

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Koncepce sportovního tréninku mladších žáků v judu

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radim Pavelka

Vypracoval:

Miroslav Turek

Praha, březen 2011

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze, dne

.....

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Děkuji především Mgr. Radimu Pavelkovi za odborné vedení bakalářské práce, za cenné připomínky, rady a informace. A také oddílu TJ Judo Neratovice za poskytnutí a umožnění vedení vybrané skupiny jedinců.

Miroslav Turek

Abstrakt

Název: Koncepce sportovního tréninku mladších žáků v judu

Cíle: Hlavním cílem této práce je popsat a zhodnotit vhodnou koncepci tréninku mladšího žactva v judu. Zároveň poukázat na účelné metody tréninku a zdůraznit, čemu by se trenér, zabývající se touto kategorií, měl vyhnout a co upřednostňovat. Cílem je také kontrola trénovanosti a úrovně všeobecných pohybových schopností vybrané skupiny jedinců.

Metody: V práci byly použity metody sběru dat, analýzy odborné literatury z oblasti všeobecné sportovní přípravy, studium dostupných materiálů z judistického tréninku, a rovněž také zkušenosti z vlastní praxe autora. Získaný materiál byl společně s použitou literaturou zpracován a uspořádán dle příslušnosti k jednotlivým tématům.

Výsledky: Výsledky z naší práce poukazují na to, že je důležité v tréninkovém procesu zaměřovat se na rozvoj všech složek tréninku mladších žáků a do tréninkového procesu zařazovat průběžné kontroly trénovanosti.

Klíčová slova: judo, trénink, mladší žák, koncepce, baterie testů

Abstract

Title: The Conception of Sports Training for Young Judoists

Objectives: The main aim of this work is to describe and assess a suitable conception of training for young judoists. The paper also points out the effective methods of training and the aspects that need to be prioritized and avoided by the judo instructor. The focus is also on the control of training and the levels of general movement skills of the selected group.

Methods: The author used various methods of data collection and the analysis of technical bibliography which was focused on general sports preparations, study of available materials for judo training and own practice of the author. The materials and the bibliography were analyzed and structured according to applicability to the specific subjects.

Results: The results of this paper emphasize the importance of development of various aspects while training young pupils. The results also stress the necessity of frequent training controls.

Keywords: judo, training, young judoists, conception, battery of tests

Obsah

1.	Úvod.....	9
2.	Charakteristika a historie judo.....	10
2.1	Charakteristika juda.....	10
2.2	Historie judo	11
3.	Charakteristika věkového období.....	12
3.1	Věkové a pohlavní zvláštnosti této kategorie	13
3.2	Vývojové zákonitosti žákovského věku	14
4.	Obecné poznatky sportovní přípravy dětí	15
4.1	Etapa základní přípravy	16
4.2	Raná specializace	17
4.3	Trénink odpovídající vývoji	18
5.	Zvláštnosti složek tréninku dětí.....	20
5.1	Kondiční příprava.....	20
5.2	Technická příprava	23
5.3	Taktická příprava	24
5.4	Psychologická příprava	25
6.	Vymezení pravidel dle soutěžního řádu a pravidel judo.....	26
7.	Upřednostňované techniky pro kategorii mladších žáků	26
7.1	Poměry techniky a kondice v TJ	27
8.	Zařazení taktické a psychologické přípravy do tréninku	28
8.1	Etika juda	30
9.	Stupeň technické vyspělosti v této kategorii	32
10.	Metodika nácviku technik	32
10.1	Metodický postup při nácviku a zdokonalování techniky porazů.....	34
10.2	Průpravná cvičení na zemi.....	35
10.2.1	Nácvik katame waza.....	35
10.2.2	Průpravná cvičení pro otevření boje na zemi (hairi kata)	35
10.2.3	Průpravná cvičení pro pohyb při boji na zemi (katame waza)	35
10.2.4	Průpravná cvičení pro blokování soupeře	36
11.	Absolvování turnajů v roce	37
12.	Organizace a stavba tréninkové jednotky	37
13.	Roční tréninkový cyklus	41

14.	Hry pro mladší žáky.....	44
15.	Motorické testy.....	46
16.	Cíl práce	48
17.	Úkoly práce	48
18.	Hypotézy	48
19.	Metodika práce	49
19.1	Statistická metoda	49
19.2	Výzkumný soubor	49
20.	Popis testů	50
20.1	Všeobecné motorické testy.....	50
20.2	Popis testové baterie.....	50
21.	Popis období působícího na cílovou skupinu.....	52
22.	Vyhodnocení motorických testů.....	56
22.1	Metoda vyhodnocení	56
23.	Výsledky	59
23.1	Výsledky motorických testů	59
23.2	Porovnání výsledků testů s normami pro mladší žáky v judu	61
23.3	Výsledky ze soutěží.....	62
24.	Závěr	63
	Seznam literatury	66
	Internetové odkazy	67
	Seznam použitých japonských slov.....	68
	Seznam tabulek a grafů.....	69
	Seznam tabulek.....	69
	Seznam grafů.....	69
	Přílohy.....	69

1. Úvod

Tato práce se bude zabývat problematikou sportovní přípravy dětí ve věku 11 – 12 let v judu. Dlouhá historie československého a českého juda, vynikající výsledky dosažené jak v minulém století, tak i v posledních letech a v neposlední řadě skutečnost, že je judo zařazeno do státem podporovaného programu Státní podpory sportu pro rok 2011, nás staví před úkol zamyslet se nad koncepcí sportovní přípravy chlapců a dívek mladšího i staršího školního věku a pokusit se o její zpracování, včetně cílevědomého postupného rozvoje jejich fyzických i psychických předpokladů a schopností. Judo bylo dokonce vyhlášeno organizací UNESCO jako nejvhodnějším sportem pro děti a mládež.

Sportovní příprava dětí je dlouhodobá a velmi často složitá výchovná činnost, kterou spolu vykonávají trenéři, vedoucí, cvičitelé a rodiče. Jejím hlavním znakem je přípravný charakter, ve kterém se budují primární základy stavby zvané vrcholový výkon. O nutnosti dodržovat obecně platné zásady při sportovní přípravě dětí jsme přesvědčeni. V současné době však není dostatek plnohodnotných publikací, zabývajících se problematikou sportovní přípravy dětí v úpolových sportech, zejména pak v judu.

Hlavním cílem této práce je navrhnout a zhodnotit vhodnou sportovní koncepci tréninku mladšího žactva v judu. Zároveň poukázat na účelné metody tréninku a zdůraznit, čemu by se trenér, zabývající se touto kategorií, měl vyhnout a co upřednostňovat. Dále je důležité vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a založit základy pro pozdější vrcholový trénink v daném sportovním odvětví.

2. Charakteristika a historie judo

2.1 Charakteristika juda

Judo je individuální úpolový sport, ve kterém se sportovec snaží dokázat na základě technických, fyzických předpokladů a vysoce organizovaného taktického myšlení svou převahu nad soupeřem a zvítězit rozdílem bodového hodnocení nebo před časovým limitem. Judo představuje bojové umění vhodné pro dívky a chlapce, muže i ženy každého věku. Zásady jak nezranit partnera, důvěřovat mu a starat se o něj vycházejí ze sportovních principů a vychovávají ke zdvořilosti, ohleduplnosti a pozornosti k druhým (Letošník, 1993; Šhäfer, 2007).

Judo, podobně jako další úpolové sporty, patří mezi sportovní odvětví, která jsou typická acyklickými pohybovými činnostmi. Střídají se zde statické a dynamické režimy svalové práce, zatěžují se různé svalové skupiny intenzitou, která se neustále v průběhu utkání mění. Judista zápasí v různých polohách, které zatěžují práci vnitřních orgánů. Intenzita zatížení je závislá i od způsobu a pojetí boje, od kvalit soupeřů atd. (Žára, 1989).

Judistický souboj probíhá na tatami (žíněnce); jedná se o měkký povrch, který poskytuje dostatečnou ochranu při pádech. Náplň techniky juda tvoří především chvaty, které mají poměrně stabilní strukturu, díky tradičnímu dělení a metodice nácviku, jež se od vzniku juda v podstatě zachovaly dodnes. Kontakt mezi dvěma judisty nastává uchopením kimona nebo přímým uchopením končetin či trupu. Závodníci se snaží o narušení soupeřovy rovnováhy v daný moment použitím správně provedené techniky a poražením soupeře na zem nejlépe tak, aby dopadl na záda. Závodníci bojují také na zemi (katame waza), kde mají možnost zvítězit udržením soupeře, škrcením nebo páčením. Judista musí během zápasu zvládat velké množství dovedností, jako je pohyb po zápasišti, blokování chvatů soupeře, různé druhy úchopů, udržování správného judistického postoje a hlavně rychlé reagování na pohyb soupeře vhodnou judistickou technikou a správným směrem prováděné techniky. V úvodních trénincích juda je nutné zvládnutí judistických pádů, které mají ochrannou funkci (Letošník, 1993).

2.2 Historie judo

Judo jako sport je japonského původu a je poměrně mladé. Vzniklo v druhé polovině 19. století. Jeho zakladatelem je profesor Jigoro Kano (1860 – 1938), který jej vytvořil z chvatů starého japonského bojového umění známého především jako jiu-jitsu. Jigoro Kano, zakladatel a tvůrce juda se narodil roku 1860 v Mikage. V roce 1882 shromáždil Kano v chrámu Ejšodži v Tokiu prvních deset judistů a položil tak základy školy juda - Kodokan. Po důkladném studiu zdokonalil staré techniky sebeobrany, ze kterých vyloučil bojové praktiky, a vytvořil nový systém. Tento systém nazval Kodokan-judo. Judo se nejdříve rozšířilo v Japonsku, kde se stalo učebním předmětem na školách. Postupně přerostlo v mezinárodní sport, který dnes pěstují miliony mužů i žen. Od roku 1964 se stalo judo olympijskou disciplínou (Srdínko, Vachun, 1987).

První pokusy s výcvikem jiu-jitsu se v Československu datují v letech 1907-1910. V roce 1919 byl zahájen organizovaný výcvik jiu-jitsu při vysokoškolském sportu v Praze. K velké propagaci juda v naší republice přispěl i sám zakladatel tohoto umění Jigoro Kano, který dvakrát v roce 1935 a 1936 navštívil Československo. V roce 1953 jsme se stali prozatímním členem Evropské unie judo EUJ. V tomto roce jsme převzali i pravidla EUJ a činnost zahájilo reprezentační družstvo ČSR. V současné době registruje Český svaz judo přes 10 000 členů ze 197 oddílů (Letošník, 1993).

3. Charakteristika věkového období

Jedná se o starší školní věk (11-15 let). Pro kategorii judo je to věkové období vymezené v rozmezí 11 - 12 let.

Tento věk se často označuje za přechod od dětství k počínající dospělosti. V mladém organismu dochází k významným biologickým změnám, odrážející se i v psychickém vývoji. Začínají se projevovat příznaky pohlavního dospívání, diferencují se rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Období je velmi nerovnoměrné, provázené řadou obtíží. Obvykle se ještě dělí na prepubertu (11-13) a pubertu v pravém slova smyslu (13-15 let).

Pomalejší přírůstek váhy vzhledem k rychlejšímu výškovému přírůstku způsobuje zvláště v prepubertě určitou pohybovou diskoordinovanost (neohrabanost). Děti se často cítí velice unavené. Pomalu a postupně se začínají vytvářet prvotní a druhotné pohlavní znaky – s předstihem zejména u dívek. Zvýšená tělesná výkonnost se projevuje i větším zájmem o sportovní činnosti. V oblasti sociální a emocionální se u nich výrazně projevuje snaha o napodobování dospělých a jejich možných zlovyků. Roste významu party a jiného společenského zařazení. Kamarádké vztahy začínají procházet kritickými fázemi, zejména u dívek. Uvědomované sebepojetí je reakcí na srovnání se s okolím a působením společnosti. Charakteristické pro ně jsou i prudké přechody v chování (bezduševní stud, urážlivost apod.), (Jansa, Dovalil, 2007).

„Při sportovních činnostech žáků tohoto věku se zaměřujeme na rozvoj všech funkcí organismu při středním zatížení. Sportovní zaměření je důležité nejen ze zdravotního hlediska, ale také i z výchovného. Nejčastějšími chybami výchovných pracovníků v tomto věku bývají nevšímavost, malé porozumění, nepřiměřená tvrdost výchovných sankcí, veřejné vytýkání chyb“ (Jansa, Dovalil, 2007, s. 43).

Mezi 10-12 rokem dochází u dětí ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností. Věkové rozpětí mezi 8-12. rokem se nazývá „zlatý věk motoriky“. Zde je zásadní snahou vybavit děti v jeho průběhu co nejširší škálou pohybových zkušeností (motorická kontrola je dobudována mezi 11-12. rokem). Získané a naučené dovednosti se stávají stabilními a trvalými. Čím více je dítě vybaveno pohybovými zkušenostmi, tím snáze dokáže zpracovat verbální instrukce od trenéra (Křištofič, 2006).

Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze období staršího (11-12 let) považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopnost anticipace (předvídání) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků. Nejcharakterističtější rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti (Perič, 2008).

Z hlediska tréninku je důležité, že v tomto věkovém rozmezí se začíná vytvářet vztah ke sportu nejen jako ke hře a zábavě, ale také k určité povinnosti. Proto je žádoucí upevňovat zájem o sport, ale současně neutvrzovat názor, že sport je středem vesmíru. Trenér by měl být starším a zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím (Jansa, Dovalil, 2007).

3.1 Věkové a pohlavní zvláštnosti této kategorie

Rozdělení periodizace sportovní přípravy v judu dle Bompa (2009, s. 315):

- Věk pro začínající trénink 8-10 let
- Věk pro začínající specializaci 15- 16 let
- Věk, kdy je dosahováno nejvyššího výkonu 22-26 let

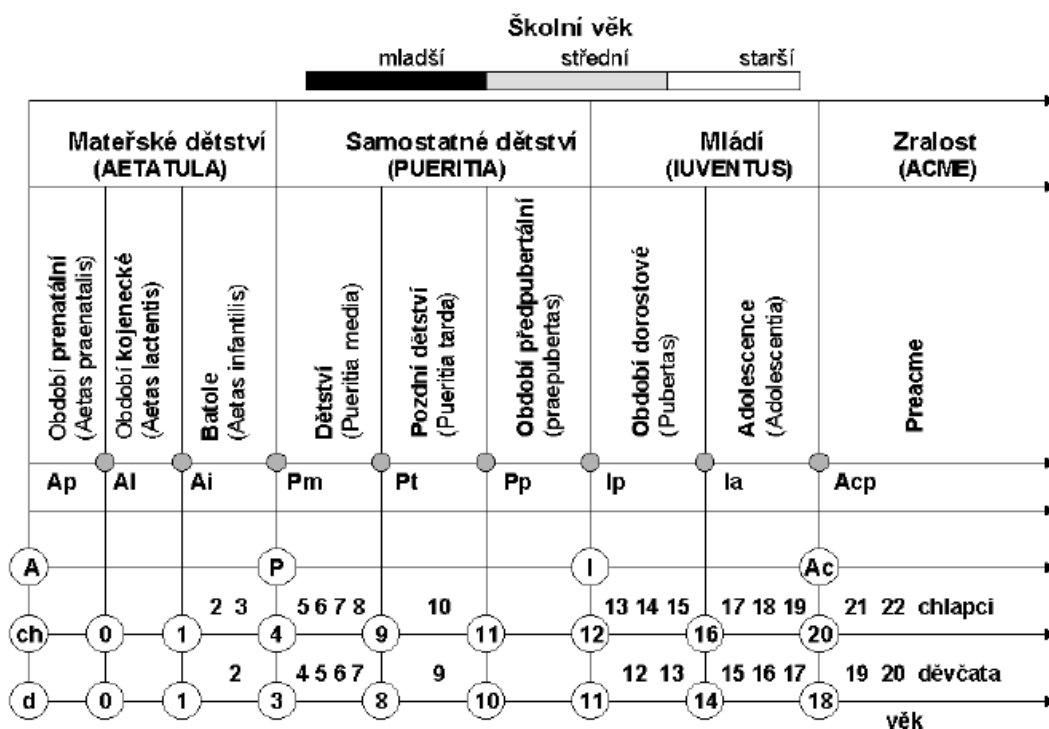
Příprava dívek v kategorii mladších žákyň probíhá stejně jako u chlapců, bez výraznějších odlišností. Dívky v tomto věku převážně vyčnívají nad chlapci, jak v technice provedení chvatů, ladnosti pohybu, tak v soustředěnosti na předvedený výkon. Dívky mají rychlejší průběh vývoje než chlapci v tomto věkovém rozmezí. Tréninková jednotka chlapců a dívek bývá většinou spojená dohromady.

Trenér by měl dbát na:

Kladení důrazu na správné osvojení technik, rozvoj koordinace a motoriky těla, správnou dynamiku pohybu, načasování chvatu (zvýšit efektivitu a rychlost pohybu), prohlubování všeobecných znalostí. Vystihnoutí nestability soupeře a využití jeho síly ve svůj prospěch.

Z hlediska tréninku je důležité, že v tomto věkovém rozmezí se začíná vytvářet vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale také k určité povinnosti. Proto je žádoucí upevňovat zájem o sport (Jansa, Dovalil, 2007).

Tab. č. 1: Periodizace ontogenetického vývoje (Rychecký, Fialová, 1998, s. 45).



Hlavním cílem sportovní přípravy mladších žáků je vytváření základních předpokladů pro další trénink a postupné zvyšování výkonnosti ve věku následném, tedy starším žákovském nebo dorosteneckém věku. Z hlediska trenéra jsou tedy důležité i základní poznatky o somatickém vývoji, který ve značné míře ovlivňuje průběh jednotlivých cyklů přípravy.

