

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ V ODDÍLE JUDO WARRIORS OLOMOUC

Bakalářská práce

Autor: Lukáš Janiš, tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lukáš Janiš

Název bakalářské práce: Pohybová příprava dětí v oddíle Judo Warriors Olomouc

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jirí Buben Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt: V bakalářské práci se zabývám pohybovou přípravou dětí mladšího školního věku v oddíle Judo Warriors Olomouc. Činnost oddílu vychází z rámcového projektu Judo do škol. Tento projekt, pod záštitou evropské unie juda, podporuje zvýšení pohybové aktivity dětí na základních školách. Oddíl Judo Warriors Olomouc se věnuje dětem mladšího školního věku po skončení výuky na školách a to přímo v prostorách škol, tělocvičnách. Děti v tomto věku se nacházejí v senzitivním období, které je nejvhodnější pro rozvoj motorických schopností. Vytvořil jsem tři roční tréninkové plány pohybové přípravy dětí, dle jejich výkonnosti z důvodu sjednocení metodiky tréninku. K tomuto jsem využil svých poznatků z pozice bývalého závodníka juda a nynějšího trenéra III. třídy.

Klíčová slova: Judo, roční tréninkový plán, mladší školní věk

Bibliographical identification

Author's first name and Surname: Lukáš Janiš

Title of the master thesis: Physical preparation of children in Judo Warriors Olomouc club

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Jiří Buben Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: In my bachelor's thesis I deal with physical training of children of younger school age in the club Judo Warriors Olomouc. The activities of the club are based on the Judo for Schools framework project. This project, under the auspices of the European Judo Union, supports the increase of children's physical activity in primary schools. The Judo Warriors Olomouc club is dedicated to children of younger school age after school, directly in schools and gyms. Children at this age are in a sensitive period, which is most suitable for the development of motor skills. I created three annual training plans for physical training of children, according to their performance due to the unification of training methodology. For this I used my knowledge from the position of a former judo racer and current coach III. class.

Keywords: Judo, annual training plan, younger school age

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Bubena Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne: 25. 5. 2020

.....

Děkuji panu Mgr. Jiřímu Bubenovi Ph.D. za trpělivost, odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při zpracování závěrečné písemné práce.

Obsah

1	Úvod	8
2	Přehled poznatků	9
2.1	Judo	9
2.2	Oddíl Judo Warriors Olomouc z.s.	10
2.3	Projekt Judo do škol	10
2.4	Charakteristika dětí mladšího školního věku	11
2.4.1	Anatomická a fyziologická specifika mladšího školního věku	12
2.4.2	Psychologická a sociologická specifika mladšího školního věku	13
2.5	Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku	14
2.5.1	Senzitivní období	15
2.6	Motorické schopnosti.....	16
2.6.1	Dělení motorických schopností	16
2.6.2	Kondiční schopnosti	17
2.6.3	Koordinační schopnosti	19
2.6.4	Hybridní kondičně - koordinační schopnosti	20
2.7	Roční tréninkový plán.....	22
2.7.1	Makrocycklus	22
2.7.2	Mezocycklus	23
2.7.3	Mikrocycklus	23
2.7.4	Tréninková jednotka.....	23
2.7.5	Tréninkové období pro roční tréninkový cyklus.....	25
3	Cíle.....	27
4	Metodika	28
5	Výsledky	29
5.1	Pohybová příprava dětí v pojetí oddílu Judo Warriors.....	29
5.1.1	Poskládej si judo	30
5.1.2	Trénink dětí mladšího školního věku.....	31
5.1.3	Rozdělení dětí podle výkonnosti	31
5.2	Roční tréninkový plán přípravné skupiny	32
5.3	Roční tréninkový plán pokročilé skupiny	39
5.4	Roční tréninkový plán závodní skupiny	43
6	Závěry.....	46
7	Souhrn	47

8	Summary	49
9	Referenční seznam	51
10	Přílohy	54

1 Úvod

Judo je bojový sport, který vznikl v Japonsku a jeho zakladatelem je Jigoro Kano. S vidinou vytvoření lepší společnosti založil Kodokan (kolébka juda). Judo dle jeho slov rozvíjí mentální a fyzickou stránku člověka (Malliaropoulos, et al., 2013). Z jeho filozofie vychází hlavní motto International judo federation (IJF) *Judo, víc než sport*. Z toho lze usoudit, že judo může přesahovat rámec sportu a zapojit se do každodenního života jedince. Judo lze využít k sebeobraně a také učí sportovce vzájemnému respektu, pokoře, úctě, sebeovládání, trpělivosti, bojovnosti a umění přijmout prohru.

V roce 2017 vznikl v Olomouci oddíl Judo Warriors, jehož cílem je předávání této myšlenky dalším generacím prostřednictvím tréninků dětí v netradiční formě. Podoba tréninků je přizpůsobená poněkud uspěchanému životnímu stylu. Oddíl umožňuje dětem trénovat přímo v prostorách školek a škol v rámci úspory času s dojížděním na tréninky. Rodiče tento způsob trénování vítají, ale kvůli velkému počtu tréninkových míst je zapotřebí odpovídající počet trenérů. Následkem toho vzniká různorodý tréninkový proces juda, s jehož obsahem se trenéři nemusí shodovat. Kvůli této skutečnosti se ve své práci zabývám ucelením tréninkového procesu v jednotlivých skupinách. Díky sestavení ročního tréninkového plánu může také dojít k lepšímu časovému rozvržení tréninků a mimo jiné ke zvýšení počtu naučených technik, držení a chvatů s ohledem na dané pohybové schopnosti a dovednosti dětí.

V této práci vycházím ze studií zabývajících se judem a také z vlastních zkušeností získaných v roli reprezentanta ČR prostřednictvím několikanásobné účasti na mezinárodních závodech. Nyní využívám vlastních poznatků z pozice trenéra III. třídy v oddíle Judo Warriors.

2 Přehled poznatků

2.1 Judo

Všechny bojové sporty a tedy i judo, se vyvinuly ze starobylých způsobů boje a nejrůznějších bojových umění. Jejich cílem bylo, aby se člověk dokázal ubránit v opravdovém boji na život a na smrt (Srdínko, 1987).

Judo je japonské bojové umění, jehož záměrem je obrana a útok beze zbraní. Slovo „judo“ pochází z Japonska, v doslovném překladu do českého jazyka znamená „jemná cesta“, „ju“ značí jemnost nebo také poddání se, „do“ se překládá jako cesta. Mezinárodní výraz pro člověka cvičícího judo je „judoka“. V češtině je to judista. Jednotlivé techniky si do dnešních dní zachovaly svou tradici a jejich názvosloví se zřídka překládá (Schäfer, 2007).

Zakladatel juda profesor Jigoro Kano (1860-1938), byl v době svého mládí často svými silnějšími spolužáky fyzicky napadán. Později, pomocí studování starých materiálů a praxe jiu-jitsu shromáždil poznatky tehdejší doby, díky kterým založil vlastní systém Kodokan-Judo. Tento název měl odlišit tehdejší neoblíbené jiu-jitsu od nově vzniklého systému. Na začátku stanovil základy etického chování v dožo (tělocvična) vůči spolužákům a učitelům (Český svaz juda, 2020). Kodokan-judo brzy získalo na oblíbenosti, ale také vznikala nevraživost ostatních škol. Aby se rozhodlo jednou pro vždy, která škola „sebeobrany“ je nejlepší, proběhlo tzv. Dožo-džabury (utkání pravdy), které bylo uspořádáno ředitelem tokijské policie. Školy zápasily mezi sebou v týmech po dvanácti členech. Žáci Kodokanu zvítězili v jedenácti z dvanácti vzájemných utkání. Od roku 1882 vzniká „judo“ (Takahashi, 2005).

Po skončení druhé světové války v roce 1945 dochází k rozšíření činnosti Českého svazu juda. V roce 1953 spadal Český svaz juda pod Evropskou unii juda (European judo union - EJU), převzali jsme jejich pravidla a vzniklo první reprezentační družstvo mužů v ČSR (Český svaz juda, 2020).

Mezi nejznámější světové judisty posledních let patří:

Ilias Iliadis - nejmladší vítěz OH (váha -81kg)

Teddy Riner - Od roku 2011 neporažený do února roku 2020 (váha +100kg)

Lukáš Krpálek – vítěz OH, 2x mistr světa, 3x mistr Evropy (váha 100/+100kg)

Daria Bilodid – nejmladší mistryně světa (váha -48kg)

Ryoko Tani – 7x mistryně světa, účastnice 5 OH (váha -48kg)

Majlinda Kelmendi – získala první zlatou medaili z OH pro Kosovo (váha -52kg)

2.2 Oddíl Judo Warriors Olomouc z.s.

Judo Warriors je judistický oddíl vzniklý v roce 2017. Tento oddíl čítá 15 trenérů a cvičitelů juda. Většina trenérů jsou bývalí reprezentanti České republiky a studenti Univerzity Palackého v Olomouci. Předsedou tohoto oddílu je Marek Švestka, bývalý český reprezentant a nynější trenér II. třídy. Pan Švestka popisuje tento oddíl takto: *„naším cílem je vybudovat u dětí kladný vztah ke sportu a minimálně děti naučit padat, což jim může přinést obrovské benefity do života.“*

Cílem tohoto oddílu je naučit děti pádovým technikám, gymnastickým dovednostem, znalostem chvatů z vybraných kyu a připravit děti pro vstup do spřáteleného oddílu Judo Klubu Olomouc, kde je dětem zaručen větší objem tréninkových jednotek, což je u věkové kategorie starších žáků podstatné.

2.3 Projekt Judo do škol

Projekt Judo do škol s originálním názvem „Judo at school“ vznikl v roce 2013. Tento projekt si dává za cíl propagaci juda mezi žáky na základních a mateřských školách. Evropská unie juda tímto projektem apeluje na jednotlivá ministerstva školství v evropských zemích, aby zapojily judo do osnov tělesné výchovy. Podstatou je speciální 3. hodina tělesné výchovy pod dohledem odborně vyškolených pedagogů přímo ze základních škol nebo za účasti instruktora juda. Program pro základní školy se týká dětí od 6 do 8 let a skládá se z 10 vyučovacích jednotek po 45 minutách. Hlavním cílem projektu je docílit zvýšení pohybové aktivity dětí. Pro tyto hodiny juda není potřebné, aby žáci nosili judogi (European judo union, 2013).

Za vznik projektu Judo do škol v ČR se v roce 2014 zasloužil prezident evropské unie juda Sergey Soloveychik spolu s předsedou českého svazu juda Jiřím Dolejšem a hejtmanem Olomouckého kraje Ing. Jiřím Rozbořilem. Od 21. – 22. 3. 2014 se v Olomouci konal EJU seminář pro zájemce o tento projekt. Tento seminář byl koordinován víceprezidentem EJU Michalem Vachunem. Semináře se také účastnili dva francouzští experti na dětské judo Jean Pierre Gibert a Patrick Roux. Seminář byl určen především pro trenéry juda, ale také i pro

studenty Univerzity Palackého z fakulty tělesné kultury se zaměřením na tělesnou výchovu a sport (European judo union, 2014).

V roce 2014 se do projektu Judo do škol zapojily tyto státy: Česká republika, Chorvatsko, Litva, Portugalsko, Rusko, Gruzie, Maďarsko, Španělsko, Itálie, Francie.

V ČR bylo v roce 2015/2016 vybráno 17 škol v 11 krajích.

V roce 2019 Norská federace juda zavedla podobný projekt pod Evropskou unií juda pod názvem „judo ukemi lessons at school“ – výuka pádu ve škole, do kterého byly okamžitě zapojeny 2 tamní školy (European judo union, 2019).

