

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Cyrlometodějská teologická fakulta**

**LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ JUDO KLUBU HRANICE**

Bakalářský projekt

2011

Kristína Frydrychová

**Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta**

**Katedra křesťanské výchovy**

## **LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ JUDO KLUBU HRANICE**

Bakalářský projekt

Studijní program: Sociální pedagogika

Vedoucí práce: Mgr. Milena Öbrink Hobzová

Autor: Kristína Frydrychová

**Olomouc 2011**

## Prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci 28. března 2011

.....

podpis

## Poděkování

Děkuji své vedoucí bakalářského projektu Mgr. Mileně Öbrink Hobzové za odborné vedení a poskytnuté informace, kterými významně přispěla ke zpracování této práce. Děkuji také Mgr. Marku Nádvorníkovi za ochotu a podklady nutné ke zpracování projektu.

# Obsah

Obsah .....	5
Úvod.....	7
1 Judo klub Železo Hranice .....	9
1.1 Základní informace o Judo klubu Hranice.....	9
1.2 Zakotvení klubu ve městě Hranice na Moravě.....	9
1.2.1 Hranice na Moravě a jeho obyvatelé.....	10
1.2.2 Historie města Hranice .....	11
1.2.3 Mikroregion Hranicko.....	11
1.3 Volnočasové aktivity v obci a organizace je zajišťující.....	11
1.4 Úloha Judo klubu Hranice v obci .....	12
2 Judo klub Hranice .....	13
2.1 Historie Judo klubu Hranice .....	13
2.2 Charakteristika juda.....	14
2.2.1 Pravidla juda.....	14
2.2.2 Judo jako sebeobrana .....	14
2.2.3 Životospráva.....	14
2.3 Finanční zdroje zařízení.....	15
2.4 Personální zabezpečení.....	16
2.5 Prezentace oddílu ve městě.....	16
2.6 Pravidelná zájmová činnost klubu .....	17
2.7 SWOT analýza.....	18
2.8 Průzkum zájmu o letní soustředění judo.....	19
3 Letní soustředění Judo klubu Hranice .....	20

3.1	Cíl projektu a charakteristika.....	20
3.2	Materiálně technické zabezpečení .....	21
3.3	Hygienické normy a zajištění požární ochrany .....	21
3.4	Ubytování .....	22
3.5	Etická pravidla připravovaného týdne .....	22
3.6	Rozpis připravovaných aktivit v týdnu.....	24
3.6.1	Pondělí - 1. srpna 2011 .....	24
3.6.2	Úterý - 2. srpna 2011 .....	33
3.6.3	Středa - 3. srpna 2011 .....	40
3.6.4	Čtvrtek - 4. srpna 2011 .....	44
3.6.5	Pátek - 5. srpna 2011 .....	50
3.6.6	Sobota - 6. srpna 2011 (den odjezdu).....	52
	Závěr .....	53
	Použitá literatura a zdroje .....	54
	Seznam tabulek .....	56
	Seznam obrázků.....	57
	Seznam příloh .....	58

## Úvod

Cílem této bakalářské práce je navrhnout pro Judo klub Železo v Hranicích na Moravě týdenní soustředění pro mladé judisty ve věkovém rozmezí od šesti do dvanácti let.

Práce se bude zabývat problematikou volnočasových aktivit v konkrétním městě, a to Hranicích na Moravě. Široké pole volnočasových aktivit bude zúženo na sportovní sféru. Z dostupných poznatků vyplývá absence nabídky juda jako sportu na základních školách v Hranicích, proto bude tato práce zaměřena právě na tento úpolový sport a na možnosti jeho zařazení mezi dětské volnočasové aktivity. Pro lepší orientaci je projekt rozdělen do tří základních částí, z nichž každá má své specifikum.

První část práce poskytuje základní informace o městu Hranice na Moravě, jeho obyvatelích a možnostech trávení volného času v místních organizacích. Jsou zde také prvotní zmínky a základní informace o zařízení, které je styčným bodem celé práce.

Následující, respektive druhá část, je věnována konkrétnímu zařízení Judo klubu Hranice. Tato kapitola nabízí možnost nahlédnout do historie a současného stavu uvedeného klubu. Jsou zde zahrnuty rozsáhlejší informace o aktivitách pod jejich záštitou a jak personální, tak i finanční zajištění. Laici ve sportovní oblasti mají v této části možnost poznat základní pravidla a správnou životosprávu tohoto sportu. Dále se mohou s judem seznámit jako s vhodnou formou sebeobrany. Informace o Judo klubu Železo Hranice jsou shrnuty do SWOT analýzy, která je nedílnou součástí této práce. Tuto kapitolu uzavírá průzkum zájmu o letní soustředění juda.

Třetí částí práce je projekt týdenního soustředění, jehož vizí je mimo jiné také připravit děti na jejich budoucnost, s čímž souvisí rozvoj morálních hodnot, zodpovědnost za své činy a chyby, učení se týmové spolupráci apod. Je důležité, aby děti měly v tomto věku dostatečné množství podnětů pro vlastní realizaci. V tomto připravovaném týdnu je účelem vštěpovat dětem zásady slušného chování, které budou používat celý život. V této poslední části je podrobný popis návrhu soustředění, rozpis jednotlivých dnů, etická pravidla připravovaného týdne a nechybí ani materiálně technické, hygienické či požární zabezpečení.

Motivace dětí k judu a diskuzím je podmiňována hrou. Jedná se o jakousi nenásilnou formu podáváných informací dětem. Na letním soustředění se mladí judisté

dozvedí mnoho nových informací. Jedná se jak o nové chvaty a techniky, tak i o základy biologie člověka, dopingů apod. Tento týden bude pojatý jako přísun co největšího množství poznatků, jimž se díky dostatku času můžeme věnovat pečlivěji než na trénincích. V neposlední řadě se judisté sblíží a prohloubí si také zkušenosti s týmovou spoluprací.

Pro toto soustředění je připraveno mnoho materiálů, díky kterým si děti nové informace lépe zapamatují např. články, obrázky, ukázky apod. Pro potenciální účastníky by toto soustředění mohlo být zajímavé, protože na něm získají nejen mnoho nových kamarádů a zkušeností, ale také je tento pobyt vytrhne z denní rutiny.



# 1 Judo klub Železo Hranice

První kapitola této práce je zaměřena na detailní informace o Judo klubu Železo a městu Hranice na Moravě, ve kterém tento klub působí.

Cílem klubu je namotivovat děti k tomu, aby samy chtěly docházet na tréninky a snažily se něco dokázat. Z důvodu nepříznivého sociálního prostředí jsou pro ně morální hodnoty nedostupné a často na ně zapomínají. Díky společným aktivitám (hlavně závodům) jsou trenéři v úzkém vztahu s rodiči dětí. Judo rozvíjí prostřednictvím her osobnost jednotlivých sportovců, umožňuje jim seberealizaci a budování správného sebepojetí. Úkolem klubu je kvalitním využíváním volného času předcházet sociálně patologickým jevům.

## 1.1 Základní informace o Judo klubu Hranice

Judo klub Železo Hranice je nezisková organizace zabývající se otázkou využívání volného času dětí ve městě Hranice na Moravě. Sídlo klubu je v Hranicích, ulici Hromůvka, č. p. 1892. Hlavním vedoucím a zároveň manažerem klubu je Marek Nádvorník. Dalšími trenéry jsou Olga Chytrá a Tomáš Ličman.

Judo klub Hranice nabízí široké spektrum aktivit. Díky vstupu do klubu se děti stanou součástí jednoho z nejlepších žákovských klubů v České republice. Každé dítě zde najde uplatnění díky váhovým kategoriím, do nichž se děti rozdělují na závodech. Judo je kontaktní sport, ve kterém se judisti naučí nové techniky a prvky sebeobrany. Usilovným tréninkem a díky dostatečné motivaci získají fyzickou i psychickou zdatnost a samostatnost. Výjimkou není ani šance objevovat se v regionálním tisku. Judo klub se zúčastňuje závodů po celé České republice i v zahraničí, přičemž každý dostává stejnou šanci a nikdo není odmítnut. Zcela zdarma je možné zúčastnit se i zkušebních tréninků.

## 1.2 Zakotvení klubu ve městě Hranice na Moravě

Judo klub Železo působí i sídlí na území města Hranice na Moravě. Proto bude tato část věnována nejen městu Hranice, ale také volnočasovým aktivitám, které mohou místní lidé využívat.

### 1.2.1 Hranice na Moravě a jeho obyvatelé

Město Hranice se nachází v prostoru Moravské brány. Leží v nadmořské výšce 260 metrů, a to převážně na pravém břehu řeky Bečvy. Podle této řeky je také pojmenována část Moravské brány, brána Bečevská, která je vklíněna mezi Oderské vrchy a Podbeskydskou pahorkatinu.<sup>1</sup>

**Tabulka č. 1: Struktura obyvatelstva ve městě Hranice k 1. březnu 2001**

Jednotlivé věkové kategorie	Počet obyvatel
0-14 let	3 579
15-64 let	13 648
65 a více let	2 443
Celkem	19 670

**Zdroj:** Regionální informační servis [online].<sup>2</sup>

Podle statistik Regionálního informačního servisu Olomouckého kraje mají Hranice 19 670 obyvatel. V cílové skupině do 14 let, která je pro tuto práci důležitá, je v Hranicích podle statistik 3 579 obyvatel. Největší část obyvatelstva tvoří lidé v rozmezí od 15 do 64 let, konkrétně 13 648 obyvatel. Nejmenší část obyvatelstva představují lidé nad 65 let, a to 2 443 lidí žijících na území města Hranic.

Včetně území integrovaných obcí má město Hranice rozlohu přes 52 km<sup>2</sup>. Na severozápadě města přecházejí nivní usazeniny třetihorního původu do teras, které jsou tvořeny šterkovitými pískami. Jihovýchodní část je tvořena prvohorními devonskými vápenci. Krasový útvar Hranický kras se rozprostírá na obou březích řeky Bečvy a má pozoruhodné přírodní útvary, jako je například Zbrašovská aragonitová jeskyně a Hranická propast. Jsou zde významná ložiska kvalitního vápence.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. MĚSTO HRANICE. *Pro turisty: Základní informace o městě* [online]. 2011 [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.mesto-hranice.cz/cs/pro-turisty/>>.

<sup>2</sup> *Regionální informační servis* [online]. 2005–2008 [cit. 2011-02-03]. RIS. Dostupné z WWW: <<http://www.risy.cz/index.php?pid=202&kraj=9>>.

<sup>3</sup> Srov. NECID, Jiří - JURÁČKA, Vladimír. *Hranice: visiting card-visitenkarte-navštívenka*. Hranice : MIJOKA, 1995.

## 1.2.2 Historie města Hranice

Hranice mají bohatou historii. Osídlení v širším okolí města dokládají již archeologické nálezy ze starší doby kamenné. Roku 1169 byly Hranice poprvé zmíněny v listinném falzu. To je spojováno se jménem rajhradského benediktinského mnicha Jurika. Od počátku 13. století se staly majetkem premonstrátů z Hradiska u Olomouce. Povýšení na město se Hranice dočkaly až v roce 1276. Pánům z Cimburka patřilo město od 20. let 15. století a od roku 1499 pánům z Pernštejna. Přípomínkou počátku vzniku této významné náboženské a politické židovské obce jsou dvě památky - synagoga a židovský hřbitov. V 18. století byl vystavěn barokní chrám Stětí sv. Jana Křtitele a ve druhé polovině 19. století areál vojenských ústavů, ve kterém mimo jiné působil i rakouský spisovatel Robert Musil. Historické jádro města je od roku 1992 památkovou zónou, do níž patří také hřbitovní kostel Panny Marie.<sup>4</sup>

## 1.2.3 Mikroregion Hranicko

Hranice se staly centrem Mikroregionu Hranicko, tedy svazku obcí.<sup>5</sup> Miroslav Wildner je předsedou tohoto celku a zároveň místostarostou města Hranice, místopředsedkyní je Alena Veličková. Dalšími pěti členy jsou starostové a starostky jiných obcí. Svazek obcí vznikl za účelem spolupráce.<sup>6</sup>

## 1.3 Volnočasové aktivity v obci a organizace je zajišťující

Tradice sportu a tělovýchovy je v Hranicích dlouholetá. V současnosti se na území města nabízí mnoho sportovních aktivit, které jsou pro děti do 15ti let zpravidla pořádány na základních školách nebo v domově dětí a mládeže (dále DDM).

---

<sup>4</sup> Srov. MĚSTO HRANICE.*Historie* [online]. 2011 [cit. 2011-02-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.mesto-hranice.cz/cs/pro-turisty/mesto-hranice/historie-pamatky-a-zajimavosti/historie.html>>.

<sup>5</sup> V současné době mikroregion zahrnuje 24 obcí, kterými jsou: Běloutín, Býškovice, Černotín, Dolní Těšice, Horní Těšice, Horní Újezd, Hranice, Hustopeče nad Bečvou, Klokočí, Malhotice, Olšovec, Opatovice, Partutovice, Polom, Potštát, Provodovice, Rouské, Skalička, Střítež nad Ludinou, Špičky, Teplice nad Bečvou, Ústí, Všechnovice a Zámrsky.

<sup>6</sup> Srov. MĚSTO HRANICE.*Mikroregion-Hranicko* [online]. 2011 [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.mesto-hranice.cz/cs/pro-turisty/mikroregion-hranicko/>>.

V Hranicích existuje několik klubů, většina z nich je však určena spíše děvčatům (např. mažoretky, různé taneční skupiny).

Ve městě se nachází tři základní školy, které nabízejí aktivity pro děti po vyučování. První z nich je Základní škola 1. máje s rozšířenou výukou jazyků. Více aktivit nabízí dívkám. Od pondělí do pátku mohou děti navštěvovat různé kroužky, např. keramiku, mažoretky, country tance, výtvarný kroužek Barvínek, hry v angličtině nebo dramatický kroužek Fimfárum.