3.2 Vývojové zákonitosti žákovského věku

Okolnost, že sportovci této kategorie se nacházejí ve stádiu vývoje organismu, je nejdůležitějším faktorem, který je nutné v celkovém zaměření přípravy respektovat. Z toho důvodu má příprava dětí a mládeže často odlišné principy, stavbu, zvláštní metodiku apod. S ohledem ke specifickému charakteru požadavků jednotlivých sportů na organismus, je zahájení sportovní činnosti v každém sportu odlišné.

Zkušenosti z tréninku juda ukazují na to, že vhodný věk pro zahájení sportovní činnosti je kolem osmého roku (Sander, Deling, 2000).

Další otázkou je stanovení věkových kategorií, v nichž se pořádají soutěže. Snahou je, aby spolu soupeřili jedinci přibližně stejné výkonnosti a přibližně stejných možností. Ani určení věkových kategorií není dokonalé, protože zde dochází individuálně k rozdílům ve věku biologickém. Zaměření sportovního tréninku dětí a mládeže musí mít stále jediný cíl: všestranný rozvoj jedince. Jde o to vytvořit ve všech složkách sportovního tréninku předpoklady pro maximální výkonnost, kterou by měl judista dosahovat v optimálním věku (Letošník, 1993).

Dva základní pohledy na trénink dětí

Na trénink dětí existují dva různé názory. První názor pojednává o snaze vytvořit co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství a nazýváme ho „ranou specializací“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku, dětství a mládí je pouze přípravným obdobím k dosahování maximálních výkonů. Tento názor je nazýván „tréninkem přiměřeným věku“ (odpovídající vývoji), (Perič, 2008).

4. Obecné poznatky sportovní přípravy dětí

Hlavním a zásadním cílem přípravy v dětském věku je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon v dané specializaci. Tyto předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Trenér dětí musí dbát na to, aby děti nevystavoval možným rizikům sportování a nepoškodil je, a to jak po stránce fyzické, tak i psychické. Ve sportovní přípravě dětí je potřeba respektovat věkové zákonitosti vývoje organismu a osobnosti dítěte. Jednou z prvotních podmínek zachování perspektivnosti základní etapy přípravy je vysoký podíl všestrannosti v její náplni. Podmínkou účelnosti jsou pak správně využití znalosti nabyté v senzitivních obdobích v dětském věku (Dovalil, 2009).

4.1 Etapa základní přípravy

Cílem etapy základního tréninku je tedy snaha o celkový harmonický rozvoj osobnosti a jejího fyzického i psychického zdraví prostřednictvím správně zvolených pohybových a výchovných prostředků. Základním předpokladem k jeho splnění je (Jansa, Dovalil, 2007):

- Vytváření návyků na pravidelné pohybové aktivity.
- Jejich pestrost a zábavná forma.
- Postupné zvyšování nároků na všeobecnou obratnost, pohyblivost, rychlost a důraz na koordinaci pohybů.
- Citlivý přístup ke zvyšování objemu přípravy.
- Postupné zařazování prvků speciální přípravy.
- Nezatěžování odpovědností za dosažený výsledek.
- Osvojení základních vědomostí o daném sportu a pravidel provozovaného sportu.
- Důraz na kázeň a vztah ke kolektivu.
- Osvojení základů hygieny a správné životosprávy.

Dle Periče (2008) etapa trvá přibližně od 10. do 13. roku dětí. Jejím hlavním úkolem je dále rozvíjet širší pohybového fondu ve všeobecné přípravě. V oblasti speciální přípravy je nezbytné se zaměřit na dokonalé zvládnutí základních dovedností. Tréninkové zatížení již může být většího objemu, čehož dosahujeme prostřednictvím prodlužování doby trvání tréninku a zvyšováním frekvence zatížení. Trénink však důsledně prokládáme dostatečnými intervaly odpočinku a odpovídající regenerací. Velmi důležitý je požadavek na pestrost obsahu cvičení.

„Etapa základního tréninku může být členěna do dvou obsahově navazujících celků (období), ve kterých plní trénink určité tematické úkoly“ (Perič, 2008, s. 41).

- Období základů tréninku, ve kterém se děti již seznamují s tréninkem nejen jako hrou, ale i jako určitou povinností, vyžadující pro její plnění patřičné nasazení a překonávání obtíží;

- Období základů soutěžení, které vytváří jednoduché základní návyky pro vedení sportovního boje v konkrétních soutěžích. I když cílem stále ještě není výkon, tak se již děti učí, jak soutěže úspěšně zvládat.

4.2 Raná specializace

„Specializace - tedy čas věnovaný zaměření na jistý specifický obor nějaké lidské činnosti, je dnes už nesporně nutnou podmínkou případného úspěchu. Rozbory přípravy úspěšných sportovců, vítězů olympijských her, mistrovství světa a dalších vrcholných soutěží ukazují, že špičkové výkonnosti mohou dosáhnout jen ti sportovci, kteří mají pro příslušný sport potřebný talent a u nichž byly základy pro pozdější vrcholové výkony vybudovány již v dětském a dorosteneckém věku“ (Dovalil, 2009, s. 240). S tímto názorem se shoduje převážná většina mezinárodně uznávaných trenérů i odborníků. Velká část z nich, vč. autora citátu však i s varováním, že nebezpečné úskalí je v určení vhodného věku, rozumné míry a aktuálním schopnostem přiměřené náročnosti speciální přípravy. V praxi tedy ve schopnosti trenéra je nalézt vhodný „kompromis“ mezi speciálními a souběžně používanými všeobecně rozvíjejícími cvičebními prostředky s ohledem na specifika daného sportu a aktuálním věku cvičenců (Dovalil, 2009).

Specializované zatěžování je vždycky více či méně jednostranné. Pracují stále stejné svalové skupiny, na ně je obvykle zaměřeno posílení, což vede nutně k oslabení svalů, které nejsou přímo potřeba. V důsledku toho hrozí nebezpečí svalové nerovnováhy a možnosti vzniku různých poškození. Zanedbatelná není ani otázka prostředí, v němž trénink probíhá, i zde jednotvárnost může vést k psychickému přesycení a únavě. Ve snaze dosáhnout brzy vysoké výkonnosti se nároky, tj. objem, intenzita a psychické vypětí s tím spojené, přenášejí na děti, jejichž vývoj není ještě zdaleka dokončen. To zvyšuje riziko negativních důsledků. Navíc je to v rozporu s vývojovými zvláštnostmi a pro dosažení vysoké sportovní výkonnosti (ve vrcholovém věku) to není nutné. Rovněž není nutné předčasně děti svazovat odpovědností, vážností, omezovat herní bezstarostný postoj ke sportu jako zdroji zážitků (Dovalil, 2009).

Ze strany přiměřené specializace můžeme považovat mladší školní věk a začátek staršího školního věku za velmi příznivý a přínosný pro následný a postupný nácvik jednoduchých až více pohybově náročných chvatů a méně náročných kombinací

(renraku waza) a protichvatů (gaeši waza). Ani na chvíli však nesmíme zapomenout, že zásady práce s mládeží mají i dvě další, v tomto případě přímo „regulační“ zákonitosti: klást důraz na všestrannost přípravy a nutnost udržení, či zvýšení její perspektivnosti. Základem potřebných pohybových a psychických vlastností musí být jednoznačně postaven na co nejširším spektru cvičebních prvků, her a dalších doplňkových sportů.

Nejčastějšími problémy při realizaci rané specializace judistů v dětském věku je úzký rejstřík chvatů, nevědomost základních technik, přeskokování chvatů v jejich správném pořadí (učení technik z vyššího technického stupně bez základní průpravy pro pozdější nácvik náročnější techniky). Dále se zaměřením pouze na rozvoj osobní techniky, preferují jediný způsob boje (boj na zemi, nebo jen v postoji) a neschopnost se přizpůsobit proměnlivým podmínkám v tréninku nebo soutěži.

4.3 Trénink odpovídající vývoji

Trénink odpovídající vývoji si klade za cíl vytvořit u dětí co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Jeho podstatou je vytvořit co možná nejširší a největší zásobárnu různých pohybů. Ta má nejen význam pro činnost centrální nervové soustavy (tvorby nových spojů), ale také určité pohybové zkušenosti, které dále umožňují rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. Množství pohybů je dosahováno v tréninku prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy (Perič, 2008).

Všestrannost můžeme rozdělit na:

- a) všeobecnou (obecnou) – veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, hry);
- b) specializovanou – využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví (např. pro judo co nejširší rejstřík chvatů, držení a jejich kombinace);
- c) v rámci vybraného sportu (speciální) – důvody pro zařazení tohoto typu všestrannosti jsou především didaktické, např. judista by měl ovládat všechny druhy úchopů a boj v různých pozicích (Perič, 2008).

Tab. č. 2: Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Perič, 2008).

RANÁ SPECIALIZACE	TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
Strategie tréninku	
<ul style="list-style-type: none"> • Dosáhnout vysoký výkon co nejdříve • Plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dosáhnout pouze výkonnost přiměřené věku. • Nejvyšší výkon je chápán jako perspektivní cíl, • Dětství a mládí je přípravnou etapou k dosažení tohoto cíle.
Obsah tréninku	
<ul style="list-style-type: none"> • Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli. • Úzké zaměření na specializaci vede k jednostrannosti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Odpovídající podíl všestrannosti
Velikost zatížení	
<ul style="list-style-type: none"> • Jít až na hranici únosnosti. • Neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zřetel na stupeň individuálního vývoje. • Postupné a pozvolné stupňování nároků na sportovce.
Psychologické rysy tréninku	
<ul style="list-style-type: none"> • Tvrdost, cílevědomost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon. • Aktuální výkonnostní cíle a požadavky nejsou výlučné. • Radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění.

Dlouhodobé sledování v řadě sportovních odvětví však prokazuje, že oba v tabulce uvedené koncepty přípravy mohou nakonec vést k dosažení poměrně vysoké výkonnosti. Cesta rané specializace se dá pokládat za rychlejší, ale z hlediska dlouhodobého je pouze dočasnou záležitostí. Obecně po 18. - 19. roku se růst zpomaluje a sportovec nakonec nedosáhne výkonů, tedy ani výsledků, kterých by při správném vedení dosáhnout mohl. Mnoho talentů dokonce se sportem končí, bohužel v judu často ještě o několik roků dříve, než je schopno dosáhnout cílů, s kterými do procesu vstupovalo. Nejčastěji vzniká u závodníků frustrace z toho, že všechno šlo hladce a lehce a nyní se všichni soupeři a tréninkoví partneři dostali na jejich úroveň.

Z toho vyplývá, že pouze správně zvolená a nastavená dlouhodobá a cílevědomá sportovní příprava mládeže, postavená na kvantitě a kvalitě zpracovaných položených učebních plánů a náplní odpovídajících věku a charakteru provozované sportovní činnosti, může být efektivní.

Pro trénink judo je vhodné preferovat dle zkušeností a názorů dalších trenérů trénink odpovídající vývoji. U dětí se tak postupně rozvíjí schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní a hlavně psychická odolnost. Tyto schopnosti jsou v pozdějším věku nezbytnou součástí pro následný sportovní výkon. Trénink odpovídající vývoji zamezuje následné stagnaci výkonnosti, nebo dokonce ukončení sportovní činnosti kolem 15. - 17. rokem závodnickova života.

5. Zvláštnosti složek tréninku dětí

5.1 Kondiční příprava

V kondiční přípravě by měly být stimulovány všechny pohybové schopnosti, nelze zanedbávat žádné z nich. Období mladšího školního a staršího školního věku je však ideální pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Na tyto pohybové schopnosti by měl být kladen velký důraz. To neznamená, že ostatní schopnosti nelze u dětí trénovat, důležité je respektovat věkové zvláštnosti, a to jak v celkové nižší náročnosti (objemu a intenzitě), tak ve výběru cvičení a metod (Dovalil, 2009).

Věk dětí a mládeže je obdobím výrazných růstových a vývojových změn. Raná specializace a jednostranné zatížení by mohlo mít za následek nejen pozdější stagnaci výkonnosti, ale závažnější narušení harmonického vývoje a zdraví. Proto je zde požadavek všestrannosti zcela dominantní. Jen takto připravený sportovec se s úspěchem učí i techniku juda a může být dlouhodobě úspěšný i v soutěžích (Letošník, 1993).

Rychlostní schopnosti

Trénink by měl směřovat ke stimulaci všech rychlostních schopností (reakční, cyklické i acyklické rychlosti) a různých svalových skupin. Parametry zatížení se příliš neliší od dospělých, vycházejí z doby štěpení a resyntézy ATP a CP. Doba cvičení má být poněkud kratší, menší je i celkový počet opakování. Vhodnou formou pro ovlivnění rychlostních schopností představují různé druhy závodivých, štafetových her a překážkové dráhy, netradiční pohybové úkoly, různá skoková cvičení. V tréninku se rozvoj rychlosti často prolíná i s ostatními schopnostmi. U dětí by měl být spojován především s koordinací. Se stimulací rychlostních schopností musíme počítat průběžně celý rok, minimálně jednou týdně, brání se tak poklesu aktivity rychlých svalových vláken (Dovalil, 2009).

„Rozvoj rychlostních schopností patří v přípravě dětí do oblasti, která má velkou prioritu. Spolu s koordinačními schopnostmi má rychlost optimální předpoklady pro rozvoj (senzitivní období) právě v dětském věku. Především oblast nervosvalové koordinace by měla být stimulována co možná nejčastěji“ (Perič, 2008, s. 70).

Rozvoj speciální rychlosti lze provádět pomocí různých úpolových her, cviků na přípravu a techniku judo. Důležité je však kvalitní zvládnutí techniky prováděných cviků. Nelze trénovat rychlost na úkor přesnosti prováděných cvičení. Trénink rychlostních schopností se zařazuje tehdy, je-li organismus závodníka odpočatý, tj. na začátku hlavní části tréninkové jednotky (Letošník, 1993).

Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti a jejich ovlivňování má ve sportu dvojí význam:

- Jejich vyšší úroveň je už sama o sobě hodnotnou, „obratný“ jedinec dokáže lépe reagovat na potřebu změny pohybu, jeho variability, dokáže provést složitější pohybovou činnost. V tomto smyslu bývají přímou nebo zprostředkovanou komponentou sportovního výkonu.
- Jejich rozvoj podmiňuje kvalitu technické přípravy, dobré koordinační schopnosti umožňují rychlejší a kvalitnější osvojování sportovních dovedností (Dovalil, 2009).

Stimulace koordinačních schopností souvisí s technickou přípravou. Koordinace má velký význam pro rychlost střídání kontrakce a relaxace svalových vláken. Protože se jedná o předpoklad, který se dá velmi dobře stimulovat v dětském věku. Koordinaci charakterizují nároky na rychlost a přesnost pohybu, na přizpůsobení se vnějším podmínkám, na vytvoření nového pohybu. Pro zvyšování koordinačních schopností jsou vhodné všechny druhy překážkových drah, akrobatická cvičení, ovládání míče a cvičení na orientaci v prostoru (Perič, 2008).

Základním cvičením pro rozvoj koordinace v judu je gymnastika, sportovní a úpolové hry. Po zvládnutí jednoduchého pohybu (chvatu) se provádí stejný cvik za jiných proměnlivých podmínek (v různých směrech, z neobvyklých poloh a v kombinacích).

Silové schopnosti

Silové schopnosti mají v dětském věku spíše podpůrný význam pro rychlostní a koordinační schopnosti. U dětí do 12 roku lze silové schopnosti stimulovat pomocí nenáročných cvičení kondiční gymnastiky (s vlastním tělem, bez odporů) a úpolů (zápasení, přetahování), případně cvičení ve ztížených podmínkách. Poměrně vhodnou metodou jsou silové vstupy v tréninkové jednotce. Posilování dětí bychom měli

orientovat především na velké svalové skupiny (břišní, zádové svaly, stehenní svaly, ramenní) a při dodržení bezpečnosti pokud možno volit pestrou a zábavnou formu. Po ukončení každého silového cvičení je důležité protahovat posilované partie a na závěr cvičení provádět vyrovnávací cvičení. Z metod posilování jsou pro děti nejvhodnější metoda rychlostní a v nenáročném modifikaci metoda vytrvalostní. Pro trénink velkých svalových skupin (svaly trupu, dolních končetin) se doporučuje, aby velikost odporu byla stanovena v souvislosti s věkem, a to:

11 – 12 let 50% tělesné hmotnosti (Dovalil, 2009).

Ve věkovém období 10-12 let dochází k pozvolnému zdokonalování nervové regulace svalové činnosti, které umožňuje zahájení soustavnějšího rozvoje silových schopností. Dochází také k nárůstu efektivity vynaloženého tréninku pro silový rozvoj, který by však měl být směřován do oblasti krátkodobých rychlostně silových cvičení. Svaly a kosterní systém však ještě nejsou dostatečně připravené snášet větší silové zatížení. Velmi důležité je harmonicky rozvíjet svalstvo celého těla, u dětí může docházet k různým svalovým dysbalancím a oslabením, vlivem jednostranného tréninku. U jednotlivých silových cvičení volíme režimy: krátce a rychle – pro rozvoj spíše rychlé a výbušné síly, nebo déle (15-20 opakování) a pomalu – pro rozvoj obecné silové připravenosti (Perič, 2009).

U dětí a mládeže v judu jsou silové schopnosti rozvíjeny především překonáváním odporu vlastního těla nebo odporu soupeře. Mezi dětmi a mládeží tedy nenacházíme příliš velké silové rozdíly, ty lze vidět až u starších věkových kategorií, kde již posilování z velké části závisí individuálně na každém závodníkovi. Mladí závodníci vzhledem ke kratší době zápasu nepřekonávají dlouhodobé a maximální odpory. Za důležitý faktor tedy považujeme dynamickou sílu, která se projevuje v rychlosti a výbušnosti samotného provedení zvolené techniky nebo jejího opakování v průběhu zápasu, není závislý na své absolutní síle.

