě přihlašovat do klubu, shánět mu legitimaci, nemusí dojíždět, být limitováni pozicí klubů v Praze. Mají nabídku tohoto kroužku přímo ve škole, dítě nemusí nikam dojíždět, mají kroužek hned po vyučování. Pak až budou nastupovat na druhý stupeň, tak se mohou rozhodnout, jestli chtějí docházet do klubů a dále se rozvíjet. Máme dva přístupy k výběru talentů:

- a) **extenzivní model**- ten má podobu pyramidy, nabere se, co největší základna a postupem roků se stále zužuje, až zůstanou Ti nejlepší. Tento model je typický pro TJ Sokol Praha

- b) Vršovice, je to tzv. negativní výběr, nezůstanou jen ti s nejhorsími výsledky. Nevýhodou je, že zůstávají dlouho v programu o péči o talenty i neperspektivní jedinci, na druhou stranu v dnešní době je hlavní, aby se děti hýbaly, takže bych to jako nevýhodu nebrala. Jsou i jedinci, kteří nikdy nebudou výborní, budou průměrní, ale sport je velice baví, tak proč jim neumožnit také aktivně sportovat a závodit, navíc pro klub to má pozitivní finanční výhody.
- c) **model intenzivní:** model věže, úzká základna, kde je ale velice velká pravděpodobnost špičkové výkonnosti. To je model typický spíše pro USK, ne úplně, ale výběr mají určitě přísnější, mají výhodu, že prvotní výběr za ně vybere kroužek juda Mgr. Vaňka. Výhodou tohoto systému je vysoká efektivita a velká procesualnost úspěchu jedinců. Je to pozitivní výběr, tedy vybírání jsou pouze nejlepší jedinci. Nejčastější postup ve většině sportovních klubů je zprvu extenzivní a postupem času se mění v intenzivní. (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 195)

### **Organizační struktura má čtyři etapy:**

1. **Spontánní výběr**- etapa předběžného výběru
2. **Základní výběr**- etapa hlubšího ověřování- výběr do sportovních tříd
3. **Specializovaný výběr**- etapa výkonnostního rozvoje- výběr do sportovních center mládeže
4. **Výběr pro vrcholový sport**- etapa výběru do reprezentačních družstev či klubů s vrcholovou úrovní výkonnosti. (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str. 195) Každá etapa by měla trvat několik let, aby pravděpodobnost chybného výběru byla minimální.

#### **5.14.1 Spontánní výběr- nábor**

Základem je zjištění vhodnosti dětí pro danou aktivitu, odhalování jejich vloh, které jsou základ pro rozvíjení schopností a posouzení stupně jejich pohybové aktivity. (Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.195) V této etapě ještě nejde o výběr v pravém slova smyslu, mohlo by snadno dojít k omylu, proto se bere maximální počet dětí. Berou se vlastně všechny děti, které projeví zájem. Hlavně u sportů, kde je třeba začít s cílenou přípravou od brzkého věku, nadání by se mělo odlišit od toho, co je naučené. To jak se učí je spojeno se sociálním prostředím. Některé děti se hůře učí, nepamatují si, ale je vidět, že mají dobrý pohyb pro judo. Tato etapa by měla trvat nejméně půl roku, ale lépe 2-4 roky. „Tím je zajištěna kompenzace

alespoň minimálního sociálního prostředí at' pozitivní či negativní.“(Jansa, Dovalil, Sportovní příprava, str.196)

#### 5.14.2 Základní výběr

Úkolem tohoto výběru je hlubší ověřování předběžně vybraného jedince s jeho kritérii pro danou sportovní disciplínu. Kritéria jsou: zájem dětí na tréninku, jejich iniciativu, rozvoj pohybových schopností, spolupráci v družstvu atd. Tento výběr zahrnuje dvě etapy, první výběr by měl postihnout jen neperspektivní jedince, druhý, po časovém odstupu první výběr prohlubuje, je to tedy negativní způsob výběru. Základní výběr se používá při vybírání do sportovních tříd, jsou to děti mezi 11-12 lety a mají za sebou zkušenosti s předchozí sportovní aktivitou. Není zde zaručeno, že vybraní jedinci budou ve vrcholném věku skutečně úspěšní, ale jsou zde dobře eliminováni, děti, které talent pro danou disciplínu nemají a tak není třeba s nimi dále pracovat.

#### 5.14.3 Specializovaný výběr

Ve třetím stupni výběru, který trvá řadu let, se formují schopnosti v konkrétní sportovní činnosti. Dlouhodobé pozorování sportovce ze strany trenéra, které jsou podloženy pedagogickým dohledem, kontrolními vyšetřeními lékařsko-biologickými, sociologickými a psychologickými, zaručují úspěšné stanovení sportovní talentovanosti. Tento stupeň má také dvě etapy, první povrchnější, druhá s většími nároky na sportovce, používá se negativní (lepší) i pozitivní přístup výběru. Tato metoda se používá při výběru dětí do sportovních center mládeže, u většiny sportovních odvětví kolem 15 roku. Sportovci mají za sebou už mnohaletý trénink a obvykle již prošli nějakým z předchozích výběrů, výkonnost je tedy vysoká a stupeň nadání je značný. Je zde daný větší důraz na motivační prvky a morálně volní vlastnosti. V této etapě již má již řada sportovců sportovní smlouvy s agenty a ti vytvářejí jistý tlak na trenéry, rodiče i sportovce. Tímto výběrem se již tvoří mládežnická reprezentační družstva. O sportovce je větší zájem, je sledován a právě zde se rozhoduje o jeho další sportovní budoucnosti.

#### 5.14.4 Výběr pro vrcholový sport

Poslední etapa výběru se může často prolínat s předchozí, zde probíhá zásadně pozitivní přístup, tvoří se dorostenecká a juniorská reprezentační družstva a je zde vysoká pravděpodobnost dosažení absolutní výkonnosti u sportovce. Tento výběr mají v rukou už profesionální trenéři reprezentací, nebo svazy. Nejsou zde zcela jasné kritéria pro výběr, je to také podle aktuální potřeby toho, kdo výběr realizuje. Je zde kladen nárok na přizpůsobení se životnímu stylu a potřebám daného sportu.

(Jansa P., Dovalil J. a spoluautoři, Sportovní příprava)

## Praktická část

### 6 Hypotézy

1. H1 Předpokládám, že TJ Sokol Praha Vršovice má více trenérů věnující se začínajícím dětem, než USK Praha
2. H2 Domnívám se, že rozdíly v základním výcviku svěřenců mezi TJ Sokol Praha Vršovice a USK Praha nebudou výrazné, drobné rozdíly budou v nácviku pádu vpřed, seoinage a o-soto-gary.
3. H3 Předpokládám, že o závodní činnost bude mít zájem kolem 25% dětí.
4. H4 Domnívám se, že do druhého roku vydrží u sportu 70% dětí.
5. H5 Předpokládám, že v rozhovoru trenéři doporučí, jako ideální věk pro začátek s tréninkem juda šest let.
6. Předpokládám, že trenéři dětem nedoporučí techniky strhů, techniky zatěžující páteř, techniky chytání za nohy a za hlavou.
7. Předpokládám, že v prvním pololetí trénování by měly děti zvládnout základní pohybové dovednosti, techniky pádů, základní techniky držení a práci ukeho a toriho, tedy základní spolupráci se soupeřem.
8. Předpokládám, že TJ Sokol Vršovice bude mít přístup k výběru talentů extenzivní a USK Praha intenzivní.

## 7 Zájmové kroužky juda

V této části práce budu čerpat z modelu zájmového kroužku juda Kidsport, který řídí Mgr. Jiří Vaněk. Zájmový kroužek juda vyžaduje jiný přístup k dětem než judo v klubu. Skládá se z tři čtvrtě hodinových lekcí, namísto hodiny a půl. Tyto kroužky se konají na školách, kam děti chodí, v jejich domácí tělocvičně. Podmínky nejsou ideální, nemají tatami, jen žíněnky, které se většinou v tělocvičně vyskytují, to samozřejmě limituje do značné míry trénink. Žíněnek je málo a jsou většinou tvrdé, podlaha není odpružená, takže děti se ze začátku bojí padat a nechat sebou házet více než na speciálním tatami. Další nevýhodou je, že kroužek je pro děti od první do páté třídy to skýtá různou technickou a motorickou vyspělost. Trenér se málokdy dostane dále od základních chvatů ke složitějším technikám, ale to není cílem tohoto kroužku. Cílem kroužku je dětem nabídnout zajímavou pohybovou aktivitu. Naučit je zodpovědnosti k trénování a základním pohybovým dovednostem, jako je například kotoul. Otevřít jim nové obzory a seznámit je se zajímavým sportem a s jeho etikou a dodržovaným chováním, který zásadně ovlivní jejich osobnost. Trenér se musí pokusit děti zaujmout a hravou formou se pokusit je něco naučit. Někdy je velice těžké skloubit stejnou činnost pro velice různorodě motoricky šikovné děti, jsou tam veliké rozdíly a trenér musí vymyslet činnost, kterou zvládnou méně nadaní, a nebude nudit nadané více. Dalším úkolem je děti stejně připravit na zkoušky na žlutobílý pás, které se skládají na závěr roku.

### 7.1 První úvodní hodina

Úvodní hodina je velice důležitá, dostaví se na ni spousta dětí s rodiči. Na úvodní hodinu by se měli dostavit dva trenéři, prvně něco málo pohovořit o judu, co to vlastně je, něco z historie a po té ukázat nějaké efektivní techniky, aby děti věděli, co by jednou mohly umět. Důležité je zaujmout, co nejvíce dětí aby se přihlásily. Jak říká Mgr. Jiří Vaněk : “Jsou tři typy dětí, ty, které přihlásí rodiče, ty , které dělají judo, jen aby se nějak hýbaly a pak Ty, které judo opravdu chtějí dělat a z této třetí skupiny jsou ty, které hledáme, které poté začínají chodit do klubů a na závody a stávají se opravdovými judisty.“ Na první hodině si děti vyzkouší pády, ukážeme jim techniky, které se budeme učit v následujícím pololetí a některé si i vyzkoušejí, zahrajeme si nějaké hry a motivujeme k přihlášení na kroužek. Uvedeme nějaké příklady dobrých judistů, a samozřejmě navrhnout účast na závodech, které se konají v rámci Kidsportu, kde děti jen z takovýchto kroužků. Rodičům vysvětlit dobré stránky juda, naučení pádů a pohybových dovedností, které jsou dobrým základem pro jakýkoli jiný sport.



