

CESTA JUDISTY

v Judo Beskydy

Možnosti rozvoje dítěte • spolupráce rodičů a trenérů



DOBRÁ ATMOSFÉRA | RESPEKT | RŮST

Proč jsme se dnes sešli



- Ukázat, co všechno mohou děti v našem klubu zažít.
- Vysvětlit cestu od prvního tréninku až k závodnímu judu.
- Sjednotit očekávání dětí, rodičů a trenérů.
- Najít pro každé dítě jeho další správný krok.

Judo je víc než výsledek



Nevychováváme jen závodníky.
Vychováváme silné a slušné osobnosti.

RESPEKT

DISCIPLÍNA

ODVAHA

SAMOSTATNOST

PŘÁTELSTVÍ

Jedna základna, několik možných cest



HOBBY JUDO

Radost, pohyb, kamarádi

ZÁVODNÍ JUDO

Turnaje a cílená příprava

VÝKONNOSTNÍ TÝM

Vyšší cíle a reprezentace

ŽIVOT V KLUBU

Pomoc, trenérství, judo pro dospělé

Cesty nejsou definitivní — dítě se může postupně posouvat.

Správnou cestu neurčuje jen medaile



- Radost a vlastní motivace dítěte
- Pravidelnost docházky a přístup na tréninku
- Fyzická a psychická připravenost
- Schopnost fungovat v týmu
- Doporučení trenéra a komunikace s rodiči

Každé dítě roste jiným tempem.

Cíle se s věkem postupně mění



U8

Zažít turnaj, učit se vyhrávat i prohrávat

U10

Pravidelnost v tréninku a první závodní návyky

U12

Disciplína, pracovní návyky, společná příprava

U14

Systematičtější trénink a větší odpovědnost

U16–U18

Výkonnost, vrcholné soutěže, další sportovní cesta

V mladších kategoriích je nejdůležitější účast



Turnaj má dítě učit, ne stresovat.

- zvládnout nervozitu a odvahu nastoupit
- přijmout výhru i porážku
- poznat, co se má dál učit
- reprezentovat klub a svůj tým

**ZKUŠENOST
PŘED
VÝSLEDKEM**

Tréninková cesta dítěte



U8–U10

- trénink na základně
- klubové srazy
- první turnaje

U12

- základna + centralizace
- společné tréninky
- kempy a přespávačky

U14–U18

- více jednotek týdně
- cílená příprava
- kempy a vyšší soutěže

Kempy a společné srazy urychlují rozvoj



- více času na techniku a zápasovou přípravu
- noví soupeři a trénink napříč základnami
- samostatnost a odpovědnost dítěte
- silnější vztahy a společné zážitky
- příprava na důležité soutěže

U závodní skupiny s účastí počítáme. Když to nejde, potřebujeme to vědět včas.

Závodní tým znamená příležitost i závazek



DÍTĚ ZÍSKÁVÁ

- systematické vedení
- závodní kalendář
- cílenou přípravu
- reprezentaci Judo Beskydy

OD DÍTĚTE OČEKÁVÁME

- pravidelnou docházku
- zodpovědný přístup
- účast na domluvených akcích
- respekt a komunikaci

Rozhodnutí děláme společně: dítě + rodič + trenér.

Rodič vytváří bezpečné zázemí



- Podporuje pravidelnou docházku a včasné příchody.
- Nevytváří tlak na medaile ani dítě nesrovnává.
- Během zápasu nechává sportovní vedení trenérovi.
- Podporuje spánek, regeneraci a zdravý režim.
- Včas sdílí zranění, školní nebo osobní problémy.

Trenér vede sportovce. Rodič mu pomáhá růst.

Co dítě potřebuje slyšet po závodě



POMÁHÁ

- Jsem rád, že jsi nastoupil.
- Co tě dnes bavilo?
- Co ses naučil?
- Jsem na tebe hrdý.

NEPOMÁHÁ

- Tohoto soupeře jsi měl porazit.
- Proč jsi neudělal ten chvat?
- Příště musí být medaile.
- Podívej, ostatní jsou lepší.

Oddílové mistrovství je pro každého



Každý sportovec si může vybrat svou výzvu

OPIČÍ DRÁHA

rychlost • obratnost • zábava

KYU CUP

dovednosti podle technického
stupně

ZÁVODY

utkat se se soupeřem na tatami

Účast podporuje naši základnu, celý klub, společné aktivity i dobrou atmosféru.

Peníze ani čas by neměly být překážkou.
Pokud potřebujete pomoci, ozvěte se trenérovi — společně najdeme řešení.

Klub není jen trénink a turnaje



ODDÍLOVÉ MISTROVSTVÍ

KEMPY A PŘESPÁVAČKY

SPOLEČNÉ VÝJEZDY

VOLNOČASOVÉ AKCE

POMOC PŘI TURNAJÍCH

TRENÉRSKÁ CESTA

Chceme, aby Judo Beskydy bylo místem, kam patří děti i jejich rodiny.

Každý může udělat svůj další krok



Každý nemusí dojít na stejné místo. Důležité je pokračovat.

DÍTĚ + RODIČ + TRENÉR

JEDEN TÝM

Společným cílem je, aby dítě chodilo na judo rádo,
rozvíjelo se a mohlo dosáhnout co nejdále.



Co od juda očekává vaše dítě?

Jaký může být jeho další krok?