



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Vytvoření a ověření výukového metodicko-kondičního
programu džudó pro děti a mládež formou
multimediálního zpracování**

Vypracoval: Lukáš Traxler
Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2017



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Creation and verification of an instructional methodical-
condition program for kids and teenagers, created by
multimedia form**

Author: Lukáš Traxler

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2017

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření výukového metodicko-kondičního programu džudó pro děti a mládež formou multimediálního zpracování

Jméno a příjmení autora: Lukáš Traxler

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt:

Cílem a smyslem této bakalářské práce je vytvoření a ověření účinnosti výukového metodicko-kondičního programu ve sportu judo (džudó), pro začínající mladé judisty ve věku 8 až 10 let. Metodická část programu má za úkol zvýšení pohybových dovedností a tedy zvládnutí technických zkoušek na 6. až 5. kyu, které odpovídá nejnižšímu technickému stupni. V kondiční část je cílem harmonický rozvoj pohybových schopností s důrazem na obratnostní a rychlostní stránku. Tímto způsobem chceme přispět k obecné připravenosti jedince na kterýkoliv sport nebo pohybovou aktivitu. Účinnost rozvoje fyzické kondice otestujeme na začátku a konci šestiměsíčního období podle vybrané části testové baterie Unifittest (6-60). Metodická část je dále rozvedena v instruktážním DVD, konkrétně průpravná cvičení k nácviku chvatů a správné provedení různých technik.

Klíčová slova: sportovní trénink, Unifittest (6-60), tatami, uke, tori, judista

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creation and verification of an instructional methodical-condition program for kids and teenagers, created by multimedia form

Author's first name and surname: Lukáš Traxler

Field of study: Physical education and sport

Department: Department of sports studies

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract:

The purpose and target of this bachelor thesis is creation and verification of effectiveness of an instructional methodical-condition program. Program is created for starting young judo players in age from 8 years to 10 years. Methodical part of the program aims to improve motion ability of judo players and make them to be able to reach technical requirements of 5. and 6. kyu. which responds to the lowest technical level. Condition part of the program aims to develop judo players in every aspect of movement, especially agility and speed. By this program we want to support preparedness of every individual for every sport or sport activity. We test the condition development in the start and in the end of six-month term. We use selected part of the test battery Unifittest (6-60). Methodical part is also shown in instructional DVD where specific exercises and various techniques are shown.

Keywords: sports training, Unifittest (6-60), tatami, uke, tori, judoka

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivované pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Zde bych chtěl poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce, panu PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D. za jeho vstřícnost, odborné vedení a veškerou pomoc, dále panu Antonínu Turkovi za zapůjčení literatury a pomoc při vytváření multimediálního zpracování.

Obsah

1 Úvod	10
2 Přehled poznatků	12
2.1 Rešerše literatury	12
2.2 Historie a charakteristika juda	14
2.2.1 Historie juda	14
2.2.2 Osobnost zakladatele juda.....	14
2.2.3 Historie juda v Československu	15
2.2.4 Charakteristika juda jako sportu	16
2.2.5 Principy, zásady a cíl juda	17
2.3 Sportovní trénink judo	19
2.3.1 Sportovní trénink	19
2.3.2 Charakteristika sportovního tréninku dětí a jeho etapy	19
2.3.3 Politicko-výchovná práce v tréninku dětí	20
2.3.4 Cíl tréninku dětí	21
2.3.5 Pedagogické zásady	21
2.3.6 Mladší školní věk (6-10 let)	23
2.4 Složky sportovního tréninku základní etapy juda	24
2.4.1 Tělesná příprava	24
2.4.1.1 Všeobecná tělesná příprava	25
2.4.1.2 Speciální tělesná příprava	28
2.4.2 Technická příprava	29
2.4.3 Taktická příprava	29
2.4.4 Psychická příprava	30
2.5 Systematika technik juda	30
2.5.1 Nage waza	30
2.5.2 Ne waza (Katame waza)	31
2.5.3 Goshindžucu	31
2.6 Stupně technické vyspělosti	32
2.6.1 Stupně technické vyspělosti kyu	32
2.6.2 Stupně technické vyspělosti dan	32
2.7 Technika 6. až 5.kyu	33
2.7.1 Postoj-Shizei	33
2.7.2 Pohyb-Shintai	34
2.7.3 Obraty-Tai sabaki	34
2.7.4 Úchop-Kumikata	35
2.7.5 Vychýlení-Kuzushi	35
2.7.6 Pády-Ukemi	36
2.7.7 Katame waza 6. až 5.kyu	36
2.7.8 Nage waza 6. až 5. kyu.....	39
2.8 Úkoly pro jednotlivé měsíce	42
2.8.1 Úkoly pro 1. měsíc	42
2.8.2 Úkoly pro 2. měsíc	45
2.8.3 Úkoly pro 3. měsíc	46
2.8.4 Úkoly pro 4. měsíc	47