Vytrvalostní schopnosti

„V tréninku dětí má své místo především aerobní (dlouhodobá) vytrvalost. Je to tím, že děti jsou schopny se pohybovat buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu. A to je právě případ dlouhodobé vytrvalosti“ (Perič, 2008, s. 75).

Z vytrvalostních metod se nedoporučují varianty intervalových metod, při kterých dochází k výraznějšímu vzestupu laktátu. Děti mají nízkou produkci enzymu

fosfofruktokinázy, který podmiňuje toleranci k acidóze. Z toho důvodu není dobré stimulaci anaerobně vytrvalostních schopností zařazovat před dvanáctým rokem. Lze použít upravenou metodu velmi krátkých intervalů, kdy doba cvičení nepřesáhne 15 s, intenzita je submaximální až maximální, délka odpočinku kolem 15 s a délka jedné série cvičení 3 – 5 min (Dovalil, 2009).

Speciální vytrvalost se rozvíjí pomocí úpolových her a různých forem nácviku techniky judo. Po dobrém zvládnutí techniky se používá k nácviku vytrvalosti i prostředky jako: učikomi, jaku soku geiko, kakari geiko a randori. Cvičení na vytrvalost se provádí na závěr tréninku (Letošník, 1993).

Pohyblivost

Pohyblivost vyžaduje v přípravě dětí pozornost odpovídající specializaci. S jejím ovlivňováním obvykle nebývají potíže, věkové zvláštnosti k tomu většinou vytvářejí dobré podmínky. Pokud se však zdůrazňují požadavky specializace a příprava je méně všestranná, mohou se postupně objevit i negativní důsledky, např. ve zkrácení a oslabení určitých svalových skupin, nebo v problémech s páteří. Proto je nezbytné věnovat v každé tréninkové jednotce určitý čas protahování. Z hlediska metod bývají preferovány především cvičení aktivního protahování, tj. dosažení krajní polohy vlastním úsilím. Cvičení pro pohyblivost by měla být součástí úvodní a závěrečné části každého tréninku. Dále je zařazujeme po každém posilování na protažení zatěžovaných svalů. Velmi důležité je na konci každé tréninkové jednotky pamatovat na cvičení správného držení těla (Dovalil, 2009).

Pohyblivost má úzký vztah s kvalitou prováděné techniky judo, je tedy nutné v tréninku dětí tuto schopnost zdůrazňovat a upřednostňovat. Rozvoj pohyblivosti zařazovat do každé tréninkové jednotky.

5.2 Technická příprava

Technická příprava má v podobě samostatných tréninkových jednotek nebo jejich částí u dětí zásadní význam. Nebezpečí, které vyplývá z nedostatečného zvládnutí techniky, je v tom, že může v pozdějších letech limitovat sportovce v jeho motorickém učení a dosahování maximální výkonnosti. I v rámci všeobecné přípravy se doporučuje volit cvičení, která napomáhají zvládnutí techniky (Dovalil, 2009).

Vzhledem k tomu, že dochází u dětí k celkovému rozvoji motoriky, je období 10-13 let velmi příznivé pro efektivní učení nových pohybovým dovednostem. Žáci zvládnou v tomto věku nový pohyb velmi dobře jako celek a potom teprve upřednostňujeme detaily. Trénink juda žáků je charakteristický učením se a upevňováním velkého množství nových pohybových dovedností.

Při učení se navzájem prolínají metody slovní a názorné. Nato navazuje metoda praktická, kdy se žáci provádějí předvedený a vysvětlený chvat. Je možné říci, že právě metoda názorná je pro učení žáků velmi účinná. Žáci obvykle kopírují v pohybu svého učitele, nejen však v jeho kvalitě prováděných chvatů, ale i s případnými chybami. Je tedy třeba, aby i toto si trenér uvědomoval (Letošník, 1993).

5.3 Taktická příprava

Taktika má mezi složkami tréninku dětí specifické místo. Období jejího hlavního rozvoje je z hlediska dlouhodobé koncepce přípravy spojeno především s etapou speciálního a vrcholového tréninku. Důvody proč tomu tak je, vycházejí především z věkových a vývojových zákonitostí. Mezi hlavní patří malá úroveň abstraktního myšlení menších dětí, krátká doba koncentrace. V rámci taktické přípravy by měl trenér zdůrazňovat tvůrčí schopnosti dětí, podporovat řešení soutěžních situací podle jejich schopností, a tím u nich posilovat tvořivost. V první řadě se jedná o znalost základních pravidel (Perič, 2008).

V etapě základní přípravy je třeba se v rámci tréninku zaměřit na posilování návyků vedoucích k úspěchu. Zejména je to správný pohyb po tatami, vzpřímený postoj, zajištění stability po vlastní, nebo soupeřově akci, důrazný přechod do katame waza, schopnost použití techniky na obě strany, aktivní způsob boje a další. Později tomu přistupuje schopnost bránit se soupeřovým akcím vlastním pohybem, schopností vybojování a využití výhodného úchopu, nekompromisní pojetí boje, prosazení vlastního způsobu boje, využití chyb soupeře, schopnost předvídání způsobu boje a zejména útoku soupeře a jeho předcházení, znalost pravidel a schopnost jejich využití. Naopak je třeba eliminovat jednání, která vedou k prohře, a to jak nesprávným použitím techniky, tak i taková, která jsou dle pravidel trestána, např. pasivita nebo defenzivní způsob boje (Letošník, 1993).

5.4 Psychologická příprava

V dětském věku psychologická příprava směřuje především k získávání důvěry ve vlastní schopnosti, odolnosti a sebevědomí. Není na místě poraženectví ani přeceňování vlastních možností, které obvykle vedou k podněcování soupeře. Zdravé sebevědomí a přiměřená touha po měření výkonů v soutěžích patří k primárním cílům psychologické přípravy u dětí. Další úkoly psychologické přípravy se týkají motivace. Jde o to vést děti k tomu, aby se chtěly zlepšovat a rozvíjet svou výkonnost. Zvláště v mladších letech psychologická příprava velmi těsně souvisí s širším výchovným působením (Dovalil, 2009).

Výchova je v této etapě přípravy nezbytná a nezastupitelná. Je nutná úzká spolupráce s rodiči i školou a pomocí zájmu o sport se snažit posilovat pozitivní rysy charakteru a naopak negativní eliminovat. Snahou je vypěstovat v dětech návyk na sportovní kolektiv, naučit je základům hygieny, etiku juda a upevnit vlastnosti jako je kázeň, vůle, bojovnost, soutěživost, samostatnost, zodpovědnost, schopnost překonávat překážky, skromnost a jiné. Dále je třeba upevňovat zájem o judo, o vlastní oddíl, návyk na pravidelné cvičení a individuální domácí cvičení (Täubner, 1985).

Psychologická příprava probíhá v rámci ostatních složek sportovního tréninku, kde vhodnými prostředky (pobídka, pochvala, odměna, trest apod.) je snahou trenéra, aby závodník pracoval v tréninku co nejvíce a nejkvalitněji a upevňoval si vlastnosti, které vedou k úspěšné činnosti (Letošník, 1993).

Při vedení a trénování judistů nelze opomenout otázku motivace. Jeho výkon je ve stejné míře závislý jak na jeho způsobilosti, tak na jeho ochotě výkon podat. Zdrojem motivace jsou kromě potřeb i postoje, zájmy a hodnotová orientace. Trenér juda by měl připravit podmínky a situace poskytující dostatek stimulů, které by se mohly stát pro většinu žáků účinnou motivací. Motivační prostředky by měly být upraveny pro mladší žáky a pro starší žáky, jiné na začátku, v průběhu a na konci tréninkové jednotky, jiné v období soutěže a po skočení soutěže (Havlík, 1975).

Jednotlivé složky sportovního tréninku tvoří v tréninkovém procesu jednotu a úzce se navzájem prolínají. Dle Periče (2008) jednotlivé složky tréninku je vhodné rozvíjet především s kombinací s jinými.

6. Vymezení pravidel dle soutěžního řádu a pravidel judo

Mladší žák/žákyně: - chlapci nebo dívky, kteří v běžném kalendářním roce dovrší 11-12 let

Délka zápasu: - 2 minuty čistého času,

- za nerozhodného stavu se určí vítěz výrokem rozhodčích,
- soutěž v 10 hmotnostních kategoriích,
- nejvyšší soutěží je Přebor České republiky.

Pravidla vymezená ČSju pro kategorii mladších žáků (2011):

- Nesmí chytat pod úrovní pasu.
- Nesmí provádět chvaty z kolene nebo z kolen.
- Nesmí použít sutemi waza (strhy) s výjimkou tomoe nage a joko tomoe nage.
- Závodníci se perou ve standardním úchopu, mohou si přehmátnout do chvatů (o goši, ipon seoy nage, apod.), do chvatů se mohou držet i za hranici ramene (na zádech), ale ne v kravatě.
- Nesmí používat žime waza (škrčení) ani kansasu waza (páčení)
- Při pokusu o zakázanou techniku nejsou trestáni – pouze rozhodčí přeruší prováděnou techniku

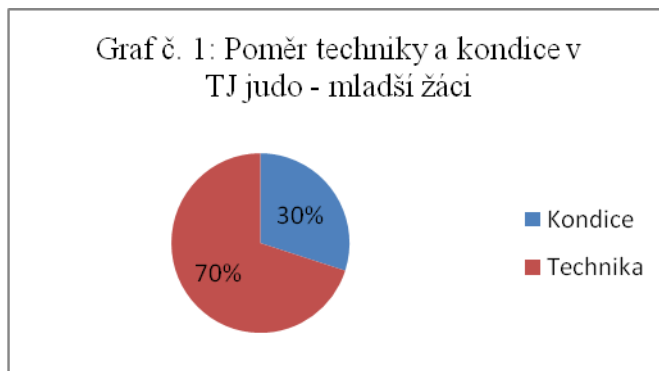
7. Upřednostňované techniky pro kategorii mladších žáků

Trenéři by se měli zaměřovat na techniky chvatů vycházející z pravidel juda pro kategorii mladších žáků. Měla by převažovat technika chvatů goši waza – technika boků a aši waza – technika nožní, a jejich možné kombinace. Při učení technik sutemi waza – strhy, pouze upřednostňovat tomoe nage a joko tomoe nage. Trénování chvatů provádět na obě strany, aby se předešlo vzniku jednostranného zatížení (svalové dysbalanci), s využitím všech osmi směrů vychýlení.

Při technice na zemi (katame waza) se zaměřovat na znehybňující držení osae waza ve všech pozicích a možných přechodech. Dbát na provádění a nasazení držení osae waza z pravé i z levé strany. Na techniky škrčení a páčení pouze poukázat a demonstrovat jejich provedení, ale netrénovat je v této kategorii.

7.1 Poměry techniky a kondice v TJ

V tréninkové jednotce by měla převažovat technická příprava nad kondiční. U kondičního tréninku zvláště u mládeže nesmí být zatěžování maximální. Pro tyto účely je vhodné používat tzv. přirozené posilování z oblasti kondiční gymnastiky, úpolových her nebo atletiky.



Technická příprava

V tomto věkovém období je prvotní zásadou vytvořit základ pro techniky judo, tedy důrazně dbát na přesnost a kvalitu prováděných pohybů. Při nácviku technik nespěchat, nepřeskakovat jednotlivé stupně motorického učení. Dále věnovat dostatek času individuálnímu nácviku každému jednotlivci. Již zde je vhodné využívat různých didaktických stylů. A to praktického stylu, příkazového, recipročního a se sebehodnocením. Dojde k vědomé autoregulaci pohybu, stabilizaci a automatizaci.

Základním cílem přípravy mladších žáků je:

- rozvoj pohybových dovedností (zvládání určených chvatů)
- rozvoj pohybových schopností (reakční rychlost, obratnost, krátkodobá vytrvalost, koordinace, rychlostně silová schopnost)

Zvládnutí základních technik ve statické i dynamické podobě v rozsahu do 4. kyu. Každý jedinec by měl vybrané skupiny chvatů (ty které je schopen použít v zápase) ovládat z různých směrů pohybů a z různých typů úchopů soupeře. Klást důraz na techniku přechodu z nage waza do katame waza.

Při nově osvojovaných technikách by se měl judista zpočátku rozhodnout pro nacvičování techniky na jednu stranu, aby technice porozuměl. A teprve poté prováděl nácvik na obě strany. Platí to pro nácvik technik jak v nage waza tak i katame waza. Při nácviku technik využívat všech didaktickým metod nácviku (tandoku renšu, učikomi, jakusoku geiko, bucukari a sute geiko).

Kondiční příprava

Při tvoření kondičních programů pro mládež a jejich následné posuzování zdatnosti nesmíme zapomínat brát v úvahu jejich biologický věk. Volit všestranná a pestrá cvičení, která zatěžují harmonicky celý pohybový aparát. Činností na rozvoj svalové síly musí předcházet dokonalé rozcvičení. Upřednostňovat posilování svalů, které se podílejí na tzv. svalovém korzetu páteře. Posilování převážně s hmotností vlastního těla. Postupovat od větších svalových skupin k malým (Skopová, Zítko, 2006).

V kondiční přípravě mladších žáků se zaměřovat na všestranná cvičení a hlavně speciální silovou přípravu (plazení po tatami, přitahy paží na zemi, běh se zátěží, s ukem v náruči). Cvičení na rozvoj síly hlavních svalových skupin se zatížením blízkým nebo shodným s vahou soupeřova těla. Zaměřovat se na rozvoj všeobecné silové přípravy v podobě kliků, sed-lehů, šplh na laně, cvičení ve dvojicích či trojicích (výpady se soupeřem na zádech, přenášení soupeře, kliky ve dvojicích, atd.).

8. Zařazení taktické a psychologické přípravy do tréninku

Taktické a psychologické přípravě v judu by měl trenér mladších žáků věnovat dostatečnou pozornost. Měl by psychologickou a taktickou přípravou u dětí směřovat především k získávání odolnosti, důvěry ve vlastní schopnosti a sebevědomí, jak v tréninku, tak hlavně v soutěžních zápasech. V každé tréninkové jednotce by měla tato příprava být zařazena a postupně rozvíjena pro budoucí vrcholový výkon ve sportu. Jedná se tedy o dlouhodobou práci trenéra, který vytváří u sportovce předpoklady pro optimální regulaci aktuálního stavu.

Taktická příprava

V žákovských kategoriích se sportovci v počátečních fázích s taktikou seznamují především v úpolových hrách, které jsou vhodnou přípravou na zápas ve zjednodušených podmínkách. V tomto případě není ještě potřeba, aby žáci znali přesná pravidla judo, ale hry jsou dostatečným prostředkem ke kontaktu se soupeři. Úpolové hry nejsou sice ještě zápasem, ale poukazují už na základní profil sportovců.

Typy taktické přípravy

1. Pohybová příprava- především formou soutěží a her
 - Všeobecná - silové schopnosti-přetahování, přetlačování zády
 - rychlostní schopnosti- provádění speciálních technik na čas
 - vytrvalostní schopnosti- cviky s větším počtem opakování
 - kombinované- např. přeskoč-podlez
 - tadoku- renšu- nácvik techniky bez soupeře
 - úpolové hry – nácvik základních taktických situací pomocí her
 - Speciální- techniky ke konkrétnímu použití
2. Psychologická příprava - trenér na základě znalostí osobnosti sportovce, podmínek a důležitosti cíle stanoví motivaci sportovce.

Ačkoliv se může zdát, že taktika není v žákovských kategoriích důležitá, není tomu tak. Především technicko-taktická příprava je nezbytným základem pro další zvýšení výkonnosti sportovce. Na rozdíl od seniorských kategorií je taktická úroveň u žáků závislá především na technické úrovni a fyzické zdatnosti a obratnosti. Taktické jednání je závislé především na zápasové zkušenosti a na automatických reakcích naučených na tréninku. Taktiku na konkrétní turnaj či zápas určuje trenér. Závodníci se na přípravě taktiky podílejí jen minimálně. Jednou z podmínek dosažení vítězství je ovládnutí soupeře, neboť čím více a dokonaleji ovládneme soupeře, tím jistější, úspěšnější a bezpečnější jsou naše akce a tím rychlejší je dosažení úspěchu. K ovládnutí soupeře je nutné chovat se sebevědomě a zachovat klid a jistotu. Už v žákovských kategoriích je soustředění a zachování klidu k perfektnímu provedení techniky základem úspěchu. Je nutné využít každou vzniklou příležitost, protože další se už nemusí opakovat. Jen ten, kdo dovede využít nedostatků a zaváhání soupeře může dosáhnout vítězství. Úspěchu může dosáhnout jen sportovec, který je dokonale připravený a zvládl dohromady trénink, techniku a taktiku. Tento stav vyrovnanosti a klidu je v judu označován za dokonalý stav fyzického a psychického soustředění.

Psychologická příprava

Trenér juda musí vědět, jak optimálně na judisty v mládežnickém věku působit a nacházet pro realizaci tohoto působení nejvhodnější motivační prostředky. Účinně

působí např. hra, rozmanitý, nestereotypní trénink, opakování známého, pro všechny úspěšného chvatu, nácvik nového apod. (Havlík, 1975).

Cílem psychologické přípravy je stabilizovat výkonnost v soutěži nebo zápase na úrovni stavu trénovanosti. V praxi to znamená paralyzovat působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně působit na psychiku závodníka za účelem dosažení vysoké sportovní výkonnosti s využitím širokého komplexu psychologických poznatků. Psychologická příprava je ovlivňována osobností sportovce (temperamentem, charakterem a mírou schopností), osobnostním typem (melancholik, flegmatik, choleric, sangvinik) a vlivem prostředí (rodina, škola, trenér, kamarádi).