Trénink má zlepšit kondičku i obratnost dětí, zajistit naučení základní gymnastiky a kladný vztah k pohybu a sportu celkově. Tento kroužek má nabízet netradiční činnost, která se jinde nedělá, spoustu legrace pro děti a tím zajišťuje jeho atraktivitu.

## 7.2 První pololetí

V prvním pololetí se snažíme děti naučit padat, to je hlavní věc, bez ní nelze postoupit dále. Existují tři druhy pádů pád vpřed- **mae ukemi**, vzad- **ushiro ukemi** a stranou- **joko ukemi**. Samozřejmě prvotní jsou základy gymnastiky, zvládnutí kotoulu vpřed a vzad, dávat pozor, aby si děti nestoupaly na hlavu. Začínáme s učením pádu vzat, je nejsnazší a nejlépe naučitelný. První fáze učení tohoto pádu je na lehu na zádech, necháme je zatleskat dlaněmi a vysvětlíme, že plácáme do žíněnky pouze dlaněmi dolů, poté děti zkříží ruce před sebou, předpaží křížmo a s napnutýma zpevněnýma rukama plácnou do žíněnky asi čtyřicet pět stupňů od těla, hlavu musí mít zvednutou, bradu přilepenou na prsa, tímto si hlídají, aby se při pádu nebouchli temenem do země, hlídání polohy hlavy je samozřejmostí u všech pádů. Plácnutí je důležité pro svůj účinek tlumení pádu. To opakujeme mnohokrát po sobě, když děti pochopí a provedou správně, přejdeme do druhé fáze a to tak že dítě si sedne a pokusí se udělat kolébku, po provedení kolébky, spojíme kolébku s předešlým plácáním, opět zkříží ruce před sebou a po dotyku lopatek se žíněnkou plácnou vedle sebe do země. Když zvládnou i tuto fázi udělají kolíbku s plácnutím ze dřepu. Po správném vykonání i této fáze, spojíme ještě s kotoulem vzad a pád je hotov, samozřejmě můžeme zkusit ještě pád ze stoje, postup je stejný. Když je vidět, že dítě vše zvládá, mohou se děti ve dvojici jeden druhého strčit, nečekaně, třeba i se zavřenýma očima.

Setkáváme se s případy, že pád nezvládají, plácají neustále hřbetem ruky do země, nebo dokonce plácají hřbetem ruky a ještě nad hlavou. Je třeba znova začít od první fáze a vést svěřenci ruce, jak by to mělo vypadat, vést je v každé fázi a požadovat správné samostatné opakování. Po dobrém zvládnutí můžeme dělat tento pád přes kozu, ve dvojicích udělá jeden kozu a druhý se postaví zády k němu, hýžděmi se dostane až za partnerovi záda a provede správně provedený pád vzad, toto cvičení je dobré pro přípravu dětí na pády ze stoje při chvatu.

Dalším pádem je pád vpřed, **mae ukemi**, tento pád má více způsobů učení, jeden názor je, že dítě si klekne, jednu nohu předsune a pokrčí, pravou ruku vzpaží a zajíždí vedle nohy do zadu a hřbetem ruky pohladíme žíněnku, valíme se přes rameno kotoulem do lehu, mírně na boku a levou rukou zpevněnou pláceme o zem. Poté to samé zkusíme ze stoje s předsunutou jednou nohou. Vždy začínáme stejnou rukou i nohou. Toto je způsob, který se učí v judo klubu TJ Sokol Praha Vršovice. Dalším způsobem je, že dítě stojí s roznoženýma nohama, stoj roznožný, jednu ruku (pokud dělá pád vpřed na pravou stranu, tak levou rukou) položí na zadeček, nebo se o nataženou ruku opře o žíněnku, pro lepší stabilitu, druhou ruku vzpaží, a mezi nohama ji prostrčí, co nejdál do zadu, hřbetem ruky zase hladí žíněnku. Udělá vlastně kotoul, později se snažíme vést k tomu, aby se převalovali více přes rameno, můžeme pomoci svěřenci tím, že dítě podá trenérovi ruku mezi nohama a on ji chytí a vede mu ji správným směrem, blíže pravou rukou k levé noze a levou rukou k pravé. Po zvládnutí této fáze, učíme děti předsunout mírně nohu dopředu a provést ten samý pohyb. Když zvládne i toto a spojí „kotoul“ přes rameno a plácnutí, správný dopad do lehu mírně na boku, tak je pád hotový. Tato metoda se učí v Kidsportu, pod vedením Mgr. Jiřího Vaňka.

Asi nejtěžší na zvládnutí pádu pro začátečníky je pád stranou, **joko ukemi**. První fáze je sed – snožný předpažíme jednu ruku, a padáme na bok s plácnutím ruky s dlaní dolů, asi čtyřicet pět stupňů od nohy, zkusíme na obě dvě strany. Další fáze je z kleku, zase předpažíme jednu ruku, provádíme pomalu, přes sed (na jedné půlce) do lehu na boku a dokončeno plácnutím. Poslední fáze je ze stoje, stejnou nohu i ruku natáhneme, kýváme s nimi před tělem, jako kyvadlo, ruka i noha se pohybují stejně, jako by byly spojeny provázkem. Suneme nohu po žíněnce před sebou tak daleko, až nás to samo donutí spadnout. Napadáme jako prkno, tvoříme z těla houpačku, zhoupneme se přes stranu nohy, hýždí až na rameno, poté pláceme rukou o zem, naše tělo se zhoupne ve tvaru banánu. Při každém pádu je možnost od trenéra vedení rukou jako výpomoc při pochopení a zvládnutí cviku. Tento postup pádu stranou se učí, v řadě klubů přibližně stejně.

Protože děti mají jen tři čtvrtě hodiny týdně, učí se pomaleji, než kdyby trénovaly více v klubu. Také je problém, že zapomínají techniky z týdne na týden, to je až překvapující, v jakém množství se to stává. Problém dětí v kroužku je nepozornost, roztěkanost a ne vždy chuť se něco učit. Berou judo jako zábavu ne sport, který je třeba se naučit. Jejich představa hodiny je si hrát a občas se něco naučit, v klubu by tomu mělo být naopak. I na kroužku se o to snažíme, je něco naučit a dát hodině charakter tréninku, ale ne vždy je to realizovatelné.

V prvním pololetí se také učíme s dětmi techniky na zemi, jelikož jde skloubit s faktem, že děti si ještě nejsou jisté v pádech. Automatizaci pádů posilujeme hrou na vodníky. Pravidla hry jsou tyto: trenér vymeze hrací pole a vybere jednoho svěřence. Ten leze po kolenou a chytá ostatní, snaží se je povalit na zem, jestli je povalí, ti, co se ocitnou na zemi, se stávají také vodníky a chytají ostatní s ním, vyhrává poslední, jež stojí na nohou. Pokud vodník nemůže nikoho dlouho chytit, trenér dá pokyn, aby děti skákaly po jedné, dokud nebude vodníků více, aby se hra hnula dopředu. Děti to úžasně baví a posiluje to jejich bojovnost, děti zapomínají při hře na to, že spadnou, často udělají bezchybný pád.

### 7.3 Techniky na zemi

První techniky na zemi, jsou držení, protože, jak se již zmiňuji v pravidlech, děti věku v mém zájmu mají zakázáno techniky škrcení a páčení. Zde děti začínají trénovat ve dvojicích, tak je třeba upozornit na role **Toriho** a **Ukeho**, tedy toho, kdo cvičí a toho, na kom se technika zkouší. Tori techniku zkouší s ohledem na ukeho, snaží se o to, aby při provádění techniky, uke necítil bolest, nebo alespoň, co nejméně. Role Ukeho je velice důležitá, pokud uke dělá špatnou figuru, Torimu se technika nedobře učí a může se ji naučit i špatně. Ještě více důležitá role je u zkoušek na pás, souhra obou partnerů zaručí úspěšné dokončení zkoušky z velkého procenta. Uke stojí rovně, nohy má roznožené na úrovni ramen, pokud trenér neurčí jinak, nebrání se pohybu, který tori vyžaduje, nebojí se padat, neutíká a není jako prkno ani moc vláčný. Být dobrý uke vyžaduje zkušenosti, děti to nemohou zvládnout hned, je ale třeba je k tomu vést a opravovat chyby nejen tomu, co chvat provádí, ale i tomu, na němž je prováděn, aby si děti zvykly na důležitost obou rolí.

První technika vůbec je, která se učí je **kesa gatame**, držení je ukázáno na fotce. Trenér řekne, aby se uke položil na záda a v klidu ležel, dále si tori sedne zády k soupeři, rukou blíže k hlavě kamaráda, obejmě soupeřovu hlavu a druhou rukou chytne ruku soupeře jako teploměr pod paží, skloní hlavu a stiskne. Pro zjištění účinnosti techniky, trenér dá povel, že na hajime se bude ten, co leží snažit uniknout z držení a tori se ho bude snažit udržet. Tato technika, když je dobře nasazena, funguje téměř na sto procent, nedá se z ní utéct. Nejčastější chyba u dětí je, že nasazují držení obráceně, opačně rukama, tato chyba je docela dlouhodobá, proto trenér by měl upozorňovat, aby si dítě nejdříve sedlo zády k soupeři a pak teprve po

rozmyslu držení správně nasadilo, když sedí zády, pak se mu správnost provedení, kam má dát jakou ruku, sama vyjeví.

Další technikou na žlutobílý pás je **kata gatame**. Děti upozorníme, aby nepouštěly kesa gatame, pouze pracují s rukou soupeře, kterou drží pod paží, ruku vezmou a obtočí ji kolem krku soupeře, ohnutou v lokti. Své ruce si tori spojí a svou hlavou zajišťuje ruku soupeře.

Další z chvatů, které učíme je **tateshio gatame**, stejně jako předtím dítě upozorníme, aby nic nepouštělo, tedy kata gatame a nechaly ruce zajištěné, pouze přelezly jednou nohou na soupeře tak, aby byly obkročmo na soupeři, ruce zůstávají stejné jako v kata gatame. Tateshio gatame má více modifikací, toto není ta nejjednodušší, ale učíme ji proto, že nejlépe navazuje na kata gatame a dítě si nemusí změnit držení rukou. U tohoto držení se může pracovat více s nohama a to tak, že jak jsme na soupeři obkročmo, můžeme ještě obtočit své nohy kolem soupeřových z venku dovnitř, je to pevnější a soupeři nepříjemné, vzniká tam jemná páka nohy, kdo je v této technice dost zblhlý, může docílit i toho, že soupeř zaplácá a tím vzdá utkání .

