

ČESKÝ SVAZ JUDA
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ JUDA II. TŘÍDY
TEPLICE 2015

JUDO JAKO VÝCHOVNĚ-VZDĚLÁVACÍ PROCES

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Autor práce: Ing. Jan Babinec

2015

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

V Ostravě dne 30. srpna 2015

.....

(podpis)

OBSAH

1	PŘEDMLUVA	4
2	ÚVOD.....	5
3	JUDO.....	6
4	VÝCHOVA.....	6
5	JUDO JAKO VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ PROCES	8
5.1	Hygiena	9
5.2	Chování v šatně	10
5.3	Chování v DOJO	11
5.4	Výuka žákovských stupňů – kyu.....	12
6	SPORTOVNĚ TALENTOVANÁ MLÁDEŽ.....	13
6.1	Sportovní středisko (SpS)	13
6.2	Regionální výběr žáků (RVŽ).....	14
6.3	Sportovní centrum mládeže (SCM)	14
6.4	Judo do škol.....	14
6.5	Sportovní gymnázium	14
7	ZÁVĚR	15
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	16

1 PŘEDMLUVA

Práci na téma „Judo jako výchovně vzdělávací proces jsem si vybral, neboť posledních téměř 20 let jsem v našem klubu vedl především kategorii dětí ve věku 4- 10 let. Nejprve jako závodník, kdy jsem čerpal ze zkušeností mých předchozích trenérů a samozřejmě jsem se dopouštěl mnoha chyb a poté již snad jako pedagog – trenér, který měl připravený program na tréninkovou jednotku i celý roční tréninkový plán.

Postupně jsem zjistil, že nejen já, ale také spousta mých kolegů dělá stejné chyby, a proto bych tuto práci chtěl věnovat začínajícím trenérům, aby jim usnadnila práci s dětmi a mládeží. Své zkušenosti jsem nejprve získal především z praxe – mnohdy ve formě pokus a omyl. Následně jako učitel na základní škole jsem si doplnil pedagogické vzdělání a začal postupně chápat důležitost výchovy a vzdělání v Judo.

2 ÚVOD

Judo na rozdíl od jiných sportů má velkou výhodu, protože je sportem všestranným. Jednotlivé pohybové dovednosti se děti, mládež i dospělí učí jak na zemi, tak v postoji, všechny prvky provádíme na pravou stranu i na levou stranu, a proto si trůufám říci, že je Judo komplexní úpolový sport. Lze jej provozovat pro zábavu s radostí z pohybu, s cílem vyhrát nějakou tu domácí soutěž, anebo pracovat pravidelně, soustředěně na své kariéře s možností účasti na nejvyšších kláních jako například Mistrovství Evropy, Světa či Olympijské hry. Do Judo můžeme chodit od útlého věku cca 4 let až do pokročilého seniorského věku. Toto je jen krátký výčet toho proč si zvolit jako svůj první sport Judo.

V práci se budu snažit zdůraznit některé výchovné metody, které později vedou u dětí k formování osobnosti, zlepšení pohybových dovedností, osvojení si umění naslouchat druhým atd. Vnímám, že máme-li v pozdějším věku pracovat s mládeží, která má dosahovat výborných výsledků, je potřeba děti postupně vychovat a naučit je poslouchat svého trenéra. Nepodaří-li se nám to, pak veškerá naše práce skončí v kategorii starších žáků. V další části zmíním důležitost etiky, morálního kodexu a také propracovaného systému „páskování“ v Judo. Zmíním také možnosti zařazení dětí do různých programů a škol, které nabízí přípravu talentované mládeže. Závěrem bych rád povzbudil všechny zájemce o trénování, protože vychováme-li své nástupce, kteří budou lepší než jsme my sami, pak pevně věřím v masový rozvoj juda v příštích letech.

3 JUDO

Judo, v překladu jemná cesta, je japonské bojové umění a v současnosti moderní, úpolový, olympijský sport rozšířený po celém světě. Jeho zakladatel profesor Shihan Jigoro Kano (1860 - 1938) a jeho škola Kodokan Judo (1882) položila základy zcela nového sportu. Kano studoval několik škol jiu-jitsu, které učily sebeobranu. Motivem k učení bojových umění byly časté útoky od svých silnějších spolužáků na střední škole. Jeho tréninková hala se nazývá Ko-do-kan nebo také „místo k učení cesty“. Kano je považován za „otce japonské tělesné výchovy“. Jako ředitel Tokyo Higher Normal School založil fakultu obecné tělesné výchovy, která byla zaměřena na výuku učitelů, kteří by byli schopni kvalitně vést tělesnou výchovu mladých Japonců. Kano také pomohl založit Japonskou amatérskou sportovní asociaci a v roce 1909 se stal prvním asijským členem Mezinárodního olympijského výboru. Dnes Mezinárodní Federace Judo (IJF International Judo Federation) zahrnuje zástupce z 200 zemí (Kodokan Judo Institute, 2015). Československý svaz juda byl přijat na kongresu IJF v Paříži za řádného člena v roce 1955.