Mezi nejznámější obecné principy regulace psychických stavů při sportovní činnosti patří (Täubner, 1985):

- a) Princip modelování tréninkových zátěží podle zátěží soutěžních. Tento princip je v judu vůbec základem celé psychologické přípravy.
- b) Princip stupňování psychických zátěží, kde jde především o stupňování intenzity psychických zátěží modelováním.
- c) Princip obměňování psychických zátěží, kde záleží v postihnutí pokud možno všech vztahů, které mohou u judisty nastat mezi zátěžemi psychickými (např. prohrává na yuko, chyby rozhodčího).
- d) Princip relaxace, který je dán regulačními potřebami sportovce a směřuje i k obnově psychické a fyzické aktivity vyčerpaného sportovce.

8.1 Etika juda

Do psychologické přípravy by měla být zařazena i etika judo, která vychází ze základních historických norem a která je považována za základ přípravy mladých judistů. Etika je filosofická disciplína, zabývající se mravními jevy, tedy teorií morálky. Usiluje především o vzájemném promítnutí základního stanoviska filosofického směru k základním mravním postojům a problémům lidského života, zejména o posouzení úkonů z hlediska svědomí. Etika není tedy jen norma platná pro chování v Doju (tělocvičně), ale platí v celém chování a jednání judisty. Je prostředek výchovy a navození správných hygienických zásad při tréninku judo.

Etika juda se dělí dle Letošníka (1993) na:

- *Pozdrav*

Pozdrav je v judu určitým symbolem vzdání úcty jeden druhému. Pravidlem je, že zdraví vždy nositel nižšího technického stupně. Nejedná se tím o vynucenou kázeň, ale o projev úcty a vzdání díky trenérovi za jeho práci nebo partnerovi za jeho pomoc k dosažení vlastní mistrovské cesty.

- *Chování v Doju*

Efektivita přípravy závisí na atmosféře, jaká v Doju panuje. Musí být přátelská radostná a pracovní při naprostém soustředění všech přítomných. Je třeba, aby každý chápal, že i on je povinen k této atmosféře přispět. Týká se to nejen závodníků, ale i trenérů. Závodníci ukázněně plní pokyny trenéra, nerozptylují se ničím, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávají cvičit bez pokynu trenéra, nepostávají na okraji tatami, neopouštějí Dojo bez svolení trenéra apod. Je třeba, aby závodníci plnili cíle při každém cvičení, bojovali v duchu pravidel, byli skromní a ochotni pomoci méně vyspělým závodníkům. Při zranění se závodník domluví s trenérem, zda zcela vynechá trénink, nebo pouze omezí některá cvičení. Musí být samozřejmostí, že se závodník omluví za pozdní příchod na trénink, nebo za nesplnění jiné povinnosti. Do Doja je zakázáno vstupovat v obuvi, kterou používají judisté venku. Rovněž je zde zakázáno kouřit, jíst, pít a jiným způsobem narušovat platný řád. V některých oddílech mají v Doju zveřejněn „Řád chování v Doju“ kde jsou pravidla zcela jasně formulována, což jistě přispívá k pozitivnímu ovlivňování chování judistů.

- *Chování judisty*

Je třeba si uvědomovat, že výchova sportovce do značné míry ovlivňuje nejen jeho výkonnost, ale i pozdější rozhodování vlastní orientace. Trenér tedy přispívá již od žákovského věku k tomu, zdali jeho svěřenec na určitém životním rozhraní dá přednost sportu nebo jiným činnostem. Trenér by si měl uvědomit, že kvalita výchovy závisí na dodržování drobných, někdy podceňovaných, pokynů a zásad, jako je zdravení, vlastní skromnost apod.

Primárním cílem trenérů v oddílech je přesvědčit cvičence, že judo je jedním z možných způsobů kráčení na cestě životem, který nám může pomoci zvládat každodenní překážky i mimo sportovní pole působení. Nakonec je to i původní myšlenka mistra dr. Jigora Kana, zakladatele juda, při zrodě tohoto úpolového sportu.

Při práci s dětmi, při jejich prvních krocích na žíněnce, při soutěžích spojených s úspěchem, ale i neúspěchem, zvládnání technik na zkouškách na vyšší stupeň technické vyspělosti, často řešíme situace, které více či méně, pozitivně, ale i negativně můžou působit na psychiku sportujícího dítěte (Štefanovský, 2009).

9. Stupeň technické vyspělosti v této kategorii

Cvičenec v této kategorii by měl maximálně dosahovat žákovské technické vyspělosti 4. Kyu, to je nositelem oranžového pásku. Judista by měl ovládat všechny techniky chvatů v nage waza, techniky držení katame waza pro tento technický stupeň a jejich následné kombinace (renraku waza) s využitím obrany jednotlivých technik-protichvatů (gaeši waza). Zároveň by měl mít vysoký stupeň zvládnutých technik z předcházejícího 5. kyu (žlutého pásku) a jejich kombinace s vyšším stupněm technické vyspělosti.

Trenéři by měli u svých svěřenců dbát na co nejširší chvatový rejstřík a neupínat se pouze na osobní techniku, s kterou závodník úspěšně vyhrává. Velká pozornost by měla být věnována technikám držení a jejich možným variacím pro pozdější dosažení sportovního výkonu.

10. Metodika nácviku technik

Podstatou nácviku techniky je vytváření a zdokonalování pohybových návyků. Podmínkou vzniku pohybového návyku je představa pohybu, která se vytváří prvosignálními a druhosignálními podněty, tj. zejména ukázkovým předvedením pohybu a jeho slovním popisem a vysvětlením.

Samotný počáteční nácvik techniky juda se uskutečňuje metodou analyticko-systematickou, která umožňuje procvičení důležitých částí pohybové struktury odděleně v odpovídajícím pořadí. Je vhodnější pro kolektivní formu nácviku a méně pokročilé cvičence. Později, po zvládnutí jednotlivých fází pohybového celku se používá k dalšímu zdokonalování metod převážně komplexního charakteru, postupně se ztěžují

podmínky provádění, až se provádění techniky přibližuje zápasovým podmínkám (Fojtík, 1975).

Technický nácvik začínáme osvojováním elementárních pohybových dovedností a pohybových fází porazu: úchopu, vychylování, nástupu (obratu) do chvatu, natažení (dosažení kontaktu se soupeřem). Co nejdříve však jednotlivé fáze spojujeme a nacvičujeme chvat v celku jako jeden plynulý pohyb. Nácvik probíhá v jednoduchých podmínkách na místě, bez odporu soupeře, popřípadě s dopomocí trenéra. Nejčastěji používanými cvičeními jsou průpravné formy učikomi, učikomi na místě, tandoku renšu a sute geiko. Dalším stupněm je nácvik v pohybu podobném jako při utkání, ale stále bez odporu soupeře. Snažíme se postupně dosáhnout plynulejšího pohybového průběhu a odstranit elementární chyby v provedení. Konečným testem a důkazem osvojení chvatu je jeho účinné použití v utkání, nejdříve v tréninkovém, později soutěžním. Techniku osvojeného chvatu zdokonalujeme náročnějšími formami učikomi, nage komi, kakari geiko a v randori (Srdínko, Vachun, 1984).

Při ukázkovém předvedení techniky musí být ukázka po všech stránkách co nejdokonalejší a provedena v plné rychlosti. Pouze na základě takového provedení si cvičenci vytvoří správnou představu o chvatu. Následující ukázky mohou být provedeny zpomaleně, rozloženě, nebo se zaměřením na podstatné části chvatu. Ukázka by neměla nikdy končit předvedením nesprávného provedení. Pokud je taková ukázka nutná, vždy by po ní měla následovat ukázka techniky dokonalé. Od počátku by měla být zdůrazňována u cvičenců přesnost a poté rychlost provedení techniky (Fojtík, 1975).

Při ukázce porazů je třeba padajícího soupeře (ukeho) dovést bezpečně k zemi, aby nebyli odrazení ostatní cvičenci příliš těžkým nebo hroživě vypadajícím pádem. Občas je vhodné vybrat k provedení ukázky některých příslušníků z tréninkové skupiny, což zvýší sebedůvěru ostatních. Další výhodou takto zvolené a provedené ukázky je odlišný obraz pohybu proti provedení trenéra nebo učitele.

„Přínosem je i využívání názorných pomůcek různého druhu s doprovodným výkladem nejdříve podstatných prvků, pak podružných. Při nácviku je nutné soustavně odstraňovat chyby cvičenců v pořadí: 1. hlavní chyby (které jsou případně příčinou dalších chyb), 2. chyby méně podstatné“ (Fojtík, 1975, s. 68).

10.1 Metodický postup při nácviku a zdokonalování techniky porazů

Tandoku renšu

Nácvik chvatů bez soupeře. Používá se při nácviku i zdokonalování techniky chvatů a dalších pohybových dovedností bez soupeře a navozuje informativní pohybovou představu prováděného a nacvičovaného chvatu nebo prvku zvolené techniky v hrubé formě. Po zvládnutí techniky přispívá k rozvoji rychlosti provádění jednotlivých částí nebo fází chvatu. Tuto formu nácviku není vhodné zařazovat do tréninkové jednotky začátečníku příliš často, vzhledem k tomu, že si nedokáží uvědomit a vybavit dostatečně polohu těla soupeře.

Učikomi, bučukari

Opakované nástupy do chvatu. Jeho základem je rychlé, koordinované a výbušné nastupování do chvatů se soupeřem, bez házení soupeře. Bucukari se používá pro formy opakovaných nástupů do chvatů za pohybu po tatami.

Nagekomi

Opakované hody bez odporu soupeře. Cvičení navazuje na učikomi a spojuje všechny tři fáze chvatu: vychýlení, nástup a hod. Cvičení je především na upevnění pohybového návyku v závěrečné fázi chvatu – hod.

Jakusoku geiko

Chvaty provádíme a nacvičujeme vcelku za volného pohybu jako při randori, ale bez většího odporu ukeho, přesně a lehce. Tori zakončuje chvat hodem. Zaměřuje se na přípravné pohyby, cílem je přivést ukeho do postavení vhodného pro provedení chvatu.

Sute geiko

Procvičování chvatů s dopomocí od vyspělejších cvičenců nebo trenéra. Trenér nebo vyspělejší cvičenec v roli ukeho přijímají bez odporu toriho útoky. V průběhu cvičení opravují toriho chyby v technice a provádí korekci.

Randori

Je forma volného tréninkového boje, v němž oba zúčastnění soupeři využívají všech pravidly dovolených prostředků boje jak v postoji, tak i na zemi.

10.2 Průpravná cvičení na zemi

10.2.1 Nácviik katame waza

Základní metodické zásady nácviiku nage waza platí v celém rozsahu i pro nácviik katame waza. Osvojování technických dovedností se dosahuje opakováním, nejprve v jednoduchých podmínkách, a proto to cvičení platí stejné zásady jako pro učikomi. Je tedy vhodné nejprve cvičit novou techniku prakticky bez odporu soupeře. Naučit se ji používat z různých poloh soupeře (na zádech, na břicho, v parteru), a toto provádět již za mírného a později většího odporu soupeře. Má-li závodník techniku zvládnout, učí se ji ihned spojovat s návaznými a předcházejícími technikami. Důležité je také ovládat přechod z boje v postoji do boje na zemi.

Základem pro nácviik katame waza je znalost držení, to znamená schopnost závodníka dobře soupeře blokovat využitím váhy a polohy vlastního těla. Základní nácviik technik škrcení a páčení provádět pod dohledem kvalifikovaného trenéra a je zásadní dodržovat vhodný postup pro nácviik těchto technik (páčit pouze loketní kloub, nedotahovat páku, nedělat prudké pohyby v páce). Zbytečné je začínat s těmito technikami příliš brzo, zejména u dětí (Vachun, 1978; Shäfer, 2007).

Nácviik katame waza je pro svou složitost v porovnání s nácviikem nage waza podceňován a není mu věnována dostatečná pozornost v tréninkových jednotkách.

10.2.2 Průpravná cvičení pro otevření boje na zemi (hairi kata)

Vychází z metody tandoku renšu. Tori provádí nástupy do jednotlivých chvatů, z nichž přechází do základních pozic blokování ukeho, šiho gatame a kesa gatame. Při cvičení střídáme jednak chvaty jednotlivých skupin porazů (tači waza), jednak směry útoku (vlevo, vpravo, vzad, vpřed). Zvláštní pozornost věnovat přechodům z osobní techniky (tokui waza), přičemž dbáme na plynulost a rychlost akcí. Je třeba procvičovat i způsoby obrany, a to jak metodou tandoku renšu, tak metodou jakusoku geiko.

10.2.3 Průpravná cvičení pro pohyb při boji na zemi (katame waza)

Vychází se ze základních pozic boje na zemi, jimiž jsou různé druhy kleků a lehů. Procvičujeme chůzi, poskoky a lezení v nízkých polohách (v dřepu, vzporu klečmo, vzporu ležmo vpředu i vzadu) vpřed i vzad, druhy plížení (břicho, záda, bok) a

kombinace převalů. Je vhodné dodržovat určené polohy a dávat důraz na dynamické provádění (Srdínko, Vachun, 1984).

a) Poloha v lehu na břiše

- Přitahování soupaž ze vzpažení (lokty pod hrudník, ruce sevřené v pěst se vytáčejí zevnitř).
- Přitahování soupaž ze vzpažení s hrudním záklonem (ruce jdou až k bokům, paže se vracejí do vzpažení jako při motýlku).

Cvičení slouží jako průprava pro techniku držení, proto zdůrazňovat stálý kontakt pánve se žíněnkou.

b) Poloha v lehu na boku

Pro potřeby obrany provádíme cvičení zvané skobičky, ve vzpažení spojíme ruce a vzepřením o ruce suneme hýždě až na úroveň hlavy, převalíme se na druhý bok a cvičení opakujeme. Dále provádíme různé druhy plížení v lehu na boku. Rovněž zde můžeme využít ke ztížení cviků spolucvičence.

c) Poloha v lehu na zádech

Průpravná cvičení v této poloze slouží k obraně, k úniku a provedení co nejrychlejšího pomyslného protiútoků.

- Z lehu na zádech most na lopatkách a přetáčet trup střídavě vpravo a vlevo.
- V mostu na chodidlech a lopatkách (ruce drží límec vlastního kimona nebo v předpažení odtlačují pomyslného soupeře) se přesunout přes zápasíště (měnit směr hlavou či nohama napřed).

10.2.4 Průpravná cvičení pro blokování soupeře

Tato cvičení provádíme ve dvojicích či trojicích. Vycházíme v nich většinou ze základních technik držení.

- Uke leží na zádech, tori mu blokuje hrudník svým hrudníkem. Stálým pohybem těla a kontaktem se soupeřem bez použití paží se tori snaží ukeho udržet na zemi. Uke uniká z bloku opakovanými pokusy do různých směrů při postupném zvyšování úsilí obou soupeřů.

11. Absolvování turnajů v roce

Soutěže se stávají vyvrcholením tréninkového procesu, prověřující v nich dovednosti a činnosti, které se děti učily a rozvíjely. Cílem každého závodníka (a dětí především) je vítězství v utkání nebo závodě. V žákovském věku se setkáváme s typy závodů, které mají frekvenci většinou 1-2 do měsíce. Před těmito závody je zařazován speciální předzávodní cyklus, který má závodníky připravit na nároky závodů. Závody jsou významným motivačním faktorem a trenér by je měl v tomto směru využívat (Perič, 2008).

Počet turnajů v roce by měl být dle plánu ročního tréninkového cyklu. Měl by se pohybovat okolo 10-15 turnajů za rok. Vrcholnou soutěží kategorie mladšího žactva je Přebor české republiky. Závodníci by měli startovat v soutěžích na úrovni mezioddílových, krajských a velkých cen. Těchto závodů by se závodníci měli účastnit 1-2x do měsíce a měly by mít formu kontroly trénovanosti a účinnosti trénovaných technik. Dále mají informovat o způsobu vedení tréninkových jednotek trenérem a zvolené koncepci tréninku.

12. Organizace a stavba tréninkové jednotky

Tréninková jednotka může být klasifikována jednak z pohledu úkolů a cílů tréninkové jednotky, nebo z pohledu samotné stavby, struktury tréninkové jednotky.

Základními cíly tréninkové jednotky mohou být:

- a) nácvik,
- b) zdokonalování,
- c) stabilizace.

Zařazení jednotlivých cvičení za těmito cíly, jejich množství a délka trvání odpovídá jednak úrovni sportovců, věku, fázi v ročním tréninkovém cyklu, zařazením do mezocyklů a právě probíhajícím mikrocyklu.

V tréninkové jednotce je možno pracovat dle počtu zúčastněných sportovců:

- a) individuální formou,
- b) skupinovou formou,
- c) hromadnou formou,
- d) smíšenou formou.

Individuální forma umožňuje poskytnout jednotlivým cvičencům největší pozornost, rozvíjet jednotlivé speciální upřednostňované dovednosti a vysokou kontrolu trenéra nad cvičencem, avšak je velmi náročná na množství trenérů na jednotlivé cvičence.

Skupinovou formou lze najednou zvládnout více cvičení a sportovců, avšak neumožňuje již vysoký individuální přístup.

Hromadnou formu tréninku na vysoké výkonnostní úrovni můžeme vidět spíše jako součást smíšené formy, při které například úvodní rozcvičení a zahřátí je formou hromadnou, následuje rozdělení do skupin, ve kterých je možný i individuální trénink – například nácvik technik katame waza, nage waza, nebo průpravná cvičení.

Samotná tréninková jednotka pak bývá rozdělena na několik částí. Základním dělením můžeme říci, z kolika jednotlivých částí je tréninková jednotka složena. Nejčastějšími prováděnými tréninkovými jednotkami jsou jednotky složené ze tří nebo ze čtyř částí.

Tyto jednotlivé části se nazývají:

- a) úvodní část,
- b) hlavní část,
- c) závěrečná část.

V tréninkové jednotce ze čtyř částí je na začátku tréninkové jednotky tzv. seznámení s tréninkovou jednotkou. V některých případech, zejména na nižších výkonnostních úrovních, bývá často vynechána závěrečná uklidňovací část, někdy dokonce počáteční protažení.