Následující technikou je držení **jokoshio gatame**, joko znamená strana, je to tedy držení ze strany, toto když dětem povím, rychleji si z názvu vybaví, jak chvat vypadá. Dítě ponechá svou ruku ještě za krkem soupeře, tu nikam neposune, pouze přesouvá nohu ze soupeře na druhou stranu, tedy jinou stranu, než prováděl kesa gatame, lehne si kolmo k soupeři, tedy do písmena T. poslední věc je, že chytne soupeřovu vzdálenější nohu, ze vnitř, pod nohou. Tori na ukem neleží úplně, nepřesahuje svým tělem přes soupeře ani neleží úplně mimo soupeře, leží přibližně prsy na prsou soupeře.

Předposlední technikou ke **mune gatame**, mune znamená prsa japonsky, tedy říkám dětem chvat prsa na prsa dítě držící jokoshio gatame pustí soupeřovu nohu a chytne soupeře ze spodu pod vzdálenější rukou a spojí se svou druhou rukou, která drží soupeře pod hlavou, samozřejmě jsou tu další modifikace, například nemusíme držet hlavu a ruku, můžeme držet jen ruku, obejmout ji z obou stran svýma rukama.

Posledním chvatem je **kamishio gatame**, dítě se přesouvá ke hlavě soupeře a chytá ukeho pod rukama za pásek, leží tak, že prodlužuje přímku se soupeřovým tělem, neleží kamarádovi na hlavě, leží vedle jeho hlavy a zalehává svým hrudníkem soupeřovo rameno, modifikace je: nemusíme držet pod oběma rukama, mohu jen pod jednou rukou a svou druhou rukou loktem zajedu, do soupeřova podpaží. Toto jsou všechny chvaty, které děti učíme na

žluto-bílý pásek. Napsala jsem je v tomto pořadí schválně, děti nám na zkoušce, ukážou takzvané kolečko, to znamená to, co jsem popsala výše. Tedy projít všemi drženými od kesa gatame do kamishio gatame. Důležitou věcí, je aby děti měly soupeře pod kontrolou, tedy při přechodu z držení do držení, držely soupeře tak, aby jim nemohl uniknout. Vždy soupeře jistit jednou rukou, hrudníkem atd. Děti by měly při přechodu používat, co nejméně pohybů, jak rukama, tak nohama. Přecházet plynule a vědět, alespoň pasivně jak se které chvaty jmenují, tedy neznat držení jen tak, jak jdou za sebou, ale i samostatně provést například tateshio gatame, vědět a představit si pod názvem i praktické provedení.

Některé děti mají velké problémy stále i s nasazením prvního držení, je třeba neustále opakovat, dopomoci k provedení, tak, aby si zapamatovávaly postup, jak držení provést. Toto učení chvatů je pro děti, zvláště ty aktivnější ne tak záživné, nedávají pozor, koukají, kde co lítá a když je trenér nasměruje na držení a vysvětluje jim pohyby a fáze chvatu, musí se ujistit, zda dítě vnímá. Většinou vím, i ze své zkušenosti, když dítě neví, já mu přijdu pomoci, nastavím jej správně do chvatu, vidím prázdny výraz, dítě se nastaví mechanicky do chvatu, ale nic si z výkladu nevezme a příště si zase na chvat nevzpomene. Proto je důležité najít správný přístup k těmto dětem.

Když se učíme držení, musíme se i naučit jak se z něj dostat, je více způsobů. Prvním způsobem, pokud nás soupeř drží v kesa gatame nebo v kata gatame, je postupně vytahovat z pod soupeře ruku a točit se k němu dokud nebudeme na břicho, poté se stává držení neplatné. Dalším způsobem je chytit svými nohama soupeřovi nohy, nebo nohu, také je také toketa. A dalším únikem z těchto typů držení je obejmout soupeře stisknout, co nejvíce, a přes své vzdálenější rameno od soupeře se překulit mostovitým pohybem přes sebe pryč. Zdálo by se, že tato poslední technika vyžaduje spoustu síly a energie a je tudíž neefektivní, ale není tomu tak, pokud provedeme pohyb správně přes své rameno mostem a nepřevalíme soupeře přes sebe jako sud, je tato technika velice účinná. Problémem je, že tato technika je pro děti velice složitá, dělají ji většinou špatně a trvá delší dobu, než se ji správně naučí. Další technikou, pro děti nejoblíbenější je takzvaná kolíbka, dítě, jež leží v držení, svou ruku podstrčí pod svou nohu a chytne se za soupeřův límec za krkem, poté švihá nohou a tím se rozhoupe a převalí soupeře na záda. Nemusí vynakládat žádnou sílu, jen pořádně švihne nohou. Děti mají tendenci se točit směrem od soupeře, to není nejlepší způsob, u starších dětí by to nikdo ani nezkoušel. Není moc pravděpodobné se takto dostat z chvatu, akorát se člověk přiškrtí. U malých dětí je možné se takto z chvatu dostat, ale pouze pro soupeřovu nezkušenost, rozhodně, toto děti neučíme.

Tyto úniky nejdou dělat u všech držení. U tateshio gatame se musíme se soupeřem převalit celý sudovitě, nebo soupeřovi chytit nohu, u jokoshio gatame, musíme se soupeřem srovnat v jednu osu a poté se s ním překulit, u mune gatame to samé a kamishio gatame, jak soupeř leží u naší hlavy, chytíme jej pažemi a odsuneme se od něj pryč, směrem dolů poté se převalíme na břicho a švihem soupeře, převalíme na záda. Další věcí, kterou děti musí umět ,je jak vůbec můžeme soupeře dostat do držení. Děti si posadíme proti sobě chytanou si základní úchop, pravý: za límec pravou, za rukáv levou, na levou opačně, soupeř se nás drží zrcadlově, poté se zeptám děti jak řídí řidič kamionu, a tak, že mají dělat tzv. "volant", tedy rukou, jež držím límec tlačím směrem k hlavě doleva a tou rukou, co držím rukáv tlačím doprava a stáčím pod sebe, a tak soupeře dotlačím na záda a můžu jej hned chytit. Je to nejlepší metoda vůbec, používá se i v postoji v rámci jednotlivých chvatů, na zemi je nejefektivnější, pokud totiž dítě tlačí za sebou, dostane soupeře na břicho, nebo tlačí do soupeře, přes jeho skrčené nohy, je to těžké, spotřebuje mnoho sil, a poskytuje soupeři dostatek času a místa na únik a otočení, tyto pohyby jsou pro děti přirozené, pohyb volantu, před jeho vysvětlením trenérem, málo koho napadne. Další důležitou otázkou je, co udělat, když je soupeř v pozici na břiše, tedy se pasivně brání držení. Je více způsobů, jako u všeho, děti učíme dva základní, tzv. "hadici a klíč". „**Hadice**“ se provádí tak, že dítě se obkročmo posadí přibližně v oblasti kolem hýždí soupeře, své roce vsune pod paže soupeře, to samé udělá s nohama, z vnější strany soupeřových nohou dovnitř, poté se rozhoupe a otočí se na záda tak, že má soupeře položeného zády na svém břiše, stále ho rukama pevně drží a nohou si pomůže sundat ukeho ze sebe na stranu, pak už zbývá se jen přesunout na soupeře a chytit tateshio gatame . „**Klíč**“ je jednoduchý, klekneme si k soupeřovi od hlavy, svou pravou ruku vsuneme pod soupeřovu levou a pohybem směrem k soupeřovým nohám přetočíme kamaráda na záda, důležité je se na něj postupně navalovat a tlačit mu do ramene, pak už jen zbývá chytit soupeře do držení, například kesa gatame.

Toto jsou tedy techniky na zemi, které by se měly stihnout naučit děti do roka, roka a půl, maximálně dvou, pokud jsou děti méně obratné nebo předškolního věku, tam zabere velice času naučení základní gymnastiky a pádů. Zde ze své zkušenosti vím, že se to v kroužku stihnout nedá, dítě vám to na zkoušce ukáže, když ho hodně připravujete, ale v souboji je neumí použít a často je zapomíná, proto úkolem trenéra na kroužku je neustále trpělivě opakovat a oceňovat snahu na tréninku, že se dítě snaží chvat pochopit, i když si myslíte, že to není možné, aby to po tolikátém opakování neuměl. Je to tím, že děti k tomu

nepřístupují tak, že se mají něco naučit, ale tak že se chtějí bavit. Proto stále připomínají, a kdy budeme hrát hru, trenér musí odpovědět, zopakujeme si tento chvat a zase si něco zahrajeme, to ale splňuje úkol kroužku, pak ti, kdo již na kroužek kvůli věku chodit nemohou, je jen do páté třídy, se může rozhodnout, zda se dobře bavil, ale stačilo a vybere si něco jiného, nebo ho judo bavilo a bavili ho i ty části, kde se něčemu naučil, pak odchází do klubu, kde ví, co jej čeká. Trenéři v klubech to jistě ocení, že dostanou děti se základními znalostmi juda a judistického pohybu a mohou pokračovat ve složitějších věcech a využít prostory tatami. Na učení pádů a držení stačí pár zíněnek ve školní tělocvičně.

## 7.4 Techniky v postoji

Základem techniky v postoji je zvládnutí pádů. Bez tohoto předpokladu, nemůžeme začít, hrozilo by poranění, při špatném spadnutí. První technikou, kterou učíme je **o soto gary**, tento chvat je technikou nohou, hlavní úlohu má tedy podmet soupeřovi nohy. Cvičenci se chytanou do základního úchopu, tori udělá krok svou levou nohou vedle soupeřovi pravé nohy, tak, aby mezi nohama vznikla mezera dostatečná ještě na jednu nohu. Jak říkám dětem, uděláme tunel pro vláček. V postoji je velice důležité vychýlení, tedy vyvést soupeře z rovnováhy tím směrem, kterým potřebujeme. V případě o soto gary je to tak, aby soupeř stál na té noze, kterou podmetáme, tedy rukama jej zatáhneme do strany. Levou rukou se díváme na hodinky a táhneme do strany, pravou také do strany a mírně nahoru k hlavě soupeře. Poté pravou nohou projedeme utvořenou mezerou, mezi našima nohama a podmeteme soupeřovu nohu, tak, že máme nataženou špičku a dotáhneme nohu téměř do holubičky. Vlak projede tunelem. U dětí je problém u všech chvatu ten, že postrádají rovnováhu, sotva se udrží chvíli na jedné noze, natož, aby prováděli ještě nějaký chvat. Proto Mgr. Jiří Vaněk své trenéry učí, aby učili malé děti o soto gary jednodušeji, aby tolik neztráceli rovnováhu a to tak, že nebudou podmetat, nýbrž chvat povedou ze začátku stejně, jen ke konci nohu nepodmetou, jen ji postaví za soupeřovu nohu, a chvat dotáhnou rukama, tímto neztratí rovnováhu a naučí se lépe pracovat s rukama, což je pro judo to nejdůležitější. Rukama vedeme soupeře, navádíme jej do chvatů, a u všech chvatů ať technik bočních, nožních, nebo techniky rukou (tam samozřejmě nejvíce), bez správné a účelné práce rukou, nikdy nehodíme při tréninku a už vůbec ne při zápase. Vychýlení, je nejdůležitější část chvatu. O soto gary je nejjednodušší chvat, pro začátečníky.