Judo se stalo oficiálním Olympijským sportem v roce 1964 v Japonském Tokyu. Dalším důležitým mezníkem je položení základů Judo v tehdejší Československu dnes České Republice. Za jeho rozvoj vděčíme především panu profesorovi Dr. Františkovi Smotlachovi. Jeho první pokusy s výcvikem Jiu-Jitsu se datují do let 1907 – 1910. V roce 1935 a 1936 navštívil Československou Republiku zakladatel Judo profesor Jigoro Kano.

Od prvního mistrovství Čech a Moravy v roce 1940 již uběhlo hodně doby a českoslovenští a dále čeští Judisté se postupně začali prosazovat nejen na Evropském poli, ale také na poli světovém. Jména jako jsou V. Kocman, J. Kaděra, P. Jákl, J. Sosna, P. Petříkov, J. Věsek, či J. Ježek a především L. Krpálek snad není potřeba představovat.

4 VÝCHOVA

Výchovu můžeme definovat jako specificky lidskou aktivitu, jejíž podstata spočívá v navozování a řízení záměrných změn a procesů v osobnosti jedince. Tím lze výchovu pojímat jako specifický druh socializace, který je vymezen vědomým a řízeným ovlivňováním lidské osobnosti. Tím je výchova odlišena od všech ostatních náhodných vlivů na člověka (J. Kot'a, 1994, s. 20). Výchova jako základní pedagogická kategorie byla

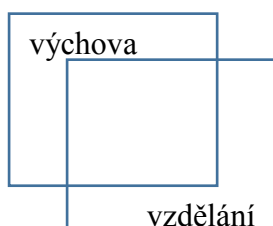
a je chápána různě – různými autory i pedagogickými směry. Již v minulosti se vyčleňovaly nejrozmanitější charakteristické rysy či stránky výchovy a v definicích byla zdůrazňována:

- výchova jako příprava k plnému žití,
- výchova jako příprava k převzetí a plnění společenských úkolů,
- výchova jako převod společensko-historické zkušenosti z generace na generaci,
- výchova jako příprava k osvojení společenských rolí,
- výchova jako prostředek k harmonickému rozvoji osobnosti,
- výchova jako příprava na specifické aktivity a pro práci,
- výchova jako interpersonální interakce,
- výchova jako organizované institucionalizované působení,
- výchova jako průprava k sebevýchově,
- výchova jako specificky lidská aktivita apod.

V současné době existují koncepce výchovy, které odmítají výchovu jako cílevědomé formování osobnosti jedince a zdůrazňují vědomé vytváření předpokladů pro rozvoj vnitřních dispozic jedince tak, aby vychovávaná osobnost mohla dosahovat co nejoptimálnějšího rozvoje svých schopností.

Vzděláváním rozumíme proces získávání a rozvíjení vědomostí, intelektových schopností a praktických dovedností. Vzdelávání se vztahuje se k formování především kognitivních stránek osobnosti, k rozvíjení poznávacích schopností jedince, k formování schopnosti a dovednosti jednat na základě znalostí a názorů založených na poznání. Výchovou v užším smyslu se rozumí většinou výchova jako rozvíjení postojů, zájmů, potřeb, hodnot, charakterových a volných vlastností, tj. výchova jedince v oblasti mravní, estetické, pracovní, světonázorové, tělesné, právní apod. Vztah výchovy a vzdělávání můžeme podle

Z. Koláře (1996, s. 21) schematicky naznačit i takto:



Vedle pojmu vzdělávání rozlišujeme pojem vzdělání, který je chápán jako výsledek, tedy jako určitý dosažený stav rozvinutosti člověka (průběžný či konečný stav založený na ukončení některého stupně vzdělávacích institucí). Vzdělání je historicky relativní pojem. Na základě jeho vývoje vznikly a existují jeho různé formy a úrovně. Obvykle rozlišujeme:

- vzdělání všeobecné a odborné,
- vzdělání teoretické a praktické,
- vzdělání základní, střední a vysokoškolské.

