



# 長期育成指針

Uplatňovací směrnice pro dlouhodobou přípravu judo celá japonská federace judo

Yoshio All Japan Judo Federation Datum  
vydání: 1. prosince 2024

Naoya Katsuhisa Kazuma (Professor Yamaguchi Gakuin University,  
Emerita professor University Yamaguchi - Takamori  
Johri, GNPO Sport Coaching Academia)  
Hidetsugu Mori Sakko



Celá japonská federace judo

# Celá japonská federace judo Pokyny pro dlouhodobý rozvoj

## Obsah

<b>I</b> Záměry při zřizování pokyny pro dlouhodobý rozvoj .....	3
<b>II</b> Výzvy pro Japonsko .....	4
<b>III</b> Výzvy kolem juda .....	5
1. Úbytek populace judistů .....	5
2. Zvyšování náročnosti turnaje, snižování věku účastníků a ignorování individuálních a pohlavních rozdílů .....	6
3. Nedostatečné zohlednění vývojových rozdílů sportovců v trenérských systémech .....	7
4. Nedostatečné celostátní zavedení kontinuálního Propagace (identifikace talentů), systém rozvoje sportovců a tréninkové prostředí (dódžó) .....	9
5. Nedostatek vzdělávacích příležitostí pro členy oddílů juda, včetně trenérů .....	10
6. Nedostatečné povědomí o významu výuky juda .....	10
<b>IV</b> Řízení celé Japonské federace juda pro dlouhodobý rozvoj .....	11
1. Zajištění příležitostí k ocenění rozmanitých hodnot o judu a navrhování cest pro sportovce .....	11
2. Podpora výzev u sebe a ostatních pomocí různých hodnotících kritérií .....	11
3. Podpora bezpečného a vhodného tréninku juda s ohledem na individuální rozdíly .....	11
4. Podpora cvičitelů juda, aby mohli plynule pokračovat v činnosti po celý život .....	12
5. Rozšíření okruhu judistů, například o trenéry schopné podporovat všechny generace .....	12
6. Objasnění a podpora cílů morální kultivace prostřednictvím juda .....	12
Tělesná gramotnost rozvíjená prostřednictvím juda a jeho přínosy v Japonsku .....	13
<b>V</b> Šest fází dlouhodobého vývoje .....	16
FÁZE 1 (0 -5 let) .....	16
FÁZE 2 (6-11 let) .....	17
FÁZE 3 (12-14 let) .....	18
FÁZE 4 (15-17 let) .....	20
FÁZE 5 (18-24 let) .....	21
ETAPA 6 (celoživotní) .....	22



# Dlouhodobý vývoj

## I Záměry, které vedly ke stanovení směrnic pro dlouhodobý rozvoj

"Budování národa začíná rozvojem lidských zdrojů" (Rada pro realizaci přestavby školství) a rozvoj lidských zdrojů je nejdůležitější složkou každé oblasti. Jednotlivci by se sice měli rozvíjet soběstačně, ale poskytnutí potřebného "prostředí" (jako jsou příležitosti, stimulace a včasné podmínky) umožňuje rozvinout jejich vrozený potenciál.

Dosud se při rozvoji lidských zdrojů ve sportu kladl důraz na bezprostřednost a efektivitu a tělesná výchova ve školách, rekreační sport a soutěžní sport se často rozvíjely odděleně. Mezinárodní shoda však panuje v tom, že je náročné plně rozvíjet fyzické, psychické, sociální a kognitivní základy všech dětí a že je třeba maximalizovat talent každého jednotlivce prostřednictvím rozvoje zaměřeného výhradně na konkrétní cíl. Proto je zásadní průběžně zajišťovat vhodné "prostředí" podle vývojového věku, aniž by se zaměřovalo pouze na konkrétní cíle a přijmout perspektivu "dlouhodobého rozvoje", která zohledňuje celoživotní rozvoj mysli a těla.

2

- (1) Směrnice pro dlouhodobý rozvoj\*1 jsou předkládány za účelem naplnění účelu uvedeného v článku 3 stanov Celojaponské federace juda: "řídít a reprezentovat soutěžní komunitu judo v naší zemi a propagovat a posilovat judo". založil profesor Jigoro Kano, čímž přispěl ke zdravému tělesnému a duševnímu rozvoji národa."
- (2) Směrnice pro dlouhodobý rozvoj jsou určeny širokému okruhu lidí, včetně cvičenců juda a jejich cílem je dosáhnout zdravého celoživotního rozvoje\*3 mysli a těla prostřednictvím juda.
- (3) Směrnice pro dlouhodobý rozvoj definují "cvičence juda" jako "všechny lidi, kteří se věnují judu" a představují ideální obraz těch, kteří se po celý život učí pro různé cíle. Patří sem lidé, kteří soutěží, věnují se judu jako koníčku, udržují a zlepšují své zdraví a podporují ostatní cvičence judo.



### Dlouhodobý vývoj

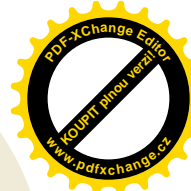
Směrnice pro dlouhodobý rozvoj se vztahuje na konečnou vizi nebo cíl našeho jednání, zatímco "cíl" popisuje měřitelné kroky nebo milníky na této cestě. Účel nám udává směr, zatímco cíle poskytují měřitelné cíle na této cestě. Dlouhodobý přístup k celoživotnímu rozvoji fyzické a duševní pohody prostřednictvím juda. To zahrnuje určení vhodných fyzických a sportovních dovedností a obsahu morální kultivace pro každou věkovou skupinu na základě vývojového stupně a realizaci postupného a včasného tréninkového programu.

#### \*2 Cvičitelé juda

Jedná se o lidi, kteří provozují judo převážně ze soutěžních důvodů (tzv. závodníci); nicméně ve Směrnících pro dlouhodobý rozvoj se používá v širším významu zahrnujícím všechny, kdo se věnují judu. Patří sem závodní sportovci, ti, kteří cvičí jako koníček nebo pro udržení a zlepšení svého zdraví, a účastníci školního vzdělávání (včetně školních kroužků). Zahrnuje také "okolí judo" - lidi, kteří podporují cvičence judo zvenčí, bez ohledu na jejich vlastní zkušenosti s judem, jako jsou rodiče, trenéři, dobrovolní trenéři a rozhodčí.

#### \*3 Celoživotní rozvoj

Pojetí lidského vědomí a chování se v průběhu života neustále mění. Tento vývoj je založen na myšlence, že se člověk učí, mění a dozrává prostřednictvím hromadění různých zkušeností, přičemž staví na svých vrozených předpokladech.



## II Výzvy pro Japonsko

Celkový počet obyvatel Japonska dosáhl vrcholu 128,08 milionu v roce 2008 a od té doby počet zemřelých převyšuje počet narozených, což svědčí o fázi poklesu počtu obyvatel. Navíc se rychle zvýšila míra stárnutí obyvatelstva ve věku 65 let a více na 28,9 % (k 1. říjnu 2021), zatímco úhrnná plodnost<sup>(\*4)</sup> zůstává nízká. To znamená nejen pokles počtu obyvatel, ale také nerovnováhu ve složení obyvatelstva (klesající porodnost a stárnutí populace).

Úbytek obyvatelstva a demografický vývoj



nerovnováha přímo souvisí s poklesem národní síly<sup>(\*5)</sup> což pro Japonsko představuje naléhavou výzvu. Celkovou vitalitu společnosti je třeba zvýšit přijetím opatření proti klesající porodnosti prostřednictvím zvýšené podpory porodnosti, výchovy dětí a vzdělávání; podporou aktivního zapojení starších lidí prostřednictvím prodloužení střední délky života ve zdraví<sup>\*6</sup>, zatímco Japonsko v současnosti čelí těmto výzvám, ukázat, jakou roli hraje judo v životě lidí.



### Slovníček

#### \*4 Úhrnná plodnost

Míra porodnosti se vypočítá součtem věkově specifických měr plodnosti (počet narozených dětí na věkově specifickou ženskou populaci) pro ženy ve věku 15-49 let.

To je důležitý ukazatel pro pochopení celkového demografického vývoje v Japonsku. Představuje průměrný počet dětí, které žena porodí během svého života; pokles této míry povede k poklesu celkového počtu narozených dětí v Japonsku.

#### \*5 Národní síla

Celková síla národa zahrnuje různé aspekty, jako je ekonomika, průmysl, armáda, kultura, zdroje, technologie a obyvatelstvo. I když se definice liší, obyvatelstvo nebo struktura obyvatelstva je klíčovým prvkem národní síly. Historicky byla pozorována souvislost mezi výkyvy počtu obyvatel a změnami národní síly.