Dalším chvatem, je **O goshi**, je to boční technika, tori hází ukeho pře sebe, uke padá pádem vpřed na rozdíl od o soto gary, kdy uke padá pádem vzad. Cvičenci stojí proti sobě, drží základní úchop. Tori pravou nohu položí před soupeřovu pravou (křížem), dětem říkáme, že si dávají Palečci pusinku, poté tori vychýlí levou ruku loktem vzhůru, jakoby se díval na hodinky a pravou rukou obejme soupeře kolem boků, a chytne za pásek, pokrčí se v kolenou, tak, aby se dostal pod soupeřovo těžiště, ale pozor na chybu, děti se místo pokrčení v kolenou, předkloní v pase, mají narovnané nohy, to je třeba odstranit, další krok je nasunutí si soupeře na boky a poté rukama ( tori stojí zády k ukemu), volantovým pohybem tori ukeho hází na záda a přidrží mu pravou ruku, aby pád nebyl tak ostrý.

Třetí chvat je **seoinage**, technika rukou Tento chvat má více modifikací, jako třeba morote- seoinaga, eri-seoinage. Děti učíme základní a to **ippon-seoinage**, každá, z těchto technik se dá dělat v nízkém postavení ze dřepu. Ze dřepu, nízká seoinage se používá hlavně na závodech. Využíváme momentu překvapení, že náhle před soupeřem zmizíme do dřepu a pak jej pomocí rukou přehodíme. Chvat začíná stejně jako o-goshi. Změna začíná až ve chvíli, kdy místo abychom soupeře objali za boky, pravou ruku dáváme do podpaží soupeře tak, že jeho ruku skřípneme mezi svým předloktím a paží ( v lokti). Častá chyba u dětí je, že si soupeřovu ruku dávají místo do loketní jamky, na rameno, to je třeba připomínat, hrozí totiž zranění ukeho. Poté snížíme těžiště (stojíme zády k soupeři) a loktem, jež držíme soupeřovu ruku se jakoby snažíme dotknout svého levého kolena, zase využíváme volantový pohyb.

Zajímavé je, že děti u tohoto chvatu udrží méně rovnováhu než u o-goshi, přitom pohyb je velice podobný, přepadávají dopředu, dozadu, proto Mgr. Vaněk doporučil učit děti klekanou seoinage. Princip je stejný, jen ve fázi, kdy chceme hodit, jsme už nastavení a zády k ukemu, tak pokrčujeme a klekáme si nejprve levou nohou, poté pravou a chvat může pokračovat jako v postoji. Je to také proto, že děti ještě neumějí přidržet kamaráda, aby nespadol tak prudce a neumí dokonale padat, proto jim více vyhovuje, dělat tento chvat v kleku. Až jsou zkušenější, přecházíme i do postoje. Častou chybou je že děti se snaží hodit tím, že se předkloní, to je chyba, takto se žádný chvat hodit nedá ani natažené nohy se v judu neobjevují, stále si hlídáme níže položené těžiště pro lepší rovnováhu. Tím, že se dítě předkloní, tak pak se stává, že hodí soupeře pře hlavu, nejen, že by to znamenalo na závodech Hansoku-make, vyloučení ze zápasu a prohru, ale je to i velice nebezpečné, všechno házíme přes rameno a hlídáme si hlavu v bezpečí. Samozřejmě hlava je kormidlem těla, kam se dívám, tam házím, ale ne přes hlavu. Vždy volantovým pohybem, ten nejde ani provést pokud házím přes hlavu.



Toto jsou tedy většinou chvaty na žluto-bílý pás, dál se k tomuto přidává **sasae-curikomi-ashi**, nožní technika, z mého hlediska velice těžká, ale děti ji zvládají a mají ji v oblibě. Je to technika nohou, jako o soto-gary. Výchozí poloha je stoj proti sobě a základní úchop. Pro tento chvat jsou velice specifické kroky. Začínáme pravou nohou pohybem vzad, po půlkruhové dráze, tak, že naše pravá noha se soupeřovou levou svírá menší než pravý úhel, nohy nejsou úplně u sebe. Poté ploskou své nohy přiložíme nad kotník soupeřovy pravé nohy. Nohama již déle nehýbáme. Rukama překvapivě děláme volantový pohyb. Ten je u tohoto chvatu velice důležitý. Ruku, již držíme soupeřův rukáv, taháme před sebou, směrem spíše k naší pravé noze a rukou, jež držíme soupeře za límec, tlačíme do ukeho brady (krku) a obloukem následujeme dráhu předešlé ruky. To je vše, co by se mělo na kroužku zvládnout do dvou let tréninku.

Když se zvládají techniky, může se začít se základní chůzí, tj. rovně, tam a zpátky. Cvičenci se drží v základním úchopu, tori a uke musí velice spolupracovat. Na druhou stranu, tori musí dávat ukemu svým pohybem pokyny kam má jít, a to tím, že tahá za sebou buď za límec, nebo rukáv soupeře, když za límec, soupeř vykročí vpřed levou, za rukáv pravou, pokud jde uke za torim Pokud je to opačně, tori netahá, ale tlačí do soupeře. Tak to funguje i v zápase, jen se to musí provádět s větší razancí a soupeři nechodí za sebou, ale existuje i kruhový pohyb na obě strany, když judista umí dobře kumikatu (boj o úchop) a pak následně pohybem úchopu využít, dokáže si v zápase druhého pěkně navést do výhodné pozice k hodu

## 7.5 Randory- cvičný zápas

Randory, neboli cvičný zápas, je cvičení na tréninku velice důležité. Simuluje zápas na závodech. Děti zde mají možnost využít své znalosti chvatů a technik v praxi. Používáme randory na zemi, v postoji, v postoji s přechodem na zem. První, které využíváme v tréninku, jsou na zemi, jelikož děti ještě neumí padat, učíme je zatím techniky jen na zemi a mohly by si špatným pohybem ublížit. Randory mohou mít mnoho výchozích poloh, z důvodu modelování situací, s kterými se mohou na závodech setkat. Musí je znát a do jisté míry si osvojit a automatizovat, jak si s nimi poradit.

### 7.5.1 Randory na zemi

Nejdříve používáme randory v souvislosti s učením se držení, to je, že jedno dítě leží na zádech, druhé ho chytne do daného držení, trenér dá povel hajime, nebo joshi a první dítě se snaží utéci a druhé se snaží udržet. Tím si osvědčí účinnost držení, poznají chyby, na které je trenér upozorňuje, že je třeba je napravit. Dále si mohou vybrat, které z držení jim nejvíce vyhovuje, tedy, které budou užívat v zápase, ve kterém jsou si nejvíce jisti. Dále přecházíme k randory, které simulují celý zápas na zemi.

Také můžeme použít více výchozích pozic, jednak z pozice v sedu, kdy soupeři sedí zády k sobě, to zlepšuje jejich postřeh, kdo rychleji a lépe zareaguje a vytvoří si výhodnější pozici a úchop k soupeři. Další je, že děti klečí proti sobě v seize (judistický sed), po hajime se sobě ukloní, tím si prokazují úctu, mohou si podat ruku, to není povinné, tedy v rámci slušnosti, v souladu s etikou juda, mohou si vybrat jestli soupeři podám ruku, na závodech si většinou podávají ruku, soupeři ze stejného týmu, oddílu, nebo kamarádi. Není dobré podávat ruku neznámému soupeři, mohl by toho využít, chytit ji a hodit nás, buď by gesto nepochopil, nebo by jej schválně využil ve svůj prospěch, i takový sportovci se bohužel vyskytují. Děti to ale učíme, je to pěkné gesto a ukazuje to, že sport a zápas, kde se sportovci perou naplno, mohou si i nechtěně ublížit, že i v tomto tvrdším sportu, neexistuje mezi týmy jen nevraživost, ale i přátelství. Po podání ruky, nebo plácnutí se ještě dělá to, že soupeři od sebe mírně odstoupí a pak může začít zápas naplno

Klek nebo stoj proti sobě je základní pozice, jak na zemi, tak v postoji. Na zemi se tato pozice v závodech většinou nevyskytuje. Nicméně je dobré tento způsob randory provádět, je jednoduchý, děti se naučí orientovat v prostoru, uvědomí si, jak soupeře vychýlit, aby se podrobil jejich úmyslu, a jelikož jsou tváří k sobě, je jednodušší si pohyb představit. Když se později dostanou do pozice složitější, je pro ně jednodušší si pohyb vybavit, využít stejný s jistou modifikací, nebo je lépe napadne jiný. Postupujeme zkrátka od jednoduššího ke složitějšímu. Tyto dva způsoby se používají nejčastěji, dále u zkušenějších dětí se provádějí ze složitějších poloh. Například, když je soupeř v parteru, nebo je na břicho a úkolem druhého je situaci vyřešit, další jsou, že sedíme soupeři mezi nohama, on nás stiskne a obejmě, nebo nám soupeře chytíme do držení a on nám jednu nohu stiskne mezi své, tím je držení přerušeno, úkolem je zase situaci vyřešit.

### 7.5.2 Randory v postoji

Další randory jsou v postoji, je také nepřeborné množství výchozích pozic, tady je to ale složité, jestli jich u malých dětí využít. Hlavní pozice je stoj soupeřů proti sobě v mírném odstupu. Ceremoniál je stejný jako na zemi. Po hajime se snaží děti vybojovat úchop a poté zkoušet různé techniky. Z pozice trenéra je důležité svěřence povzbuzovat, říkat, že není důležité, kolikrát upadne, ale kolikrát nastoupí do chvatu. Děti se nesmí bát zkoušet chvaty, které umí, nacházet výhodné pozice pro určité chvaty, tedy poznávat, že určitý chvat jde z jisté pozice provádět dobře, jiný zase vůbec ne. Randory v postoji jde dále modifikovat, můžeme začít zápas tak, že jedno dítě hodí na určitý chvat, druhé také a poté plynule navazujeme zápasem. U malých dětí v postoji příliš složitostí navymýšlíme, už tak je toho na ně moc.

