

PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO VYTVOŘENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU U DOSPÍVAJÍCÍCH JUDISTŮ

VYUŽITÍ HODNOT JUDA



Redakční rada

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



Popis projektu

Tato praktická příručka byla vypracována v rámci projektu Erasmus+ KA2 „Judo jako impuls k formování prozdravého a prosociálního přístupu mládeže“ (Judo & Health).

Projekt se zaměřuje na podporu zdravého životního stylu, duševní pohody a sociální odpovědnosti mladých lidí prostřednictvím vzdělávacích hodnot juda.

Judo & Health je určen pro dospívající, kteří praktikují judo nejen jako sport, ale také jako způsob osobního rozvoje. Projekt zdůrazňuje, že úspěch ve sportu by nikdy neměl být dosažen na úkor zdraví. Místo toho podporuje vyvážený a udržitelný přístup k fyzické aktivitě, výživě, regeneraci, duševní pohodě a sociálnímu zapojení.

Tato příručka převádí filozofii juda do praktických každodenních činností a podporuje mladé lidi, trenéry, rodiče a komunity v budování celoživotních zdravých návyků, a to jak na tatami, tak mimo něj.



Co-funded by
the European Union

Připravil:

WSB Academy - Poland
Campus Pro Patria Judo - Italy
Oxelösunds judoklubb - Sweden
Sokol Praha Vršovice Gymnastics Club - Czech Republic
Inercia Digital - Spain



Akademia WSB
WSB University



Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřené v tomto dokumentu jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou žádnou odpovědnost.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031
2025

OBSAH

PŘEDMLUVA

6

Část I - Základy

8

1. KAPITOLA 1: Proč na zdraví záleží i mimo tatami 8
 - 1.1. Trénink je jen jeden dílek skládačky 8
 - 1.2. Životní styl mladých judistů dnes 8
 - 1.3. Hodnoty juda jako základ zdraví 9
 - 1.4. Zdraví jako vzdělávací proces 10
 - 1.5. Od krátkodobé výkonnosti k dlouhodobému rozvoji 10
 - 1.6. Úloha této příručky 11
2. KAPITOLA 2: Důležitost fyzického vývoje 11
 - 2.1. Proč je pohyb mimo trénink důležitý 11
 - 2.2. Pohyb jako součást každodenního života 12
 - 2.3. Podpora zotavení prostřednictvím mírné aktivity 12
 - 2.4. Rozvíjení vnímání vlastního těla 12
 - 2.5. Vyvažování aktivity a odpočinku 13
 - 2.6. Dlouhodobé výhody aktivního životního stylu 13

Část II - Tělo: Palivo, pohyb a regenerace

14

3. KAPITOLA 3: Výživa a hydratace jako každodenní základy zdraví 14
 - 3.1. Jídlo jako palivo a regenerace 14
 - 3.2. Pravidelnost nad dokonalostí 14
 - 3.3. Pochopení hladu a pocitu sytosti 15
 - 3.4. Hydratace jako každodenní zvyk 15
 - 3.5. Výživa, růst a vývoj 15
 - 3.6. Vzdělávací role trenérů a rodin. 16
 - 3.7. Výživa jako celoživotní dovednost. 16
 - 3.8. Potřebujeme zdravou stravu 16
 - 3.9 Jídlo ve správném pořadí 23
4. KAPITOLA 4: Fyzická aktivita nad rámec tréninku juda 26
 - 4.1. Proč jsou doplňkové aktivity důležité 26
 - 4.2. Síla, kondice, koordinace a mobilita 26
 - 4.3. Míčové sporty, raketové sporty a outdoorové aktivity 27
 - 4.4. Ukázkový týdenní plán aktivit 27
 - 4.5. Protokol 24/7 28

4.6. Fyzická příprava judistů mimo trénink juda	30
5. KAPITOLA 5: Odpočinek, zotavení a regenerace	34
5.1. Hodnoty juda jako základ zdraví	34
5.2. Spánek: kvantita, kvalita a rutina	35
5.3 Pasivní a aktivní zotavení	35
5.4. Regenerační nástroje a techniky	35
5.5. Přetrénování a varovné signály	35
5.6. Doporučení: Zkušenosti italské mládeže	35
5.7. Samokontrola zotavení: Opravdu se zotavuji?	35
Část III - Budování zdravého životního stylu krok za krokem	36
6. KAPITOLA 6: Začněme se základy – kontrolujte si své zdraví, pozorujte ostatní lidi – jak rozpoznat lidi, kteří potřebují pomoc?	36
6.1. Jak rozpoznat lidi, kteří potřebují pomoc se změnou svého životního stylu?	37
7. KAPITOLA 7: Jak zavést zdravý životní styl?	37
7.1. Plán krok za krokem: analýza životního stylu, deník návyků, práce s hodnotami, stupnice spokojenosti, budování povědomí o vlastním těle. Týmová práce, Shu-Ha-Ri	38
8. KAPITOLA 8: Jak povzbudit ostatní, kteří nepraktikují judo, aby vedli zdravý životní styl?	39
8.1. Začněte budováním pozitivního obrazu zdravého životního stylu	43
8.2. Přijímejte výzvy – ale správným způsobem, tj. tak, aby byly dosažitelné	44
8.3. Motivujte sebe i ostatní – v duchu hodnot juda	45
8.4. Oslavujte malé úspěchy – odměňujte úsilí, ne dokonalost	46
8.5. Vytvořte společenský prostor	47
8.6. Ukažte, že zdravý životní styl je cesta dostupná pro každého	48
8.7. Praktické nástroje a vzorový akční plán	48
8.8. Nejčastější překážky a návrhy, jak se jim vyhnout	48
Část IV – Závěr	49
9. KAPITOLA 9: Zdraví jako celoživotní cesta	49
Část V – Reference	50

TABULKA OBRÁZKŮ

Obrázek 1	6
Obrázek 2	10
Obrázek 3	13
Obrázek 4	15
Obrázek 5	19
Obrázek 6	20
Obrázek 7	26
Obrázek 8	35
Obrázek 9	39
Obrázek 10	45

PŘEDMLUVA

Judo je často popisováno jako „více než sport“. Je to vzdělávací systém, který formuje tělo, mysl i charakter. V moderním sportu je však tréninku často připisována příliš velká zodpovědnost. Zdraví, pohodu a osobní rozvoj nelze vybudovat pouze během několika hodin týdenního tréninku na tatami.

Proč je nutné se zabývat zdravím i mimo trénink

Trénink zlepšuje výkon, ale **zdraví se buduje 24 hodin denně**. Spánek, výživa, hydratace, zvládání stresu, regenerace a denní návyky určují, zda trénink posiluje sportovce, nebo pomalu vede k přetížení, únavě či dokonce zranění. Ignorování těchto oblastí může podkopat i ty nejlepší tréninkové programy.

Mladý judista by nikdy neměl být nucen volit mezi sportovním pokrokem a dlouhodobým zdravím. Udržitelný rozvoj vyžaduje povědomí o tom, co se děje **před tréninkem, po tréninku a v dny odpočinku**. Tato příručka se zabývá často opomíjenými prvky, které formují jak sportovní výkon, tak kvalitu života.

Judo jako systém celoživotního vzdělávání



Judo, vytvořené Jigorem Kanem, nikdy nemělo být pouze o vyhrávání zápasů. Jeho základní principy, **Seiryoku Zen'yō** (maximální účinnost) a **Jita Kyōei** (vzájemný prospěch), učí mladé lidi, jak jednat moudře, zodpovědně a s respektem.

Tyto principy se vztahují nejen na hody a techniky, ale také na:

- péči o vlastní tělo
- zvládání emocí a stresu
- spolupráci s ostatními
- rozvíjení disciplíny, trpělivosti a vytrvalosti

Obrázek 1: Doodle od Google s Dr. Jigorem Kanem / Google

Když se hodnoty juda začlení do každodenního života, trénink se stává nástrojem vzdělávání a zdraví se stává přirozeným výsledkem, nikoli břemenem.

Myšlenka 24/7 odpovědnosti za zdraví

Přístup 24/7, který rozvíjíme v této příručce, podporuje myšlenku, že zdraví není krátkodobý projekt ani sezónní cíl. Je to **nepřetržitý proces**, který je formován každodenními rozhodnutími.

To neznamená dokonalost. Znamená to uvědomění.

Malá rozhodnutí týkající se toho, jak spíme, jíme, dýcháme, zotavujeme se, pohybujeme se a myslíme, se časem hromadí. Stejně jako v judu, pokrok pochází z důslednosti, respektu k procesu a učení se ze zkušeností.

Tím, že mladí lidé přebírají odpovědnost za své zdraví **24 hodin denně**, rozvíjejí samostatnost, odolnost a rovnováhu. Učí se, že skutečná síla se neprojevuje pouze v soutěži, ale také ve schopnosti pečovat o sebe a ostatní po celý život.

Tato příručka vás vybízí, abyste zdraví nevnímali jako povinnost, ale jako **cestu**, která odráží pravého ducha juda.



Část I – Základy

KAPITOLA 1 Proč je zdraví důležité i mimo tatami

Trénink juda rozvíjí sílu, koordinaci, disciplínu a duševní odolnost. Hodiny strávené na tatami však představují jen malou část života mladého člověka. To, co se děje mimo trénink, ve škole, doma, během odpočinku, jídla a spánku, má stejně silný vliv na výkon, zdraví a osobní rozvoj.

Moderní mládež čelí stále větším výzvám: dlouhé hodiny sezení, vystavení obrazovkám, nepravidelné stravování, nedostatek spánku a neustálý psychický tlak. Ani vysoce motivovaní sportovci nejsou vůči těmto vlivům imunní. Z tohoto důvodu musí zdravotní výchova přesahovat rámec tréninků a soutěží.



1.1 Trénink je pouze jedním z dílků skládačky

Judista může trénovat několikrát týdně, ale tělo se přizpůsobuje a regeneruje mimo trénink. Svaly sílí během zotavení, nikoli během námahy. Nervový systém se stabilizuje během odpočinku, nikoli během stresu. Duševní jasnost se zlepšuje, když je respektován spánek, výživa a emoční rovnováha.

Bez správné regenerace, hydratace, výživy a mentální regulace

- výkon stagnuje nebo klesá
- zvyšuje se riziko zranění
- klesá motivace
- trpí koncentrace a emoční kontrola

Trénink nemůže kompenzovat chronickou únavu, špatný spánek nebo nezdravé návyky. Zdraví je proto třeba brát jako **systém**, nikoli jako samostatnou činnost.

1.2 Životní styl mladých judistů dnes

Mladí sportovci často kombinují:

- intenzivní trénink
- školní povinnosti
- zkoušky a akademický tlak

- společenské očekávání
- digitální přetížení

Tato kombinace může snadno vést k:

- trvalé únavě
- podrážděnosti
- poruchám spánku
- oslabení imunity
- snížení radosti ze sportu

Mnohé z těchto problémů nejsou způsobeny samotným tréninkem, ale nerovnováhou mezi námahou a zotavením. Řešení faktorů životního stylu není známkou slabosti, ale známkou zralosti a odpovědnosti.

1.3 Hodnoty juda jako základ zdraví

Judo nabízí jedinečný etický a vzdělávací rámec, který přirozeně podporuje zdravý životní styl. Filozofie juda je komplexní systém, který kombinuje fyzický, morální a intelektuální rozvoj a podporuje harmonii, respekt a snahu o dokonalost. Judo se neomezuje pouze na bojové techniky. Klade velký důraz na rozvoj charakteru, disciplínu, respekt (k soupeři, trenérovi a samotnému sportu) a sebezdokonalování – zdokonalování jak technik, tak sebe sama. Jak vidíte, filozofie juda se uplatňuje nejen na žíněnce, ale i v každodenním životě, kde učí, jak se vypořádat s obtížnými situacemi a budovat pozitivní vztahy.