Základní škola Struhlovsko se zaměřuje na rozšířenou výuku matematiky a přírodovědných předmětů. Děti si mohou vybrat mezi kroužky jako jsou hodiny pro mladé žurnalisty, vaření, florbal, basketbal, matematika, fotokroužek, břišní tance nebo knihovnictví. Nabízeny jsou také logopedické hodiny.

Třetí základní školou v Hranicích je Základní škola Šromotovo, která umožňuje dětem navštěvovat například florbalový kroužek, flétnu, pohybově taneční hodiny, stolní hry, stolní tenis nebo dyslektické čtení.

V žádné z hranických základních škol ani v žádném jiném volnočasovém centru, např. DDM, nabídka juda není. Je proto na místě se tímto tématem zabývat a dát tak (hlavně chlapcům) větší možnosti využití volného času jak po školním vyučování, tak i o prázdninách.

#### **1.4 Úloha Judo klubu Hranice v obci**

Judo je sport, kterému je nutno se věnovat pravidelně a svědomitě. Děti jsou v rámci tréninků motivovány k seberealizaci a k cílevědomosti. Předcházení vzniku delikvenčního chování spočívá ve správné motivaci dítěte. Je důležité zabývat se otázkou trestů a odměn, vytyčit si cíle tak, aby dítě nemohlo trávit volný čas aktivitami, které by ho mohly ohrozit v průběhu vývoje. V tomto je Judo klub v Hranicích na Moravě velmi důležitý. Když dítě ví, kam patří a pro co bojuje, cítí se bezpečně a jistě.

## 2 Judo klub Hranice

V této kapitole si přiblížíme hranický judo klub, jeho historii, finanční zdroje a také další neméně důležité informace.

### 2.1 Historie Judo klubu Hranice

Mladý, dynamicky se rozvíjející oddíl juda vznikl v roce 1992. Pod původním názvem klubu JC Femax Drahotuše se trénovalo třikrát týdně v tělocvičně základní školy v Drahotuších. Členská základna dosahovala 120 mladých judistů a judistek. Nejmladším byly čtyři roky. Již v začátcích byl klub úspěšný v reprezentačních soutěžích, dospěl i k titulu nejlepšího oddílu v okrese Přerov a k titulu nejlepšího žákovského oddílu severní Moravy a republiky.<sup>7</sup>

Od roku 1997 byli judisté intenzivně trénováni Olgou Chytrou a Markem Nádvorníkem k reprezentaci za Českou republiku. V roce 1998 se podařilo dorostencům probojovat do Dorostenecké ligy ČR, tedy nejvyšší soutěže pro družstva dorostenců v Česku, a jako nováčci získali premiérové osmé místo. V roce 1999 již zkušené družstvo získalo titul Vicemistrů ČR. Od roku 1996 se judisté objevují mezi nejlepšími sportovci regionu, jak v kategorii jednotlivců, tak v kategorii družstev.<sup>8</sup>

Co se týče formálního vymezení, je klub občanským sdružením. Dne 27. ledna 2000 nabyly platnosti stanovy klubu schválením valnou hromadou.<sup>9</sup>

Dne 20. září 2000 Ministerstvo vnitra Judo club Femax Drahotuše zaregistrovalo a Český statistický úřad přidělil klubu IČO.<sup>10</sup>

Dne 20. září 2004 vzalo Ministerstvo vnitra na vědomí oznámení o změně názvu občanského sdružení Judo club Femax Drahotuše nově na Judo klub Železo Hranice se sídlem na adrese: Hromůvka 1892, Hranice 753 01.<sup>11</sup>

Nyní klub navštěvuje celkem 70 sportovců. Nejmladší reprezentují klub na Mistrovství České republiky (dále MČR) a mezinárodních turnajích, dorost tak činí na

---

<sup>7</sup> Srov. Dle slovního prohlášení ředitele klubu Marka Nádvorníka ze dne 25.11.2010.

<sup>8</sup> Srov. Dle slovního prohlášení ředitele klubu Marka Nádvorníka ze dne 25.11.2010.

<sup>9</sup> Srov. Stanovy Judo Klubu Hranice, 27. ledna 2000.

<sup>10</sup> Srov. BREBURDOVÁ, Ivana. *Věc: registrace Judo Klub Femax Drahotuše*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2000.

<sup>11</sup> Srov. BREBURDOVÁ, Ivana. *Věc: potvrzení o změně názvu občanského sdružení*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2004.

Mistrovství světa a Evropy (dále MS a ME), i MČR. Dorostenecká liga a dospělí se účastní soutěží na úrovni MČR, Světového poháru a První lize mužů.

## 2.2 Charakteristika juda

V této podkapitole se seznámíme s pravidly tohoto sportu a jeho specifiky.

### 2.2.1 Pravidla juda

Zápasiště tvořené tatami se dělí na dvě plochy odlišené barvami. Prostor, který se nachází uprostřed zápasiště, se nazývá zápasová plocha. Prostor vně široký minimálně tři metry je označován jako bezpečnostní plocha. Závodnický úbor, kimono, musí být z pevné bavlny, v dobrém stavu (bez trhlin) a bezpodmínečně bílé barvy. Nehty na ruce musí být ostříhané, aby nedošlo k ublížení protivníka. Utkání řídí rozhodčí. Technikou, jíž lze dosáhnout vítězství, tj. porazem, je držení, škrcení či páčení. Ippon je nejvyšším hodnocením, znamená pro judistu celý bod. Bojovníci jsou částečně limitováni podle toho, ve které jsou věkové kategorii.<sup>12</sup>

*„V technice džúdó se má využívat především síly a hybnosti protivníka, což vyžaduje odpovídající rozvoj citu pro vzdálenost, anicipaci apod.“<sup>13</sup>*

### 2.2.2 Judo jako sebeobrana

Velmi obsáhlou částí juda je sebeobrana. V minulých letech se stala sebeobrana argumentem pro úpolové sporty. V dnešní době však jsou zájmové činnosti přesně ohraničené a metodika i obsah tréninku jsou zaměřeny z velké části na sportovní judo.<sup>14</sup>

### 2.2.3 Životospráva

Pokud se chce dítě věnovat sportovní činnosti, musí žít rozumně a zdravě. Mělo by dodržovat zásady životosprávy sportovce, tj. sestavení a dodržení denního řádu,

---

<sup>12</sup> Srov. PRAVIDLA JUDA. *Litvínovské judo* [online]. [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <[http://www.litvinovskejudo.cz/default\\_soubory/Page323.htm](http://www.litvinovskejudo.cz/default_soubory/Page323.htm)>.

<sup>13</sup> FOJTÍK, Ivan. *Prvky bojových umění: Karatedó, Aikidó, Kendó, Džúdó*. Praha: Olympia, 1999.

<sup>14</sup> Srov. WOLF, Horst. *Sebeobrana s použitím džuda*. Bratislav: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľ'stvo, 1985

udržování osobní hygieny, čistoty sportovního oděvu, zdravé stravování a eliminace nezdravých návyků, například pití alkoholických nápojů a kouření se absolutně neslučuje se správnou životosprávou sportovce a je v rozporu s posláním sportu.<sup>15</sup>

Tímto způsobem se děti v útlém věku naučí, jak správně žít. Sportovci většinou zaujmou postavení absolutních odpůrců kouření, alkoholu i jiných návykových látek. To je velmi důležité pro vývoj dítěte.

### 2.3 Finanční zdroje zařízení

Klub je financován z více různých zdrojů. Klub získává finanční prostředky z reklam, z grantů města Hranice a grantů Olomouckého kraje, v neposlední řadě také z vlastních zdrojů. Roční rozpočet klubu se pohybuje zhruba kolem tří čtvrtě milionu korun. Například v roce 2009 činil rozpočet na roční činnost Judo klubu Železo Hranice pro mládež 710 000 Kč.

Výdaje na materiál (kimona a sportovní pomůcky) dosahovaly výše 80 000 Kč, výdaje na nájmy a půjčovné 40 000 Kč, na dopravu 160 000 Kč, na ubytování 100 000 Kč, na startovné na zápasech 90 000 Kč a na stravování účastníků 50 000 Kč, což činilo celkovou částku 520 000 korun. Příjmy z reklam a sponzorských darů činily 120 000 Kč a z vlastních zdrojů krytí klub přijal 70 000 Kč. Další příjmy tvoří členské příspěvky a granty.

Členské příspěvky se pro školní rok 2010/2011 liší pro města Hranice a Lipník nad Bečvou. V Hranicích je cena ročního kurzu juda stanovena na 2 500 Kč, zatímco v Lipníku na 1 500 Kč. Stane-li se, že dítě začne navštěvovat judo až od pololetí, je cena v Hranicích snížena na 1 500 Kč a v Lipníku na 1 000 Kč. Třetí sourozenec je v obou případech zdarma.

Dalšími zdroji financí pro klub jsou každoroční granty města Hranice, granty Olomouckého kraje a sponzoři (například Železo Hranice, Sigma pumpy Hranice, Probi engineering Hranice a Esmoil Hranice). V neposlední řadě přispívá také CISCO, centrum individuálních sportů kraje Olomouckého, o. s. Konkrétní částky jednotlivých příspěvků Marek Nádvorník odmítl sdělit.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Srov. SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987.

<sup>16</sup> Srov. Dle slovního prohlášení ředitele klubu Marka Nádvorníka ze dne 4.12.2010.

## 2.4 Personální zabezpečení

V čele klubu stojí Marek Nádvorník, který spolu s Olgou Chytrou a Tomášem Ličmanem působí jako jeden z hlavních trenérů. Judo mimo své zaměstnání věnují veškerý svůj volný čas. Často jejich práce zahrnuje i víkendy, které tráví na závodech (nejen) jako psychická podpora judistů. Trenéři provozují svou činnost bez nároku na odměnu. Nyní si blíže představíme trenéry klubu, s jejichž pomocí bude vedeno týdenní soustředění.

**Marek Nádvorník** (nar. 1971) získal titul magistr na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V oblasti juda se pohybuje od roku 1990 a již dva roky zastává funkci předsedy krajského svazu Judo. Je též manažerem a ředitelem klubu a stará se o celkový tok peněz. Stal se již nositelem prvního danu a trenérem třetí třídy. Dále pak zastává i funkci zkušební komisaře třetí třídy.

**Olga Chytrá** (nar. 1973) vystudovala Střední školu průmyslovou v Hranicích, obor chemie, dále absolvovala rekvalifikační kurz zaměřený na administrativu a pedagogické minimum. Před mateřskou dovolenou pracovala deset let ve školní družině v Drahotuších. Momentálně je vedená v evidenci úřadu práce a v klubu působí jako trenérka. Jak sama uvádí, vztah k dětem je pro ni smyslem života.

**Tomáš Ličman** (nar. 1980) vystudoval magisterské studium v Olomouci na Univerzitě Palackého. V klubu působí již pět let jako trenér druhé třídy, jako rozhodčí první třídy a zkušební komisař druhé třídy. Je nositelem druhého danu a má pozitivní vztah k dětem. Mezi jeho úspěchy patří mimo jiné i reprezentace dorostu.

## 2.5 Prezentace oddílu ve městě

Výsledky oddílu jsou prezentovány v regionálním tisku, ve vysílání regionální televize a dále na webových stránkách klubu. Za určitou formu prezentace lze pokládat i občasné působení ve školách a školkách, kde jsou předváděny ukázky juda a sebeobran. Tréninky probíhají na jedné z hranických základních škol, a to na Základní škole Šromotovo v prostorách školní tělocvičny. Klub Železo distribuuje každoročně letáky do škol za účelem náboru nových členů. Letáky jsou umístěny do základních škol v Hranicích i okolí. Aktivita je propagována jako možnost trávení volného času, kterou ani jedna hranická základní škola neumožňuje.



## 2.6 Pravidelná zájmová činnost klubu

Tréninky na základní škole Struhlovsko v Hranicích, ulici Struhlovsko č.p.1795 probíhají dvakrát týdně, v úterý a ve čtvrtek. Obvyklé trvání tréninku je hodinu a půl v časovém rozmezí od 15:00 do 16:30 hodin. Docházejí na něj děti od šesti do čtrnácti let. „V materiálním zabezpečení je zahrnuto kompletní tatami, v tělocvičně jsou k dispozici žebřiny, kruhy apod. Podlaha pod žíněnkami je tvořena dřevěnými parketami. Měsíční pronájem tělocvičny činí 1200 korun.“<sup>17</sup> Tato částka je placena z členských příspěvků mladých judistů, které jsou (jak již bylo zmíněno výše) 2500 korun na rok za osobu.

Klub se ročně zúčastní minimálně 50 až 70 závodů po celé Evropě. Každoročně je klub přítomen na vyhlášení ankety Sportovec roku v Hranicích. Minulý rok dosáhlo judo velkých úspěchů. V kategorii Olympijské sporty se umístili chovanci Judo klubu Železo Hranice na předních příčkách. Mezi jednotlivci v kategorii do 15 let byla Marie Holčáková vyhlášena druhou nejlepší sportovkyní roku. V jednotlivcích v kategorii od 16 do 19 let se sportovcem roku stal Lubomír Holčák. V kategorii nad 20 let se jako druhý umístil judista Jakub Horák a jako třetí Adam Jestřebský. Jako družstvo se Judo klub Železo umístilo na druhém místě v kategorii 16 až 19 let a v kategorii nad 20 let obsadilo druhé místo.