2.8.5 Úkoly pro 5. měsíc	48
2.8.6 Úkoly pro 6. měsíc	49
3 Cíle práce, úkoly práce a hypotézy	50
3.1 Cíl práce	50
3.2 Úkoly práce	50
3.3 Hypotézy	51
3.3.1 Pracovní hypotézy	51
3.3.2 Statistické hypotézy	51
4 Metodologie	52
4.1 Výzkumný soubor	52
4.2 Organizace výzkumu	52
4.3 Metody výzkumu a získávání dat	53
4.3.1 Metoda testování technických dovedností.....	53
4.3.2 Metoda testování pohybových schopností	54
4.3.3 Obsahová analýza písemných pramenů	55
4.4 Analýza dat	55
4.5 Ekonomická a materiální rozvaha bakalářské práce	55
5 Výsledky a diskuze	57
5.1 Výzkumný soubor	57
5.2 Celková úspěšnost testování technických dovedností	57
5.3 Technika pádů (Ukemi)	58
5.3.1 Pád vzad (Ushiro ukemi)	58
5.3.2 Pád stranou (Joko ukemi)	59
5.3.3 Pád kotoulem vpřed (Mae ukemi)	59
5.3.4 Pád vpřed (Zempo ukemi)	60
5.4 Technika hodů v postoji (Nage waza).....	61
5.4.1 Sasae curikomi ashi	61
5.4.2 O soto otoshi	62
5.4.3 Morote seoi nage	63
5.4.4 O goshi	63
5.5 Technika znehybnění na zemi (Katame waza)	64
5.5.1 Mune gatame	65
5.5.2 Kesa gatame	65
5.5.3 Kami siho gatame	66
5.5.4 Ushiro kesa gatame	66
5.5.5 Joko siho gatame	67
5.5.6 Tate siho gatame	68
5.6 Technika otevření boje na zemi (Hairi kata)	68
5.6.1 Uke v parteru na čtyřech	69
5.6.2 Uke leží na bříše	70
5.6.3 Uke leží na zádech	70
5.6.4 Obrana pomocí dolních končetin	71
5.7 Diskuse k testování technických dovedností	72
5.7.1 Diskuse k hypotéze A ₁	73
5.8 Výsledky testování pohybových schopností	73
5.8.1 Člunkový běh 4 x 10 m	74
5.8.2 Skok daleký z místa	75

5.8.3 Leh-sed opakovaně	76
5.8.4 Běh po dobu 12 minut	77
5.9 Diskuse k testování pohybových schopností	78
5.9.1 Diskuse k hypotéze A ₂	79
6 Závěr	80
Referenční seznam literatury	82
Seznam příloh	84

1 Úvod

Judo může být definováno jako bojové umění nebo bojový sport. V Japonsku, kde má judo svůj původ, je na něj nahlíženo z pohledu součásti všedního života, jelikož má společné rysy s tamní kulturou a je vyučováno i ve školách. Sportovní judo v této zemi je také rozšířené, ale již není pro každého a sportovci jsou pečlivě vybíráni ze široké základny, která je v Japonsku velmi početná. V Evropě a ostatních částech světa je judo spojeno hlavně s cestou sportu a zaměřením na co nejlepší sportovní výkon. Cílem je vychovat další olympijské účastníky, kteří reprezentují své země v tomto sportu od roku 1964 v Tokiu.

Tento úpolový sport, kde se střetávají dva jedinci, je vhodný již pro děti s nástupem do školy. Je zde kladen důraz na všeobecný tělesný rozvoj a i děti, které se judu neplánují dále věnovat, si osvojí širokou škálu dovedností, kterou využijí i v jiném sportu. Dalšími pozitivy jsou například budování režimu dne, dodržování určitých pravidel a zásad, respektu k druhému člověku a spolupráce v kolektivu.