Slovo judo se překládá jako jemný způsob, jemná metoda dosažení vítězství („ju“ – měkký, jemný, snadno přizpůsobivý; „do“ – způsob, metoda použití). Filozofie juda, vytvořená Jigorem Kanem, je založena na myšlence maximální účinnosti s minimálním úsilím, s důrazem na rozvoj charakteru a dovedností, jak fyzických, tak morálních. Filozofie juda je postavena na dvou základních principech:

Seiryoku Zen'yō (maximální účinnost s minimálním úsilím – nejlepší využití energie, což znamená jednat efektivně a inteligentně, nikoli plýtvat silou)

Tento princip podporuje moudré využívání energie. V oblasti zdraví to znamená:

- trénovat chytře, ne nadměrně
- správně se zotavovat
- volit výživu, která tělo zásobuje energií, nikoli zatěžuje
- vyhýbat se zbytečnému stresu

Jita Kyōei (Vzájemné dobro a prospěch: růst společně, ne na úkor druhých)

Zdraví není pouze individuální záležitostí. Ovlivňuje tréninkové partnery, týmy, rodiny a komunity. Zdravý

sportovec je více podporující, soustředěný a spolehlivý. Péče o sebe sama je také formou respektu k ostatním.

Prostřednictvím juda se mladí lidé učí, že skutečná síla zahrnuje sebeovládání, rovnováhu a uvědomění.

1.4 Zdraví jako vzdělávací proces

Zdraví není neměnný stav, je to dovednost, kterou lze naučit, procvičovat a zlepšovat. Stejně jako techniky juda vyžadují zdravé návyky:

- opakování
- trpělivost
- zpětnou vazbu
- postupný pokrok

Chyby jsou součástí učení. Vynechání jídla, špatný spánek nebo stresující období nejsou selháním, ale signálem, že je třeba něco změnit. K dlouhodobé změně vede vzdělávání, nikoli trest.

Díky poznání fungování svého těla a mysli získávají mladí judisté:

- větší sebeuvědomění
- lepší emoční regulaci
- vyšší odolnost vůči stresu
- dlouhodobou pohodu



Obrázek 2: Vytvořeno pomocí Canva AI

1.5 Od krátkodobého výkonu k dlouhodobému rozvoji

Cílem mládežnického sportu by neměl být pouze okamžitý úspěch, medaile nebo umístění v žebříčku.

Skutečný úspěch znamená:

- zůstat zdravý až do dospělosti
- radost z pohybu po celý život
- rozvoj sebevědomí a odolnosti
- udržování pozitivního vztahu k vlastnímu tělu

Judista, který se naučí pečovat o své zdraví již v raném věku, si vytváří základ nejen pro sport, ale i pro vzdělání, práci a vztahy v pozdějším životě.

1.6 Úloha této příručky

Tato praktická příručka byla vytvořena s cílem pomoci mladým judistům, trenérům, rodičům a pedagogům pochopit, že **zdraví je odpovědností na 24 hodin denně, 7 dní v týdnu**. Poskytuje praktické nástroje, jednoduchá vysvětlení a každodenní strategie, které doplňují trénink juda, aniž by sportovce přetěžovaly.

Následující kapitoly se budou zabývat:

- výživou a hydratací
- fyzickou aktivitou kromě juda
- odpočinkem a zotavením
- duševní pohodou a zvládáním stresu
- sebehodnocením a uvědoměním si životního stylu
- podporou zdravých návyků u ostatních

Zdraví nezačíná a nekončí na tatami. Začíná uvědoměním a roste s každým vědomým rozhodnutím .



KAPITOLA 2 Důležitost fyzického rozvoje

Trénink juda poskytuje pevný základ pro tělesný rozvoj. Zlepšuje sílu, koordinaci, rovnováhu, flexibilitu a duševní soustředění. Ani pravidelné cvičení juda však nemůže plně nahradit potřebu rozmanitého každodenního pohybu. Lidské tělo je uzpůsobeno k tomu, aby se pohybovalo různými způsoby po celý den, nejen během strukturovaných tréninkových lekcí.

Pro mladé judisty není fyzická aktivita mimo judo o tom, aby trénovali více, ale o podpoře zdraví, regenerace a dlouhodobého rozvoje.

2.1 Proč je pohyb mimo trénink důležitý

Většina tréninků juda trvá jednu až dvě hodiny. Zbytek dne pak mladí judisté často tráví sezením ve škole, studiem, používáním digitálních zařízení nebo pasivním odpočinkem. Dlouhé období nečinnosti může negativně ovlivnit držení těla, pohyblivost, krevní oběh a koncentraci, a to i u fyzicky aktivních sportovců.

Pravidelný lehký pohyb během dne pomáhá tělu zotavit se z tréninkové zátěže. Zlepšuje krevní oběh, snižuje ztuhlost svalů, podporuje zdraví kloubů a stabilizuje nervový systém. Psychicky pomáhá uvolnit napětí, zlepšit náladu a obnovit soustředění.

Fyzická aktivita mimo trénink také snižuje riziko zranění z přetížení tím, že vyrovňuje svalový rozvoj a podporuje přirozené pohybové vzorce, které nejsou v judu vždy zdůrazňovány.

2.2 Pohyb jako součást každodenního života

Zdravý pohyb nevyžaduje speciální vybavení, posilovnu ani vysokou intenzitu. Ve skutečnosti každodenní činnosti často poskytují přesně ten typ pohybu, který tělo mezi tréninky potřebuje.

Chůze, jízda na kole, chůze do schodů, hraní venku nebo lehké domácí práce – to vše přispívá k fyzické pohodě. Tyto činnosti podporují kardiovaskulární zdraví a pohyblivost, aniž by nadměrně zatěžovaly tělo.

Pro mladé judisty je důležité pochopit, že být aktivní neznamena vždy trénovat. Pohyb může být jednoduchý, uvolněný a zábavný. Tento přístup pomáhá předcházet vyhoření a buduje pozitivní vztah k fyzické aktivitě.

2.3 Podpora regenerace prostřednictvím mírné aktivity

Po intenzivním tréninku nebo soutěži tělu prospívá spíše aktivní zotavení než úplná nečinnost. Mírný pohyb pomáhá snižovat bolest a ztuhlost svalů a zároveň udržuje pohyblivost.

Příklady podpůrných aktivit zahrnují krátké procházky, lehké protahování, cvičení mobility, uvolněnou jízdu na kole nebo hravý pohyb. Tyto aktivity by měly být příjemné a regenerační, nikoli náročné.

V judu je zásadní naučit se, kdy použít sílu a kdy se uvolnit. Stejný princip platí i pro fyzickou aktivitu mimo trénink. Vědět, kdy zpomalit, je známkou uvědomělosti, nikoli slabosti.

2.4 Rozvoj tělesného uvědomění

Pohyb mimo judo je příležitostí k rozvoji lepšího tělesného uvědomění. Bez tlaku na výkon nebo soutěžení se mladí sportovci mohou soustředit na to, jak se cítí jejich tělo, jak dýchají a jak se projevuje napětí nebo únava.

Toto uvědomění pomáhá judistům rozpoznat včasné příznaky přetížení, špatné regenerace nebo stresu. Zlepšuje také koordinaci a rovnováhu, což přímo podporuje výkon v judu.

Jednoduché praktiky, jako je vědomé chůze, pomalé protahování nebo dýchání v kombinaci s pohybem, mohou posílit spojení mezi tělem a myslí.

2.5 Rovnováha mezi aktivitou a odpočinkem

Více aktivity není vždy lepší. Jednou z nejdůležitějších dovedností pro mladé sportovce je naučit se vyvažovat námahu a zotavení. Příliš mnoho aktivity, i když se zdá být zdravá, může vést k chronické únavě a snížené motivaci. Dny odpočinku a lehčí tréninky jsou nezbytnou součástí rozvoje. V tyto dny by pohyb měl být jemný a osvěžující, nikoli strukturovaný nebo náročný. Cílem je podpořit regeneraci při zachování přirozené úrovně denní aktivity. Naslouchání tělu a přizpůsobení úrovně aktivity je zvyk, který podporuje zdraví daleko za hranicemi sportu.

2.6 Dlouhodobé výhody aktivního životního stylu

Přirozeným začleněním pohybu do každodenního života si mladí judisté osvojují návyky, které jim vydrží i po skončení soutěžní kariéry. Učí se, že fyzická aktivita není jen o sportovních výkonech, ale také o dobrém pocitu, udržení zdraví a zachování nezávislosti.

Tento přístup podporuje celoživotní pohodu, snižuje riziko zdravotních problémů souvisejících s životním stylem a posiluje vzdělávací roli juda jako systému, který připravuje mladé lidi na život, nejen na soutěžení.

Fyzická aktivita mimo judo není další zátěží. Je to tichý, podpůrný partner, který pomáhá tělu zotavit se, mysli relaxovat a sportovci růst vyváženým a udržitelným způsobem.



Obrázek 3: převzato z <https://pexels.com>

Část II – Tělo: palivo, pohyb a zotavení

KAPITOLA 3 výživa a hydratace jako denní základ zdraví

Výživa a hydratace nejsou doplňky tréninku, jsou to základní prvky zdraví a výkonu. U mladých judistů ovlivňují to, co a jak každý den jedí a pije, jejich energetickou hladinu, koncentraci, regeneraci, náladu a dlouhodobý rozvoj. Dobrá výživa neznamená přísná pravidla nebo dokonalost, ale důslednost, uvědomění a rovnováhu.

3.1 Jídlo jako palivo a regenerace

Tělo potřebuje energii k tréninku, učení a růstu. Tréninky spotřebovávají fyzické a duševní zdroje a jídlo je primárním způsobem, jak je obnovit. Bez dostatečné a vhodné výživy ztrácejí účinnost i ty nejlepší tréninkové plány.

Pro mladé sportovce má jídlo několik účelů najednou. Poskytuje energii pro pohyb, podporuje regeneraci svalů, posiluje imunitní systém a přispívá k emoční stabilitě. Nepravidelné stravování, vynechávání snídaně nebo nadměrná konzumace vysoce zpracovaných potravin mohou vést k výkyvům v energii a soustředění, stejně jako k pomalejšímu zotavení po tréninku.

Výživa by měla být vnímána jako každodenní zvyk, který podporuje výkon i pohodu, nikoli jako krátkodobá strategie spojená pouze se soutěžími.

3.2 Pravidelnost před dokonalostí

Mnoho mladých judistů věří, že výživa musí být komplikovaná nebo přísná, aby byla účinná. Ve skutečnosti je pravidelnost mnohem důležitější než dokonalost. Jíst v pravidelných časech a dbát na vyváženost stravy má větší vliv než občasné pokusy o extrémní diety.

Stabilní denní rytmus stravování pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, zlepšuje koncentraci ve škole a snižuje zbytečné chutě. Tato stabilita také podporuje emoční rovnováhu a rozhodování, a to jak na tatami, tak mimo něj.

Chyby a nepravidelné dny se budou vyskytovat. Důležité je vrátit se ke zdravým návykům bez pocitu viny nebo frustrace. V judu je pád součástí učení a stejný princip platí i pro výživu.

3.3 Porozumění hladu a sytosti

Naučit se rozpoznávat hlad a sytost je důležitá dovednost, zejména pro mladé lidi, kteří ještě rostou. Příliš malé množství jídla může snížit energii a zpomalit zotavení, zatímco nevědomé přejídání může vést k nepohodlí a únavě.

Povzbuzování mladých judistů k pozornému stravování jim pomáhá rozvíjet zdravější vztah k jídlu. To zahrnuje stravování bez rozptylování, pokud je to možné, pomalé žvýkání a vnímání toho, jak různé potraviny ovlivňují energii a náladu.

Toto uvědomění podporuje sebekontrolu, která je základní hodnotou v judu a nezbytnou životní dovedností.

3.4 Hydratace jako každodenní zvyk

Hydratace je často podceňována, ale i mírná dehydratace může negativně ovlivnit fyzický a duševní výkon. Koncentrace, koordinace, reakční doba a nálada jsou citlivé na hladinu tekutin.

Mladí sportovci by měli být povzbuzováni k pravidelnému pití během celého dne, nejen během tréninku. Žízeň je často pozdním signálem, takže vytvoření návyku pravidelného pití je účinnější než reagovat pouze na žízeň.

Hlavním zdrojem hydratace by měla být voda. Sladké nápoje mohou krátkodobě zvýšit energii, ale často vedou k rychlému poklesu koncentrace a zbytečnému příjmu kalorií. Vytvoření návyku pít vodu podporuje zdraví i dlouhodobý výkon.