(http://www.pf.ujep.cz/files/KPR_sikulova_obecdidaktikascripta.pdf, 2015)

5 JUDO JAKO VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ PROCES

Judo prošlo za posledních sto let velkým rozvojem a ne nadarmo dnes hovoříme o motu: „Judo more than sport“. Přesto v něm existují jistá základní morální pravidla, která se stále dodržují, proto se odlišujeme od mnohých jiných sportů. Dodržování základních etických pravidel pak tvoří lepší osobnost judisty. Tento tzv. kodex judisty zahrnuje:

- Zdvořilost - dokázat respektovat druhé
- Odvaha - umět vždy poctivě jednat
- Uprímnost - znamená říci slušně to, co si člověk myslí
- Čest - dodržet dané slovo
- Skromnost - nevynášet sama sebe do nebe - nevytahovat se
- Respekt - bez respektu není důvěry
- Sebeovládání - dokázat udržet na uzdě svůj hněv

- Přátelství - je nejčistší z lidských citů (www.bushi.cz, 2015)

Mnohdy záleží na malých detailech, které když se nedodrží, nebo přestanou dodržovat, způsobí rychlý odchod mladých judistů a judistek z dojo, způsobí nedůvěru rodičů či nerespektování trenéra v budoucnu. Pro začínajícího judistu je potřeba pochopit a naučit se mnohým novým dovednostem, které mnohdy neznají ani z rodinného života. Trenér se pak stává jejich druhým tátou a druhou mámou.

Působení trenéra na své svěřence neprobíhá jen na úrovni vzájemné interakce trenér versus žák, ale také prostřednictvím dalších důležitých výchovně vzdělávacích prostředků jako jsou:

- Hygiena
- Chování v šatně
- Chování v dojo
- Výuka žákovských stupňů - kyu

5.1 Hygiena

Hygienou rozumíme jakési dodržování pravidel k udržení zdraví. Každý mladý judista, který přijde na tatami, musí být veden k dodržování základních hygienických pravidel. Obecně musí být čistý, mít ostříhané nehty a je dobré, když je má krátce střižené vlasy. Ve věku dětí cca do osmi let jsou děti závislé na rodičích. To jak vypadají, co mají oblečené a jak jsou čisté, ovlivňují především rodiče. V tomto období děti mají nejčastěji dlouhé vlasy a dlouhé nehty. Dětem je potřeba vysvětlit, proč je nutné, aby měli vše zmiňované v pořádku. Kontrolu provádíme nejlépe na začátku tréninku po nástupu. Děti se postaví, zůstanou v řadě a dají ruce před sebe. Trenér kontroluje jednotlivě jak vlasy a nehty, tak i čistotu tělesnou a čistotu kimona. Kdo má vše v pořádku zůstane stát a kdo ne, udělá dva kroky vpřed. Poté je potřeba vysvětlit dětem dílčí provinění. Děti stojí v klidu a naslouchají. Mnohdy jsou přítomni na tréninku samotní rodiče, a proto je potřeba o změně přesvědčit nejen děti, ale také rodiče. Podaří-li se nám to, bude trénink probíhat bez zbytečného zdržení. Pokud se s dětmi domluvíme na kontrole, je potřeba toto skutečně zkontrolovat. V opačném případě jsou všechny instrukce zbytečné a děti i rodiče toto nebudou považovat za důležité. Rovněž se stává, že to poté dělají schválně a přesvědčit je

o opaku vyžaduje značné úsilí. Pokud má trenér problém si vše zapamatovat, doporučuji poznamenat si do okénka v docházce symbol, který mi připomene, co mám zkontrolovat. Vždyť největší radostí je dívat se na mladé spokojené a „krásné“ zdravé děti s touhou něčemu novému se naučit. Získá-li dítě ve věku 4-8 let zmiňované návyky, zakotví si je, nemá v budoucnu problém tyto zásady dodržovat, i když již nejsou od něj vyžadovány. Je velmi těžké, přesvědčit dítě ve věku staršího žactva nebo dorostu, že zmiňované hygienické návyky jsou také potřebné pro dosažení vyšších sportovních cílů.