Prvky juda jsou využívány při výcviku ozbrojených a bezpečnostních složek států a také při běžné výuce sebeobranu občanů.

V posledních letech evidujeme v našem oddíle v Prachaticích zvýšený počet nově začínajících dětí ve věku pěti až osmi let. Důvodem může být menší počet sportovních klubů pro děti v našem městě nebo snaha českého svazu juda přilákat k tomuto sportu více dětí. Ta je podpořena kvalitní propagací ze strany našich reprezentantů, zejména Lukáše Krpálka, posledního olympijského vítěze ve váhové kategorii do 100 kilogramů.

Téma vytvoření a ověření výukového metodicko-kondičního programu judo pro děti a mládež jsem si vybral z důvodu mého vztahu k judu, který jsem si vytvořil za 16 let mého navštěvování klubu v Prachaticích, a to jak ze strany závodníka v individuálních soutěžích, tak v týmových soutěžích dorostenců a mužů. Od jara roku 2016, kdy jsem dokončil školení trenérů třetích tříd i v rovině trenérské, se podílím na vedení tréninků pro začátečníky v oddílu TJ Tatran Prachatice. Práce, kde je vidět progres dětí mě baví a chtěl bych v ní pokračovat i nadále.

Úkolem bakalářské práce je vytvoření metodického a kondičního programu pro děti ve věku 8 až 10 let, který by měl přispět k všeobecnému rozvoji pohybových schopností a vytvořit určitou škálu pohybových dovedností, které se budou účastníkům hodit v další

fázi sportovního života. Mezi pohybové dovednosti řadíme i určitou skupinu technik juda, které by si jedinec měl osvojit a získat první žakovský stupeň v judu, tedy 6. až 5.kyu, které bude testováno podle platného zkušebního řádu juda.

Součástí práce bude i instruktážní DVD s průpravnými cvičeními na techniku, správným předvedením technik a ukázkami od začínajících judistů.

Cílem je zprostředkovat zájemcům o tento sport informace o judu, a to v části historie, sportovního tréninku a techniky pro začátečníky.

Tento materiál může být využit začínajícími trenéry, cvičiteli nebo učiteli v oblasti juda.

2 Přehled poznatků

2.1 Rešerše literatury

V této části bakalářské práce se zmíníme o literatuře, která byla pro tvorbu nejdůležitější, a provedeme její bližší popis. Ostatní prameny budou uvedeny jen v seznamu literatury v pozdější kapitole práce.

Lebeda, A. A. (1974). *Džudo*. Praha: Olympia.

Tato kniha zpracovává informace o judu od úplného začátku, je zde popsána historie a původ juda, jeho principy, zásady a cíle. Tato část byla použita v naší práci. Vhodná je pro trenéry a organizátory soutěží, z hlediska poslání tohoto odvětví nebo organizace. Začátečníci jsou zde poučeni, jak začít výcvik a jakým směrem se dále vydat. Důležitou kapitolou je rozvoj jedince jako celku. Dále objasňuje význam psychické i fyzické přípravy.

Lewis, P. (1987). *Bojová umění*. Saturn Books.

Publikace obsahuje rozdělení a popis starých čínských a japonských bojových umění. Pojetí starých samurajů, kteří kladli důraz na disciplínu a sebepoznání. Přidává pohled na bojová umění očima dnešní doby, kdy je význam pro každého odlišný. Každému bojovému umění je věnována vlastní kapitola, která přináší bližší informace. Kniha je bohatě ilustrovaná, nachází se zde více než 250 fotografií pro doplnění textu. Z kapitoly o judu jsme získali informace o judu jako sportu a o vrcholovém tréninku tohoto sportu.

Dolejš, J. (1983). *Model tréninkového procesu juda*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV Sportpropag.

Texty se zabývají problematikou sportovního výkonu v judu, strukturou výkonu z hlediska morfologických i funkčních předpokladů nebo výběrem talentované mládeže. Jsou zde rozpracovány etapy sportovního tréninku se svými specifiky použité i v naší práci. Nejobsáhlejší částí jsou složky sportovního tréninku, z této kapitoly bylo použito i nejvíce materiálu. Konkrétně pro oblast tělesné přípravy. V dalších částech knihy nalezneme informace o soutěžích a také o testování pohybových schopností.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., et al. (2002).

***Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia**

Záměrem tohoto díla je přinést moderní pohled na sportovní trénink, vychází z obecně známých faktů a přizpůsobuje je dnešním poměrům a znalostem. Kniha je zaměřena všeobecně pro všechny sporty a všechny věkové kategorie. V naší práci jsme použili poznatky týkající se tělesné přípravy.

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada Publishing.

Sportovní příprava dětí má určitá specifika, kniha je zaměřena pouze na toto období, proto se mu může naplno věnovat. Každý trenér nebo cvičitel by měl seznámen s literaturou tohoto typu. V práci jsme použili informace a doporučení týkající se skladby tréninkové jednotky, metod rozvoje schopností nebo her vhodných pro děti.

Letošník, J., Vaněk, P., Vachun, M., Jahoda, F., Träubner, V., Srdínko, R., et al. (1993).

***JUDO: Učebnice pro trenéry 2. díl.* Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělávání.**

Učebnice zahrnuje vybrané techniky používané v judu. První část obsahuje slovní popis včetně důležitých bodů. Chvaty v postoji jsou doplněné ilustrací v různých fázích. Kniha obsahuje chvaty ze všech pěti skupin používaných v postoji. Druhá kapitola obdobně rozpracovává tři skupiny technik boje na zemi a přidává průpravná cvičení. Menší kapitola na závěr uvádí přehled často používaných japonských slov s překladem. Tyto části jsou v práci použity.

Měkota, K., Kovář, R., Chytráčková, J., Gajda, V., Kohoutek, M., Moravec, M. (2002).

***UNIFITTEST (6-60).* Praha: Univerzita Karlova.**

Příručka je kompletně věnována testování pohybových schopností. Testová baterie obsáhne široké rozmezí populace, konkrétně od 6 let do 60 let. V práci jsme využili správný výběr testů pro věkovou skupinu, popis testů i následné vyhodnocení.

2.2 Historie a charakteristika juda

2.2.1 Historie juda

Judo je bojové umění, které má svůj historický původ v zemi vycházejícího slunce, tedy v Japonsku. Ve srovnání s ostatními bojovými uměními nesahá jeho založení hluboko do historie, vzniklo v druhé polovině 19. století, konkrétně se uvádí rok 1882.

Za zakladatele je považován profesor Džigoró Kanó, který ze starších bojových umění (v té době již opomíjených a zapomínaných), vytvořil systém technik používaných i v dnešním judu.

Nejznámějším uměním sloužícím k tvorbě systému chvatů bylo staré džiu-džitsu (džú-džucu), ve kterém bylo poměrně velké množství násilí, s kterým se Kanó neztotožňoval, proto došlo k upravení a odlehčení technik. Tímto postupem dostalo judo dnešní podobu. Džigoró Kanó povznesl stará bojová umění na modernější úroveň a pomohl rozšíření i do jiných částí světa.

Džiu-džitsu je pouze jeden z názvů užívaných pro toto umění, které se označovalo i slovy jawara, taidžucu, tvađžucu, torite, kogusoku, kempó, hakuda, kumiuchi, šubaku, košimawari a mnohými dalšími. Každý z názvu označoval jinou školu džiu-džitsu, pro každou ze škol bylo typické své pojetí tohoto umění, ale vyskytovaly se zde i prvky podobné nebo totožné. Podstata všech odnoží byla shodnost ve výuce obrany i útoku beze zbraní, a to proti neozbrojenému, tak ozbrojenému protivníkovi (Lebeda, 1974).

Z historického pohledu nejspíše předcházela boj beze zbraní boji se zbraní, později zbraně doplňovali prostý boj a nakonec se tento druh boje oddělil do samostatného odvětví (Fojtík, 1993).

Vznik džiu-džitsu není přesně popsán v dobových knihách ani jiných písemnostech, první náznaky vzniku nacházíme několik staletí zpět (Lebeda, 1974).

2.2.2 Osobnost zakladatele juda

Džigoró Kanó je jednou z nejznámějších a nejvýznamnějších osobností bojových umění vzniklých na japonském území i v zahraničí. Předností Kanóva pojetí byl nový a

modernější pohled na výuku a skladbu umění sloužícího k obraně své osoby. Tento pohled se lišil od zásad a postupů starých mistrů a jejich válečných aktivit.

Kanó se seznámil se všemi mistry starších bojových umění v Japonsku, jelikož si uvědomoval důležitost zachování jejich vědění a zkušeností pro další generace. Jejich pojetí tedy respektoval a akceptoval.