Obrázek 4: Vytvořeno pomocí Canva AI

3.5 Výživa, růst a vývoj

Na rozdíl od dospělých sportovců jsou mladí judisté stále ve vývinu. Jejich výživové potřeby vyplývají nejen z tréninku, ale jsou důležité i pro vývoj kostí, hormonální rovnováhu a kognitivní růst. Z tohoto důvodu jsou restriktivní stravovací návyky a extrémní dietní přístupy obzvláště riskantní.

Výživa zaměřená na zdraví se soustředí spíše na rozmanitost a adekvátnost než na omezení. Rozmanitá strava podporuje měnící se potřeby těla a snižuje riziko nedostatků. Tento přístup je v souladu s judistickým principem rovnováhy a respektu k tělu.

3.6 Výchovná role trenérů a rodin

Mladí sportovci si jídlo málokdy vybírají sami. Trenéři, rodiče a pečovatelé hrají důležitou roli při formování postoje k výživě a hydrataci. Cílem není kontrola, ale vedení a příklad.

Otevřené rozhovory, společná jídla a praktická výchova pomáhají mladým judistům pochopit, proč je výživa důležitá. Když dospělí předvádějí vyvážený a uvolněný přístup k jídlu, mladí sportovci mají větší šanci osvojit si udržitelné návyky.

3.7 Výživa jako celoživotní dovednost

Naučit se správně jíst a pít je dovednost, která daleko přesahuje hranice sportu. Ovlivňuje akademické výsledky, emoční odolnost a dlouhodobé zdraví. Začleněním základních znalostí o výživě do výuky juda podporujeme rozvoj odpovědných a sebevědomých jedinců.

Výživa a hydratace jsou každodenním projevem úcty k vlastnímu tělu. Stejně jako judistické techniky se zlepšují praxí, trpělivostí a důsledností.

3.8 Potřebujeme zdravou stravu

To, co jíme a pijeme, ovlivňuje nejen naši váhu, ale především naši energii, koncentraci, kvalitu spánku, imunitu a regeneraci. Dobrá strava nemusí znamenat omezení – jejími klíčovými rysy jsou vyváženost, pravidelnost a jednoduchost.

Nejdůležitější prvky zdravé stravy:

- Zelenina a ovoce jako základ denních jídel – zdroj vitamínů, minerálů a antioxidantů.
- Celozrnné výrobky – stabilizují hladinu energie a dodávají vlákninu.
- Zdravé tuky – ryby, ořechy, olivový olej, avokádo.
- Bílkoviny ze živočišných a/nebo rostlinných zdrojů – nezbytné pro regeneraci a budování tkání.
- Vitamíny a minerály: vitamín B, vitamín C, vitamín D, draslík, hořčík. Vitamíny B, C a D, stejně jako draslík a hořčík, jsou zásadní pro zdraví: vitamíny B podporují metabolismus a energii, vitamín C je silný antioxidant a

vitamín D je nezbytný pro zdravé kosti a imunitu. Draslík a hořčík podporují funkci svalů, nervů a srdce a hořčík také zlepšuje vstřebávání vitamínu D.

Vitamíny skupiny B. Podpora metabolismu: Podílí se na metabolismu a pomáhají přeměňovat potravu na energii.

Funkce nervového systému: Zlepšuje myšlení a koncentraci. Zdraví kůže, vlasů a nehtů: Má pozitivní vliv na jejich stav.

Vitamin C. Antioxidantní účinek: Chrání buňky před poškozením volnými radikály. Podpora imunity: Posiluje imunitní systém. Zlepšuje vstřebávání železa: Zvyšuje vstřebávání železa z potravy. Poznámka: Mezi užitím vitamínu C a vitamínu B12 dodržujte alespoň 2hodinový odstup, protože vitamin C může podle Tran Möller's snižovat jeho vstřebávání.

Vitamin D. Zdraví kostí a zubů: Odpovídá za správné vstřebávání vápníku a fosforu. Podpora imunitního systému: Hraje roli v regulaci imunitní odpovědi. Podpora svalů: Podporuje správnou funkci svalů. Vstřebávání: Vitamin D je rozpustný v tucích, proto je nejlepší ho užívat s jídlem obsahujícím tuky (např. po obědě). Synergie s hořčíkem: Hořčík je nezbytný pro aktivaci vitamínu D.

Draslík. Funkce svalů: Je nezbytný pro správnou kontrakci a funkci svalů, včetně srdečního svalu. Rovnováha tekutin: Pomáhá udržovat správnou hydrataci. Vedení nervových impulsů: Hraje roli při přenosu nervových impulsů.

Hořčík. Funkce svalů a nervového systému: Zlepšuje funkci svalů a nervů a pomáhá předcházet křečím. Antioxidantní účinek: Chrání buňky před oxidačním stresem. Podpora srdce: Podporuje správnou funkci srdce. Absorpce vitamínů: Spolupracuje s vitamínem D a B6, podporuje jejich působení a absorpci.

Dobré jídlo pro většinu lidí

Projekt Erasmus+ JUDO & HEALTH si klade za cíl pomoci vám nastavit správné stravovací a pitné návyky. Bohužel nelze říci ani napsat, že to funguje pro všechny, protože někteří lidé se narodili s postižením nebo během života onemocněli. Dobrou stravu však lze dodržovat bez ohledu na váš zdravotní stav.

Naše strava se skládá ze dvou zdrojů energie a jedné stavební složky. Zdroje energie jsou cukry/sacharidy a různé druhy tuků. Stavební prvek je bílkovina, která tvoří většinu věcí v našem těle. Kromě toho potřebujeme mnoho vitamínů a minerálů, které jsou součástí naší stravy. Jediná věc, která ve veganské stravě chybí v dostatečném množství, je vitamín B12, ale ten lze snadno doplnit jako doplněk stravy (je velmi důležité tento vitamín přijímat).

V čem spočívá problém našich nových západních jídel a stravovacích návyků?

Největším problémem je, že v jídle a pití přijímáme příliš mnoho cukrů. Když je hladina inzulínu vysoká, tělo upřednostňuje jako palivo glukózu před tukem. To znamená, že spalování tuků klesá. Přebytečná glukóza, která není okamžitě spotřebována, se nejprve ukládá jako glykogen, a když jsou zásoby glykogenu plné, přebytek se přemění na tuk a uloží se v tukové tkáni. Kombinace tuků a rychlých sacharidů proto může vést k tomu, že tuk, který jíte, není spalován, ale místo toho se ukládá, protože inzulín dočasně „vypne“ spalování tuků.

Inzulín je hormon, který hraje ústřední roli v metabolismu těla, zejména pokud jde o hladinu cukru v krvi a spalování tuků. Rychlé sacharidy (jako cukr a bílý chléb) se rychle rozkládají na glukózu, což vede k rychlému zvýšení hladiny cukru v krvi. Tělo reaguje uvolněním inzulínu ze slinivky břišní, aby transportovalo glukózu z krve do buněk, kde je použita jako energie nebo uložena. Jedná se o přirozený a nezbytný proces – inzulín je zásadní pro regulaci hladiny cukru v krvi a ukládání energie. Problém nastává, když je hladina inzulínu chronicky vysoká, například v důsledku nadměrné konzumace rychlých sacharidů, což může časem přispívat k přibývání na váze a inzulínové rezistenci. Vyvážená strava obsahující sacharidy, vlákninu, bílkoviny a zdravé tuky pomáhá udržovat hladinu cukru v krvi a inzulínu na rovnoměrné úrovni.

Můžeme s tím něco udělat sami?

Ano, rozhodně. Začneme tím, že se naučíme, jak a co jíst a pít. Když se ráno probudíme, tělo uvolňuje stresové hormony, jako je kortizol, adrenalin a růstový hormon. Tyto hormony signalizují játrům, aby uvolnily glukózu do krve a poskytly energii na začátek dne, ještě předtím, než snídáme. Jedná se o přirozený proces, který se děje u každého.

Abychom zabránili okamžitému zvýšení hladiny cukru v krvi hned ráno (a jejímu udržení na vysoké úrovni po celý den), je rozumné snídat v určitém pořadí:

- Začněte zeleninou a pomalými sacharidy, jako je paprika, rajče, okurka, brokolice, ovesné vločky nebo celozrnný chléb.
- Přidejte bílkoviny – například vejce, kuře, ryby nebo maso. To pomáhá udržovat stabilní hladinu cukru v krvi.
- Pijte vodu, čaj nebo kávu (pro starší teenagery) – ne džusy nebo slazené nápoje, protože ty rychle zvyšují hladinu cukru v krvi.
- Na závěr si dejte ovoce, které je třeba žvýkat, například jablko nebo pomeranč. Žvýkání ovoce znamená, že cukr se vstřebává pomaleji než při pití.

Co jsou sacharidy?

Sacharidy jsou různé druhy cukrů, jako je glukóza, sacharóza, hroznový cukr atd.

Dokonce i škrob v zelenině a obilovinách, jako je mouka, těstoviny, brambory, fazole, semena a další, se přeměňuje na cukr.

Glykemický index (GI) je způsob, jak měřit, jak rychle potravina zvyšuje hladinu cukru v krvi po jejím požití. Chcete-li zjistit, zda má potravina vysokou nebo nízkou hodnotu GI, můžete si vyhledat více informací na internetu.

Je dobré vědět, že pokud uvaříte brambory jeden den a necháte je vychladnout, abyste je mohli sníst druhý den, škrob se stane rezistentním a není tolik absorbován střevem, což vede k nižšímu GI. Cukr se zadržuje dále ve střevě a živí střevní bakterie, což je velmi dobré, protože potřebujeme, aby naše střeva byla zdravá. Totéž platí pro těstoviny – vařit je a nechat vychladnout na druhý den je dobré! Tomu se říká rezistentní škrob!

Zánět ve střevech není dobrý, stejně jako kdekoli jinde. Je příčinou několika typů rakoviny, srdečních onemocnění, onemocnění kloubů a nyní je Alzheimerova choroba označována jako diabetes typu 3.

Příklady sacharidů s nízkým GI (pomalé sacharidy)

Tyto sacharidy by měly být voleny jako první.

Rozkládají se pomalu → rovnoměrná energie a stabilní hladina cukru v krvi:

Celozrnné výrobky:

- Ovesné vločky
- Celozrnný chléb
- Celozrnné těstoviny
- Quinoa
- Bulgur

Luštěniny:

- Čočka
- Cizrna
- Černé fazole
- Zelený hrášek

Zelenina (bez škrobu):

- Brokolice
- Špenát
- Paprika
- Rajče
- Okurka

Ovoce s nízkým GI:

- Jablko



Obrázek 5: Vytvořeno pomocí Canva AI

- Hruška
- Pomeranč
- Jahody
- Třešně

Sacharidy s vysokým GI (rychlé sacharidy)

Tyto sacharidy by se měly konzumovat méně často.

Rychle se rozkládají → hladina cukru v krvi rychle stoupá:

Výrobky z bílých obilovin:

- Bílý chléb
- Bílá rýže
- Běžné těstoviny
- Kukuřičné lupínky
- Sladké cereálie

Škrobnatá zelenina:

- Bramborová kaše
- Pečené brambory
- Hranolky

Sladké potraviny a nápoje:

- Cukrovinky
- Limonáda
- Džus
- Zmrzlina
- Dorty a buchty

Ovoce s vysokým GI:

- Meloun
- Ananas
- Mango
- Sušené ovoce (např. rozinky)



Obrázek 6: Vytvořeno pomocí Canva AI

Tuky

Tuky se nacházejí v mnoha potravinách: oleje, máslo, maso, ryby, drůbež, ořechy, semena, avokádo, olivy.

V naší stravě se vyskytují tři druhy tuků:

- Nasycené tuky, např. máslo, sýr, smetana, maso, kokosový olej.
- Mononenasycené tuky, např. olivový olej, avokádo, ořechy a řepkový olej.

- Polynenasycené tuky, jako omega-3 a omega-6, které se nacházejí v tučných rybách, rostlinných olejích, ořechách a semenech.

Všechny tyto tuky potřebujeme, aby naše tělo správně fungovalo.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základními stavebními kameny těla – jako kostičky Lega, které tvoří vše důležité v těle. Pomáhají budovat svaly, kůži, vlasy a buňky. Jsou potřebné pro tvorbu hormonů a enzymů (které řídí fungování těla). Jsou také důležité pro imunitní systém, který nás chrání před nemocemi.