K prázdninové činnosti patří soustředění pro starší judisty, které je zaměřeno pouze na fyzickou připravenost judistů na zápasy. V důsledku vysoké fyzické náročnosti přípravy judistů nezbyvá na trénincích ani na soustředění čas na morální stránku sportu. To je důležité zejména pro menší žactvo, kterého je v klubu nejméně, ale které tvoří budoucnost Železa Hranice.<sup>18</sup> Navrhované letní soustředění by mělo těmto dětem podrobněji vysvětlit morální zásady juda a také je nabádat k tomu, aby se jimi řídily i v normálním životě a ne pouze na trénincích, kde je hlavní autoritou trenér. Letní soustředění si neklade za cíl pouze fyzickou přípravu judistů na sezónu zápasů, ale bude se také snažit pěstovat v judistech vnitřní sílu vedoucí k vyrovnanosti a seberealizaci, o jejich osobnostní rozvoj.

---

<sup>17</sup> Srov. Dle slovního prohlášení ředitele školy Mgr. Radomíra Macháně ze dne 28.3.2011.

<sup>18</sup> Srov. MĚSTO HRANICE. *Nejlepší sportovci loňského roku* [online]. [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.mesto-hranice.cz/cs/televize-tisk/zajimave-akce/nejlepsi-sportovci-lonskeho-roku-byli-oceneni.html>>.

## 2.7 SWOT analýza

K silným stránkám soustředění juda patří zajištění kreativního využití volného času spojeného se získáním nových zkušeností. Ke kladům můžeme zahrnout prevenci sociálně patologických jevů a vytváření si společensky přijatelných morálních hodnot. Je též nabídnuta možnost prosazení se v rámci lukrativních soutěží. V neposlední řadě se děti naučí sebeobraně, najdou si nové přátele a budou schopné pracovat v kolektivu.

K příležitostem spojeným s letním soustředěním lze zařadit možnost zlepšení vzájemných vztahů mezi judisty, příležitost lépe poznat své chovance a zabývat se jejich individuálními potřebami. Mezi hrozby můžeme zařadit možnou neochotu dětí k participaci. Vzhledem k poměrně nízkému věku judistů je negativním faktorem také nezvyk být bez dohledu rodičů, malá motivace a rivalita mezi jednotlivci. Je nutno předcházet vzniku sociálně patologických jevů, v tabulce je tento aspekt řazen jako klad. Slabé stránky analýzy ukazují na možné komplikace spojené s ubytováním dětí v pokojích po čtyřech, to může vést ke konfliktům mezi jednotlivci.

**Tabulka 2: SWOT analýza**

Silné stránky	Příležitosti
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajištění kreativního využití volného času.</li> <li>• Nové zkušenosti.</li> <li>• Nabídka lukrativních soutěží a možnost prosazení se.</li> <li>• Dobrá fyzická kondice.</li> <li>• Spolupráce trenérů s rodiči.</li> <li>• Prevence před sociálně patologickými jevy.</li> <li>• Vytváření si společensky přijímaných morálních hodnot.</li> <li>• Schopnost sebeobrany.</li> <li>• Možnost najít nové přátele.</li> <li>• Vytváření správné atmosféry v rámci kolektivní činnosti.</li> <li>• Motivace formou trestů a odměn.</li> <li>• Učení se starat se sám o sebe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Využití nových talentů.</li> <li>• Uplatnění se na soutěžích a získání prestiže.</li> <li>• Využití volných budov, tělocvičny a ubytovny.</li> <li>• Zlepšení vztahů mezi judisty.</li> <li>• Možnost využití času na hry a teorii a omezení tréninku na závody.</li> <li>• Příležitost lépe poznat jednotlivce.</li> <li>• Zabývat se individuálními potřebami judistů.</li> </ul>
Slabé stránky	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judisté jsou ubytováni v pokojích až po čtyřech lidech, což může způsobovat konflikty.</li> <li>• Plná penze může být nevhodná, co se týče odlišných stravovacích návyků u každého dítěte.</li> <li>• Absence letních soustředění pro mladé judisty.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrozí, že se děti nebudou chtít zabývat teorií, jelikož jsou zvyklé pouze na fyzický trénink.</li> <li>• Závislost některých dětí na rodičích, nezvyk být bez jejich dohledu.</li> <li>• Mobilní telefony – vhodnější je ponechat je doma.</li> <li>• Malá motivace, šikana.</li> <li>• Rivalita mezi jednotlivci.</li> </ul>

## **2.8 Průzkum zájmu o letní soustředění judo**

Cílem průzkumu bylo zjistit zájem dětí o navrhované letní soustředění. Zkoumaná skupina byla tvořena dětmi ve věkovém rozmezí od šesti do dvanácti let. Za pomoci Marka Nádvorníka bylo rozdáno čtyřicet dotazníků (viz příloha č. 1), které měly být vyplněny rodiči po vzájemné konzultaci s dětmi. Podmínkou pro konání plánovaného soustředění bylo minimálně patnáct kladných odpovědí. Ze čtyřiceti dotazníků se vrátilo dvacet pět vyplněných, z nichž devatenáct vypovídalo o zájmu o letní soustředění.

### **3 Letní soustředění Judo klubu Hranice**

V poslední kapitole tohoto projektu se budeme zabývat připravovaným letním soustředěním a jeho podrobným popisem.

#### **3.1 Cíl projektu a charakteristika**

Cílem je navrhnout letní soustředění pro judo klub Železo Hranice, které by mohlo být realizovatelné. Z výše uvedeného průzkumu, v němž byla splněna podmínka minimálně patnácti kladných odpovědí, vyplynul zájem o soustředění. Klub sice vlastními silami zajišťuje nábor nových členů, ale jeho hlavním cílem nejsou pouze úspěchy jednotlivce, nýbrž celého družstva. Proto není v kompetencích personálu klubu podporovat osobnostní rozvoj jedince. Ti pak v mnohých případech nejsou schopni zvládat stres. Plánované soustředění je určené chlapcům do dvanácti let, kteří jsou v judo klubu Železo začátečníky a kteří na svých základních školách nemají možnost provozovat judo ani jinou sportovní aktivitu, kterou provozují především příslušníci mužského pohlaví. Tuto skupinu dětí je nutné naučit, jak se chovat v určitých životních a sportovních situacích, a to formou motivace, srozumitelného vysvětlování pod dohledem zkušených trenérů a v neposlední řadě i hrou.

Některé z dětí se soustředění obávají jako týdne velké fyzické zátěže, učení se novým technikám a trénování prahu bolesti. Záměrem soustředění je mimo jiné i to, aby si děti během tohoto týdne uvědomily, že judo není pouze fyzická zátěž, ale i možnost, jak si najít nové přátele a užít si mnoho legrace. Dětem bude zprostředkováno mnoho informací a získají zkušenosti, díky nimž pochopí, že jde o jejich vlastní dobro a ucítí podporu i mezi sebou samými.

Vzhledem k tomu, že judo je z větší části mužský sport, objevuje se v kolektivu velká rivalita. Boje se někdy mohou přesunout ze zápasů do běžné reality judistů. Je proto nutné tomuto chování zabránit a povzbuzovat chlapce spíše ve vzájemné podpoře a pomoci. Letní soustředění je pro trenéry ideální způsob, jak během celého týdne pozorovat chování jednotlivých judistů a jak dětem vhodně vysvětlit podstatu juda. Děti by měly být informovány, že judo neznačí rivalitu, ubližování si, dokazování si, kdo je lepší, ale že vyjadřuje vnitřní sílu judisty, kterou může u individuálních zápasů využít.

Díky tréninkům, které probíhají společně, se cvičenci učí, jak se správně chovat v kolektivu a jak respektovat jeden druhého. Během zápasu se však musí každý

spolehnout pouze sám na sebe a záleží na vlastním sebezprosažení. Je velmi důležité, aby se děti v raném věku naučily zvládat emoce, a to kladné i záporné, a dokázaly ovládat svou výbušnost, v některých případech i agresivitu vůči jiným. Při zápasech se velmi snadno rozpoznají potencionálně problematictí jedinci.

Judo samo o sobě není pouze tělovýchovný systém, ale je uměním sebeobranu zdůrazňující přemýšlení a vnitřní klid. Trenéři jsou si vědomi, že při práci s každým sportovcem je třeba jednat individuálně. Každé dítě je osobnost, jednota duševních a fyzických vlastností, které se určitým způsobem projevují.

### **3.2 Materiálně technické zabezpečení**

Letní soustředění se bude konat v obci Potštát. Ubytování bude zajištěno Františkem Siladim (na ulici Půtově 221, Potštát753062). V jeho ubytovacím komplexu je k dispozici dostatek lůžek a strava v podobě pěti jídel denně.

Treninky se budou konat v prostorách tělocvičny Základní školy Potštát v termínu od 1. srpna do 6. srpna 2011. Cena za pět nocí s plnou penzí (i se svačinami), účast trenérů a celodenní dozor, nákup materiálu a cen pro případné soutěže je vyčíslena na 1 700 Kč za jednotlivce.

### **3.3 Hygienické normy a zajištění požární ochrany**

Ředitelka Základní školy Potštát Alena Cvešperová byla ochotna poskytnout informace o hygienických normách a požární ochraně tělocvičny. Tělocvična je osvětlená zářivkami, které jsou z bezpečnostních důvodů zakryty drátěnými kryty. Radiátory jsou zakryté dřevěnými kryty a podlaha je jednotná, pružná, vyrobená z gumy. Hydrant se nachází v místnosti pro tělovýchovné nářadí přímo v tělocvičně a na chodbě je k dispozici hasicí přístroj. Hydranty i hasicí přístroje jsou pravidelně revidovány. Poslední revize byla uskutečněna 10. února 2010. V tělocvičně jsou dvě samostatné šatny a sprchy s teplou vodou, chlapecký a dívčí záchod s průtokovým ohřívačem na teplou vodu. Všechny prostory jsou větrané okny.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Srov. Dle slovního prohlášení ředitelky základní školy Potštát Aleny Cvešperové ze dne 28.11.2010

### 3.4 Ubytování

Každé dítě, které má zájem o letní soustředění juda, musí zaplatit zálohu 1 000 Kč nejpozději do dvou týdnů před odjezdem, a to osobně na tréninku, nebo zasláním na bankovní účet. Zbytek celkové ceny soustředění musí být zaplacen nejpozději v den odjezdu.

Minimální počet dětí pro konání soustředění byl stanoven na patnáct. Děti budou ubytovány po třech v pěti pokojích dle svého uvážení. Dopravu si rodiče zajišťují sami. Celková suma od patnácti lidí byla vyčíslena na 25 500 Kč.<sup>20</sup> Trenéři trénují zcela dobrovolně a bez nároku na odměnu.

**Tabulka č. 3 : Rozpočet financí na letní soustředění judo klubu**

Jednotlivé položky	Náklady na dítě v Kč	Náklady za 15 dětí v Kč
Ubytování	550	8 250
Strava	750	11 250
Pronájem tělocvičny	140	2 000
Pomůcky	260	3 900
Doprava	vlastní	-
Honorář trenérů	bez nároku	-
<b>Celkem</b>	<b>1 700</b>	<b>25 500</b>

### 3.5 Etická pravidla připravovaného týdne

Dne 1. srpna 2011 se setkáme v devět hodin ráno před ubytovnou na Potštátě. V případě problémů s dopravou u některého z rodičů je možné odvézt dítě některým z trenérů, kteří pojedou každý vlastním autem. Je nezbytné odevzdat potvrzení o bezinfekčnosti každého dítěte, oznámení možných zdravotních problémů, alergií a případně dodat léky s určenou dávkovací dobou a telefonní číslo alespoň na jednoho ze zákonných zástupců dítěte. Průkaz pojištění je taktéž podmínkou.

---

<sup>20</sup> V rozpočtu na jednotlivce pokryje 1 700 Kč ubytování na 5 nocí 550 Kč, jídlo na pět dnů 750 Kč a pronájem tělocvičny na pět dní 140 Kč. Celkově je tedy cena soustředění 1440 Kč, zbylých 260 Kč pokryje náklady na potřebné pomůcky.

V rozmezí od devíti do desíti hodin se děti ubytují a vybalí si věci. Poté se dostaví do jídelní místnosti v přízemí, kde dostanou dopolední svačinu. Následovat bude přivítání a seznámení se s pravidly chování a zásadami, které musí v průběhu tohoto týdne každý judista respektovat. Desatero pravidel bude viset na nástěnce v prvním patře budovy a bude důkladně přečteno při první svačině.

### **Desatero:**

1. Všichni jsou povinni dostavit se do jídelny v tyto časy:
  - na snídani v 8:00 hodin,
  - na dopolední svačinu v 10:00 hodin,
  - na oběd v 12:30 hodin,
  - na odpolední svačinu v 15:00 hodin,
  - na večeři v 18:00 hodin,
  - na případnou pozdější večeři v 20:00 hodin.
2. Držíme se vždy ve skupině, v ubytovně se chováme slušně, nepokřikujeme na sebe.
3. Při nevolnosti, či jakékoliv bolesti jdeme za kterýmkoliv z trenérů.
4. Nežalujeme na sebe, nepředvádíme se.
5. Večerka je nejpozději ve 22:00 hodin.
6. Pomáháme si, a to nejen na tréninku.
7. Povzbuzujeme se a neděláme rozdíly mezi slabšími a silnějšími.
8. Na tréninku si neděláme naschvály, při hře se cení týmová práce, nikoliv jednotlivé výkony.
9. Jednáme upřímně a nepomlouváme ostatní judisty.
10. Dodržujeme osobní hygienu!

### **Pomůcky pro mladé judisty**

Rodiče budou upozorněni, aby dětem na soustředění zabalili úbory na tréninky (kimono a pásek) a také sportovní oblečení k pobytu venku. Nutná je také pláštěnka a pevné boty na běh. Dále pak hygienické potřeby a ručník. Ostatní pomůcky zaopatrí trenéři, tedy zejména odměny, chladící masti v případě nataženého svalu některého z judistů a pomůcky nezbytné pro realizaci her.