#### \*6 Střední délka života ve zdraví

Průměrný počet let, které může člověk prožít "ve zdraví", když se vezme v úvahu jeho život, který se dělí na "zdravé" a "nezdravé" období. Jedná se o období, během kterého může člověk žít samostatně a zdravě, a to jak po fyzické, tak po duševní stránce, aniž by jeho každodenní život omezovaly zdravotní problémy. Jedná se o ukazatel kvality života (QOL), který se liší od délky života.

## III Výzvy v oblasti juda

### 1. Úbytek populace judistů

Od svého vrcholu bezprostředně po olympijských hrách v Tokiu v roce 1964 počet judistů v Japonsku neustále klesá. Celková populace v Japonsku začala klesat v roce 2008. Stejně tak počet členů registrovaných v Celojaponské federaci juda (AJJF), včetně jednotlivců a skupin, klesl z 206 000 v roce 2000 na přibližně 2 000 v roce 2008.

122 000 v roce 2021 (pokles o 40,8 % ve srovnání s 1,1% poklesem celkové populace Japonska). Kromě toho došlo ke dvěma výrazným poklesům populace judistů: jeden od konce 60. do začátku 70. let 20. století a druhý v 90. letech 20. století. Jak bylo uvedeno výše, populace judistů v Japonsku doposud prošla několika kritickými fázemi poklesu a AJJF dosud nezavedla účinná opatření k zastavení tohoto trendu. Tyto změny v populaci juda působí jako ukazatele pronikání juda do japonské společnosti a jeho vzdělávací a kulturní hodnoty mezi občany v jednotlivých fázích, čímž si vynucují základního pozadí a důvodů těchto výkyvů v počtu členů. Aby si Japonsko udrželo a zvýšilo

národní síly v situaci, kdy počet obyvatel klesá, je vzhledem k omezeným lidským zdrojům zásadní vychovávat a vychovávat schopné mladé lidi v různých oborech. Stejně výzvě čelí i japonská sportovní komunita. Dovednosti získané při výuce a provozování vrcholového sportu,<sup>(\*7)</sup> zaměřeného na získání zlatých medailí v mezinárodních soutěžích, jako jsou olympijské hry - se však nepodařilo přetavit v osu, která by mohla přispět reálnému světu. V judu je nezbytné pěstovat sílu, kterou lze vyváženě využívat každodenním tréninkem. V reakci na úbytek judistické populace je zásadní zavést inovativní cesty<sup>(\*8)</sup>, které mohou minimalizovat náhodnost tím, že identifikují talenty z omezené skupiny talentů<sup>\*9</sup> a efektivně je trénují na základě vývojových stadií, spíše než spoléhat na tradiční cesty<sup>(\*10)</sup>.

kteří závisí na náhodě a počtu konkurentů. Kromě toho je nezbytné rozvíjet výukové obsahy a metody, které odpovídají různým cílům, a provádět opatření umožňující jejich praktickou aplikaci v různých regionech.

### Slovníček

#### \*7 Vysoce výkonné sporty

Sporty, které vyžadují soutěživost (vysoký výkon), jako je tomu v nejvyšších světových soutěžích.

na scéně, jako jsou olympijské hry. Jedná se o přístup ke sportu, který se zaměřuje na vrcholové sportovce, kteří soutěží a usilují o dosažení vysokých výkonů a umístění na mezinárodních soutěžích, jako jsou olympijské a paralympijské hry.

#### \*8 Inovativní cesta

Jedná se o systematický a plánovaný proces rozvoje elitních sportovců který vědecky určuje nejvhodnější sport pro každého jednotlivce, na rozdíl od tradičních cest, které se spoléhají spíše na náhodu.

nebo pozorování. Cílem tohoto přístupu je maximalizovat efektivitu a minimalizovat štěstí při výchově špičkových sportovců.

#### \*9 Talent

Schopnost mít přirozené vlohy pro určitý sport, jako je například judo, a prokázat

vysoký potenciál pro dosažení vynikajících výsledků v mezinárodních soutěžích.

#### \*10 Tradiční cesty

Cesty rozvoje závodníků se nazývají cesty sportovců. Mezi nimi jsou ty, které jsou závislé na náhodě, označovány jako tradiční cesty. Tradiční proces rozvoje sportovců, kdy se sportovci v mladém věku seznámí s určitým sportem, například ve škole nebo v místním sportovním klubu, a jejich talent a setkání s dobrým trenérem vedou k tomu, že v tomto sportu rozkvetou a vyrostou ve sportovce, kteří se mohou účastnit mezinárodních soutěží, například olympijských her.

## 2. Zvyšování náročnosti turnaje, snižování věku účastníků, a přehlížení individuálních a pohlavních rozdílů

V Japonsku se koná řada soutěží na úrovni okresů, prefektur, regionů a celostátních soutěží, přičemž národní mistrovství pro žáky základních škol jsou běžná. Četné soutěže na juniorské úrovni mají navíc tendenci napodobovat olympijské hry (seniorů) a jsou organizovány sofistikovaným způsobem (např. s použitím stejných pravidel pro rozhodčí). Za těchto okolností se projevuje přílišná mentalita "vítězství za každou cenu" (posedlost dosahováním výsledků na všech turnajích). Problémem se stává zejména intenzivní každodenní trénink žáků základních škol ze strany trenérů a rodičů. Zatímco "nadšené" koučování usiluje o štěstí žáků základních škol, "přehnané" koučování pouze uspokojuje touhy dospělých. Pro závodní judisty je upřednostňování vítězství a skutečná snaha o něj spíše přirozená a samotné "vítězství za každou cenu" není správné ani špatné. Problém nastává, když cvičenci juda, zejména trenéři, nedokážou přijmout rozmanité hodnoty juda a místo toho se soustředí pouze na dosahování výsledků.

Významné individuální rozdíly v

růst a vývoj jsou pozorovány v juniorském období, zejména od základní školy po nižší střední školu. Uplatňování nadměrné intenzity a objemu tréninku, jako je násobení síly a trvání nebo intenzity a frekvence, u mladých sportovců může vést k akutním a chronickým sportovním zraněním nebo syndromu přetrénování. Jinými slovy, je nebezpečné aplikovat tréninkové programy určené pro dospělé na juniorské cvičence juda, kteří jsou stále ve fázi vývoje, aniž by se zohlednily individuální rozdíly v růstu a vývoji. Kromě toho je významným problémem aplikace tréninkového obsahu určeného pro závodní muže judisty na cvičitelky bez zohlednění rozdílů mezi pohlavími. Ženám cvičícím judo by měly být poskytnuty odpovídající vědecké pokyny, které by plně zohledňovaly skutečnost, že jsou vystaveny vysokému riziku vzniku "triády sportovkyň" (relativní nedostatek energie, amenorea a osteoporóza). Kromě toho nelze ignorovat snížení hmotnosti pozorované na národních šampionátech u mladších žákyň ve věku kolem menarché.

### Slovníček

#### \*11 Vliv relativního věku

Různé efekty vznikají v důsledku rozdílů mezi věkovými kategoriemi nebo třídami. Například v japonském školském systému jsou jedinci narození mezi 2. dubnem a 3. dubnem zařazeni do tříd.

1. dubna následujícího roku se považují za zařazené do stejné třídy. To však může mít za následek rozdíl až téměř jednoho roku, pokud jde o skutečný věk. Tento věkový rozdíl se stává zvláště výrazným během růstu a vývoje, což vede k výrazným rozdílům v tělesné a duševní vyspělosti mezi jedinci stejného věku nebo stupně.

#### \*12 Sebeúčinnost

Sebedůvěra nebo víra ve vlastní schopnost zvolit a provést vhodné kroky k dosažení požadovaných výsledků v dané situaci.

#### \*13 Sportovní způsobilost

Tento mnohostranný koncept zahrnuje následující tři klíčové faktory: sebedůvěru ve schopnost jedince provádět fyzické cvičení.

a sportu (vnímání fyzické kompetence), důvěra v úsilí a odhodlání jedince, které mohou ovlivnit jeho úspěch (vnímaná kontrola), pocit jedince, že je v rámci sportu a pohybových aktivit přijímán (pocit přijetí). Pokud jsou tyto tři faktory posíleny, je pravděpodobnější, že si jedinci vytvoří pozitivní postoj ke sportu a pohybovým aktivitám, což vede k větší angažovanosti a účasti.

#### \*14 Dropout

Činnost, při níž se v polovině aktivity od něčeho upustí nebo se od ní odstoupí. V souvislosti se sportem znamená ukončení účasti ve sportu, kterému se člověk věnuje.