Poslední randory neřízené jsou v postoji s přechodem na zem. To znamená, že začínají v pozici ve stoje a pokud hodí, mohou pokračovat na zemi, poté se zase vrací do postoje, pokud trenér tak zavelí. Tyto randory se používají spíše v podobě řízených zápasů, tedy že trenér rozdělí své svěřence do dvou přibližně vyrovnaných skupin, vyvolá vždy jednoho z každého družstva. Řízené zápasy simulují situaci na závodech nejvěrněji. Samozřejmě zde nejsou stresující vlivy jako před závodem. Vždy, když dítě vyhraje, jeho družstvo dostane bod, děti z jeho týmu mu mohou fandit a tak i tato činnost získává charakter hry. Je to podobné závodům družstev. Dítě cítí, že je v týmu a tak je do zápasu více zapálené, velice často se stává, že při běžných neřízených zápasech se nesnaží, povídají si, pak randory ztrácí smysl.

### 7.5.3 Hendicapové randory

Další randory jsou tzv. hendikepované, tedy že jeden je na žíněnce celou dobu, a ostatní se na něm po určitou dobu střídají, pak ten, co byl uprostřed se vymění s dalším, a nastupuje na něj jako zase jeden z družstva po kratší dobu. Tento druh zápasu se u dětí nepoužívá, jednak je to velice fyzicky náročné a celé randory, než se všichni vystřídají, zaberou velkou část tréninku, což by děti nebavilo ani by tento systém nemusely pochopit. Tady je už důležité vědět, že to dělám, abych byl lepší, musím to vydržet, až do konce i když už nemohu a nastupují na mě čerství soupeři, kteří jdou také naplno a mají převahu. Tyto randory připravují sportovce na extrémní situaci na závodech, kdy člověk musí najít poslední síly, „vyhecovat se“ aby i lépe fyzicky vybaveného soupeře porazil. Pro děti jsou nejvhodnější

randory krátké, více střídat soupeře, aby si vyzkoušely čelit i jinému stylu boje, než jsou zvyklé se svým stálým soupeřem.

## 8 První závodní techniky

Jak už jsem zmiňovala v části techniky v postoji, na závodech je důležitá plynulost, návaznost, účelnost techniky. Je třeba naučit se správně pohybovat, navést si soupeře do pozice, kde chci chvat provádět, také tu pozici poznat, pokud nám ji situace v zápase sama nabídne, nezaváhat a automaticky situace využít. Umět v zápase správně chodit, aby závodník nevyšel vstříc soupeři. Umět se bránit nám nevyhovujícímu úchopu, znát kontrachvaty a úhybné manévry, když už uděláme chybu, abychom ji mohli zvrátit.

Některý závodníkům využívat kontrachvaty vyhovuje a takové situace vyhledávají. To jsou ale znaky typické pro zkušeného judistu. Dospějí k tomu častým tréninkem, neustálým opakováním randory, chozením na závody, jak jen často jde, tzv. „se vyprat“. Správný pohyb si judista osvojí až po mnoha letech. U dětí jsme rády, pokud nejsou v zápase pasivní, buď že mají natažené ruce a jsou předklonění, nebo jen uhýbají a nezkouší chvaty. Trenér by měl vést děti k používání, co nejvíce chvatů, děti používají při zápase stále jen o-soto-gary, cítí se nejjistěji, je to chvat, který nepotřebuje využít tolik rovnováhy při svém provedení.

Další věcí je rozpohybovat soupeře, že soupeře nemusím jen tahat za sebou, mohu jít i do něj, nebo jej vychýlit do strany (volant), dobré je si „vycukat“ soupeře, tím jej vychýlit z rovnováhy, rozhodit z jistého postoje, pak ale také být schopen toho využít. Děti si soupeře „vycukají“ na radu trenéra, ale pak se zastaví a situaci nevyužijí. Tyto věci si musí osvojit, postupem času, trvá to dlouho, ale talentovaní jedinci už mají náznaky správného pohybu v tomto věku.

## 9 Judovíkendy a závody

Dalším dobrým nápadem Jiřího Vaňka je pořádání tzv. judovíkendu, pořádají se v hale na USK. Děti se jednou měsíčně mohou přihlásit na tuto akci. Poznají zde jiné kamarády, ale i soupeře, poznají jiné trenéry a jejich rozdílné přístupy. Víkend začíná ranním tréninkem, trvá většinou tak dvě hodiny, udělá se společná rozcvička, děti si nastoupí a podle zkušeností a věku se rozdělí do čtyř skupin, přidělí se jim trenér a začne trénink. Za sobotu jsou dva

přibližně stejně dlouhé tréninky, děti se učí podobné věci, jako na kroužku, a více, jsou zde samozřejmě lepší podmínky pro cvičení, je zde tatami a jiné pomůcky speciální pro judo, například duchny.

V poledne mají děti pauzu na oběd a odpočinek, kolem čtvrté si pro ně chodí rodiče a odvádí si je domů.

V neděli je to jiné, dopolední trénink se hodně věnuje přípravě na odpolední závody. Učíme děti jednoduchá základní pravidla, jak a kde mají stát, co mohou a naopak nesmějí dělat a také to zkusíme v praxi, v podobě řízených randory. Po polední pauze se přicházejí rodiče podívat na své děti, jak závodí a fandit. Závody započnou nástupem a společnou rozcvičkou, poté se děti znova rozdělí, na starší a mladší a podle věku a vah (ráno v neděli se děti váží) a začnou závody na dvou tatami.

Dobré je, že se děti mezi sebou znají, pan Vaněk je rozděluje dobře podle věku, vah a schopností, tak, aby byly co nejvíce vyrovnané. Děti se tolik nebojí závodů, jako, kdyby měli někam jet na turnaj, a poté jsou lépe připraveni se zúčastňovat i mimopražských nebo větších turnajů, ve kterých jsou i jiné kluby z celé republiky. Děti se perou s nadšením, nemusí se stydět, všechny znají, soudcuje je jejich trenér, který jim vysvětlí, pokud něčemu nerozumí, nebo pokud dělají nějaké chyby. Na konci dne je vyhlásování, děti dostávají krásné ceny a medaile, ceny dostávají i ti, co skončily čtvrtí, nebo pátí, občas, když mají čas, pozve pan Vaněk výborné a úspěšné judisty, aby podepsali dětem fotky, nebo diplomy. Děti mají judovíkendy opravdu rády a pravidelně se jich zúčastňují a je to pro ně veliký přínos.

## 10 Soustředění

O soustředění tolik psát nebudu. Každý klub pořádá soustředění, jednak pro utužení vztahů v kolektivu, jednak pro dlouhodobější přípravu, je více času se dětem věnovat. Svěřenci (Kidsportu) si také zvykají na časový řád, a že někdy musí něco udělat, i když se jim nechce. Jsou to ale malé děti, takže se snažíme vše podat formou hry a také pořádáme jednou za den nějakou větší táborovou hru, takže je to něco mezi soustředěním a táborem, hlavní je, aby se děti bavily, něčemu naučily a rády se vracely, hlavně necítily nějakou úzkost nebo strach, zkrátka, aby se cítily dobře. Jezdí i děti, kterým se velice stýská nebo se o sebe neumí samy vůbec postarat, třeba je nenapadne čistit si zuby, jsou ještě malé a je to s nimi někdy velmi složité. Soustředění je zpestření a jezdí tam většinou děti, které se o sport zajímají a

baví je a mají zájem se dále rozvíjet, (možná s výjimkou těch, co je přihlásili rodiče), ale i ty se zapojí s radostí. Tady je už ve skupině, kterou trenér vede znát, že vede děti se zájmem, děti, co se chtějí učit a sportovat, na soustředění jezdí většinou to „pevné jádro“.

## 11 Ukázka tréninkové jednotky u dětí

Chtěla bych zde ukázat takovou klasickou hodinu juda na kroužku ve škole. Trénink začíná samozřejmě judistickým nástupem, děti se seřadí do řady podle pásků (stupně technické vyspělosti) od nejvyššího po nejnižší. Pozdravíme se a poté začneme rozvíčkou, u menších dětí volím nějakou běhovou hru, jako mrazík nebo babu, pavouka, vodníka, někdy pro změnu, nebo u starších běhání do kola, s různými pokyny např.: základní atletická abeceda, dále „lehnout na břicho teď! udělat kotoul teď, najít dvojici, nebo trojce (molekuli), najít, co nejrychleji nějakou barvu atd. tady je velké množství způsobů, co si pro začátek připravit.

Dále krátká rozvíčka, dělám ji buď já, někdy i někoho vyberu za mě, aby si to také děti vyzkoušely, je to někdy i výchovná metoda, aby si to vyzkoušely, ale většinou je to za odměnu, děti se o tuto funkci hlásí. Po té následuje lehká gymnastika, kotouly, přemety stranou, pády, kotouly přes překážku atd. to je taková klasika na úvod s různými modifikacemi se většinou dodržuje stejná.

Další průběh tréninku je již na trenérovi. Já dávám na dorozcvičení ještě lehké randory na zemi a poté se můžeme věnovat technice. Tak patnáct, dvacet minut se věnujeme technikám na zemi, nebo v postoji. Pro zpestření proložíme hrami, nebo různými překážkovými dráhami, podle možností a vybavení školy, to mají děti moc rády a zároveň i trochu posilují, můžeme dát různé běhací závody ve družstvech, nebo můžeme skákat do duchny a podobně. Je tu veliká řada aktivit, co můžeme s dětmi dělat, jsme jen limitováni vybavením škol, někdy máme k dispozici opravdu jen pár zíněnek, pak už je to na fantazii trenéra.

Může k různým hrám použít svůj pásek, například s ním točit za pomoci nějakého dítěte a ostatní jej mohou podbíhat, nebo pásky svázat do kruhu a uspořádat zápas sumo, nebo jen vytlačování z kruhu, nebo přetahování za pásek, ale tady je nebezpečí, že se pásky moc utáhnou a jdou špatně rozvázat, nebo ty starší se mohou i přetřhnout a další a další věci jdou

provádět, jen co si jen trenér vymyslí. Po hře můžeme dát ještě třeba randoty v postoji, nebo nějakou lehčí techniku, pokud zbude čas. Trénink končí znova nástupem, kde shrne trenér hodinu, pochválí, nebo upozorní na špatné chování, nebo obecně na chyby v technice, zeptá se třeba, kdo si vzpomene na název nové techniky atd., rozloučíme se, opět pozdravem, řekneme přibližně, co bude příště, a můžeme odcházet.