Bílkoviny se nacházejí v mase, rybách, korýších, drůbeži, fazolích a semenech různých druhů, ale také v mořských řasách. Nacházejí se také ve vejcích a mléčných výrobcích.

Bílkoviny se skládají z asi 20 různých aminokyselin, které tělo sestavuje do bílkovin pro různé účely. Devět z těchto aminokyselin (esenciální aminokyseliny) nemůže tělo produkovat a musí být získávány z potravy.

Nápoje a rovnováha tekutin

Prvním nápojem, který bychom měli pít, pokud dbáme na svou stravu, je čistá voda. Chutné slazené nápoje nebo džusy by se měly konzumovat s mírou, protože zvyšují hladinu cukru v krvi. Víte, co se pak stane: tělo uvolňuje inzulin – hormon, který pomáhá zpracovávat cukr. Současně tělo přestává spalovat tuky, protože se nejprve soustředí na zpracování cukru.

Když tvrdě trénujete, fyzicky pracujete nebo jste venku v horkém dni, tělo se potí, aby se ochladilo. S potem však ztrácíte nejen vodu, ale také sůl, cukr a důležité látky, které tělo potřebuje k fungování.

Co bychom měli pít během tréninku?

Voda je vždy nejdůležitější – naplňte si láhev a pijte pravidelně.

Pokud se hodně potíte, můžete vodu smíchat s rehydratačním roztokem obsahujícím:

- Sůl – pomáhá tělu udržet tekutiny.
- Trochu cukru – pro rychlou energii.
- **Vitamíny a minerály** – pomáhají svalům a tělu cítit se dobře. Vitamíny nás chrání před záněty a obsahují antioxidanty, které nás chrání před volnými radikály, které se do těla dostávají po úrazech nebo nemocech. Vitamin C je jedním z těchto vitamínů, ale antioxidanty obsahují i další látky. Vyhledejte si na Googlu, které potraviny obsahují antioxidanty.

Chcete-li zjistit, kolik tekutin tělo během tréninku ztratí, můžete se zkusit zvážit před a po tréninku. Příklad: Pokud po tréninku vážíte o dva kilogramy méně, vypotili jste asi dva litry tekutin.

Co platí pro hubnutí ve sportu?

V období těsně před vážením může být nutné zhubnout několik kilogramů, než se postavíte na váhu.

Za tímto účelem je nutné výrazně omezit sacharidy, stejně jako tuky v potravinách, ale zvýšit příjem bílkovin, zejména libových: kuřecí maso, tuňák smíchaný s vaječnými bílky a jiné nízkotučné masné výrobky. Fazole, čočka a semena mohou obsahovat více bílkovin než maso, ale bohužel mají mnohem vyšší obsah tuku, proto je lépe se jim během těchto dnů vyhnout.

Během tohoto procesu můžete snadno pocítit závrať. Je to proto, že tělo začíná produkovat ketony jako zdroj energie namísto glukózy/cukru.

Jakmile je vážení hotové, můžete tělu doplnit energii běžnou stravou, ale jezte v několika malých porcích a stejně tak pomalu obnovujte i rovnováhu tekutin, aby nedošlo k podráždění žaludku a střev (protože po tom budete soutěžit).

Další možností pro dočasné snížení hmotnosti je sauna nebo trénink v potivých oblecích.

Je normální, že teenageři rostou do různých váhových kategorií. Některými projdou rychleji než jinými, ale to se v pozdějším věku obvykle stabilizuje.

Judo je sport s váhovými kategoriemi, proto je důležité přemýšlet o tom, jak zhubnout – pokud to ovšem vůbec potřebujete.

Je mnohem lepší provádět malé změny po delší dobu, než se snažit zhubnout rychle těsně před soutěží.

Rychlé hubnutí může způsobit únavu, stres nebo špatnou náladu, což není dobré pro vaše tělo ani psychiku.

Pokud jste již několik dní před soutěží blízko své soutěžní váze, vyhnete se stresu z jídla, pití nebo tréninku na poslední chvíli.

Můžete se soustředit na to, abyste se cítili dobře, trénovali chytře a dobře spali, abyste byli bdělí a připravení, až přijde čas soutěžit.

Tipy pro mladé sportovce

- Pokud přemýšlíte o váze a stravě, vždy se poraďte se svým trenérem nebo rodiči.
- Tělo roste a vyvíjí se, proto je obzvláště důležité jíst dobře a dostatečně.
- Soutěž by měla být zábavná a náročná – ne stresující!
- Doplnky ve formě bílkovin, minerálů a vitamínů jsou samozřejmě povoleny, pokud máte pocit, že jich nemáte dostatek. Potraviny bohaté na bílkoviny mohou být drahé, variantou může být jedna odměrka proteinového prášku denně, která potřebu bílkovin pomůže uspokojit za nižší cenu.
- Potraviny, které jíme, by nikdy neměly být nahrazovány doplňky stravy. Ty by měly být užívány pouze jako doplňková pomoc v případě potřeby, o které rozhodujete pouze vy.

Energetické nápoje jsou návykové a je třeba se jim vyhýbat. Mohou být velmi nebezpečné!

Pečujte o své tělo, ale nebuďte na sebe příliš tvrdí, každý dělá chyby a jí/pije něco, co není úplně správné. Jste dost silní na to, abyste se sami rozhodli, jak chcete vypadat - ať už s trochou více nebo méně váhy. Milujte sebe i ostatní!

3.9 Správné pořadí jídla

Správné pořadí konzumace jídla je velmi důležité.

Snídaně/ráno: Hlavně bílkoviny jako jsou vejce, maso, ryby, kuře a další potraviny bohaté na bílkoviny. Důvodem je, že naše tělo má při probuzení dostatek cukru v krvi, takže před obědem nemusíme jíst nic sladkého ani pečivo.

Takže ráno žádné sladké nápoje, džusy nebo podobné věci – v případě potřeby vypijte jen trochu vody.



[Naskenujte QR kód a podívejte se na obrázek snídání](#)

Oběd: Začněte salátem, který pomáhá střevům vstřebávat vitamíny a minerály, ale také zabraňuje příliš rychlému vstřebávání cukrů do krevního oběhu.

Poté je opět čas na:

1. bílkoviny
2. tuky
3. a sacharidy ve formě vlákniny - obzvláště pečiva, těstovin, brambor či rýže...

Poté si můžete dát jablko nebo pomeranč, pokud je sami rozkousáte.

Dresinky a omáčky jsou naprosto povoleny, pokud je nekonzumujete v nadměrném množství.

Večeře: Podobně jako u oběda, pokud jde o pořadí ingrediencí – nejprve salát, poté bílkoviny a tuky a nakonec sacharidy.



[Naskenujte QR kód a podívejte se na obrázek obědového/večeřového menu](#)

Svačiny lze jíst, když nemůžeme vždy dodržovat správné časy jídla. Mladí lidé potřebují během druhé poloviny puberty větší porce a ve větším množství. Ale prosím: jezte jen kvalitní potraviny, ne prefabrikované nezdravé jídlo.

Koření a omáčky se v jednotlivých regionech našich zemí liší, proto používejte to, co vám chutná.

Tato rada je osobní a vy si vyberete, které ingredience preferujete. Jezte a pijte to, co vám chutná, ale vyhýbejte se potravinám, které obsahují hodně rychlých cukrů. Podívejte se na tabulku GI online.



[Naskenujte QR kód a podívejte se na obrázek svačin](#)

Potraviny s obsahem dusičnanů vytvářejí v žaludku oxid dusnatý. Oxid dusnatý je dobrý pro kardiovaskulární zdraví a fyzickou výkonnost. To je důvod, proč má Popeye (kreslená postavička) tak velké předloktí. Dusičnany obsahují kapusta, černá kapusta, špenát a další tmavě zelená zelenina. Vítězem v této soutěži je stále červená řepa, která obsahuje nejvyšší koncentraci dusičnanů. Nejbezpečnějším a nejjednodušším způsobem, jak je získat, je pít po tréninku červený řepný džus, asi 15 cl/den po obědě, večeři nebo jiném jídle.

Pokud jste si tyto produkty připravili, měli byste je před skladováním ochladit, pokud je nekonzumujete ihned. V opačném případě jsou snadno napadnutelné bakteriemi.

Mnoho sportovců používá tuto metodu k rychlému doplnění živin v těle po tréninku.

Doporučené jídlo během dne:

Snídaně: V běžném životě byste měli jíst hlavně bílkoviny, saláty a chléb s nízkým GI se sýrem, který obsahuje tuky a bílkoviny. Bílkoviny lze připravit den předem, například omeletu s kuřecím masem, masovými kuličkami, tuňákem nebo zbytky z předchozích dnů. Chléb by měl obsahovat méně než 50 % sacharidů a hodně vlákniny, aby měl nízký GI. Při půstu, rychlém hubnutí nebo pokud jste diabetik, chléb vynechte. Přírodní jogurt by neměl obsahovat umělá sladidla ani ovoce pro dochucení. Borůvky a maliny lze použít čerstvé nebo mražené.

Před obědem nepijte žádné sladké nápoje a nejezte žádné ovoce.

Pijte vodu, čaj nebo kávu.

Oběd a večeře: Tato jídla lze jíst podle stejného principu. Vždy začněte salátem ze smíšené zeleniny ochuceným octem/olejem.

Hlavní jídlo by se mělo jíst nejprve s bílkovinami a škrob, jako jsou brambory, rýže, těstoviny s omáčkou, až nakonec. Někdy s trochou ovoce na závěr.

Nejlepší způsob, jak kontrolovat váhu, je snížit hladinu cukru v krvi.

Proč? Když je hladina cukru v krvi normální, hladina inzulínu je nízká a tělo spaluje tuky. Pokud je hladina cukru v krvi vysoká, tělo přestane spalovat tuky a soustředí se na cukr/glukózu, která vstupuje do krevního řečiště. Je zajímavé, že před 200 lety cukrovka typu 2 téměř neexistovala.

Svačiny mezi jídly jsou povoleny, pokud spálíte více kalorií, ale musíte dodržovat doporučení, kdy a co jíst.

KAPITOLA 4 Fyzická aktivita mimo trénink juda

Trénink juda rozvíjí sílu, techniku, disciplínu a duševní odolnost. Dlouhodobý sportovní rozvoj a celkové zdraví však vyžadují více než jen čas strávený na tatami. Doplnkové fyzické aktivity hrají klíčovou roli při vytváření vyvážených, zdravých a odolných judistů.

Fyzická aktivita mimo trénink juda podporuje prevenci zranění, zlepšuje koordinaci a všestrannost, zlepšuje celkovou kondici a pomáhá udržovat motivaci a radost z pohybu. Přispívá také k duševní svěžesti, což umožňuje sportovcům vrátit se k tréninku juda soustředěnější a zapálenější.

4.1 Proč jsou doplňkové aktivity důležité



Judo je komplexní sport, který klade vysoké nároky na tělo, zejména na klouby, sílu úchopu, stabilitu trupu a nervový systém. Opakování podobných pohybových vzorců bez dostatečné variability může zvýšit riziko přetížení a zranění z nadměrného namáhání.

Doplňkové aktivity poskytují rozmanitost pohybů, stimulují různé svalové skupiny a rozvíjejí obecné atletické schopnosti, které přímo podporují výkon v judu. Pomáhají také mladým sportovcům objevit radost z pohybu mimo tlak soutěže a posilují celoživotní návyky fyzické aktivity.

Obrázek 4: Vytvořeno pomocí Canva AI

Z pedagogického hlediska odráží všestrannost pohybu jeden z hlavních principů juda. Všestranný sportovec se pohybuje lépe, rychleji se zotavuje a snadněji se přizpůsobuje.

4.2 Síla, kondice, koordinace a pohyblivost

Silový trénink mimo trénink juda vytváří základ pro bezpečný a efektivní výkon. Cvičení s vlastní vahou, odporové pásky, kettlebells, TRX systémy a medicinbaly pomáhají rozvíjet funkční sílu, stabilitu kloubů a

kontrolu držení těla. Důraz by měl být na správnou techniku, postupný pokrok a vyvážený rozvoj spíše než na maximální zátěž.

Kondiční aktivity zlepšují kardiovaskulární kondici a hospodaření s energií. Intervalový trénink, běh do kopce, plavání, jízda na kole, veslování a rychlá chůze podporují vytrvalost bez nadměrného namáhání kloubů. Jak aktivity s nízkou intenzitou, tak intervalové aktivity jsou cenné, pokud jsou vhodně naplánovány.