2.4 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Mladší školní věk začíná mezi šestým a sedmým rokem a končí jedenáctým až dvanáctým rokem, kdy se dostávají první známky dospívání. Období mezi 6. – 11. rokem se dále rozděluje ještě na dvě části, z pohledu biologického i psychického na 6 – 8 let a 8 – 11 let (Kučera et al., 2011).

Kučera et al. (2011) označuje období mladšího školního věku také jako období píle a snaživosti. Dítě plní roli, která je očekávána od jeho nejbližších osob, snaží se chovat, tak aby se mu dostalo pochvaly. Během této části života dochází k neustálému kvalitativnímu vývoji a zdokonalování všech schopností, dovedností a poznatků a to jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Jobánková et al. (2003) poukazuje na formování dětské osobnosti v tomto období. Judistická etika a učení se základním ctnostem, může mít kladný vliv na formování osobnosti dítěte. Dítě je schopno potlačit své jiné potřeby, pokud cítí, že jeho nejbližší od něj očekávají úspěch. Pokud se mu toto nedaří, často se situaci postaví. Protest se může promítnout do jiné oblasti života. Mladší školní věk je podle Dovalila (1992) kritickým obdobím, kdy si dítě může vytvořit kladný vztah k pohybové aktivitě. Děti naslouchají názorům ostatních, mnohdy je tyto názory mohou ovlivnit na celý život. Vývoj motoriky v tomto období je zásadně ovlivňován výchovou a vlivem vnějšího prostředí (Jansa & Dovalil, 2007).

Značným faktorem je v tomto věku škola. Po nástupu do ní, je dítě odloučeno na poměrně dlouhou dobu od rodičů a díky tomu se učí samostatnosti a soběstačnosti. Škola má značný vliv na psychický a sociální vývoj dítěte. Dítě se musí naučit respektovat učitele a zapojovat se do třídního kolektivu (Ptáček & Kuželová, 2013). Zlepšuje se zrakové a

sluchové vnímání. Dítě má tendence být pečlivější a vytrvalejší. Zkoumá věci mnohem podrobněji, po částech a ne jen v celku, jak tomu bylo dříve (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Pohybový vývoj je v tomto období charakterizován především vysokou a spontánní nutkavostí pohybu. Děti si osvojují nové pohybové dovednosti velmi snadno, protože vychází z přirozené motoriky. Nově vzniklé motorické vazby musí být nadále rozvíjeny, neboť mohou být rychle zapomenuty. Perič (2012) dále doporučuje herní formu k nácviku těchto dovedností. Machová (2002) k tomuto přidává, že jednotlivé úkony jsou doprovázeny značnou neúspěšností pohybu, jelikož se k provedení určitého cviku zapojuje najednou větší počet svalových skupin, než je nutné.

Vzhledem k vysoké spontánní potřebě pohybu u dětí tohoto věku je nutné, aby trenér věnoval zvýšenou pozornost organizaci tréninkové jednotky a především základům bezpečnosti. Dětem v tomto věku je vhodné vždy podat jasné slovní pokyny a nejlépe je doprovodit názornou ukázkou. Ukázka by měla být provedena v co nejlepším možném provedení.

2.4.1 Anatomická a fyziologická specifika mladšího školního věku

Z hlediska tělesného vývoje můžeme pozorovat náhlé růstové změny ve výšce i tělesné hmotnosti (Rybová, Ryba, Jílek, 2013). Dítě během roku vyrostne zhruba o 5 cm a přibere na tělesné hmotnosti až 3 kg. Mění se i proporcionalita těla. Dolní i horní končetiny se prodlužují. Zpomaluje se růst hlavy a díky tomu je její poměr k tělu menší (Machová, 2002). Zakřivení páteře se ustaluje, tělo mění svůj tvar (Perič, 2012). V této životní etapě začíná formování pohlavních rozdílů mezi dívkami a chlapci. Nejedná se ještě o vývoj sekundárních pohlavních znaků. Jedná se o změny ve stavbě kostry, především pánve, ramen a lebky (Machová, 2002).

Během vývoje dochází ke zdokonalování svalstva. Pro toto období je velmi typický nácvik pohybových návyků (Machová, 2005).

Hrudník a dýchací svalstvo není dostatečně vyvinuté. Dítě v tomto věku má větší počet nádechů za minutu než dospělý člověk. Dětský organismus má zvýšenou spotřebu kyslíku. Toto vyvažuje zvýšenou frekvencí dýchání (Vilímová, 2002).

Vzhledem k těmto skutečnostem se děti při nácviu jednotlivých technik ve dvojicích rozdělují ideálně dle poměru tělesné výšky a hmotnosti. Pokud tělesná výška nevyhovuje, je vhodnější nácvik se zhruba stejně těžkým soupeřem.

2.4.2 Psychologická a sociologická specifika mladšího školního věku

Podle Gutoviče (2004), děti vidí věci celkově a dávají na první dojem: hodný, zlý, příjemný, nepříjemný. Pozornost se stává stabilnější a úmyslnou. Koncentrace pozornosti může být vyjádřena v situaci, pokud dítě ví přesně, co má dělat a zadaný úkol je pro něj zajímavý, srozumitelný a vyžaduje jeho aktivní účast.

Intelektuální vývoj se stává dynamickým. Pro inteligentnější děti je snadnější plnit úkoly a povinnosti a také je pravděpodobnější, že úspěšně ukončí vzdělání. Naopak děti s nižší inteligencí mají při plnění zadaných úkolů problémy a vyžadují individuální pomoc učitelů, či rodičů. Vhodné sociální podmínky, umožňují rozvoj intelektuálních predispozic a dosáhnutí jejich genetických limitů (Gutović, 2004). Podle Vilímové (2002), škola značně ovlivňuje dětské myšlení a formování jejich zájmů. Názorné ukázky a vhodné pomůcky jsou důležité pro správný rozvoj myšlení. Naopak děti ještě plně nechápou abstraktní pojmy a jejich užití je nevhodné (Vilímová, 2002).

Při nástupu do školy se děti stávají členy organizované skupiny. Začlenění se do skupiny je pro ně velmi důležité, začínají spoléhat na jednotlivá hodnocení svých vrstevníků, získávají osobní či skupinové úspěchy a prohlubují své přátelství. Chování spolužáků děti ovlivňuje, pozorně sledují modely chování svých vrstevníků a začínají se oddělovat od rodičů. Začínají tvořit malé skupiny o 3 až 5 členech. Svoji roli, či popularitu ve skupině získávají pomocí některých vlastností: odvaze, upřímnosti, či srozumitelnosti. Naopak jsou i jedinci, kteří mohou být skupinou odmítnuti. Toto je zapříčiněno kvůli jejich nevhodnému chování, které je pro skupinu nepřijatelné. Chlapci jsou obecně méně populární než dívky (Gutović, 2004).

Během pohybových aktivit dětí mladšího školního věku hraje významnou roli motivace. Podle Periče (2008) lze prostřednictvím motivace cílit na děti ve dvou rovinách. První z nich je takzvaná prožitková motivace, díky které dítě prožívá legraci a něco, na co bude v budoucnu vzpomínat. Děti mladšího školního věku je tedy vhodné zabavit během tréninku oblíbenou hrou. Druhý typ motivace je snaha být úspěšný a naučit se novým věcem a mít chuť srovnávat se s ostatními. Východiskem tohoto druhu motivace je především příjemný

prožitek a stav přiměřeného vzrušení. Důležitým faktorem je volba pohybové aktivity tak, aby odpovídala výkonnosti dítěte a tím přívětivě motivovala dítě k činnosti. Pokud by byla obtížnost dané situace vyšší než jejich schopnost vypořádání se s překážkou, může dítě zažít úzkost či strach a prožitek bude negativní. Naopak, pokud je pohybová aktivita příliš jednoduchá a dítě ji perfektně ovládá, může pociťovat nudu a ztratit zájem o tuto aktivitu. V neposlední řadě hraje významnou roli motivace ze strany trenéra. Psychická stránka dítěte je velmi křehká, a proto by trenér měl dobře volit svá slova, děti povzbuzovat a chválit, neboť jim může nepřiměřenou kritikou uškodit. V judu se rozvíjí schopnosti zvládat agresivitu, dochází k rozvoji taktického myšlení a anticipace (Choutka & Dovalil, 1991).

2.5 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

Pohybová aktivita je komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňováno zapojením kosterního svalstva za současné spotřeby energie (Frömel, Novosad & Svozil, 1999). Měkota & Cuberek (2007) definují pohybovou aktivitu jako činnost, která nastává díky kontrakci kosterního svalstva. Tato činnost je charakteristická energetickým výdejem. Provádění pravidelné pohybové aktivity má dle Sigmunda & Sigmundové (2011) velmi pozitivní dopad na zdraví člověka. Napomáhá prevenci nebo přímo eliminuje množství zdravotních potíží. Je pro člověka důležitým prvkem, jenž brání vzniku civilizačních chorob.

Vliv technologického pokroku je v současné době velmi značný, spolu s tímto fenoménem se snižuje míra i celková intenzita přirozené pohybové aktivity. U dětí na základních školách můžeme pozorovat nechuť do pohybových aktivit. Děti upřednostňují aktivity, které se vyznačují fyzickou nečinností, kvůli televizím, počítačům a dalším technologickým vymoženostem (Machová & Kubátová, 2009).

Křištofič (2006) vyzdvihuje období mezi 8. až 12. rokem jako „zlatý věk motoriky“. Proto je žádoucí dětem v tomto věku přizpůsobit trénink tak, aby svým obsahem odpovídal co nejširší základně pohybových dovedností. Naučené dovednosti jsou trvalé a stabilní. Dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností. Rozvíjí se periferní vidění a zlepšuje se odhad na vzdálenost, či na rychlost pohybujících se předmětů. Mimo jiné, lze na tyto dovednosti v pozdějším věku navázat, dále je rozvíjet a zlepšovat tak úroveň motorických schopností.

2.5.1 Senzitivní období

U dětí je trénink pohybových schopností a dovedností dle Periče (2012) různorodý a jinak efektivní v každém roku života. Pohybové schopnosti jsou díky tomu rozdílně trénovatelné. Jako citlivé neboli senzitivní období jsou označována vývojová stádia, která jsou vhodná k rozvoji daných schopností a dovedností.

Jednotlivé věkové hranice senzitivních období a efektivitu jejich tréninku popisuje Perič et al. (2012) takto:

a) **vysoká efektivita tréninku:**

- základní koordinace pohybů: 6-8 let;
- kombinace pohybů: 7-10 let;
- frekvence pohybů (rychlostní schopnosti): 7-10 let;
- rovnováha: 8-13 let;
- pohyblivost: 10-13 let;
- kombinovaná motorika: 10-13 let;
- přesnost pohybu: 10-13 let.

b) **střední efektivita tréninku**

- správné a rychlé reakce: 7-11 let;
- rychlá a výbušná síla, tedy plyometrie: 10-15 let;
- základní silový rozvoj: 10-13 let;
- vytrvalost: 11-14 let.

2.6 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti společně s motorickými dovednostmi vytvářejí základ pro sportovní výkon. Pro trenéry je nezbytné pochopení jejich vzájemné provázanosti a porozumění základním principům pro jejich rozvoj.

