

UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI
FILOZOFICKÁ FAKULTA

**Osobitosti športovej prípravy dorasteniek v džude v športových
kluboch na Slovensku**

Bakalárska práca

d935c30f-3415-4801-bd80-14d02e201ed9

Banská Bystrica 2023

Ing. Branislav Slaný

UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI
FILOZOFICKÁ FAKULTA

**Osobitosti športovej prípravy dorasteniek v džude v športových
kluboch na Slovensku**

Bakalárska práca

d935c30f-3415-4801-bd80-14d02e201ed9

Študijný program: Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo

Študijný odbor : Učiteľstvo a Pedagogické vedy a Vedy o športe

Pracovisko: Katedra telesnej výchovy a športu

Vedúci diplomovej práce: prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Banská Bystrica 2023

Ing. Branislav Slaný

ČESTNÉ VYHLÁSENIE

Čestne vyhlasujem, že bakalársku prácu som vypracoval samostatne, neporušil som autorský zákon a použil som len literatúru, ktorú uvádzam v zozname literatúry.

V Banskej Bystrici, 2023

Podpis:.....

POĎAKOVANIE

Touto cestou by som chcel vyjadriť poďakovanie vedúcemu práce prof. PaedDr. Pavlovi Bartíkovi, PhD. za jeho spoluprácu, odborné vedenie, pripomienky a cenné rady, ktoré mi poskytol pri vypracovaní bakalárskej práce.

ABSTRAKT

Slaný, Branislav: *Osobitosti športovej prípravy dorasteniek v džude v športových kluboch na Slovensku* [Bakalárska práca] - Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta; Katedra telesnej výchovy a športu. - Školiteľ: prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie – Bakalár (Bc.). Banská Bystrica: FF UMB, 2023. – 43 strán

Cieľom bakalárskej práce je analyzovať osobitosti tréningového procesu dorasteniek v džude v slovenských oddieloch. Teoreticky sme zosumarizovali faktory, ktoré ovplyvňujú systém prípravy v džude a štruktúru výkonu dievčat. V teoretickej rovine sme sa zaoberali zložkami športovej prípravy kadetiek v džude – technickej, kondičnej, taktickej a psychickej.

V realizačnej časti bakalárskej práce sme metódou rozhovoru s trénermi a metódou dotazníka s pretekárkami skúmali odozvu na tréningový proces kadetiek s dôrazom na odlišnosti tohto procesu. Súbor trénerov tvorilo 11 aktívnych trénerov, ktoré pracujú s kadetkami. Súbor pretekárook tvorilo spolu 20 dievčat rozdelených na dve skupiny – dievčatá vo vrcholovej príprave a dievčatá vo výkonnostnej príprave.

Komparáciou odpovedí trénerov, ako aj vyhodnotením dotazníkov pretekárook za pomoci sémantického diferenciálu, sme dospeli k záveru, že názory obidvoch skupín probandov na tréningový proces dorasteniek sú značne kompatibilné. Tak isto existuje aj blízka názorová zhoda medzi tréningovou skupinou vrcholovou a výkonnostnou.

Požiadavky na akceptáciu odlišnosti tréningového procesu dorasteniek sa prejavujú najviac v oblasti psychologickkej, menej v oblasti kondičnej a taktickej. V oblasti technickej prípravy takmer absentujú. Vo všetkých oblastiach športovej prípravy v tréningovom procese kadetiek platí, že probandi uprednostňujú diferencovaný prístup v tréningovom procese skôr na základe individuálneho prístupu k jednotlivému pretekárovi, ako z dôvodu akceptácie rozdielností pohlaví.

Kľúčové slová: analýza, džudo, tréningový proces, dorastenky

ABSTRACT

Slaný, Branislav: *Peculiarities of sports training of female judo cadets in Slovak judo sports clubs*. [Bachelor thesis] - Matej Bel University in Banská Bystrica, Faculty of Philosophy; Department of Physical Education and Sports. - Supervisor: prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD. Degree of professional qualification - Bachelor (Bc.). Banská Bystrica: FF UMB, 2023. – 43 pages

The aim of the bachelor thesis is to analyze the peculiarities of the training process of female judo cadets in Slovak clubs. Theoretically, we have summarized the influencing factors on the training system in judo and the performance structure of girls.

On a theoretical level, we looked at the components of the athletic training of female cadets in judo – technique, fitness, tactics and psychology.

In the practical part of the bachelor thesis, we examined the reaction of female cadets and coaches to the training process through interviews with coaches and questionnaires with female competitors, focusing on the differences in this process. The coaching group consisted of 11 active coaches working with cadets. The group of female competitors consisted of a total of 20 girls who were divided into two groups - girls in peak training and girls in performance training.

By comparing the responses of the trainers and evaluating the participants' questionnaires using the semantic differential, we came to the conclusion that the opinions of both groups of subjects on the training process of young athletes are quite similar. There is also a high degree of agreement between the opinions of the top training group and the performance group.

The claim to accept differences in female cadets training process is most pronounced in the psychological realm, less so in the fitness and tactical realms. In the field of technical training, they are almost non-existent. In all areas of sports education in the training process of female cadets, the subjects prefer a differentiated approach to the training process, based on an individual approach to each athlete, and not on the acceptance of gender differences.

Key words: analysis, judo, training process, female cadets

ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV

- Tab. 1 Odpovede trénerov na otázky k osobitostiam v technickej príprave
- Tab. 2 Odpovede trénerov na otázky k osobitostiam v taktickej príprave a osobitnému randori tréningu
- Tab. 3 Odpovede trénerov na otázky k osobitostiam v kondičnej príprave
- Tab. 4 Odpovede trénerov na otázky k osobitostiam v psychologickej príprave
- Tab. 5 Odpovede pretekárov na otázky v dotazníku – skupina A
- Tab. 6 Odpovede pretekárov na otázky v dotazníku – skupina B
- Obr. 1 Aktuálne prebiehajúca a v prípade možností preferovaná príprava dorasteniek v športových džudo kluboch na Slovensku

OBSAH

ÚVOD	10
1. SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY DOMA A V ZAHRANIČÍ.....	11
1.1 Vývinové osobitosti dievčat v období adolescencie	11
1.1.1 Telesný a pohybový vývin v období adolescencie	11
1.1.2 Psychologický vývin v období adolescencie	11
1.1.3 Sociálny vývin v období adolescencie.....	12
1.2 Charakteristika úpolového športu džudo	12
1.2.1 Pravidlá rozhodovania v džude	14
1.2.2 Charakteristika športového výkonu v džude.....	16
1.2.3 Systém prípravy v džude.....	17
1.3 Zložky športovej prípravy dievčat v džude	18
1.3.1 Technická príprava dievčat v džude	19
1.3.2 Kondičná príprava dievčat v džude	20
1.3.3 Taktická príprava dievčat v džude.....	22
1.3.4 Psychologická príprava dievčat v džude.....	23
1.4 Etapy a osobitosti športovej prípravy dievčat v džude.....	24
1.4.1 Etapy športovej prípravy v džude.....	24
1.4.2 Osobitosti športovej prípravy dievčat v etape špeciálnej športovej prípravy	24
2. CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE	27
2.1 Cieľ práce.....	27
2.2 Úlohy práce.....	27
3. METODIKA VÝSKUMU.....	28
3.1 Stanovenie výskumnej situácie	28
3.2 Charakteristika výskumného súboru	28
3.3 Organizácia výskumu	29
3.4 Metódy získavania údajov	29

3.5 Metódy spracovania a vyhodnotenia údajov	31
4. VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA.....	32
4.1 Analýza odpovedí trénerov na otázky v rozhovore.....	32
4.2 Analýza odpovedí pretekárook na otázky v dotazníku	34
ZÁVER	40
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	43
ZOZNAM PRÍLOH	45

ÚVOD

Džudo ako dynamický úpolový šport umožňuje jeho nadšencom širokú škálu využitia na rôznych výkonnostných úrovniach. Deti, začínajúce s tréningom hravým spôsobom, postupne nadobúdajú zručnosti a posúvajú sa po „jemnej ceste“ poznania tohto krásneho úpolového športu. Džudo je rovnako vhodné ako pre chlapcov, tak pre dievčatá. Pravidlá na súťažiach sú rovnaké, tréningové metódy pre deti mladšieho školského aj staršieho školského veku sú identické a deti cvičia v spoločných tréningových skupinách.

Tak ako sa rozvíjajú v technickej oblasti a rastie ich kondičná výkonnosť, napreduje aj ich telesný vývin ruka v ruke s vývinom psychiky, utvárajúcej osobnosť mladého športovca.

Tam, kde pomaly končí vývinové obdobie pubescencie – u dievčat skôr – začínajú značné kvalitatívne zmeny v tréningovom procese prechodom do špecializovanej etapy športovej prípravy, ale zároveň dochádza aj k búrlivým zmenám osobnosti mladých športovkýň v ich telesnom, psychickom a sociálnom vývine – vstupom do vývinového obdobia adolescencie.

V posledných rokoch zaznamenávame najväčší odliv športovkýň v džude práve vo vekovej kategórii dorasteniek. V roku 2022 sa zúčastnilo Majstrovstiev Slovenska v džude dorasteniek 53 dievčat (dorastenky a staršie žiačky), Majstrovstiev Slovenska junioriek už len 10 pretekárov a MSR žien sa zúčastnilo 6 pretekárov. V etape výkonnostnej prípravy teda nastal pokles počtu aktívnych pretekárov počas vekovej kategórie kadetiek o viac ako 80%. Ešte väčší úbytok bol zaznamenaný u pretekárov v etape vrcholovej výkonnosti: v roku 2022 zápasilo na A turnajoch Európskych pohárov a Majstrovstvách Európy spolu 9 dievčat v kategórii kadetiek, ale už len 1 pretekárka v kategóriách junioriek a účasť senioriek bola veľmi sporadická až žiadna.

Je dôvodom tohto úbytku aj neakceptovanie odlišnosti tréningového procesu dievčat vo vývinovom procese začínajúcej adolescencie? Vytvára sa tu určitá disproporcia v chápaní tréningového procesu zo strany chlapcov a dievčat alebo tréningový plán nemusí reflektovať rozdielnosť pohlaví v džude?

Táto bakalárska práca sa zaoberá odlišnosťami tréningového procesu dorasteniek v oddieloch džuda na Slovensku a komparuje postoj k týmto odlišnostiam zo strany trénerov a zároveň aktívnych pretekárov v tréningovom procese.

1. SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY DOMA A V ZAHRANIČÍ

1.1 Vývinové osobitosti dievčat v období adolescencie

Adolescencia je poslednou fázou jedinca v procese dospievania. Toto vývinové obdobie sa radí niekde medzi koniec detstva, ukončené pubertou a začiatok dospelosti. Rôzne pramene uvádzajú nejednotne vekové vymedzenie u dievčat – začiatok na hranici 15. a 16. roku života, koniec medzi 18. a 21. rokom života. Samozrejme dôležitým faktorom sú aj špecifické vývinové danosti každej jednotlivcej adolescentky. My budeme predpokladať, že vo vekovej kategórii dorasteniek U18 pracujeme s dievčatami s prevažne ukončenou pubescenciou a začínajúcou adolescenciou.

1.1.1 Telesný a pohybový vývin v období adolescencie

Vstup do fázy adolescencie je po biologickej stránke ohraničený pohlavným dozretím. Somatický vývin je ukončený, telo rastie ďalej, i keď mierne a jeho tvar tak dostáva dospelú podobu (Kopčanová, Kopányiová, Smiková, 2016).

V období adolescencie sa netvorí už žiadne nové kosti, ich počet v dôsledku zrastania klesá. Na konci adolescencie je počet kostí definitívny, a to na 206. Definitívne dochádza aj k ukončeniu osifikácie. Srdce dorastá do dospelých rozmerov (ženy majú o 20% menšie srdce oproti mužom). Vývin sekundárnych a terciálnych pohlavných znakov končí. Dievčatá majú postavu výrazne ženskú (prsia a boky), prechádzajú procesom zaoblenia a boky sa rozširujú (Gáborová, Porubčanová, 2016). Končatiny sa predlžujú, čím sa odstránia disproporcie, a pohyby sa stávajú koordinované, súmerné a harmonické. Motorika je už plne ovládateľná, mladí ľudia v období adolescencie dosahujú svoje fyzické maximá. Každý ľudský organizmus sa ale nevyvíja rovnako, ani v období adolescencie.