5.2 Chování v šatně

V minulosti se mi zdálo, že tuto malou kapitolu nebude nutné zmiňovat v souvislosti s výchovou judistů obecně. Dnes se však domnívám, že v šatně všechno začíná a je odrazem trenéra i samotného tréninku. Dětem vysvětlujeme od prvního tréninku, co vše je potřebné mít s sebou ke sportovnímu odvětví Judo. V ideálním případě nám to zajistí již dostatečně výstižný náborový leták, zároveň tyto informace mohou být na webových stránkách, tak, aby děti přišly již první tréninkový den připraveny.

Mezi věci potřebné k prvnímu tréninku patří:

- přezůvky,
- mýdlo a ručník,
- Judo deník + psací potřebu,
- Judogi (kimono), v prvním roce může být nahrazeno teplákovou soupravou s dlouhým rukávem, bez zipu a knoflíků
- Láhev s pitím, nejlépe voda nebo čaj (jakékoliv sycené nápoje jsou nevhodné)

Vzhledem k tomu, že v mnohých případech je trénink Judo provozován v tělocvičnách při jednotlivých základních školách, je dobré novým judistům vyhradit prostor k převlékání – šatnu. Doporučuji šatnu označit a napsat tam rovněž tréninkové dny a hodiny pro příští rok. Trenér je od úvodních okamžiků se svými novými svěřenci! Opomene-li to – může se mu to vymknout z rukou. Ze zkušeností nebývá problém s dětmi ve věku 4 – 8 let, protože chodí na tréninky se svými rodiči a Ti je dokonce převlékají a nosí jim veškeré věci. I to je na trenérovi, aby to změnil. Tyto děti mají také dvě ruce, chtějí dělat sport, a proto musí být schopné se na něj dostatečně připravit. Se staršími dětmi ve věku 8-10 let pak již může být problém, pokud trenér nechá svěřence převlékat se samotné. Šatna je prostor, který má

sloužit převléknutí se do úboru pro Judo (judogi, kimono), vzít si přezůvky, pití a připravit se na společný přechod s trenérem do tělocvičny Dojo. Nechají-li se děti v šatně bez dozoru, může dojít k mnohým problémovým situacím, jako například:

- Nepořádek tvořený:
 - svými osobními věcmi – těchto věcí přibývá se změnou venkovní teploty tzn. nenaučím-li děti dbát na pořádek v létě, pak v zimě mohou očekávat katastrofu
 - věcmi přinesenými – jsou to různé papírky, ubrousky, pet láhve atd.
- šikana – velmi nepříjemná věc, kdy dochází k ubližování slabším jedincům
- krádež – jedná se o zcizení věcí dětí druhými dětmi, výchovou lze prakticky vymýtit

Je-li trenér účasten při převlékání dětí ve věku 4- 10 let, je to žádoucí. V úvodních hodinách je to nutností, v dalších hodinách pak již stačí namátková kontrola. Dá-li se do této práce vše, nebudeme v budoucnu řešit zmiňované negativa spojené s převlékáním v šatnách.

5.3 Chování v DOJO

Dojo je tělocvična, která slouží k provozování jednotlivých bojových sportů. V našem případě je to tělocvična pro Judo. S výukou pravidel chování dětí v dojo začneme hned na úvodním tréninku. Je dobré postavit děti do řady vedle sebe a naučit je dva pozdravy užívané v Judo. Jsou to:

- Za rei (velký pozdrav)
- Ritsu rei (malý pozdrav)

Oba tyto pozdravy si děti vyzkouší a naučí se je hned na prvním tréninku. Při prvním vstupu do dojo si děti uloží své přezůvky a pití vedle tatami. Toto je potřeba kontrolovat každou tréninkovou jednotku, až do doby, kdy se to děti naučí a začnou toto respektovat. Své kimono mají obléknuto a pás, zvaný japonsky obi, je pevně přivázán. Vstup do dojo a na tatami je spojen s malým pozdravem – Ritsu rei. Poté se již připravuje velký nástup – Za rei. Při prvním tréninku mohou děti sedět v seize podle svého pořadí. Jsou-li pokročilejšími účastníky tréninku, sedí v nástupu v pořadí odpovídající své technické vyspělosti (kyu/dan). Oproti ostatním sportům máme velkou výhodu, neboť máme jedinečnou možnost zklidnit děti, nastítnit tréninkovou náplň a hlavně soustředit se na tréninkovou jednotku. Důležitou roli hraje prostředek výchovy – etika. Etická pravidla jsou nezbytnou součástí každého tréninku. Na jejich dodržování je závislý celý tréninkový plán.