## 3. Nedostatečné zohlednění vývojových rozdílů sportovců v tréninkových systémech

Studie o relativním vlivu věku<sup>(\*11)</sup> v judu mezi členy japonského národního týmu v různých věkových skupinách ukázaly významný vliv v období základní a mladší střední školy. Vzhledem k povaze juda, které zahrnuje přímý úchop a kontrolu pohybu soupeře, mají rozdíly ve fyzické velikosti zásadní vliv na soutěžní výsledky, přičemž významnou roli hrají i rozdíly ve vývoji. Vzhledem k tomu, že rozdíly ve fyzické velikosti mohou zvyšovat riziko zranění, mělo by se řízení bezpečnosti a trenérské hledisko zaměřit na pochopení a pečlivé zvážení vývojových fází každého jednotlivce. Přítomnost vlivu relativního věku na výsledky v soutěžích může u sportovců narozených v pozdějším na základních a středních školách bránit rozvoji sebevědomí<sup>(\*12)</sup> a sportovních kompetencí<sup>(\*13)</sup> a potenciálně podporovat



### Slovníček

#### \*15 Vyhoření

Syndrom vyhoření je stav vyčerpání, kdy sportovci ztrácejí motivaci k soutěžení v důsledku chronické emoční, fyzické a duševní únavy. Syndrom vyhoření se může vyskytnout u sportovců, ale i u osob, které se velmi věnují své práci, studiu nebo jiným činnostem.

#### \*16 Fyzická gramotnost

Přestože neexistuje mezinárodní shoda na definici pohybové gramotnosti, získává si stále větší pozornost jako faktor podporující pohybovou aktivitu.

V Japonsku se termín tělesná gramotnost používá v diskusích o očekávaných rolích tělesné gramotnosti.

předčasné ukončení školní docházky<sup>(\*14)</sup> u pozdně se vyvíjejících dětí s budoucím potenciálem. Naopak děti v raném věku mohou zažívat nadměrná očekávání a hodnocení ze strany trenérů a rodičů, kteří jsou silně zaujatí perspektivou "vítězství za každou cenu", a mohou být vystaveny brzké specializaci při výkonu soutěžních aktivit. To může podporovat sebestředné postoje a zvyšovat riziko vyhoření<sup>(\*15)</sup>. Důležité je také poučit se z pokročilých studií prováděných v jiných zemích. Většina případů rané specializace na základních a středních školách skončila neúspěšně ztrátou nadějných talentů. Pro cvičence juda v jejich vývojovém stadiu není požadovat krátkodobé výsledky (například okamžité soutěžní vítězství). Zásadní je spíše věnovat dostatek času zvyšování tělesné gramotnosti<sup>(\*16)</sup> která se rozvíjí po celý život.

Získání a uplatňování fyzické gramotnosti



vzdělávání a zdraví ve školním vzdělávání. Odkazuje na rozvoj "vlastností a schopností (nazývaných také tělesná gramotnost), které umožňují jednotlivcům pokračovat v pohybu a sportu po celý život a vést zdravý a šťastný život po fyzické i duševní stránce" ("Třetí základní plán sportu v Japonsku", 2022), a dětem se doporučuje osvojit si tento koncept. V mezinárodním měřítku je aplikace tohoto konceptu široce rozšířena od dětí až po seniory a často je vykládána jako vlastnosti a schopnosti, které umožňují jedincům vést zdravý a šťastný život jak po fyzické, tak po duševní stránce prostřednictvím pohybových aktivit tím, že si ji osvojí, uplatní a naučí se ji komplexně po celý život.

během fyzických aktivit, které zahrnují komplexní proces učení.

po celý život a umožnění zdravého a šťastného života prostřednictvím zapojení do pohybových aktivit (\*17). tělesná gramotnost zahrnuje integraci fyzických (jako je tělesná zdatnost a dovednosti(\*18) získané a uplatňované prostřednictvím pohybových aktivit a sportu a účinný a efektivní pohyb), psychologických (postoje a emoce) a psychických (postoje a emoce) dovedností.

k účasti na pohybových aktivitách a sportu, sebedůvěra a kompetence při účasti na sportu a motivace k pohybovým aktivitám a sportu), sociální (interakce s ostatními prostřednictvím sportu, citlivost k ostatním a schopnost "vydržet".

zapojit se do komunikace s ostatními) a kognitivní (znalosti a porozumění tomu, jak se

zapojit se do pohybových aktivit a sportu, důvody zapojení se do sportu a zásady ovlivňující sportovní výkon a zdraví) schopnosti. Koncept pohybové gramotnosti je mezinárodně uznávaný a úzce souvisí s tréninkovými metodami profesora Jigoro Kano v judu, které zahrnují kata (formu), randori (volný trénink), přednášky a otázky a odpovědi, zaměřené na výchovu sportovců. Pro dosažení optimálních výkonů v různých oblastech je zásadní poskytovat vhodné podněty ve správný čas na základě vývojových charakteristik.

## Slovníček

### \*17 Fyzická aktivita

Označuje všechny činnosti, které spotřebovávají více energie než klidový stav, a je to pojem, který zahrnuje cvičení a sport. Pokud se v pokynech pro dlouhodobý rozvoj používá samotný pojem "fyzická aktivita", vztahuje se na všechny fyzické aktivity, včetně "cvičení" a "sportu", jak je popsáno níže.

#### ■ Cvičení

Jedná se o pohybovou aktivitu, při níž se tělo pohybuje z určitého důvodu (např. pro tělesnou výchovu, zdraví a potěšení). Může ji vykonávat jedna osoba. Část pohybové aktivity, která nespadá pod cvičení, se nazývá "denní aktivita" a týká se práce v každodenním životě (např. nošení zavazadel a hospodaření), domácích prací (např. nakupování a věšení prádla) a dojíždění do práce nebo do školy a zpět.

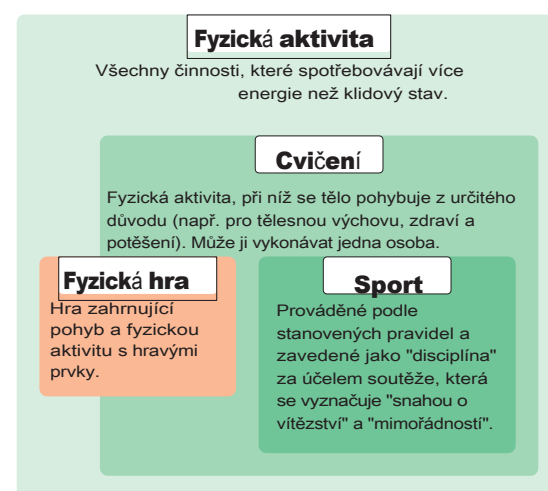
#### ■ Sport

Ten odkazuje na "Základní zákon o sportu" (Japan Sports Agency, 2011) jako na "atletické soutěže a jiné fyzické aktivity prováděné jednotlivci nebo skupinami za účelem zdravého rozvoje mysli a těla, udržení a zlepšení zdraví a fyzické zdatnosti, získání pocitu naplnění a pěstování sebekázně a dalších duševních vlastností". V rámci Pokynů je však "sport" definován jako cvičení, které je prováděno podle stanovených pravidel a zavedeno jako "disciplína" určená k soutěžení a které se vyznačuje "o vítězství" a "mimořádností". Rekreační sport není zaměřen na výsledky, ale může být vykládán jako činnost směřující k vítězství a radost z tohoto procesu.

#### ■ Fyzická hra

Definice pohybové hry se sice liší, ale v těchto pokynech pro dlouhodobý rozvoj je definována jako "pohybová aktivita, která je iniciována především

svobodnou vůlí dítěte s důrazem na hru od raného dětství až po základní školu." Fyzická hra vychází z radosti ze samotného pohybu a může být prováděna samostatně nebo ve spolupráci s ostatními. Prostřednictvím interakcí s ostatními a vnějším světem (přírodou, předměty, zvířaty atd.), kdy do hry vstupují pravidla a další faktory, se vytváří smysl hry, který vede k rozvoji strukturovaných pohybových aktivit." Tělesná hra zahrnuje nejen aktivity silným důrazem na "cvičení", jako je schovávaná, hraní si na honěnou nebo používání zařízení, jako jsou houpačky a houpadla. horizontální tyče, ale také spontánní činnosti, vznikají v rámci "každodenního života", jako je poskakování, skákání, chůze po kamenech, skákání ze schodů a kopání do kamene při chůzi.