## 3.6 Rozpis připravovaných aktivit v týdnu

Připravovaný popis aktivit na celý týden bude v této kapitole podrobně rozepsán.

### 3.6.1 Pondělí - 1. srpna 2011

- 9:00 Příjezd na plánované místo, odevzdání dokumentů potřebných pro uskutečnění letního soustředění.
- 9:00–10:00 Ubytování dětí do pokojů.
- 10:00 Dopolodní svačina, seznámení s pravidly.
- 10:30 Odchod do tělocvičny, děti si kimona berou s sebou, pitný režim je zajištěn v jídelně, každé dítě si vezme svou láhev s pitím.  
(cesta od ubytovny k tělocvičně ZŠ Potštát trvá přibližně 5-10 minut)
- 10:45–12:00 Dopolodní trénink.

Judisté se převléknou do kimon a své oblečení si nechají v šatně. Zkontrolují si tatami, žíněny, na kterých budou trénovat, popřípadě si je sami srovnají. Na povel trenérů se shromáždí na žíněnce a sednou si do seizy (klek sedmo). Na začátku každý zkontroluje judistu sedícího vedle sebe, zda má správnou seizu, tedy zda má vzpřímenou páteř, ramena a hrudník uvolněné, ruce na stehnech a prsty nijak zohnuty. Palce u nohou se musejí překrývat. Judistickým pozdravem „rei“, čili ukloněním se a přiložením dlaní a čela na žíněнку, zahajujeme trénink.

Dětem je vštěpováno do mysli sedm základních zásad správného judisty: zdvořilost, odvaha, upřímnost, čest, skromnost, respekt, sebeovládání a přátelství. Na začátku každého tréninku je nezbytné si tyto základy zopakovat.

#### **Přípravná část, rozcvička: 30 minut**

Cíl: organismus před fyzickým výkonem řádně zahřát. „Zvýší se teplota těla, tepová frekvence, krevní tlak, plicní ventilace a výměna látková, a to vše je bezpodmínečně nutné pro to, aby organismus reagoval na zvýšené zatížení příznivě.“<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987.



Postup rozcvičky: Každý se rozestoupí tak, aby měl dostatek místa. Začneme poskoky.

- Poskoky snožmo desetkrát vpřed-vzad, poté totéž vlevo-vpravo. Posledním z poskoků budou obraty o 180 stupňů doprava a doleva.
- Stoj rozkročný, vpažení, poté hluboké úklony vpravo i vlevo, dále hluboký předklon, hmit, stoj, záklon. Je třeba dotknout se pat. Zopakujeme i opačně minimálně dvacetkrát.
- Stoj rozkročný, předklon, otáčení trupu střídavě vlevo i vpravo s hmitem, hlava se otáčí ve směru pohybu, paže pomáhají s pohybem.
- Stoj rozkročný, poté dřep a v něm přenášení váhy z jedné nohy na druhou, zopakujeme minimálně pětkrát za sebou.
- Stoj spojný, ruce v bok, pomalé kroužení pánví, poté hlavou, předklony, zákony a úklony hlavou.
- Vzpor klečmo, postupně od beder protahujeme páteř ohýbáním a prohýbáním.
- Vzpor klečmo, ruce posunujeme co nejdále vpřed a snažíme se protlačit hrudník střídavě vpravo i vlevo k zemi.
- Sed, podpora na předloktích vzadu, přednožíme co nejbližší k zemi a vydržíme minimálně 30 sekund.

### **Cvičení pádů**

Na začátku každého tréninku juda je nutné procvičit pády na žíněnku, jelikož jsou součástí tohoto sportu. Pokud dítě nebude umět správně padat, mohlo by si ublížit.<sup>22</sup> Existují čtyři typy pádů: pád vzad (koho ukemi), pád stranou (sokuho ukemi), pád kotoulem vpřed (zenpo kaiten ukemi) a pád vpřed (zenpo ukemi). Je nezbytné dokonale si osvojit techniky pádů a také se začínat učit japonská slova. Při vyslovení českého názvu přidávají trenéři i japonský. Děti se postaví v tělocvičně ke zdi do tří řad po pěti a na povel provedou pády na druhý konec v počtu, který uznají samy za vhodné, aby se na konci zastavily a nepraštily se o zed'.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Srov. SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987.

<sup>23</sup> Srov. SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987.

1. S pádem vzad se nejčastěji začíná ze dřepu. Dřep snožmo, paže předpaženy, kolena od sebe. V okamžiku dotyku lopatek se zemí následuje úder dlaněmi a celou plochou napnutých paží do žíněnky. Dlaně by měly být od těla vzdáleny minimálně 15 centimetrů.
2. Pád stranou je nejčastějším pádem při zápasech. V sedu snožmo předpažíme pravou ruku a dlaň připravíme k úderu jako v předešlém cvičení. Brada je přitisknuta k hrudníku. Převalíme se na pravý bok a v okamžiku, kdy se bok dotkne žíněnky, udeříme celou plochou. Správná poloha hlavy je ta, při níž se oči dívají po dopadu na hřbet dlaně. Nohy jsou natažené a kolena od sebe. Pád trénujeme na obě strany.
3. Pád vpřed kotoulem ze snížené pozice: pravá noha vysunuta vpřed, dřepnutí, pravá ruka předpažena, malíková hrana dlaně otočena vzhůru a umístěna ke špičce pravé nohy. Levá ruka je lehce v kontaktu se žíněnkou, prsty směřují dovnitř, brada k hrudníku. Překulíme se vpřed, jako když se otáčí kolo. Až se dotkne spodní část zad země, následuje úder dlaní, nohy jsou natažené a kolena od sebe. Procvičujeme na obě strany.
4. Pád vpřed ze stoje je při špatném provedení bolestivý, proto jej budeme provádět raději z kleku. V kleku předpažíme s tím, že dlaně směřují k zemi. Padáme vpřed. V okamžiku pádu zadržíme dech a oběma dlaněmi uhodíme do žíněnky, obličej musí zůstat nad dlaněmi.<sup>24</sup>

### **Hra na reflex ve dvojicích**

Cíl: procvičení rychlých reakcí u obou dětí.

Postup: Jeden si lehne na záda na žíněnku a druhý si k němu klekne na vzdálenost maximálně půl metru s dlaněmi za zády. Na povel trenéra má judista, který leží, za úkol co nejrychleji se otočit na břicho, aniž by ho klečící chytil. Po několika povelích si judisté vystřídají své role.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Srov. SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987.

<sup>25</sup> Srov. SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987.

## Hra na molekuly

Cíl: naučit děti rychlému rozhodování. Není potřeba žádných pomůcek.

Postup: Všude kolem nás se nachází hmota, která je tvořena molekulami, ty jsou poskládány z atomů. Pohybují se po různých drahách různou rychlostí. Všichni judisté se přemění na atomy a pohybují se v prostoru co nejdále od sebe. Trenér po chvíli zvolá číslo, např. číslo 4. To je pokyn pro všechny hráče (představující atomy), aby se co v nejkratší době spojili do molekul, které budou obsahovat přesně čtyři atomy. Pokud někdo zůstane nespojen, automaticky opouští hru a ta pokračuje dál s novým číslem. Počet kol by neměl být velký, aby měla hra spád. Vítězem je ve většině případů molekula o dvou atomech.<sup>26</sup>

## Hlavní část: 30 minut

Od her a rozcvičky přejdeme k hlavní části tréninku. Požádáme děti, aby si našly dvojici, nejlépe vždy dvě děti s podobnou váhou.

Cíl: osvojení nového chvatu O Soto Gari.

Postup: Oba judisté stojí naproti sobě. Názvy tori a uke označují útočníka a sparring partnera. „*Tori tlakem pravé a tahem levé paže vychýlí soupeře vpravo vzad, současně vykročí levou nohou na úroveň ukeho pravé nohy. Rychle dosáhne kontaktu pravým bokem se soupeřem, přednoží pravou nohu, kterou pak prudce podráždí pravou nohu ukeho. Tori nastupuje do chvatu skokem na nohu ohnutou v koleni, přičemž celé tělo je nakloněno vpřed, brada je přitažena k hrudníku. Při hodů se tori hluboce předklání, přičemž podrážející noha směřuje vzhůru. Prsty podrážející nohy jsou napnuté. Jestliže tori nastoupí do chvatu v záklonu a bez správného vychýlení, může být snadno hozen stejným chvatem.*“<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha 8: Portál, s.r.o., 1998.

<sup>27</sup> *Lexikon: techs-kata* [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

**Obrázek č 1: O Soto Gari**



**Zdroj obrázku:** Lexikon : techs-kata [online].<sup>28</sup>

O Soto Gari procvičujeme patnáct minut ve dvojicích a střídáme mezi sebou role toriho a ukeho po každých deseti hodech. Poté po dobu pěti minut za trenérova odpočítávání hází každý z dvojice dvě a půl minuty toho druhého na čas s co nejvyšším počtem pádů.

Ve zbylých deseti minutách hlavní části tréninku procvičíme držení a úniky.

Cíl: procvičení držení kesagatame.

Postup: „Držení kesagatame“ se provádí na protivníkovi ležícím na zádech. Při nasazení zprava je třeba sednout k jeho pravému boku, obejmout pravou rukou jeho šíji a jeho pravou ruku sevřít v podpaží vlastní levé paže. Pro lepší stabilitu je vhodné bočně roznožit pokrčmo. Boj spodního cvičence s cílem uniknout se limituje časem, pak se úlohy vymění. Stejný počet opakování je třeba provádět i na druhou stranu.“<sup>29</sup>

Držení je velmi intenzivní část tréninku, jsou namáhány svaly celého těla a bezpečnost je zajištěna měkkou podlahou (tatami). V těchto deseti minutách judisté trénují svou kondici, učí se být co nejvíce ve fyzickém kontaktu se soupeřem a jednat ohleduplně, aby nedošlo k ublížení druhého.

### **Závěrečná část: 15 minut**

Cíl: postupné snižování intenzity zatížení, nastavení klidových hodnot organismu, snížení tepové frekvence a protáhnutí všech svalů při strečinku.

---

<sup>28</sup> Lexikon: techs-kata [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

<sup>29</sup> FOJTÍK, Ivan. *Prvky bojových umění: Karatedó, Aikidó, Kendó, Džúdó*. Praha: Olympia, 1999.

*„Ze strečinku má prospěch celé tělo. Protážení zpevňuje svaly, posiluje páteř, zvyšuje pružnost, ale také prospívá psychice, uklidňuje nervy, uvolňuje mysl a obnovuje životní energii, která je základem zdraví jedince.“<sup>30</sup>*

#### Postup:

- 1) Lehne si na břicho, natáhneme co nejvíce ruce i nohy a snažíme se dosáhnout co nejdále. Propneme prsty na rukou, obličej směřuje dolů. Protahujeme ruce, břicho, nohy a také svaly mezižeberní a lopatkové.
- 2) Klekneme si snožmo a ohneme záda směrem dozadu k chodidlům, která jsou natažena. Ruce vytočíme tak, aby lokty směřovaly od těla, a dlaněmi se dotýkáme pat, popřípadě je uchopíme. Hlavu zakloníme a setrváme chvíli v této poloze na protažení břišních svalů.
- 3) V kleku položíme dlaně na žíněnku do šíře ramen, máme natažené prsty. Kolena jsou od sebe maximálně do šíře boků. Záda jsou rovná, neprohýbáme je. Zpevníme břišní svaly a pomalu spolu s vydechnutím natahujeme co nejpomaleji nohy a propínáme je v kolenou. Stoupneme si na špičky a dlaně zůstávají stále na žíněnce. Nohy jsou daleko od rukou pro správné protáhnutí páteře. Zároveň dochází i k protažení stehenních a lýtkových svalů. Poté několikrát zopakujeme a opatrně přecházíme k dalšímu strečinkovému cviku.
- 4) Každý si najde někoho do dvojice. Sedneme si a roztáhneme nohy co nejdále od sebe. Měly by zůstat natažené, aniž bychom je natahovali a oddalovali násilím. Sedíme naproti sobě, chodidla obou cvičenců se dotýkají. Chytneme dotyčného za ruce a jemně, pomalu, bez hmitání a násilného tahání přitahujeme kamaráda k sobě, dokud to není nepříjemné či bolestivé. Poté si děti vymění role a stejným způsobem se přetahují na druhou stranu.
- 5) Položíme se na žíněnku břichem dolů. Obě nohy natáhneme a chytneme se za kotníky. Vydechneme a kolena držíme od sebe ve vzdálenosti šíře pánve. Obě nohy tlačíme pomalu co nejvýše, ramena směřují

---

<sup>30</sup> TOBIASOVÁ, Maxine - SULLIVAN, John Patrick. *Strečink: Kompletní program pro začátečníky i pokročilé*. 1. vyd. Praha: Ikar, 1999.

dozadu. Dochází k úplnému propnutí a posílení zádových svalů. Vydržíme v této poloze minimálně dvacet sekund a poté cvik opakujeme.<sup>31</sup>

Na konci tréninku přecházíme s upraveným kimonem opět do seizy. Trenér zhodnotí celý trénink a s potleskem judisté odchází do šatny. Poté se děti odeberou zpět na ubytovnu, kimona si berou s sebou. Na ubytovnu dorazí nejpozději ve 12:15. Děti během čtvrt hodiny provedou nutnou hygienu, umyjí si před obědem ruce.

- 12:30 Děti nastoupí do jídelny a naobědvají se. Poté jim je do 14:00 uděleno osobní volno, zejména pro regeneraci a osobní potřeby.
- 14:00 Všechny děti se shromáždí před ubytovnou na dvoře. Následuje společná hra.