Platí, že na tréninku je nezbytné zachovat přátelskou, pracovní atmosféru. Mladý judista zachovává úctu a respekt ke svému trenérovi. Chce-li ho oslovit je potřeba, aby se nejprve uklonil malým pozdravem (ritsu rei) a poté teprve položil otázku. Respekt projevuje ke svému soupeři (uke). Výsledkem je poté dokonalá shoda mezi soupeři navzájem. Nepodaří-li se toto vstípit dětem, může poté vzájemné nerespektování sebe sama vést až k ohrožení zdraví svého či zdraví protivníka.

K dalším pravidlům patří:

- Do dojo je možné vstoupit jen se svým senseiem (trenérem).
- Příchod na trénink je vždy včas a s dostatečným předstihem.
- Na tatami se nepožívají žádné potraviny (toto je potřeba dodržovat a upozornit na nevhodnost chování v dojo také přítomné rodiče, aby nedošlo k narušení tréninkové jednotky).
- Projev úcty ke svému soupeři dávám najevo malým pozdravem.
- Neopouštíme dojo bez svolení svého trenéra. (Trenér má zodpovědnost za každého svého svěřence. I drobná nepozornost může vést ke zranění svěřence.)
- Mluvit a hovořit mezi sebou není žádoucí, vede to pouze k nepozornosti, která vede k technické neznalosti.
- Kimono musí být vždy čisté.

Každé ze zmiňovaných pravidel přispívá ke správnému vedení tréninkové jednotky. Jejich vzájemným respektováním dochází k výchovně vzdělávacímu působení na děti, které poté zvyšují nejen svůj morální kodex, ale také svou technickou vyspělost.

5.4 Výuka žákovských stupňů – kyu

Nový bojový sport vyžadoval i jiné pojetí rozlišení stupňů výkonnosti. Kano založil systém rozvoje technických dovedností na základě dosažení žákovských stupňů (kyu) a mistrovských stupňů (dan). Bylo to celkem šest žákovských stupňů (bílý, žlutý, oranžový, zelený, modrý a hnědý pás) a deset mistrovských stupňů (černý a červenobílý pásek). Jednotlivé stupně se rozlišují pomocí barev pásku (obi). Každý mladý judista přichází do dojo s bílým páskem a postupně se rozvíjí až k mistrovským stupňům. Každý pásek obsahuje v sobě znalost souboru technik v postoji i na zemi a další teoretické a praktické dovednosti, které musí každý judista zvládnout, aby si zvýšil svou technickou vyspělost. Jakmile zvládne potřebné techniky a má dostatečnou praxi, může každý judista požádat

trenéra o vykonání zkoušky na vyšší kyu. Pokud zkoušku zvládne, může si obarvit pásek na vyšší kyu.

Domnívám se, že je to úžasný motivační systém. Děti jsou motivovány ke zvyšování svého technického stupně. Mnohdy i tím, že můj kamarád či kamarádka složila zkoušky a já ještě ne. Rozvojem technických dovedností pak v průběhu času technicky rostou a zlepšují se.

6 SPORTOVNĚ TALENTOVANÁ MLÁDEŽ

Jako absolvent sportovní školy a dále pak sportovního gymnázia v Ostravě, kvituji každou snahu o zlepšení práce se sportovně talentovanou mládeží. Systém umožňuje propojit školu a judo, nabízí možnost setkání talentů v rámci města, kraje i širšího výběru České republiky. Děti poté mají možnost trénovat častěji než dvakrát až třikrát týdně, zlepšují své dovednosti a v judu poté mají šanci dosahovat lepších výsledků. Zároveň je mnohdy zajištěna kvalitní studijní příprava na studium na vysoké škole. V tom vidím obrovský potenciál pro možnou účast v reprezentaci České republiky. Pro mladého člověka, který se zapojí do pracovního procesu, je velmi těžké získat tolik volna pro svůj sport. Je-li na vysoké škole, pak možnost uvolnění reprezentanta bývá mnohem snazší. Myslím si tedy, že podpora talentované mládeže musí směřovat ke studiu na vysoké škole.

Český svaz Judo nabízí jednotlivým klubům a oddílům v České republice výraznou podporu vznikem sportovního střediska, regionálního výběru žáků, sportovního centra mládeže, podpory sportovních gymnázií či nově programu Judo do škol.