## Vyhodnocení praktické části

### 11.1 První část- Metodika nácviku technik

V první polovině mé praktické části, jsem řešila tréninkový proces- metodiku nácviku základních technik na zemi a v postoji, ukázky různých her a překážkových drah na rozvoj pohybových schopností, dále jsem popisovala různé druhy randory a poté jsem řešila problematiku závodů. První část bych vyhodnotila pomocí fotodokumentace, na které ukážu správné a špatné provedení technik. V této části jsem používala k výzkumu metodu pozorování.

Rozdíl v metodice nácviku mezi jednotlivými kluby USK Praha, KIDSPORT a TJ Sokol Praha Vršovice jsem zachytila jen v případě **pádu v před, osoto.gary a ipon-seoinage**, jinak se v ničem jiném neliší. V pádu v před se liší v tom, že ve Vršovicích je učen z kleku a v USK ze stoje, to je ukázáno na obrázku 15.5 a 15.6. V osoto-gary se liší tím, že v USK se noha u provádění chvatu pokládá a ve Vršovicích nikoli (obr.15.35). Poslední odlišný chvat je ipon-seoinage, USK se provádí nejprve z kolen a ve Vršovicích z postoje (obr.15.38,15.39).

Co se týče randory, začíná se vždy od randory na zemi, z důvodu, že se začíná také s nácvikem technik na zemi. Dalším důvodem je bezpečnost svěřenců, dokud děti nemají osvojenou techniku pádů, nelze začít s technikami, ani s randory v postoji. Na zemi máme více způsobů randory, z více různých poloh. Nejprve používáme úniky z držení, v průběhu nácviku technik držení, pro zjištění jejich efektivity, aby děti věděli, co to s nimi udělá. Poté začínáme s klasickými randory na zemi, buď v poloze v kleku proti sobě, nebo v sedu zády proti sobě. Zde se děti pokouší nasadit naučené držení při odporu soupeře. V prvním pololetí se k randory v postoji téměř nedostaneme.

K randory v postoji se dostáváme až po zvládnutí techniky pádů, v druhém pololetí. Používáme nejprve pozici ve stoje proti sobě bez řízení trenéra, pro zkoušení technik v postoji za odporu soupeře. Poté zařadíme do tréninku řízené randory, tedy že trenér zastává pozici rozhodčího. Řízené randory začínají v postoji, ale jsou s přechodem na zem. To je nejlepší příprava dětí k závodům, zde si osvojí nejen techniky na zemi i v postoji, ale i zvyk na osobu rozhodčího a osvojování si pravidel a gestikulace rozhodčího. Poté jsou děti připraveny na první závody, přibližně po roce tréninku, po zvládnutí pádů a základních technik a pravidel juda.



Na prvních závodech je nejdůležitější bezpečnost svěřenců a jejich motivace, zde není důležité vyhrát, ale zkusit závodit. Proto se pořadatelé závodů pro takto malé děti snaží udělat kategorie s malým počtem dětí, aby vyhrály pokud možno všechny děti v kategorii ( viz. Judovíkendy , aby je závody bavily a chtěly se jich zúčastnit, samozřejmě s přírůstajícím věkem dětí se od tohoto upouští.

Techniky, jaké by měly děti zvládnout do dvou let, chyby při jejich provádění a jejich opravení jsou nafoceny a popsány v příloze.

## 11.2 Druhá část – Výběr talentů a způsoby náborů

V druhé polovině mé praktické části jsem se zabírala výběrem talentů a hlavně způsoby náborů do klubů juda. Použila jsem metodu rozhovoru s Mgr. Jiřím Vaňkem (USK Praha a KIDSPORT) a Ing. Jaroslavem Banzlem (TJ Sokol Praha Vršovice).

První otázkou bylo, jak o sobě dávají kluby vědět, jaký je jich způsob náboru? Ve Vršovicích mají internetové stránky s veškerými informacemi, dále o sobě dávají vědět plátku Prahy 10 a pořádají různé veřejné představení, například na dětský den, kde vystupují jejich svěřenci. V USK je to metodou kroužků juda po školách, tato metoda jistě obsáhne masivnější oblast, jde o školy po celé Praze. Vršovice tedy naberou velkou spoustu dětí, jež během času postupně odpadají, jejich výběr talentů je tedy extenzivní, je jako pyramida. U USK je tento model opačný, model pyramidy si odbyli už na kroužcích Kidsport. Do USK jsou přijati, jen ti nejlepší, je to tedy model intenzivní, podoba věže.

Dále jsem zjišťovala, jestli je tento způsob náboru úspěšný. Co se nemůže ovlivnit je síla ročníku, jestli bylo v daný rok hodně dětí. Rodiče taky musí mít informace, jak s dětmi kluby pracují, jak se o ně starají, proto oba kluby na svých stránkách popisují úspěchy dětí na závodech a poskytují fotografie ze závodů, soustředění a jiných akcí. Ve Vršovicích přejde do druhého roku kurzu **70%** dětí z celkového počtu nabraných dětí ročně. Do USK se ročně přihlásí kolem **15%** dětí z kroužků juda.

Třetí otázka se týkala počtu trenérů v klubu věnující se mládežnickým kategoriím. Ve Vršovicích se mnoho starších svěřenců věnuje tréninku dětí, v počátku kurzu jsou přítomni i čtyři trenéři na skupinu, po té se většinou počet ustálí na dva až tři trenéry na skupinu. V USK Praha je jeden trenér a dva pomocní trenéři celkově na mládežnické kategorie, tím se potvrdila má hypotéza o počtu trenérů v těchto klubech. Ovšem nepočítám Kidsport, jež

zaopatřuje kroužky jako nábor pro USK Praha, kde je trenérů velké množství, to je ovšem jiný klub a ne všechny děti pokračují v USK Praha, mohou pokračovat i v jiných klubech, což jsou ale veliké výjimky.

Čtvrtou otázkou jsem se chtěla dozvědět, jak dlouho tyto metody náboru fungují a zda se pomocí nich situace zlepšila. V obou klubech se zájem o judo zvýšil, v USK bývalo dříve kolem 20 dětí, po náboru pomocí kroužků, jež trvá tři roky, se množství svěřenců zvýšil **trojnásobně**. Ve Vršovicích se neustále snaží reklamu o sobě vylepšovat, a poptávka se za poslední roky zvýšila, dokonce bylo potřeba otevřít dva začátečnické kurzy namísto jednoho.

V páté otázce jsem chtěla vyzvědět, kolik dětí má zájem o závodní činnost, protože to je jeden z ukazatelů, jestli dítě bude chtít ve sportu pokračovat i nadále. Bohužel tento zájem klesá, také díky nezájmu rodičů. Pan Banzel vzpomíná, jak jezdil celý autobus a většina rodičů jezdila s dětmi je podpořit, dnes nejezdí téměř žádní. O závodní činnost má zájem kolem **50%** dětí. V USK jsou ještě skeptičtější, pan Vaněk říká kolem **30%**, samozřejmě s přibývajícím věkem se zájem zvyšuje.

V šesté otázce jsem chtěla zjistit, kolik si trenéři myslí, že vydrží děti do dospělosti. Odpověď byla, že je to velice relativní, nedá se to říci, záleží na mnoha faktorech. Nejdůležitější je udržovat a posilovat v klubu přátelskou atmosféru pomocí soustředění a různých jiných společných akcí.

V otázce číslo sedm jsem zjišťovala, od kolika by trenéři doporučili začít s judem? Jak jsem předpokládala v hypotéze č.5, trenéři doporučují jako ideální **věk šest let**. Samozřejmě děti mohou začít i v předškolním věku s nácvikem gymnastiky a pádů.

V osmé otázce jsem chtěla vědět, jaké techniky by trenéři nedoporučovali, provádět v mládežnických kategoriích. Odpovědi byly shodné, především **techniky strhů, techniky zatěžující páteř, techniky uchopování za hlavou a za nohy**.

Devátá otázka byla zaměřena na výběr talentů a jejich zaopatření. Ve Vršovicích funguje Základní sportovní středisko mládeže, jež zajišťuje děti od 6-15 let, peníze, které podporují sportovce, jde v tomto případě především na mzdu trenéra. Toto středisko by se dalo přirovnat k výběru do sportovní tříd. Pokud jsou děti i nadále úspěšné pokračují do sportovní základny mládeže pro děti od 15-18 let a dále do VSD, Výkonnostní sport

dospělých. Existují ještě Výběrové oddíly mládeže, jež mají menší úroveň než základní sportovní středisko mládeže, zde jsou děti s velkým potenciálem, ale slabší výkonnostně.

V USK zastřešuje talenty Vysokoškolské sportovní centrum, středisko mládeže, pro děti, dále je tu Středisko vrcholového sportu pro dospělé. Český svaz juda zajišťuje žákovské výběry. U USK i Vršovic je hlavní kritérium dlouhodobě dobré výsledky na soutěžích, hlavně na mistrovství České republiky. Dále je to subjektivní názor trenéra a píle a účast sportovců na tréninku. Pan Jiří Vaněk upozorňuje na vysokou akceleraci u některých jedinců, jež se může zaměnit za talent. Jsou to děti s rychlým rozvojem, jsou předčasně vyspělé a zprvu vyhrávají v žákovských a dorosteneckých kategoriích, poté je ale ostatní doženou a většinou svou výkonnost už neudrží.

Desátá otázka je o roli trenéra u takto malých dětí. V USK i ve Vršovicích reagovali stejně. Základ je získat děti pro sport, zaujmout a udržet je u sportu, mít schopnost empatie a vnímat potřeby dětí, cítit rytmus tréninku a nepřehnat ho. Důležité je umět jednat s rodiči a vést trénink tak, aby vypadal dobře i v jejich očích. Pan Vaněk vystihl, že trenér má být pedagog-motivátor.