## 4. Nedostatečné celostátní zavedení kontinuální propagace (identifikace talentů), systému rozvoje sportovců a školení Prostředí (Dojos)

Podobně jako v některých jiných sportech závisí podpora (identifikace talentů) a rozvoj juniorských judistů v Japonsku do značné míry na školním vzdělávání, zejména prostřednictvím mimoškolních sportovních aktivit. Tento přístup je v Japonsku jedinečný a liší se od ostatních zemí. V důsledku toho se AJJF aktivně nezapojila do projektu. Podpora (identifikace talentů) nebo rozvoj juniorských a středoškolských judistů. V důsledku toho je přechod z juniorské střední školy na střední školu.

školy často vede k odklonu od juda z důvodu nedostatečné spolupráce mezi školami, zejména pokud školy nemají trenéry a tréninkové prostředí. Zejména na středních školách se výrazně množí případy zániku nebo neexistence klubů juda. po celém Japonsku. Jednou ze vzdálených příčin tohoto trendu je nedostatečná angažovanost AJJF v oblasti vzdělávání učitelů judo na středních školách a gymnáziích.

AJJF musí využít možnosti převodu středoškolských klubů (sportovní klub a kulturní klub) na místní úroveň.

komunitě od roku 2023 a navrhnout systém pro kontinuální a systematické šíření (objevování), rozvoj a posilování juda v co nejkratší době.

Činnost školních klubů (sportovních a kulturních) měla od rozpočtového roku 2023 přejít na komunitní řízení. AJJF by to měla vnímat jako příležitost navrhnout systém průběžné a systematické podpory (identifikace talentů) a rozvoje. Je také nezbytné, aby prozkoumat vazby mezi školami a "místními dódžó", které přispěly k propagaci a rozvoji juda. K tomu je třeba vzdělávat místní instruktory juda a dobrovolné(\*19) trenéry, aby se stali odborníky na juniorské sportovce. Ti musí plně chápat význam školního vzdělávání a klubové činnosti jako součásti školního vzdělávání (vzdělávací aktivity nad rámec učebních osnov), stejně jako psychologický vývoj žáků, kteří se teprve vyvíjejí, včetně žáků se zdravotním postižením. Současně je naléhavě nutné vytvořit vhodný a inkluzivní systém, který umožní snadný přístup do místních tréninkových prostředí juda (dódžó) a vyjde vstříc účastníkům se zdravotním postižením.

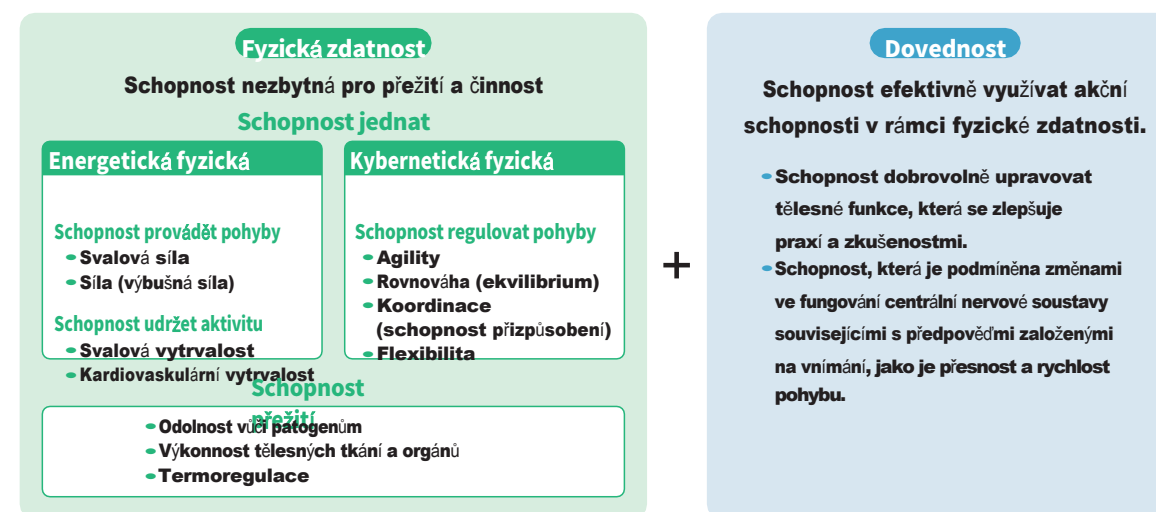
## Glosář

### \*18 Fyzická zdatnost a dovednosti

Fyzická zdatnost znamená schopnost přežít a zapojit se do fyzických aktivit. Zahrnuje schopnost přežít a akční schopnosti. Ta se dále dělí na energetickou tělesnou zdatnost (schopnost vykonávat pohyby a udržet aktivitu) a kybernetickou tělesnou zdatnost (schopnost regulovat pohyby). Naproti tomu dovednost se týká schopnosti efektivně využívat

akční schopnosti v rámci fyzické zdatnosti. Je to schopnost dobrovolně upravovat tělesné funkce, která se zlepšuje tréninkem a zkušenostmi. Kromě toho je dána změnami ve fungování centrální nervové soustavy souvisejícími s predikcemi založenými na vnímání, jako je přesnost a rychlost pohybu.

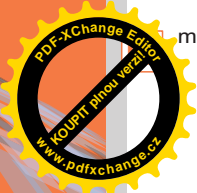
**Výkonnost (sportovní schopnosti, výsledky)= Fyzická zdatnost+ Dovednost+ α**



### \*19 Dobrovolník

Jedná se o činnosti, kterými člověk dobrovolně přispívá ostatním nebo společnosti nad rámec svého hlavního zaměstnání nebo studia. Obecně se chápe jako jako činnost, při níž jednotlivci dobrovolně nabízejí svůj čas, úsilí, znalosti a dovednosti, aniž

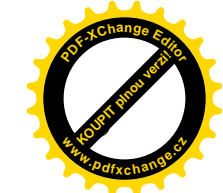
kompenzace. Ačkoli některé formy dobrovolnictví by očekávali, že se jim to podaří.



může zahrnovat finanční odměnu,

pozice dobrovolných trenérů sportu a pohybových aktivit jsou často neplacené. Dobrovolníci na těchto

pozicích si obvykle hradí své náklady, například na dopravu, a jen zřídka dostávají další odměnu.



## 5. Nedostatek vzdělávacích příležitostí pro judisty včetně trenérů

Přestože byl v roce 2013 zaveden "Systém certifikace trenérů juda", který AJJF provozuje pro trenéry juda, existují obavy, že ne všichni trenéři juda dosáhli dostatečné úrovně kvality. Někteří trenéři se stále spoléhají na nevědecké koučování nebo čistě na zkušenostní metody, což vede k tomu, že nedaří eliminovat závažné nehody. V některých případech se trenéři a rodiče natolik soustředí na okamžité výsledky, že nechápou fyzický a psychický stav rozvíjejících se cvičenců juda a chybí jim komplexní pohled. Zlepšení počtu a kvality doprovodu judistů,<sup>(\*20)</sup> včetně trenérů, je naléhavou otázkou, kterou musí AJJF řešit.

zajištěním vhodných vzdělávacích příležitostí. Propagace celoživotního juda, které je snadno dostupné pro cvičence středního věku a starší judisty, se mimo "kata" téměř neřešila. Proto je potřeba vytvořit inovativní programy propagace juda, které konkrétně navrhnou různé způsoby, jak se zapojit do Judo po celý život, jako je udržení a zlepšení zdraví a prevence pádů, zlomenin, slabosti <sup>(21)</sup> a demence. Svěřenci juda by si také měli uvědomit různé problémy, kterým čelí cvičenci juda s tělesným a mentálním postižením, a vytvořit potřebné podpůrné systémy.

## 6. Nedostatečné povědomí o významu výuky Judo

Judo je jedním z jedinečných prvků japonské kultury a je vysoce ceněno jako tradiční bojové umění. Respektováním soupeře a dodržováním tradičních zvyklostí, jako je etiketa, si cvičenci pěstují sebekázeň, která přispívá k rozvoji člověka. Tato hodnota je vysoce ceněna na mezinárodní úrovni a prosince 2022 je Mezinárodní

Federace judo (IJF) má 207 členských zemí a regionů a mnoho lidí po celém světě se celoživotně rozvíjí prostřednictvím juda, které vzniklo v Japonsku. Všichni cvičitelé juda se musí znovu seznámit s podstatu učení juda a jeho předávání veřejnosti.