### **Hra ulička důvěry**

Cíl: Tato hra ukáže schopnost důvěry v kolektivu. Nejsou zapotřebí žádné pomůcky, nutná je pouze rovná plocha, na které se hra bude odehrávat. Jedná se na první pohled o velmi jednoduchou záležitost.

Postup: Požádáme skupinu, aby se rozestoupila naproti sobě do dvou řad. Vzdálenost mezi nimi by měla být přibližně osmdesát centimetrů. Vznikne ulička. Vyzveme jednoho ze skupiny, aby si stoupl deset metrů od ostatních čelem k mezeře mezi dvěma řadami dětí. Zbylé děti tvořící uličku předpaží, čímž uzavřou průchod. Určený hráč nebo dobrovolník stojící pár metrů před skupinou má za úkol běžet skrz uličku a důvěřovat ostatním, že mu umožní zvednutím paží průchod. Jakmile je hra odstartována, táže se běžící, zda-li jsou ostatní připraveni. Pokud odpoví, že ano, rozbíhá se. Nabírá rychlost a jakmile se dostane do blízkosti uličky, první pár stojící naproti sobě v řadách zvedá své paže. Takto pokračují i ostatní až se běžící dostane až na konec uličky. Vystřídají se všichni. Po doběhnutí je dobré zhodnotit svůj pokus. První pokusy proběhnou rychlou chůzí, aby nedošlo k úrazu a všichni se naučili jak rychle a včas zvednout paže. Hra od dětí vyžaduje, aby se plně soustředily, správně odhadly rychlost běžícího a rychle se vzpamatovaly.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Srov. TOBIASOVÁ, Maxine - SULLIVAN, John Patrick. *Strečink: Kompletní program pro začátečníky i pokročilé*. 1. vyd. Praha: Ikar, 1999.

<sup>32</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998.

Po této hře si zopakujeme, že důvěra v kolektivu a mezi jednotlivci je velmi důležitá. Před svačinou si společně zopakujeme pár japonských slov, která jsou nedílnou součástí osvojování si nových judistických chvatů. Každé dítě dostane jedno slovo, které zopakuje nahlas oběma jazyky. Vybíráme záměrně jednoduchá, nejlépe jednoslabičná slova s ohledem na věk dětí.

### Vybraná japonská slovíčka

1. Arigato	děkuji	9. Kubi	krk
2. Atama	hlava	10. Hiza	koleno
3. Dan	mistrovský stupeň	11. Hai	ano
4. Do	cesta	12. Kyu	žakovský stupeň
5. Eri	límeč	13. Ne	podlaha
6. Kake	hod	14. Rei	pozdrav
7. Ko	malý	15. Seiza	klek sedmo
8. Kimono	tradiční japonský oblek		

15:00–16:00 Odpolední svačina. Děti provedou hygienu a převléknou se.

16:00–17:30 Judisté se opět přesunou do tělocvičny základní školy. Převléknou se a posadí se opět do seizy. Po pozdravu „rei“ jsou naplánovány testy.

### Testy

#### 1. *Test normální pohyblivosti*

Cíl: otestovat normální pohyblivost dětí:

#### Postup:

- Při předklonu hlavy vleže na zádech se bradou dotýkáme kosti prsní.
- Vzpažíme, zkřížíme paže za zády, špičky prstů rukou se dotkneme horní části opačné lopatky.
- Spojíme dlaně, zvedneme lokty do vodorovné polohy obou předloktí.
- Stojíme zády ke stěně, vzpažíme, paže se dotýkají stěny.
- Ležíme na zádech, přednožíme tak, aby napjaté nohy svíraly s trupem pravý úhel.
- Záklon v kleku snožném, vzpažené ruce by se měly dotknout země.
- Dřepneme si na plných chodidlech s předpažením.

- Ležíme na břiše, máme co nejvíce ohnuté dolní končetiny v kolenou, paty se dotýkají hýždí.
- Klečíme, sedneme si na paty, máme napnuté špičky, nártý tlačíme k zemi.

Hodnotí se, zda-li judista splnil, či nesplnil. Splnění těchto požadavků znamená normální pohyblivost.<sup>33</sup>

## 2. *Test: stoj na jedné noze po otáčení*

Cíl: aktivita testuje citlivost vestibulárního aparátu a statickou rovnováhu za podmínky zavřených očí.

Postup: Každý testovaný se patnáct sekund otáčí kolem své vlastní osy, přičemž má šátkem zavázané oči. Bezprostředně po provedené činnosti se zastaví a snaží se zvednout jednu nohu ze země s tím, aby udržel stabilitu. Potom, co alespoň deset sekund stojí na jedné noze, může si odebrat šátek z obličeje, sedne si do pohodlné polohy. Nastupuje další testovaný, dokud se nevystřídají všichni. K hodnocení napomáhá, pokud trenér měří čas, vyhrává judista s nejdélším časem. Ten má pak jako výherce právo vybrat jakoukoliv hru, kterou si na jeho žádost všichni zahrají.<sup>34</sup>

## Hra Švihadlo

Cíl: rozehrátí organismu, zvýšení tepové frekvence.

Postup: Na konci tréninku, před strečinkem si děti zahrají hru s názvem švihadlo. Rozestoupí se do kroužku, jeden hráč zůstane uprostřed a vezme si do rukou svůj pásek ke kimonu. Roztáhne ho tak, aby měl co největší délku. Jednou rukou drží kiu a otáčí se dokola i s do široka rozevřeným páskem, ostatní postupně přeskakují jeho konec. Nabírá rychlost a ten, koho se pásek dotkne, automaticky vypadává ze hry. Vyhrává ten, který zůstane sám. Hráč uprostřed mění směry a postupně se vystřídají všechny děti.

Strečink probíhá ve stejném duchu jako v dopoledním tréninku. Jedná se o stejné cviky. Je nutné jej provádět po každé více či méně fyzicky náročné činnosti, aby nedošlo ke zkrácení a přetrénování svalů a jejich následné bolesti.

---

<sup>33</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998.

<sup>34</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál., 1998.



- 17:30 Trénink končí a judisté se přesunují na pokoje, vykonají hygienu a docházejí na večeři.
- 18:00–19:00 Večeře. Děti si sdělují své zážitky z prvního dne a postupně se připravují k večernímu programu a následnému načerpání fyzických i psychických sil plnohodnotným spánkem.
- 19:00–20:00 Následuje večerní program, při kterém se děti v jídelně posadí na židle a poslouchají hodnocení trenéra. Je na místě přednést případné pochvaly a připomínky.

### **Večerní program: doping**

Cíl: rozpoutat diskuzi na téma doping.

Postup: Vysvětlujeme dětem, co to znamená pojem doping, ptáme se, zda toto téma znají, nebo jestli už se s ním někdy setkaly. Přečteme jim příběh Reminga Machura z knihy Jana Hnízdila *Doping, aneb zákulisí vrcholového sportu*.<sup>35</sup>

Po této přednášce se judisté odebírají do pokojů, pokud by měl ještě někdo pocit hladu, je v osm hodin připravena případná pozdní večeře. Každý vykoná svou osobní hygienu.

- 22:00 Večerka, kontrola pokojů.

### **3.6.2 Úterý - 2. srpna 2011**

- 7:30 Budíček.
- 8:00 Snídaně.
- 9:00 Děti se shromáždí před ubytovnou na dvoře. Dnešním ranním tématem bude motivace.

---

<sup>35</sup> HNÍZDIL, Jan. *Doping: aneb zákulisí vrcholového sportu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2000.

## Ranní téma k diskusi

Cíl: Motivace dětí.

*„Proč lidé stoupají na nejvyšší vrcholy světa a riskují svůj život, proč se potápějí až na dno oceánů do hloubky, kde nic nežije? Protože cítí určitou potřebu dokázat to, být první, překonat sám sebe. A tato potřeba se nazývá motivace. Člověk má velké množství potřeb. K těm nejzákladnějším patří dýchání, přijímání potravy, vody apod., v další řadě stojí citové vztahy, kontakt s druhými lidmi, úspěch.“<sup>36</sup>*

Postup: Ptáme se dětí:

1) Co byste chtěli v životě dokázat? 2) Co vás v současné době motivuje k tomu být lepší, aby na vás mohl být někdo hrdý? 3) Jak vnímáte úspěchy a neúspěchy? Kde a s kým sdělíte svou radost?

Po vyslechnutí si jednotlivých odpovědí vysvětlíme dětem, že je nutno se stále zdokonalovat, trénovat, být lepšími, protože vždy je něco, co nás může dokonale motivovat. Je dobré určit si svůj cíl a jít si za ním.

## Rozcvička

Začneme vyklusávat a běžíme zhruba jeden kilometr pomalým tempem ke stadionu. Po doběhnutí následuje ranní rozcvička ve formě reakčního cvičení.

Cíl: procvičení se pomocí rychlých reakcí.

Postup: Určíme typ signálu, například pomocí píšťalky, pro jednotlivé typy reakcí. Děti si stoupnou tak, aby mohly klusat po obvodu stadionu za sebou.

Jedno písknutí: Cvičenci se při běhu zastaví a udělají pět dřepů, nezbytné je mít při tom natažené ruce, aby se nekřivila páteř a dokonale se protáhla ramena, nohy a záda. Poté se zase dají do běhu a čekají na další signál.

Dvě písknutí: Signál pro reakci změny směru běhu. Děti se otočí a běží jiným směrem.

Tři písknutí: Signál pro dva kliky. Cvičenci se při běhu zastaví a udělají dva kliky, poté se opět rozběhnou.

Čtyři písknutí: Signál pro tři výskoky. Děti se v běhu zastaví a třikrát vyskočí co nejvýše.

---

<sup>36</sup> PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004.

Trenér signály postupně střídá. Děti si touto technikou trénují reflexy, zapamatování a v neposlední řadě také fyzickou zdatnost. Po tomto cvičení se opět vracíme na ubytovnu a po důkladné hygieně usedáme v jídelně ke svačině.

10:00 Čas na dopolední svačinu dětí.

10:30 Odcházíme do tělocvičny.

10:45–12:00 Dopolodní trénink.

Judisté se posadí do seizy, zkontrolují si kamaráda vedle sebe. Pozdraví se „rei“ a přeřikají si společně sedm základních pravidel (zdvořilost, odvaha, upřímnost, čest, skromnost, respekt, sebeovládání a přátelství).

### **Přípravná část, rozcvičení: 30 minut**

Rozcvička je na každém tréninku stejná, díky čemuž si judista protáhne všechny svalové úpony a nehrozí mu tak natažení svalu. Jednotlivé pády se taktéž provádějí vždy stejným způsobem a na žádném z tréninků nesmí chybět.

Po důkladném rozcvičení se musí zahřát organismus. „Tato fáze se nazývá zpracování, jehož úkolem je připravit organismus jako celek na následující část tréninku. Někdy se také nazývá průpravnou. Má za úkol zabezpečit zapojení zdrojů energie pro pohyb, optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů (dýchacího, srdečně cévního, regulace tělesné teploty a dalších) a centrální nervové soustavy. Velký význam má i synchronizace a koordinace všech těchto systémů dohromady.“<sup>37</sup>

### **Hra hu-tu-tu**

Cíl: pro zahřátí organismu.

Postup: Nejsou zapotřebí žádné pomůcky, pouze dostatečný prostor, rozdělený na dvě poloviny. To je provedeno rozdělením žíněnek na zelené a červené a jejich vhodným uspořádáním (jedna polovina plochy bude červená, druhá zelená).

---

<sup>37</sup> Srov. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004.

Jedná se o hru, ve které dochází k velké rivalitě mezi jednotlivci i celými týmy. Děti se rozdělí do dvou družstev o stejném počtu. Každé družstvo zaujme postavení na své polovině. Každé družstvo si vybere jednoho hráče, který je vyslán na území soupeře. Tento jedinec musí po překročení středové čáry, v tomto případě přechod z jedné barvy do druhé, začít vydávat zvuk hu-tu-tu a zároveň se snažit dotekem vyřadit ze hry co nejvíce hráčů soupeře. Důležité je, aby se daný zvuk vydával na jeden nádech. Pokud se toto pravidlo poruší, vyřadí se tento judista ze hry sám. Je-li zachycen na soupeřově straně a nepodaří-li se mu návrat na svou polovinu herního prostoru, je taktéž vyřazen. Nastane-li situace, kdy je na ploše zadržován více hráči, a podaří-li se mu dotknout se vlastního území některou částí těla, končí hra pro všechny ty, kteří se ho drželi, nebo se ho nějakým způsobem dotýkali. Při souboji nesmí nikdo opustit celým tělem hřiště. Vítězem je to družstvo, které vyřadí všechny hráče soupeře.<sup>38</sup>

### **Hlavní část: 30 minut**

Cíl: procvičení chvatu De Aši Harai.

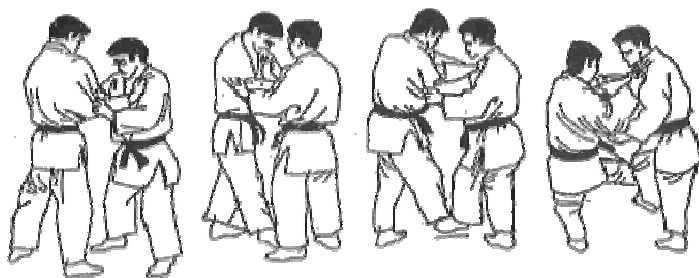
Postup: „*Tori a uke jsou v pravém postoji. Tori zakročí pravou nohou vlevo stranou a tahem levé ruky přiměje ukeho vykročit pravou nohou. V okamžiku, kdy uke přenáší hmotnost na pravé chodidlo, přiloží tori chodidlo levé nohy na jeho patu a kotník. Podmet vede tori šikmo ve směru prstů ukeho nohy. Ukeho nohu podmetá tori v okamžiku, kdy na ni došlapuje (**podmet = harai**). V případě, že již přenesl uke svou hmotnost z poloviny, je nutné nohu podrazit (**podraz = gari**). Při přenesení hmotnosti naplno, nelze harai ani gari použít a tori provádí gake (**přizvednutí soupeře = gake**). Při podmetu tori zpevní prsty podmetající nohy. Malíkovou hranu vede těsně nad zemí, přičemž průběh síly podmetu stupňuje tak, aby síla byla největší v krajním bodě dráhy podmetu, kdy uke začíná padat.*“<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998.