1.1.2 Psychologický vývin v období adolescencie

V tomto období dochádza k výraznému vývinu intelektu. Mladý človek je motivovaný túžbou po poznatkoch, ktoré si utriedi a zhromažďuje. Nadobudnuté poznatky si overuje, preveruje, neverí bezhlavo dospelým. Komunikuje s dospelými na teoretickej úrovni, ale aj praktickej, čím prejavuje svoju bystrosť (Gáborová, Porubčanová, 2016, s.119).

Citová instabilita sa stráca, city sa stabilizujú a majú trvalejší charakter. Tak isto názor na spoločenské otázky si adolescent osvojuje vyhranenejšie, zaujíma k nim vlastný postoj. Rozvíja sa abstraktné myslenie, zlepšuje koncentrácia a schopnosť analýzy. Adolescent je tolerantnejší, dokáže priznať svoj omyl a korigovať nesprávne názory, Stále dáva prednosť rýchlym a radikálnym riešeniam, čo je ovplyvnené emóciami adolescenta. Postupne sa učí, že niektoré situácie vyžadujú kompromisné riešenie.

1.1.3 Sociálny vývin v období adolescencie

Postupom času sa u adolescenta vytvára v porovnaní s pubescentom viacero nových sociálnych rolí, aj keď sa stále nachádza na hranici dieťa-dospelý (Gáborová, Porubčanová, 2016).

Vzťahy s vrstovníčkami majú pre adolescentky veľký význam. V týchto vzťahoch sa im darí uspokojiť niektoré dôležité psychické potreby a to potrebu stimulácie, potrebu orientácie a učenia sa a potrebu citovej istoty a bezpečia. Potrebu stimulácie napĺňajú cez spoločnú účasť na rôznych aktivitách a zdieľanie zážitkov pri hudbe, tanci na diskotékach. Spolu s vrstovníčkami uspokojujú potrebu orientácie a zmysluplného učenia spoločným experimentovaním pri riešení určitých situácií. Vrstovníčky postupne nahrádzajú rodinu v oblasti uspokojovania potreby citovej istoty a bezpečia. Postupne sa odpútavajú od rodiny, čím strácajú citové zázemie, ktoré im poskytovala.

Adolescentky dozrievajú k naplneniu partnerského vzťahu, ktorý zahŕňa sexualitu. Obdobie adolescencie je najčastejšie obdobím prvého pohlavného styku. Adolescentky môžu často striedať partnerov a chcú si užiť čo najviac. To je dôvod, prečo adolescenciu označujeme za polygamné štádium sexuálneho vývinu. Zrelšie adolescentky majú sklon k hlbším, zodpovednejším vzťahom, v ktorých dominuje láska nad sexualitou (Kopčanová, Kopányiová, Smiková, 2016).

Pre adolescentku je zovňajšok a jeho atraktivita prostriedkom k dosiahnutiu sociálnej akceptácie, sociálnej pozície a prestíže. Adolescentka sa potrebuje páčiť sebe aj iným, aby sa tak mohla ubezpečiť o svojej hodnote (Kopčanová, Kopányiová, Smiková, 2016, s.26).

1.2 Charakteristika úpolového športu džudo

Ďžudo patrí medzi úpolové športy, v ktorom sa na víťazstvo nad súperom využívajú chmaty a znehybnenia – hody, držania, páčenia, škrtenia (Ďurech, 2000). Jednu z mnohých definícií džuda podľa Butchera (2001) nájdeme vo vyjadrení zakladateľa tohto

bojového umenia Jigora Kana, podľa ktorého je džudo „spôsob najefektívnejšieho využitia fyzickej a mentálnej energie“.

Bojové umenie džudo považujeme za podstatne širší pojem slova ako športové džudo. Je to dané cieľom športu – zvíťaziť v stretnutí, ale aj ďalšími vyššími zámermi bojových umení – byť nápomocný k produktívnemu životu alebo príprave na sebaobranu. Z toho vyplýva, že bojové umenie džudo možno praktizovať v troch rovinách – niekto ako šport, iný ako sebaobranu, ale všetci v rovine neustáleho sa zdokonaľovania a kultivácie osobnosti.

Dnešné moderné džudo ako olympijský šport, zaradený na program letných olympijských hier od roku 1964, má nespornú výhodu oproti iným úpolom, práve svojou stálosťou a svojim miestom v pevnom programe olympijských hier.

Vďačí za to okrem iného aj svojej podstate, vyjadrenej slovami „vzájomné blaho, všeobecná prospešnosť“, čo je myšlienka zakladateľa Jigora Kana, ktorou odlíšil bojové umenie džudo a jeho rodisko Kodokan od ostatných škôl bojových umení v Japonsku (Srdínko, 1987).

Slovo džudo v japonskej terminológii predstavuje „ju“ jemná a „do“ cesta. Vzniklo odčlenením sa od bojových umení japonských samurajov, hlavne „džú džucu“. To má spoločné s džudom síce systém hodov, držaní, páčení a škrtení, ale zdravie ohrozujúce útoky na najmä na kĺby, kopy a údery do nového bojového umenia, transformujúceho sa na športové zápolenie, do džuda neprešli (Štefanovský, 2009).

Džudo je teda modernou adaptáciou tradičného „džú džucu“ – jedného z bojových umení starého Japonska a jedného zo vzácnych odkazov samurajov, ktoré zakladateľ Dr.Kano zdokonalil a povýšil na vedecký systém, ktorý je rovnako vhodný pre kultúru ľudského spoločenstva, ako aj bojové umenia, dokonca pre moderný šport (Kodansha, 1976).

Na základe historického vývoja sa ustálili v tréningu džuda tri základné zásady:

1. „ju“ – získať ústupom výhodu nad protivníkom, to znamená pri prevádzaní technik využiť silu súpera
2. „seiryoku zenyo“ – pri minimálnej fyzickej a psychickej záťaži dosiahnuť maximálnu efektivitu činnosti, najmä technicky dokonale zvládnutou technikou
3. „jita kyoei“ – tréning pre vzájomné dobro a prospech (Bartík, Slížik, Reguli, 2007)

Samozrejme, džudo ako šport musí prinášať aj ďalšie benefity pre svojich nadšencov, ako aj pre širokú verejnosť. Najmä atraktívnosť súťažných turnajov, a teda jasné

pravidlá, ktoré určujú, kto je víťaz a kto porazený. Ďalej musí prinášať inšpiratívne príbehy jeho hrdinov – víťazov, ktorý dokázali svoj životný príbeh naplniť na žinenke aj mimo nej.

Čo je však podstatné, džudo je naozaj pre všetkých – mužov aj ženy, mladších aj starších. Pre väčšinu džudistov je v prvom rade zábavou, ktorá im prináša úžitok vo forme fyzickej aj psychickej kondície. Aj tí najmenší cvičenci si osvojujú základy džudo pri hrách, a postupne počas tréningového procesu získavajú nové poznatky, dostatočné technicko-taktické zručnosti, čo im umožňuje zúčastňovať sa na turnajoch od miestnej úrovne až po národné a medzinárodné súťaže (Srdínko, 1987).

V roku 2023 sa Majstrovstiev sveta v džude zúčastnilo bežmála 660 pretekárov z 99 krajín. Pod kuratelou IJF – medzinárodnej svetovej asociácie džuda, súťažilo medzi sebou reprezentatívne zastúpenie zo všetkých svetadielov. Mottom IJF je už dlhodobo slogan „Džudo viac ako šport“.

1.2.1 Pravidlá rozhodovania v džude

Cieľom zápasu v džude je predviesť na zápasovej ploche tatami na súperovi niektorú z techník boja v postoji (hod súpera na chrbát) alebo na zemi (držanie – 20 sekúnd, škrtenie, páčenie – vzdanie sa súpera, poklepaním na tatami, alebo súpera) a dosiahnuť tak celý bod, tzv. ippon, ktorým končí zápas pred časovým limitom. Ak ippon nie je dosiahnutý, zápasí sa na čistý čas (2-4 min.) pričom rozhodca boj riadi pokynmi hajime (začnite) a mate (čakajte). Okrem ipponu sú pretekári hodnotení ešte nižším ocenením wazari, pričom 2 wazari znamenajú ippon.

Za porušenie pravidiel sa udeľujú tresty tzv. shido (najčastejšie pasívny štýl boja, vykročenie zo zápasiska). Shido sa sčítavajú, tretie shido znamená hansoku-make, t.j. ippon pre súpera.

Zápasový úbor (judogi)

Pretekár vyzývaný na zápas ako prvý zápasí v modrom judogi, ako druhý, musí mať judogi biele. Pretekárky majú oblečené pod kabátom: biele tričko s krátkym rukávom, bez označenia, dostatočne pevné a tak dlhé, aby sa dalo zastrčiť do nohavíc, alebo biely jednodielny dres s krátkym rukávom.

Pred, po prerušení, alebo skončení zápasu môže rozhodca gestom vyzvať pretekára, aby si upravil judogi (prekríži ľavú ruku cez pravú, dlaňami k telu vo výške pásu). Na tento pokyn sa pretekár bez zbytočného zdržania upraví.

Nástup na zápas

Pretekári sa musia ukloniť na okraji zápasovej plochy (v jej strede) pred i po ukončení každého zápasu. Po tomto úklone prejdú dopredu do zápasiska a tu sa navzájom uklonia. Po skončení zápasu a vyhlásení výsledku rozhodcom, urobia pretekári krok vzad a navzájom sa pozdravia úklonom.

Čas zápasu

Zápasí sa na čistý čas (kategórie prípravky a mladších žiakov: 2 minúty, kategórie starších žiakov: 3 minúty, dorast, juniori, seniori: 4 minúty).

Hajime/mate - Zahájenie, prerušenie zápasu

Zahájenie a opätovné začatie zápasu začína zvolaním hajime (bez gesta). Prerušenie je signalizované zvolaním mate - rozhodca predpaží ruku dlaňou vpred smerom k časomeračom.

Sonomama/yoshi znehybnenie

V prípade, že rozhodca v zápasisku chce dočasne zastaviť zápas v boji na zemi, napr. Aby oslovil jedného, alebo oboch pretekárov, bez zmeny ich vzájomnej pozície, alebo udeliť trest tak, aby netrestaný pretekár nestratil svoju výhodnú pozíciu, zvolá sonomama (predkloní sa a dlaňami rúk sa dotkne oboch pretekárov).

Pre pokračovanie v zápase zvolá yoshi - dotkne sa dlaňami oboch pretekárov a mierne ich pritlačí.

Sore made - ukončenie zápasu

Zápas sa môže skončiť predčasne ak:

- niektorý pretekár dosiahne hodnotenie ippon
- ak je niektorý zo súperov diskvalifikovaný
- ak dôjde k zraneniu jedného zo súperov

Pretekári sa postavia na svoje pozície na zápasisku, upravia sa a počkajú na vyhlásenie zápasu. Pri vyhlásení výsledku (rozhodca zdvihne ruku s vystretou dlaňou smerom k víťazovi) sa súper navzájom poklonia, potom si podajú ruky a odídu z tatami.

Zlaté skóre

V prípade, že skóre hodnotení pretekárov po uplynutí časového limitu je vyrovnané, rozhodca vyhlási koniec zápasu, ale pretekári zostanú na tatami a bez prestávky pokračujú v zápase. Kto ako prvý dosiahne akékoľvek hodnotenie stáva sa víťazom a zápas končí. Druhou možnosťou ukončenia zápasu je, že súper obdrží tri tresty shido, čo je hansoku make.

Bodové ohodnotenia

V zápase sú techniky hodnotené nasledovne:

Ippon (rozhodca vzpaží ruku nad hlavu, dlaňou dopredu) – najvyššie ohodnotenie, ktorým sa zápas končí pred časovým limitom.

Ipponom sa hodnotí: vynikajúco prevedená technika, pri ktorej padá súper na celý chrbát, alebo do mostíka alebo držanie (osaekomi) nasadené po dobu 20 sekúnd, vzdanie sa súpera pri technikách páčenia, alebo škrtenia.