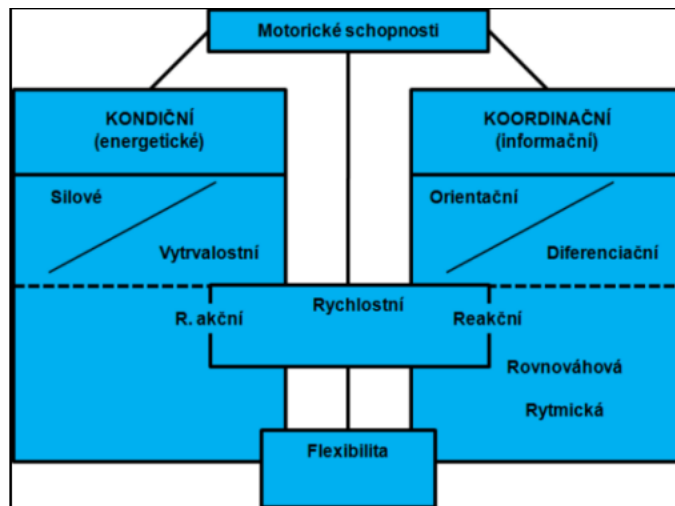
Čelíkovský (1990, 73) pojem motorická schopnost vysvětluje takto: „integrace vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů a současně je jimi podmíněna.“ Měkota & Novosad (2005) tvrdí, že motorické schopnosti jsou obecné vlastnosti, které podporují výkonnost u pohybových dovedností.

V judu dochází k všeobecnému rozvoji motorických schopností. Vzhledem ke složitosti jednotlivých technik a jejich kombinací je potřeba zvyšování koordinačních schopností. Vysoká úroveň motorických schopností zkracuje dobu nácviku, preventivně působí před zraněními, umožňuje specifické zaměření v pozdějším věku, kvalitní provedení pohybu a umožňuje klást na jedince větší zatížení.

2.6.1 Dělení motorických schopností

Dělení motorických schopností se různí. Například Měkota & Blahuš (1983) dělí motorické schopnosti do dvou oblastí: kondiční (silové, vytrvalostní) a nekondiční (koordinační) schopnosti. Čelíkovský et al. (1985) rozdělil motorické schopnosti na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. Později Měkota & Novosad (2005) uvádějí motorické schopnosti takto (obrázek 1):

- Kondiční schopnosti
- Koordinační schopnosti
- Kondičně-koordinační schopnosti (hybridní)
- Pohyblivostní schopnosti (flexibilita)



Obrázek 1. Dělení motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005).

2.6.2 Kondiční schopnosti

Kondiční schopnosti se obecně skládají ze silových, rychlostních a vytrvalostních schopností. Podmiňují metabolické procesy, které souvisí se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybové činnosti a pohybu jako takového (Dovalil & Perič, 2010).

2.6.2.1 Silové schopnosti mladšího školního věku

Silové schopnosti spadají mezi základní motorické schopnosti, silová vybavenost jedince je nezbytně nutná po téměř všechny pohybové činnosti

Dovalil (2008, 200) definuje silové schopnosti jako „komplex pohybových schopností překonávat, udržovat nebo brzdit určitý odpor.“

Dovalil & Perič (2010, 17) uvádějí silové schopnosti jako: „schopnosti překonávat vnější odpor (např. břemeno) prostřednictvím svalové kontrakce.“

Jednotlivé pohybové úkony jsou podmíněny úrovní silových schopností. Zřídka dochází k využití pouze jednoho typu síly. Při většině pohybových činností se jich zapojuje celá řada a spolupracují harmonicky jako komplex. Silové schopnosti se dělí několika způsoby. Základním rozdělením je na základě typu svalové kontrakce – síla statická a dynamická (Polak, 2007).

Měkota & Novosad (2005) rozdělili silové schopnosti takto:

- Maximální síla – největší síla, kterou může nervosvalový systém vyvinout při kontrakci
- Rychlá síla – co největší svalový impulz v krátkém časovém intervalu. Dělí se dále na startovní a explozivní.
- Reaktivní síla – umožňuje vyvinout co nejvyšší výkon při excentricko-koncentrických činnostech.
- Vytrvalostní síla – Oddaluje únavu při dlouhodobém silovém výkonu. Skládá se ze síly dynamické a statické.

Při rozvoji síly u dětí musí trenér brát v potaz věk a pohlaví cvičenců. V období mladšího školního věku je doporučeno posilování s vlastní vahou těla. Cvičení, která se využívají ve vrcholovém sportu, by se u dětí používat neměla (Měkota & Novosad, 2007).

Obecně je známo, že děti by měly posilovat pouze s vlastní vahou, ale vzhledem ke skutečnosti, že je judo kontaktní sport toto není možné splňovat. Cvičenci provádějí techniky, zápasy a další cvičení ve dvojicích, při kterých musejí překonávat odpor soupeřovy tělesné hmotnosti. Trenér musí minimalizovat možnosti zranění, proto se začíná s jednoduššími technikami, ve kterých se děti nemusejí navzájem zvedat.

2.6.2.2 Vytrvalostní schopnosti mladšího školního věku

Dovalil & Perič (2010, 106) definuje vytrvalostní schopnosti jako: „soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou.“

Dovalil (2008) vytrvalost rozdělil podle délky jejího trvání:

- 1) Dlouhodobá – více než 10 minut
- 2) Střednědobá – do 8 – 10 minut
- 3) Krátkodobá – do 2 – 3 minut
- 4) Rychlostní – do 20 – 30 sekund

Měkota & Novosad (2005) rozdělili vytrvalostní schopnosti podle zaměření cílového rozvoje:

- Základní čili nespecifická – dlouhotrvající činnost je prováděna v aerobní zóně. Není zaměřena na zvyšování výkonnosti v jednotlivých sportovních disciplínách.
- Speciální – jsou rozvíjeny díky odolávání specifickému zatížení ve sportovní specializaci.

Vytrvalostní schopnosti jsou v judu zapotřebí kvůli délce trvání zápasů. U mladších žáků je trvání zápasu 2 minuty čistého času, u starších žáků jsou to 3 minuty. Čistým časem je myšlena doba, kdy závodníci aktivně bojují. Při přerušení zápasu rozhodčím, je časomíra zastavena.

2.6.3 Koordinační schopnosti

Lehnert, Kudláček, Háp, Bělka & kolektiv (2014, kap. 4) uvádějí, že: „Koordinační schopnosti můžeme chápat jako komplex schopností lehce a účelně koordinovat pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby.“ Zmiňují se ve své publikaci o uplatnění koordinačních schopností spolu s kondičními schopnostmi, které jsou potřeba k provedení složitějších pohybů.

V jednotlivých sportovních odvětvích mají koordinační schopnosti velmi významnou roli. Vysoká úroveň umožňuje kvalitní a rychlé provedení pohybových dovedností.

Koordinační schopnosti jsou skupinou motorických schopností, které jsou podmíněny řídicími procesy spojené s pohybovou činností a jejich regulací. Jsou předpokladem pro činnosti s typickými vysokými nároky na provedení (Měkota & Novosad, 2005).

Lehnert, Kudláček, Háp, Bělka a kolektiv (2014, kap. 4) rozdělili koordinační schopnosti:

- Diferenciační – jemné rozlišování a nastavování silových, prostorových a časových parametrů pohybového průběhu
- Orientační – schopnost, kdy jedinec dokáže určit, měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase vzhledem k akčnímu poli či pohybujícímu se objektu.

- Rovnováhová – schopnost udržovat tělo, popřípadě i vnější objekt, v rovnováze, či rovnovážný stav obnovit.
- Reakční – schopnost zahájit pohyb v co nejkratším čase.
- Rytmická – schopnost motorického vyjádření rytmu daného z vnější.
- Spojování pohybu – schopnost propojování dílčích pohybů těla do dynamicky sladěného pohybu.
- Přizpůsobování (přestavba) pohybu – schopnost přebudovat pohybovou činnost podle měnících se podmínek.

V judu jsou využívány především koordinační schopnosti orientační, judista si musí při pádu uvědomovat, kde se nachází a jak správně dopadnout. Později může tuto schopnost využít k úniku z chvatu. Rovnováhové schopnosti jsou zapotřebí především pro provedení složitějších technik, kdy jedinec musí udržovat stabilitu na jedné noze, zatímco vychyluje a provádí hod soupeře při technice. Reakční schopnosti se využívají u kombinací chvatů či boji o úchop. Spojování pohybu je vhodné začlenit v tréninku závodní skupiny. V této skupině děti už mají potřebné znalosti a dovednosti a proto se využívá jako saku gejko. Přestavba pohybu je jednou z nejdůležitějších koordinačních schopností. Jelikož zápasy v judu jsou proměnné a tudíž se jedná o acyklický pohyb (Choutka & Dovalil, 1991).

2.6.4 Hybridní kondičně - koordinační schopnosti

Mezi kondičními a koordinačními schopnostmi se nacházejí schopnosti hybridní neboli smíšené. Do této skupiny se řadí rychlostní schopnosti. Pohyb nelze provést bez strukturálního, energetického a řídicího podkladu (Měkota & Novosad, 2005).

Rychlost je dle Lehnerta, Kudláčka, Hápa, Bělky & kolektivu (2014, kap 8): „Schopnost zahájit a realizovat pohyb bez odporu nebo s malým odporem v co možná nejkratším čase.“

2.6.4.1 Rychlostní schopnosti

Perič (2010, 93) definuje rychlostní schopnosti jako: „schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou.“ Tyto schopnosti jsou ovlivňovány únavou. Závisí na svalovém systému, nervovém systému, energetickém systému a psychických předpokladech (Měkota, 2005).

Čelikovský (1990) rozděлил rychlostní schopnosti takto (obrázek 2):



Obrázek 2. Rozdělení rychlostních schopností (Čelikovský, 1990).

Judista by měl být dobře vybaven i rychlostní složkou. Rychlost je potřeba při opakovaných nástupech do techniky. Toto může být využito v zápase, k provedení rychlého chvatu.

2.6.4.2 Pohyblivostní schopnosti - Flexibilita

Termín pohyblivost či kloubní pohyblivost, která je ve sportu předpokladem pro rozsah pohybů v kloubech, je uváděn i pod termínem ohebnost. Jednotlivé sporty vyžadují různou úroveň flexibility. Mezi příklady sportů, které se vyznačují maximálním rozsahem kloubní pohyblivosti patří například: gymnastika, skoky do vody či krasobruslení. Velký rozsah vyžadují karate či plavání. U ostatních sportů je flexibilita spíše nepřímou součástí kondice, která doplňuje lepší využití dalších pohybových schopností (Dovalil & Perič, 2010). Síla svalů, které zajišťují pohyb, věk, napětí respektive uvolnění svalu, únava, teplota vnějšího prostředí a další podmínky ovlivňují kloubní pohyblivost. Pomocí pohybové činnosti se může působení těchto činitelů ovlivnit (Choutka & Dovalil, 1991).

V rámci rozcvičení se využívá úvodní strečink před zátěží, jehož cílem je protažení svalu. Na závěr tréninku se využívá strečink po zátěži. Efekty strečinku mohou přinášet

zlepšení výkonnosti, prevenci přetrénování, prevenci zkracování svalů a tuhnutí kloubů, po zátěži zlepšení regenerace svalů (Ramík, 2010).

2.7 Roční tréninkový plán

Tréninkový proces by měl být dlouhodobou záležitostí se systematickým uspořádáním. Průběh tréninkového procesu se dělí do několika období a také se člení do jednotlivých cyklů. Toto rozdělení závisí na kategorii, tréninkovém období, výkonnosti, systému soutěží apod. Tréninkový cyklus je časově omezený celek, během kterého se řeší jeden či více tréninkových úkolů. Tréninkový cyklus je základním článkem pro stavbu sportovní přípravy a má různou dobu trvání a zaměření. Nejčastěji využívaný cyklus pro dlouhodobé plánování a realizace pohybové činnosti je tzv. roční tréninkový cyklus (Lehnert, Kudláček, Háp, Bělka & kolektiv, 2014).