Úvodní část má za úkol připravit na hlavní část tréninkové jednotky tak, aby bylo dosaženo co největšího efektu při provádění hlavní části. Důležitou součástí úvodní části je zahřátí a rozcvičení, a tím dosažení optimální aktivity, při které dochází

k přiměřenému zvýšení určitých fyziologických funkcí. Úvodní část tréninkové jednotky by měla trvat v rozmezí od 20 - 30 minut.

Hlavní část tréninkové jednotky se soustřeďuje na plnění úkolů, které podléhají danému mikrocyklu a mezocyklu. Tréninkové jednotky mohou být více tématické, nebo monotématické. V odborné praxi je snaha o nižší počet dílčích úkolů v jedné tréninkové jednotce. Dle Bompa (2009, s. 250) „jednotlivé tréninkové jednotky by měly být zaměřené pouze na dva nebo tři úkoly, protože je velmi obtížné efektivně zvládnout více než tři úkoly. Snažit se zvládnout více úkolů může vyústit v přetrénování sportovce“.

V případě více úkolů je dodržována určitá posloupnost. Ověřený způsob doporučuje respektovat psychickou a funkční náročnost předpokládaných cvičení a také aktuální stav únavy (Semiginovský, 1986).

V tomto smyslu dodržujeme posloupnost dle Bompa (2009) na:

- 1) učení a mistrovství v jednotlivých technických a taktických dovednostech,
- 2) rozvoj rychlosti a koordinace, obratnosti,
- 3) rozvoj síly,
- 4) rozvoj vytrvalosti.

Závěrečná část tréninkové jednotky má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Volí se cvičení mírné intenzity s postupným přechodem na strečink, protahovací cvičení kompenzačního a regeneračního typu. Pohybová činnost mírné až střední intenzity má objektivní vliv na urychlení zotavných procesů ve smyslu obnovení acidobazické rovnováhy poměrů vnitřního prostředí (Dovalil, 2009).

V závěrečné části zařazujeme fázi sestupu funkční úrovně při zotavovacích nespojitých pohybových činnostech mírné intenzity, což představuje dynamickou složku uklidnění. Dochází k uvolnění svalů i nervového napětí a především k doznívání změn v kardiopulmonálním systému i co se týče termoregulačních mechanismů, jež vyžaduje cvičení mírné intenzity a přerušovaného charakteru (Havličková, 2003).

Druhá část zklidnění by měla obsahovat 10 až 20 minut statického strečinku. Zatímco během zahřívací části doporučený není, zklidnění je pro tuto činnost excelentní doba. Pro strečink v tuto dobu je několik důvodů. Za prvé, strečink během závěrečné části napomáhá výrazně zlepšit pohyblivost. Za druhé, bylo prokázáno, že kombinace

aktivního zklidnění následované strečkem výrazně zvyšuje rychlost zotavní z tréninku a soutěžního stresu (Bompa, 2009).

Tab. č. 3: Časové rozvržení jednotlivých částí v 90 minutové tréninkové jednotce (Bompa, 2009).

Části tréninkové jednotky	Tréninková jednotka ze čtyř částí	Tréninková jednotka ze tří částí
Seznámení s TJ	5 min	-
Úvodní část	20 min	20 min
Hlavní část	45 min	50 min
Závěrečná část	20 min	20 min
Celkem	90 min	90 min

Plánování tréninkové jednotky je velmi důležitá součást tréninkové činnosti. Nabízí trenérům možnost organizovat nejen jednotlivé tréninkové jednotky, ale také dlouhodobý tréninkový plán, zároveň napomáhá optimálnímu a kvalitnímu rozvoji schopností a dovedností sportovce. Jednotlivé úkoly a cíle napomáhají motivaci sportovce a zkvalitňují zpětnou vazbu. Je důležité, aby jak trenéři, tak sportovci dodržovali základní pravidla a nezanedbávali jednotlivé části a jejich úkoly. Zejména závěrečná část bývá bohužel stále často opomíjena. Přitom většina odborníků se shodne na tom, že kvalitní závěrečná část může být velmi efektivní částí tréninkové jednotky.

Tréninková jednotka v judu by měla obsahovat čtyři části. Nástup s pozdravem a seznámením s programem TJ, úvodní část, hlavní a závěrečná část. Úvodní část zahřátí organismu a rozcvičení celého těla, průpravná cvičení, úpolové hry. Minimální délka úvodní části 20 min. Hlavní část TJ zaměřena rychlostní cvičení, nácvik nových chvatů, opakování technik, úpolové a jiné hry, randori, délka 40-50 minut. Závěrečná část složená ze závodivých her nebo jiných, závěrečné vydýchání a protažení, nástup a zhodnocení TJ, délka 15-20 minut. V tréninkové jednotce využívat skupinovou a individuální formu cvičení. Dodržovat určitou posloupnost cvičení v jednotlivých částech jednotky.

13. Roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je pravidelně se opakující jednotkou v tréninku dětí i dospělých. Je v podstatě nejdelším úsekem, na který běžně trénink plánujeme. Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků, přičemž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku. Jedná se o:

- přípravné období,
- předzávodní období,
- hlavní (závodní) období,
- přechodné období.

Každé období má jinou délku a jejich podoba vychází z potřeb dané specializace. U ročního tréninkového cyklu není podstatné, kdy bude začínat a kdy končit. Můžeme ho začít v kterémkoliv měsíci v roce (Perič, 2008).

Přípravné období

Má vytvořit základy budoucího výkonu, zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. Slouží k rozvoji obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. Trénink má většinou všestranný charakter, proto se uplatňují především všeobecně rozvíjející cvičení, důležitá je jejich pestrost a různorodost. Podstatou přípravného období je vytvoření dostatečné kondice pro hlavní období. Proto se zaměřujeme na zvýšení tzv. funkčních stropů, což znamená zlepšení racionalizace práce všech orgánů nutných pro pohyb (Choutka, Dovalil 1982).

Technická příprava je v tomto období věnována osvojování nových pohybových dovedností (chvatů), studiu pohybových principů, nácvik kombinací k osobní technice, protichvatů (viz. příloha č. 4). Osvojování osobní techniky je dále prohlubováno zejména v jakusoku geiko a kakari geiko (Srdínko, Vachun, 1987).

Předzávodní období

Zde by mělo dojít ke spojení všeobecně rozvíjejícího a speciálního tréninku. Dosažená úroveň funkčních parametrů organismu se převádí do dané specializace. Proto jsou již zařazována speciální cvičení, která jsou však stále ještě kombinována

s cvičeními všeobecně rozvíjejícími. Délka přípravného období 2-4 měsíce. Trénink by měl být přiměřeně pestrý a měl by již obsahovat spojení techniky a taktiky daného sportu s určitým kondičním zatížením. Na konci období se zařazují závody a soutěže, jejichž hlavním cílem je ověření trénovanosti dítěte (Choutka, Dovalil, 1982; Perič, 2008).

Postupně se v tomto období zvyšuje rovněž podíl cvičení specifického charakteru pro rozvoj rychlostně silových a vytrvalostních schopností (viz. příloha č. 6). Jsou to hlavně různé organizační formy učikomi, nage komi, kakari geiko, randori (Letošník, 1993).

Závodní období

Jeho úkolem je využít všech výsledků přípravného období k tomu, aby sportovec svou zvýšenou výkonnostní úroveň prokázal v řadě soutěží (viz. příloha č. 7). Cílem je dosažení co nejlepšího výkonu v soutěžích. Trénink by měl být zaměřen na udržení (případě ještě další zlepšení) sportovní formy (Choutka, Dovalil, 1982).

„V přípravě dětí by měl být trénink pravidelný, nemělo by docházet k jeho zaměřování k jednotlivým závodům, či soutěžím. Soutěže by neměly převažovat nad tréninkem, ten je stále ještě hlavní náplní období. Do závodů a soutěží zapojovat co nejvíce dětí“ (Perič, 2008, s. 46).

Přechodné období

„Zatímco ostatní období měla za cíl rozvinout či udržet výkonnost, přechodné období slouží k fyzickému a psychickému odpočinku dětí. Důležitou součástí tohoto období je uvolněná atmosféra na tréninku, hry, zábava a hlavně prožitek dětí“ (Perič, 2008, s. 46).

Není doporučeno úplné vysazení pohybových činností. Udržení sportovců v aktivní činnosti má význam nejen pro účinnější odpočinek po sezóně, ale i pro udržení vyššího stupně trénovanosti z uplynulého výcvikového období jako kvalitativně vyššího východiska pro příští trénink (Letošník, 1993).

Po systematický trénink má velký význam plán na roční tréninkový cyklus. Trenér by si měl vždy před jeho začátkem vypracovat rámcové úkoly a postupy. K hlavním patří:

- podrobný obsah tréninku s popisem dovedností a schopností, které by děti měly během roku zvládnout,
- kalendář soutěží, ze kterého vychází struktura ročního cyklu a délka jednotlivých období,
- konkrétní časový harmonogram jednotlivých období s požadovanou frekvencí tréninkových jednotek (Perič, 2008).

Tab. č. 4: Hlavní zaměření složek přípravy judo v ročním období dle Letošníka (1993).

Složky přípravy	Přípravné	Předzávodní	Závodní	Přechodné
	objem ↗ intenzita ↓	objem ↑ intenzita ↗	objem → intenzita ↑	objem ↓ intenzita ↓
Tělesná	Všeobecný funkční rozvoj, obecná vytrvalost, maximální a vytrvalá síla.	Rozvoj speciální síly a vytrvalosti, rozvoj rychlostní síly specifickými prostředky.	Udržování vysoké obecné trénovanosti.	Rehabilitace, regenerace sil, udržovací tělesná příprava, doplňkové sportovní činnosti.
Technická	Osvojování nových specifických pohybových dovedností bez odporu soupeře.	Upevňování osvojených pohybových dovedností za ztížených podmínek.	Zvýšení účinnosti osobní techniky v randori a v kontrolních soutěžích.	V případě zájmu sportovce mírné randori, zkoušky na vyšší stupeň technické vyspělosti.
Taktická	Prohlubování teoretických znalostí, znalostí pravidel, odstraňování vlastních technicko-taktických dovedností.	Plnění taktických úkolů v přípravných utkáních, rozbory průběhu utkání, změny sparingpartnerů různého stylu boje	Určení strategie a taktiky boje s příštími soupeři podle jejich osobních zvláštností.	Nezařazujeme
Psychologická	Rozvoj psychické odolnosti, houževnatosti, volní vytrvalosti.	Zvyšování motivace, "nabuzování" k soutěžím.	Vyladění představ. stavů, odpočinkový režim mezi starty.	Uvolnění, regenerace psych. Sil, získání zájmu o další trénink.
Specifická výkonnost	Bez požadavků	Zvyšování výkonnosti	Maximální výkonnost	Bez požadavků

↗ stoupá, ↘ klesá, ↓ nízká úroveň, ↑ vysoká úroveň, → Setrvalý stav

Každý trenér všech věkových kategorií by měl mít připravený pro své svěřence roční tréninkový plán na celou sezónu. S vyznačenými hlavními cíli pro sezónu, kterých by chtěl se skupinou dosáhnout. Jako jsou hlavní soutěže, soustředění nebo průběžná kontrola trénovanosti (motorické testy).

14. Hry pro mladší žáky

Hry slouží k osvojování mnoha pohybových dovedností a zábavnou formou rozvíjí pohybové schopnosti. Samotná hra by měla být podstatou sportovní přípravy v dětském věku, kdy vítězství, prohry nebo výkon nejsou podstatné. Děti si rádi hrají a pohybem spojeným se hrou se náramně pobaví. Hry zaměřené na rozvoj silových schopností jsou většinou založeny na úpolových cvičeních (Perič, 2008).

Hry by měly být nezbytnou součástí každé tréninkové jednotky mladších žáků. Nejenom že hry rozvíjí všechny schopnosti, ale učí děti taktickému myšlení a spolupráci v tréninkové skupině. Hry by měly být využívány v každé části TJ. Například po déle trvajícím nácvičku nové techniky, kdy děti ztrácí koncentraci, je vhodné zařadit hru a poté se vrátit zpět k nacvičované technice.

Příklady her využívaných v tréninku judo pro mladší žáky:

1. „Hra na vlka“

Obvykle trenér určí jednoho cvičence, který představuje „vlka“. Vlk se pohybuje po čtyřech (po rukou a po kolenou), smí válet sudy, nebo dělat kotrmelce pro urychlení pohybu, ale nesmí chodit po dvou - zvedat se na nohy. Po dvou běhají ostatní - ovečky. Vlk chytá „ovečky“. Může je chytat za nohy, za cíp kimona, nebo za rukáv. Koho chytí nebo strhne na zem, z toho se stává automaticky vlk. Vítězí poslední ovečka. Pravidla lze různě doplnit, např. kdo vyšlápne z vymezeného prostoru, stává se vlkem nebo vlkovi stačí se ovečky jen dotknout apod.

Oblíbená hra na procvičení prostorové orientace, rovnováhy, rychlé změny směru pohybu a využití taktiky.

2. „Boj o kimono“

Judistickým páskem svážeme kimono do tzv. balíčku a umístíme ho do středu zápasště. Na postraních čárách zápasště sedí, klečí nebo leží proti sobě dvě družstva o stejném počtu cvičenců. Každému členu družstva je přidělené číslo. Trenér vyvolá číslo

pod nímž jsou dva cvičenci a jejich úkolem je dostat svázané kimono ke svému družstvu.

Hra je zaměřena na rychlost reakce cvičenců a využití co nejlepšího úchopu sbaleného kimona.

3. „Kohoutí zápasy“

Na žíněnce se vytvoří kruh z pásků. Všichni zúčastnění cvičenci se postaví do kruhu. Na znamení trenéra provedou stoj na dominantní noze, ruce předpažit skrčmo, křížmo na ramena. Úkol je vytlačit soupeře z kruhu, nebo vychýlit soupeře tak, že se postaví na obě nohy. Vítězí ten, kdo zůstane jako poslední v kruhu ve výchozí pozici.

Hra zaměřena na koordinaci cvičenců a taktické myšlení.

4. „Podtrhávání“

Cvičenci jsou ve vzporu ležmo nebo mírném kliku proti sobě. Na povel se v této poloze mohou i pohybovat a rukama usilují o podtržení nebo odsunutí paže soupeře (za předloktí, zápěstí nebo část rukávu kimona), a tím přerušují jeho oporu. Dolehnutím na břicho je prohrou. Hra se provádí ve dvojicích. Kdo z dvojice prohraje, vypadává, vítěz postupuje do dalšího kola. Při boji je zakázáno si stoupat.

Hra je vhodným průpravným cvičením pro uchopování soupeřových rukávů a následného vytrhávání z úchopu toriho. Je zaměřena na zpevnění celého těla cvičenců, ekonomické využívání pohybu a prostorovou orientaci.

5. „Sumo“

Spojením několika judistických pásků vytvoříme kruh na tatami. Judisté stojí proti sobě ve středu kruhu a vzájemně se drží za pásky kolem boků. Na znamení trenéra se snaží vytlačit soupeře z kruhu, vyvézt ho z rovnováhy nebo využít judistických technik hodů a porazů.

15. Motorické testy

Soubory motorických testů měří úroveň obecných pohybových schopností, jejichž rozvoj má v dílčích věkových obdobích zásadní význam pro budoucí výkonnost. Trenér je provádí 3-4x za rok (Letošník, 1993).

Slouží ke zjištění narůstající výkonnosti sportovců a kontrole trénovanosti, a zda zvolenou koncepcí tréninku dosahujeme předem daných cílů. Zároveň slouží také jako motivační prvek pro cvičence. Cílem motorických testů je dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledků dosavadního tréninku.

Kontrola trénovanosti má poskytnout informace o možných změnách, k nimž v důsledku tréninkového procesu dochází. Plní tak nezastupitelnou formu zpětné vazby. Tyto informace o tréninku absolvovaném v uplynulém časovém období se stávají oporou k úvahám o dalším postupu tréninkového procesu, zda pokračovat v plánovaném tréninku, nebo naopak přistoupit k jiným korekcím (Dovalil, 2009).

Pro kategorii mladších žáků se používají standardizované testy. Tyto testy budou výchozím bodem pro praktickou část práce. V praktické části budou vybrané testy jednotlivě popsány.

Příklad používaných motorických testů pro mladší žáky a jejich normy

Testová baterie a její normy jsou převzaty ze stránek českého svazu juda (URL₁). Je určena pro zmíněnou kategorii mladších žáků. Normy jsou upravené pro specializaci judo.

Tab. č. 5: Soubor motorických testů - Tabulky norem – **Mladší žáci 11-12 let**

Název testu	Kvalifikační stupnice - známky			
	1	2	3	4
Běh na 50m s	7,5	8,0	8,5	9,0
Hod plným míčem, 2 kg cm	520	490	460	400
Skok daleký z místa cm	200	190	180	160
Hloubka předklonu cm	9	7	5	2
Boční rozštěp cm	6	11	16	20
Sed-leh po dobu 2 min. počet	80	70	60	50
Běh po dobu 12 min. m	2750	2650	2550	2400
Šplh na laně 5 m, příraz s	10,5	11,5	12,5	14,0
Kliky ležmo počet	60	50	40	30
Opakované přednosy počet	9	6	3	1
Opakované shyby počet	10	7	5	3
Výskoky na překážku počet	32	28	25	22
Záklony počet	50			
Člunkový běh 4 x 10m s	10,0	10,4	10,8	11,2

16. Cíl práce

Hlavním cílem této práce je popsat a zhodnotit vhodnou koncepci tréninku mladšího žactva v judu. Zároveň poukázat na účelné metody tréninku a zdůraznit, čemu by se trenér, zabývající touto kategorií, měl vyhnout a co upřednostňovat. Cílem je také kontrola trénovanosti a úrovně všeobecných pohybových schopností vybrané skupiny jedinců.