Kromě rozvoje fyzické zdatnosti a atletických schopností se však studenti juda naučí mnohem více. Učí se ovládat své pocity, emoce a impulsy. Učí se hodnotám vytrvalosti, respektu, loajality a disciplíny. Studenti juda si osvojují vynikající pracovní morálku a také důležité společenské chování a etiketu. Učí se překonávat svůj strach a projevat odvahu pod tlakem. Prostřednictvím soutěžení a náročného každodenního tréninku se učí spravedlnosti a férovosti. Díky svým zkušenostem se učí zdvořilosti, skromnosti a mnoha dalším úžasným hodnotám, které přispívají k jejich rozvoji jako úspěšných občanů společnosti.

Mezinárodní federace juda (ed.) Michel Brousse a David Matsumoto, Judo: A Sport And A Way Of Life, Korea, 1999.

### Slovníček

#### \*20 Judo entourage

Jedná se o osoby, které podporují ty, kteří cvičí judo, aby maximalizovali svůj potenciál bez ohledu na úroveň svých zkušeností nebo zapojení do sportu. Patří sem široká škála osob, jako jsou rodiče, trenéři, dobrovolní trenéři a rozhodčí.

#### \*21 Křehkost

Stav charakterizovaný sníženou schopností zotavit se ze stresu v důsledku poklesu rezerv. kapacita se stárnutím. Je považováno za předstupeň stavu závislosti a zahrnuje různé faktory, jako je pokles fyzických schopností, ale i psychologické a sociální faktory. Tento stav svědčí o stavu, který je náchylný k poškození zdraví včetně závislosti a úmrtnosti.

## IV Směr dlouhodobého rozvoje Celojaponské federace juda

### 1. Zajištění příležitostí k ocenění rozmanitých hodnot juda a navrhování cest pro sportovce

Smyslem dlouhodobého rozvoje je vytvořit příležitosti pro největší počet občanů, aby se věnovali judu, a zvýšit tak počet lidí, kteří mohou využívat výhod fyzického a duševního celoživotního rozvoje. Současně AJJF provede podrobné šetření příčin poklesu počtu členů registrovaných v AJJF a navrhne konkrétní opatření, která se mohou z dlouhodobého hlediska přizpůsobit měnící se době. Pro další dosahování lepších výsledků v judu jako vrcholovém sportu by AJJF měla vědecky ověřit vhodné cesty sportovců a vyvinout inovativní systém identifikace a rozvoje talentů.



### 2. Podpora při řešení problémů se sebou samým a s ostatními pomocí různorodých metod

#### Kritéria hodnocení

Výsledky soutěžních zápasů slouží jako měřítko pro hodnocení výsledků školení a praxe. Různorodé hodnoty juda však nelze hodnotit jediným měřítkem. Proto AJJF plánuje podporovat tréninkový systém, který cvičencům juda umožní zažít pocit úspěchu a naplnění tím, že poskytnou více hodnotících kritérií, mezi něž patří stupeň osvojení dovedností a morální <sup>\*22</sup> Kromě toho AJJF podporuje iniciativy, které zajišťují bezpečnost na turnajích tím, že upravují úroveň soutěže, počet soutěží a platná pravidla podle vývojových stupňů.



### 3. Podpora bezpečného a vhodného tréninku juda s ohledem na individuální rozdíly

AJJF plánuje podporovat zavádění tréninků juda, které zohledňují individuální rozdíly, jako je vývojové tempo, pohlaví a postižení, ve všech školách po celé zemi. Tento podrobný koučink zvýší sebečinnost a

pocit fyzické kompetence, čímž se rozšiřují budoucí možnosti. AJJF také plánuje zavést tréninkové metody, jejichž cílem je včasné osvojení různých tělesných pohybů (fyzických schopností) na základě základů fyzické gramotnosti vypěstované prostřednictvím juda.

### Slovníček

#### \*22 Morální kultivace

Podle profesora Jigoro Kano je hlavním cílem juda formování jednotlivců. prostřednictvím těchto tří pilířů: fyzický vzdělávání, soutěžení a morální kultivace. Morální kultivace zahrnuje pěstování ctnosti, zdokonalování intelektu a začlenění teorie soutěžního juda do různých aspektů života.



## 4. Podpora cvičitelů juda, aby mohli plynule pokračovat v činnosti po celý život

AJJF podporuje prostorovou spolupráci mezi dódžó v obcích, školách a podnicích a spolupráci mezi cvičiteli v různých fázích vývoje. To umožňuje kontinuální činnost od raného dětství přes základní školu, nižší střední školu, střední školu, univerzitu až po dospělost. AJJF bude také zkoumat vytváření nových hodnot v judu prostřednictvím spolupráce s jinými sporty. K dosažení těchto cílů bude AJJF rozvíjet celostátní síť a systémy, které cvičencům umožní výběr a další výuku juda na základě individuálních potřeb.



## 5. Rozšíření okruhu judistů, například o trenéry schopné podporovat všechny generace.

AJJF připravuje rozmanité vzdělávací programy, které umožní cvičencům juda všech věkových skupin uvědomit si význam učení juda. Vypracováním "Směrnice pro vzdělávání instruktorů judo" chce AJJF rozšířit okruh zájemců o judo.

kvantitativně a kvalitativně se zaměřením na trenéry. AJJF plánuje zajistit vzdělávání, aby se jednotlivci seznámili se Směrnicemi pro dlouhodobý rozvoj a mohli tak sloužit jako poslové v jednotlivých prefekturách k podpoře informovanosti.



## 6. Objasnění a podpora cílů morální kultivace prostřednictvím juda

AJJF objasní cíle morální kultivace, která zahrnuje psychologické, sociální a kognitivní aspekty fyzické gramotnosti, o které by měli cvičenci juda v každé věkové skupině usilovat.



## Tělesná gramotnost rozvíjená prostřednictvím juda a její přínosy v Japonsku

Tělesná gramotnost zahrnuje tyto čtyři prvky: fyzické, psychické, sociální a kognitivní schopnosti. Z nich fyzické schopnosti rozvíjené prostřednictvím pohybových aktivit a sportu představují základní prvky tělesné gramotnosti. Tyto schopnosti umožňují efektivní a účinné provádění různých pohybů v různých podmínkách. Vedle fyzických schopností jsou důležité i schopnosti psychologické (sebedůvěra a motivace při sportu a pocit kompetence), sociální (schopnost rozvíjet se) a sociální (schopnost rozvíjet se), interakce a komunikace s ostatními) a kognitivní (znalost a pochopení významu a principů pohybových aktivit a sportu) schopnosti jsou klíčové. Jejich rozvíjení prvky společně po celý život povedou zdravému a obohacenému životnímu stylu. Očekává se, že judo významně přispěje ke kultivaci pohybové gramotnosti. Judo spočívá v uchopení judogi a přímém boji se soupeřem za účelem kontroly hnutí. To vyžaduje komplexní koordinaci celého těla, aby bylo možné zvládnout rovnováhu (kolébání a stabilitu) tlačení, taháním, zvedáním, tlačení dolů nebo svěřováním své váhy soupeři. Dynamická disciplína juda zahrnuje časté přechody mezi stojí.



sezení, ležení, vstávání, otáčení a převalování. Tyto pohyby jsou zvláště prospěšné v raném dětství a na základní škole, kdy dochází k rychlému tělesnému vývoji. Tyto pohyby pomohou rozvíjet fyzické schopnosti. Ve společnosti, kde jsou bezpečnost a zabezpečení na prvním místě, jsou prostor a příležitosti volnou pohybovou hrou (zahrnující pohybové aktivity) stále omezenější. Existují obavy, že druhy pohybu, které si děti osvojují, mohou být omezeny nebo zkráceny. Tento problém lze řešit judo. Přiměřené fyzické schopnosti jsou základem aktivního a zdravého životního stylu. Jsou také klíčové při mimořádných událostech, jako je prevence nebezpečí a záchrana. Tyto fyzické schopnosti jsou rozvíjeny prostřednictvím juda a budou pravděpodobně dále rozvíjeny vyváženou fyzickou hrou a dalšími sporty. Postupné učení a zvládnutí 100 technik juda (Kodokan) podle obtížnosti technik a vývojového stupně může podpořit pocit úspěchu a vlastní účinnosti. To posiluje psychickou schopnost zvyšovat sebevědomí a motivaci k účasti na různých pohybových aktivitách a sportech. Judo vyžaduje neustálou mezilidskou spolupráci.

