

OBSAH

ÚVOD	5
NÁSTIN PROBLÉMATIKY ŽÁKOVSKÉHO JUDA	7
Judisticky myslet	
Psychologický profil judisty	
Předcházet problémům	
Judistické cíle	
ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY DĚTÍ PODLE VĚKU	9
Věkové zvláštnosti u dětí	
Věk 6 až 8 let	
Věk 9 až 11 let	
Věk 12 až 13 let	
Věk 14 až 15 let	
Postpubertální období	
Věkové zvláštnosti u dětí a judo	
NĚKTERÉ INDIVIDUÁLNÍ ZVLÁŠTNOSTI U DĚTÍ	13
Judistický charakter a schopnosti	
Typologie osobnosti u dětí v judu	
Převažující osobnostní sklony	
Judistická odezva na náročné situace	
SYSTÉM VÝBĚRU ŽÁKŮ PRO JUDO	15
Aspekty genetické	
Základní síto výběrového řízení	
Realizace výběru dětí	
Poznávání žáků v etapách	
Přijímací rozhovor s dítětem	
Vytvoření žakovských skupin A – B (C)	
Pohovor s rodiči	
Desatero nejmladších judistů	
Dodatečné výběrové řízení	
Příklad výběrových kritérií	
TRÉNINKOVÁ METODIKA ŽÁKOVSKÉHO JUDA	21
Proces učení juda	
Učení juda v plánovaných fázích	
Analytický nácvik v judu	
Psychické bariéry u žáků	
Překonávání psychických bariér	
Efektivní metodika tréninku	
Klíčové zásady tréninku žáků	
TRÉNOVÁNÍ PODLE VĚKU A OSOBNOSTI	27
Učení v závislosti na věku	
Pokus a omyl v judu	
Učení vzhledem	
Věk 6 až 9 let	
Věk 10 až 11 let	
Věk 12 až 13 let	
Věk 14 až 15 let	
PŘEHLED TRÉNINKOVÝCH ZÁSAD	31
Cílevědomost a plánovitost	
Aktivita a součinnost	
Soustavnost a důslednost	

Názornost

Přiměřenost výcviku

Diferenciace a individualizace

Uchování paměťových otisků

Riziko předčasné specializace

Jednota výcviku a výchovy

Úcta k autoritě

METODICKÉ SESTAVY PRO ŽÁKY

Obecný a specifický charakter metod

Metody s tvůrčím potenciálem

Kombinace tréninkových metod

Kombinace výchovných metod

ZÁKLADY MOTIVACE U ŽÁKŮ

Motivace žáků Sakury

Teorie motivace

Frustrace jako motivace

Motivy sociálně podmíněné

Motivace jako stimulace

Tréninkové motivační faktory

Osvědčené motivační podněty

Co podporuje motivaci u žáků

OBRANA PROTI STRESU

Reakce na stres

Intelekt překryje emoce

Charakteristika žáka stresu odolného

Sebeobrana proti stresu

SPECIFICKÉ POSLÁNÍ TRENÉRA ŽÁKŮ

Psychologický profil trenéra žáků

Nástin typologie trenérů juda

Základní úkoly trenéra

Modely řízení tréninků

Utužování skupinových norem

Plánování tréninkových hodin

Interakce mezi trenérem a skupinou

ZÁVĚREČNÁ ÚVAHA

HISTORIE ŽÁKOVSKÉHO JUDA V PLZNI

Slovo k minulosti

Jak to doopravdy bylo

První generace žáků

Druhá generace žáků

Třetí generace žáků

Čtvrtá generace žáků

Pátá generace žáků

Bývalí žáci v nejvyšších soutěžích

Z bývalých žáků trenéři

Úspěchy dětí bývalých žáků

Poznámky k profesní historii žáků

Trenéři žáků v roli kronikářů

Přehled našich žákovských přeborníků

Soubor historických fotografií našich žáků

35

39

43

45

53

55

57

58

61

62

62

63

66

66

67

67

68

69

71

78