17. Úkoly práce

1. Prostudovat odbornou literaturu.
2. Popsat vhodnou sportovní koncepci tréninku mladších žáků v judu.
3. Využitím motorických testů porovnat a vyhodnotit dosažených výsledků tréninkovým procesem.
4. Statisticky zpracovat a graficky znázornit získané výsledky naměřené u probandů.
5. Vyhodnotit výsledky
6. Napsat závěry a doporučení pro praxi

18. Hypotézy

- H_1 - U skupiny mladších žáků předpokládáme výrazné zlepšení všeobecné výkonnosti mezi prvním a druhým testováním.
- H_2 - Budeme předpokládat vyšší medailovou úspěšnost na závodech díky vyšší úrovni pohybových dovedností jedinců.

19. Metodika práce

Tato práce má charakter empiricko-teoretického výzkumu, jehož hlavní metodou je sběr dat, analýzy literatury a statistická metoda.

V teoretické části práce budou použity metody sběru dat, analýzy odborné literatury z oblasti všeobecné sportovní přípravy, studium dostupných materiálů z judistického tréninku, a rovněž také zkušenosti z vlastní praxe autora.

Praktická část práce bude vycházet ze standardizovaného motorického testu a zvolené testové baterie pro skupinu mladších žáků. Test bude prováděn u zkoumané skupiny v první části přípravného období a na konci předzávodního období. Vyhodnocení motorických testů bude prováděno matematicko-statistickou metodou a bude porovnáno s normami pro judo.

19.1 Statistická metoda

Pro vyhodnocení a porovnání motorických testů sledované skupiny se bude vycházet ze statistické metody významnosti rozdílu dvou veličin, tzv. T-test pro párové hodnoty závislých výběrů.

19.2 Výzkumný soubor

Pro testování byl zvolen záměrný výběr šesti probandů ve věkovém rozmezí 11-12 let. Věkové rozmezí odpovídá kategorii mladších žáků v judu, kterou se tato práce zabývá. Probandi jsou záměrně vybráni z oddílu TJ Judo Neratovice, kde se připravují a reprezentují tento oddíl na soutěžích v ČR. Jedná se o skupinu chlapců, jejichž hlavním cílem je probojovat se na Přebor ČR v judu. Skupina trénuje 3 x týdně. Při výběru probandů byly zohledněny jejich výkony z minulé sezóny, míra talentovanosti a přístup k tréninkovému procesu.

Úvodní testování proběhlo v první části přípravného období na konci měsíce září roku 2010. Testování se zúčastnili všichni vybraní jedinci. Druhé testování proběhlo na konci předzávodního období začátkem měsíce března roku 2011. Závěrečného testování se zúčastnili všichni vybraní jedinci. Každý test byl jedincům při obou testováních podrobně vysvětlen a všichni měli čas na vyzkoušení.

20. Popis testů

20.1 Všeobecné motorické testy

Všechny motorické testy jsou použity z testové baterie pro mladší žáky v judu. Baterie testů slouží pro kontrolu všeobecné výkonnosti judistů.

20.2 Popis testové baterie

Popis testů je dle Letošníka (1993).

Běh na 50 metrů

Start z polovysokého postoje, čas se měří s přesností 0,1 sec, závodník má dva pokusy.

Hod plným míčem o váze 2 kg

Hod se provádí oběma rukama ze vzpažení (autový hod), bez přešlapu, dva pokusy.

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Ze stoje mírně rozkročného, podřep, zapažit, předklon – odrazem snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed, dva pokusy.

Hloubka předklonu

Stoj spojný na zvýšené podložce. Ze vzpažení se provede hluboký předklon, obě kolena musí být propnuté. Měří se vzdálenost špiček prstů od roviny podložky v cm, dva pokusy.

Boční rozštěp

Bokem k žebřinám, jedna ruka se drží žebřin, druhá je upažená, nohy musí být napnuté. Měří se vzdálenost od rozkroku k podlaze s přesností na cm, dva pokusy.

Sed-leh po dobu 2 minut

Hýždě musí být stále v kontaktu se zemí, prsty propleteny za hlavou, loket se dotýká střídavě pravého a levého opačného kolene. Počítají se jen správně provedené cviky, jeden pokus.

Šplh na laně 5 m s přírazem

Šplhá se s přírazem ze stoje, ke značce 5 m od podlahy, měříme čas s přesností 0,1 s, dva pokusy.

Kliky ležmo

Provedení ve vzporu ležmo klik, ruce na šíři ramen, počítají se jen správně provedené cviky, jeden pokus.

Opakované přednosy

Provedení z visu na žebřinách bez opory nohou na napjatých pažích zády k žebřinám. Hodnotí se doteky oběma nohama žerdě mezi rukama.

Opakované shyby podhmatem

Provedení ve visu na doskočné hrazdě, úchop podhmatem. Brada musí být nad úrovní hrazdy. Počítají se jen správné cviky, jeden pokus.

Výskoky na překážku

Z mírného stoje rozkročné čelem k překážce vyskočit a doskočit souoř na horní stranu překážky. Výška překážky 40 cm, hodnotí se počet výskoků.

Člunkový běh 4 x 10 m

Ze startovního postavení na startovní čáře vyběhnout na povel „vpřed“ k metě vzdálené 10 m. U této mety se zastavit a běžet ke startovní čáře. Měříme čas s přesností 0,1 s, dva pokusy.

21. Popis období působícího na cílovou skupinu

Období, ve kterém budeme působit na vybrané jedince, je od září roku 2010 do konce března 2011. Tato příprava vyvrcholí dvojicí závodů, ke kterým je tato příprava směřována. Jedná se o krajské Mistrovství Středních Čech a český pohár ČSJu v březnu 2011. V tomto období budou u jedinců provedeny dva motorické testy. Skupina mladších žáků trénuje 3 x týdně po 90 minutách a účastní se kontrolních soutěží 1-2x do měsíce.

Působící období v tréninkovém procesu září-březen

Plán je v souladu se školním rokem žáků. Délka období působící na vybranou skupinu judistů je v délce 29 týdnů, od září 2010 do konce března 2011. Do období je zařazeno jedno kondiční soustředění na horách v délce 6 dnů.

Počet tréninkových jednotek v týdnu: 3 x týdně – pondělí, středa, čtvrtek

Délka tréninkové jednotky: 90 minut

Vzorové tréninkové jednotky jsou zařazeny v přílohách, kde je uvedena pro každé období jedna.

Popis jednotlivých období

Září – říjen: 1. - 8. týden

Přípravné období I.:

- *Hlavní úkol období* - příprava k náročnější tréninkové činnosti, všeobecný funkční rozvoj, obecná vytrvalost, zaměření na krátkodobá rychlostně silová cvičení a rozvoj výbušné síly, nácvik nage waza a katame waza
- *Obsah*- specifická i nespecifická cvičení, pohybové hry pro rozvoj síly a celkové kondice, koordinační schopnosti a kloubní pohyblivost, metody nácviku techniky judo pomocí judomíček pro nácvik podmetových technik
- *Celkové zatížení* - malé

Ve 4. týdnu- provedení motorických testů

Zaměření tréninkových jednotek:

- **Objem** - se pomalu zvyšuje
- **Intenzita** - mírná

- **Kondiční složka** - všeobecný funkční rozvoj, obecná vytrvalost, kloubní pohyblivost, do TJ zařazování silových vstupů (krátká silová cvičení s využíváním hmotností vlastního těla), rozvoj všeobecné obratnosti,
- **Technická složka** - osvojení nových specifických pohybových dovedností bez odporu soupeře, zaměření na nácvik nage waza a katame waza z 5. a 4. kyu
- **Taktická složka** - prohlubování teoretických znalostí, znalostí pravidel
- **Psychologická složka** - etika judo, rozvoj psychické odolnosti, volní vytrvalosti

Vzor TJ viz příloha č. 4

Listopad – prosinec: 9. - 17. týden

Přípravné období II.:

- *Hlavní úkol období* - stimulace trénovanosti, stabilizace dovedností, udržení dosažených změn a hodnocení aktuálního stavu,
- *Obsah* - převážně specifická cvičení, kontrolní starty v soutěžích

16. – 17. Týden – zotavení, regenerace (prázdniny)

Zaměření tréninkových jednotek:

- **Objem** - se zvyšuje
- **Intenzita** - se zvyšuje
- **Kondiční složka** - rozvoj speciální síly a vytrvalosti, rozvoj rychlostní síly specifickými prostředky, posilování formou prvků techniky judo (vychylování soupeře proti odporu paží, vychylování soupeře ze dřepu, obměny prvků juda proti odporu soupeře v postoji i na zemi, na místě i za pohybu), rozvoj speciální obratnosti
- **Technická složka** - upevňování osvojených pohybových dovedností za ztížených podmínek, nácvik kombinací a kontrachvatů, výběr osobní techniky (tokui waza)
- **Taktická složka** - odstraňování vlastních technicko-taktických nedostatků, plnění taktických úkolů v přípravných utkáních, rozbor průběhu utkání
- **Psychologická složka** - zvyšování motivace k tréninku, zařazování závodivých her v tréninkové skupině

Vzor TJ viz příloha č. 5

Leden – únor: 18. – 25. Týden

Předzávodní období:

- *Hlavní úkol období* - má dojít ke spojení všeobecně rozvíjejícího a speciálního tréninku, ladění sportovní formy
- *Obsah* - specifická cvičení, kontrolní starty v soutěžích, spojení techniky a taktiky

Ve 21. týdně kondiční soustředění na horách

Ve 25. týdně provedení druhých motorických testů

Zaměření tréninkových jednotek:

- **Objem** – objem se zvyšuje
- **Intenzita** – intenzita stoupá
- **Kondiční složka** – kruhové tréninky se zaměřením na posílení velkých svalových skupin s vlastní vahou těla a rozvoj speciální vytrvalosti, koordinační cvičení, tonizační
- **Technická složka** – automatizace dovedností, transfer získaných dovedností s využitím v přípravných soutěžích, rozvoj osobní techniky, zvyšování rychlosti při provádění učikomi
- **Taktická složka** - spojení techniky a taktiky v tréninkovém procesu a v kontrolních soutěžích, zaměření na boj o úchop (kumikata randori), randori s určitými taktickými úkoly
- **Psychologická složka** - posílení morálně volných vlastností

Vzor TJ viz příloha č. 6

Březen: 26. – 29. týden

Soutěžní období:

- *Hlavní úkol období* - demonstrace výkonu, udržení sportovní formy, ladění sportovní formy
- *Obsahem období* - účast v soutěžích a specifická cvičení pro judo

Zaměření tréninkových jednotek:

- **Objem** - se nezvyšuje, ani nesnižuje
- **Intenzita** - stoupá
- **Kondiční složka** - udržování vysoké obecné trénovanosti

- **Technická složka** - zvýšení účinnosti osobní techniky ve cvičných zápasech a kontrolních soutěžích
- **Taktická složka** - zaměření se na strategii a taktiky boje, upřesnění pravidel
- **Psychologická složka** - vyladění předstartovních stavů, odpočinkový režim mezi jednotlivými starty v soutěžích.

Vzor TJ viz příloha č. 7

Tab. č. 6: Druhy mikrocyklů v působícím období září - březen

Týden	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
Mikrocyklus	Úvodní	Úvodní	Rozvíjející	Kontrolní	Rozvíjející	Rozvíjející	Stabilizační	Kontrolní	Regenerační	Rozvíjející	Rozvíjející	Rozvíjející	Stabilizační	Kontrolní	Stabilizační	Zotavný
Týden	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.			
Mikrocyklus	Zotavný	Úvodní	Rozvíjející	Kontrolní	Rozvíjející	Kontrolní	Vyladovací	Vyladovací	Kontrolní	Vyladovací	Soutěžní	soutěžní	Soutěžní			

Tab. č. 7: Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu (Dovalil, 2009, s. 264).

Typ mikrocyklu	Hlavní úkol	Obsah	Celkové zatížení	Využití v ročním cyklu
ÚVODNÍ	příprava k náročnější tréninkové činnosti	specifická i nespecifická cvičení	malé	počátek přípravného období, po delším přerušení
ROZVÍJEJÍCÍ	stimulace trénovanosti	specifická (i nespecifická)	velké	přípravné období (závodní podle cvičení potřeby)
STABILIZAČNÍ	udržení dosažených změn	specifický	střední	přípravné období
KONTROLNÍ	hodnocení aktuálního stavu	starty, utkání, turnaje testy trénovanosti	střední až velké	přípravné období
VYLAĐOVACÍ	ladění sportovní formy	specifický, starty	střední až malé	předzávodní období závodní období
SOUTĚŽNÍ	demonstrace výkonu udržení sport. formy	účasť v soutěžích specifická cvičení	střední	závodní období
ZOTAVNÝ	díleč nebo celkové zotavení	doplňkové sporty nespecifická cvičení odpočinek	malé	přípravné období závodní období přechodné období

22. Vyhodnocení motorických testů

22.1 Metoda vyhodnocení

Výsledky testovaných jedinců v motorických testech jsou zpracovány tabulkově, graficky a vyhodnoceny statistickou metodou. U statistického vyhodnocení byl zvolen párový T-test.

T-test testuje, zda je střední hodnota výsledků po prvním testování rovna střední hodnotě výsledků po druhém testování. Předpokládá se zlepšení v testech jedinců, proto bude testována hypotéza rovnosti středních hodnot proti jednostranné alternativě.

Pro využití párového T-testu je předpokladem normální rozdělení rozdílů výsledků 1. a 2. testování. Pro motorické testy je určena nejběžnější 5% hladina významnosti. Hypotéza o rovnosti středních hodnot po prvním a druhém testování bude zamítnuta, pokud bude hodnota T nižší než kritická hodnota Studentova rozdělení $n-1$ stupni volnosti (viz příloha č. 3) pro dvojnásobek stanovené hladiny (Kovář, Blahuš, 1989).

Základním typem úvahy při statistickém testování je tzv. nulová hypotéza (H_0). Tu ověřujeme pomocí zvoleného testovacího kritéria. Podstatou nulové hypotézy je předpoklad, že mezi dvěma jevy není statistického rozdílu (čili, rozdíl je nulový). Můžeme např. testovat rozdíl mezi dvěma středními hodnotami $\mu_1 - \mu_2$. Položíme si nulovou hypotézu, která říká, že mezi středními hodnotami není statisticky významný rozdíl (což ovšem tvrdíme s určitou zvolenou pravděpodobností). Tento vztah můžeme psát následovně

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

Proti této nulové hypotéze stojí tzv. alternativní hypotéza (H_A), která říká, že mezi uvedenými středními hodnotami existuje významný rozdíl:

$$H_A: \mu_1 \neq \mu_2$$

Zamítnutí (nebo nezamítnutí) nulové hypotézy provádíme s určitou, předem zvolenou pravděpodobností (α). Tato pravděpodobnost, že náhodná odchylka překročí určitou kritickou hodnotu, se nazývá hladina významnosti. Bývá obvykle 0,01 (což značí 1% pravděpodobnost), nebo 0,05 (5% pravděpodobnost).

Vedle nulové hypotézy je důležitá i formulace alternativní hypotézy. Podle toho, jaký má charakter, rozeznáváme testy na jednostranné a dvoustranné. Např. při testování významnosti rozdílu dvou středních hodnot může být alternativní hypotézou předpoklad, že se oba průměry od sebe významně liší, což představuje oboustranný test (Kovář, Blahuš, 1989).

„Statistická významnost neříká nic o věcné významnosti, která je důležitější. Věcná logická úvaha by měla proto vždy předcházet každé formální numerické operaci a každá zjištěná statistická významnost by měla být posouzena a interpretována z věcného hlediska“ (Kovář, Blahuš, 1989, s. 34).

Výpočty při použití statistické metody (T-testu)

Aritmetický průměr \bar{x}

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (\text{Čelikovský, 1979})$$

Směrodatná odchylka s

$$s = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \quad (\text{Čelikovský, 1979})$$

Variační rozpětí R

$$R = x_{\max} - x_{\min} \quad (\text{Čelikovský, 1979})$$

Variační koeficient V

$$V = \frac{s}{\bar{x}} \quad (\text{Čelikovský, 1979})$$

T-test pro párové hodnoty závislých výběrů-tímto testem ověřujeme rozdíly výsledků získaným opakovaným měřením u téhož výběrového souboru, obvykle s časovým odstupem. T-test testuje, zda je střední hodnota výsledků před cvičením rovna střední hodnotě výsledků po cvičení.

$$T = \frac{\bar{X}}{s} \cdot \sqrt{n} \quad (\text{Čelikovský, 1979})$$

U daných skupin testů byly vypočítány základní statistické charakteristiky: aritmetický průměr (\bar{x}) a směrodatná odchylka (s). Testy byly prováděny s hladinou významnosti 0,05 (což je 5 % pravděpodobnost), (Kovář, Blahuš, 1989).