# Tělesná gramotnost rozvíjená prostřednictvím juda a její přínosy v Japonsku

Například učení se neznámým technikám vyžaduje spolupráci s ostatními a zvládnutí dovedností závisí na efektivní komunikaci. Vyžaduje to, aby jak "tori" (ten, kdo techniku), tak "uke" (ten, kdo techniku přijímá) spolupracovali na úspěšném dokončení díla (techniky). Když "uke" svěruje své tělo "tori", obě strany přizpůsobují sílu a vnímají dech prostřednictvím přímé fyzické interakce, což jim umožňuje brát ohled na fyzický a psychický stav toho druhého. Judo má proto také schopnost posilovat sociální dovednosti. Úkony, které vyžaduje cvičení juda, jako je házení (nage-waza), přišpendlení (osae-komi-waza), škrčení (shime-waza) a blokování kloubů (kansetsu-waza), s sebou nesou určitá rizika. To podněcuje snahu o bezpečné a racionální techniky prostřednictvím přednášek a diskusí, čímž se prohlubuje pochopení fyziologických a mechanických principů a zlepšují se kognitivní schopnosti prostřednictvím juda. Průměrná délka života v Japonsku je 81,41 let u mužů a 87,45 let u žen (v roce 2019). Podíl starších osob (procento populace ve věku ≥ 65 let) činí 28,9 % (Výroční zpráva o stárnutí společnosti za rok 2022), což nejvíce na světě. Jednotlivci by měli usilovat o to, aby v této "ěře stoletého života" žili dlouhý, zdravý a šťastný život (prodloužování střední délky života ve zdraví). Mezi zdravotní stavy, které zkracují délku zdravého života (například ty, které vedou k potřebě péče), patří křehkost a zlomeniny způsobené pády, které často pramení ze zhoršení pohybového aparátu (svalů, kostí, kloubů a nervů),

zejména v důsledku snížení svalové (silové) a rovnovážné schopnosti. Předpokládá se, že s těmito stavy souvisejí psychické, sociální a kognitivní schopnosti, které snižují fyzickou aktivitu. Poklesu motorických funkcí lze obecně předcházet aktivním pohybem, který lze účinně zlepšit pomocí jedinečných koordinovaných pohybů celého těla v judu. Přesouvání těžiště naboso na tatami (podložky pro judo) stimuluje rozvoj dynamických balančních dovedností (smysl pro rovnováhu). Pohyby celého těla, které judo vyžaduje, využívající horní a dolní končetiny a trup, stimulují různé svalové partie a pomáhají udržovat svalovou sílu. Reagování na pohyby a držení těla ostatních a přizpůsobování časování při otáčení, dřepování, tahání, tlačení, otáčení, podpírání, přehazování a přenášení posiluje nejen sílu a rovnováhu, ale také hbitost,<sup>(\*23)</sup> výbušnou sílu, koordinaci, prostorové povědomí a kognitivní schopnosti, jako je myšlení a rozhodování. Vzhledem k tomu, že Japonsko má nejvýznamnější stárnutí populace ve světě, je stále důležitější klást důraz na kultivaci fyzické gramotnosti (fyzické, psychické, sociální a kognitivní schopnosti). V tomto pokračování v učení se judo, které je hluboce zakořeněno v japonské kultuře, je důležité po celý život. Judo jako celoživotní sport a bojové umění i jako mechanismus pro udržení a posílení zdraví má značnou hodnotu, která by měla být maximalizována prostřednictvím odpovídajícího vědeckého ověření.

## Slovníček

\*23 Agility

Schopnost rychle měnit směr a rychlost v reakci na podnět.

Základní pohyby					
Devět pohybů zahrnujících posun těžiště			Devět pohybů zahrnujících změny v držení těla nebo stabilitě.		
Vertikální, horizontální a úhybné pohyby			Změna držení těla a rovnovážné pohyby		
spustit	vylézt na	procházka	stojan	graple	jízda
skok	plavání	skok(vertikální)	stoj na rukou	traverzovat	posadit se
kachna pod	sklíčko	prolézání	zavěsit	float	roll
Osmnáct pohybů pro ovládání osob nebo předmětů					
Načítání, zachycení a útočné akce					
podřzet	podpora	přenášet	push	zasáhnout cíl	dig
kopat	podřzet stisknuté tlačítko	zachytit	vlna	pedál	předat
hodit	převrátit	vytáhnout	zasáhnout	uchopit	zásobník

Kombinace těchto pohybů s intelektuálními faktory umožní jednotlivcům provádět potřebné pohyby v následujících scénářích.

Pohyby potřebné v každodenním životě	Pohyby potřebné pro katastrofu prevence, evakuace a záchrana	Pohyby potřebné pro sport
<b>Složité a použitelné pohyby</b>		
Jděte ve formaci, projděte davem, něco zvedněte atd.	Uhýbat a kutálet se, pohybovat se ve visení, chodit ve vodě atd.	Běh a skok do dálky, běh a kopnutí do něčeho do dálky, běh a hod něčím. daleko, rychle chytat a házet atd.
<b>Složitéjší a praktičtější pohyby</b>		
Udržet delší dobu ve stoje bez výraznějšího pohybu únava atd.	plavat, abyste někoho zachránili, bezpečně překonávat překážky při přenášení. objekty atd.	Běhejte dlouhé vzdálenosti tempem, které umožňuje dosahovat dobrých časů atd.



# V Šest fází dlouhodobého vývoje

Vzhledem k různým výzvám, které se týkají Japonska a juda, navrhuje AJJF konkrétní pokyny pro dlouhodobý rozvoj populace, včetně cvičenců juda, rozdělené do šesti etap podle věku a vývoje.

V této části jsou uvedeny věkové kategorie pro jednotlivé fáze, aby bylo možné pochopit celkový obraz vývoje. Judo však může začít cvičit kdokoli v jakémkoli věku.

## ETAPA 1 0-5 let

Tato fáze by se měla zaměřit především na objevování "radosti" a "potěšení".

### Životní prostředí

Zjistěte si informace o nebezpečích a porozumějte jim v prostředí a bezpečnostních limitech tím, že se zapojí do fyzické aktivity v bezpečném (ne příliš omezujícím) prostředí.

**Tělesná výchova** — Zajistěte, aby děti nezůstávaly sedět déle než 60 minut v jednom okamžiku, kromě případů, kdy spánku a využívat svou energii, být zvědavější a nacházet radost v každodenních činnostech. Děti by měly začít rozvíjet fyzické schopnosti, které jim poslouží jako základ pro celoživotní pohybovou aktivitu a výkonnostní sport, a to rozšířením příležitostí k aktivní hře a zlepšením základních pohybů, jako je stabilita, lokomoce a ovládnání těla.



### Morální kultivace

Podpořit kreativitu a položit základy abstraktního myšlení prostřednictvím nestrukturované hry a pohybových aktivit v mateřských školách, jeslích a domácnostech. Buďte zvyklí se hýbat a hrát si, prožívat sociální interakce s ostatními a zároveň se těšit a cítit se vzrušeně.

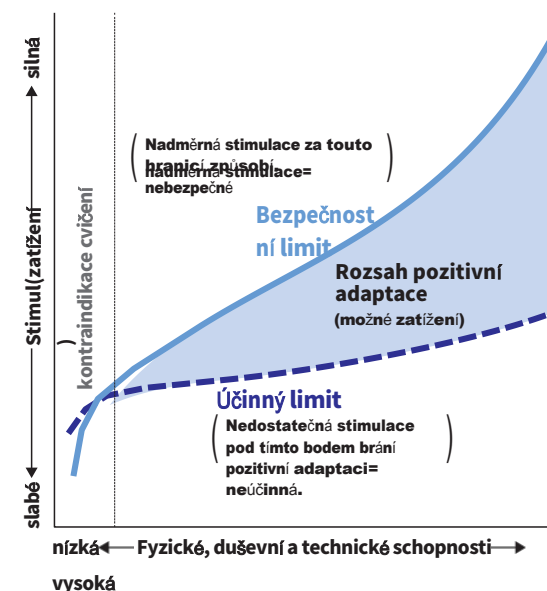
### Harmonie

Naučte se obvyklé způsoby chování a pozdravy napodobováním.



## ETAPA 2 6-11 let

V této fázi děti navazují na základy a zároveň pokračují v prožívání "radosti" a "potěšení" a usilují o to, aby všechny děti měly stejné možnosti účastnit se soutěží. V této fázi mohou děti také zvyšovat svou schopnost pozitivních adaptačních reakcí na podněty (stres).



### Soutěž

Zažijte radost z vítězství a frustraci porážky prostřednictvím bojových umění (jako je judo a sumo).