V oblasti sportu se mu také dostalo velké pocty, kdy byl zvolen prvním předsedou japonského olympijského výboru (Fojtík, 2001).

2.2.3 Historie juda v Československu

Začátky vyučování juda v Československu jsou spjaty s výukou předchůdce tohoto umění, tedy džiu-džitsu. Úplné začátky se datují mezi roky 1907 až 1910, kdy prof. Dr. František Smotlacha obdržel první publikaci o judu na našem území. Původ knihy sahal do krajiny našich západních sousedů, Německa. Rok 1919 je datem zahájení prvního organizovaného výcviku džiu-džitsu v Československu, zásluhou vysokoškolského sportu v hlavním městě. V této době se výuka rozšiřovala i do jiných míst v celé zemi. V roce 1920 je džiu-džitsu zařazeno do armádního výcviku, kde jsou některé prvky používány do současnosti. 1930 je rok začínajících pravidelných kurzů pro žáky vysokých škol a tvorby nových knih propagující džiu-džitsu (Historie juda, n.d.).

„Československý svaz Jiu-Jitsu byl založen 3. dubna 1936 a jeho prvním předsedou se stal jeho neúnavný propagátor a významný československý přírodovědec prof. Dr. Smotlacha. V letech 1935 a 1936 navštívil ČSR prof. Džigoró Kanó“ (Historie juda, n.d.).

Po založení oficiálního Československého Svazu Jiu-Jitsu vznikají dalších oddíly, kluby a zájmové kroužky, do povědomí lidí se juda dostává i díky organizování veřejných výcvikových táborů.

V době probíhající druhé světové války nedochází k žádnému posunu, lidé měli jiné starosti než sport, ale po skončení této nelehké doby svaz začíná rozšiřovat svou činnost. V roce 1952 je judo rozšiřováno a vyučováno i na Slovensku, v roce 1953 svaz převzal pravidla evropské judistické unie (EJU) a stává se prozatímním členem, v tomto roce je také založeno mužské reprezentační družstvo ČSR, které vede trenér A. Lebeda.

Od roku 1954 jsou naši reprezentanti součástí evropských turnajů, kde zaznamenávají první úspěchy v podobě několika umístění na stupních vítězů (Historie juda, n.d.).

„Mistrovství Evropy 1954 ukázalo, že cesta, kterou se dalo naše judo, je cestou správnou. Vždyť japonští trenéři, s nimiž jsme tam hovořili, se nijak netajili tím, že naše judo se nejvíce blíží judu japonskému!

Viděli jsme tu totiž i další rozdíl mezi naším a cizím judem: naše judo je daleko techničtější, zatím co západní judo využívá daleko více síly, a je proto nejen tvrdší, ale i pomalejší. Proto také rozhodla komise rozhodčích naší ústřední sekce judo SVTVS, že musí dojít k určité úpravě pravidel. Chceme dělat čisté judo, ale zjistili jsme, že kromě Japonců jsme to zřejmě pouze my, kdo usilujeme o judo čistě technické. Je to jistě správné úsilí, ale co naplat, když všude jinde se to dělá přece jinak! Nezbyvá nám nic jiného než se připravit i na to „evropské“ judo, jak ho dělají ostatní, abychom se někdy nedali překvapit nepřipraveni a obstáli při mezistátních soutěžích, pokud možno nejčestněji“ (Lebeda, 1955).

V roce 1955 je evidováno 1500 členů z 57 různých oddílů a počet neustále narůstá. Významný je rok 1960, díky návštěvě a seminářům japonského mistra Kokishi Nagaoky, kterým přináší nový pohled na trénink a pojetí juda, a tím změní i metody přípravy závodníků. Tento rok je registrováno ve svazu judo již 4000 členů a 90 klubů či oddílů. První olympijskou medaili vybojoval v Moskvě 1980 Vladimír Kocman. Jiří Sosna, začínající svou sportovní kariéru v Prachaticích, získal roku 1988 první titul mistra Evropy a patří k našim nejúspěšnějším závodníkům.

Před rozdělením Československé republiky má společný svaz judo dohromady 24500 členů a 282 organizovaných jednotek (Historie juda, n.d.).