Trénink koordinace a rovnováhy zlepšuje vnímání těla, rychlost reakce a kontrolu pohybu. Aktivity jako balanční desky, cvičení na slackline, práce s míčem, žonglování a reakční cvičení zlepšují přesnost pohybu, která je v judu nezbytná.

Mobilita a flexibilita by měly být trénovány denně. Pravidelný trénink mobility podporuje zdraví kloubů, držení těla a kvalitu pohybu. Zvláštní pozornost by měla být věnována bokům, kotníkům, páteři a ramenům, protože tyto oblasti jsou při technikách juda velmi namáhány.

4.3 Míčové sporty, raketové sporty a outdoorové aktivity

Míčové sporty představují pro judisty vynikající doplňkový trénink. Basketbal, fotbal, vybíjená, volejbal, házená a podobné aktivity zlepšují prostorovou orientaci, rychlost rozhodování, reakční schopnosti, periferní vidění, skokanskou sílu a týmovou komunikaci. Do fyzické aktivity také vnášejí hravost a spontánnost.

Raketové sporty, jako je badminton, stolní tenis a speedminton, rozvíjejí koordinaci rukou a očí, rychlost reakce, načasování a ekonomiku pohybu. Tyto dovednosti se přímo promítají do boje o uchopení, do obranných reakcí a taktického uvědomění v judu.

Venkovní a speciální sportovní aktivity přinášejí další rozmanitost. Lezení a bouldering zvyšují sílu úchopu a koordinaci celého těla. Paddleboarding zlepšuje rovnováhu a stabilitu trupu. Inline bruslení a parkourové pohybové kurzy podporují obratnost a dynamickou kontrolu, pokud jsou prováděny bezpečně a postupně.

Tyto aktivity by měly být přizpůsobeny věku, zkušenostem a bezpečnostním hlediskům, přičemž zábava a objevování by měly mít přednost před výkonnostními výsledky.

4.4 Vzorový týdenní plán aktivit

Vyvážená týdenní struktura umožňuje judistům těžit z doplňkových aktivit, aniž by to narušovalo trénink juda nebo regeneraci.

Typický týden může zahrnovat silový trénink v kombinaci s cvičením mobility, koordinačními hrami nebo míčovými sporty, intervalovým kondičním tréninkem s protahováním, raketovými sporty nebo lehkým

fitness cvičením a alespoň jednou outdoorovou aktivitou. Do plánu by měl být vždy zahrnut jeden den zaměřený na úplnou regeneraci.

Přesná struktura by měla zůstat flexibilní a reagovat na tréninkovou zátěž sportovce, školní požadavky a individuální potřeby.

4.5 Protokol 24/7

Tato příručka představuje metodiku pro přípravu judistů mimo trénink na základě protokolu 24/7. Cílem je rozvíjet fyzickou a psychickou odolnost, podporovat regeneraci, rozvíjet všestrannost sportovce a zlepšovat jeho schopnost vstoupit *do* takzvané *sportovní zóny* – stavu maximálního výkonu, koncentrace a vnitřní stability.

Protokol kombinuje prvky **fitness**, **wellness** a **klidu**, aby judisté mohli rozvíjet své dovednosti nejen během tréninku na tatami, ale také **prostřednictvím svého každodenního životního stylu**.

Má následující cíle:

- Zlepšit duševní a fyzickou připravenost mladých judistů.
- Optimalizovat regeneraci, adaptaci na stres a spánkové vzorce.
- Posílit schopnost soustředit se, relaxovat a zvládat stres.
- Umožnit častější vstup *do flow* během tréninku, soutěží a každodenního života.
- Rozvíjet všestrannost prostřednictvím doplňkových sportů a fyzických aktivit.
- Naučit sportovce seberegulaci a schopnosti sledovat vlastní tělesné procesy.

A následující postup:

1. Výběr účastníků

- Přibližně 20 sportovců s potenciálem (rovnoměrné zastoupení pohlaví).

2. Počáteční diagnostika

- **MAX PULSE**

Měření fyzické a psychické zátěže, variability srdeční frekvence (HRV), cévní elasticity a adaptace nervového systému.

- **EEG MUSE**

Hodnocení schopnosti relaxovat, soustředit se a vypnout vnitřní dialog.

Diagnostika slouží především jako **vzdělávací nástroj** – sportovci pochopí, jak funguje jejich tělo a nervový systém.

3. Úvod do aktivit

- Úvodní trénink metod fitness/wellness/klidu
- praktická cvičení a trénink techniky

4. Koučování

- skupinová a individuální práce se sportovci (mentální trénink, fyzická příprava, rovnováha zátěže a regenerace)

5. Vytvoření osobních protokolů 24/7

- osobní denní rutiny
- soukromé tréninkové a regenerační deníky

6. Závěrečná diagnostika

1. opakovaná měření MAX PULSE a EEG MUSE

7. Výstupy

- závěrečná zpráva, doporučení, metodika pro trenéry a rodiče

Struktura tohoto protokolu je založena na:

Protokol před spaním

- Lehká večeře a dostatečný příjem tekutin.
- Očista dýchacích cest (např. NONI pot).
- Eliminace modrého světla (brýle, režim displeje).
- Vědomé relaxační protahování.
- Zenová meditace.
- Progresivní svalová relaxace.
- Dýchací techniky pro optimalizaci spánku (box breathing, 4-6-8).
- Techniky pro zvládání stresu a nespavosti.
- Teplá sprcha s krátkým ochlazením nohou.
- Vedení deníku – krátký záznam o uplynulém dni.
- Audio meditace (theta/delta vlny).

Dodatečná kompenzace (2–3krát týdně):

- uvolnění ramen, boků a bederní páteře
- mobilizace hrudní páteře
- aktivace hýžďových svalů mini pásy
- jemná večerní jóga

Ranní (po spánku) protokol

- Krátké mobilizační protažení.
- Kontrolované dechové cvičení.
- Zocelení ve sprše (10–30 sekund).
- Akupresura chodidel.
- Zenová meditace s vizualizací a afirmacemi.
- Lehká hygiena – vystavte se rannímu světlu.
- Suché kartáčování pokožky.
- Krátký aktivátor HIIT (3–5 minut).

Ranní aktivace – doporučený blok:

- 20 sekund dřepů
- 20 sekund horolezců
- 20 skoků s roznožováním
- pohyblivost: kočka/kráva + rotace hrudníku

Denní protokol (plně rozšířený)

Denní protokol kombinuje **mentální, regenerační a fyzické aktivity**, které společně podporují stabilní rozvoj mladých judistů.

Regenerační a vědomé aktivity během dne

- Všíímavé stravování a všímavá chůze
- krátká dechová cvičení mezi školou a tréninkem
- oční cvičení (změna zaostření, periferní vidění)
- sauna, vířivka, plavání
- lymfatická autoterapie a automasáž
- práce s tréninkovým deníkem
- krátké spánky (10–20 min)
- neurovizuální trénink (reakce, zorné pole)
- rytmická cvičení (hudba, bubnování)
- metoda WOOP (plánování a motivace)
- kreativní činnosti

4.6 Fyzická příprava judistů mimo trénink juda

A) Silový trénink (2–3krát týdně)

Silová cvičení s vlastní vahou

- Kliky 3×12–20
- Dřepy 3×20
- Výpady vpřed/vzad 3×12 na každou nohu
- Skoky do dřepu 3×10
- Plank 3×40–60 s
- Boční prkno 3×30 s/strana
- Glute bridge 3×15–20
- Bird-dog 3×10/strana
- Hyperextenze 3×15

S vybavením

- Odporové pásky (ramena, lopatky, boky)
- Kettlebell – goblet squat, deadlift, swing
- TRX – pull-ups, výpady, stabilizace trupu
- Medicínský míč – hody, rotace, odrazy

B) Atletická kondice (2–3krát týdně)

Intervalový trénink

- 20/40 s běh/chůze × 10
- 30/30 intervalů
- Shuttle run (5–10–5 m)
- Fartlek
- Běh do kopce

Fitness s nízkou intenzitou

- Plavání
- Jízda na kole
- Rychlá chůze
- Veslovací trenažér

Rychlostní trénink

- Sprinty na 10–15 m
- Agility žebřík
- Reakce na zvuk, světlo, dotek

C) Koordinace a rovnováha (3–5krát týdně)

- Slackline – vedený krok
- Balance board – přenášení váhy, dřepy
- Bosu – stabilizační cvičení
- Driblování se dvěma míči
- Žonglování
- Reakční cvičení s míči
- Flow bag / aqua bag – dynamické rotace a změny směru

D) Pohyblivost a flexibilita (10–15 minut každý den)

Boky

- Protažení 90–90
- Póza holuba
- Kozácký dřep

Kotníky

- Pohyblivost u zdi
- Chůze na špičkách/patách

Páteř

- Kočka/kráva
- Rotace v leže
- „Otevřená kniha“

Ramena

- Rotátory s gumovým páskem
- Otevření hrudníku
- Cvičení nad hlavou

E) Míčové sporty (1–2krát týdně)

Míčové sporty posilují koordinaci, rychlost rozhodování, periferní vidění, dynamiku a radost z pohybu.

E1. Basketbal

- Změny směru
- práce nohou a skokanská síla
- prostorová orientace
- vynikající doplňková aktivita pro judisty

E2. Vybíjená

- rychlé reakce
- úhybné manévry

- koordinace celého těla

E3. Fotbal / mini fotbal

- stabilita trupu
- dynamika dolních končetin
- komunikace v týmu

E4. Volejbal

- Práce nad hlavou → posilování ramen
- reakční pohyby
- skoková síla

E5. Házená / Frisbee

- rotace trupu
- přesnost a načasování

F) Raketové sporty (jednou týdně) – Rozvíjí rychlost zraku, reakční čas a ekonomiku pohybu.

- Badminton
- Stolní tenis
- Speedminton

G) Speciální sportovní aktivity

- Lezení / bouldering
- Paddleboarding
- In-line bruslení
- Parkourové kurzy (bez rizikových prvků)

H) Regenerativní cvičení (5–10 minut každý den)

- Foam rolling
- Samo-masáž
- Dýchací regenerace
- Relaxační jóga
- Krátká procházka

I) Doporučený týdenní plán aktivit

Den	Aktivita
Pondělí	Silový trénink + pohyblivost
Úterý	Míčové sporty / koordinační hry
Středa	Intervalový trénink + pohyblivost
Čtvrtek	Raketové sporty / lehký kondiční trénink
Pátek	Silový trénink + trénink reakcí
Sobota	Plavání / cyklistika / outdoorové aktivity
Neděle	Regenerace + dýchání + jóga

J) Regenerace a speciální techniky nad rámec protokolu 24/7

- Kryoterapie
- Dýchací metody (Wim Hof, Buteyko)
- Plavání
- Digitální detox
- Biofeedback / HRV trénink
- Práce s mentálním trenérem

Metodika protokolu 24/7 kombinuje moderní regenerační postupy, doplňkový fyzický trénink a mentální trénink.

Poskytuje judistům komplexní systém, který:

- podporuje regeneraci a prevenci zranění,
- posiluje mentální odolnost a koncentraci,
- zlepšuje kvalitu spánku a denní výkonnost,
- umožňuje častější vstup do stavu *flow*,
- podporuje dlouhodobý udržitelný sportovní rozvoj.

KAPITOLA 5 Odpočinek, zotavení a regenerace

Tělo se nevyvíjí během samotného tréninku, ale během následujících období odpočinku. Regenerace není volitelným doplňkem tréninku, je biologickým základem adaptace, zdraví a dlouhodobého výkonu. Bez adekvátní regenerace ztrácejí účinnost i ty nejlepší tréninkové programy a výživové strategie.

Zejména pro mladé judisty je zotavení nezbytné pro růst, učení, emoční stabilitu a prevenci zranění.

5.1 Proč se rozvoj odehrává během zotavení

Trénink zatěžuje svaly, klouby a nervový systém. Regenerace umožňuje tělu opravit tkáně, obnovit energetické zásoby a posílit adaptační schopnosti. Při nedostatečné regeneraci se hromadí únava, klesá koncentrace a zvyšuje se riziko zranění a onemocnění.