Wazari (rozhodca upaží ruku do výšky ramena, dlaňou dole) – dve wazari znamenajú spojené ippon, čiže spojené víťazstvo.

Wazari sa hodnotí: hod súpera na chrbát, keď technika nie je prevedená dokonale alebo držanie (osaekomi) nasadené po dobu 10 – 19 sekúnd.

1.2.2 Charakteristika športového výkonu v džude

Džudo je charakterizované ako úpolový dynamický šport, vyžadujúci vysokú úroveň technicko-taktických zručností prevažne zložitej acyklickej štruktúry, výbušnej sily vo vytrvalosti, postavený na vysokých rezervách anaeróbnej vytrvalosti a kapacity (Vachun, 1983).

Džudo ako individuálny úpolový šport si vyžaduje vysokú úroveň silovo-rýchlostných ako aj iných kondičných a koordinačných schopností. Športovci v úpolových športoch sa vyznačujú prevažne vysokou mezomorfiou, veľkou výbušnosťou a silou horných končatín. Potrebná je aj flexibilita, ktorá zvyšuje rozsah pohybu končatín a znižuje riziko zranenia. Aeróbny výkon VO_{2max} v džude vyžaduje dobrý aeróbny základ, ale nie je rozhodujúci vo fyzickom vývoji džudistov. Limitujúcim faktorom v štruktúre športového výkonu je anaeróbny výkon, kde sú džudisti nútení k opakovaniu vysoko intenzívnych činností, čo je maximálne náročné na využitie laktátového systému (Matejová, Strzelczyk, Štefanovský, 2018).

Vzhľadom na intenzitu zaťaženia, priebeh samotného zápasu v džude, ale aj tréningového procesu, je teda charakterizovaný prácou v anaeróbnom režime. Táto charakteristika bola potvrdená meraniami pre špecifických záťažových testoch (Zátroch, 1999).

Pulzová frekvencia sa udržiava na úrovni 150 až 180 pulzov za minútu. Experimenty v Kodokane ukázali u vrcholových džudistov vysoké hodnoty pulzovej frekvencie pri randori na úrovni 180-195/min za 27 minút bez významného poklesu (Vachun, 1978, s.24).

Športový výkon v džude je závislý od množstva faktorov (somatické, motorické, fyziologické, technicko-taktické, psychologické), ktoré pôsobia na rôznych úrovniach s

rôznou intenzitou. Z hľadiska vývoja štruktúry športového výkonu v mládežníckych kategóriách až po seniorské, existuje medzi nimi určitá hierarchia v priestore a čase. Všetky faktory spolu súvisia a navzájom sa prelínajú. Tie, ktoré najviac ovplyvňujú športový výkon, označujeme ako limitujúce (Štefanovský, 2008).

Mnohonásobnou korelačnou a regresnou analýzou bolo zistené, že z motorických faktorov má na športový výkon v dorasteneckých kategóriách džuda významný vplyv najmä špeciálna vytrvalosť v koordinácii, vytrvalostná a výbušná sila horných končatín, statická rovnováha a reakčno-rýchlostné schopnosti (Štefanovský, 2008).

1.2.3 Systém prípravy v džude

Športový tréning v džude je v prvom rade zameraný na rozvoj osobnosti, podľa možnosti v súlade s nastavením a etikou tohto bojového športu a v neposlednom rade je zameraný na dosiahnutie čo najvyššej výkonnosti, ktorá umožní aj úspešnosť na turnajoch.

Tréningové zaťaženie je cieľovo vytvorený a zámerne regulovaný podnet, pomocou ktorého chceme u džudistu vyvolať požadované zmeny trénovanosti, podmieňujúce rast športovej výkonnosti. Rozlišujeme pri tom ukazovatele charakterizujúce vonkajšie a vnútorné tréningové zaťaženie. Vonkajšie zaťaženie pozostáva z: objemu, intenzity, koordinačnej zložitosti, psychickej náročnosti a spôsobu organizácie zaťaženia. Tréner určuje konkrétnu náplň jednotlivých tréningových jednotiek. Vnútorné zaťaženie sa najčastejšie vyjadruje v praxi fyziologickými a biochemickými hodnotami (Štefanovský, 2009, s.25).

Účelnosť cvičení je určená vzťahom ich formy a štruktúry vzhľadom k špecifickému pohybovému prejavu pri vlastnom výkone. Z tohto hľadiska rozlišujeme nasledovné prostriedky športového tréningu v džude (Vachun, 1978):

1. tréningové cvičenia všeobecné
2. tréningové cvičenia špeciálne
3. vlastné cvičenia (pretekové)
4. cvičenia na aktívny odpočinok – regenerácia

Všeobecné cvičenia bývajú väčšinou prevzaté z iných druhov športov. Plnia aj funkciu všestrannej športovej prípravy, najmä u mladých džudistov. Sekundárne vyrovnávajú jednostranné zaťaženie pri špecializovanom tréningu džuda. Vytvárajú základ pre rast športovej výkonnosti všeobecne. Vhodné je zaradiť športy, ktoré korelujú s dynamickým a pestrým priebehom zápasu v džude (gymnastika, loptové hry,

intervalové behy, posilňovacie cvičenia). Nevhodné sú športy s jednostranným zaťažením svalstva, ako kanoistika alebo cyklistika.

Špeciálne cvičenia majú už bezprostredný vzťah k výkonu špecializovanému na techniky džuda. Podieľajú sa na skvalitnení technickej úrovne pretekárov a zdokonalení sa v jednotlivých prvkoch techniky. Patria sem najmä tandoku-renšu (nástupy bez súpera), učikomi (nástupy so súperom bez hodov), nagekomi (nástupy s hodmi), jaku-soku-geiko (precvičovanie chvatov počas voľného pohybu bez odporu súpera), atď.

Vlastné (pretekové) cvičenia sa už približujú k samotnému športovému výkonu v džude v jeho pretekovej podobe – zápasu na turnaji. Majú formu randori a jeho rôznych ekvivalentov. Napr. randori na pevne určený čas, randori s predĺžením do prvého hodu, tzv. Golden score, kumikata randori (boj o úchop), handikepové randori atď.

Regenerácia (aktívny odpočinok) podporuje fázu zotavovania sa organizmu po tréningovej záťaži. Patria sem kompenzačné cvičenia, strečing, naťahovacie cvičenia. Môžeme sem zaradiť aj voľný beh alebo ľahký futbal po tréningovej jednotke na tatami. Usporiadaniu obsahu tréningového procesu za využitia vhodných foriem v čase hovoríme **periodizácia tréningového cyklu**. Zohľadňuje väčšinou kalendár podujatí na daný kalendárny rok, z ktorého sú zrejme vrcholné podujatia pre jednotlivé vekové kategórie (Majstrovstvá Európy, Majstrovstvá sveta, Olympijské hry, EYOF).

Z časového priebehu rozdeľujeme cykly na makrocykly (ročné, dvojročné, štvorročné), mezocykly (2-6 týždňové) a mikrocykly, ktoré sú väčšinou týždňové. Najviac používaným makrocyklom v džude je ročný tréningový cyklus, poprípade štvorročný olympijský cyklus (Štefanovský, 2009).

1.3 Zložky športovej prípravy dievčat v džude

V tejto časti sa budeme zaoberať zložkami športovej prípravy dievčat vo veku 15 – 17 rokov, čo zodpovedá podľa vekovej kategorizácie IJF kategórii dorasteniek FU-18. V našich podmienkach sa týka podľa nových pravidiel Slovenského zväzu džuda starších žiačok, ktoré sú posledným rokom v kategórii U16 vo veku 15 rokov a dorasteniek, zaradených do kategórie U18 (vek 16 až 17 rokov). Z hľadiska vývinových charakteristík všeobecne môžeme hovoriť o období skorej adolescencie.

1.3.1 Technická príprava dievčat v džude

Všeobecne môžeme povedať, že technika je účelný spôsob realizovania pohybovej úlohy v súlade s pravidlami súťaženia v príslušnom úpolovom športe, biomechanickými zákonitosťami a pohybovými predpokladmi športovca.

V džude sa jedná o pohybové úlohy s prevažne zložitou štruktúrou. Najviditeľnejšími sú chmaty, vyžadujúce si zvládnutie viacerých, za sebou nasledujúcich pohybových úloh, ktoré v celku vytvoria príslušnú techniku v slede kuzushi (vychýlenie) – tsukuri (nástup) – kake (hod). Tieto fázy chmatu sa nacvičujú samostatne a ich spojením do jedného celku vzniká celkový hod na danú techniku.

Podľa Štefanovského (2009) nácvik, zdokonaľovanie a stabilizácia techník v džude je dlhodobý proces. Prvou fázou **nácviku** je názorná ukážka, kde si cvičenec vytvára vizuálnu predstavu o predvádzanej technike, pričom tréning je orientovaný aj na zvládnutie adekvátnych pohybových schopností, potrebných na predvedenie danej techniky.

Druhou fázou je samotný nácvik techniky, ktorý prebieha na mieste, bez odporu súpera, t.zn. v zľahčených alebo zjednodušených podmienkach. Pri nácviku techník sa precvičuje vykonávanie techniky naľavo aj napravo. Aj keď je pravda, že v tomto období už cvičenci majú zvládnuté osobné techniky a preferovanú stranu úchopu, ktorú prioritizujú, a pri nácviku nových techník sú ovplyvňované ich doterajším zápasovým nastavením. Správne je však vždy sa venovať nácviku techniky aj na opačnú stranu (nie dominantnú) a to minimálne z dvoch dôvodov: prvým je kompenzačné cvičenie oproti dominantnej strane a druhým je správne technické prevedenie na obe strany, ktoré sa vyžaduje pri páskovaní, t.zn. pri skúškach na vyšší technický stupeň.

Treťou fázou je nácvik techniky v rôznych modifikovaných podmienkach. To znamená za pohybu, pri zvyšujúcej sa rýchlosti, za využitia ďalších možných úchopov a kombinácií s rôznymi inými technikami. Tu už je možné techniku modifikovať, prispôbovať preferovanému spôsobu zápasu jednotlivca a jeho dominantnej strane. Napríklad pravák môže z ľavého úchopu nastupovať opäť do pravej strany. Netreba si to však zamieňať s druhou fázou nácviku, keď vyžadujeme čisté prevedenie techniky na obe strany.

Štvrtou fázou je **zdokonaľovanie sa v prevedení techniky** a to za regulovaného odporu súpera alebo v izolovaných podmienkach konkrétnych úloh pre útočiaceho (tori) a brániaceho (uke) cvičenca.

Piatou fázou je zdokonaľovanie techniky v riadených alebo úlohových stretnutiach, kde sa už podmienky blížia k tým reálnym v rámci zápasu a začínajú sa zapájať aj prvky taktiky.

Poslednou fázou **stabilizovania techniky** je vykonávanie techniky v reálnych súťažných stretnutiach.

1.3.2 Kondičná príprava dievčat v džude

Silové schopnosti sú tak ako v iných úpolových športoch determinujúce. Pre športový výkon v džude je podľa Pullkinena (2001) rozhodujúca úroveň maximálnej, výbušnej a vytrvalostnej sily.

Maximálna sila sa uplatňuje najmä v boji na zemi (ne-waza), pretože je potrebná na prekonanie najmä statického odporu súpera pri držaniach, škrteniach, páčeníach a rôznych prechodoch rámci taktického vedenia boja v newaze.

Výbušná sila dominuje v boji v postoji (tači-waza) pri prevádzaní nástupov do chmatov, kontratechnik, kombináciách, kedy tori prekonáva nemaximálny odpor vysokou až maximálnou rýchlosťou.

Vytrvalostná sila je potrebná pri opakovanom prekonávaní odporu súpera nemaximálnou silou acyklicky sa opakujúcou počas trvania zápasu v dĺžke 4 minúty. Vysoký počet nástupov počas krátkeho časového intervalu vedie k úspešnosti útočiaceho pretekára a i keď nekončí hodom, dostáva toriho do taktickej výhody aktívnejšieho pretekára.

Pri rozvoji silových schopností využívame množstvo špeciálnych cvičení na tatami (napr. cvičenia s prekonávaním hmotnosti vlastného alebo súperovho tela, úpolové preťahy, pretlaky, hry, uči-komi pri zväčšenom odpore, nage-komi s ťažším súperom atď.)