2.2.4 Charakteristika juda jako sportu

V západním pojetí bojových umění není příliš kladen důraz na tradici a jsou spíše chápána jako bojové sporty. Judo je jedním z nich a na Západě se těší velké oblibě. Je dokonce nejoblíbenější, je zařazeno do programu olympijských her a má přes šest milionů registrovaných členů (Lewis, 1996).

Judo je převážně individuální sport, i když se pořádají turnaje a ligové soutěže týmů, vždy jsou na tatami jen dva závodníci. Vítězství je souborem fyzické, taktické a psychické převahy nad soupeřem, které může být dosaženo „na body“ nebo již před uplynutím časového limitu odlišného podle věkových kategorií.

Bodované techniky je možné provádět v postoji, kdy soupeře dovoleným hodem dostaneme na lopatky, část zad nebo bok. Při dopadu na lopatky nebo opakovaném dopadu na část zad je zápas ukončen před časovým limitem. Druhým způsobem ukončení zápasu je převaha v boji na zemi, a to způsoby: udržení soupeře v držení na lopatkách 20 s, nebo škrčení a páčení, kdy se soupeř vzdá poklepaním na soupeře nebo tatami (Dolejš, 1983).

Ve vrcholném tréninku juda je cvičenému zápasu (randori) věnováno až 80 % času. V žákovském pojetí tréninku jsou vytvořeny dvojice, které jsou váhově i výškově nejvíce vyrovnané, a dochází k nácviku technik juda, od nejjednodušších ke složitějším. V randori je možné využít všech chvatů i nespécifikovaných metod k vychýlení protivníka z rovnováhy a jeho hodů na žíněnku, ovšem nesmí být v rozporu s platnými pravidly juda a morální etikou (Lewis, 1996).

2.2.5 Principy, zásady a cíl juda

Džigoró Kanó sbírající své zkušenosti od mnoha starých mistrů stanovil dva základní principy juda. První a nejdůležitější nazval *principem nejvyšší účinnosti*, ve kterém máme dosáhnout co největšího a nejlepšího výsledku při použití co nejmenšího úsilí. Tento princip je součástí zásady maximální účinnosti v užití tělesných a duševních sil. Druhý princip pojmenoval *všeobecné blaho a vzájemný prospěch*, který je aktuální v každé společnosti, a to i v dnešní době.

Kanóvo pojetí juda se promítá i do jeho pomyslného rozdělení, „malé judo“ je pro jedince, které zajímá pouze vítězství v zápase, a naopak „velké judo“ je pro skupinu užívající principů juda i v běžném životě.

Pro situace vzniklé při zápase na turnaji nebo při sebeobraně na ulici stanovil profesor Kanó dvě zásady:

- zásada povolnosti, ústupnosti
- zásada maximální účinnosti v užití tělesných a duševních sil (Fojtík, 2001).

Zásada povolnosti a ústupnosti:

„Nejlépe je možno to pochopit na konkrétním případě dvou soupeřů stojících proti sobě, jejichž sílu vyjádříme určitým počtem jednotek. Dejme tomu, že já mám sedm

takových jednotek, zatímco můj soupeř je silnější a má jich deset. Opře-li se do mne silnější soupeř celou svou silou, musím být samozřejmě zatlačen vzad a padnout, i když se budu bránit celou svou silou. Jestliže však místo odporu — tedy tlaku proti soupeřovu tlaku — ustoupím zpět ve směru, kterým tlačí — přičemž, ovšem musím dbát, abych zachoval svou stabilitu — bude soupeř mocně vykloněn vpřed, čímž ztratí rovnováhu. V této nové pozici, do které jsem ho svým ustoupením dostal, je soupeři o hodně slabší, jistě nikoli proto, že by byl náhle ztratil svou sílu, nýbrž proto, že je vyveden ze stabilního postoje, a nemůže tudíž své síly plně využít, takže v daném okamžiku nemůže být jeho využitelná síla vyjádřena původními deseti jednotkami, nýbrž třeba jen třemi jednotkami.

A zatím já, zachovávaje si svou stabilitu, zachoval jsem si i možnost plného využití své síly, takže mám k dispozici plných sedm jednotek. Tato nová, uměle vytvořená situace mi tedy přináší velkou výhodu, neboť jsem svého silnějšího soupeře oslabil do té míry, že k jeho překonání mi stačit dokonce jen polovina mé síly, neboť polovina, z mých sedmi jednotek je víc než tři jednotky, kterými je v daném okamžiku vyjádřena soupeřova síla“ (Lebeda, 1974, s. 16).