<sup>39</sup> *Lexikon: techs-kata* [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

Obrázek č. 2: De Aši Harai



**Zdroj:** Lexikon : techs-kata [online].<sup>40</sup>

De Aši Harai procvičujeme patnáct minut se střídáním rolí. Intenzita pádů je určena počítáním trenéra, který kontroluje cvičící a snaží se poskytnout dětem zpětnou vazbu, pochválit, upozornit jednotlivce na případné chyby a ukázkovým příkladem je odstranit.

### **Závěrečná část: 15 minut**

Cíl: zklidnit organismus a protáhnout namáhané svalstvo.

Postup: Strečink provedeme stejně jako předešlého dne. „*Žádný sportovec by neměl upustit od sportovně specifického nebo alespoň všeobecného protahovacího programu. Ten by měl mít své pevné zakotvení v tréninkovém plánu i s časovým rozvrhem. Některé svaly lidského těla mají sklony k napětí, křečovitým stahům a zkrácení.*“<sup>41</sup>

V šatně se děti převléknou, sbalí si kimono a odcházejí na ubytovnu spolu s trenéry.

12:30–14:00 Oběd, po kterém mají děti osobní volno.

14:00 Všichni se shromáždí před ubytovnou a společně odchází do nedalekého lesa, který je vhodným prostorem pro připravovanou hru s názvem únik z bludiště. V lese bylo dané bludiště připraveno předem, byla zapotřebí pevná šňůra, dlouhá minimálně 100 metrů.

---

<sup>40</sup> Lexikon: techs-kata [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

<sup>41</sup> KUHN, Katja - PLATEN, Petra - VAFA, Ramin. *Vytrvalostní trénink: Průvodce sportem*. České Budějovice: KOPP, 2005.

## **Hra: únik z bludiště**

Cíl: orientace v prostoru.

Postup: Ve vzrostlém, průchodném lese bylo napnuto 100 metrů silné šňůry tak, aby se mezi sebou křížila. Konec šňůry znamená východ a je označen igelitovým sáčkem naplněným listím. Rozestavíme jednotlivce na různá místa hracího pole, zavážeme jim oči a několikrát je zatočíme, ať je dezorientace úplná. Poté je jejich úkolem dostat se co nejrychleji ze spleti uliček tím, že najdou ten správný východ. Smí se pohybovat pouze kolem šňůry, přičemž směr mohou měnit jen u stromů, nebo v místě, kde se šňůry kříží. Je zakázáno se jakýmkoliv způsobem dorozumívat s ostatními. Ti, kteří našli východ, si tiše sundají šátky z očí a vyčkají do konce hry, poté si mohou mezi sebou sdělit své emoce, pocity a zážitky.<sup>42</sup>

Jakmile všichni najdou východ, pomohou trenérům sbalit provaz a šátky. Poté odcházejí na ubytovnu. Vykonají hygienu a shromažďují se u odpolední svačiny.

15:00            Odpolední svačina.

16.00–17:30    Odcházíme do tělocvičny, kde si v této části dne děti zahrají na rozhodčí při zápasech. Základní poznatky si tím děti osvojí a vyzkouší v praxi.

## **Hra na rozhodčí**

Cíl: naučit se základy rozhodování při zápase a osvojení si posunků rozhodčího.

Postup: Jsou připraveny vytisknuté obrázky pro každého judistu a názorným ukazováním jsou dětem vštěpovány do paměti (viz Příloha č. 2). Jsou na nich jednoduchým způsobem vyobrazeny posunky rozhodčích pro lepší zapamatovatelnost. Po tom, co je jim podle obrázků ukázáno, jak je to správně, rozdělí se do dvojic a po dvojicích docházejí doprostřed žíněnky a začíná zápas. Ostatní přihlížejí, popřípadě povzbuzují. Jeden z judistů si vždy zahraje na rozhodčího při zápase svých kamarádů. Trenér na vše dohlíží a opravuje. Všichni si vystřídají role. Touto praktickou ukázkou se děti naučí dívat se při opravdovém zápase na rozhodčího a aniž by věděly, co říká, poznat podle gest a posunků, co rozhodčí hlásí.

---

<sup>42</sup> NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998.

Na konci tréninku je připraveno lano, na které by měl každý judista umět bez pomoci vyšplhat. Po tom, co si to každý vyzkouší, si děti lehnou na zíněnku a chvíli odpočívají. Zhluboka dýchají a následně se protahují stejným způsobem jako ráno.

18:00–19:00 Večeře.

19:00–20:00 Večerní program.

### **Večerní program: zdroje energie**

Cíl: Zamyšlení nad meridiánovými masážemi, snaha o diskuzi s dětmi.

Postup: Komunikujeme s dětmi na toto téma. Ptáme se, čím dobíjejí energii, zda jídlem, rekreací apod. Uvedeme příklad meridiánových masáží a přečteme vybraný článek. Děti se při poslouchání uvolní a nové informace si po náročném dnu dobře zapamatují.

### ***Meridiánové masáže***

V těchto masážích se energetický oběh považuje za rozhodující systém, nadřazený všem funkcím. Cílem je tedy obnova toku energie a optimální rozdělení energie v těle. Na otázku, odkud se tato energie bere, odpověděli staří Číňané vytvořením systému tří ohříváčů. Tento systém můžeme spojit se slovem metabolismus, neboli látková výměna. Funkční celky rozdělujeme na horní, střední a dolní ohříváč.

K dolnímu ohříváči, neboli vrozené energii patří orgány ledvin, močového měchýře, tlustého a tenkého střeva. Úkolem je vyloučení nečisté energie. Dolní ohříváč reprezentuje vrozenou energii, kterou dítěti udělují jeho rodiče. Proto záleží na zdravotním a energetickém stavu předávajícího (rodiče). Tento vrozený zdroj je během života neovlivnitelný a časem se pouze zmenšuje na základě životního stylu člověka.

Střední ohříváč, neboli energii získanou z potravin, tvoří střední část trupu, orgány žaludku, jater, slinivky a žlučníku. Tato činnost je vědomě ovlivnitelná. Množství energie závisí na stavu zažívacích orgánů a kvalitě přijímaných potravin. Na příjmu potravy se značně podílí i rozmělnění jídla, které usnadňuje trávení. Přebytek přijaté energie se ukládá do dolního ohříváče.

Horní ohříváč reprezentuje energii získanou dýcháním. Je tvořen částí trupu nad bránicí, srdcem a plícemi. Energie se zde získává ze vzduchu. Činnost je částečně

vědomě ovlivnitelná. Větší množství energie získáme prohloubeným a intenzivním dýcháním. Přebytek energie se ukládá do dolního ohřívače.

S přibývajícím věkem se postupně snižuje zásoba vrozené energie. Na významu nabývají dva zbývající způsoby získání energie. Proto je pro starší lidi velmi důležitá pestrá strava a pohyb na čerstvém vzduchu.<sup>43</sup>

22:00 Večerka, kontrola pokojů.

### 3.6.3 Středa - 3. srpna 2011

Třetí den bývá zpravidla kritický, proto pro tento den volíme volnější aktivity.

7:30 Budíček.

8:00 Snídaně.

9:00 Judisté se shromáždí na dvoře před ubytovnou a rozdělí se do dvojic.

#### **Hra: živé zrcadlo**

Cíl: rozvíjet vzájemnou komunikaci mezi dětmi, řešení problémů a tvořivost.

Postup: Nejsou potřeba žádné pomůcky, pouze volná plocha bez překážek. Jedná se o pantomimické představení, zvláště pro nezúčastněné diváky. Jeden z dvojice předvádí nejrůznější pohybové kreace, včetně mimiky, a druhý se ho snaží dokonale napodobit. Judisté se ve dvojicích vzájemně nedotýkají a po určitém čase si vymění role. Ke zpestření této hry dáváme různé náměty, co se má ve dvojicích předvádět. Mohou se vytvořit i vícečlenné skupiny, přičemž dva předvádějí a ostatní jejich pohyby a mimiku napodobují.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Srov. *Zdroje energie: individuální přístup, trénink a terapie* [online]. 2002 [cit. 2011-01-22]. Reha-  
arnika. Dostupné z WWW: <[http://www.reha-arnika.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=119:zdroje-energie&catid=36:meridianove-masae&Itemid=69](http://www.reha-arnika.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=119:zdroje-energie&catid=36:meridianove-masae&Itemid=69)>.

<sup>44</sup> NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha : Portál., 1998.



## Hra na honěnou

Cíl: hra na rozeběřátí organismu.

Postup: Poté se děti zahřebí klasickou hrou na honěnou. Jeden je honící a snaží se dotekem chytit dalšího, který se automaticky stává taktéž honícím. Vyhrává ten, který zůstal jako poslední nechycen.

10:00 Svačina

10:30 Odchod do tělocvičny

10:45–12:00 Dopolodní tréning

Judisté se posadí do seizy, zkontrolují si kamaráda vedle sebe. Pozdraví se „rei“ a přebřkají si společně sedm základních pravidel (zdvořilost, odvaha, upřímnost, čest, skromnost, respekt, sebevládnání a přátelství).

## Přípravná část, rozcvičení: 30 minut

Rozcvička, poskoky, pády.

Cíl: zahřebí organismu, posilování ohebnosti a obratnosti jedince.

Postup: Zvolíme aktivitu s názvem želva. Účastníci se rozdělí do dvojic, jejichž úkolem je vytvořit želvu, která se pomalým lezením přemístí do cíle ve vzdálenosti pěti metrů. Cíl je označený červenou barvou tatami. Praktická realizace probíhá tak, že větší judista z dvojice pevně stojí a druhý se k němu postaví čelem. Poté ho chytne za krk a vyskočí tak, aby se mu stehny dostal téměř do podpaží a mohl se zaháknout nohama za zády stojícího hráče. Jakmile se druhého drží pevně nohama, udělá záklon tím, že se pustí rukama a dostává se hlavou a oběma pažemi mezi nohy stojícího hráče. Stojící se předkloní a rukama se opře o zem. Druhý z dvojice se uchopí nad hmatem za kotníky. Dosáhli jsme polohy, kdy se břicho želvy nedotýká země, a ta se tudíž může pohybovat. Vpřed se pohybuje hráč, jenž má končetiny na zemi. Břicho želvy, tj. prohnutý hráč, držící se nohama za záda a rukama za kotníky, napomáhá pohybu vpřed tím, že se pevně drží a paže zvedá ve stejných intervalech s nohama želvy. Úkol je řešitelný, jde o vytrvalost a trpělivost. Závodů želv připraví nezapomenutelné zážitky.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha : Portál., 1998.

### Hlavní část: 30 minut

Cíl: procvičení chvatu Okuri Aši Harai.

Postup: Soupeř se pohybuje stranou, přičemž se dopouští chyby, že přisouvá nohy k sobě. Tori ukročí vpravo ve směru pohybu ukeho - obr. 1. V okamžiku, kdy uke přiblíží svou pravou nohu k levé, tori jej pravou paží nadzvedává, levou paží zatlačí na jeho loket do středu těla. Současně přiloží chodidlo levé nohy na kotník ukeho nohy pravé - obr. 2. Vlastní hod dokončí tori prudkým podmetem ve směru pohybu ukeho, přičemž napíná stojnou nohu v kolenu. Aby uke přenesl hmotnost na levou nohu, musí jej tori ve správný okamžik pravou rukou nadzvednout a levou rukou mu loket pravé „vyrazit“ přímo k pupku. Úspěšný podmet vychází z koordinace pohybu toriho s pohyby ukeho, přičemž malíček podmetající nohy se pohybuje těsně nad tatami. Největší sílu vyvíjí tori na konci podmetu, kdy uke ztrácí kontakt se zemí.<sup>46</sup>

Obrázek č. 3.: Okuri Aši Harai



**Zdroj:** Lexikon : techs-kata [online].<sup>47</sup>

Následuje opětovné střídání rolí a několikanásobné opakování.

### Závěrečná část: 15 minut

Strečink s dohledem trenérů provedeme jako na každém tréninku. Poté odchází děti z tělocvičny, na ubytovně provedou hygienu a nastoupí na oběd.

---

<sup>46</sup> Srov. *Lexikon: techs-kata* [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

<sup>47</sup> *Lexikon: techs-kata* [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

- 12:30–15:00 Děti odcházejí na oběd, poté následuje osobní volno, které je prodlouženo o hodinu, aby se co nejvíce předešlo hrozbě kritického dne.
- 15:00 Odpolední svačina.
- 16:00–17:30 Odpolední trénink. Cvičenci se shromáždí před ubytovnou a odchází do lesa k dalšímu programu dne.

### **Hra: poklady v lese**

Cíl: rozvoj soutěživosti, zábava.

Postup: Je připraveno 50 kamenů zabalených do alobalu (poklad). Děti jsou rozděleny do dvou družstev a je jim v lese vymezen určitý prostor, ve kterém jsme poklad ukryli. Každý kámen se nachází na jiném místě. Každé družstvo má košík, do kterého bude nalezený poklad dávat. Čas, ve kterém všichni najednou hledají kameny, je stanoven na 15 minut. Po skončení časového limitu bude každému družstvu spočítán počet kamenů. To družstvo, které bude mít více pokladů, vyhrává a po zbytek tréninku si může volit hry, které chce hrát.