23. Výsledky

23.1 Výsledky motorických testů

Tab. č. 8: Výsledky motorických testů mladších žáků

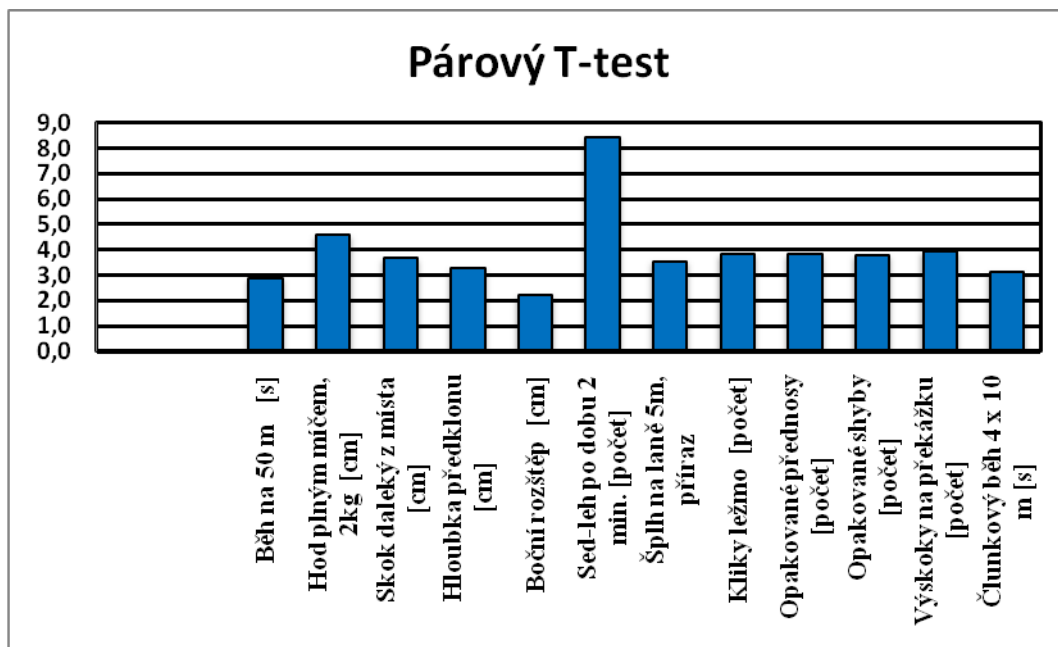
Mladší žáci	Běh na 50 m [s]			Hod plným míčem, 2 kg [cm]			Skok daleký z místa [cm]			Hloubka předklonu [cm]			Boční rozštěp [cm]			Sed-leh po dobu 2 min. [počet]		
	1	2	R	1	2	R	1	2	R	1	2	R	1	2	R	1	2	R
Proband 1	8,2	8,0	0,2	410,0	420,0	10,0	162,0	173,0	11,0	5,0	10,0	5,0	20,0	14,0	6,0	59	72	13
Proband 2	8,4	8,2	0,2	400,0	427,0	27,0	153,0	180,0	27,0	9,0	12,0	3,0	12,0	12,0	0,0	55	61	6
Proband 3	7,9	8,0	0,1	405,0	465,0	60,0	177,0	190,0	13,0	12,0	14,0	2,0	12,0	10,0	2,0	59	72	13
Proband 4	9,0	8,2	0,8	360,0	410,0	50,0	163,0	180,0	17,0	6,0	7,0	1,0	18,0	16,0	2,0	50	57	7
Proband 5	8,4	8,1	0,3	408,0	430,0	22,0	190,0	196,0	6,0	10,0	10,0	0,0	13,0	11,0	2,0	52	63	11
Proband 6	8,8	8,6	0,2	382,0	425,0	43,0	170,0	173,0	3,0	5,0	9,0	4,0	18,0	18,0	0,0	61	69	8
<i>Aritmet. průměr</i>	8,5	8,2	0,3	394,2	429,5	35,3	169,2	182,0	12,8	7,8	10,3	2,5	15,5	13,5	2,0	56,0	65,7	9,7
<i>Variační rozpětí</i>	0,1	0,0	0,1	318,1	292,9	295,2	141,1	71,7	60,8	7,1	4,9	2,5	10,6	7,9	4,0	16,0	32,6	7,9
<i>Směrodat. Odchylka</i>	0,4	0,2	0,3	19,5	18,7	18,8	13,0	9,3	8,5	2,9	2,4	1,9	3,6	3,1	2,2	4,4	6,3	2,8
<i>Variační koeficient</i>	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,5	0,1	0,1	0,7	0,4	0,2	0,7	0,2	0,2	1,1	0,1	0,1	0,3
Student. T-test	2,90			4,60			3,68			3,27			2,24			8,43		

Mladší žáci	šplh na laně 5, příraz [s]			Kličky ležmo [počet]			Opakované přednosy [počet]			Opakované shyby [počet]			Výskoky na překážku [počet]			člunkový Běh 4 x 10 m [s]		
	1	2	R	1	2	R	1	2	R	1	2	R	1	2	R	1	2	R
Proband 1	22,0	12,9	9,1	38	45	7	3	6	3	3	5	2	28	28	0	11,1	11,2	0,1
Proband 2	30,5	19,5	11,0	30	42	12	5	6	1	5	6	1	30	32	2	11,2	10,9	0,3
Proband 3	18,7	13,8	4,9	55	58	3	7	7	0	4	6	2	27	28	1	10,8	10,7	0,1
Proband 4	16,5	13,2	3,3	40	44	4	4	7	3	3	4	1	23	25	2	10,8	10,8	0,0
Proband 5	28,2	13,6	14,6	31	37	6	1	3	2	3	3	0	25	27	2	10,6	10,7	0,1
Proband 6	14,2	12,9	1,3	33	35	2	3	5	2	3	4	1	29	32	3	11,0	10,8	0,2
<i>Aritmet. Průměr</i>	21,7	14,3	7,4	37,8	43,5	5,7	3,8	5,7	1,8	3,5	4,7	1,2	27,0	28,7	1,7	10,9	10,9	0,1
<i>Variační rozpětí</i>	35,3	5,5	21,3	71,8	54,9	10,9	3,5	1,9	1,1	0,6	1,2	0,5	5,7	6,6	0,9	0,0	0,0	0,0
<i>Směrodat. Odchylka</i>	6,5	2,6	5,1	9,3	8,1	3,6	2,0	1,5	1,2	0,8	1,2	0,8	2,6	2,8	1,0	0,2	0,2	0,1
<i>Variační koeficient</i>	0,3	0,2	0,7	0,2	0,2	0,6	0,5	0,3	0,6	0,2	0,3	0,6	0,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,8
Student. T-test	3,57			3,84			3,84			3,80			3,95			3,16		

Vysvětlení zkratk: **1** – hodnoty výsledků testů z 29. 9. 2010, **2** – hodnoty z výsledků testů 28. 2. 2011, **R** - rozdíl naměřených hodnot, Studentův t-test s 5% hladinou významnosti

Porovnání a znázornění naměřených hodnot párového T-testu u motorických testů mladších žáků.

Graf č. 2: Porovnání výsledků párového T-testu z motorických testů



Graf znázorňuje výsledky párových T-testů s 5% hladinou významnosti (pravděpodobnosti). Převážně u všech motorických testů došlo k výraznému zlepšení. K nejvýraznějším zlepšením bylo dosaženo u testů sed-leh po dobu 2 minut, hod plným míčem 2 kg a výskoky na překážku. Nejmenší rozvoj byl zjištěn u bočního rozštěpu, běhu na 50 m a člunkového běhu 4 x 10 m. Hypotéza o rovnosti středních hodnot může být zamítnuta. Alternativní hypotéza byla potvrzena u všech motorických testů. Z toho vyplývá, že působení tréninkového procesu u mladších žáků je pozitivní na rozvoj všeobecné výkonnosti.

23.2 Porovnání výsledků testů s normami pro mladší žáky v judu

Všechny naměřené hodnoty byly porovnány s normami pro kategorii mladších žáků (11-12 let) v judu (URL₁). Výsledky jsou hodnoceny podle tabulky č. 5, str. 49. V hodnocení pro mladší žáky 11-12 let se využívá kvalifikační stupnice známek.

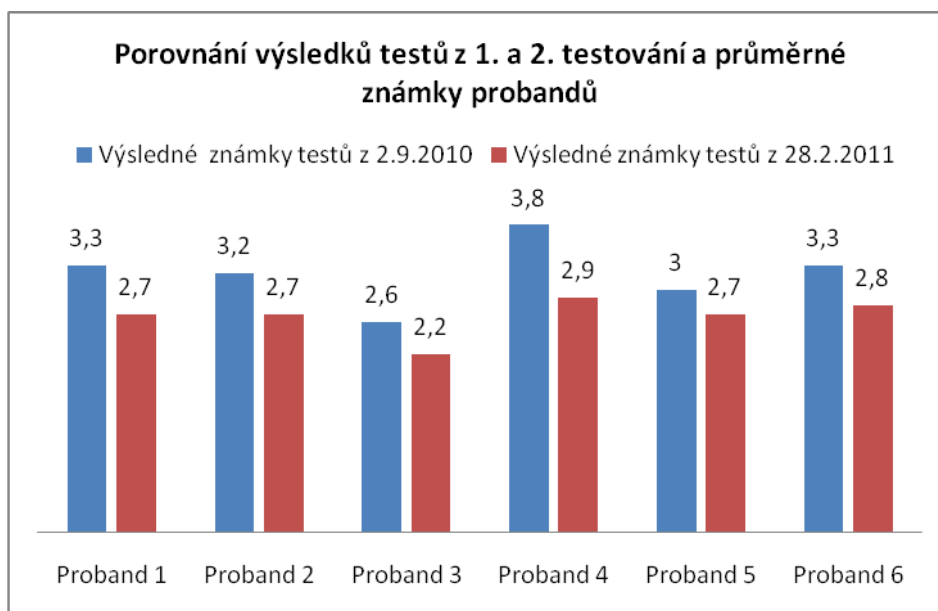
Tab. č. 9: Převedení naměřených výsledků s normami známek pro mladší žáky v judu

Test	Kvalifikační stupnice testů – známky					
	29. 9. 2010	Proband 1	Proband 2	Proband 3	Proband 4	Proband 5
Běh na 50 m	2,5	3	2	4	3	4
Hod plným míčem, 2kg	4	4	4	5	4	5
Skok daleký z místa	3	5	3	4	2	3,5
Hloubka předklonu	2	1	1	2,5	1	3
Boční rozštěp	4	2	2	3,5	2,5	3
Sed-leh po dobu 2 min.	3	3,5	3	4	4	3
Šplh na laně 5m, příraz	5	5	5	5	5	4
Kliky ležmo	3	4	1,5	3	1	1
Opakované přednosy	3	2	2	3	4	3
Opakované shyby	4	3	3	4	4	4
Výskoky na překážku	2	1,5	2	4	3	2
Člunkový běh 4 x 10 m	4	4	3	3	2,5	3,5
Součet známek	39,5	38	31,5	45	36	39
Aritmet. průměr	3,3	3,2	2,6	3,8	3,0	3,3

Test	Kvalifikační stupnice testů – známky					
	28. 2. 2011	Proband 1	Proband 2	Proband 3	Proband 4	Proband 5
Běh na 50 m	2	2,5	2	2,5	2	3
Hod plným míčem, 2kg	4	4	3	4	3,5	4
Skok daleký z místa	3,5	3	2	3	1,5	3,5
Hloubka předklonu	1	1	1	2	1	1
Boční rozštěp	3	2	2	3	2	3,5
Sed-leh po dobu 2 min.	2	3	2	3	3	2
Šplh na laně 5m, příraz	3,5	5	4	3,5	4	3,5
Kliky ležmo	2,5	3	1	3	3,5	3,5
Opakované přednosy	2	2	2	2	3	2
Opakované shyby	3	2,5	2,5	3	4	3,5
Výskoky na překážku	2	1	2	3	2	1
Člunkový běh 4 x 10 m	4	3	3	3	3	3
Součet známek	32,5	32	26,5	35	32,5	33,5
Aritmet. průměr	2,7	2,7	2,2	2,9	2,7	2,8

Poznámka: Znamka 5 byla použita při nesplnění časového limitu v daném testu. Naměřené hodnot, které byly mezi stupnicí známek pro dané výkony, bylo známám přičteno číslo 0,5. Některé naměřené výsledky byly zaokrouhlovány k normovaným výkonům.

Graf č. 3: Porovnání průměrných známek ze všech testů z 1. a 2. testování



Graf poukazuje na rozdíl dosažených průměrných známek z norem testů pro mladší žáky v judu prováděné v určitém časovém rozmezí.

Od prvního testování došlo u všech probandů ke značnému zlepšení výsledků. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhl proband 4 a nejméně výrazného zlepšení dosáhl proband 5. Skupinu probandů můžeme považovat dle judistických norem v motorických testech pro mladší žáky za průměrné.

Tímto porovnáním můžeme považovat hypotézu H_1 za správnou. U skupiny mladších žáků proběhlo převážně výrazného zlepšení všeobecné výkonnosti mezi prvním a druhým testováním.

23.3 Výsledky ze soutěží

Výsledky ze soutěží, kterých se skupina vybraných jedinců účastnila, můžeme považovat za dostačující. Hlavními soutěžemi, ke kterým příprava byla směřována, bylo krajské Mistrovství Středních Čech a Český pohár ČSJu. Na krajském Mistrovství všichni zúčastnění jedinci dosáhli medailového umístění. V Českém poháru ani jeden z šesti závodníků nedosáhl na medailové umístění. Postup pouze tří žáků do 7. místa (z celkového počtu šesti žáků) se nám jeví jako nevýznamný úspěch celkové skupiny. Proto hypotézu H_2 můžeme považovat za nepotvrzenou. U všech jedinců nebylo dosaženo ve všech vybraných závodech vyšší medailové úspěšnosti.

24. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo popsat vhodnou koncepci sportovního tréninku mladšího žactva v judu. Zároveň poukázat na účelné metody tréninku a zdůraznit, čemu by se trenér, zabývající se touto kategorií, měl vyhnout a co upřednostňovat. Dalším cílem byla také kontrola trénovanosti a úrovně všeobecných pohybových schopností vybrané skupiny jedinců pomocí motorických testů pro judo. Zaměřil jsem se na kategorii mladších žáků v judu (11-12 let). Do výběru skupiny bylo záměrně zařazeno šest jedinců z kategorie mladších žáků, na které bylo působeno v období od září 2010 do konce března 2011.

Závěr pro vyhodnocení motorických testů a hypotéz

V porovnání s normami testů pro judo byly všichni zúčastnění v rozmezí klasifikační stupnice 2-3, takže odpovídají průměrnému výkonu. Nikdo z jedinců nevykazoval nadprůměrné ani podprůměrné výsledky. Z hlediska technického a s porovnáním dosažených výsledků ze soutěží, ke kterým byla tato příprava závodníků směřována, se jedinci pohybují na průměrné úrovni. Na kontrolních závodech a poté hlavních závodech se závodníci umísťovali na předních příčkách v krajských soutěžích a v celorepublikových nominačních závodech na Přebor České republiky se umísťovali do bodovaného 7. místa pouze tři závodníci. Postup jen tří žáků do 7. místa se nám jeví jako nevýznamný úspěch celkové skupiny. Tudíž hypotézu H_2 můžeme považovat za nepotvrzenou. U všech jedinců nebylo dosaženo ve všech vybraných závodech vyšší medailové úspěšnosti.

Průběžná kontrola tréninkového procesu je v dnešní moderní době nepostradatelnou součástí sportovní přípravy, a to platí i pro přípravu dětí v rozmezí 11 - 12 let, zvláště pak pro trénink judo.

Hypotéza (H_1) ve které jsme předpokládali výrazné zlepšení u skupiny mladších žáků mezi prvním a druhým testováním, se potvrdila. Druhá hypotéza (H_2), ve které jsme předpokládali vyšší medailovou úspěšnost na závodech díky vyšší úrovni pohybových dovedností jedinců po uplatnění našeho tréninkového plánu, se nepotvrdila. Délka období působící na vybranou skupinu nebyla dostačující, a proto by se mělo období působící na určitou skupinu pohybovat v rozmezí od jednoho roku a více. Zároveň by se pro tuto kategorii měla sestavit vhodnější speciální motorická testová baterie a její

přesnější hodnocení a upřesnění dosažených výsledků. Touto problematikou bych se chtěl více věnovat v budoucí diplomové práci.

Období působící na zvolenou skupinu můžeme považovat za vhodné a odpovídající dosažené výsledky jsou tomu důkazem.

Při zpracovávání této práce jsem získal mnoho zkušeností s testováním a s přípravou sportovců v žákovském věku se zaměřením na judo. Věřím, že tato bakalářská práce bude nápomocná jak začínajícím trenérům, tak trenérům v oddílech judo zabývajících se kategorií mladších žáků.

Závěr a doporučení pro praxi při dlouhodobém vedení mladších žáků

V tréninkovém procesu mladších žáků by trenéři měli upřednostňovat trénink přiměřený věku. Výkonnost by měla být přiměřená věku a dětství. Je nutné brát na zřetel, že toto období mládí je pouze přípravným stádiem k maximálním výkonům při pokračování kariéry.

Počet tréninkových jednotek mladší žáků v týdnu by měl být 2-3x týdně po 90 minutách dle možností oddílu. V tréninkových jednotkách je žádoucí rozvíjet všechny schopnosti a učit děti novým dovednostem, protože tento věk je nejideálnější z hlediska motorického učení. Je třeba dodržovat všechny části TJ, žádnou z částí nevynechávat a zejména v závěrečné části se zaměřit na dokonalé protažení svalů všech cvičenců.

Při nácviku chvatů klást důraz na správnou chůzi, postavení nohou, pohyb po tatami, dbát, aby cvičenec dokázal udělat chvat ve správnou chvíli a správně ho realizoval. Nácvik a provedení chvatů provádět v mírném předklonu, v pokrčených nohách, ve sníženém vlastním těžišti těla, zdůraznit tlak na špičky, ne na paty. Při nácviku chvatů upozornit na směry vychýlení, protože každý chvat má specifický směr vychýlení. Neustále zdůrazňovat práci rukou, neboť práce rukou je začátek a konec úspěšně provedeného chvatu. Nebát se učit děti to, co podle schopností a dovedností zvládnou. Někteří se naučí i složitější techniky, ale trenér musí dbát na to, aby děti techniky skutečně pochopily. Zkušený trenér by to měl poznat. Nové techniky nacvičovat nejprve vcelku, poté dbát na postupné pochopení částí chvatů a znovu dostat chvat do celku. Neustále je opakovat, jelikož děti rychle zapomínají. Za úspěšné provedení techniky v zápase pochválit. Za neúspěšného provedení poukázat na chyby a doporučit jedinci možnou korekci. Dostatečně se v tréninkových jednotkách věnovat protichvatům. Naučit žáky kontrovat a po nezdařené akci soupeře ihned využít rychlého

protiútoku. Nepreferovat úchop za krkem, protože v pozdějším věku tím nabízejí zkušenějšímu soupeři možnost snazšího útoku. Učit různé úchopy (za límec, pas, pod rukou, jednostranný úchop), poněvadž nedostatečná znalost omezuje variabilitu prováděných chvatů – vyšší soupeř, nižší soupeř apod. Neustále rozvíjet u mladších žáků kloubní pohyblivost, provádět složitější koordinační cvičení s využitím proměnlivých podmínek.