Hlavními důvody realizace a tvorby ročního tréninkového plánu:

- Výkonnostní cíle, hlavní soutěže (důležitost, počet, termíny).
- Celkový počet tréninkových jednotek.
- Podíl nespecifického, specifického a soutěžního zatížení.
- Poměr a strukturace zatížení a odpočinku.
- Způsob zvyšování a snižování zatížení.
- Ucelení tréninkového procesu.
- Rozvržení pohybových činností do mezocyklů.
- Návaznost.
- Přehlednost.

2.7.1 Makrocyklus

Makrocyklus je tréninkový celek, který má nejčastější podobu jako roční tréninkový plán. Mimo něj do makrocyklu patří i dlouhodobější, víceletý koncept tréninků. V období makrocyklu se plní dosáhnutí stanovených cílů a skládá se z jednotlivých mezocyklů (Lehnert, Kudláček, Háp, Bělka & kolektiv, 2014).

2.7.2 Mezocyklus

Opět tréninkový celek, který obsahuje několik mikrocyklů. Cíl mezocyklu je udržovat zatížení vyvolávané v jednotlivých mikrocyklech. Je nezbytný pro plánovité ovlivňování trénovanosti a sportovní výkonnosti a musí být v souladu s utvářením sportovní formy. Mezocyklus může mít různý počet mikrocyklů a tudíž může mít rozdílné časové období a zaměření (Lehnert, Kudláček, Háp, Bělka & kolektiv, 2014).

2.7.3 Mikrocyklus

Mikrocyklus je celek převážně trvající jeden týden, je složen z tréninkových jednotek a je základem sportovní přípravy, neboť úkolem mikrocyklů je dosažení optimálního střídání zatížení a dílčích adaptačních procesů (Lehnert, Kudláček, Háp, Bělka & kolektiv, 2014).

Tvorba mikrocyklu je důležitá a trenér musí zohledňovat tyto skutečnosti:

- Zaměření (hlavní cíl).
- Zařazení v rámci delších cyklů.
- Počet a posloupnost tréninkových jednotek.
- Obsah tréninkových jednotek a poměr zatížení a odpočinku u základních typů tréninků.
- Velikost zatížení v jednotlivých tréninkových jednotkách a dobu nezbytnou k zotavení mezi tréninkovými jednotkami.
- Individuální specifika sportovce.

2.7.4 Tréninková jednotka

Sportovní trénink se skládá z jednotlivých tréninkových jednotek. Tréninková jednotka má ve sportovních odvětvích především ustálenou strukturu a může být ovlivňována některými činiteli. Obvykle se tréninková jednotka skládá z 3 – 4 částí (Dovalil & Perič, 2010).

- Úvodní část
- Průpravná část

- Hlavní část
- Závěrečná část

Úvodní část má hned několik úkolů. Na začátku tréninku tzv. psychická příprava, která sportovce stručně seznamuje s obsahem a náplní tréninku. Navozuje atmosféru. Hlavním cílem psychické přípravy je uvědomění si tréninkového prostředí, což značí, že děti musí být ukázněné, plnit pokyny a soustředit se na prováděnou činnost. Úkolem trenéra je v této části děti motivovat (Dovalil & Perič, 2010). V judu se k navození atmosféry a zahájení tréninku využívá nástup, během kterého se všichni aktivní účastníci tréninku uklání, čímž projevují pochopení, že začal trénink.

Po psychické přípravě nastává fáze rozcvičení, která se skládá ze zahřátí, protažení a zapracování. Během zahřátí dochází k nutnému prokrvení organismu. Vhodné je užití hry. Po skončení fáze zahřátí, nastává protažení hlavních svalových skupin (Dovalil & Perič, 2010). K zahřátí organismu využíváme jednoduché honičky či úpolové hry.

Dovalil & Perič (2010) uvádějí dvě základní podoby hlavní části a to:

- Monotematickou – v této podobě probíhá pouze jeden typ zatížení
- Multitematickou – v této podobě dochází k rozvoji několika pohybových schopností a dovedností.

Multitematická hlavní část je rozdělena na tyto části:

1. Koordinačně náročná cvičení
2. Rychlostní cvičení
3. Silová cvičení
4. Vytrvalostní cvičení

Během závěrečné části se organismus zklidňuje a zahajuje zotavné procesy. Rozděluje se dále na dynamickou či statickou část. V dynamické závěrečné části je cílem urychlení zotavení po tréninku a odbourávání odpadní látky, především laktátu, které vznikly během tréninkového zatížení. Statická závěrečná část zahrnuje protažení svalů zapojených v tréninku a taky protažení těch svalových skupin, které mají tendence se zkracovat (Dovalil & Perič, 2010).

2.7.5 Tréninkové období pro roční tréninkový cyklus

Rozvržením ročního tréninkového cyklu na jednotlivá období dochází k tzv. periodizaci. Periodizace je systém účelného plánování tréninkového procesu. Během jednotlivých období dochází k rozvoji kondice, trénovanosti, dovedností, taktických schopností, získání zkušeností, či dosažení požadovaného výkonu (Dovalil & Perič, 2010).

Přípravné období

Jedinci se v tomto období připravují na nadcházející sezonu. V přípravném období jedince nečeká soutěž, je tedy vhodné začít s všeobecným rozvojem všech schopností a se zvyšováním úrovně trénovanosti pro následující období. Zásadou pro toto období je rozvinout všeobecné i speciální pohybové schopnosti. Přípravné období lze pomyslně rozdělit na dvě části. První část má všeobecný charakter. Jedná se o rozvoj všestrannosti a nespecifický rozvoj dovedností. Ve druhé části dochází k navyšování zatížení a nárůstu intenzity. Do tréninku se postupně zařazují specifická cvičení (Dovalil & Perič, 2010).

Předzávodní období

V tomto období se přechází z všeobecného tréninku do speciálně rozvíjejícího tréninku. Trénink zachovává nastavenou intenzitu zatížení a objem tréninku, obsah se zaměřuje na danou sportovní specializaci. Speciální cvičení je vhodné doplňovat stále o všeobecný rozvoj, ovšem v menší míře. Na konci období se přechází do tzv. sportovní formy. Sportovní formy se modelují soutěžní podmínky a propojují se všechny složky tréninku. Tato část tréninku v předzávodním období se nazývá ladění sportovní formy. Během ladění sportovci dosahovali závodní intenzity (Dovalil & Perič, 2010).

Závodní období

Je hlavním obdobím v sezóně. Trénink má především udržovací charakter spolu s přípravnou fází na další soutěž. Je třeba dbát i na vhodnou regeneraci mezi soutěžemi. Objem tréninků může být nižší, avšak intenzita v tréninku narůstá. Tréninková cvičení vykazují komplexnost a odpovídají specifickým složkám sportu (Dovalil & Perič, 2010).

Přechodné období

Přechodné období může mít různou délku v závislosti na dané sportovní specializaci. Přechodné období je zaměřené na regeneraci a odpočinek sportovců. Snižuje se objem a intenzita zatížení a trénink by měl mít pouze zotavnou funkci. Mimo tréninky se pak mohou

sportovci věnovat volnočasovým sportovním aktivitám, jako je jízda na kole, plavání, běh. U dětí jsou v tomto období zahrnovány tábory a letní soustředění (Dovalil & Perič, 2010).

Toto tradiční rozdělení tréninkových období v makrocyklu je nutné přizpůsobit různým potřebám sportu s ohledem na délku a počet soutěžních období. Při rozdělování tréninku záleží na věku sportovců, úrovni výkonnosti a také na stanovených cílech. U dětí by měl mít roční tréninkový cyklus převážně přípravnou podobu za účelem všestranného rozvoje.

3 Cíle

Hlavním cílem práce je popsat a sjednotit způsob pohybové přípravy dětí v oddíle Judo Warriors.

Dílčí cíle:

1. Popsat specifika realizace pohybové přípravy dětí v oddíle Judo Warriors
2. Sestavení ročního tréninkového plánu pro jednotlivé výkonnostní úrovně dětí v oddílu Judo Warriors.

4 Metodika

K dosažení výše stanovených cílů jsem zvolil metodu rešerše odborné české a cizojazyčné literatury, vědeckých článků a internetových zdrojů. V teoretické části jsem využil webových stránek evropské unie juda, které jsou uvedeny v referenčním seznamu. Informace získané z online zdrojů pocházely z internetových knihoven jako je Kramerius a BookPort. Zde jsem využil díla 27 autorů. Z odborných databází jsem vycházel především z Web of Science, ve kterých jsem využíval klíčová slova: judo, děti, mladší školní věk, pohybová aktivita, motivace dětí. Při zadání slov na webovém portálu web of science: judo, children, health se zobrazilo pouhých 10 článků, z nichž jsem 2 použil. Ve výsledkové části jsem využil výše uvedené informace, včetně vlastních trenérských poznatků a po konzultaci s dalšími trenéry jsem zpracoval tři roční tréninkové plány. Jednotlivé roční tréninkové plány jsem rozdělil podle výkonnostní úrovně na přípravnou, pokročilou a závodní skupinu. Roční tréninkové plány jsem navrhnul tak, aby na sebe svým obsahem navazovaly.

V práci je využíváno japonského názvosloví s českou výslovností, které je pro trenéry juda, kteří tomuto způsobu vyjadřování rozumí.

Při popisování gymnastických cvičení je používáno běžných hovorových výrazů, nikoliv odborné gymnastické terminologie.

5 Výsledky

5.1 Pohybová příprava dětí v pojetí oddílu Judo Warriors

Pohybová příprava dětí realizovaná oddílem Judo Warriors vychází z projektu Judo do škol, kde bylo judo součástí povinné školní docházky. Judo bylo do vybraných škol zařazeno v rámci 3. hodiny tělesné výchovy. Žáci nemuseli mít sportovní úbor a učili se základním judistickým cvikům, především pádům, přetahům, přetlakům, či úpolovým hrám.

V oddíle Judo Warriors se jedná o volnočasovou pohybovou aktivitu, kde je po několika měsíčním navštěvování vhodné, aby děti měly judogi. Jedná se především o zvyknutí si na tvrdost kimona, která se projevuje nejvíce v úchopu, což je v judu stěžejní. Dříve byla kimona z pevnějšího materiálu, což vyžadovalo velkou sílu v prstech a předloktí. Nyní jsou kimona lehčí a měkčí.

Judo Warriors nemá prozatím vlastní dožo, což nahrazuje pomocí tréninků juda přímo v prostorách ZŠ, kdy trenér či instruktor juda přijede do vybrané školy a trénuje zde děti registrované v oddíle. Největší výhodou je pro rodiče časová nenáročnost. Nemusí dítě složitě dopravovat na místo tréninku, ale trenér si děti vyzvedává a s tímto je spojená i dostupnost. Pro oddíl je výhodou, že kvůli většímu počtu tréninkových míst, může mít mnohem větší počet dětí na trénincích v jeden čas. Z toho vyplývá, že se tréninků účastní větší počet dětí, než kdyby se trénink konal v jedné tělocvičně s omezenou kapacitou.

Nevýhodou je právě výše zmiňované dožo, které by dovolovalo větší počet tréninkových jednotek, určených pro výběr talentů a akcelerovaných dětí. Nevýhodou v tělocvičnách základních škol je pro trenéry skládání tatami před tréninkovou jednotkou a po jejím ukončení. Trenéři ještě před začátkem tréninku musí dbát zvýšené pozornosti při skládání tatami, aby nedošlo k úrazu. Další nevýhodou je, že tělocvičny jednotlivých škol jsou obsazeny kroužky, díky kterým je složité navyšování počtu tréninkových jednotek v týdnu.