V posilňovni sa v silovej príprave orientujeme na komplexné vzpieračské cvičenia (napr. trh, premiestnenie) a nie na izolované kulturistické cvičenia. Aj keď najnovšie štúdie dementovali mýtus o škodlivosti posilňovacích cvičení u adolescentných dievčat s ťažkou činkou, je treba mať na zreteli, že možnosť akútnych a chronických zranení stále existuje. Je preto nutné vyhýbať sa cvičeniam, ktoré ohrozujú rastové chrupavky, kĺby a úpony svalov na kostiach. Preto je žiadúce najmä necvičiť s odpormi blízko maxima, nedvíhať vyššie doplnkové odpory nad hlavu, a opatrne nastavovať odpory pri výbušnom zdvíhaní. Pri dodržaní týchto nastavení existujú dôkazy, že takýto tréning môže znížiť výskyt zranení u dospievajúcich cvičencov (Zelený, 2017).

Kruhové tréningy zamerané na rýchlostnú silu (rýchle opakovania v časovo vymedzenom intervale s dlhším intervalom odpočinku) alebo na vytrvalostnú silu (väčší počet opakovaní na jednotlivých stanovištiach s minimálnou záťažou a menším intervalom odpočinku) sú preferované spôsoby rozvoja silových schopností u dospievajúcich dievčat v tréningu džuda.

Rýchlostné schopnosti v džude sú dôležité z dôvodu snahy vykonať konkrétnu pohybovú aktivitu v čo najkratšom časovom intervale. Džudista aktívne vykonáva vlastné pohybové aktivity s maximálnou intenzitou v snahe prekvapiť súpera alebo naopak sa snaží o čo najrýchlejšiu reakciu na súperovu akciu skrátením svojho reakčného času. Podľa Srdínka (1981) a Vachuna (1983) je pre džudo z hľadiska štruktúry rýchlostných schopností najdôležitejšia rýchlosť jednorazových pohybov, vytrvalosť v rýchlosti a reakčná rýchlosť – rýchlosť pohybových reakcií.

Pre rozvoj rýchlostných schopností v džude sa osvedčili vo všeobecnej príprave rýchlostné atletické cvičenia: rôzne krátke behy, behy s rôznymi variantami štartov, variantami gymnastických cvičení, behy s prvkami hry, atď. V špeciálnej príprave sú to modifikované cvičenia na tatami so súperom. Ide najmä o uči-komi a nage-komi na mieste na rýchlosť s intenzitou nad 95% v trvaní 5-12 sekúnd, uči-komi a nage-komi na zvukový podnet od trénera, uči-komi a nage-komi, kedy jeden tori nastupuje na viacerých uke (dvoch až štyroch), atď.

Po 15. roku života sa prirodzená dispozícia zvyšovania rýchlosti značne znižuje (najmä frekvencia pohybov). Ďalší prírastok rýchlosti sa pripisuje skvalitnením silových schopností, zlepšením techniky a navýšením anaeróbných schopností (Zelený, 2017). Práve preto je treba zaradiť atraktívny tréning rýchlostných schopností s meniacou sa štruktúrou, a venovať pozornosť všetkým metódam, ktorými môžeme mobilizovať rýchlostné prejavy.

Vytrvalostné schopnosti umožňujú vykonávať dlhodobu pohybovú aktivitu pri nízkej intenzite a opierajú sa predovšetkým o aktiváciu aeróbného energetického systému. V džude má však oveľa väčší význam laktátový energetický systém pri krátkodobej a strednodobej vytrvalosti (Štefanovský, 2009).

Krátkodobá vytrvalosť je špecifická vytrvalostná schopnosť pre športovú činnosť v intervale 35 sekúnd až 2 minúty. Značná časť zápasov v džude končí v tomto čase víťazstvom jedného zo súperov na ippon. Pokiaľ zápas pokračuje do riadneho konca v trvaní zápasu 4 minúty, prichádza na rad strednodobá vytrvalosť, definované časovým

intervalom od 2 do 10 minút. Pri nerozhodnom výsledku zápas ešte pokračuje do tzv. Golden score (do prvého hodnoteného hodu), ktoré v priemere trvá ďalšie 2 minúty. Rozvoj vytrvalostných schopností v džude je teda dôležitým komponentom kondičnej prípravy. Vo všeobecnej príprave sa opäť využívajú prvky atletických behov, najmä tempové, fartlek, neprerušované behy, atď. V špeciálnej príprave sa prvky vytrvalostného tréningu zakomponujú do tréningovej skladby na tatami formou dlhodobého randori v trvaní 20-30 minút so zmenou súpera najmä v súťažnom období. Posilňovanie formou kruhových tréningov na tatami sa môže využiť v prípravnom období na podporu vytrvalostných schopností v „neobmedzenom“ množstve. U adolescentov sa takéto vytrvalostné cvičenie pomaly stáva viac psychologickou prípravou ako vytrvalostnou a musia takéto tréningové jednotky vybojovať aj vo svojej hlave.

1.3.3 Taktická príprava dievčat v džude

Taktická príprava v džude je neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu. Jej rozvoj súvisí s psychickým vývojom cvičenca, preto je zaradená až v etape špecializovanej športovej prípravy.

Taktika je spôsob vedenia boja v súťaži, ktorej cieľom je dosiahnutie víťazstva (Štefanovský, 2009). V rámci taktickej prípravy si cvičenec osvojuje poznatky a zručnosti, ktoré mu umožnia riešiť rýchle meniacu sa situáciu v zápase v džude. Taktické konanie pozostáva zo zachytenia a analýzy novovzniknutej situácie, myšlienkového riešenia a následne pohybového riešenia situácie.

Rozvoj a tréning taktiky sa zameriava okrem iného na predom očakávané, meniace sa taktické situácie počas zápasu a to sú: zahájenie zápasu, zápas v rohu tatami, vedenie víťazného zápasu a naopak vedenie zápasu, v ktorom džudista prehráva. Ďalej je to boj v postoji, boj na zemi a prechod z postoja na zem.

Súčasnú technickú podmienku (databáza Judobase) umožňujú už aj vekovej kategórii dorastencov naštudovať si predchádzajúce zápasy svojich súperov a tak spolu s trénerom voliť stratégiu vedenia boja. Niektoré adolescentky túto možnosť vyhľadávajú a berú ju ako významnú pomôcku v príprave na zápas so súperom, iní naopak sa nechcú nechať pred zápasom ovplyvniť poznaním súperovho prejavu a stačí im poznať len jeho osobné techniky od trénera. Toto predzápasové nastavenie je už skôr v psychologickú rovňu.

1.3.4 Psychologická príprava dievčat v džude

Vysoká závislosť športového výkonu sa predpokladá i od psychologických (mentálnych) faktorov, akými sú napr.:

- emočná stabilita (schopnosť kontrolovať svoje emócie predovšetkým v hraničných a záťažových situáciách),
- koncentrácia pozornosti (je zameranosť a sústredenosť duševnej činnosti na určitý dej alebo situáciu),
- anxiozita (stav úzkosti s nejasným pôvodom),
- stres či napätie (stav spôsobený vonkajšími záťažovými podmienkami (stresormi).

Psychologická príprava ako zložka športového tréningu je zameraná na vytváranie optimálnych psychických predpokladov, od ktorých bezprostredne závisí schopnosť cvičenca uplatniť celý jeho potenciál (kondičný, technický, taktický) pri podaní športového výkonu.

Úlohy psychologickéj prípravy sú z dlhodobého hľadiska u cvičenca formovať komplex osobnostných vlastností a zvyšovať psychickú odolnosť vzhľadom na požiadavky športového výkonu. Z krátkodobého hľadiska je to regulovanie aktuálnych psychických stavov a procesov v podmienkach tréningu, v súťaži i po nej (Štefanovský, 2009).

Dlhodobá psychologická príprava zahŕňa definovanie cieľa, pripomínanie si ho, rozvoj pozitívneho myslenia, využívanie predstavivosti, vyhľadávanie motivujúcich okolností.

Strednodobá psychologická príprava je orientovaná na konkrétny cieľ v krátkom časovom horizonte, napríklad najbližšie sústredenie alebo súťaž. Sústreďí sa na adaptáciu zverenca na podmienky, ktoré môžeme očakávať (organizačné, časové, materiálne, potrebu úpravy hmotnosti, atď.) Asi najdôležitejšie sú informácie o potencionálnych súperoch z dôvodu taktickej prípravy.

Krátkodobá psychologická príprava sa týka už konkrétneho výkonu, konkrétnej situácie na turnaji, či už je to predzápasový alebo pozápasový stav, prípadne stav čakania na dôležitý moment v turnaji atď. Tréner pomáha svojmu zverencovi zvládať predštartovný stav, reaguje na predštartovnú horúčku alebo naopak apatiu. Ešte dôležitejšie je správne analyzovať a zvládnuť situáciu po zápase. Pri poznaní osobnosti svojho zverenca musí tréner vedieť, ako dlho odznieva v ňom zápas, kedy môže začať s hodnotením výkonu a v akom rozsahu. Tréner berie do úvahy fakt, či pretekára čaká ešte ďalší zápas alebo bol jeho posledný, či to bola výhra alebo prehra.

1.4 Etapy a osobitosti športovej prípravy dievčat v džude

1.4.1 Etapy športovej prípravy v džude

Deti mladšieho školského veku (6 – 11 rokov) a staršieho školského veku (12 – 15 rokov) sú z pohľadu vekovej kategorizácie podľa predpisov Slovenského zväzu džuda zaradené do vekových kategórií:

- U12 – minižiaci (vek 10-11 rokov)
- U14 – mladší žiaci (vek 12-13 rokov)
- U16 – starší žiaci (vek 14-15 rokov)

Toto členenie podľa veku sa používa z dôvodu zaradenia pretekára do príslušnej vekovej kategórie pri účasti na turnaji, avšak deti začínajú s tréningom v rámci oddielov džuda už od veku 6 rokov (niekde aj skôr) a tak je potrebné pred toto vekové členenie zaradiť ešte vekovú kategóriu začiatovníkov alebo prípravky (6 – 9) rokov.

Športová príprava v džude pre tieto vekové kategórie zahŕňa prvé dve etapy:

- **etapa športovej predprípravy** (v trvaní 2 – 3 roky) - kategórie prípravka a minižiaci do veku dieťaťa 11 rokov
- **etapa základnej športovej prípravy** (2 – 4 roky), kategórie mladší žiaci U14

Vo vekovej kategórii U16 sa začína tréningový proces transformovať zo základného na špecializovaný. Nasledujú etapy:

- **etapa špecializovaného športového tréningu** v džude:
 - U18 - veková kategória dorastencov (16 - 17 rokov)
 - U21 - veková kategória juniorov (18 – 20 rokov)
- **etapa vrcholového športového tréningu** v džude začína už od veku približne 19 rokov a môže podľa daností jednotlivca trvať až do 30. roku života.

Osobitosti športovej prípravy dievčat v džude budeme analyzovať vo vekovej skupine dievčat 15 až 17 rokov, ktorá je zaradená v IJF ako veková kategória kadetky FU18. Táto veková skupina zahŕňa špecializovanú prípravu.

1.4.2 Osobitosti športovej prípravy dievčat v etape špeciálnej športovej prípravy

Cieľom tejto etapy je zvyšovanie športovej výkonnosti na základe postupného nárastu intenzity tréningového zaťaženia prevažne špecifického charakteru. Pomer medzi špecifickou technickou a všeobecnou prípravou je v závislosti od obdobia prípravy v ročnom cykle 60 – 80 : 20 – 40 %. Počet tréningových jednotiek môže v týždni dosiahnuť 8 až 10 tréningov týždenne.

Technická príprava sa zameriava na osvojenie a efektívne využitie osobných chvatov – technik, ktoré sú vzhľadom na somatotyp džudistky a jeho preferencie v rámci technickej prípravy v reálnom zápase najúčinnnejšie.