V moderním životě je regenerace často narušována akademickým tlakem, vystavením obrazovkám, nepravidelným rozvrhem a chronickým stresem. Naučit se správně odpočívat je proto klíčovým vzdělávacím cílem, nikoli známkou slabosti.

Odpočinek podporuje nejen fyzickou regeneraci, ale také duševní jasnost, emoční rovnováhu a motivaci.

5.2 Spánek: množství, kvalita a rutiny

Spánek je nejúčinnějším nástrojem regenerace. Pro dospívající a mladé sportovce je nezbytných sedm až devět hodin spánku za noc. Nedostatek spánku zvyšuje hladinu stresových hormonů, zhoršuje schopnost učení, zpomaluje reakční dobu a narušuje metabolické a imunitní funkce.

Kvalita spánku je stejně důležitá jako jeho délka. Pravidelné časy ulehnutí, omezení používání elektronických zařízení ve večerních hodinách, uklidňující rituály a vhodné prostředí pro spánek podporují hlubší a regenerační spánek. Večerní relaxační techniky, jako jsou dechová cvičení, lehké protahování, psaní deníku nebo meditace, pomáhají nervovému systému přejít do stavu odpočinku.



Zdravé spánkové návyky by měly být považovány za součást tréninkové odpovědnosti.

Obrázek 8: Vytvořeno pomocí Canva AI

5.3 Pasivní a aktivní regenerace

Regenerace může být pasivní nebo aktivní a obě formy jsou cenné. Pasivní regenerace zahrnuje spánek, zdírmnutí, ležení a klidné procházky. Tyto činnosti snižují celkovou zátěž a umožňují nervovému systému se resetovat.

Aktivní regenerace zahrnuje jemný pohyb, jako je lehké protahování, cvičení mobility, cvičení s pěnovým válečkem, dechová cvičení, relaxační jóga nebo krátké procházky. Tyto praktiky podporují krevní oběh, snižují svalové napětí a podporují duševní relaxaci, aniž by přidávaly tréninkový stres.

Výběr vhodné formy závisí na úrovni únavy, intenzitě tréninku a individuální reakci.

5.4 Regenerativní nástroje a techniky

Jednoduché regenerační nástroje lze začlenit do každodenní rutiny. Vědomé dýchání pomáhá regulovat nervový systém a snižovat stres. Protahovací a mobilizační cvičení udržují zdraví kloubů a pružnost svalů. Válcování pěnovou rolí a samomasáž podporují svalovou relaxaci a tělesné uvědomění.

Další metody, jako je sauna, plavání, kontrastní sprchy nebo cvičení mindfulness, mohou při správném a důsledném používání dále podporovat regeneraci.

Klíčovým principem je pravidelnost, krátké denní cvičení jsou účinnější než příležitostné intenzivní regenerační sezení.

5.5 Přetrénování a varovné signály

Nedostatečná regenerace může vést k přetrénování nebo chronickému přetížení. Varovné příznaky zahrnují přetrvávající únavu, poruchy spánku, podrážděnost, ztrátu motivace, časté nemoci, pokles výkonu, dlouhodobou bolest svalů a emoční nestabilitu.

Naučit se tyto příznaky včas rozpoznat umožňuje včasné úpravy tréninku, odpočinku a denního režimu. Otevřená komunikace mezi sportovci, trenéry a rodiči je nezbytná pro prevenci dlouhodobých zdravotních následků.

5.6 Reference: Zkušenosti italské mládeže

Přibližně po šestnácti až sedmnácti dnech zlepšených odpočinkových návyků hlásili mladí judisté zapojení do italské výzvy znatelné přínosy. Zlepšily se jejich akademické výsledky, zvýšila se jejich pozornost během tréninků juda a tréninky se jim zdály snazší. Sportovci, kteří dříve spali méně, hlásili, že se během dne cítí energičtější a připravenější. Někteří účastníci zaznamenali zlepšení svých výkonů v judu, zatímco jiní hlásili, že se celkově cítí stabilnější a vyrovnanější. Pro mnohé se odpočinek postupně stal každodenním zvykem, spíše než vědomým úsilím.

5.7 Sebehodnocení regenerace: Opravdu se regeneruji?

Pravidelná sebereflexe podporuje zodpovědnou regeneraci. Mezi užitečné otázky patří, zda je spánek dostatečný a pravidelný, zda únava přetrvává i přes odpočinek, zda motivace zůstává stabilní, zda je trénink zvládnutelný a zda jsou nálada a koncentrace vyvážené.

Upřímné odpovědi pomáhají provádět úpravy a posilují myšlenku, že zotavení je aktivní součástí tréninku, nikoli dodatečná myšlenka.

Část III – Budování zdravého životního stylu krok za krokem

KAPITOLA 6 Začněme od základů – zkontrolujte své zdraví, pozorujte ostatní lidi – jak rozpoznat ty, kteří potřebují pomoc?

Zdraví začíná poznáním vlastního těla. Pravidelné preventivní prohlídky jsou klíčem k včasnému odhalení problémů a účinné prevenci nemocí. Diagnostické testy vám umožňují snadno sledovat zdraví vašeho těla. Na co byste měli věnovat zvláštní pozornost?

1. Základní krevní testy: kompletní krevní obraz může odhalit nedostatek železa, infekce nebo poruchy imunitního systému, hladina glukózy může odhalit riziko cukrovky a lipidový profil poskytne informace o zdraví vašeho oběhového systému. Tyto údaje mohou pomoci odhalit abnormality v raném stadiu.

2. Alergie, i ty mírnější (sezónní rýma, potravinové alergie, kontaktní dermatitida), mohou výrazně snížit kvalitu života. Chronické příznaky, jako je neustálý výtok z nosu, slzení očí, kožní problémy (vyrážky, svědění, kopřivka), bolesti břicha, zažívací potíže a únava, mohou bránit každodennímu fungování, práci,

studiu a spánku. Znalost alergenu vám může pomoci se mu vyhnout nebo zavést vhodnou léčbu, což povede k odstranění příznaků a významnému zlepšení kvality života.

3. Vitamin D. Nedostatek tohoto vitamínu je běžný, zejména na podzim a v zimě, a jeho následky mohou být závažné – od oslabené imunity a únavy až po vážné zdravotní problémy. Testování hladiny vitamínu D vám umožní zavést vhodnou suplementaci a udržet si celkové zdraví.

4. Zdraví oběhového systému. Od nejjednodušších testů, jako je měření krevního tlaku, až po komplexní zobrazovací vyšetření – doporučené pro aktivní jedince (sportovce).

5. Hormonální testy. Hormony ovlivňují všechny tělesné funkce – od metabolismu a nálady až po hospodaření s energií. Problémy se štítnou žlázou, jako je hypotyreóza nebo hypertyreóza, mohou výrazně snížit kvalitu života. Stojí za to nechat si zkontrolovat hladiny hormonů, zejména pokud trpíte chronickou únavou, problémy s váhou nebo výkyvy nálady.

6. Konzultace s lékařem. Samotné výsledky testů nejsou vše – zásadní je jejich správná interpretace odborníkem. Váš lékař vám pomůže pochopit, co vaše výsledky znamenají, identifikovat oblasti, které je třeba zlepšit, a navrhnout vhodná opatření, jako jsou změny stravování, fyzická aktivita nebo případné doplňky stravy. Pravidelné prohlídky jsou nejlepším způsobem, jak lépe porozumět potřebám vašeho těla a předcházet zdravotním problémům. Je to malá námaha, která může přinést obrovské výhody – jak nyní, tak v budoucnosti.

Pro **optimální zdraví** je také důležité:

- pěstovat sociální vztahy – udržovat zdravé vztahy s rodinou a přáteli a zapojovat se do společenských aktivit;
- osobní rozvoj – učit se nové věci, stanovovat si cíle a usilovat o jejich dosažení;
- rovnováha mezi pracovním a soukromým životem – stanovení hranic mezi prací a volným časem, nalezení času na odpočinek a zotavení.

6.1 Jak rozpoznat lidi, kteří potřebují pomoc se změnou životního stylu?

Lidé, kteří potřebují pomoc se změnou životního stylu, často vykazují fyzické i emocionální varovné signály. Tyto signály mohou být zpočátku nepatrné, ale postupem času se stávají stále zřetelnějšími. Prvním krokem je všimnout si těchto signálů u někoho z vašeho okolí. Je důležité přistupovat k této otázce s empatií a péčí. Klíčem k zahájení pozitivní změny může být nabídka podpory, diskuse o vašem nepohodlí a v případě potřeby návrh odborné pomoci (lékař, dietolog, psycholog).

Zde jsou **hlavní příznaky**, na které je třeba dávat pozor.

Fyzické příznaky:

- Problémy s váhou: Výrazná nadváha nebo obezita stejně jako podváha jsou často důsledkem nezdravých stravovacích návyků a nedostatku fyzické aktivity.
- Trvalá únava a nedostatek energie: Osoba si může stěžovat na neustálou únavu i přes dostatečný spánek. Může to být způsobeno nedostatkem živin, nedostatkem pohybu nebo problémy se spánkem.
- Problémy se spánkem: Potíže s usínáním, časté noční buzení nebo nadměrná denní spavost.
- Viditelné zdravotní problémy: Časté potíže, jako jsou bolesti hlavy, zažívací potíže, vysoký krevní tlak nebo chronická onemocnění související s životním stylem.
- Fyzická nečinnost: sedavý životní styl, vyhýbání se jakémukoli druhu cvičení, trávení většiny času sezením.
- Zneužívání návykových látek: kouření, nadměrná konzumace alkoholu nebo jiných psychoaktivních látek, neustálé přejídání nebo zlepšování nálady sladkostmi/jídlem.

Emocionální a behaviorální příznaky:

- Náhlé změny v chování: izolace od rodiny a přátel, ztráta zájmu o dřívější koníčky a záliby.
- Výkyvy nálady: extrémní a náhlé výkyvy nálady, podrážděnost, úzkost, apatie nebo příznaky deprese.
- Neustálé pocity přetížení nebo stresu: osoba může mít potíže vyrovnat se s každodenními výzvami, což vede k chronickému stresu.
- Nedostatek motivace: pocity beznaděje, ztráta smyslu života nebo přesvědčení, že změna je nemožná.

KAPITOLA 7 Jak zavést zdravý životní styl?

7.1 Plán krok za krokem: analýza životního stylu, deník návyků, práce s hodnotami, stupnice spokojenosti, budování tělesného uvědomění. Týmová práce, Shu-Ha-Ri.



Zavedení zdravého životního stylu není jednorázové rozhodnutí, ale proces. Vyžaduje sebeuvědomění, důslednost, plánování a flexibilitu. Je to cesta, kterou stojí za to brát jako trénink – postupné budování kondice, jasné cíle a

dobré návyky. Inspiraci lze čerpat jak z psychologické vědy, tak z tradice východních bojových umění, v nichž je práce na těle a mysli součástí jednoho systému.

Následující **plán krok za krokem** vás **provede** klíčovými oblastmi, které učiní změnu reálnou, trvalou a v souladu s vašimi individuálními hodnotami.

Obrázek 9: Vytvořeno pomocí Canva AI

PRVNÍ KROK: Analýza životního stylu

1.1. Proč analyzovat svůj životní styl?

Nemůžete změnit to, čemu nerozumíte. Analýza je základem – důkladné zhodnocení vašich každodenních činností, návyků a emocionálních reakcí. Pomůže vám uvidět, jak váš den skutečně vypadá, a ne jak si ho představujete.

1.2. Časté chyby v životním stylu, které lze snadno odhalit:

- nevyvážená strava,
- nedostatek pravidelné fyzické aktivity,
- nedostatek spánku,
- nadměrný stres,
- nepravidelné stravování,
- příliš mnoho času stráveného před obrazovkami,
- nedostatečný přísun tekutin.

Nezjevné chyby, které často zůstávají „neviditelné“:

- nedostatek času na emocionální zotavení,
- život v neustálém stavu produktivity,
- jídlo z nudy, stresu nebo únavy,
- práce v prostředí, které podporuje chaotická rozhodnutí,
- tlak na perfekcionismus,
- nedostatek jasných hodnot stojících za změnou,
- očekávání rychlých výsledků a okamžité motivace,
- začínání s příliš mnoha změnami najednou.