Tento oddíl také pořádá víkendové tréninkové akce, judovíkendy, které se odehrávají v tělocvičně na Terrerově náměstí, kde trénuje spřátelený oddíl Judoklub Olomouc. Dále se pořádají tyto akce: Noc v tělocvičně, Judoshow, letní soustředění a příměstské tábory pro děti předškolního a mladšího školního věku. Tento oddíl také zahájil oddílové turnaje tzv. „Miniligy.“ Tohoto turnaje se účastní děti registrované v oddílu Judo Warriors a začátečníci z JK Olomouc. Tyto turnaje slouží jako motivace pro děti. S tímto souhlasí i studie National Scientific Council on the Developing Child (2018), kde se autoři zaměřili na způsob motivace

děti a její vliv. Dle tohoto názoru je nutné děti neustále motivovat, ale cíl nesmí být nedosažitelný. Děti jsou rozděleny podle věkových a váhových kategorií do skupin po 3-4 jedincích. Každé dítě na konci turnaje získává medaili, diplom a další drobné věci. Tyto turnaje také slouží pro trenéry k porovnání výkonnosti dětí.

5.1.1 Poskládej si judo

Dalším způsobem motivace dětí je: „Poskládej si JUDO.“ Tato dlouhodobá hra vznikla ve Francii, v ČR ji začaly jako první praktikovat oddíly Judo Budo Brno a Judo Academy Praha. V olomouckém kraji ji využívají, jak Judo Klub Olomouc, tak Judo Warriors. Principem je, že každé písmeno obsahuje teoretickou a praktickou část. V teoretické části je potřeba znalostí japonského názvosloví a jejich významu. Praktická část vyžaduje správné provedení cviků. Toto když se dítě naučí, získá dané písmeno, které se nažehlí na pásek, kvůli přehlednosti pro trenéry. Po poskládání slova JUDO, dítě může dělat zkoušky na žlutobílý pásek (6/5. kyu). Tato hra je určena pro děti, které patří mezi začátečníky. Podmínky pro získání jednotlivých písmen v obrázku 3.

PÍSMENO - J	PÍSMENO - U	PÍSMENO - D	PÍSMENO - O
<p>Teoretická část: Seiza judistický posed Rei pozdrav Hajime začátek Mate konec Judogi kimono Obi pásek</p> <p>Praktická část: Seiza Rei Kotoul vpřed Kotoul vzad Zavázání pásku</p>	<p>Teoretická část: Tatami žíněnka Dojo tělocvična Mae ukemi pád vpřed Uširo ukemi pád vzad Joko ukemi pád v bok</p> <p>Praktická část: Mae ukemi Uširo ukemi Joko ukemi Kesa gatame</p>	<p>Teoretická část: Tori útočník Uke obránce JUDO jemná cesta Sensei mistr Kohai žák</p> <p>Praktická část: Mune gatame Jokošiho gatame Tatešiho gatame Přechod volant do Kesa gatame Základní obracečka do Mune gatame</p>	<p>Teoretická část: Vyjmenovat pásky v judu: <i>bílý, žlutý oranžový, zelený modrý, hnědý, černý</i></p> <p>Nejlepší čeští judisté: <i>Lukáš Krpálek David Klammert Pavel Petříkov</i></p> <p>Základní pravidla juda Zakladatel juda: <i>Jigoro Kano</i></p> <p>Praktická část: Seiza Rei Kotoul vpřed Kotoul vzad Zavázání pásku</p>

Obrázek 3. – Poskládej si judo.

Slovo JUDO

Pokud dítě má toto slovo poskládané a nažehlené na svém bílém pásku, může skládat zkoušky na 6/5 kyu, což představuje předvedení všech naučených technik a cviků z jednotlivých písmen a znalost výše uvedeného japonského názvosloví.

5.1.2 Trénink dětí mladšího školního věku

Trenér juda si vyzvedne předem přihlášené děti ve třídě či družině. Následuje přesun do tělocvičny, která je k tomuto určena po domluvě s vedením školy. Po příchodu do tělocvičny se poskládá tatami, kde se děti učí pohybovým dovednostem a judistickým cvičením, jako jsou průpravná cvičení na pádové techniky, držení, jednoduchým úpolovým hrám a chvatům. V tělocvičnách jsou po předchozí domluvě s vedením školy uschované tatami, ve formě puzzle o rozměru 1x1m. Trenér po celou dobu tréninku, od vyzvednutí až po předání dětí rodičům či učitelkám, za děti zodpovídá. Tréninky v prostorách škol probíhají dvakrát týdně. Tréninková jednotka má 1 hodinu. Skupina je složena z dětí od 6 do 12 let. S tímto věkovým rozdílem jde ruku v ruce i hmotnostní rozdíl dětí. Proto děti, které spolu cvičí, by se měly podobat somatotypem, výškou a hmotností. Dle studie Pocecca, Ruedla, Stankovice et al. (2013), ve které se zabývají poraněními u dětí ve věku 5 – 17 let v judu, patří mezi nejčastější příčiny vzniku zranění nácvik technik s těžším soupeřem a učení se pádovým technikám. Ze studie plyne doporučení pro trenéry juda, že výuka pádových technik u začátečníků, by měla být jejich nejvyšší prioritou. Cílem tréninku u těchto dětí je seznámit se s judem, bavit se pohybovou aktivitou a snaha o udržení dětí v judu i nadále. Logan et al., (2019) ve své studii uvádí, že děti, které se baví v organizované pohybové aktivitě, nemají v pozdějším věku tak velké sklony k předčasnému ukončení sportu. Z tohoto důvodu je vhodné zařazovat hry v každém tréninku.

5.1.3 Rozdělení dětí podle výkonnosti

Dle slov pana Švestky, jakožto předsedy oddílu, je plán trénovat děti přihlášené v Judo Warriors do věkové kategorie mladších žáků. Ve starších žácích by měly děti přecházet do Judo klubu Olomouce a to kvůli většímu počtu tréninkových jednotek, což prozatím tento oddíl nemůže zajistit. S ohledem do budoucna je rozdělení dětí do 3 skupin.

1. Skupina „Přípravná“ – zde se učí základům juda, gymnastickým dovednostem, japonskému názvosloví, základním pravidlům apod. V této skupině je zahrnuta hra Poskládej si JUDO.
2. Skupina „Pokročilí“ – zde se prohlubují naučené dovednosti, děti závodí na okresní úrovni. Znalost technik odpovídá 5. kyu.
3. Skupina „Závodní“ – tato skupina odpovídá mladšímu žactvu, které je vybaveno znalostmi technik z 5/4. kyu. Tato skupina se účastní závodů republikové úrovně.

Děti jsou umístěny do těchto skupin na základě jejich výkonnosti. Setrvání v jednotlivých skupinách není časově určené. Každá skupina má svůj hlavní cíl a několik dílčích cílů, které musí děti splnit, aby mohly být přeloženy do vyšší skupiny. Jedná se především o technickou zdatnost, která je naplněna složením zkoušek na vyšší technický stupeň, znalostí pravidel juda, splněním počtu vyhraných zápasů atd.

5.2 Roční tréninkový plán přípravné skupiny

Cílem v této skupině je děti naučit základním gymnastickým dovednostem, chvatům a technikám ze 6/5 kyu, základní etice juda, znalostem hygieny a jejímu dodržování před vstupem do tělocvičny a po dobu tréninku. Dílčími cíli je v dětech probouzet soutěživost a snahu o získání vyššího technického stupně. Děti se učí judistickým ctnostem jako: respektu, sebeovládání, úctě, fair-play a dalšímu. Roční plán je rozdělen na dvě části. První část ročního plánu je přípravné období, které je v době trvání školního roku od září do června. Druhou částí je přechodné období, což jsou prázdninové měsíce, kdy se děti věnují volnočasovým aktivitám dle svého výběru nebo se účastní letních táborů (Tabulka 1).

ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC	LEDEN	ÚNOR
Nástup Etika Hygiena Vázání obi Gymnastika Joko ukemi Uširo ukemi Kesa Gatame	Etika Hygiena Vázání obi Gymnastika Joko ukemi Uširo ukemi Mae ukemi Mune gatame Randori ne waza	Etika Hygiena Ctnosti Gymnastika Kamišihogatame Jokošihogatame Pády Randori ne waza	Gymnastika Kolečko ne waza Sasae curikomi aši Kuzuši Pády Randori ne waza	Gymnastika Sasae curikomi aši Tai otoši Pády Randori	Gymnastika Kuzuši Pohyb Randori Pády
BŘEZEN	DUBEN	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN
Gymnastika Kolečko ne waza Sasae curikomi aši Tai otoši Ogoši Pády Randori	Gymnastika Kuzuši Chvaty za pohybu Randori Pády	Gymnastika Kolečko ne waza Techniky tači waza Pády Randori	Opakování celého roku Příprava na zkoušky 6/5 kyu	Volnočasové aktivity Tábory Soustředění	

Tabulka 1. Roční tréninkový plán pro přípravnou skupinu

Pro lepší přehlednost je vymezena základní struktura tréninkové jednotky v časovém rozsahu 60 min (Tabulka 2).

ÚVODNÍ ČÁST		HLAVNÍ ČÁST	ZÁVĚREČNÁ ČÁST	
Nástup Seiza - Rei Sdělit dětem obsah tréninku	1-3 min	Výuka nových technik Opakování z předchozí TJ	15-20 min	Hra zaměřená na gymnastické/judistické prvky z aktuálního tréninku
Rozcvičení Zahřátí formou hry Cvičení na koordinaci Gymnastika Vždy opakovat pády v rámci rozcvičení	20 min			Hra - zklidnění organismu Strečink Nástup, zhodnocení tréninku

Tabulka 2. Struktura tréninkové jednotky.

Září – říjen

Během těchto dvou měsíců se děti naučí nástupu, seiza + rei. Klade se důraz na uklánění se při vstupu do dožo, na tatami a při výstupu z nich. Děti musí mít obuty přezůvky až k tatami, aby nedošlo k jejímu poškození či znečištění. Po vstupu na žíněnku se přezůvky srovnají. Trenér by měl zkontrolovat šatny, aby se v nich udržoval pořádek. Kimono se na trénink nosí čisté, nehty na ruce i nohy musí být zastřižené. Řetízky, náušnice a jiné šperky se před vstupem do dožo sundávají. Děti se naučí respektu k trenérům a svým novým kamarádům ve skupině. Včasná docházka na trénink je jeho nedílnou součástí. Během těchto dvou měsíců by si měly děti zvládnout samy zavázat obi.

V průběhu samotného tréninku pokud dítě potřebuje na toaletu, musí využít své přezůvky. Na tatami se nepije, je k tomu vyhrazený prostor mimo ni.

Z gymnastického hlediska se děti naučí kotoulu vpřed, vzad, poskokům snožmo a poskokům po pravé nebo levé noze, plazení, běhu po čtyřech vpřed i vzad, „žabákům“, „kačenkám.“

Z juda se děti naučí pádovým technikám, přesněji pádu vpřed, vzad, vbok. Prvnímu držení kesa gatame a přetočení do něj z kleku pomocí tzv. volantu, což se využívá při randori. Další držení, kterému se děti naučí, se nazývá mune gatame a s ním souvisí přechod z pozice

„želvy.“ V rámci tréninku se učí i správná technika dřepu. Vzhledem k náročnosti pádových technik je potřeba zařadit posilování krčního svalstva.