„Zásada maximální účinnosti je uváděna do širších souvislostí aplikací na jiné lidské aktivity (ke zlepšení sociálních vztahů, podnikání atd.) tak, jak ji má obsahovat termín džudó ve svém nejširším pojetí — tedy jako princip jednání. Stručně řečeno, znamená jednat ve všech životních situacích co nejúčinněji. K tomuto závěru Kanó došel používáním zásady co nejúčinnějšího využívání tělesných a duševních sil v obraně a v útoku. Měla by se však také spojovat s principem vzájemného dobra a všeobecného prospěchu, neboť pak zřetelně vystoupí konečný cíl džudó: dlouhým a vytrvalým studiem zlepšit sebe samého, a tím přispět ke zdokonalení lidské společnosti“ (Fojtík, 2001, s. 68).

2.3 Sportovní trénink judo

2.3.1 Sportovní trénink

Trénink ve sportovních odvětvích je charakterizován jako systematický a cílevědomý proces vedoucí sportovce k rozvoji schopností a dovedností, které daný sport vyžaduje.

V počátcích byl samotný trénink chápán jen jako opakování a přehrávání výkonu při soutěži nebo závodě. Tento způsob využívali například gladiátoři ve svých hrách. Vývojem se dospělo k závěru, že stálé opakování výkonu není dostatečné a vede ke stagnaci výkonnosti, proto se začaly hledat nové způsoby a metody tréninkového procesu, které by lépe připravily sportovce na svůj výkon.

Jedním ze způsobů bylo rozdělení pohybu na několik částí, každé části byl věnován čas potřebný k nácviku techniky, rychlosti atd., tento způsob využívali a dodnes využívají vojáci.

Dnešní pohled na trénink je odlišný a není dán pouze charakteristikami typu: čas, váha, vzdálenost, ale je komplexem vědění z mnoha různých odvětví, včetně fyziologie nebo lékařství. Každý vědní obor přispívá svou měrou do systému, aplikovaného na dnešní sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

2.3.2 Charakteristika sportovního tréninku dětí a jeho etapy

Trénink dětí a dospívajících má své specifické zásady, kterými by se měl každý trenér řídit, aby nedošlo k rané specializaci, a tím k dosahování nejvyšší výkonnosti ve věku, kdy má výkonnost stále růst. Vrcholná výkonnost by měla nastoupit až po 10 až 15 letech tréninku, tedy v etapě vrcholového tréninku, která se do etap tréninku dětí nezařazuje.

Etapy sportovního tréninku dětí dělíme na:

- etapu sportovní předpřípravy
- etapu základního tréninku
- etapu specializovaného tréninku (Lehnert, et al., 2014), (Machát, Szebista & Szebista, 2013).

Etapa sportovní předpřípravy

Sportovní předpříprava je obvykle pro děti ve věku šest až deset let. V této etapě je kladen důraz na 100 % všestrannost a na pravidelné zatěžování organismu dětí. Dochází k osvojování základních pohybových dovedností, v počáteční fázi není kladen přílišný důraz na jemnou motoriku z důvodu osvojení pro potřeby hry. V další fázi dovednosti opakujeme a zdokonalujeme. V tréninku by měla převažovat zábavná forma – hra pro vytvoření kladného vztahu ke sportu (Lehnert, et al., 2014).

Etapa základního tréninku

V etapě základní tréninku je doporučené rozložení na 75 až 80 % všestrannosti a 15 až 20 % speciální přípravy. Vytvoření pevného a širokého základu všestrannosti umožňuje uplatnění v mnoha sportovních odvětvích, nejdůležitější je tedy rozvoj pohybových schopností s důrazem na rychlost a obratnost (koordinaci). V 20 % času si děti osvojí základy techniky sportu. Vytvoření zájmu o judo patří též do této etapy. (Machát, Szabista & Szabista, 2013).

Etapa specializovaného tréninku

Ve specializovaném tréninku je časové rozložení 50 % všestrannost a 50 % specializovaná příprava. Probíhá rozvoj základních i speciálních pohybových dovedností a osvojení techniky na vysoké úrovni. Cílem této etapy je příprava sportovce na vrcholnou etapu sportu (juda). Návaznost základního a specializovaného tréninku je postupná, neprobíhá ve skocích.

