

## ŠPECIFIKÁ ŽENSKÉHO JUDA . Návrhy na rozvoj ženského juda na Slovensku.

Mgr. M. Jánošíková  
(Seminár trénerov – 28.6.2003 v Žiline)

1.) Stručne z histórie :

**v rokoch 1988- 1989** vzniká prvá oficiálna ženská reprezentácia pod vedením riadneho reprezentačného tímu, ktorý podchytil aj talentované slovenské judistky, z ktorých sa najvýraznejšie presadila K. Hefková z Vinohradov Bratislava, keď v roku 1988 získala 3.m. na MEJ v Poľsku

**1989-1992** = postupne sa presadzujú aj ostatné Slovenky ( sestry Geckové, Valentíková, Matiová, Hanudelová, Husivargová, Krišková, Vargová, Jarošová,...) ; niekoľkoročná kvalitná príprava, dobré podmienky a zázemie v slovenských oddieloch ( TSM , CAŠ) silná konkurencia nielen v bývalom ČSFR ale aj na Slovensku, množstvo domácich a zahraničných sústredení a turnajov – to všetko bolo základom pre zatiaľ najúspešnejšie obdobie slovenského ženského juda 1992-1996;

**Rok 1992** bol prelomovým a úspechy slovenských judistiek v porovnaní s českými boli omnoho výraznejšie – na domácom aj zahraničnom poli , čoho výsledkom bola nominácia jedinej judistky na OH v Barcelone práve zo Slovenska ( 9.m. do 61 kg M. Jánošíková – Sokol Bratislava ) ;

**Roky 1992-1996** = vytvorenie samostatnej reprezentácie SR, prvá seniorská medaila z ME 1994, úspechy na medzinárodných turnajoch kategórie A, MEJ,MSJ; profesionálny tréner, najlepšie judistky ( Hefková, Jánošíková, Závacká) boli začlenené do CAŠ ( Centrum akademického športu v Bratislave);

fungujúca dorastenecká a ženská liga; po vzniku samostatnej SR dostali príležitosť aj ďalšie slov. judistky , najmä dorastenky a juniorky, ktoré sa žiaľ za hranicami SR výraznejšie nepresadili

**1996 – až po súčasnosť;** ukončenie aktívnej činnosti najskúsenejších judistiek, zmena reprezentačného trénera; postupný úpadok a zánik domácich súťaží ( I SNL, MVC Slovenska,...); účasť na MTA veľmi sporadická a na ME v roku 1999 v Bratislave len symbolická; ME a MS žiadne; zánik ženskej reprezentácie; tok financií a celá činnosť je presmerovaná na dorasteneckú a juniorskú kategóriu ; neexistujú žiadne športové centrá a strediská, ktoré by zachytávali talentované jednotlivkyne; absencia zahraničných sústredení; žiadny profesionálny tréner

### 2.) Špecifiká ženského juda

Dievčatá a ženy : - rýchlejší fyzický aj psychický rozvoj (sú asi 2-3 roky pred chlapcami )

- sú citlivejšie a vnímavejšie, čo je niekedy na škodu
- vyžadujú si systematickejšiu prácu, väčšinou chcú vedieť čo a ako budú robiť (zohľadniť v taktickej a v psychickej príprave )
- **potrebnú agresivitu** k výkonu si tréner musí vydolovať a neustále počas zápasov udržiavať
- sú vytrvalejšie, čo vyplýva z ich telesnej konštitúcie ( viac tuku a cukru )
- **ťažšie si upravujú váhu**, nakoľko sa menej potia a dosť často u nich dochádza k tzv. jojo efektu, keď sa im zhodené kilogramy rýchlo naberú späť a ich hmotnosť je veľmi kolísavá; u žien sa doporučuje zhadzovať max. 2-3 kilogramy; nevhodná je úprava váhy najmä v mladších kategóriách ( staršie žiačky a dorastenky 13 – 17 ročné ), kedy je dievčenský organizmus vo vývine; nie je nutné prispôbovať hmotnosť judu, ale judo prispôbiť hmotnosti ( technická a taktická príprava vzhľadom na schopnosti a telesnú stavbu daného jednotlivca)
- **menštruácia** = veľmi individuálna záležitosť, avšak tento dočasný pravidelne sa opakujúci stav by nemal byť prekážkou v športovaní; súťažný kalendár žiadnom prípade nezohľadňuje ženské problémy a práve preto je nutné navyknúť organizmus na tréningovú záťaž; aj keď sú v tomto čase dievčatá podráždenejšie, nesústredenejšie, po dohode s trénerom by si mohli čiasťočne upraviť tréningový

jednotku ( menej hodov a cvičení na brušné svalstvo, viac času venovať technikám a taktickým cvičeniam)