Z japonského názvosloví se dětem vysvětlují pojmy: seiza, hažime, matte, rei, uširo ukemi, joko ukemi, mae ukemi, tori, uke.

Listopad

Během listopadu se stále dětem vysvětlují a předvádějí judistické ctnosti. Klade se neustálý důraz na hygienu. Navazuje se na předchozí měsíce a rozšiřují se jejich pohybové dovednosti.

Gymnastická část je obohacena o kotoul vzad přes stoj na rukou s doskokem na nohy, kotoul do roznožení vpřed a vzad, kotoul letmo a přemet stranou. K posilovacím cvičením dřepu a krku jsou přidány „trakaře“ – chůze ve vzporu na rukou, kdy uke drží torimu nohy.

Do zásobníku juda jsou přidány držení kamišihogatame a jokošihogatame. Opakuje se základní obracečka do mune gatame. Děti si vyzkoušejí randori ne-waza, kde jejich úkolem je buď přetočit a zalehnout soupeře, který leží na zádech nebo jej chytit do držení.

Z japonského názvosloví jsou to: tatami, dožo, obi, judogi, zakladatel juda Jigoro Kano, randori, ne-waza.

Prosinec

V tomto měsíci už děti mají znalost základních pravidel chování v dožo.

Gymnastická část, která je v úvodní části tréninku, se kvůli koordinaci zintenzivňuje a přidávají se složitější prvky. Cvičení jsou modifikována tak, aby byla náročnější na provedení. Cvičení se nedělají do rychlosti, dbá se na správnost provedení.

V ne-waza se přidává tzv. kolečko držení, kdy se tori učí neustálé kontrole nad ukem. Mění jednotlivá držení a uke mu nesmí uniknout. Opakují se přechody z obranné pozice želvy/parteru. Provádějí se randori v ne-waza, kde už je úkolem chytit soupeře do držení. V prosinci se děti učí první technice v postoji, tači-waza, a to sasae curikomi aši. Tento chvat se provádí na místě. Dětem se vysvětluje pravý a levý úchop v postoji, postavení nohou a kuzuši (vychýlení), bez kterého nelze chvat provést.

Kvůli začátkům v tači-waza je potřeba posílení středu těla. Role ukeho v tréninku hraje velkou roli. Pokud je uke „nekvalitní“ to znamená, že se předklání, není správně zpevněný,

tak se tori nemůže správně danou techniku naučit. Do tréninku se zařazují posilovací cvičení sedl-leh a podpor na loktech.

Přidávají se slovíčka: sensei, kohai, barvy pásků, osaekomi, toketa

Leden

Během tohoto měsíce se dosud k naučeným gymnastickým dovednostem přidává rondat a přemet stranou.

Děti už mají znalost základních držení v ne-waza a je možnost věnovat se více technikám v tači-waza. Opakuje se technika sasae curikomi aši. Dbá se na správné provedení vychýlení. Přidává se nová technika tai otoši. Chvaty se učí do pravé i levé strany, aby se předcházelo svalovým dysbalancím. Z důvodu silové náročnosti provedení těchto chvatů se přidává posilovací cvičení kliku z kolen.

Jelikož už děti mají znalost dvou technik v tači-waza, do tréninku se aplikuje i randori v postoji. Dětem se vysvětlí základní pravidla.

Dětem se během nástupů ať už na začátku či na konci tréninku zmiňují čeští judisté jako Lukáš Krpálek, Adam Kopecký, David Klammert, Renata Zachová spolu s jejich sportovními výsledky.

Únor

V únoru se zdokonalují gymnastická cvičení. Technika provedení jednotlivých cviků, je už téměř přesná. Neustále se dětem opakuje, že nejde o provedení cviku do rychlosti, ale technicky správně.

Kuzuši je v rámci rozcvičení. Začíná se trénovat judistický pohyb. Chůze se soupeřem vpřed, vzad a stranou. Chvaty se pomalu začínají učit za pohybu nejlehčí možnou variantou. Touto variantou je ustupující tori. Randori tači-waza i ne-waza je součástí téměř každého tréninku.

V návaznosti na dřep, sed-leh, trakare, se opakuje klik z kolen.

Během února už děti mají japonskou zásobu slov, ke kterým se přidávají základní pravidla juda. Děti během ledna/února absolvují miniligu, na které je znalost těchto pravidel nutností. Přidává se znalost wazari, ippon, osaekomi.

Březen

V březnu se učí technika o goši, v doslovném překladu Velký bok. Dbá se na správné provedení kuzuši se snahou minimalizovat chyby. Opakují se i techniky v ne-waza. Sasae curikomi aši a tai otoši se zdokonalují za pohybu. Randori v tači-waza s přechodem do ne-waza.

V rámci rozcvičení se děti učí krátkým přitahům v leže, kdy dochází ke vzpažení a přitáhnutí těla k dlaním. Dlaně se po dosažení tatami vytáčejí v pěst.

Duben

V dubnu se znovu opakuje kuzuši a všechny tři chvaty za pohybu, kdy tori ustupuje. Opakují se přechody a držení v ne-waza a provádí se randori

V dubnu některé děti absolvují druhý turnaj miniligy, který je dobrovolný. Dětem se připomínají pravidla, bodování a funkce rozhodčího v zápase.

Květen

Kuzuši se opakuje každý trénink. V měsíci květnu se zlepšuje provedení judistické chůze se soupeřem. Všechny tři chvaty se provádějí za pohybu. U některých dětí můžeme pozorovat plynulost provedení chvatu za pohybu.

Děti jsou seznámeny s různými druhy posilování, které jsou v judu potřeba.

Červen

Poslední měsíc je ve znamení opakování celého roku, zapojuje se mnohem více her do tréninkové jednotky.

Červenec – srpen

Dětem jsou doporučovány příměstské tábory, letní soustředění či páskovací soustředění. V těchto dvou měsících děti provádí volnočasové aktivity dle svých možností.

Hry pro přípravnou skupinu:

V přípravné skupině je zapotřebí děti motivovat k pohybové aktivitě, proto zde uvádím příklady her, které slouží nejen jako motivační složka, ale i rozvoj motorických dovedností.

„PLÁCANÁ“

Rozvoj: koordinace, obratnost

Děti jsou v základní pozici dřepu naproti sobě a „plácají“ si vzájemně rukama: pravá-pravá, levá – levá, pak obě současně s následným pádem vzad. Tato hra je vhodná na začátek roku. Slouží k procvičení ushiro ukemi zábavnou formou.

„DRŽENÍ“

Rozvoj: koordinace, rychlost, technické provedení

Všichni účastníci běhají po čtyřech a je určený jeden nebo více chytačů. Chycený si musí lehnout na záda a čekat dokud nepřiběhne kamarád, který jej zachrání. Zachraňuje se způsobem chycení do jakéhokoliv držení. Záchranář napočítá do 3. Chycený se znovu zapojuje do hry. Z důvodu neopakování se technik osaekomi-waza je vhodné dětem říct, aby se snažily jednotlivá držení střídát. Během nasazování držení nemohou být totiž chyceny.

„ZVEDANÁ“

Rozvoj: síla, rychlost, obratnost, pozornost

Dětem se vymezí prostor uvnitř tatami. Cílem této hry je zvednout a nenechat se zvednout. Děti mohou spolupracovat. Zvednuté dítě odchází, mimo hrací plochu, kde udělá 5-10 dřepů a vrací se zpět do hry.

„ŽELVY“

Rozvoj: síla, obratnost

Na začátku hry je určen jeden lovec, jehož úkolem je přetočit všechny želvy na záda. Želvy jsou schované v obrané pozici podporu klečmo. Jejich úkolem je nenechat se přetočit. Každá přetočená želva se stává dalším lovcem. Vítězí poslední želva. Tato hra je vhodná především pro nácvik přetočení soupeře z obranné pozice v ne-waza.

„TYGŘI/PRASATA“

Rozvoj: síla, obratnost, rychlost

Podobně jako u želv je určené jedno dítě, které od začátku hry běhá po čtyřech ve vzporu ležmo. Jeho úkolem je kohokoliv chytit a stáhnout na zem. Tygři/prasata mohou spolupracovat. „Lidi“ nemohou, jejich úkolem je pouze utíkat a snažit se vydržet v postoji co nejdéle. Mohou se bránit dovoleným způsobem pouze sami.

„RYBIČKY A RYBÁŘI“

Rozvoj: rychlost, síla, spolupráce, obratnost

Na začátku hry jsou určeni dva rybáři, kteří stojí na protější straně než rybičky. Jakmile se dořekne: „rybičky, rybičky, rybáři jedou“, děti vybíhají proti sobě. Jejich úkolem je dostat se na druhou stranu. Úkolem rybářů je chytit a odtáhnout rybičku na svoji stranu. Chycené a odtažené dítě se stává rybářem.

„ZRCADLO“

Rozvoj: koordinace, reakční rychlost, přesnost

Děti jsou rozděleny do dvojic a stojí naproti sobě. Rozdělí se sami na ukeho a toriho. Uke opakuje pohyby po torim. Cílem je přesnost a souhra.

„MEKÁČ“

Rozvoj: rychlost, obratnost, spolupráce

Dětem jsou vysvětleny jednoduché povely, které musí co nejrychleji splnit. Trenér řekne povel:

Cheesburger – 3 děti si musí lehnout na sebe.

Hranolky – 2 děti leží na zádech vedle sebe

Cola – dítě stojí o samotě

Cola s brčkem – stojí dvě děti za sebou a dítě vzadu má jednu ruku ve vzpažení.

Velké Mcmenu – děti musí udělat skupinu a splnit všechny výše uvedené povely.

„OBŘI“

Rozvoj: rychlost reakce, síla

Tato hra je určena pro 8 a více dětí. Dvě děti představují obry, kteří spí uprostřed tatami. Ostatní děti běhají kolem nich. Obři poslouchají povely vypravěče (trenéra). Prvním povellem je: „Obři se probouzí.“ Hned jakmile zazní tento povel, se děti-obři zvednou a jejich úkolem je chytit jednoho nebo více kamarádů a zvednout jej tak, aby se nedotýkal žádnou částí těla

žíněnky. Takto chycené a zvednuté dítě se stává obrem. Dalším povelom je: „Obři usínají.“ Všichni proměnění obři se musí vrátit doprostřed tatami a „usnout.“

„HUTUTU“

Rozvoj: rychlost, síla, obratnost, spolupráce, kapacita plic

Děti jsou rozděleny do dvou stejně početných týmů na dvě poloviny žíněnky. Z týmu je vždy vybrán jeden zástupce, jehož úkolem je se nadechnout a na jeden nádech říkat hututu, během čehož se snaží dotknout v nepřátelské polovině, co nejvíce soupeřů. Může být přítom chycen. Pokud přestane říkat hututu, či se znovu nadechne, zůstává na polovině soupeře a stává se součástí jejich týmu. Pokud však se stihne vrátit, tak všichni, kterých se dotknul, přecházejí na druhou stranu s ním. Týmy a jejich zástupci se střídají.

5.3 Roční tréninkový plán pokročilé skupiny

V této skupině začínají tréninky spolu se začátkem školního roku. Cílem této skupiny je účast na několika okresních a krajských závodech, získání vyššího technického stupně. Počet tréninkových jednotek v týdnu jsou 2 v trvání 1 hodiny.

Skladba tréninkové jednotky je: rozcvičení (gymnastika, pády, kuzuši), hlavní část zaměřená na judo + randori v každé tréninkové jednotce, závěrečná část ke zklidnění organismu + strečink.