Poslední otázka se týká toho, co by měly děti zvládnout v prvním pololetí. Jsou to základní pohybové a gymnastické dovednosti, jako kotoul, válení sudů, plazení aj. Měly by umět reagovat na povely od trenéra, jako: do dřepu, sed..., také pomalu rozumět japonským povelům, hlavně hajime a mate. Nejzákladnější jsou pádové techniky, bez nich se děti nemohou posunout dál. Z technik juda jsou zásadní základní držení jako kesa-gatame a kamishio-gatame. Dále je to pohyb na zemi, to znamená například udržet soupeře na zemi pouze přesouváním své váhy nikoli použitím držení. Jako poslední by děti měly znát pravidla boje na zemi, tento boj umět praktikovat a vědět jak na to, u randory je důležité vštěpovat chování fairplay. Na konci pololetí začínat pomalu s technikami v postoji, hlavně s poznáváním role ukeho a toriho.

S odpověďmi jsem byla spokojena. A s trenéry ve všech směrech souhlasím.

## 12 Diskuze

Téma Výběr talentů a jejich základní výcvik v judu jsem si vybrala proto, že se věnuji tomuto sportu s drobnými přestávkami už 16 let, jako aktivní závodník a téměř pět let jako trenér dětí předškolního a mladšího školního věku. Také jsem studovala sportovní gymnázium Nad Štolou, jež bylo zaměřeno mimo jiné sporty i na judo. Zde jsem si také udělala na konci čtvrtého ročníku kurz trenéra 3. třídy u výborného trenéra Mgr. Josefa Brože. Svou práci jsem se snažila pojmout jako pomůcku pro trenéry věnující se začátečníkům. Snažila jsem se rozebrat jednotlivé základní chvaty a metody jejich nácviku. Srovnat vyučující metody v různých klubech a vybrat průřez nejčastěji používaných a nejefektivnějších technik z hlediska rychlosti a přesnosti naučení a pochopení u dětí. K tomuto mi sloužilo pozorování řady trenérů a pasivní účast na kurzu trenéra 3. třídy téměř o čtyři roky později, než jsem je skládala já, vyskytlo se spousty novinek a informací, jež mi rozšířili obzory, také jsem čerpala z mé praxe. Děti v mém spektru zájmu jsou skutečně ty nejmenší od 3 let až do 10 let.

Jedná se o základní trénink a seznamování se sportem, pravidly a všeobecnou filosofií tohoto sportu. Mým hlavním zájmem bylo jak naučit děti základním gymnastickým dovednostem, dále především pádům, to je zcela nezbytné a v poslední řadě základní techniky na zemi a v postoji, cílem tohoto období je děti připravit na první závody a to ne z hlediska výkonnostního, ale především aby se nezranily, tedy zvládaly pády a začaly cítit alespoň nepatrně judistický pohyb. V prvním pololetí tréninku je nejdůležitější zvládnout základní gymnastické dovednosti, jako kotoul vpřed a vzad a naučit se techniku pádů, tedy pád vpřed, vzad a stranou. Bez těchto základních dovedností nelze pokračovat v tréninku dále.

Základní gymnastiku a pády se děti učí velice rychle a zvládají je v průběhu prvního pololetí. Důležité je naučit se zmírňovat pád odplácnutím a hlavně jištění hlavy, aby nepřišla do kontaktu s podložkou.

Dalším úkolem je zvládnutí základních technik na zemi, tedy základních držení. Nejlepší metodou je držení spojit do komplexu držení za sebou, do tzv. kroužku. Tedy, že držení na sebe logicky navazují, a kroužek proto, že se pomocí změn držení posouváme kolem soupeře. Děti si tak držení rychleji zapamatují, než kdybychom je učili v náhodném pořadí. Při zvládnutí držení také učíme, jak soupeře do držení dostat a naopak, jak se z něj dostat. Tyto techniky jsou již složitější na pohyb a tak je učíme pozvolna. Při těchto technikách už musí

děti být mírně pokročilejší a vnímat a cítit soupeřův pohyb. Nicméně se je naučí také poměrně rychle, učíme je spíše až v druhém pololetí.

V dalším průběhu roku, když děti již zvládnou pády, se začínají učit techniky v postoji. Nejprve je důležité naučit děti vychylovat soupeře, tedy vychýlit jej z rovnováhy, což je základ pro všechny techniky v postoji a bez nich je nelze správně provést. To je také nejčastější chyba u dětí, že buď nevychýlí vůbec, nebo špatným směrem. Po zvládnutí vychýlení je klasické pořadí chvatů, jak se učí, nejprve O soto gary, technika nohou, tuto techniku zvládají děti bez větších potíží i v předškolním věku.

Druhým chvatem je O goshi, tento chvat je již náročnější, je to technika boků, děti již musí soupeře nadzvedávat, to je pro ně složité. Nepoznají, kde má soupeř těžiště, a jsou mimo něj, nebo jim soupeř úplně sklouzne a jsou mimo jeho tělo, další chybou je, že mají děti natažené nohy a pod soupeře se nepokrčí v kolenou. Tento chvat dětem trvá delší dobu a na závodech jej málokdy použijí.

Třetím chvatem je seoinage, je to technika rukou a velice mě překvapilo, že ji děti zvládají lépe, než O goshi. Podle mého názoru je seoinage těžší než O goshi, ale díky tomu, že nejprve učíme seoinage z kleku, tedy děti mají lepší rovnováhu, tak tento chvat zvládají lépe. Dokonce i při závodech ji používají více, než O goshi. Postupem času je nutné naučit své svěřence i seoinage v postoji.

Posledním chvatem, jenž by měly děti zvládnout v průběhu dvou let je sasae curikomi ashi, také nožní chvat, jež děti bez větších problémů zvládají. U tohoto chvatu je velice důležité vychýlení ve správném směru, s tímto chvatem pak mají problém spíše děti ve starším věku, při jeho zvládnutí za pohybu.

Popsat metodiku nácviku technik v postoji a na zemi, byl jeden z mých úkolů práce, myslím, že tento úkol byl splněn. Také rozdíl v metodice nácviku technik mezi kluby jsem nezaznamenala, až na jednu výjimku a to pád vpřed a to, že ve Vršovicích se učí z kleku a v USK ze stoje, dále je to v pokládání nohy u osoto-gary a rozdíl v metodice nácviku ipon-seoinage, v USK ji nacvičují z kleku, ve Vršovicích ze stoje, tím se i potvrdila má hypotéza č.2.

Důležitá pro mne byla také úloha trenéra, je velice složitá a důležitá u takto malých dětí, tedy hlavní úkoly trenéra, jak motivovat, jak nenarušit harmonický rozvoj jedince, jak tělesný,

tak duševní. Jsem neustále v kolektivu trenérů, setkáváme se velice často, s většinou se známe již od našich dětských let a tak diskutujeme na tyto témata. Říkáme si různé situace, jež se nám staly a ptáme se ostatních, jak by je řešili, člověk se tak mnohdy přiučí věcem, které by ho samotného nemuseli napadnout. Hlavní je dodržovat herní princip, tedy i prolínat nacvičování technik s hrami( některé i pomáhají zlepšit judistický pohyb, např. hra vodníci, viz. výše), a k zlepšování kondice dětí je dobré využívat zábavné překážkové dráhy. Základní fáze technik na zemi a v postoji jsem zachytila na fotografiích a popsala je pro lepší představu o problému pro laiky. Trenér by se měl umět vcítit do dětí, mít schopnost empatie, udržovat správný rytmus tréninku a děti nepřetěžovat. Trenér musí děti udržet u sportu, tím, že je bude bavit a děti budou na tréninky chodit rády. Důležitá je také práce s rodiči. Pan Jíří Vaněk to vystihl, když řekl, že trenér by měl být pedagog- motivátor v otázce číslo 10.

Dále jsem ve své praktické části udělala rozhovor s dvěma trenéry z rozdílných klubů, tedy TJ Sokol Praha Vršovice a USK Praha a snažila jsem se rozpoznat rozdíly mezi nimi. A vyhodnotit, v čem a proč by mohl být ten či onen úspěšnější v problematice týkající se mé práce. Jejich odpovědi mě tolik nepřekvapily, pohybují se mezi nimi často, tak jsem odpovědi do jisté míry předpokládala. Myslím, že jsem otázky položila jasně, že trenéři neměli s jejich zodpověděním problémy.

V prvních dvou otázkách jsem zjišťovala, jaké mají oba kluby způsoby náborů a jak jsou úspěšné. Zvláštní je, že ačkoli mají oba kluby až bych řekla protipólné způsoby náborů, jejich úspěšnost je velice vysoká, do druhého roku u sportu vydrží až **sedmdesát procent** dětí, a výrazně se neliší. Tímto mi trenéři potvrdili mou hypotézu č. 4. Důvody, proč děti vytrvají, jsou hlavně v dobré kvalitě trenérů, v dobré péči o svěřence a ve vytváření přátelského prostředí uvnitř klubů, také v dobré spolupráci s rodiči, pořádání soustředění a jiných klubových akcí. Tyto důvody souvisí i s otázkou číslo šest, tedy kolik vydrží u sportu do dospělosti.

Otázka číslo čtyři jak dlouho tyto způsoby náborů u klubů fungují, se odpovědi lišily. U USK Praha je to tři roky, tedy od té doby, kdy byl založen Mgr. Jiřím Vaňkem klub Kidsport, tedy nábor pomocí kroužků juda na školách, to jsem věděla, jelikož pro něj od začátku trénuji. Ve Vršovcích to takto funguje od začátku, samozřejmě se svou reklamou snaží neustále zlepšovat.

V otázce číslo tři, kolik mají kluby trenérů a pomocných asistentů v mládežnických kategoriích, jsem měla problém, jelikož беру v potaz trenéry mládežnických kategorií v TJ

Sokol Praha Vršovice a USK Praha. Ve Vršovicích je trenérů více a velké množství starších svěřenců se tréninku dětí věnují a dělají si trenéra třetí třídy. V USK je jich výrazně méně, to jsem předpokládala, ale zde jsem nevěnovala prostor trenérům Kidsportu, kterých je velké množství, a nepřímo tento klub s USK souvisí, dělá USK nábor dětí, ovšem nepřímo proto, že děti nemají jako jedinou možnost si vybrat USK Praha, mohou si zvolit i jiné kluby (což je velká výjimka) a další věcí je, že mezi trenéry Kidsportu patří i trenéři TJ Sokol Praha Vršovice. Tato otázka byla pro mne velice problematická. Nicméně Kidsport a USK, ačkoli spolu souvisí, nejsou totožné kluby, takže jsem je nevyhodnocovala dohromady v této problematice. Tímto bych také potvrdila mou hypotézu č.1.