Zo všetkých zložiek športovej prípravy je rozdiel v príprave dievčat a chlapcov vo vekovej kategórii dorastencov a dorasteniek najmenší. Jednak to vyplýva zo samej podstaty džuda, kde pretekár dokáže využiť pôsobenie sily protivníka v svoj prospech a tento faktor stiera váhové a silové diferencie medzi cvičiacimi, na druhej strane tento fakt kopíruje veľkosť členskej základne a počet cvičiacich dievčat na tréningu. Pri nácviku technik ani nerozlišujeme na konkrétne pohlavie zamerané, alebo konkrétnym pohlavím preferované techniky.

Kondičná príprava je komplexná a zároveň cielená na slabšie stránky jednotlivca v jeho príprave. Cvičenie prebiehajú za použitia širokej škály pomôcok, strojov a zariadení v intenzite až po maximá.

Pri rozvoji silových schopností je už žiadúce diferencovať tréningové skupiny pri zohľadnení špecifik oboch pohlaví. Keďže chlapci v tomto období už výrazne dominujú v silovej oblasti, je vhodné pri cvičeniach zameraných na maximálnu silu alebo cvičeniach s odporom blížiacim sa k maximu osobitne vytvoriť skupinu chlapcov a dievčat. Zjednoduší to aj logistické zabezpečenie tréningovej jednotky a to použitie posilňovacích pomôcok, nástrojov a zariadení. V prípade kruhových tréningov na stanovištiach zameraných na rýchlostnú alebo vytrvalostnú silu je možné cvičenie oboch pohlaví vhodne koordinovať a táto požiadavka nie je až taká akútna.

Tak isto rozvoj rýchlostných a vytrvalostných schopností je možné začleniť do spoločných tréningov chlapcov a dievčat.

Mentálna príprava si vyžaduje adaptáciu na masívny tréningový proces. V tomto období dochádza k prehodnocovaniu priorít a organizácii času venovaného športu a voľnočasovým aktivitám. V prípade úspešných pretekárov je adaptácia na športový život oveľa jednoduchšia a plynulejšia. Pri ostatných je motivácia v ďalšom tréningu veľmi významnou zložkou rozhodovania sa pretekára, ako ďalej. Častejším javom je ukončenie aktívnej tréningovej prípravy ako pozvoľné utlmovanie tréningových aktivít. Negatívom je aj nerozlišovanie prístupu k tréningovému procesu v **mentálnej oblasti**, ktorá zahŕňa taktickú a psychologickú prípravu. V tejto etape je najsilnejším faktorom u pretekárov motivujúca zložka (Krišandová, 2009).

Práve v taktickej príprave a následne aj psychologickej sme zaznamenali najväčšie diferencie medzi pohlaviami v adolescentnom veku. Chlapci pristupujú k taktickým

pokynom trénera jednoduchšie a bez dlhých analýz, dievčatá naopak viac situáciu analyzujú a rozoberajú. Tak isto potrebujú byť opakovane utvrdzované o správnom taktickom vedení zápasu a potrebujú mať vyvrátené všetky pochybnosti v rámci ich mentálneho nastavenia pred zápasom.

V psychologickej oblasti sú rozdiely medzi pohlaviami najvýraznejšie. Chlapci sú nastavení viac ako individualisti, sú viac agresívnejší, odolnejší voči vonkajším psychologickým vplyvom prostredia. Dokážu sa viac interne motivovať a tréningový proces postaviť na prvé miesto. Dievčatá viac potrebujú interakciu trénera, kamarátok, potrebujú cítiť oporu. Sú menej agresívne a majú vyššiu citlivosť na vonkajšie prostredie. Postavenie tréningu je v ich hodnotovom rebríčku nižšie. Prevláda vonkajšia motivácia – dobrý kolektív, benefity zo športovania vo forme zdravej a peknej postavy, príjemne strávený čas (Štefanovský, 2009).

2. CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE

2.1 Cieľ práce

Hlavným cieľom našej práce bolo analyzovať osobitosti športovej prípravy v džude u dorasteniek v športových kluboch na Slovensku.

2.2 Úlohy práce

U.1: Štúdium vhodnej literatúry, zodpovedajúcej zadaniu témy a vypracovanie teoretického rozboru v relevantných oblastiach.

U.2: Výber vhodných metód a postupov pre náš výskum.

U.3: Stanovenie kritérií a realizácia zámerného výberu probandov pre náš výskum

U.4: Realizácia výskumu v slovenských oddieloch džuda.

U.5: Spracovanie a vyhodnotenie rozhovorov s trénermi a dotazníku s pretekárkami.

U.6: Zo získaných poznatkov vymedziť odporúčania pre športovú prax.

3. METODIKA VÝSKUMU

3.1 Stanovenie výskumnej situácie

Náš výskum sme realizovali formou ex post facto, ktorá má retrospektívny charakter. Pri takomto type výskumu, v ktorom sa nezávislé a závislé premenné vyskytli už v minulosti, výskumník ich v súčasnosti pozoruje a nezasahuje do ich priebehu. Výskumný súbor bol zložený z dvoch skupín S_1 a S_2 . Skupinu S_1 tvorili tréneri a skupinu S_2 pretekárky. Pre skupinu trénerov S_1 sme použili metódu rozhovoru R_1 a pre skupinu S_2 pretekárov metódu dotazníka so sémantickým diferenciálom D_2 , kde respondentky pomocou škály vyjadrovali svoje hodnotiace postoje, súvisiace s danou problematikou. Išlo o časovo súbežný dvojskupinový výskum, kde sa v čase t_0 až t_1 získavali výsledky dvomi rôznymi metódami u dvoch rôznych skupín podľa schémy nasledovne:

Schéma výskumnej situácie:

$(S_1)_{t_0} \rightarrow R_1 \rightarrow (S_1)_{t_1}$

$(S_2)_{t_0} \rightarrow D_2 \rightarrow (S_2)_{t_1}$

S_1 – Výskumný súbor 10 trénerov

S_2 – Výskumný súbor 16 pretekárov

R_1 – Riadený rozhovor

D_2 – Štandardizovaný dotazník

t_0 – Začiatok výskumu (1.2.2023)

t_1 – Koniec výskumu (31.3.2023)

3.2 Charakteristika výskumného súboru

Výber probandov sme realizovali v dvoch skupinách:

- Skupina trénerov
- Skupina pretekárov

Skupinu trénerov tvorili oddieloví tréneri oddielov džuda, ktorí aktívne trénujú alebo trénovali minimálne dve kadetky, minimálne vo výkonnostnej príprave. Počet oddielov sme stanovili na jedenásť s rovnomerným geografickým rozložením po celom území Slovenska. Tréneri odpovedali na základe poznania oddielových podmienok, a to aj

v prípade, ak už aj mali skúsenosti reprezentačných trénerov alebo trénerov regionálnych výberov (CTM), kvôli homogenite výskumu a fokusu na klubové podmienky.

Skupinu pretekárov tvorili aktívne trénujúce kadetky v počte 20, ktoré v rokoch 2019 až 2022 súťažili na domácich a zahraničných súťažiach vo vekovej kategórii dorasteniek U18 a zároveň zaznamenali relevantné výsledky.

Jednalo sa teda o pretekárky rok narodenia 2008 až 2006, spĺňajúce vekové kritériá na zaradenie do kategórie U18 a pretekárky rok narodenia 2005, ktoré práve túto vekovú kategóriu ukončili.

Relevantným výsledkom sa rozumie medailové umiestnenie z Majstrovstiev Slovenska v kategórii dorasteniek a vyššie. Na základe týchto výsledkov bola skupina pretekárov rozdelená ešte na dve podskupiny a to:

- Skupina pretekárov vo vrcholovej príprave A - s minimálne jedným vyhratým zápasom na Európskom pohári, ME, MS, EYOF
- Skupina pretekárov vo výkonnostnej príprave B – pretekárky s výsledkom medailové umiestnenie na majstrovstvách Slovenska dorasteniek

3.3 Organizácia výskumu

Náš výskum sme realizovali v termíne február až marec 2023. V januári 2023 boli koncipované otázky do riadeného rozhovoru s trénermi a otázky do ankety pre pretekárky. I keď sa jednalo o dve rôzne metódy výskumu, otázky vykazovali vzájomnú homogenitu. Skupina trénerov mala v rozhovore popísať vlastnými slovami svoje názory na osobitosti tréningového procesu dorasteniek, pretekárky odpovedali na podobne koncipované otázky formou dotazníka s možnosťou škálovania. Všetci probandi museli súhlasiť so spracovaním osobných údajov v našej bakalárskej práci. Z priestorového a časového hľadiska boli na uskutočnenie výskumu v obidvoch skupinách využité najmä sústredenia v rámci kalendára Slovenského zväzu džuda, kde bol daný dostatočný časový priestor probandom na uskutočnenie rozhovoru alebo odpovede na otázky dotazníka. So všetkými probandami sa pracovalo jednotlivo, bez vzájomného ovplyvňovania sa.

3.4 Metódy získavania údajov

Metóda rozhovoru

Rozhovor charakterizujeme ako jednu z metód zhromažďovania výskumných materiálov. Rozhovor bol štandardizovaný s pevnou štruktúrou otázok a individuálny.

Tematicky boli otázky rozdelené do štyroch okruhov:

- Otázky zamerané na osobitosti technickej prípravy kadetiek
- Otázky zamerané na osobitosti taktickej a zápasovej prípravy kadetiek
- Otázky zamerané na osobitosti kondičnej prípravy kadetiek
- Otázky zamerané na osobitosti psychologickéj prípravy kadetiek

V každom okruhu otázok tréneri odpovedali na skutočnosti, týkajúce sa prípravy kadetiek v oddieloch v nasledovnom logickom slede:

- a) Či takáto osobitná príprava v ich klube už prebieha
- b) Či vidia v takejto osobitnej príprave význam
- c) Či by preferovali osobitnú prípravu kadetiek v klube, v prípade dostatočných personálnych, materiálnych a organizačných možností?

(Záznamový hárok z rozhovoru uvádzame ako Prílohu 1)

Metóda dotazníka

Použili sme dotazník so sémantickým diferenciálom, ktorý umožňoval probandkám vyjadriť svoj názor v každej zo štyroch oblastí tréningového procesu na základe hodnotiacej škály:

- Otázky zamerané na osobitosti technickej prípravy kadetiek
- Otázky zamerané na osobitosti taktickej a zápasovej prípravy kadetiek
- Otázky zamerané na osobitosti kondičnej prípravy kadetiek
- Otázky zamerané na osobitosti psychologickéj prípravy kadetiek

V každom okruhu otázok hodnotili probandky na základe škály bodov od 1 do 5, pričom 1 bol absolútny nesúhlas, 2 mierny nesúhlas, 3 neutrálny názor, 4 mierny súhlas a 5 absolútny súhlas. Logický sled jednotlivých otázok v každom zo štyroch okruhov bol koncipovaný nasledovne:

- a) Najskôr respondentky hodnotili aktuálny stav osobitosti prípravy dorasteniek v klube
- b) Následne hodnotili svoje preferencie k uprednostneniu osobitnej prípravy dorasteniek v klube.

(Dotazník uvádzame ako Prílohu 2)

3.5 Metódy spracovania a vyhodnotenia údajov

V skupine trénerov S_1 sme na spracovanie a vyhodnotenie získaných údajov použili komparáciu. Komparáciu zaraďujeme medzi kvalitatívne metódy. Kvalitatívny výskum sa v tomto prípade zaoberá skúmaním názorových postojov a súvislostí medzi nimi. Na vyvodenie záverov pre športovú prax sme následne použili dedukciu.

V skupine pretekárov S_2 sme použili sémantický diferenciál, ktorý patrí medzi kvantitatívne metódy spracovania a vyhodnotenia údajov. Sémantický diferenciál je výskumná metóda zameraná na zisťovanie toho, ako ľudia vnímajú pojmy. I keď pôvodný autor sémantického diferenciálu Charles Osgood použil v roku 1957 sedembodovú škálu, nám postačila škála päť bodová v členení: 1 absolútny nesúhlas, 2 skôr nesúhlas, 3 neutrálny názor, 4 skôr súhlas, 5 absolútny súhlas. Názory probandiek na reálny tréningový proces, zohľadňujúci osobitosti tréningu dorasteniek sme usporiadali do bipolárnej škály, kde negatívne odpovede boli na ľavej strane stupnice a pozitívne na pravej strane. Pre lepšiu interpretáciu výsledkov a jej vizuálnu výpovednú hodnotu sme výsledky spracovali do tabuliek a grafov za pomoci programu MS Office Excel 365.

4. VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA

4.1 Analýza odpovedí trénerov na otázky v rozhovore

Tréneri na otázky ohľadne tréningového procesu v časti technická príprava – to znamená nácvik techniky v tači-waze a ne-waze - odpovedali nasledovne:

Tabuľka 1 – Odpovede trénerov na otázky k osobitostiam v technickej príprave

osobitná technická príprava dorasteniek	počet trénerov	odpoveď áno	odpoveď nie	% podiel áno	% podiel nie
aktuálne v klube prebieha?	11	1	10	9,1%	90,9%
členenie Tači-Waza/Ne-Waza?	11	1	10	9,1%	90,9%
vidíte jej význam?	11	5	6	45,5%	54,5%
preferovali by ste ju v prípade možností?	11	5	6	45,5%	54,5%

Z tabuľky číslo 1 vyplýva, že nácvik techniky v postoji aj na zemi prebieha spoločne, bez diferenciacie chlapci – dievčatá až v 90,9% oddielov na Slovensku. Jedným z dôvodov je nízky počet cvičencov v športovom džudo klube, druhým je preferencia individuálneho prístupu k pretekárovi/pretekárke a nie prístup z dôvodu diferenciacie pohlaví. Taktiež 90,9% trénerov nevidí zmysel diferencovať nácvik techniky (tači-waza / ne-waza) podľa pohlaví. V prípade, že by tréneri mali dostatočné kapacitné možnosti zdrojov, preferovali by nácvik techniky osobitne pre dievčatá takmer v polovici prípadov (45,5%). Tréneri, ktorí nevidia význam diferenciacie ani v prípade dostatočných kapacít, preferujú nácvik v menšej skupine podľa druhu techniky alebo individuálny prístup k jednotlivému pretekárovi/pretekárke.

Tabuľka 2 – Odpovede trénerov na otázky k osobitostiam v taktickej príprave a osobitnému randori tréningu

osobitné randori a osobitná taktická príprava dorasteniek	počet trénerov	odpoveď áno	odpoveď nie	% podiel áno	% podiel nie
aktuálne v klube prebieha?	11	1	10	9,1%	90,9%
vidíte jej význam?	11	6	5	54,5%	45,5%
preferovali by ste ju v prípade možností?	11	8	3	72,7%	27,3%

Tak ako v prvom prípade pri tréningoch s hlavnou náplňou nácvik techniky, tak aj pri randori tréningu (zápasovom) odpovedalo zhodne až 90,9% trénerov, že aktuálne diferencovaný randori tréning osobitne pre dorastenky nie je zaradený v tréningových plánoch. Význam osobitného zápasového tréningu dorasteniek a taktickej prípravy však

vidí už vyššie – nadpolovičné percento trénerov (54,5%). V prípade dostatočných personálnych, materiálnych a organizačných možností by ho preferovalo až 72,3% trénerov v slovenských kluboch. Tréneri, ktorí pri tejto zložke tréningového procesu nevidia význam v diferencovaní podľa pohlavia, uvádzajú ako najčastejší dôvod, buď nízky počet dorasteniek v rámci oddielovej tréningovej jednotky alebo pestrejší a všestrannejší sparing, ktorým prispievajú do tréningovej jednotky randori chlapci.

Tabuľka 3 – Odpovede trénerov na otázky k osobitostiam v kondičnej príprave

osobitná kondičná príprava dorasteniek	počet trénerov	odpoveď áno	odpoveď nie	% podiel áno	% podiel nie
aktuálne v klube prebieha?	11	3	8	27,3%	72,7%
členenie silová/rýchlostná/vytrvalostná príprava	11	4	7	36,4%	63,6%
vidíte jej význam?	11	6	5	54,5%	45,5%
preferovali by ste ju v prípade možností?	11	9	2	81,8%	18,2%

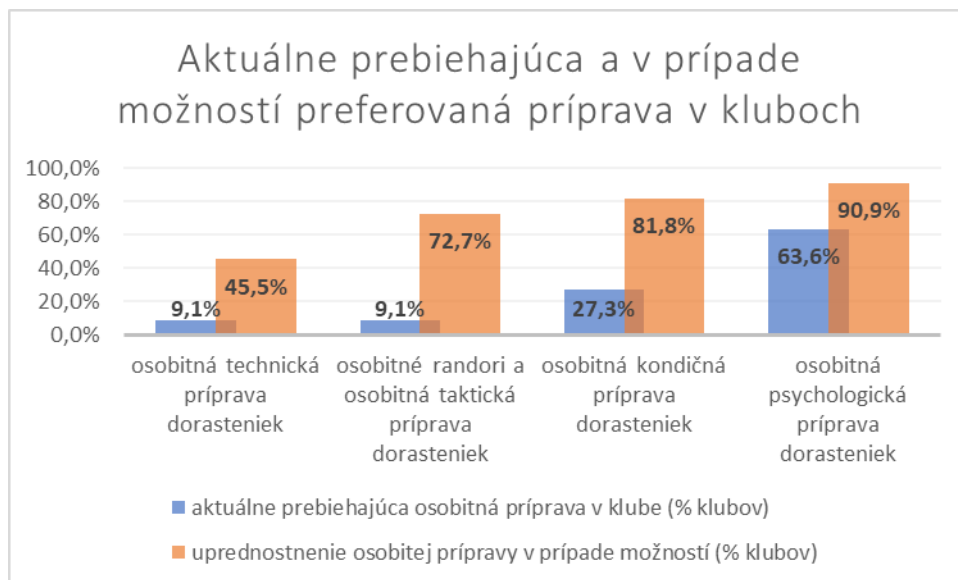
V oblasti kondičnej prípravy percento trénerov, ktoré ju realizujú aj v súčasných klubových podmienkach, oproti dvom predchádzajúcim špeciálnym oblastiam narástlo takmer na tretinu oddielov (27,3%). Ešte väčší význam odčlenenia kondičnej prípravy dievčat od kondičnej prípravy chlapcov ako celku vidí 54,5 % trénerov. Nižší percentuálny podiel trénerov (36,4%) je však za diferencovanie zložiek kondičnej prípravy v členení sila/rýchlosť/vytrvalosť. Tu najčastejšie tréneri odpovedali, že u dorasteniek by diferencovali kondičný tréning silových schopností a rozvoj vytrvalostných a rýchlostných zložiek kondičného tréningu by ponechali v rámci spoločnej klubovej prípravy aj s chlapcami. V prípade dostatočných zdrojov a možností by osobitnú kondičnú prípravu dorasteniek preferovalo až 81,8% trénerov.

Tabuľka 4 – Odpovede trénerov na otázky k osobitostiam v psychologickej príprave

osobitná psychologická príprava dorasteniek	počet trénerov	odpoveď áno	odpoveď nie	% podiel áno	% podiel nie
aktuálne v klube prebieha?	11	7	4	63,6%	36,4%
vidíte jej význam?	11	8	3	72,7%	27,3%
preferovali by ste ju v prípade možností?	11	10	1	90,9%	9,1%

Zložka tréningového procesu, zameraná na oblasť psychologickej prípravy, ktorá zohľadňuje osobitosti vekovej kategórie dorasteniek v džude, jednoznačne dominuje. Tréneri v slovenských kluboch až v 63,6% pracujú s kadetkami v tejto oblasti osobitne.

72,7% trénerov si uvedomuje význam osobitného tréningového nastavenia a až 90,9% trénerov by v prípade dostatočných personálnych, finančných a organizačných možností takúto osobitnú prípravu preferovalo.



Obrázok 1 – Aktuálne prebiehajúca a v prípade možností preferovaná príprava dorasteniek v športových džudo kluboch na Slovensku

Z odpovedí trénerov je možné jednoznačne vysledovať trend v aktuálne prebiehajúcom tréningovom procese nasledovne: najnižšia požiadavka na osobitnú prípravu dorasteniek je v technickej a taktickej oblasti spolu s randori tréningami. Postupne sa zvyšuje v kondičnej oblasti (najmä tréning silových schopností) a najvyššia je v psychologickej oblasti. Kompatibilný je aj trend v odpovediach na hypotetickú otázku, keby mali tréneri dostatok personálnych, materiálnych a organizačných možností, či by takúto osobitnú prípravu kadetiek preferovali. Treba však poznamenať, že technickú prípravu pri dostatočných zdrojoch by v takomto nastavení uprednostnila stále menšia časť ako polovica trénerov v športových džudo kluboch na Slovensku.

4.2 Analýza odpovedí pretekárov na otázky v dotazníku

V prvej skupine A sme zaznamenali dotazníkové odpovede pretekárov, zapojených do vrcholovej prípravy. Za pomoci sémantického diferenciatu vyjadrovali svoj názor na tréningový proces, rozdelený do štyroch oblastí, analogicky usporiadanými ako v prípade rozhovoru s trénermi (oblasť technickej prípravy, taktickej prípravy a randori, kondičnej prípravy a psychologickej prípravy). Pretekárky mali posúdiť za pomoci

hodnotiacej škály aktuálne nastavenie tréningového procesu s ohľadom na osobitosti tréningu dorasteniek a následne svoje preferencie, či by uprednostnili osobitný typ prípravy na základe rozdielnosti pohlaví a špecifik tejto vekovej kategórie, keby to podmienky v klube umožňovali. Svoj názor vyjadrovali od 1 – absolútny nesúhlas až po 5 – absolútny súhlas. Kvôli lepšej grafickej prehľadnosti sú v tabuľke pozitívne hodnotenia škálované odtieňmi zelenej a negatívne odpovede odtieňmi červenej farby. Neutrálny názor na stupnici ohodnotený hodnotou 3 je v tabuľke bez farebného podkladu.

Tabuľka 5 – Odpovede pretekárook na otázky v dotazníku – skupina A

otázky	technická príprava				taktická pr.		kondičná príprava					psychologická príprava				bónusové	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
A1	5	2	1	1	5	2	5	2	2	1	1	4	2	5	3	2	2
A2	5	2	2	2	5	1	4	1	2	2	2	4	3	4	3	2	1
A3	5	1	1	1	5	1	4	1	1	1	1	5	2	1	2	1	1
A4	5	3	3	3	5	2	3	5	5	4	3	5	2	3	5	1	3
A5	5	3	4	3	5	1	3	4	4	4	4	1	5	2	3	1	3
A6	4	3	4	2	4	4	5	1	4	3	3	4	2	5	2	1	3
A7	4	3	3	3	5	2	5	3	2	2	3	5	2	3	3	1	3
A8	4	5	5	5	3	5	2	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5
A9	5	1	1	2	5	2	5	1	3	1	2	3	3	3	2	1	3
A10	5	3	3	3	5	2	4	2	3	3	3	4	4	5	4	1	2
priemer A	4,7	2,6	2,7	2,5	4,7	2,2	4,0	2,5	3,1	2,6	2,7	3,6	3,0	3,5	3,2	1,6	2,6

1	absolútny nesúhlas
2	mierny nesúhlas
3	neutrálny názor
4	mierny súhlas
5	absolútny súhlas

Otázky pre pretekárky v technickej oblasti:

1. Vyhovuje mi spoločná technická príprava v klube
2. Uprednostnila by som osobitnú technickú prípravu dievčat vo všeobecnosti
3. Uprednostnila by som osobitnú technickú prípravu dievčat v tači-waze
4. Uprednostnila by som osobitnú technickú prípravu dievčat v ne-waze

Otázky pre pretekárky v taktickej oblasti a randori tréningov:

5. Vyhovuje mi spoločná taktická príprava a randori tréningy v klube
6. Uprednostnila by som osobitnú taktickú prípravu a randori tréningy dievčat

Otázky pre pretekárky v kondičnej oblasti:

7. Vyhovuje mi spoločná kondičná príprava v klube

8. Uprednostnila by som osobitnú kondičnú prípravu dievčat
9. Uprednostnila by som osobitnú kondičnú prípravu dievčat silových schopností
10. Uprednostnila by som osobitnú kondičnú prípravu dievčat rýchlostných schopností
11. Uprednostnila by som osobitnú kondičnú prípravu dievčat vytrvalostných schopností

Otázky pre pretekárky v psychologickej oblasti:

12. Vyhovuje mi spoločná psychologická príprava v klube
13. Uprednostnila by som osobitnú psychologickú prípravu dievčat
14. Uvítala by som sedenie u športového psychológa
15. Uvítala by som, aby tréner/trénerka viac o mne vedel/a a komunikoval/a so mnou

Bonusové otázky:

16. Chcela by som trénovať v klube, kde by boli len dievčatá
17. Chcela by som, aby môj tréner bola žena

Hodnoty z tabuľky 5 môžeme interpretovať, že v tejto skupine pretekárov prevažujú pozitívne hodnotenia spoločnej prípravy spolu s chlapcami. Najvýraznejšie je to hodnotenie 4,7 – takmer absolútny súhlas v oblasti technickej a taktickej prípravy spolu s randori tréningami.