Vzhledem ke skutečnosti účasti na závodech, se tři týdny před závodem začíná s tzv. předzávodním obdobím. V tomto období se zvyšuje intenzita tréninkového zatížení a dochází k většímu počtu randori. Po randori následují nage komi. Poslední týden před závody je tzv. vyladňovací období, kdy dochází ke kontrole technicko-taktické připravenosti na závody. Následující týden po závodech je zotavný, ve kterém je intenzita zatížení mírná.

Rozdělení cvičení do jednotlivých měsíců pro lepší přehlednost (Tabulka 3):

ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC	LEDEN	ÚNOR
Opakování technik z loňského roku Gymnastika Kuzuši Učikomi Cugi aši Úniky z kesagatame Úniky z munegatame	Opakování technik z loňského roku Gymnastika Kuzuši Učikomi Tai otoši O soto gari Japonský klíč	Gymnastika Učikomi Úniky z držení jokošiho gatame Úniky z tatešiho gatame	Gymnastika Učikomi Hiza guruma Přechod z tači waza do ne waza	Gymnastika Opakování hiza guruma a sasae curikomi aši Přechody v ne waza	Gymnastika Opakování tači waza a ne waza Gaeši waza Renzoku waza Renraku waza Uki goši
BŘEZEN	DUBEN	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN
Gymnastika Opakování tači waza a ne waza Gaeši waza Renzoku waza Renraku waza Uki goši	Gymnastika Morote soeinage Gaeši waza Úniky z kamišiho gatame	Gymnastika Morote soeinage Gaeši waza Úniky z kamišiho gatame	Kosoto gari Opakování celého roku Příprava na zkoušky 5 kyu	Volnočasové aktivity Tábory Soustředění Zkoušky na 5 kyu	

Tabulka 3. Roční tréninkový plán pro pokročilou skupinu.

Září

První dva měsíce po zahájení tréninků jsou formou opakování z loňského roku. Gymnastická cvičení jsou neustále obohacována o složitější prvky.

Kuzuši je v rámci rozcvičení. K tomuto se přidává tzv. učikomi, což je opakované nastupování do technik. V tomto cvičení se kontroluje především správné provedení chvatu. Chvat se skládá ze tří částí: zatěžkání soupeře, vychýlení, hod. Učikomi je vhodné s dětmi provádět na místě i za pohybu s kontrolními hody. Děti se zdokonalují v cugi aši (chůze přísuvná). V ne-waza se trénují úniky z kesa gatame a mune gatame.

V rámci posilování se děti přitahují vleže ve dvojicích na pásku. Toto posilování se zařazuje z důvodu nahrazení šplhu na laně.

Dětem se rozšiřuje slovní zásoba o sonomama, joši, cugi aši, učikomi a nage komi.

Říjen

O soto gari si děti často pletou s technikou tai otoši. Proto se v měsíci říjnu věnuje právě tomuto chvatu. Je vhodné jej trénovat a opakovat spolu s chvatem tai otoši, aby si děti uvědomily jejich rozdíly. Tai otoši je směřován vpřed, zatímco o soto gari je ve směru dozadu. Trénují se přechody z obraných pozic v ne-waza, jako je „japonský klíč.“

Listopad

V listopadu se zdokonaluje učikomi jednotlivých chvatů za pohybu. Úniky z držení jokošiho a tatešiho gatame.

Do japonského zásobníku slov se přidává kumi kata, maita, hansokumake.

Prosinec

V tomto měsíci se přidává další nožní technika (aši-waza), přesněji chvat hiza guruma. Tento chvat znamená v překladu „obkroužení kolene.“ Vzhledem k tomu, že tento chvat je velice podobný již známému sasae curikomi aši, ještě v tomto měsíci začínáme s učikomi za pohybu. Děti se učí přecházet tači-waza plynule do ne-waza.

Leden

Leden je ve znamení opakování z předešlého roku, zejména měsíce prosince. Opakují se chvaty hiza guruma a sasae curikomi aši. Přechody v ne-waza z parteru a kolečko. Děti se učí přechodům z postoje na zem.

Únor

V tomto 4 týdenním cyklu se opakují techniky v tači-waza a ne-waza. Přetočení z obranné pozice do mune gatame. Začínají se učit technice uki goši. Zdokonalují se předešlé techniky pomocí učikomi na místě. V únoru je možné začít děti učit prvním technikám renzoku a renraku-waza. V únoru se také začíná s technikami gaeši-waza jako o goši – uki goši.

Březen

V měsíci březnu se opakují již naučené techniky z předchozího měsíce. Součástí tréninku je učikomi za pohybu. Pokračuje se v rozvíjení renzoku-waza a renraku-waza. Součástí tréninku je gaeši-waza.

Duben

Po zopakování již naučených technik se děti učí chvatu morote seoinage. Děti se učí kombinacím. Jako příklad nejjednodušší můžeme uvést sasai curikomi aši – tai otoši/ O goši. Děti se učí i únikům z kamišihō gatame.

Květen

V tomto měsíci se rozvíjí techniky naučené v předchozím měsíci, dbá se na správné technické provedení. Opakují se úniky z jednotlivých držení.

Červen

Měsíc červen je posledním měsícem přípravného období. V tomto měsíci se děti učí chvat kosoto gari a opakují se jednotlivé techniky z celého roku. Měsíc červen je také ve znamení učení se na vyšší technický stupeň páska – 5. kyu

Během měsíců července a srpna se děti mohou účastnit příměstských táborů, letních soustředění či páskovacího soustředění.

5.4 Roční tréninkový plán závodní skupiny

Tato skupina je poslední fází přípravy v oddíle Judo Warriors. Po dokončení této přípravy děti přecházejí do JK Olomouc. Cílem této skupiny je získání nových pohybových dovedností, účast na Českém poháru. U této skupiny je snaha o získání 5/4. kyu během letních prázdnin.

Skladba tréninkové jednotky je: rozcvičení (gymnastika, pády, kuzuši), hlavní část zaměřená na judo + randori v každé tréninkové jednotce, závěrečná část ke zklidnění organismu + strečink.

Podobně jako u skupiny pokročilé jsou tréninky tři týdny před soutěží ve znamení vysoké intenzity a většího počtu randori. Po každém randori následuje nage komi do rychlosti. Poslední týden před závody je vyladovací, kdy se snižuje intenzita a kontroluje se technicko-taktická připravenost.

Vzhledem ke skutečnosti, že s navyšujícími se tréninkovými požadavky v průběhu dvou let dochází k poklesu počtu trénujících dětí, je vhodné, aby se pro tuto skupinu vytyčilo jedno místo, kde budou děti z jednotlivých míst trénovat spolu v jedné skupině.

Rozdělení cvičení do jednotlivých měsíců pro lepší přehlednost (Tabulka 4):

ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC	LEDEN	ÚNOR
Opakování technik z loňského roku Výběr tokui waza	Kombinace tokui waza De aši harai Kuzure kesa gatame Kuzure jokošiho gatame	Kombinace tokui waza Učikomi De aši harai Přechod z tači waza do ne waza	Ipon soeinnage Učikomi Kuzure kamišiho gatame Kuzure tatešiho gatame	Kumi kata Kouči gari Ipon soeinnage	Opakování kouči gari Kombinace s kouči gari Jako soku geiko
BŘEZEN	DUBEN	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN
O uči gari Gaeši waza Jako soku geiko Kumi kata	O uči gari Gaeši waza Jako soku geiko Kumi kata	Harai goši Renraku waza Gaeši waza Joko soku geiko Kumikata	Opakování celého roku Příprava na zkoušky 5/4 kyu	Volnočasové aktivity Tábory Soustředění Zkoušky na 5/4 kyu	

Tabulka 4. Roční tréninkový plán pro závodní skupinu.

Září

Tento měsíc se děti dostávají zpět do formy, opakují se vybrané techniky. Děti si ujasňují svoji tokui-waza. Rozšiřují si správné technické provedení a možnost různých vstupů do ní. Intenzita tréninku je mírná.

Říjen

V tomto měsíci se rozvíjí tokui-waza a přidává se k ní předsledný a následný chvat. Učičkami se provádějí do rychlosti. V ne-waza se děti učí technikám kuzure kesa gatame a kuzure jokošiho gatame. Děti se učí technice de aši harai na ustupujícího soupeře. Intenzita tréninku stoupá.

Listopad

V listopadu děti provádějí svojí tokui-waza s předsledným chvatem. Učičkami se provádí ve větším počtu. Děti se učí technice de aši harai do stran i za pohybu za sebou. Zdokonalují se přechody z tači-waza do ne-waza, přechody z parteru do jednotlivých držení.

Prosinec

V prosinci se učí kuzure kamišiho a kuzure tatešiho gatame. Dětem se do chvatového rejstříku přidává ipon soeinage. Vzhledem k totožnosti s chvatem morote soeinage se ještě v tomto měsíci začíná s učičkami za pohybu. Zdokonalují se přechody v ne-waza.

Leden

V lednu se opakují techniky z předchozího období. Dětem se vysvětlují základy kumi kata. Dětem se vysvětlí základní vstupy boje o úchop. Prvním vstupem je přes límec, ustoupení stranou a rukáv, druhým vstupem je úchop na rukávu, cugi aši za sebou a úchop na límci. Děti se učí technice kouči gari z jednoho kroku.

Únor

V únoru děti opakují naučenou techniku kouči gari za pohybu za sebou a do stran. Kouči gari se využívá jako předsledný chvat pro jejich tokui-waza. Součástí hlavní části tréninku se stává jako saku gejko ještě před randori.

Březen

V tomto měsíci děti opakují techniky z předchozího měsíce a přidává se technika o uči gari. Dětem se vysvětlí kombinace kouči gari + o uči gari + tokui-waza. Toto se využívá v jako saku gejko, které je obohaceno o kumi katu.

Duben

Opět dochází k opakování předchozího měsíce. Dětem jsou nadále rozvíjeny pohybové dovednosti. Rozvíjí se techniky renraku-waza a gaeši-waza. Zvětšuje se počet jako saku gejko. Učikomi za pohybu se provádí ve větší intenzitě.

Květen

V tomto měsíci se děti učí nové technice harai goši. Opakují již naučené techniky v jako saku gejko a v učikomi za pohybu. Součástí každého jako saku gejko je i kumi kata.

Červen

Stejně v jako předešlých dvou skupinách se v tomto měsíci opakuje celý rok.

Červenec – Srpen

V těchto prázdninových měsících děti provádějí volnočasové aktivity dle svého výběru a svých možností. Dětem, které jsou nominovány na České poháry, je doporučeno začít trénovat již v srpnu.

6 Závěry

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo popsat a sjednotit pohybovou přípravu dětí v oddíle Judo Warriors.

Ve výsledkové části jsem ujasnil specifika pro realizaci pohybové přípravy v oddíle Judo Warriors.

Na základě prostudování literatury, odborných publikací a vlastních trenérských poznatků jsem sestavil tři roční plány. Tyto plány se týkají přípravné, pokročilé a závodní skupiny. Plány jsou rozděleny do jednotlivých měsíců kalendářního roku. Při tvorbě těchto ročních plánů byl brán zřetel na výkonnost dětí mladšího školního věku.