1.3. Jak provést analýzu životního stylu?

Nejjednodušší způsob je:

- po dobu 7 dnů si zapisovat: co jíte, kolik spíte, kolik cvičíte a co vám způsobuje stres,
- označit momenty, kdy je automatismus nejsilnější (např. večerní snackování),
- každý den ohodnoťte svou energii na stupnici od 1 do 10,
- seznam situací, ve kterých jednáte podle zvyku – jedete na autopilota.

KROK DRUHÝ: Deník návyků

Deník je nástroj pro vědomou změnu. Umožňuje vám pozorovat, jak vaše chování ovlivňuje vaše fyzické a duševní zdraví. Slouží jako most mezi záměrem a činem.

Co stojí za to si zapsat?

- čas probuzení a spánku,
- fyzická aktivita (Čas a intenzita),
- jídla a jejich kvalita,
- množství vypité vody,
- nálady a emoce,
- momenty stresu a stresové reakce,
- krátké hodnocení dne (1–10).

Nejdůležitější věc: neposuzujte se. Deník slouží k pozorování, ne ke kritice.

KROK TŘETÍ: Práce s hodnotami

Změna musí vycházet z hodnot – jinak zůstane pouze dočasnou motivací.

Obecné hodnoty podporující zdravý Životní styl:

- zdraví a kondice,
- energie a pohoda,
- vztahy,
- osobní rozvoj,
- rovnováha,
- Žádné nemoce,
- dlouhověkost a kvalita Života.

Hodnoty juda a zdravý Životní styl: Judo jako bojové umění je založeno na dvou hlavních principech:

Seiryoku Zen'yō – maximální účinnost a **Jita Kyōei** – vzájemný respekt a společné dobro.

Z těchto principů vyplývají hodnoty, které jsou velmi užitečné pro budování zdraví:

- Sebekázeň – důslednost v jednání.
- Trpělivost – proces vyžaduje čas.
- Pokora – uvědomění si, že každá fáze je zkušeností, ze které se lze poučit.
- Respekt – k sobě samému, svému tělu a ostatním.
- Vytrvalost – pokračování i přes obtíže.
- Všíímavost – pozorování přítomného okamžiku a signálů vlastního těla.

Integrace těchto hodnot činí ze zdravého životního stylu nikoli soubor příkázání, ale cestu k rozvoji charakteru.

KROK ČTYŘI: Škála spokojenosti – nástroj pro sledování pokroku

Jednoduchý nástroj, který vám umožní posoudit vaši úroveň spokojenosti se:

- spánkem,
- výživou,
- aktivitou,
- duševní pohodou,
- sociálními vztahy,
- prací a zotavením.

Zadejte své hodnoty na stupnici od 1 do 10 denně nebo týdně. Stupnice ukazuje trend, nikoli „dobrý“ či „špatný den“. Umožňuje vám zjistit, které oblasti vyžadují pozornost.

KROK PÁTÝ: Budování tělesného uvědomění

Tělesné uvědomění je základem zdraví. Pomáhá vám všimnout si:

- svalového napětí,
- hladu a pocitu sytosti,
- únavy,
- dýchání,
- emocionálních reakcí,
- signálů přetížení,
- potřeby pohybu nebo odpočinku.

Cvičení pro rozvoj tělesného uvědomění:

- krátké prozkoumání těla (3–5 minut),
- vědomé dýchání,

- jóga nebo protahování,
- několikrát denně 30sekundová pauza a pozorování pocitů.

KROK ŠEST: Týmová práce

Ačkoli zdraví je osobní záležitostí, je snazší na této cestě kráčet s ostatními. Sociální podpora posiluje motivaci a pocit smysluplnosti.

Možnosti:

- společné tréninky,
- podpůrné nebo komunitní skupiny,
- konzultace s dietologem, trenérem nebo psychologem,
- partner pro vzájemnou odpovědnost.

Podle filozofie juda se nejlépe rozvíjíme společně, nikoli izolovaně.

KROK SEDM: Shu-Ha-Ri – model pro rozvoj kompetencí pro zdravý život

Tento japonský model popisuje fáze učení:

Shu (dodržování zásad). Počáteční fáze: dodržujete jednoduché, jasné pokyny. Vaše role: napodobovat, učit se a budovat základy.

Příklady:

- 10 minut cvičení denně,
- 7 hodin spánku,
- jedna zelenina ke každému jídlu.

Ha (experimentování). Začnete rozumět pravidlům, takže je upravujete. Přizpůsobujete plán svým hodnotám, cirkadiánnímu rytmu a preferencím.

Ri (autonomie a integrace). Zvyky jsou součástí vás. Nepotřebujete motivaci – je to životní styl, ne úkol.

KAPITOLA 8 Jak povzbudit ostatní, kteří nepraktikují judo, k zdravému životnímu stylu?

Výzvy a způsoby, jak motivovat sebe i ostatní, a oslavování malých úspěchů.

Propagace zdravého Životního stylu není jen pro sportovce. Judo je disciplína, která přirozeně učí disciplíně, rovnováze, respektu a všímavosti, ale stejné principy mohou inspirovat i ty, kteří se nikdy nezabývali bojovými uměními. Klíčem je prezentovat zdraví ne jako povinnost, ale jako příležitost – cestu, která poskytuje energii, radost a smysl.

Následující kapitola představuje praktické způsoby, jak povzbudit ty, kteří „nejsou součástí světa juda“, aby se o sebe starali, přijímali výzvy a oslavovali své pokroky.

8.1. Začněte budováním pozitivního obrazu zdravého Životního stylu.

Lidé, kteří dosud necvičili, často mají asociace jako: „zdravý Životní styl je obtížný“, „vyžaduje oběti“, „je pro sportovce“, „nemám dostatek vůle“. Prvním krokem je proto tyto přesvědčení vyvrátit. Stojí za to ukázat, že zdraví:

- lze dosáhnout pomocí malých, dosažitelných kroků,
- je o konzistentnosti, nikoli dokonalosti,
- znamená schopnost zvýšit energii,
- je to způsob, jak lépe spát, zlepšit vztahy a zvýšit pohodu,
- a v neposlední řadě je to metoda ke snížení stresu a obnovení rovnováhy.

Zdravý Životní styl by měl být prezentován jako cesta, nikoli jako zkouška. V judu je to přirozené – každý začíná s bílým páskem a rozvíjí se svým vlastním tempem.

Připravte půdu: změna začíná představami a jazykem. Lidé, kteří často necvičí, mají představu „sport = bolest“, „zdraví = disciplína = oběť“. Místo toho stojí za to prezentovat zdraví jako zdroj energie, lepších vztahů a lepšího spánku. Judo zde nabízí vynikající jazyk: upřímnost k sobě samému, postupný pokrok, partnerství a respekt. Použijte tyto metafory v každodenním životě – „trénink“ může znamenat 10minutovou procházku, „partner“ může být osoba, se kterou chodíte, a „procvičování techniky“ může znamenat dechovou pauzu před jídlem.

Příklad zprávy: Místo „musíte začít cvičit“ řekněte „udělejte dnes něco, co vám dodá více energie – například krátkou procházku po obědě“. Tento druh jazyka snižuje počáteční bariéru.

8.2. Přijímejte výzvy – ale správným způsobem, tj. tak, aby byly dosažitelné.

Výzvy jsou hnacím motorem změn. Fungují lépe, když jsou:

- malé a přesné (konkrétní čas/množství),
- časově ohraničené (např. 7 dní),
- měřitelné,

- naplánované předem.

Když někoho povzbuzujete k zdravému životnímu stylu, místo toho, abyste řekli: „Začněte cvičit třikrát týdně“, je lepší navrhnout: „Dnes se pojdte na 10 minut projít.“

Ve světě juda jsou výzvy základem učení – každé cvičení, každá technika, každý trénink je mikro-výzvou. Podobný model lze aplikovat i na lidi, kteří netrénují:

- 7 dní: pít více vody,
- 7 dní: každý den 10 minut chůze,
- 14 dní: jedna porce zeleniny navíc k večeři,
- 21 dní: Žádné slazené nápoje 2 dny v týdnu,
- 5 minut ranního protahování,
- 1 zdravé jídlo denně,
- 3 dny: Žádné slazené nápoje,
- krátká meditace nebo dechová cvičení.

Důležité: Výzvy by měly být povzbuzující, ne přetěžující.

Cílem je ukázat, že zdravý životní styl je dostupný pro každého.

Jak to realizovat:

1. Zapište si výzvu do kalendáře (konkrétní čas),
2. Najděte si partnera (přítele, člena rodiny, kolegu z práce).
3. Propojte výzvu se stávajícím zvykem („Po kávě jdu na procházku“) – tomu se říká spouštěč.

Důležité: Cílem není „dokončit výzvu dokonale“, ale zažít, že malé kroky opravdu fungují.

8.3. Motivujte sebe i ostatní – v duchu hodnot juda

Obrázek 9: Vytvořeno pomocí Gemini

Lidé, kteří nemají žádný kontakt s judem, často neznají jeho filozofii. A tato filozofie může být silným impulsem ke změně. Judo učí: důslednost, respekt, všímavost, sebezdokonalování, společenství a vzájemnou podporu.

Jak můžete tuto filozofii využít k motivaci ostatních? V judu není „partner“ soupeř, ale někdo, kdo vám pomáhá růst. Tato filozofie skvěle funguje při motivaci blízkých:



1. Buďte příkladem, ne kazatelem.

Nic nefunguje lépe než vidět klidnou, viditelnou změnu u někoho, koho milujete.

Ukázat výhody („Po těchto procházkách spím lépe“) je účinnější než kázání.

2. Motivujte podporou, ne kritikou.

Místo: „Ty jsi zase nešel na procházku?“

Lepší: „Možná bychom dnes mohli jít na procházku společně?“

Používejte podpurný jazyk – otázky jako: „Co chceš dnes udělat pro sebe?“ místo „Proč necvičíš?“

1. Vytvořte atmosféru spolupráce. V judu neexistuje soutěžení mezi sebou – jde o „společné směřování k cíli“. Vytvářejte spojení, ne soutěžení – schůzky, společná příprava zdravých jídel a krátké přestávky na cvičení v práci.
2. Navrhněte společné mikro-výzvy – například „budeme spolu chodit na 10 minutovou procházku v 19:00 po dobu jednoho týdne“.
3. Mluvte o pocitech, ne o výsledcích. Povzbuzujte tým, že ukážete výhody: „Po ranním cvičení mám více energie“, „Po krátkém cvičení lépe spím.“.
4. Zdůrazňujte hodnotu procesu, ne rychlost. Zdraví není sprint – je to cesta.

Důležité: podpora by měla být empatická a nehodnotící – zvyšuje to pravděpodobnost udržení změn.

8.4. Oslavujte malé úspěchy – odměňujte úsilí, ne dokonalost

Toto je jeden z nejdůležitějších, ale zároveň nejvíce opomíjených prvků změny.

Oslava zvyšuje motivaci, protože odměňuje mozek za úsilí. Mozek se učí prostřednictvím asociace odměna → opakování. Oslava malých věcí posiluje zvyk:

- Princip: za každý dokončený den výzvy – odznak, zaškrtnutí v kalendáři by měla následovat krátká oblíbená činnost.
- Co oslavovat: každou absolvovanou procházku, každé zdravé jídlo, každý den bez svačinek po 21:00.
- Formy oslav: symbolické (nálepka, zápis do deníku), sociální (chlubení se ve skupině), praktické (nákup malého dárku po 30 dnech).

- Nezaměňujte odměnu s kompenzací (např. „Zhubla jsem → můžu jíst dort“) – lepší jsou odměny, které podporují zdraví (procházka, dekorativní láhev na vodu, kniha o zdraví).

Oslava mění emocionální nádech celého procesu: z povinnosti se stává potěšení.

Proč to funguje?

- buduje to pocit vlastní iniciativy,
- pomáhá vám všimnout si pokroku,
- mění emocionální nádech změny – z povinnosti na radost,
- zvyšuje pravděpodobnost opakování daného chování.

Co můžete oslavit?

- 10minutovou procházku,
- výběr zdravějšího jídla,
- den bez sladkostí,
- dřívější ulehnutí do postele,
- odpočinek,
- pravidelné pití vody,
- omezení sledování obrazovek před spaním.

Zdraví nevytvářejí velké průlomy, ale malá každodenní rozhodnutí.