### **Trénink síly a koordinace**

Cíl: Konec tréninku zasvětime do rozvoje síly, koordinace a spolupráce. Jedná se o zdánlivě jednoduché cvičení, které prověří sílu svalů, o kterých ani nevíme, že je máme.

Postup: Dva váhově vyrovnaní judisté si sednou na zem čelem k sobě a zvednou nohy do výše hlavy. V této poloze se chodidly opírou o sebe a snaží se pozvednout pánev od země. Pokud se jim to nedaří, zkusí si sednout blíže k sobě.<sup>48</sup>

18:00–19:00 Večeře.

19:00–20:00 Večerní program. Abychom dnes nezatěžovali ani mysl, zahrajeme si poslední hru.

### **Hra: když dva dělají totéž**

Cíl: rozvoj komunikace a intuice.

Postup: Potřebujeme list papíru, popřípadě šátek na oči pro každého. Ve hře dostane každý list papíru a zavře, případně si zaváže oči. Vedoucí hry dává pokyny,

---

<sup>48</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha : Portál., 1998.

které postupně vykonáváme:

1. složíme papír na polovinu,
2. utrhneme levý roh listu,
3. podruhé složíme papír na polovinu,
4. utrhneme pravý roh listu,
5. opět složíme na polovinu,
6. uprostřed složeného papíru vytrhneme malý kus.

Po dokončení otevřeme oči, rozbálíme papír a pozorujeme, zda jsme vnímali a prováděli pokyny stejně. Pokud nejsou díry v papíru na stejných místech jako u ostatních, hledáme v následující diskuzi důvody.<sup>49</sup>

22:00 Večerka, kontrola pokojů.

### **3.6.4 Čtvrtek - 4. srpna 2011**

7:30 Budíček.

8:00 Snídaně.

9:00 Sraz na dvoře. Běžíme pomalým tempem po dvojicích až ke stadionu. Rozcvičíme si krční svalstvo, trup, pánev, ruce, ramena, nohy.

#### **Rychlostní cvičení**

Cíl: rozvoj týmové spolupráce.

Postup: Rozdělíme se do trojic po pěti a stoupneme si za sebe do družstev. Padesát metrů od družstev je v zemi nainstalováno pět tyčí značících cíl. Každé družstvo má svůj vlastní. Běžíme po jednom do cíle formou štafety, přičemž jako štafetu používáme tenisový míček. Dítě se co nejrychleji dostane do cíle a běží zpět k družstvu. Rychle předá štafetu, zařadí se nakonec řady a počká, až doběhnou všichni. To družstvo, které zvládne úkol v co nejkratším čase, vyhrává. Po vydýchání opět klusem míříme k ubytovně.

---

<sup>49</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha : Portál., 1998.

10:00 Dopolnední svačina.  
10:30 Odchod do tělocvičny.  
10:45-12:00 Dopolnední trénink.

Judisté se posadí do seizy, zkontrolují si kamaráda vedle sebe. Pozdraví se „rei“ a přeřikají si společně sedm základních pravidel (zdvořilost, odvaha, upřímnost, čest, skromnost, respekt, sebeovládání).

### **Přípravná část, rozcvičení: 30 minut**

Rozcvička, poskoky, pády.

### **Hra na handicapované**

Cíl: Na tomto tréninku si zkusíme, jaké to je mít určitý handicap a jak se cítí znevýhodněné děti. Naučí se a také si vyzkouší, jak je nutné si navzájem pomáhat.

Postup: V čepici jsou nachystány lístečky s jednotlivými handicapy. Pomůckami jsou tudíž pouze čepice, papírky a dlouhý provázek. Na papírcích je například napsáno: nevidomý, neslyšící, absence dolní končetiny, absence horní končetiny apod. Každé dítě si vytáhne dva papírky. V případě absence některé z končetin je mu přivázána k tělu, aby ji nemohl při úkolu používat. Cílem je se takto handicapovaný dostat na místo, které mu určí trenér. V tělocvičně jsou rozestavěny překážky. Ostatní mu mohou pomáhat, například přenést ho, pokud nemůže používat ani jednu končetinu. Děti mají z této hry většinou velmi smíšené pocity a nutí je to o problematice diskutovat a přemýšlet.

### **Hlavní část: 30 minut**

Následuje procvičování chvatů z předešlých dnů v boji. Pod dohledem trenérů proti sobě judisté na žíněnce bojují. Podmínkou je použití O Soto Gari, De Aši Harai a Okuri Aši Harai.

Cíl: procvičení Kata Žuži žime, neboli škrčení.

Postup: První obrázek ukazuje, jak se uchopuje límec kimona soupeře. Tori zasune levou ruku dovnitř límce pod ucho ukeho, pravou drží límec, palec je uvnitř

a malíková hrana pravé ruky tlačí na krční tepnu. Tori tahá ukeho k sobě, napíná límec soupeřova kimona a snaží se škrtit pomocí tahu levou rukou. Třetí obrázek nám ukazuje naprosto stejné škrčení, které je znázorněno ze spodní pozice. Tori se musí plně soustředit na pohyb nohou. Levým bércecm blokuje ukeho břicho a pravým lýtkem položeným na jeho lopatkách jej přitahuje. Levá paže objímá pravou, levý límec drží prsty umístěnými uvnitř. Soupeř tahá tak, aby předklonil hlavu, v tomto okamžiku kruhovým pohybem před jeho hlavu umístí pravou malíkovou hranu pod pravé ucho a dokončí škrčení. Poslední obrázek nám demonstruje škrčení provedené ze strany. Tori klečí vedle ukeho a jeho ruce jsou umístěné opačně. K obraně se uke snaží útočit proti paži, jež je nahoře. Obránce umístí dlaň pod útočnickův loket a druhou rukou kontroluje jeho rukáv. Zatlačením se snaží zrušit soupeřův tlak.<sup>50</sup>

**Obrázek č. 4 : Kata Žuži žime, neboli škrčení**



**Zdroj:** Lexikon : techs-kata [online].<sup>51</sup>

<sup>50</sup> Srov. *Lexikon: techs-kata* [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

<sup>51</sup> *Lexikon: techs-kata* [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

## **Závěrečná část: 15 minut**

Obvyklý strečink pod vedením trenéra.

12:30–14:00 Judisté se odebírají k obědu, poté mají děti osobní volno.

14:00 Vychází se ze dvora hlavní budovy. Cílem se pro nás stává mírný kopec vzdálený jen pár set metrů.

## **Cvičení rovnováhy**

Cíl: rozvoj koordinace, odolnosti rovnovážného systému a v neposlední řadě také zábava.

Postup: Nejsou zapotřebí žádné pomůcky, podmínkou je pouze rovný travnatý povrch. Účelem tohoto cvičení je návrat do minulosti prostřednictvím bezprostředního kontaktu našeho těla se zemí. Na vrcholu svahu si všichni lehnutna zem, mají vzpažené paže a pomalu se koulí dolů ze svahu. Na druhý pokus se začnou koulet dolů všichni dohromady. Nejvíce záleží na prvním, který udává tempo celé skupině. Pro pozměnění situace se mohou děti rozdělit do dvojic, lehnut si hlavami k sobě a při vzpažení se chytout za ruce a poté se skoulet dolů ze svahu. K bezpečnosti cvičenců musíme nejprve zkontrolovat povrch svahu a minimalizovat možná rizika, například odebrat kameny, klacky a větve. Cvičení není vhodné pro osoby trpící závratěmi.<sup>52</sup>

Poté se vracíme zpět na ubytovnu, vykonáme osobní hygienu a shromáždíme se v jídelně.

15:00 Odpolední svačina.

16:00-17:30 Odpolední trénink.

Judisté se posadí do seizy, zkontrolují si kamaráda vedle sebe. Pozdraví se „rei“ a přeřikají si společně sedm základních pravidel (zdvořilost, odvaha, upřímnost, čest, skromnost, respekt, sebeovládání a přátelství).

---

<sup>52</sup> Srov. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha : Portál., 1998.

### **Přípravná část, rozcvičení: 30 minut**

Rozcvička, poskoky, pády.

### **Hra na vlka a ovečky**

Cíl: rozehrátí organismu.

Postup: Využijeme hru na vlka. Je určen jeden hráč, který představuje postavu vlka. Jak je známo, vlci se pohybují po čtyřech, tudíž i námi určený vlk nesmí chodit pouze po nohou. Pro urychlení pohybu se smí pohybovat i jinými způsoby, například válet sudy, dělat kotouly. Po dvou běhají pouze ostatní, kteří představují ovečky. Vlk tyto ovečky chytá za nohy (za cíp kimona nebo rukávy). Ta ovečka, která je chycená, nebo strhnutá na zem, se automaticky stává taktéž vlkem. Vítězí to dítě, které zůstane jako poslední na nohou. Pravidla doplníme omezením na určitý prostor.<sup>53</sup>

### **Hlavní část: 30 minut**

Cíl: Hlavní část tréninku bude zaměřena na stabilitu, motoriku, postřeh a taktiku.

Postup: Zahrajeme si hru osmička. Jedná se o soutěž jak pro jednotlivce, tak i pro družstva. Dva judisté se postaví do základního postoje čelem proti sobě. Provléknou si pás křížem kolem boků tak, aby každý drželi jeden konec pravou rukou. Pás mezi soutěžícími je napnut a nesmí se na něj sahat druhou rukou. Pohybováním boků, povolováním napnutého pásku a podobnými pohyby se snaží jeden druhého vyvést z rovnováhy. Ten, který první udělá krok pro získání rovnováhy, automaticky prohrává. V této hře se vystřídají všichni, aby si vyzkoušeli souboj i se všemi váhovými kategoriemi judistů.<sup>54</sup>

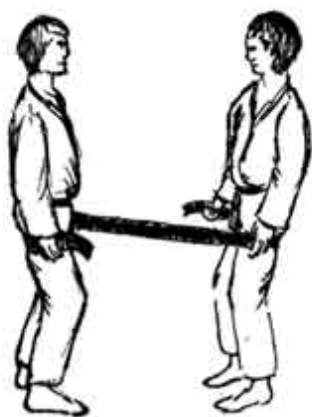
---

<sup>53</sup> Srov. VČELIŠ, L. *Závěrečná seminární práce pro trenéry juda II. třídy* [online], [akt. 2006-09-18], [cit. 2011-02-13]. Judo TJ Autoškoda Mladá Boleslav. Dostupné z WWW: <<http://judomb.cz/napsali-nasi-treneri/zaverecna-seminarni-prace-pro-trenery-juda-ii.-tridy.html>>

<sup>54</sup> Srov. VČELIŠ, L. *Závěrečná seminární práce pro trenéry juda II. třídy* [online], [akt. 2006-09-18], [cit. 2011-02-13]. Judo TJ Autoškoda Mladá Boleslav. Dostupné z WWW: <<http://judomb.cz/napsali-nasi-treneri/zaverecna-seminarni-prace-pro-trenery-juda-ii.-tridy.html>>



Obrázek č.5 : Osmička



**Zdroj:** Závěrečná seminární práce Ing. Včeliš Luděk: Závěrečná seminární práce pro trenéry juda II. třídy [online].<sup>55</sup>

### Posilování

Zbývající čtvrt hodinu hlavní části vyplníme posilovacími cviky.

Cíl: posílení svalstva, fyzická zátěž

Postup: Děti se rozestaví tak, aby mělo každé kolem sebe dostatek místa. Na pokyny trenéra střídáme kliky, ženské i mužské, sedy lehy, dřepy.

### Závěrečná část: 15 minut

Obvyklý strečink pod vedením trenéra je ,jak už bylo výše uvedeno, nutný.

18:00-19:00 Večeře.

19:00-20:00 Večerní program.

### Večerní program: základy biologie

Cíl: osvojit si základy biologie lidského těla s ohledem na věk dětí.

---

<sup>55</sup> VČELIŠ, L. Závěrečná seminární práce pro trenéry juda II. třídy [online], [akt. 2006-09-18], [cit. 2011-02-13]. Judo TJ Autoškoda Mladá Boleslav. Dostupné z WWW: <<http://judomb.cz/napsali-nasi-treneri/zaverecna-seminarni-prace-pro-trenery-juda-ii.-tridy.html>>

Postup: V jídelně rozdáme papíry a pastelky. Děti mají za úkol nakreslit lidské tělo pod kůží, svaly, které celý týden trénují, umístění jednotlivých orgánů, podle jejich uvážení. Poté každý představí a popíše svůj obrázek ostatním. Následují opravy a vysvětlení ze strany trenérů. Pomocí ukázek z učebnic biologie člověka je dětem názorně vysvětleno, jak lidské tělo vypadá pod povrchem. Následuje hygiena a příprava na večerku.

22:00 Večerka, kontrola pokojů.

### **3.6.5 Pátek - 5. srpna 2011**

7:30 Budíček. Děti odcházejí na snídani do jídelny.

8:00 Snídaně.

9:00 Sraz žáků před ubytovnou, běžíme na stadion, kde se budou odehrávat dopolední činnosti dne.

#### **Fotbal**

Cíl: procvičení hlavně dolních končetin a pánve.

Postup: Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Poslední ranní trénink věnujeme fotbalu. Po skončení se odeberme opět na ubytovnu ke svačině. Nechybí obvyklý strečink na protažení namáhaných svalů.

10:00 Dopolední svačina.

10:30 Odcházíme do nedalekého lesa za tělocvičnou za účelem hry.

#### **Hra: poklad bójů**

Bude zapotřebí velkého prostoru. Trenéři mají připraveny pomůcky v podobě pokladu (sladkosti) a lístky se zprávami.