- väčšia **ohybnosť a pružnosť** ženského tela sa doporučuje využiť v primeraných technikách ( učimata, osoto gari,...)
- dôležitým prelomom v športovej príprave dievčat je obdobie po ukončení strednej školy a štúdiom na VŠ alebo zaradenie sa do pracovného pomeru ( 17-20 rokov);

Ako môžeme utvoriť pevný a kladný, prípadne trvalý vzťah k judu ?

- a) dobrá a priateľská atmosféra v oddieli
- b) podpora širokého okolia a rodiny
- c) dobrá úroveň tréningového procesu ( pravidelnosť, systematickosť, postupnosť,...)
- d) vytvorenie vhodných podmienok ( materiálne, technické, finančné,...) ako v oddieloch tak i v samotnej reprezentácii
- e) perspektívne judistky neustále výkonnostne motivovať( najmä v porovnaní so zahraničím);
- f) zaradením do reprezentácie mať nielen povinnosti ale aj určité práva
- g) neustála motivácia, založená na zdôrazňovaní kladných vplyvov juda na ženskú osobnosť( sebadôvera, sebaovládanie, schopnosť sebaobrany, sebadisciplína, väčšia odolnosť fyzická i psychická,...)
- h) iné

Záver (osobný názor a poznatky , ktoré vyplynuli z diskusie na seminári ):

- trend súčasného svetového juda nás núti posúvať vekovú hranicu športovej prípravy a špecializácie smerom dole
- potreba rozvíjania netradičných a náročnejších techník v každej vekovej kategórii ( aj u mini a mladších žiačok)
- dobrá fyzická ( fyzické testy niektorých dievčat sú na celkom dobrej úrovni) a technická pripravenosť je základom pre rast výkonnosti
- v mnohých slovenských oddieloch sú nevyhovujúce podmienky (materiálne, finančné,...)
- súčasné široké možnosti trávenia voľného času postupne znižujú členskú základňu v judistickom hnutí ( najmä vo väčších mestách)
- vhodná a primeraná propagácia juda je a bude jedným z hlavných cieľov nielen v jednotlivých oddieloch ale aj celého SZJ
- chýba zachytý systém ( medzičlánok medzi oddielmi a reprezentáciou) pre talentované a perspektívne judistky , dievčatá trénujú v úplne amatérskych podmienkach, ale chceme od nich vrcholové = profesionálne výkony
- je vysoko pravdepodobné, že športové strediská a centrá budú už len minulosťou a celý vývoj smeruje k vytvoreniu silných a samostatných oddielov, ktoré budú vychovávať a dodávať do reprezentácie už „hotových judistov"  
Tento proces môže trvať aj niekoľko rokov . Je preto namieste otázka , čo bude medzitým, kto a ako bude vytvárať adekvátne podmienky pre výkonnostný rast dnešných starších žiačok, dorasteniek a junioriek ? Máme niekoľko možností : - zrušiť ženské judo
- udržiavať v existujúcich podmienkach = nastane ešte väčšia priepasť medzi domácim a zahraničným judom
- úprimná snaha kompetentných a všetkých ženských trénerov o podporu a rozvoj ženského juda.

Treba si uvedomiť, že od roku 1992 je ženské judo olympijským športom a že dievčatá na Slovensku by mali mať vytvorené také podmienky, aby mohli súperiť aj s tými najlepšími. Je nemysliteľné, aby zopár nadšencov a dobrovoľných pracovníkov v súčasných podmienkach mohlo konkurovať už zabehaným a fungujúcim systémom v ostatných krajinách ( Poľsko, Maďarsko, ČR,...). Nachádzame sa v období, keď len hľadáme tú správnu cestu, ale v atmosfére kritiky a nezáujmu to bude dosť namáhavé a ťažké .