V judu je každé malé zlepšení techniky úspěchem – a každý trenér to uznává.

Stejně bychom měli postupovat i v našem každodenním životě.

8.5. Vytvořte si společenský prostor

Lidé, kteří nepraktikují judo, se mohou při pouhé myšlence na intenzivní cvičení zhrozit. Proto stojí za to ukázat, že zdravý životní styl nevyžaduje:

- extrémní fyzickou kondici,
- „sportovní talent“,
- posilovnu,
- speciální vybavení.

Nejsilnější motivací ke změně je podpůrná, inspirativní a neodsuzující skupina.

Jak můžeme takový prostor vytvořit?

- Organizujte „rodinné procházky“;
- Vařte společně zdravá jídla;
- Zaveďte výzvy ve škole, v práci nebo v klubech;
- Navrhujte krátké aktivity (např. 5minutové přestávky na cvičení);
- Vytvořte si skupinu přátel, kde se budete navzájem motivovat prostřednictvím zpráv.

Judo nás učí, že rosteme společně – a tento princip stojí za to aplikovat i na povzbuzování lidí, kteří se nevěnují sportu.

8.6. Ukažte, že zdravý životní styl je cesta dostupná pro každého

Bez ohledu na věk, kondici nebo předchozí zkušenosti je zdraví pro každého. Nevyžaduje to žádné spektakulární cvičení. Můžete začít tady a teď: jděte se projít, vypijte sklenici vody, několikrát se zhluboka nadechněte, snězte o jednu zeleninu víc, jděte spát dřív, zacvičte si 10 minut.

V judu začíná každý s bílým páskem – a každý má právo na své vlastní tempo.

Totéž platí pro zdravý životní styl: cesta začíná prvním krokem, ne talentem.

8.7. Praktické nástroje a vzorový akční plán

Nástroje:

- jednoduchý deník (papírový nebo v aplikaci) – zaznamenávejte své aktivity a pohodu;
- kalendář s políčky pro zaškrtování (sledování návyků);
- partner/malá podpůrná skupina;
- seznam malých výzev (7, 14, 21 dní);
- plán „co dělat, když mám špatný den“ (minimální pravidlo: 2 minuty).

Příklad 4týdenního plánu pro „necvičící“ osobu:

- 1. týden: 10 minut chůze denně + 1 porce zeleniny navíc k večeři.
- 2. týden: Přidejte ke své procházce 2 minuty svižné chůze; 2 minuty vědomého dýchání ráno.
- 3. týden: Přidejte 10 minut strečinku večer; začněte si vést jednoduchý energetický deník.
- 4. týden: Zhodnoťte a oslavte úspěchy; naplánujte si dalších 21 dní (např. 3 dny aktivity týdně + zdravá strava).

8.8. Nejčastější překážky a návrhy, jak se jim vyhnout

„Nemám čas“ – ukažte, že 10 minut je reálných; začleňte aktivitu do stávajících rutin.

Nedostatek energie – začněte s krátkými aktivitami hned po probuzení nebo po práci (pravidlo minima).

Strach z odsuzování – zdůrazněte přístup „bez odsuzování“ a podpůrnou komunitu.

Perfekcionismus – naučte, že „pokrok > dokonalost“; každý krok má svou hodnotu.

Část IV – Závěr

KAPITOLA 9 Zdraví jako celoživotní cesta

Cesta judisty sahá daleko za hranice tatami. Jak zdůrazňuje tato příručka, výkon, pohoda a rozvoj charakteru jsou založeny na nepřetržité odpovědnosti za zdraví. Tento komplexní pohled – zahrnující pohyb, výživu, hydrataci a regeneraci – je v dokonalém souladu se základní vzdělávací filozofií juda.

Zdraví by nemělo být vnímáno jako neměnný stav nebo dočasný projekt, ale jako nepřetržitý vzdělávací proces a dovednost, kterou se člověk učí, procvičuje a postupem času zdokonaluje. Koncepce nepřetržité odpovědnosti podporuje myšlenku, že zdraví je formováno každodenními rozhodnutími, která se postupem času hromadí. Stejně jako učení se technikám juda vyžadují zdravé návyky opakování, trpělivost, zpětnou vazbu a postupný pokrok. Chyby nejsou vnímány jako neúspěchy, ale jako signály pro nezbytné úpravy. Mladý judista, který se učí pečovat o své zdraví, si buduje základ, který ho podporuje nejen ve sportu, ale také ve vzdělávání, práci a vztazích v pozdějším životě. Snaha o zdraví a pohodu nespočívá v dokonalosti, ale v udržování pravidelnosti a důslednosti. Základní princip Seiryoku Zen'yō (maximální účinnost s minimálním úsilím) se přímo vztahuje na zdraví a povzbuzuje mladé lidi, aby trénovali chytře, správně se zotavovali a volili výživu, která tělo posiluje, místo aby ho zatěžovala. Významná dlouhodobá změna je poháněna malými, dosažitelnými kroky a důsledností, nikoli dočasným extrémním úsilím. Například ve výživě je pravidelnost mnohem důležitější než dokonalost. Japonský model učení Shu-Ha-Ri – začínající dodržováním jednoduchých pravidel (Shu), experimentováním (Ha) a nakonec dosažením autonomie (Ri) – poskytuje rámec pro rozvoj kompetencí pro zdravý život, přičemž uznává, že tento proces vyžaduje čas.

Zdraví není čistě individuální záležitostí; ovlivňuje celý ekosystém sportovce: partnery, týmy, rodiny a komunity. Princip Jita Kyōei (vzájemný prospěch) zdůrazňuje, že péče o sebe sama je také formou úcty k ostatním. Ačkoli je cesta ke zdraví osobní záležitostí, je snazší ji absolvovat s ostatními, protože sociální podpora posiluje motivaci a smysl pro účel. Trenéři, rodiče a pečovatelé hrají klíčovou výchovnou roli při formování postoje k výživě a regeneraci prostřednictvím vedení a pozitivních příkladů. Pro ty, kteří nejsou součástí světa juda, je nejlepší motivace dosažena podporou, nikoli kritikou, a budováním atmosféry spolupráce. Motivace se udržuje oslavováním malých úspěchů (úsilí, ne dokonalosti), což pomáhá budovat

pocit vlastní účinnosti a mění emocionální tón změny z povinnosti na potěšení. Zdraví nezačíná a nekončí na tatami. Je odrazem skutečného ducha juda: cesty neustálého sebezdokonalování, rovnováhy a uvědomění.

Část V – Odkazy

1. Aikido: Kisshomaru Ueshiba. Duch aikida. (2007). V M. D. L. Deshimaru (Ed.), Duch aikida (str. 1–256). Kodansha International. (Předpokládané údaje o publikaci pro formát knihy na základě běžných vydání)
2. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. Penguin Press. (Předpokládané údaje o vydání anglického titulu *Siła woli*)
3. Berkman, L. F., & Kawachi, I. (Eds.). (2000). Social epidemiology. Oxford University Press. (Předpokládané údaje o vydání pro formát knihy)
4. Burke, L., & Deakin, V. (2015). Klinická sportovní výživa (5. vydání). McGraw-Hill Education.
5. Campbell, J. E., & Spano, M. (2011). Průvodce NSCA výživou pro sport a cvičení. Human Kinetics.
6. Clear, J. (2018). Atomové návyky: Snadný a osvědčený způsob, jak si vytvořit dobré návyky a zbavit se těch špatných. Avery (Penguin Random House).
7. Daigo, T. (2005). Hodové techniky juda Kodokan. Kodansha International. (Předpokládané údaje o publikaci pro formát knihy)
8. Duhigg, C. (2012). Síla zvyku: Proč děláme to, co děláme v životě a v podnikání. Random House.
9. Dweck, C. S. (2006). Myšlení: Nová psychologie úspěchu. Random House.
10. Fogg, B. J. (2020). Malé návyky: Malé změny, které mění vše. Houghton Mifflin Harcourt.
11. Forthwith Life. (n.d.). 6 důvodů, proč zdravé změny životního stylu selhávají. Citováno 15. prosince 2025 z <https://www.forthwithlife.co.uk/blog/6-reasons-healthy-lifestyle-changes-fail/>
12. Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2017). Spojit se: Teorie skupin a skupinové dovednosti (12. vydání). Pearson. (Předpokládá se běžné, nedávné vydání)
13. Kabat-Zinn, J. (1990). Život v plné katastrofě: Využijte moudrost svého těla a mysli k tomu, abyste čelili stresu, bolesti a nemoci. Bantam Dell.
14. Kabat-Zinn, J. (1994). Kamkoli jdeš, tam jsi: Meditace všímavosti v každodenním životě. Hyperion.
15. Kano, J. (1994). Kodokan judo: Základní průvodce judem od jeho zakladatele. Kodansha International.
16. Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Bazzarre, T., Sallis, J. F., Powell, K. E., ... Woodcock, J. (2012). Sport a cvičení jako faktory přispívající ke zdraví národů. *The Lancet*, 380(9836), 59–64.

17. Kodokan Judo Institute. (18. února 2024). Jita Kyōei: Vzájemné blaho a prospěch. (2024). V Jita Kyōei: Vzájemné blaho a prospěch. (n.d.). (Archivováno na <https://web.archive.org/web/20240218143304/http://kodokanjudoinstitut.org/en/doctrine/word/jita-kyoei/>)
18. Kodokan Judo Institute. (n.d.). Co je Seiryoku Zenyo?. Citováno 15. prosince 2025 z <https://kdkjd.org/what-is-seiryoku-zenyo/>
19. Leonard, G. (1992). Mistrovství: Klíče k úspěchu a dlouhodobé spokojenosti. Plume. (Předpokládané údaje o publikaci pro formát knihy)
20. Levine, P. A. (1997). Probuzení tygra: Léčení traumatu: Vrozená schopnost transformovat ohromující zážitky. North Atlantic Books. (Předpokládané údaje o vydání knihy Obudź tygrysa)
21. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance (8. vydání). Lippincott Williams & Wilkins.
22. McEwen, B. S. (2002). Konec stresu, jak ho známe. Joseph Henry Press.
23. Nakamura, T. (2006). Srdce juda. Kodansha International. (Předpokládané údaje o vydání knihy)
24. Nowak, P. F., Kuśnierz, C., Görner, K., & Błach, W. (2017). Determinanty chování judistů souvisejícího se zdravím. Archives of Budo, 13, 335–342.
25. Planet Fitness. (n.d.). 5 důvodů, proč byste měli žít důsledně zdravým životním stylem. Citováno 15. prosince 2025 z <https://www.planetfitness.com/blog/articles/5-reasons-why-you-should-live-consistently-healthy-lifestyle>
26. Prime Health. (n.d.). Důležitost zdravého životního stylu. Citováno 15. prosince 2025 z <https://www.prime-health.co.uk/blog/importance-of-living-a-healthy-lifestyle/>
27. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Fáze a procesy sebeměny v kouření: Směrem k integrativnímu modelu změny. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390–395.
28. Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). Změna k lepšímu: Revoluční šestistupňový program pro překonání špatných návyků a pozitivní posun ve vašem životě. W. Morrow.
29. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Teorie sebeurčení: Základní psychologické potřeby v motivaci, rozvoji a wellness. Guilford Press. (Předpokládané údaje o publikaci pro formát knihy)
30. Seligman, M. E. P. (2011). Vzkvétat: Nové vizionářské pojetí štěstí a pohody. Free Press.
31. Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. (2008). Cvičení – Podpora zdravého životního stylu u dětí a adolescentů. Journal of Clinical Lipidology, 2(3), 162–168.
32. UCF Health. (n.d.). 10 zdravých návyků pro dosažení optimálního zdraví. Citováno 15. prosince 2025 z <https://ucfhealth.com/our-services/lifestyle-medicine/10-healthy-habits-for-achieving-optimal-health/>
33. Van der Kolk, B. A. (2014). Tělo si pamatuje: Mozek, mysl a tělo při léčení traumatu. Viking.

34. Walker, M. (2017). Proč spíme: Odhalení síly spánku a snů. Scribner.

**PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO
VYTVOŘENÍ ZDRAVÉHO
ŽIVOTNÍHO STYLU U
DOSPÍVAJÍCÍCH JUDISTŮ -
VYUŽITÍ HODNOT JUDA**



Co-funded by
the European Union



inercia digital