O niečo nižšie je hodnotenie v oblasti kondičnej prípravy 4,0 – mierny súhlas a v oblasti psychologickej prípravy 3,6 – stále prevažujúci mierny súhlas. V žiadnom z týchto meraní sa teda nevyskytol negatívny názor na škále, t.zn. názor, že aktuálne prebiehajúca spoločná tréningová príprava kadetkám nevyhovuje.

V rámci meraní na škále s otázkou, či by kadetky uprednostnili osobitnú prípravu, sme zaznamenali adekvátne negatívne odpovede na škále s priemernými hodnotami 2,5 až 2,7 u otázok k technickej príprave, a až 2,2 u otázok k taktickej príprave a randori tréningom. V oblasti kondičnej prípravy sme zaznamenali prvú miernu kladnú – pozitívnu hodnotu (3,1) pri otázke, či by kadetky uprednostnili osobitnú prípravu v silovom tréningu.

No a nakoniec všetky pozitívne hodnoty v intervale 3,0 až 3,5 sme zaznamenali v oblasti psychologickej prípravy, kde by dievčatá v rámci tréningového procesu uprednostnili osobitný prístup.

Na bonusovú otázku, či by dorastenky chceli trénovať v športovom džudo klube, kde by boli len dievčatá, sme zaznamenali absolútne najnižšiu hodnotu na hodnotiacej škále

(1,6), čo znamená nesúhlas až absolútny nesúhlas. Pri ďalšej bonusovej otázke, či by dorastenky chceli aby ich tréner bola žena, hodnota na škále 2,6 smeruje od neutrálneho názoru k miernemu nesúhlasu.

Tabuľka 6 – Odpovede pretekárok na otázky v dotazníku – skupina B

otázky	technická príprava				taktická pr.		kondičná príprava					psychologická príprava				bónusové	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
B1	5	3	3	2	5	2	5	2	3	3	3	4	3	4	3	1	3
B2	5	2	2	3	5	2	4	3	3	2	2	5	1	4	3	1	2
B3	5	2	2	2	5	3	5	2	2	2	2	4	5	4	3	1	2
B4	5	3	3	3	5	2	4	3	3	3	3	5	3	3	3	1	3
B5	5	3	3	3	5	2	2	4	4	4	4	1	5	3	3	1	3
B6	4	3	3	3	3	4	4	4	5	3	4	4	5	3	4	2	3
B7	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	4	2	4	4	2
B8	5	2	2	1	5	2	5	2	2	2	2	4	2	4	3	1	3
B9	5	2	1	1	5	1	5	1	3	1	1	1	3	5	3	1	1
B10	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	1	1
priemer B	4,9	2,8	2,9	2,8	4,7	2,8	4,3	3,1	3,5	3,0	3,1	3,6	3,4	3,5	3,2	1,4	2,3

1	absolútny nesúhlas
2	mierny nesúhlas
3	neutrálny názor
4	mierny súhlas
5	absolútny súhlas

Môžeme skonštatovať, že odpovede dorasteniek zo skupiny B (kadetky vo výkonnostnej príprave) sú kompatibilné s odpoveďami s pretekárkami zo skupiny A (kadetky vo vrcholovej príprave) a obidve skupiny odpovedali zhodne buď na pozitívnej stupnici 3 – 5 (miera súhlasu) alebo 1 – 3 (miera nesúhlasu). Mierne odlišnosti sú len v priemerných hodnotách na škále, kde pretekárky vyjadrili ešte väčšiu mieru súhlasu, že im vyhovuje aktuálne prebiehajúca spoločná príprava v rámci celého klubu a to v oblasti technickej (4,9), taktickej (4,7) a kondičnej (4,3). U otázky na posúdenie psychologickéj prípravy sme namerali zhodnú priemernú hodnotu ako u pretekárok v skupine A (3,6), vyjadrujúcu mierny súhlas.

V okruhu otázok, či by pretekárky skupiny B niečo v tréningovej príprave zmenili, a uprednostnili osobitnú prípravu dorasteniek v technickej, taktickej, kondičnej a psychologickéj oblasti, je pre odpovede tejto skupiny typické oscilovanie priemernej hodnoty na hodnotiacej škále okolo čísla 3,0 – čo znamená neutrálny názor. Zložky kondičnej a psychologickéj prípravy sú ale mierne preferované.

V tejto skupine sme namerali aj absolútne najnižšiu hodnotu (1,4) v rámci celého dotazníkového výskumu na škále, a to pri bonusovej otázke, či by kadetky chceli trénovať v športovom džudo klube, kde by boli len dievčatá. Môžeme to interpretovať

ako hodnotu blízku absolútnemu nesúhlasu. Priemerná hodnota na škále pri otázke, či by kadetky chceli, aby ich trénovala žena (2,3) naznačuje smerovanie k miernemu nesúhlasu.

Diskusia

V bakalárskej práci analyzujeme osobitosti tréningového procesu vo vekovej kategórii dorasteniek v džude s akcentáciou na rozdielnosť pohlaví a z toho vyplývajúcu možnú požiadavku rozlišovania tréningových metód a postupov u dievčat v tejto vekovej kategórii. Podľa **Štefanovského** (2008) prechodom do kategórie dorastencov sa začína špecializovaná etapa prípravy. Hlavným cieľom je rozvíjať špecializovanú zápasovú výkonnosť. K tomuto hlavnému cieľu sú smerované tréningové metódy a postupy, najmä v technickej a taktickej oblasti. Autor, ktorý najrozsiahlejšie spracúvava metodiku tréningového procesu u nás, však vo svojich prácach tréningový proces kadetiek v technickej a zápasovej oblasti diferencovane nepopisuje. V nami riešenej problematike nácviku techník tači-waza a ne-waza v etape špeciálnej prípravy akcentuje **Štefanovský** (2008, 2009) osvojovanie si ďalších techník a výber osobnej techniky podľa preferencií a dispozícií konkrétneho pretekára.

Štefanovský (2009) na druhej strane konštatuje, že športový tréning žien v džude býva často kópiou tréningu mužov a nerešpektovanie zvláštností obidvoch pohlaví, môže byť príčinou rôznych problémov a dôvodom neúspešného súťažného výkonu.

Z nášho výskumu vyplynulo, že v oblasti nácviku techník, randori tréningu a taktickej oblasti prevláda v slovenských džudo oddieloch zhoda názorov, tak u trénerov ako aj u pretekárov, že v týchto oblastiach spoločná príprava obom zúčastneným zložkám v tréningovom procese vyhovuje.

V oblasti kondičnej prípravy sme zaznamenali u pretekárov mierne neutrálny názor na osobité formy tréningu kadetiek, najmä u skupiny vo vrcholovej príprave - A a o niečo výraznejšiu požiadavku na diferencovaný tréning u skupiny vo výkonnostnej príprave – B. Zhodovali sa najmä v otázke diferencovaného silového tréningu pre dievčatá. Tento príklon k oddelenému tréningovému procesu v oblasti silových schopností ilustruje aj výskum, ktorý previedol **Franchini** (2018). Na vzorke 60 dorasteniek vo veku $16,4 \pm 1,0$ rok a 80 dorastencov vo veku $16,4 \pm 1,0$ rok realizoval Test zhybov na kimone (Dynamic chin-up), determinujúci silové a silovo-vytrvalostné charakteristiky tejto vekovej kategórie. Následne uskutočnil na tej istej vzorke Sterkowiczov džudo fitness

testu (SJFT), pre ktorý je typický viac faktor rýchlosti, príp. rýchlostnej opakovanej sily.

Ak vychádzame z výsledkov testov a vytvorených klasifikačných tabuliek, môžeme konštatovať, že väčšie rozdiely sú v tejto vekovej kategórii u silových charakteristík a menšie u rýchlostných. V silovom teste zhybov na kimone boli pre hodnotenie *výborný* stanovené hodnoty pre dievčatá 23 opakovaní a pre chlapcov 32 opakovaní, t.zn. že hodnota silovej charakteristiky u dievčat bola 71,2% vo vzťahu k silovej charakteristike chlapcov. V rýchlostnom Sterkowiczovom teste boli pre hodnotenie *výborný* stanovené hodnoty pre dievčatá počet uskutočnených hodov nage-komi viac ako 28 opakovaní a pre chlapcov viac ako 30, t.zn. že hodnota silovo-rýchlostnej charakteristiky u dievčat je 93,3% vo vzťahu k silovo-rýchlostnej charakteristike chlapcov.

V silovej príprave ako zložke tréningu, dochádza v tomto vekovom období k nerovnomernému prírastku silových schopností diferencovane u dievčat a chlapcov. Naopak v rýchlostnej príprave nastáva podľa **Zeleného** (2019) stabilizácia rýchlostných charakteristík s nízkym prírastkom maximálnej rýchlosti u oboch pohlaví rovnako. Spoločný tréning rýchlostnej zložky je teda možný, keďže prirodzená dispozícia zvyšovania rýchlosti sa značne znižuje a ďalší prírastok sa dosahuje skvalitnením techniky a navýšením anaeróbných schopností.

Najväčšia diferenciácia tréningového procesu je zo strany trénerov aj pretekárov požadovaná v psychologickvej príprave. I keď podľa **Krišandovej** (2009) je problémovým obdobím v športovej príprave dievčat a žien obdobie po ukončení strednej školy, štúdium na vysokej škole alebo zaradenie sa do pracovného pomeru (19-23 rokov), máme za to, že toto problematické obdobie začína skôr. Preto je dôležité, aby psychologická zložka tréningu bola nepodceňovanou súčasťou tréningového procesu už v kategórii dorasteniek a teda od 14 roku veku pretekárov. Svedčí o tom aj percentuálny podiel športových džudo klubov (63,6%), ktoré má psychologickú prípravu zaradenú v tréningovej príprave aj v súčasnosti, zároveň aj vysoký percentuálny podiel trénerov (90,9%), ktorí by ju do prípravy zaradili v prípade optimálnych možností.

ZÁVER

Cieľom našej práce bolo analyzovať osobitosti športovej prípravy dorasteniek v džude v športových kluboch na Slovensku. Zamerali sme sa na všetky štyri zložky športového tréningu – zložku technickú, taktickú a randori, kondičnú a psychologickú. Determinujúcim faktorom bolo zistiť, či tréningový proces v tejto vekovej kategórii si vyžaduje u dievčat osobitný prístup, reflektujúci najmä odlišnosť pohlaví.

Formou rozhovoru s trénermi a dotazníkovou metódou s pretekárkami sme sa snažili popísať tréningový proces tak, ako prebieha v súčasnosti. Ďalej sme zisťovali preferencie u trénerov a pretekárook, akým spôsobom by zmenili alebo nezmenili nastavenie tréningového procesu v budúcnosti v jednotlivých oblastiach športového tréningu, keby neboli športové kluby obmedzované najmä personálnymi, materiálnymi a organizačnými podmienkami.

Ďalej sme skúmali názorovú zhodu trénerov a pretekárook na jednotlivé zložky športového tréningu, ako aj zhodu názorov pretekárook, zaradených do dvoch rozdielnych výkonových skupín.

Môžeme konštatovať, že názory trénerov na tréningový proces a odozva pretekárook v oboch skupinách naň, sú značne homogénne.