### Mravní výchova

Pokračovat v důrazu na zábavu při pohybových a sportovních aktivitách ve škole i v obci. Podporujte zvědavost a logické myšlení prostřednictvím otázek a odpovědí a povzbuzujte upřímné vyjadřování. Mějte na paměti individuální vývojové rozdíly a zaměřte se spíše na radost a uspokojení z překonávání výzev než na srovnávání se s ostatními. Podporovat děti, aby si díky podpoře okolí vytvořily pocit sportovní kompetence a soběstačnosti, což jim umožní sebevědomě a samostatně se účastnit cvičení a sportu a pokračovat v judu.

### Harmonie

V druhé polovině ETAPY 2 povolte aby děti pochopily perspektivu a osobní důstojnost druhých prostřednictvím protokolů vzájemné etikety v dódžó. Kromě toho je povzbuzujte ke spolupráci s ostatními.

### Životní prostředí

Porozumět základním pravidlům sportovní etiky. Zažijte dobře strukturovanou, základní a záměrnou hru prostřednictvím dobře navržených programů. Používejte vybavení a zařízení odpovídající věku a zohledňující bezpečnost a úroveň dovedností. Organizujte akce, na kterých se krátce seznámíte s japonskou kulturou, a usnadněte všem účast, aby se judo dostalo k více dětem.

### Tělesná výchova

Podporovat rozvoj základní fyzické zdatnosti, jako je obratnost, rovnováha, koordinace<sup>(\*24)</sup> a rychlost. Zapojte se do více pohybových aktivit a sportů, abyste podpořili motoriku a sportovní dovednosti. Základní pohyby v judu (jako je pohyb vpřed a vzad, porušení rovnováhy, nastavení hodu a pohyby včetně tlačení a tahání, udržování rovnováhy a načasování) podporují vyvážený rozvoj fyzických schopností a sportovních dovedností. Doporučujeme účast v místních, regionálních (prefekturních) nebo menších soutěžích. Vyhněte se nadměrnému soutěžení a specializovanému tréninku pro přípravu na soutěže (taktika zaměřená na tresty a snížení hmotnosti), abyste předešli stresu u dětí.

## Slovníček

### \*24 Koordinace

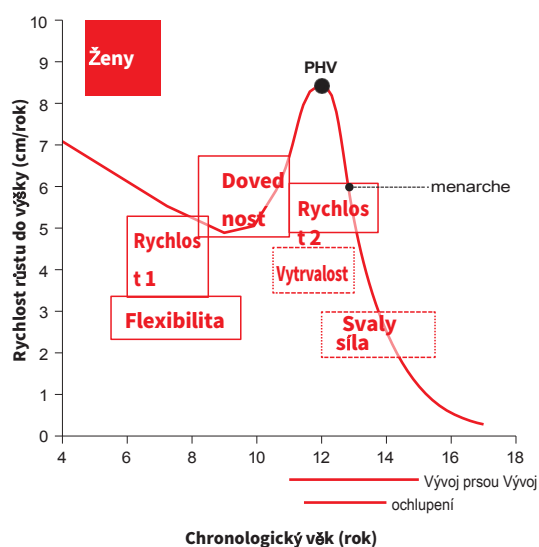
Označuje se jako "schopnost přizpůsobení" a zahrnuje schopnost harmonicky ovládat pohyby celého těla v reakci na různé situace. Zahrnuje několik klíčových prvků: schopnost orientace (prostorové povědomí), schopnost přechodu (přechod mezi různými pohyby), schopnost propojení (provádění více činností současně), schopnost reakce (přesná reakce na vnější podněty), schopnost diferenciací (koordinace rukou, nohou a vybavení), schopnost rytmu (přizpůsobení se určitému rytmu nebo načasování) a schopnost rovnováhy (rychlé znovuzískání a udržení rovnováhy).

## FÁZE 3 12-14 let

Tato fáze zahrnuje zahájení formálního vzdělávání a soutěží přizpůsobených osobním zájmům, cílům a vývojovým potřebám studentů s ohledem na stupeň jejich vývoje. V této fázi se zvyšuje význam podpory technického, taktického, fyzického a psychosociálního rozvoje, protože se maximalizuje potenciál stát se sportovcem. Zintenzivňuje se také specifický sportovní trénink, který vyžaduje využívání informací souvisejících se sportovní vědou.

### Životní prostředí

Základní postup do další fáze vrcholu výšková rychlost (PHV)<sup>(\*)25</sup> a motivace. Při zvyšování frekvence sportování by měl být kladen důraz na radost a sociální interakci, aby se zabránilo přetrénování. Muskuloskeletální zralost v období výrazného výškového růstu by měla být pravidelně hodnocena, aby bylo možné pochopit načasování PHV. Porozumět pravidlům sportů, organizací a týmů. Začněte se zaměřovat na konkrétní sporty a zároveň využívejte trénink napříč sporty<sup>(\*)26</sup>. Postupně soutěžte v náročných situacích, abyste rozvíjeli a zlepšovali potřebné sportovní dovednosti.



Optimální tréninkové okno (rychlá adaptace na tréninkové podněty) a změny ve zrání, ke kterým dochází během dospívání. Optimální okna trénovanosti (Balyi a Way 2005)

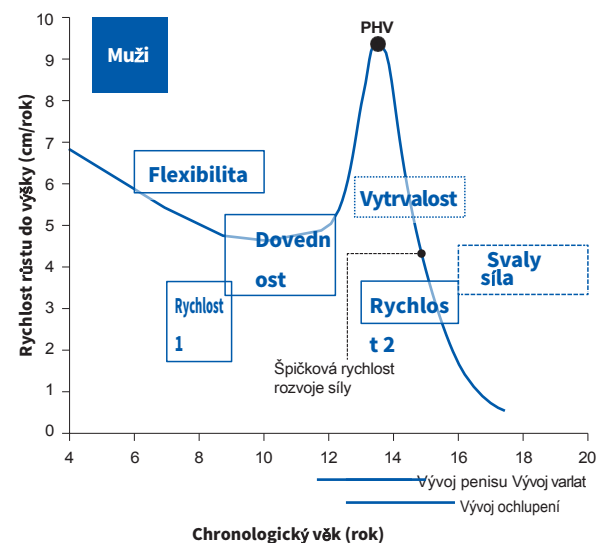
- ※ Popisy chronologického věku (vodorovná osa) slouží k pochopení celkového obrazu vývoje. V současné době jsou programy, pravidla a trénink těchto soutěží založeny na věku. Sportovci ve věku 10-16 let však mohou mít vývojové úrovně lišící se až o 4-5 let. Proto nemusí být vhodné založit účast v soutěžích pouze na věku.
- ※ Plné čtverce ukazují fyzické schopnosti ovlivněné chronologickým věkem, zatímco čárkované čtverce ukazují vliv vývojového věku. Každá schopnost je vynesena v závislosti na chronologickém věku (vodorovná osa). Rychlost 1" je pro akce do 5 sekund a rychlost 2" je pro akce do 20 sekund.

### Slovníček

**\*25 Špičková výšková rychlost (PHV)**  
PHV je maximální rychlost růstu výšky během dospívání. Věk, kdy rychlost růstu dosáhne svého maxima, se nazývá věk PHV. PHV označuje nástup růstového spurtu, což je období, kdy se výška zvyšuje nejrychleji. PHV a menarché jsou biologické markery pro identifikaci senzitivních období.

### Tělesná výchova

Pokračujte v užívání útoku a obrany v judu prostřednictvím aktivit v dojo a v komunitě, s ohledem na rozvoj fyzických schopností. Specializovanější trénink by měl být zaváděn postupně, aby se podpořil rozvoj fyzické zdatnosti a dovedností potřebných pro judo, s ohledem na pohlaví a individuální rozdíly vyplývající z PHV a vývojového věku. Pokud jde o fyzické schopnosti, je třeba zdokonalit hlavní základní pohyby a vývojové fáze základních fyzických schopností (obratnost, rovnováha, koordinace, rychlost, vytrvalost a síla). Svalová síla a rozsah pohybu by se měly neustále zlepšovat s důrazem na správnou mechaniku pohybu.



### Soutěž

Naučte se základy pravidel a způsobů judo, tréninkové metody a příprava na závody. Zaměřuje se především na osvojení správných základních pohybů a technik juda a na výuku pokročilých technik zápasu. Vyhledávejte soutěže, které odpovídají schopnostem týmu nebo jednotlivce. Účastnit se soutěží bez zaměření na olympijské (seniorské) váhové kategorie. Většinou se účastní na místní a regionální úrovni (prefektury) nebo menších soutěží. Pečlivě zvážte trénink jednotlivých vývojových stadií a počtu účastníků soutěže, aby se zabránilo přetrénování a nadměrnému soutěžení. Určete frekvenci tréninků a soutěží přiměřenou věku, abyste podpořili rozvoj týmových a individuálních dovedností. Při tréninku se zaměřte spíše na rozvoj dovedností a morální rozvoj než na výsledky v soutěžích.