Cíl: rozvoj spolupráce mezi jednotlivci, týmové řešení problému a také rozvoj tělesné zdatnosti.

Postup: Objevujeme stále nové doklady o minulosti keltských kmenů. Existuje mnoho důkazů o jejich existenci v podobě zlatých mincí apod. Místa vedoucí k těmto pokladům jsou označena znameními. Podle stop, které bychom měli následovat a postupně odkrývat, nabývají určitého významu. Vedou k pokladu, ke kterému se

musíme dostat v co nejkratším čase. Rozdělíme se do pěti družstev po třech a začínáme hledat poklad všichni najednou. Zprávy jsou zdvojeny a uloženy na pěti místech. První nápověda je poskytnuta družstvu ihned na základně. Směr dalšího pokračování naleznou u vstupu do lesa na schovaných papírcích. Musíme sledovat značky z kamenů, chodit potichu, abychom nenapovídali ostatním družstvům. K nápovědám jsou využity veškeré přírodní materiály, například větve, stromy, kameny apod. Na papírcích s indiciemi jsou nakreslená kolečka, které družstvo musí najít, aby vědělo, zda se pohybuje správným směrem. Kola jsou taktéž tvořena z přírodních materiálů. Děti musí být bystré a pozorné, aby jednotlivé nápovědy nepřehlédly. Družstvo, které první najde poklad, vyhrává. Celý poklad se pak stává jejich majetkem a mohou s ním po domluvě naložit, jak uznají za vhodné.

K bezpečnostním pravidlům této hry patří nejen opatrnost pohybu v terénu, ale i zákaz skupinu opustit nebo se jen vzdálit bez vědomí trenéra. Před zahájením je možné domluvit si určité signály zaznamenávající stav nouze a konec hry.<sup>56</sup>

12:00–12:30 Odebíráme se zpět na ubytovnu, děti vykonají osobní hygienu a připravují se na oběd.

12:30 Nají se a dostávají zasloužené osobní volno.

15:00 Odpolední svačina.

16:00–17:30 Sejdeme se na dvoře, sedneme si na deky do kruhu a trenéři zhodnotí každého judistu zvlášť. Nakonec dojde k vyhlášení nejúspěšnějších jedinců, předání hmotných cen, jako jsou například nové pásky, judo trička, sladkosti apod. Děti řeknou jednotlivě svůj názor na týdenní soustředění a odpoví na otázku, zda by si tento týden zopakovaly. Poté jsou ponechány, ať si popovídají, popř. zahrají hru, kterou chtějí.

18:00–19:00 Večeře.

19:00–20:00 Večerní program, který se bude odehrávat v budově, respektive v jídelně začneme hrou na pantomimu.

---

<sup>56</sup> NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha : Portál, 1998.

## **Pantomima**

Cíl: zábava, rozvoj umění vystupovat před lidmi.

Postup: Zahrajeme si hru na pantomimu. Trenéři si připravili papírky s názvy různých vlastností, zvířat a známých osob. Každý si vytáhne z jedné ze tří kategorií svůj papírek, aniž by někomu prozradil, co je na něm napsáno. Pokud si neví rady, mohou požádat o pomoc kteréhokoliv z trenérů. Postaví se doprostřed a bez jakýchkoliv slov, pouze posunky a pantomimou se snaží ostatním předvést, o co se jedná. Zbytek dětí se snaží uhodnout, co herec předvádí v časovém limitu tří minut. Vystřídají se všichni minimálně jednou.

22.00            Večerka, kontrola pokojů.

### **3.6.6 Sobota - 6. srpna 2011 (den odjezdu)**

V tento den už děti odjíždějí domů, proto se nebude konat žádná činnost.

7:30            Budíček.  
8:00            Snídaně.  
9:00            Děti si postupně balí věci, trenér kontroluje pokoje.  
10:00          Dopolnední svačina.  
10:30–12:00   Rodiče si přijíždí k ubytovně pro své děti.

## **Závěr**

Během tvorby této práce byla zjištěna absence nabídky juda, jako sportu, na základních školách v Hranicích, proto jsme se snažili tento úpolový sport zařadit mezi možnost trávení volného dětí. Navrženým týdenním programem je možno děti naučit věcem, které se jim budou hodit i v dalších etapách života.

Budování zdravého nadhledu na svět a seznamování se se sebou samými se nenaučí ani ve škole, ani na tréninku. Zjištěný zájem o toto letní soustředění je impulsem k jeho realizaci.

V první kapitola je věnována Judo klubu, který má sídlo ve městě Hranice na Moravě, a jeho úkolem v tomto městě. Dále jsme blíže popsali uvedené město, jeho historii, obyvatelstvo a organizace zajišťující využívání volného času dětí. Druhá kapitola je věnována konkretizaci klubu a judu obecně. V této kapitole je také uvedena SWOT analýza a výzkum zjišťující zájem o letní soustředění juda, které je podrobně popsáno ve třetí kapitole tohoto projektu. Třetí kapitola se zabývá rozpisem připravovaných aktivit pro mladé judisty po dobu celého trvání letního soustředění.

Domníváme se, že tento projekt bude přínosem nejen mladým judistům, ale i jejich trenérům a jeho realizaci podle zjištěných informací nic nebrání. Pokud se tak stane, pak tento bakalářský projekt splní svůj cíl. Takové zjištění by pro nás bylo bezpochyby velice příznivé.

## Použitá literatura a zdroje

FOJTÍK, Ivan. *Prvky bojových umění: Karatedó, Aikidó, Kendó, Džúdó*. Praha: Olympia, 1999. 50 s. ISBN 27-062-99.

HNÍZDIL, Jan. *Doping: aneb zákulisí vrcholového sportu*. 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing, 2000. 152 s. ISBN 80-7169-776-1.

KUHN, Katja - PLATEN, Petra - VAFA, Ramin. *Vytrvalostní trénink: Průvodce sportem*. České Budějovice: KOPP, 2005. 127 s.

NECID, Jiří - JURAČKA, Vladimír. *Hranice: visiting card-visitenkarte-navštívenka*. Hranice : MIJOKA, 1995. 208 s.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha 8: Portál, s.r.o., 1998. 323 s. ISBN 80-7178-218-1.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing, 2004. 198 s. ISBN 80-247-0683-0.

SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987. 189 s. ISBN 27-045-87.

TOBIASOVÁ, Maxine; SULLIVAN, John Patrick. *Strečink: Kompletní program pro začátečníky i pokročilé*. 1. vyd. Praha: Ikar, a.s., 1999. 128 s. ISBN 80-7202-297-0.

WOLF, Horst. *Sebeobrana s použitím džuda*. Bratislav: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľ'stvo, 1985. 188 s. ISBN 77-036-85.

### Použité internetové zdroje:

MĚSTO HRANICE. *Pro turisty: Základní informace o městě* [online]. 2011 [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.mesto-hranice.cz/cs/pro-turisty/>>.

*Regionální informační servis* [online]. 2005–2008 [cit. 2011-02-03]. RIS. Dostupné z WWW: <<http://www.risy.cz/index.php?pid=202&kraj=9>>.

MĚSTO HRANICE. *Historie* [online]. 2011 [cit. 2011-02-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.mesto-hranice.cz/cs/pro-turisty/mesto-hranice/historie-pamatky-a-zajimavosti/historie.html>>.

MĚSTO HRANICE. *Mikroregion-Hranicko* [online]. 2011 [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.mesto-hranice.cz/cs/pro-turisty//mikroregion-hranicko/>>.

PRAVIDLA JUDA. *Litvínovské judo* [online]. [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <[http://www.litvinovskejudo.cz/default\\_soubory/Page323.htm](http://www.litvinovskejudo.cz/default_soubory/Page323.htm)>.

MĚSTO HRANICE. *Nejlepší sportovci loňského roku* [online]. [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.mesto-hranice.cz/cs/televize-tisk/zajimave-akce/nejlepsi-sportovci-lonskeho-roku-byli-oceneni.html>>.

*Lexikon: techs-kata* [online]. Třebíč: 2010 [cit. 2011-01-03]. Judo-trebic.czweb.org. Dostupné z WWW: <[http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part\\_2.htm](http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_2.htm)>.

*Lexikon: pravidla juda* [online]. 2008 [cit. 2011-01-03]. Czechjudo.cz. Dostupné z WWW: <[http://www.czechjudo.cz/Files/1/Documents/komise\\_rozhodcich/Pravidla/2\\_Graficka%20priloha\\_2008.pdf](http://www.czechjudo.cz/Files/1/Documents/komise_rozhodcich/Pravidla/2_Graficka%20priloha_2008.pdf)>.

*Zdroje energie: individuální přístup, trénink a terapie* [online]. (Muller, J.: Quellen der Energie, A.P.M.-Journal, 4/2002, 25. Ročník). 2002 [cit. 2011-01-22]. Reha-arnika. Dostupné z WWW: <[http://www.reha-arnika.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=119:zdroje-energie&catid=36:meridianove-masae&Itemid=69](http://www.reha-arnika.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=119:zdroje-energie&catid=36:meridianove-masae&Itemid=69)>.

VČELIŠ, L. *Závěrečná seminární práce pro trenéry juda II. třídy* [online], [akt. 2006-09-18], [cit. 2011-02-13]. Judo TJ Autoškoda Mladá Boleslav. Dostupné z WWW: <<http://judomb.cz/napsali-nasi-treneri/zaverecna-seminarni-prace-pro-trenery-juda-ii.-tridy.html>>

#### **Vnitřní dokumenty judo klubu a slovní prohlášení:**

Slovní prohlášení ředitele klubu Marka Nádvorníka (ze dne 25.11.2010 a ze dne 4.12.2010).

Stanovy Judo Klubu Hranice, 27. ledna 2000.

BREBURDOVÁ, Ivana. *Věc: registrace Judo Klub Femax Drahotuše*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2000.

BREBURDOVÁ, Ivana. *Věc: potvrzení o změně názvu občanského sdružení*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2004.

Slovní prohlášení ředitelky základní školy Potštát Aleny Cvešperové. (ze dne 28.11.2010)

Slovní prohlášení ředitele školy Mgr. Radomíra Macháně (ze dne 28.3.2011.)

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1: Struktura obyvatelstva ve městě Hranice k 1. březnu 2001 .....	10
Tabulka 2: SWOT analýza .....	18
Tabulka č. 3 : Rozpočet financí na letní soustředění judo klubu.....	22



## Seznam obrázků

Obrázek č 1: O Soto Gari.....	27
Obrázek č. 2: De Aši Harai .....	36
Obrázek č. 3.: Okuri Aši Harai .....	41
Obrázek č. 4 : Kata Žuži žime, neboli škrčení.....	45
Obrázek č.5 : Osmička.....	47

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: dotazník

Příloha č. 2: pomůcky ke hře na rozhodčí, obrázkové vyobrazení

## **Příloha č.1 Dotazník**

### **Letní soustředění Juda Clubu Hranice**

*Tento dotazník je nezávazný, jde pouze o zjištění zájmu !*

**Motto: Lenošit můžete doma, pojd'te se pobavit a naučit se novým  
věcem zábavnou formou!!!**

**Termín:** 1.8. (pondělí) - 6.7. (sobota) 2011

**Ubytování:** Kantýna vinárna ubytování - Siladi František Ing., Půtova 221, 753  
62 Potštát

**Tréninky:** ZŠ Potštát - tělocvična, okolí školy, venkovní areál ubytovny

**Cena:** 1700 Kč

**V ceně je zahrnuto:** 5 nocí na ubytovně, plná penze i se svačinkami, účast  
trenérů, pomůcky, ceny pro nejlepší a nákup materiálu.

**Program:** Na tomto soustředění nepůjde o pouhou přípravu na zápasy, ale také o  
teoretickou část juda, která se často zanedbává. Jedná se o názvosloví, správnou  
životosprávu, hygienu apod. Dvoufázový trénink, zaměřený na fyzickou a randori  
ovšem nebude chybět. Celým týdnem se budou samozřejmě prolínat i hry a  
soutěže. Cílem je stmelit co nejvíce kolektiv a podpořit vztahy mezi jednotlivými  
judisty.

Vyhlášení sportovce týdne a zajímavé ceny pro vítěze her.

- **Pohlaví – podtrhněte:** chlapec/dívka
- **Věk – prosím napište:**
- **Podtrhněte správné:** mám zájem-nemám zájem

*Děkuji*

## Příloha č. 2 Obrázky

### POMEZNÍ ROZHODČÍ



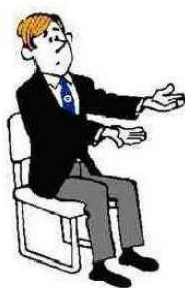
POZICE POMEZNÍHO ROZHODČÍHO



AKCE UVNITŘ



AKCE MIMO



MATE V NEWAZA



NESOUHLAS



ODLIŠNÝ NÁZOR



HANTEI (PO UKONČENÍ ZÁPASU "GOLDEN SCORE")



NEAKTIVITA



TREST



PŘIVOLÁNÍ LÉKÁŘE



POKYN SEDNOUT NEBO VSTÁT



ÚPRAVA JUDOGI



ZRUŠENÍ VYHLÁŠENÉHO  
HODNOCENÍ



NEPLATNÉ



OSAEKOMI



SONO-MAMA ⇔ YOSHI



TOKETA



PŘEDSTÍRANÝ ÚTOK

57

---

<sup>57</sup> Lexikon : pravidla juda [online]. 2008 [cit. 2011-01-03]. Czechjudo.cz. Dostupné z WWW: <[http://www.czechjudo.cz/Files/1/Documents/komise\\_rozhodcich/Pravidla/2\\_Graficka%20priloha\\_2008.pdf](http://www.czechjudo.cz/Files/1/Documents/komise_rozhodcich/Pravidla/2_Graficka%20priloha_2008.pdf)>.