6.1 Sportovní středisko (SpS)

Sportovní střediska jsou určena pro sportovce ve věku 13-15 let, jež jsou žáky základních škol nebo víceletého gymnázia nižšího stupně. Trénují ve svém klubu Judo pod vedením svého oddílového nebo klubového trenéra. Český svaz Judo vybere na základě dosažených výsledků z předem určených domácích a mezinárodních turnajů, konaných v posledních třech letech, cca 10 nejlepších klubů. U těchto klubů pak zřídí SpS, které na příslušný rok finančně podpoří. Je to systém, který podpoří nejen děti, ale pomůže klubu po finanční stránce, neboť trenér je placen Českým svazem Judo. Předpokládá se, že děti začleněné do SpS, po ukončení studia na základní škole přejdou návazně do Sportovního gymnázia nebo Sportovního centra mládeže.

6.2 Regionální výběr žáků (RVŽ)

Regionální výběr žáků je určen pro kategorii starších žáků. Žáci jsou vybíráni z příslušných regionů. Trenér SCM vybírá trenéra RVŽ. Přípravu talentované mládeže, v převážné většině jsou to závodníci, kteří se umísťují do sedmého místa na přeboru České republiky staršího žactva. Jelikož se jedná o regionální závodníky, jejich příprava je zajišťována prostřednictvím tréninkových srazů, soustředění, nebo výcvikových táborů. Financování je zajištěno jak rodiči, klubem popř. SCM. Rovněž zde se předpokládá návaznost dětí na Sportovní gymnázium.

6.3 Sportovní centrum mládeže (SCM)

Sportovní centrum mládeže je určeno pro talentovanou mládež v kategoriích dorostu a juniorů. SCM zajišťuje trenér, který je jmenován VV Českého svazu Judo. Trenér SCM pak centralizuje talentované Judisty ze spádové oblasti s cílem jejich reprezentace. Má svůj vlastní rozpočet a má na starosti jak organizační stránku, tak ekonomickou stránku. Úzce spolupracuje s jednotlivými kluby ze své spádové oblasti. V České republice je zřízeno celkem pět sportovních center mládeže.

6.4 Judo do škol

S současné době se uvádí do praxe projekt Judo do škol. Je to velice ambiciózní projekt, který nabízí možnost mít na základní škole kvalifikovaného trenéra Judo. Opět se očekává návaznost na Sportovní gymnázium popřípadě SCM. Trenér je finančně podpořen Českým svazem Judo.

6.5 Sportovní gymnázium

Sportovní gymnázia jsou podporována na základě vyhlášeného rozvojového programu „Podpora přípravy sportovních talentů na školách s oborem vzdělávání gymnázium se sportovní přípravou.“ Jejich počet v České republice je šestnáct. Slouží k přípravě talentované mládeže s cílem dosažení na reprezentaci.

7 ZÁVĚR

Ve své závěrečné práci jsem se věnoval především důležitosti výchovy a vzdělání Judem. V první pasáži píši krátce o sportovním odvětví Judo, poté definuji pojmy výchova a vzdělání a dále pak navazuji na mnohdy zapomínané drobnosti, které však vedou u nejmladších dětí k jejich výchově a stanovují ve formě pravidel jejich novou „jemnou cestu“ – JUDO.

Judo jako sport nabízí zlepšení vlastností dětí, má velmi pozitivní dopad na zdraví a to nejen tělesné, ale i duševní. Děti se v průběhu tréninkových jednotek naučí respektovat vyšší autority, své protivníky i sebe sama. Rozšířením vzdělání o studium na střední a vysoké škole pak jistě budou platnými lepšími reprezentanty, lidmi.

Judo posiluje charakter dětí, morálku, naučí je pravidelnosti, cílevědomosti a tvoří zcela nové osobnosti.

Velmi důležité je, aby děti prováděl kvalitní trenér, který jim nabídne životní alternativu v mnohých případech na celý život. Proto jsem se po dvaceti letech i já rozhodl přihlásit do kurzu trenérů II. třídy, k získání nových dovedností, znalostí a zkušeností.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

History of Kodokan Judo: Kodokan Judo Institute [online]. Kodokan Judo Institute v Tokyu: © 1996-2015 [cit. 2015-08-28]. Dostupné z WWW:<http://www.kodokan.org/e_basic/history.html>.

Morální kodex judisty: [cit. 2015-08-29] [online] Dostupné z WWW: <http://www.bushi.cz/kodokan-judo/moralni-kodex-judisty>

Kapitoly z obecné pedagogiky: [cit. 2015-08-30]. [online] Dostupné z WWW: <http://www.pf.ujep.cz/files/KPR_sikulova_obecdidaktikascripta.pdf>.