Otázka číslo sedm, nebyla nijak složitá, od kolika let by trenéři doporučili začít s tréninkem juda, odpověď mi byla zřejmá, tedy šest let, s tím, že s gymnastikou, pády a nejjednoduššími technikami na zemi se může začít již v předškolním věku. Tím mi také trenéři potvrdili hypotézu č.5.

Otázka číslo pět, kolik procent dětí má zájem o závodní činnost, tady se trenéři ve svých odpovědích různí. Ve Vršovicích odpověděl trenér **50%**, v USK Praha **30%**, zase je velice složité, jestli regulérní tyto odpovědi srovnávat, pan Vaňek myslel 30% z Kidsportu i USK dohromady. Proto konečné číslo bude myslím podobné, zde velice záleží na rodičích, jak budou k závodní činnosti dítěte přistupovat, je to velice relativní. Nicméně třicet procent bych brala jako standart, tímto bych verifikovala i hypotézu č.3.

V otázce číslo osm, jaké techniky by trenéři nedoporučovali, to bylo v celku jasné, trenéři byli za jedno, tedy techniky strhů, techniky namáhající páteř, techniky s uchopováním za hlavou a za nohy.

V otázce číslo devět jsem se zaměřovala na výběr talentů, a na střediska, která pomáhají sportovcům s jejich sportovní kariérou, pomáhají především finančně. V USK je to Vysokoškolské sportovní centrum, ve Vršovicích základní středisko mládeže a jiné. Kritéria, podle kterých vybírají tato organizace své svěřence jsou hlavně výsledky na soutěžích, hlavně mistrovství ČR, vedlejšími je subjektivní pocit trenéra a píle sportovce na tréninku.

V poslední otázce jsem zjišťovala, co by měly děti zvládnout v prvním pololetí trénování. Jelikož pro nás hlavní trenéři klubů pořádají školení každý rok, tyto věci nám neustále opakují. Jako mají učitelé osnovy, trenéři mají tréninkové plány, co by s dětmi měli nacvičit, pak už záleží na kvalitě trenéra, motivaci dětí a na pohybovém talentu dětí. Jsou děti,

které nezvládnou za půl roku ani kotoul, ale to jsou výjimky. V začátcích jsou hodně vidět pohybové talenty, některých dětí. Po delší době se už pílí na tréninku rozdílů mírní.

S rozhovorem mi dotazování pomáhali, například mě upozornili, na co bych se měla ještě zeptat, co je důležité pro mou práci a celkově to byla velice příjemná spolupráce.



## 13 Závěry:

Cílem mé práce bylo se podrobně podívat na práci se začínajícími judisty z pohledu trenéra, představit základní techniky a způsoby jejich učení, rozpoznat chyby a ukázat jak je nejlépe odstranit. Dále jsem chtěla probrat základní druhy výběru talentů a různé typy náborů. Také čemu by se měli trenéři vyvarovat a čemu naopak věnovat více pozornosti. Vše zmíněné jsem porovnála v rámci několika klubů a chtěla jsem zjistit, zda může být nějaká metoda výrazně efektivnější. Všechny cíle jsem splnila.

- 1. Rozdíly mezi jednotlivými kluby, co se týče základního tréninku, nejsou nijak výrazné, nezaznamenala jsem větší rozdíly. Jen v metodice nácviku pádu vpřed, seoi-nage a o-soto-gary, jež jsem popsala výše.**
- 2. Jako nevhodné techniky pro mládežnické kategorie trenéři označily strhy, techniky zatěžující páteř, techniky chytání za hlavou a techniky chytání za nohy.**
- 3. Co se týče efektivnosti náboru, tak je to také velice podobné, USK dělá „předvýběr“, má možnost oslovit větší spektrum dětí, díky kroužkům juda Kidsport na školách. Poté, se do klubů hlásí již jen Ti, kdo se tomuto sportu chtějí věnovat, do USK se hlásí kolem 15 % dětí z kroužků. Díky kroužkům juda Kidsport se do USK hlásí 3 krát více dětí, než před tímto způsobem náboru, jež trvá již třetím rokem. Naopak Vršovice přijmou velké množství dětí, nedělají „předvýběr“ pomocí kroužků, až 70% dětí se přihlásí i do druhého roku kurzu, což je velice dobrá úspěšnost.**
- 4. Vršovice jak jsem předpokládala, mají více trenérů a pomocných asistentů než USK Praha, což podporuje individuálnější přístup k svěřencům.**
- 5. Počet dětí věnující se závodní činnosti v tomto věku je bohužel malý, je těžké děti motivovat, je to přibližně 30% z celkového počtu.**
- 6. Jako ideální věk pro začátek s tréninkem juda doporučují trenéři 6 let.**
- 7. V USK mají způsob výběru talentů intenzivní, zatímco ve Vršovicích extenzivní.**
- 8. V prvním pololetí by děti měly zvládnout základní pohybové a gymnastické dovednosti, pádové techniky, reagovat na povely i v japonštině, základní držení a pravidla boje na zemi.**

Má práce by mohla být přínosem pro začínající trenéry, jako příručka pro základní trénink. Mapuje nejpoužívanější postupy při nácviku základních technik, poukazuje na možné chyby a jak je opravit, podpořené fotodokumentací. Práce řeší také problematiku úvodních hodin a prvního pololetí, jak k dětem přistupovat, aby je sport neodradil a vydržely u něj. Dále jak děti motivovat k prvním závodům a jak se k prvním závodům dětí postavit jako trenér. Práce také nabízí způsoby výběrů talentů a náborů, jejich problematiky a výhody a jejich porovnání v praxi. Každý trenér mládežnických kategorií by měl vědět, že dítě je něco docela jiného, než dospělí, podle toho se chovat a dodržovat jistá pravidla, zaručující harmonický rozvoj dítěte.

## 14 Literatura:

1. Dovalil J. a kolektiv: Výkonnost a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002, ISBN-978-80-7376-130-1
2. Hošek V.: Motivace sportovního tréninku. Praha: Univerzita Karlova, 1986
3. Choutka M., Dovalil J.: Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1991
4. Jansa P, Dovalil J. a spoluautoři: Sportovní příprava. Praha: Q-art, 2007, ISBN-978-80-903280-9-9
5. Martens R.: Úspěšný trenér. Praha: Grada, 2006, ISBN- 80-247-1011-0
6. Perič T., Dovalil J.: Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010, ISBN- 978-80-247-2118-7
7. Perič T., Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004, ISBN 80-247-0683-0
8. Perič T., Sportovní příprava dětí- druhé, doplněné vydání. Praha: Grada 2008, ISBN 978-80-247-2643-4
9. Lorenc V., Zrůbek K.: Judo: Technika chvatů v postoji. Praha: Olympia, 1991
10. Schafer. A.: Judo. České Budějovice: Kopp, ISBN 978-80-7232-327-2
11. Fojtík I.:Judo. Praha: Karlova Univerzita 1975
12. Lebeda A.:Branný zápas Judo. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1954
13. Lebeda A.: Judo. Praha.:Státní tělovýchovné nakladatelství, 1955
14. Kříž R.:Soustava názvosloví: zápasu judo a sambo. Praha :sportovní a turistické nakladatelství, 1959
15. Brož J., Kasík Z. Vaněk P.: Praktické judo. Praha. ústřední výbor ČSTV, 1989

## Internet:

1. [http://sport.idnes.cz/judo-kvuli-fanouskum-zjednodusilo-pravidla-fmc-/sporty.asp?c=A060301\\_181836\\_sporty\\_ot](http://sport.idnes.cz/judo-kvuli-fanouskum-zjednodusilo-pravidla-fmc-/sporty.asp?c=A060301_181836_sporty_ot), (13.3.)
2. \*(<http://www.czech-judo.cz>), (13.3.)
3. [http://www.czech-judo.cz/?page\\_id=1655](http://www.czech-judo.cz/?page_id=1655) ), (14.3.)
4. <http://www.judo-brno.cz/products/historie/> ,( 14.3.)
5. <http://www.sportovni.net/judo/historie/>), (14.3.)

## **Konzultanti:**

Mgr. Jiří Vaněk, profesionální trenér, hlavní trenér judo klubu KidSport, trenér USK Praha

Ing. Jaroslav Banzel, předseda a trenér judo klubu TJ Sokolu Praha Vršovice

## Příloha

### 15 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 žíněčky, zpevněné ruce, cca. 45 stupňů od těla.

## 15.8.



Zkřížené ruce před tělem, příprava na plácnutí do žíněčky. 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.



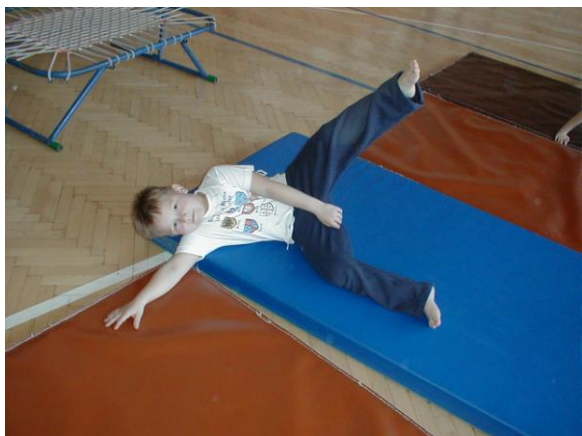
**15.19**

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



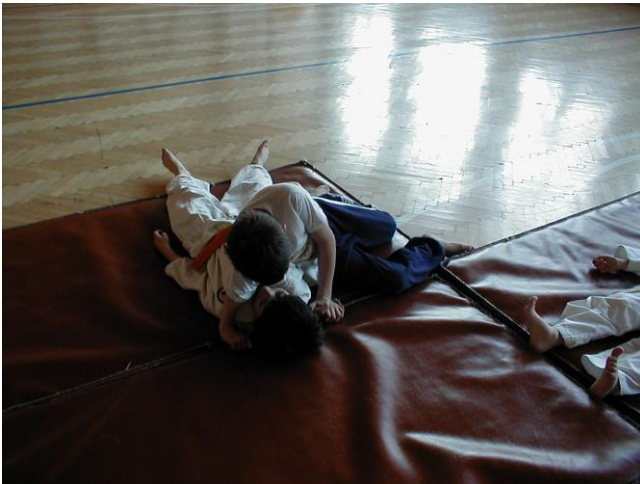
..a zápas může začít.

15.27



Kesa gatame

15.28



Kata gatame

15.29



Tateshio gatame



15.30

Jokoshio gatame





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.

## 16 Rozhovory:

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

### 16.1 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.

## **16.2 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.