### Morální kultivace

Přizpůsobte úroveň výzev psychologických a sociálních schopností a zaměření na mezilidské dovednosti, týmovou práci, komunikační dovednosti a rozvoj výkonnosti. Integrace mentálních, kognitivních a emocionálních funkcí.

vývoj.

### Harmony

Pochopit pohledy a postoje ostatních a rozvíjet smysl pro osobní důstojnost prostřednictvím interaktivních protokolů etikety (zvyklostí) v dódžó.

Analyzujte své vlastní schopnosti.



## ETAPA 4 15-17 let

Tato fáze umožňuje středoškolákům zvolit si cestu, která maximalizuje a optimalizuje jejich zájmy a schopnosti, ať už jde o výkonnostní sport nebo pokračování ve sportovních aktivitách pro zábavu, zdraví a společenské očekávání. Umožňuje maximalizovat rozvoj a angažovanost ve sportu (touha a odhodlání sportovat nebo pokračovat ve sportování) a zároveň si sport užívat a mít z něj užitek. Důležitými faktory jsou radost ze sportu a rozvoj sociálních dovedností.

### Životní prostředí

Vyhledávání příležitostí pro další dovednosti vývoj.

Soutěžte postupně v náročných situacích. Rozvíjet dovednosti prostřednictvím soutěží na místní, regionální nebo celostátní úrovni.

### Tělesná výchova

Identifikujte individuální vývojové rozdíly. Vyhněte se přílišnému zaměření na

závodní výkonnost; spíše pracujte s dlouhodobým plánem rozvoje zaměřeným na dosažení vrcholové sportovní výkonnosti.

Použijte PHV jako měřítko pro zlepšení specifické fyzické zdatnosti judistů s ohledem na individuální trénovanost.

V této fázi si uvědomte zvýšené riziko sportovních zranění v důsledku specializace. Upravte tréninkovou zátěž (množství a intenzitu tréninku) a účast na soutěžích (počet soutěží, snižování hmotnosti a výběr váhových kategorií), abyste zabránili přetrénování.

Důraz na dovednosti specifické pro soutěže

### Soutěže

Naučte se a procvičte si přípravu na soutěž a postupovat ve specializovaném tréninku, aby si zlepšili fyzickou kondici a dovednosti a splnili mezinárodní standardy s cílem soutěžit na vysoké úrovni.

Účastnit se soutěží na regionální (prefekturní) až celostátní úrovni na základě

individuální schopnosti a úroveň soutěživosti.

### Morální kultivace

Podporovat komplexní rozvoj mentálních, kognitivních a emocionálních aspektů.

### Harmonie

Osvojte si protokoly etikety a respektu. důstojnost jednotlivců při sociálních interakcích. Analyzovat vlastní schopnosti a aplikovat znalosti získané při cvičení juda na jiné oblasti učení a nové situace.



## ETAPA 5 18-24 let

V této fázi je kladen důraz na to, abyste si připomněli a ocenili radost a zdravotní přínosy sportování.

### ❖ Vysoce výkonné judo

V této fázi sportovci usilují o dokonalost a pokrok, nikoliv ve srovnání s ostatními, ale o dosažení osobních cílů. Ke konci této etapy musí sportovci zvážit, jak si naplánují svůj život po odchodu do důchodu.

### Životní prostředí

Poskytnout sportovcům odborníky na elitní úrovni

koučování, aby maximalizovali svůj potenciál. Vypracování ročního plánu v rámci dlouhodobého plánu pro stanovení vhodných cílů, dosažení vynikajících výsledků, pokroku a zaměření na roční a dlouhodobé vzdělávací programy.

### Tělesná výchova

Maximalizovat taktické, technické, fyzické, psychologické a kognitivní schopnosti, abyste mohli

soutěžit na vyšší úrovni. Zařadte časté přestávky, abyste předešli fyzickým a psychickým problémům (jako je např. nemoc z povolání), přetrénování, triáda sportovkyň, vyhoření a akutní a chronická sportovní zranění), které jsou důsledkem nadměrné tréninkové zátěže (typ podnětu, intenzita, frekvence a druh tréninku).

### Soutěž

Zaměřte se na zlepšení sportovního výkonu.

Vyzývat a podílet se na vyšších úrovních

### ❖ Wellness Judo

Tato fáze umožňuje všem účastnit se sportů a cvičení, aby si vytvořili a udrželi zdravý životní styl. Několik vysloužilých sportovců navíc využívá svých zkušeností a zapojuje se do sportu a pohybových aktivit ve vedoucích funkcích, jako jsou trenéři, manažeři a rozhodčí, čímž podporují úspěch další generace sportovců.

### Tělesná výchova

Zapojte se do aktivit se záměrem dále rozvíjet pohybovou gramotnost prostřednictvím radost z různých pohybových aktivit, sportů a bojových umění, včetně juda. Udržování fyzické aktivity a zdravého životního stylu.

### Soutěž

Účastněte se místních a regionálních akcí a užívejte si je (prefekturní) a meziklubové a zkoušky. Účastnit se rekreačních soutěží a užívat si je.

### Morální kultivace

Využívejte bezpečné a příjemné aktivity judo jako formu zvládnání stresu.\*

27

soutěže, které přesahují úroveň dovedností, a zároveň jsou bezpečné.

Specializujte se na nejuhodnější událost a zapojte se do specifického školení. Zdokonalit střednědobé a dlouhodobé plánování a přípravu na soutěž s cílem udržet a zlepšit sportovní výkonnost po delší dobu. Soutěžte o "výzvu" a "zábavu" a zároveň aktivně a pozitivně komunikujte s ostatními.

### Morální kultivace

Zaměřte se na radost a zdravotní přínosy sportování.

Chápat potřebu rozvoje dvojí kariéry a mezinárodní perspektivy sportovců a uvědomovat si svou roli profesionálních sportovců (vzory).

### Harmonie

Osvojte si protokoly etikety a respektu. důstojnost jednotlivců při sociálních interakcích.

### Harmonie

Osvojte si protokoly etikety a respektu. důstojnost jednotlivců při sociálních interakcích.

## Slovníček

### \*27 Coping

Používání autoregulačních mechanismů ke snížení stresu. Sportovci čelí různým potenciálním stresorům, včetně fyzické bolesti, strachu, ztráty sebevědomí, psychických nároků, stresu spojeného s trenérem a nároků na samotný sportovní výkon. Pokud tyto stresory nejsou účinně zvládnány, mohou se stát významnou překážkou v dosažení optimálního výkonu.

Sportovní a fyzické aktivity mohou být strategií zvládnání stresu spojeného s životem a prací.

## ETAPA 6 Celoživotní

Jedná se o přechodnou fázi od vysoce závodního juda k judu jako celoživotnímu sportu (rekreačnímu sportu), zaměřenému především na bojové umění s důrazem na morální kultivaci. Bez ohledu na předchozí zkušenosti s judem si jedinec utváří fyzicky aktivní životní styl a užívá si judo a tradiční japonskou kulturu po celý život.

**Tělesná výchova** — Věnujte se alespoň 60 minutám středně náročné fyzické aktivity nebo 30 minutám intenzivní fyzické aktivity. fyzickou aktivitu za den.

**Soutěž** — Účast na mistrovských soutěžích a zahájit nová cvičení, sporty a koníčky.

**Morální kultivace** — Využití znalostí, zkušeností a dovedností získaných v judu v pozdějším životě (jako např. jejich uplatnění ve vlastní práci, trénování juda a jiných sportů, dobrovolnictví a sociální práce, zapojení do správy a řízení sportu).  
Najděte smysl života prostřednictvím různých činností.  
Přinášejte společnosti hodnotu.

**Harmony** — Usilovat o mezikulturní harmonii prostřednictvím protokolů etikety pro budování sociálního kapitálu. (\*28) Chápat význam fyzických a psychických vlastností. aktivity pro obohacený a vyvážený život a integrovat znalosti konkrétních metod a zásad, které přispívají k udržení a zlepšení zdraví.

### Slovníček

**\*28 Sociální kapitál**  
Jedná se o vztahy mezi důvěrou a vazbami mezi jednotlivci (sociální sítě). Základním principem je, že posílení spolupráce mezi jednotlivci může zvýšit efektivitu společnosti.



## Celá japonská federace judo Šest fází dlouhodobého vývoje