7 Souhrn

Judo vzniklo v 19. století, v Japonsku a bylo založeno profesorem Jigorem Kanem. Pohybový obsah juda se může vhodně využít pro rozvoj pohybových dovedností u dětí. V roce 2017 vznikl v Olomouci oddíl Judo Warriors Olomouc, který byl inspirován rámcovým projektem Judo do škol. Oddíl nedisponuje vlastní tělocvičnou, proto se uskutečňují tréninky v prostorách základních škol v Olomouci a jejím blízkém okolí. Z tohoto důvodu je zapotřebí velký počet trenérů a cvičitelů juda, díky čemuž dochází k nežádoucím rozdílům v přípravě dětí. Cílem tohoto oddílu je především zajistit pohybovou aktivitu pro děti mladšího školního věku. Projekt Judo do škol, který byl v ČR využíván od roku 2014, byl zařazen do osnov vybraných škol v rámci 3. hodiny tělesné výchovy. S nápadem o zavedení juda ve školách přišla evropská unie juda v roce 2013. Cílem tohoto projektu bylo zvýšení pohybové aktivity dětí ve věku 6 – 8 let. Děti mladšího školního věku se nacházejí v senzitivním období, které je nejvhodnější pro rozvoj motorických schopností, které vytvářejí základ pro sportovní výkon. Zároveň se však nacházíme v době technologického pokroku, který vyvolává nezáměr o pohybové činnosti. Roční tréninkový plán se rozděluje do 4 období. Díky tomuto rozdělení dochází k periodizaci, což je systém účelného plánování tréninkového procesu. Prvním obdobím je přípravné období, ve kterém dochází k všeobecnému rozvoji a připravuje sportovce na nadcházející sezónu. Dalším je předzávodní období, kdy se přechází do speciálně rozvíjecího tréninku. Konec tohoto období je ve znamení ladění formy. Po tomto období následuje závodní období. Zde má trénink udržovací charakter spolu s přípravou na nadcházející soutěž. Přechodné období je posledním a je zaměřené především na regeneraci a odpočinek sportovců.

Cílem bakalářské práce je především popsání a sjednocení pohybové přípravy dětí mladšího školního věku v oddíle Judo Warriors. Dále popsání specifík pro realizaci pohybové přípravy a sestavení tří ročních plánů dle výkonnosti těchto dětí.

Mezi specifika realizace pohybové přípravy dětí v oddíle Judo Warriors Olomouc patří například uskladnění tatami v prostorách škol nebo trénování přímo v tělocvičnách škol. Trenér si přímo ve třídě nebo družině vyzvedne děti registrované v tomto oddíle, za které přebírá plnou zodpovědnost po dobu tréninku.

Pohybová a tréninková příprava dětí se realizuje ve skupinách, které navštěvují výkonnostně a věkově rozdílné děti. Proto byly vytvořeny tři roční tréninkové plány, které

jsou rozpracovány na jednotlivé měsíce a obsahují judistická cvičení, chvaty a držení. Tyto plány byly rozděleny následovně:

- První roční tréninkový plán se týká přípravné skupiny. Do této skupiny jsou zařazeny děti, které s judem začínají nebo mají minimální zkušenosti s tímto sportem. Cílem přípravné skupiny je všeobecný rozvoj, znalost japonského názvosloví a základních technik vycházejících z 6/5. kyu. V této skupině jde především o motivaci dětí k pohybové aktivitě a probudit v nich zájem o judo.
- Druhý roční tréninkový plán se zaměřuje na skupinu pokročilých. Svým obsahem navazuje na přípravnou skupinu. Cílem pokročilé skupiny je zlepšení pohybových dovedností, účast na okresních závodech, zvýšení technického stupně pásku na 5. kyu a prohloubení znalostí japonského názvosloví.
- Třetí roční tréninkový plán se věnuje přípravě závodní skupiny. Navazuje na předešlý tréninkový plán pokročilých. Cílem závodní skupiny je zdokonalování pohybových dovedností, účast na českém poháru a získání vyššího technického stupně pásku 5/4. kyu.

Vypracování těchto plánů umožní splnit požadavek vedení oddílu o sjednocení tréninkové činnosti jednotlivých trenérů na jednotlivých místech působení oddílu Judo Warriors.

8 Summary

Judo originated in the 19th century, in Japan and was founded by Professor Jigor Kano. The movement content of judo can be used appropriately for the development of movement skills in children. In 2017, the Judo Warriors Olomouc club was established in Olomouc, which was inspired by the Judo at Schools framework project. The club does not have its own gym, so training takes place in the premises of primary schools in Olomouc and its vicinity. For this reason, a large number of judo trainers and instructors are needed, which leads to undesirable differences in the preparation of children. The aim of this club is primarily to provide physical activity for children of younger school age. The Judo at Schools project, which has been used in the Czech Republic since 2014, was included in the curricula of selected schools as part of the 3rd physical education lesson. The European Union of Judo came up with the idea of introducing judo in schools in 2013. The aim of this project was to increase the physical activity of children aged 6-8. Children of younger school age are in a sensitive period, which is most suitable for the development of motor skills, which form the basis for sports performance. At the same time, however, we are in a time of technological progress, which evokes a lack of interest in physical activity. The annual training plan is divided into 4 periods. Thanks to this division, periodization occurs, which is a system of effective planning of the training process. The first period is the preparation period, in which there is a general development and prepares athletes for the upcoming season. Another is the pre-race period, when you move into a specially developing training. The end of this period is marked by the tuning of form. This period is followed by the racing period. Here, the training has a maintenance character together with preparation for the upcoming competition. The transition period is the last and is focused primarily on the regeneration and rest of athletes.

The aim of the bachelor's thesis is mainly to describe and unify the physical training of children of younger school age in the Judo Warriors club. Furthermore, a description of the specifics for the implementation of physical training and the compilation of three annual plans according to the performance of these children.

The specifics of the implementation of children's physical training in the Judo Warriors Olomouc club include, for example, tatami storage in school premises or training directly in school gyms. The coach will pick up the children registered in this section directly in class or in the after-class, for whom he takes full responsibility during the training.

Physical and training preparation of children is carried out in groups that are attended by children with different performance and age. Therefore, three annual training plans have been created, which are developed for individual months and include judicial exercises, grips and postures. These plans were divided as follows:

- The first annual training plan concerns the preparatory group. This group includes children who are new to judo or have minimal experience with the sport. The aim of the preparatory group is general development, knowledge of Japanese terminology and basic techniques based on 6/5. kyu. In this group, it is mainly about motivating children to physical activity and arousing their interest in judo.
- The second annual training plan focuses on an advanced group. Its content follows the preparatory group. The goal of the advanced group is to improve movement skills, participate in district races, increase the technical level of the tape to the 5. kyu and deepen knowledge of Japanese terminology.
- The third annual training plan is dedicated to the preparation of the race group. Follows on from the previous advanced training plan. The goal of the racing group is to improve movement skills, participate in the Czech Cup and obtain a higher technical grade of 5/4. kyu.

The elaboration of these plans will make it possible to meet the requirement of the section management to unify the training activities of individual coaches at individual locations of the Judo Warriors club

9 Referenční seznam

- Čelíkovský, S., Měkota, K., Kasa, J., & Belej, M. (1985). *Antropomotorika I*. Prešov: Pedagogická fakulta v Prešove.
- Čelíkovský, S. *Antropomotorika* (1990). 3. vyd. Praha: SPN.
- Český Svaz Judo. (2020). *Historie juda*. Retrieved 20. 4. 2020. From the World Wide Web: <https://www.czechjudo.org/historie-juda>
- Dovalil, J. (1992). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J., & Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- European Judo Union. (2013). *Cooperation between eju and ffjda for judo at school*. Retrieved 20. 4. 2020. From the World Wide Web: <https://eju.net/news-detail/cooperation-between-eju-and-ffjda-for-judo-at-school/2767?limit=6&offset=0&keywords=judo%20at%20school&year=2013>
- European Judo Union. (2013). *Program for schools*. Retrieved 15. 4. 2020. From the World Wide Web: <https://www.eju.net/news-detail/2545>.
- European Judo Union. (2014). *Judo at School Seminar in Olomouc, Czech Republic*. Retrieved 20. 4. 2020. From the World Wide Web: <https://eju.net/news-detail/judo-at-school-seminar-in-olomouc,-czech-republic/2931?limit=6&offset=0&keywords=czech&year=2014>
- European Judo Union. (2019). *Judo ukemi lessons at school project to be implemented by norwegian judo federation*. Retrieved 20. 4. 2020. From the World Wide Web: <https://eju.net/news-detail/'judo-ukemi-lessons-at-school'-project-to-be-implemented-by-norwegian-judo-federation/6532?limit=6&offset=0&keywords=judo%20at%20school&year=2019>
- Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gutović, V. (2004). *Razvojna psihologija od fetusa do zrelosti*. Banjaluka: Fakultet fizičke kulture i sporta.

- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Olympia, Karolinum.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art.
- Jobánková, M. (2003). *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Kučera, M., Kolář, P., Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., & Bělka, J. (2014). *Sportovní trénink I.*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Emanuel, A. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. *Pediatrics*, 143(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0997>
- Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: UK v Praze.
- Machová, J. (2005). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví 1. vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Malliaropoulos, N., Callan, M., Pluim, B. (2013). Judo, the gentle way. *British Journal of Sports Medicine*. 47:1137.
- National Scientific Council on the Developing Child. (2018). Understanding Motivation: Building the Brain Architecture That Supports Learning, Health, and Community

Participation: Working Paper N° 14. *National Scientific Council on the Developing Child*.

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.

Ptáček, R., Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: MPSV ČR.

Pocecco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., et al. (2013). Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. *British Journal of Sports Medicine*; 47:1139-1143.

Polák, J. (2007). *Teorie sportu – síla*. Retrieved 21. 3. 2020. From World Wide Web:
http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_sportsila.php

Ramík, K. (2010). *Strečink*. Praha: Grada Publishing.

Rybová, P., Ryba, J., Jílek, M. (2013). *Některé aspekty prevence funkčních posturálních poruch u sportujících dětí*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Schäfer, A. (2007). *Judo*. České Budějovice: KOPP.

Sigmund, E., Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Srdínko, R. (1987). *Malá škola juda*. Praha: Olympia.

Takahashi, M. (2005). *Mastering judo*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.

10 Přílohy

Slovník japonského názvosloví dle Českého svazu juda:

dožo tělocvična pro judo	tatami žíněnka
judogi kimono	kumi kata základní úchop
rei pozdrav	zarei malý pozdrav
ritsurei velký pozdrav	ukemi pády
mae ukemi pád vpřed	ušiuro ukemi pád vzad
joko ukemi pád na bok	tori útočník (ten, kdo provádí chvat)
uke obránce (ten, kdo padá)	seiza klek sedmo - „součást etiky juda“
hažime začněte, zahájení	matte přerušení (zápasu)
soremade vše skončilo (konec zápasu)	osaekomi držení nasazeno
sonomama znehybnění	joši pokračujte (po sonomama)
o velký	goši boky
uki plout přes bok (malý)	harai pohyb koštěte
gari pohyb srpu	gači vítězství
fusen nenastoupení soupeře	makura polštář
tači postoj	uči vnitřní
soto vnější	aši nohy
hiza koleno	hara břicho
waza technika	cugi aši chůze přísuvná
curi aši chůze po zápasišti (normální)	randori cvičný zápas
maita vzdávám se	obi pás
eri límec	guruma kruh

šido trestný bod

nage-waza technika porazů prováděná v postoji

katame-waza technika boje na zemi (držení)

kansetsu-waza technika páčení

tokui-waza oblíbená (osobní) technika

goši-waza technika boků

te-waza technika paží

renraku-waza kombinace

učikomi nácvik rytmičnosti, zdokonalení stylu

hansokumake diskvalifikace

ne-waza technika boje na zemi

osaekomi-waza technika držení

žime-waza technika škrčení

sutemi-waza technika strhů

aši-waza technika nohou

gaeši-waza protichvaty

tandoku-renšu nácvik technik bez soupeře

jako saku gejko nácvik technik za pohyby s hodem bez odporu ukeho