Vychovávat jedince ke zdravému sebevědomí a rozvíjet u mladých judistů etiku juda. Judista bez víry v sebe je snadno zranitelný a podepíše se to na jeho výkonu v pozdějším přechodu do vyšší věkové nebo váhové kategorie.

Z každého utkání si odnést klady i zápory. Zaměřit se především na slabiny dětí, tam zapracovat, a tím je postupně odstraňovat. Například prohrává na zemi, poukázat na malou sílu v rukou, slabé prsty a předloktí atd. Je to neustále práce trenéra, který je zároveň psychologem. Tím však judista pomalu roste ve schopného závodníka.

Soutěžní utkání, kterých se svěřenci zúčastní, zhodnotit později ne na závodech, protože závodník nevnímá dostatečně rady trenéra, ať je mu deset, osmnáct nebo pětadvacet. Při utkání v turnajích učit závodníka samostatně myslet a řešit sám bez výrazného křiku trenéra vzniklé situace.

V tréninku dětí a to zejména mladších žáků se zapomíná na všestranný rozvoj jedinců. Trenéři v řadě oddílů se zaměřují na vedení dětí ranou specializací, kde je snaha o nejvyšší výkonnost již v útlém věku. Převážně se zaměřují na výkon v soutěžích a zapomínají rozvíjet své svěřence ve všech směrech (psychologickém, taktickém, technickém). V tréninkovém procesu převažuje jednostranné zatížení, které je dáno tím, že judista trénuje všechny techniky chvatů pouze na jednu stranu a je omezován v dalším rozvoji. Chybné a nevhodné je upnutí trenéra na malé množství chvatů, zejména těch, kterými děti vyhrávají soutěže. Nejčastější chybou je přeskokování a učení technik z vyšších technických stupňů, aniž by předtím následovalo naučení a zvládnutí základních technik z 5. a 4. kyu.

Důležité je však nechat také prostor pro tvořivost samotného judisty. Naprogramovaný judista nebude vítězit věčně a není také žádným přínosem pro rozvoj juda. U mladších žáků se musíme zaměřit na pozvolné rozvíjení všech složek sportovního tréninku včetně zařazování úpolových a jiných her do každé tréninkové jednotky a dbát na jejich přirozený rozvoj a zákonitosti žákovského věku.

Seznam literatury

1. BOMPA T. O., HAFF G.G. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2009.
2. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979.
3. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 987-80-7376-130-1.
4. FOJTÍK, I. *Judo*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1975. 135 s.
5. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-875-1.
6. HAVLÍK, K. *Pedagogicko-psychologická problematika učení juda u žáků*. Metodický dopis, Východočeský krajský výbor ČSTV, 1975.
7. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Základy sportovního tréninku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982.
8. JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Praha: 2007. ISBN 80-903280-8-3.
9. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.
10. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
11. LETOŠNÍK, J. *Judo- učebnice pro trenéry I. díl*. Plzeň, 1993.
12. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-147-2643-4.
13. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
14. SANDER, S., DELING, B. *Judo*. Achen: Meyer und Meyer, 2000. ISBN 3-89124-591-2.
15. SEMIGINOVSKÝ, B. *Fyziologické základy biotechnologie řízené sportovní přípravy*. Praha: Olympia 1986.
16. SCHÄFER, A. *Judo*. Blv Buchverlag, 2007. ISBN 978-80-7232-327-2.
17. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0973-8.

18. SRDÍNKO, R., VACHUN, M. *Malá škola juda*. 1. vyd. Praha, 1987.
19. SRDÍNKO, R., VACHUN, M. *Judo-technika vybraných chvatů a trénink*. Praha: Olympia, 1984.
20. ŠTEFANOVSKÝ, M. *Psychologická příprava v džude*. [online]. 2009, [cit. 2011-02-20]. Dostupné z: <http://www.upoly.sk/data/clanky/43.pdf>.
21. ŠTĚPÁNEK, J. a kol. *Judo (metodický popis)*. 1. vyd. Praha: Tělovýchovná škola, 1990.
22. TÄUBNER, V. *Psychologie juda*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1985.
23. VACHUN, M. *Základy tréninku v judu*. Bratislava: Šport, 1978.
24. ŽÁRA, J. *Objektivizace intenzity tréninkových zatížení judistů (metodický popis)*. 1. vyd. Praha: ÚV ČSTV, 1989.

Internetové odkazy

URL₁<<http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/reprezentace/Kadets%20U17/Testov%C3%A1%20baterie%20pro%20ml.%20a%20st.%20%C5%BE%C3%A1ky.pdf>>.
[cit. 2011-02-02].

Seznam použitých japonských slov

<i>Japonsky</i>	<i>Česky</i>
aši waza	nožní technika
dojo	tréninková hala
gaeši waza	kontrachvaty
goši waza	technika boků
kansetsu waza	technika páčení
katame waza	technika držení
kumikata	úchop
kyu	žákovský stupeň technické vyspělosti
nage waza	technika porazů
randori	volný boj
renraku waza	kombinace
sutemi waza	technika strhů
tatami	judistická žíněnka
tokui waza	osobní technika
tori	útočník
uke	obránce
žime waza	technika škrčení

Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Periodizace ontogenetického vývoje.....	14
Tabulka č. 2: Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji.....	19
Tabulka č. 3: Časové rozvržení jednotlivých částí v 90 minutové tréninkové jednotce.....	40
Tabulka č. 4: Hlavní zaměření složek přípravy judo v ročním období.....	43
Tabulka č. 5: Soubor motorických testů - Tabulky norem.....	47
Tabulka č. 6: Druhy mikrocyklů v působícím období září – březen.....	55
Tabulka č. 7: Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu.....	55
Tabulka č. 8: Výsledky motorických testů mladších žáků.....	59
Tabulka č. 9: Převedení naměřených výsledků s normami známek pro mladší žáky v judu.....	61

Seznam grafů

Graf č. 1: Poměr techniky a kondice v TJ judo – mladší žáci.....	27
Graf č. 2: Porovnání výsledků párového T-testu z motorických testů.....	60
Graf č. 3: Porovnání průměrných známek ze všech testů z 1. a 2. testování.....	63

Přílohy

- Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS
- Příloha č. 2: Informovaný souhlas probanda
- Příloha č. 3: Tabulka kritických hodnot pro Studentovo *T* rozdělení
- Příloha č. 4: Tréninková jednotka – přípravné období I.
- Příloha č. 5: Tréninková jednotka – přípravné období II.
- Příloha č. 6: Tréninková jednotka – předzávodní období
- Příloha č. 7: Tréninková jednotka – závodní období

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín
tel.: 220 171 111
<http://www.ftvs.cuni.cz/>

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Koncepte sportovního tréninku mladších žáků v judu

Forma projektu: bakalářská práce

Autor (hlavní řešitel): Miroslav Turek

Školitel (v případě studentské práce): Mgr. Radim Pavelka

Popis projektu

Práce se zabývá popisem sportovního tréninku mladších žáků v judu (11-12 let). Dále je práce zaměřena na kontrolu všeobecných pohybových schopností pomocí motorických testů. Těmito testy ověřujeme účinnost tréninkového procesu ve zvoleném období, kterým působíme na vybranou skupinu jedinců v této věkové kategorii. Motorické testy následně porovnáme s judistickými normami pro mladší žáky a statisticky vyhodnotíme.

Pro realizaci výzkumu bylo vybráno 6 dětí ve věku 11-12 let. Jedná se o děti, které se zabývají tímto sportem. Při provádění motorických testů byly všechny děti podrobně seznámeny s prováděnými testy. Testů se zúčastnily dobrovolně a byl dodán jejich souhlas zákonným zástupcem.

Informovaný souhlas (příložen)

V Praze dne 4. 4. 2011

Podpis autora:

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 0110 / 2011
dne: 5. 4. 2011

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

podpis předsedy EK

Příloha č. 2: Informovaný souhlas probanda



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešslavín
tel.: 220 171 111
<http://www.ftvs.cuni.cz/>

Informovaný souhlas probanda

V rámci projektu bude vybraný jedinec 2x testován motorickými testy v průběhu působícího tréninkového období. Testy budou provedeny v časovém rozmezí 5 měsíců. Pro testy byla zvolena standardizovaná testová baterie. Baterie se skládá z: běhu na 50 m, hodu plným míčem o váze 2 kg, skoku dalekém z místa, hloubky předklonu, bočního rozštěpu, sed-leh po dobu 2 minut, šplh na laně – 5 m s přírazem, kliky ležmo, opakované přednosy, opakované shyby podhmatem, výskoku na překážku a člunkového běhu 4 x 10 m.

Jednotlivé výkony v testech budou zaznamenávány v časech, počtem opakování nebo délkou výkonu.

Výsledky budou zpracovány a vyhodnoceny anonymně. V prezentaci výsledků a jejich dokumentaci nebudou uveřejněny osobní informace. O procesu měření a způsobu prezentace výsledků bude každý proband informován před započítím výzkumu.

Já, níže podepsaný (-ná): zastupuji své dítě, které bylo zařazeno do výzkumu:

.....

Souhlasím, že jsem byl/la v rozhovoru s řešitelem výzkumu dostatečně a srozumitelně seznámen/na s účelem a cílem výzkumu.

Výzkum bude prováděn za účelem výzkumné práce v rámci bakalářského studia, studentem bakalářského studia oboru tělovýchova a sport, FTVS UK v Praze.

Byl/la jsem informován/na o tom, jakou formou bude výzkum probíhat.

Byl/la jsem informován/na o způsobu dokumentace a prezentace výsledků této studie.

Byl/la jsem informován/na o tom, že veškeré mnou poskytnuté osobní údaje budou dokumentovány, bez uvedení mého jména a příjmení.

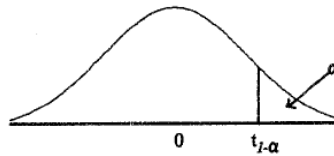
Bylo mi umožněno si vše rozvážit a zeptat se na vše, co považuji za podstatné.

S postupem a výzkumnými metodami souhlasím.

Dne.....

Podpis.....

Příloha č. 3: Tabulka kritických hodnot pro Studentovo T rozdělení



Stupne vofnosti	$t_{0.75}$	$t_{0.90}$	$t_{0.95}$	$t_{0.975}$	$t_{0.99}$	$t_{0.995}$	$t_{0.9975}$	$t_{0.999}$	$t_{0.9995}$
1	1.000	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657	127.320	318.309	636.619
2	0.816	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	14.089	22.327	31.599
3	0.765	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	7.453	10.214	12.924
4	0.741	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	5.598	7.173	8.610
5	0.727	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	4.773	5.893	6.869
6	0.718	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	4.317	5.208	5.959
7	0.711	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.029	4.785	5.408
8	0.706	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	3.832	4.501	5.041
9	0.703	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	3.690	4.297	4.781
10	0.700	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	3.581	4.144	4.587
11	0.697	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	3.497	4.025	4.437
12	0.695	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.428	3.930	4.318
13	0.694	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.372	3.852	4.221
14	0.692	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.326	3.787	4.140
15	0.691	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.286	3.732	4.072
16	0.690	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.252	3.686	4.015
17	0.689	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.222	3.646	3.965
18	0.688	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.197	3.610	3.922
19	0.688	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.174	3.579	3.883
20	0.687	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.153	3.552	3.850
21	0.686	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.135	3.527	3.819
22	0.686	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.119	3.505	3.792
23	0.685	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.104	3.485	3.768
24	0.685	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.090	3.467	3.745
25	0.684	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.078	3.451	3.725
26	0.684	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.070	3.435	3.707
27	0.684	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.056	3.421	3.690
28	0.683	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.047	3.408	3.674
29	0.683	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.038	3.396	3.659
30	0.683	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.030	3.385	3.650
40	0.681	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	2.971	3.307	3.551
60	0.679	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	2.915	3.232	3.460
120	0.676	1.289	1.658	1.980	2.358	2.617	2.860	3.160	3.373
∞	0.674	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	2.807	3.098	3.300

Příloha č. 4: Tréninková jednotka – přípravné období I.

Tréninková jednotka mladších žáků – přípravné období I.

Zaměření TJ: rozvoj síly, kondice, pohyblivosti, variace technik katame waza

Délka jednotky: 90 min.

Seznámení s TJ: 5 min

- Nástup, seznámení s programem tréninkové jednotky
- pozdrav

Úvodní část: 20 min

- Nástup – seznámení s TJ
- Rozběhání – zahřátí organismu
- Rozcvičení - statické, dynamické, švihové cvičení
- Pády (vpřed, vzad, na bok)
- Gymnastika
- Cvičení zaměřená na stimulaci rychlostních schopností
- Průpravné cvičení pro pohyb po tatami, orientace v prostoru
- Hra s využitím míče – vybíjená, kdo vypadne, udělá 5 kliků a vrátí se do hry

Hlavní část: 45 min

- Návuk kesa gatame, jokošiho gatame, kata gatame – jejich variace a možnost využití v zápasech
- Úniky z jokošiho gatame, přechody z držení
- Úpolové hry se zaměřením na boj na zemi
- Pohyb po tatami se zaměřením na směry vychýlení
- Nage komi s osobní technikou
- Randori – zem- 5x 1 minuta, postoj 3x 2 minuty

Závěrečná část: 20 min

- Posilování s vlastní vahou těla a s využitím soupeře
- Závodivé hry – běhy - starty z různých poloh, překážková dráha
- Závěrečné vyběhání a protažení celého těla
- Nástup - zhodnocení TJ

Příloha č. 5: Tréninková jednotka – přípravné období II.

Tréninková jednotka mladších žáků – přípravné období II.

Zaměření TJ: příprava na kontrolní starty v soutěžích

Délka jednotky: 90 min.

Seznámení s TJ: 5 min

- Nástup, seznámení s programem tréninkové jednotky
- pozdrav

Úvodní část: 20 min

- Nástup – seznámení s TJ
- Rozcvičení pomocí her – zahřátí organismu
- Rozcvičení - statické, dynamické, švihové cvičení
- Pády - vpřed, vzad, na bok
- Gymnastika
- Cvičení na rozvoj speciální obratnosti
- Úpolové hry

Hlavní část: 45 min

- Opakování technik katame waza z 5. kyu – za pohybu
- Nácvič kombinací v katame waza
- Přejchody postoj - zem
- hry
- Opakování o soto gari, o uči gari, de aši harai
- Nage komi s opakovanými chvaty
- Druhy úchopů, boj o úchop (kumikata 3x 1 min.)
- Randori – zem- 5x 1 minuta, postoj 3x 2 minuty

Závěrečná část: 20 min

- Posilování s vlastní vahou těla
- Závodivé hry – běhy - starty z různých poloh, překážková dráha
- Závěrečné protažení
- Nástup - zhodnocení TJ

Příloha č. 6: Tréninková jednotka – předzávodní období

Tréninková jednotka mladších žáků – předzávodní období

Zaměření TJ: rozvoj výbušné síly, upevnění nových dovedností ve ztížených podmínkách

Délka jednotky: 90 min.

Seznámení s TJ: 5 min

- Nástup, seznámení s programem tréninkové jednotky
- pozdrav

Úvodní část: 20 min

- Nástup – seznámení s TJ
- Hra-zahřátí organismu
- Rozvičení - statické, dynamické, švihové cvičení
- Poskoky – na místě, do stran, zkřížmo s obraty
- Pády - vpřed, vzad, na bok a jejich kombinace
- Gymnastika – akrobacie
- Úpolové hry a soutěže se zaměřením na výbušnou sílu dolních končetin
- Učíkomi na místě, za pohybu
- Nagekomi

Hlavní část: 50 min

- Opakování technik okuri aši harai, ko soto gari na místě a za pohybu, na obě strany
- Cvičení ve trojicích se zaměřením na provádění hodů
- Opakování technik harai goši, tai otoši na místě, za pohybu, na obě strany
- Nácvik kontrachvatů a kombinací
- Randori – zem 4 x 2 min, postoj 4 x 2 min
- Úpolové hry

Závěrečná část: 15 min

- Šplh na laně
- Závěrečné vyběhání, protažení
- Nástup - zhodnocení TJ

Příloha č. 7: Tréninková jednotka – závodní období

Tréninková jednotka mladších žáků – závodní období

Zaměření TJ: technicko - taktické

Délka jednotky: 90 min.

Seznámení s TJ: 5 min

- Nástup, seznámení s programem tréninkové jednotky, zhodnocení závodů
- pozdrav

Úvodní část: 25 min

- Nástup – seznámení s TJ
- Rozcvičení (statické, dynamické rozcvičení)
- Pády (vpřed, vzad, na bok)
- Gymnastika
- Průpravné cvičení na ne-waza - plazení (na zádech, břicho), obraty
- Úpolové hry

Hlavní část: 45 min

- Učikomi na místě, za pohybu
- Nácvik kami šiho gatame bez odporu ukeho, se zvýšeným odporem ukeho
- Nácvik úniků z kami šiho gatame
- Úpolové hry
- Opakování o soto gari, o uči gari
- Nage komi s opakovanými chvaty
- Kakari geiko v postoji – 4x 1 minuta
- Randori – zem 3x 2 min, postoj 5x 1 min

Závěrečná část: 15 min

- Úpolové hry
- Závěrečné protažení
- Nástup - zhodnocení TJ