Tréneri akceptujú najviac odlišnosť tréningového procesu kadetiek v psychologickú oblasť, menej už v oblasti kondičnej. V technickej príprave a randori spolu s taktickou prípravou vidia naopak najväčší priestor na nediferencovaný tréningový proces, kde od spoločných tréningových jednotiek s chlapcami očakávajú väčšiu variabilitu, prípadne ním supľujú nižší počet pretekárook v tréningovej skupine.

V prípade neobmedzených zdrojov by diferenciáciu tréningovej skupiny dievčat preferovali vo väčšej miere ako v súčasnosti v troch oblastiach - psychologickú, kondičnej a randori tréningov. Technickú zložku prípravy by nediferencovalo ďalej viac ako polovica trénerov.

Názory pretekárook vo vekovej kategórii dorastenky, ako bolo vyššie spomenuté, sú v značnej miere s názormi trénerov kompatibilné. V technickej a taktickej príprave preferujú nediferencovaný tréning. V kondičnej príprave - rozvoj rýchlosti a vytrvalosti - tak isto nediferencovaný prístup, v silovom tréningu už dôraz na odlišnosť tréningového procesu môžeme pozorovať. Psychologická príprava opäť dominuje ako zložka tréningového procesu s najväčšou mierou akceptácie odlišnosti vo vekovej kategórii dorasteniek.

Je symptomatické, že na dotazníkovú otázku, či by dievčatá vo vekovej kategórii kadetiek chceli trénovať v športovom džudo klube, ktorého členmi by boli len dievčatá, obidve skupiny pretekárov vyjadrili najväčšiu mieru nesúhlasu zo všetkých položených otázok.

Z uvedených záverov vyplýva, že nastavenie a modifikácia tréningových plánov v slovenských oddieloch džuda vo vekovej kategórii dorasteniek viac reflektuje individuálnu potrebu a priority konkrétneho pretekára ako jednotlivca a menej diferenciaciu z dôvodu odlišností pohlaví. V prípade neobmedzených zdrojov na realizáciu tréningového procesu v klube, by však k diferenciacii s veľkou pravdepodobnosťou došlo v troch oblastiach: zápasovo-taktickej, kondičnej a psychologickej.

Na základe získaných poznatkov odporúčame:

1. Venovať maximálnu pozornosť špecifickému prístupu ku kadetkám v psychologickej oblasti. Využiť kooperáciu so športovým psychológom, nepodceňovať komunikáciu a maximálne zohľadňovať špecifiká vekovej kategórie a pohlavia u pretekárov v tréningovom procese. Psychologickú prípravu ako zložku tréningového procesu nastaviť v rámci tréningového plánu v skupine dorasteniek diferencovane.
2. V kondičnej oblasti, vzhľadom na priestorové a organizačné možnosti, diferencovať silovú zložku prípravy – najmä maximálnej a vytrvalostnej sily. Kvôli efektívite tréningového procesu (práca s porovnateľnými náradiami a záťažami na cvičebných zariadeniach) je vhodné organizovať silový tréning kadetiek ako samostatnej skupiny. Tak isto pri cvičeniach s vlastnou váhou alebo odporom súpera na tatami alebo v posilňovni je vhodnejšia forma diferencovaného tréningu dorasteniek. Naopak tréningové jednotky, nastavené na rozvoj rýchlostných a vytrvalostných schopností je možné plánovať pre celú tréningovú skupinu bez ohľadu na rozdielnosť pohlaví. Umožní to využiť väčšiu pestrosť cvičencov a ich vzájomnú súťaživosť.
3. Zápasový randori tréning a taktická príprava si vyžadujú maximálne možný počet sparing partnerov, vekovo, váhovo a výkonnostne približne na tej istej úrovni. Keďže na oddielovej úrovni v športových džudo kluboch na Slovensku je malý predpoklad dostatočného počtu takýchto pretekárov v príprave v rámci jedného klubu, odporúčame zapájať do zápasovej tréningovej jednotky všetkých pretekárov a pretekárky. Diferencované randori tréningy len pre dorastanky je

možné uskutočňovať v rámci širších sústreďení, či už na národnej alebo medzinárodnej úrovni. Tréningy v rámci klubov v menšom obsadení je potom vhodné využiť na intenzívnejšie intervencie trénerov a vedenie randori s akcentom na riešenie taktických situácií. Tréningy v rámci širších sústreďení zas na maximálne využite početného sparingu a vyzápasenie sa pretekárov.

4. V technickej zložke tréningového procesu – v nácviku a zdokonaľovaní sa jednotlivých techník v tači-waze alebo ne-waze – odporúčame športovou praxou preverené metodické postupy, najmä analyticko-syntetický a prispôsobenie nácviku technickej úrovni a tréningovej vyspelosti celej tréningovej skupiny vo všeobecnosti. V prípade potreby odporúčame na základe stupňa zvládnutia techník vyčleniť na zdokonaľovanie sa menšie skupinky, prípadne fázy nácviku aplikovať priamo na parametre jednotlivca. Náš výskum nepreukázal v rámci technickej zložky tréningu v džude techniky alebo skupiny techník, ktoré by si vyžadovali diferencovanú prípravu dorasteniek z dôvodu, že takáto príprava by lepšie zohľadňovala špecifiká pohlaví.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

BARTÍK, Pavol, Miroslav SLIŽIK a Zdenko REGULI. *Teória a didaktika úpolov a bojových umení*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2007. 279 s. ISBN 978-80-8083-477-7.

BUTCHER, Alex. *Judo: The Essential Guide To Mastering The Art*. 1. vyd. London: New Holland Publishers Ltd, 2001. 96 s. ISBN 978-1859747209.

FRANCHINI, Emerson. Comparison of special judo fitness test and dynamic and isometric judo chin-up tests' performance and classificatory tables' development for cadet and junior athletes. In *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2018, roč.14, č.2, s. 244-252.

GÁBOROVÁ, Ľubica a Dáša PORUBČANOVÁ. *Vybrané kapitoly z vývinovej psychológie*. Bratislava: Tribun EU, s. r. o., 2016. 127 s. ISBN 978-80-263-1088-4.

ĎURECH, Miroslav. *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK, 2000. 89 s. ISBN 80-223-1381-5.

KODANSHA. *Illustrated Kodokan Judo*. Tokyo: Dainippon Printing Co., LTD, 1976. 299 s.

KOPČANOVÁ, Dagmar, Alena KOPÁNYIOVÁ a Eva SMIKOVÁ. *Metodická príručka pre zamestnancov a zamestnankyne poradenských zariadení v rezorte školstva SR*. Bratislava: MŠVVaŠ SR, 2016.

KRIŠANDOVÁ, Zuzana. *Motivačné faktory žien v džude* (bakalárska práca). Školiteľ Miloš Štefanovský. Bratislava: FTVŠ UK, 2009.

LÁSZLO, Karol. *Ako písať seminárnu, bakalársku, diplomovú a rigoróznú prácu*. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela . 2009. 67 s. ISBN: 978-80-8083-7112.

MATEJOVÁ, Lenka, Agáta STRZELCZYK a Miloš ŠTEFANOVSKÝ. Fyziologický profil slovenských zápasníkov a džudistov. In *Úpoly v minulosti a súčasnosti*. Bratislava: ICM Agency, 2018. ISBN: 978-80-89257-79-9, s. 39-52.

PULLKINEN, Wayland. *The sport science of elite judo athletes*. Canada: National Library of Canada Cataloguing in Publication Data. ISBN: 0-9688693-0-0.

ŠTEFANOVSKÝ, Miloš. *Hierarchia motorických faktorov v štruktúre športového výkonu v džude dorastencov* (dizertačná práca). Školiteľ Tomáš Kampmiller. Bratislava FTVŠ UK. 2008.

ŠTEFANOVSKÝ, Miloš. *Džudo 1 Teória a didaktika*. 1. vyd. Bratislava: FTVŠ UK, 2009. 103 s. ISBN 978-80-8113-009-0.

ŠTEFANOVSKÝ, Miloš a kol. *Judo*. 1. vyd. Bratislava: ICM AGENCY, 2012. 211 s. ISBN 978-80-89257-55-3.

SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 189 s. ISBN: 505/21/82627-045-87.

VACHUN, Michal a kol. *Základy tréningu džuda*. Bratislava: Šport, 1987. 224 s. ISBN 77-043-78 11-4.

ZÁTROCH, Dušan. *JUDO – od bieleho po čierny opasok*. Bratislava: ipon, s.r.o., 1999. 224 s. ISBN 80-900511-0-335.

ZELENÝ, Jiří. *Rozvoj pohybových schopností v džudo v kategórii dorostenců (MU18)* (diplomová práca). Školiteľ Jan Šenkýř. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykova Univerzita, 2017.

ZOZNAM PRÍLOH

- Príloha 1 Osnova rozhovoru - tréneri
Príloha 2 Dotazník - pretekárky

Príloha 1: Otázky tréneri - rozhovor:

Technická príprava

Prebieha osobitná technická príprava kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti, prípadne v členení tači-waza, ne-waza?

Vidíte význam osobitnej technickej prípravy kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti?

Preferovali by ste osobitnú technickú prípravu kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti, v prípade dostatočných personálnych, materiálnych a organizačných možností?

Taktická príprava v tréningovom procese včítane randori

Prebieha osobitná taktická príprava kadetiek a randori tréning vo vašom klube?

Vidíte význam osobitnej taktickej prípravy kadetiek a randori tréningu vo vašom klube?

Preferovali by ste osobitnú taktickú prípravu kadetiek a randori tréningov vo vašom klube, v prípade dostatočných personálnych, materiálnych a organizačných možností?

Kondičná príprava

Prebieha osobitná kondičná príprava kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti?

Vidíte význam osobitnej kondičnej prípravy kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti?

Preferovali by ste osobitnú kondičnú prípravu kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti, v prípade dostatočných personálnych, materiálnych a organizačných možností?

Prebieha osobitná kondičná príprava kadetiek vo vašom klube v členení silové, rýchlostné a vytrvalostné schopnosti?

Vidíte význam osobitnej kondičnej prípravy kadetiek vo vašom klube v členení silové, rýchlostné a vytrvalostné schopnosti?

Preferovali by ste osobitnú kondičnú prípravu kadetiek vo vašom klube v členení silové, rýchlostné a vytrvalostné schopnosti, v prípade dostatočných personálnych, materiálnych a organizačných možností?

Psychologická príprava včítane koučovania na súťažiach

Prebieha osobitná psychologická príprava kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti?

Vidíte význam osobitnej psychologickéj prípravy kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti?

Preferovali by ste osobitnú psychologickú prípravu kadetiek vo vašom klube vo všeobecnosti, v prípade dostatočných personálnych, materiálnych a organizačných možností?

Príloha 2: Otázky - dotazník pretekárky

Označ zakrúžkovaním na stupnici od 1 do 5:
(1 absolútny nesúhlas, 2 skôr nesúhlas, 3 neutrálny názor, 4 skôr súhlas, 5 absolútny súhlas)

7. Vyhovuje mi spoločná technická príprava v klube

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Uprednostnila by som osobitnú technickú prípravu dievčat vo všeobecnosti

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Uprednostnila by som osobitnú technickú prípravu dievčat v tači-waze

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Uprednostnila by som osobitnú technickú prípravu dievčat v ne-waze

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Vyhovuje mi spoločná taktická príprava a randori tréningy v klube

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Uprednostnila by som osobitnú taktickú prípravu a randori tréningy dievčat

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Vyhovuje mi spoločná kondičná príprava v klube

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. Uprednostnila by som osobitnú kondičnú prípravu dievčat

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Uprednostnila by som osobitnú kondičnú prípravu dievčat silových schopností

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. Uprednostnila by som osobitnú kondičnú prípravu dievčat rýchlostných schopností

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. Uprednostnila by som osobitnú kondičnú prípravu dievčat vytrvalostných schopností

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. Vyhovuje mi spoločná psychologická príprava v klube

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19. Uprednostnila by som osobitnú psychologickú prípravu dievčat

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. Uvítala by som sedenie u športového psychológa

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

21. Uvítala by som, aby tréner/trénerka viac o mne vedel/a a komunikoval/a so mnou

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

22. Chcela by som trénovať v klube, kde by boli len dievčatá

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

23. Chcela by som, aby môj tréner bola žena

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