Ve všech etapách je důležité vytvoření optimálních podmínek, včetně dobrého kolektivu, bez kterého se většina sportů neobejde (Dolejš, 1983), (Machát, Szabista & Szabista, 2013).

2.3.3 Politicko-výchovná práce v tréninku dětí

Politicko-výchovná práce není jednoduchá, ovšem je velmi důležitá, zanedbání této části má za následek problémy, které se dříve nebo později projeví. Cíle zmíněné práce jsou: odpovědné a aktivní plnění tréninkových i školních povinností, postupných růst výkonnosti, vzájemný respekt, dodržování pravidel a slušného vychování.

Zájem o sport a kolektiv by měl mít, s postupem času, vzrůstající tendenci (Štěpánek, et al., 1990).

2.3.4 Cíl tréninku dětí

Trénink dětí se svým cílem liší od tréninku dospělých, kde je vrcholem dosahování maximálních výkonů. U dětí je cílem vytvoření kvalitních předpokladů pro růst v dalším časovém období a též optimální vývoj dítěte a zdraví (Lehnert, et al., 2014).

2.3.5 Pedagogické zásady

Trénink dětí by měl sloužit jako prostředek rozvoje jedince, a to po stránce fyzické, tak psychické. Požadavky na výchovu, které dítěti přináší rodiče a základní školní docházka, by měla doplňovat i výchova ve sportu, kde se jedinec učí praktickým věcem do svého života. Jestliže má trenér mladé sportovce vychovávat, měl by mít základ pedagogických znalostí, jak stanovených cílů dosáhnout. K naplnění cílů se také požívají základní didaktické zásady, které jsou známé již od dob Jana Amose Komenského, mezi ně zařazujeme zásadu uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

Každá ze zásad je stejně důležitá. Důvodem je i návaznost jedné na druhou, tvoří tedy ucelený soubor, promítající se v tréninkovém procesu. V ideálním případě dojde k urychlení a zefektivnění sportovního tréninku.

Zmíněný soubor zásad není všemocný, je pouze součástí celku, který dobrý trenér využívá (Perič, 2008).

Zásada uvědomělosti a aktivity

V zásadě uvědomělosti a aktivity je důležité porozumění smyslu a podstaty konkrétní činnosti. Vysvětlení, kde nacvičovanou věc použijeme, je velmi důležité. Pro děti je zásadní zkouška každé části činnosti, proto měníme pozice ve hře, aby každý poznal význam každé role (Perič, 2008).

„Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby trenér u sportovců rozvíjel schopnost rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení. Využívají se k tomu různé druhy rozhovorů, povzbuzení a pobídek, soutěží apod.“ (Perič, 2008, s. 21)

Zásada názornosti

V názornosti jde o snahu vytvoření co nejrychlejší a nejpresnější představy o pohybovém úkolu. Základní a starší metodou je názorné předvedení trenérem nebo jiným aktérem (přímá ukázka), pro zkvalitnění můžeme navštívit i vrcholné závody, kde je provedení na vrcholné úrovni. Druhým způsobem je nepřímá ukázka zapojující technologie (fotografie, obrázky, videozáznamy). Video slouží i k názorným ukázkám chyb, které chceme odstranit. Odstranění může proběhnout až po uvědomění a tímto se dostáváme k provázání jednotlivých zásad.

Při názornosti je nejdůležitějším požadavkem co možná nejvyšší ukázka. (Perič, et al., 2012).

Zásada soustavnosti

Zahrnuje ucelený a promyšlený systém vedení tréninků v delším časovém úseku, u dětí se tréninkový plán tvoří nejméně rok dopředu, jsou vytyčeny cíle a některé zásadní body, je zmíněn i způsob jejich dosažení. V zásadě soustavnosti využíváme i známých postupů: od známého k neznámému nebo od nejjednoduššího ke složitějšímu. Příkladem je gymnastika, kde začínáme jednoduchým kotoulem a podle úrovně zvládnutí přidáváme na obtížnosti, kotoul přes překážku, kotoul se zavřenýma očima atd. (Perič, et al., 2012).

Zásada přiměřenosti

Přiměřené pohybové úkoly pro děti jsou ty, které odpovídají jejich psychickému a fyzickému vývoji, pohybovým schopnostem a naučeným dovednostem. Přiměřenou aplikací se vyhneme nepochopení úkolu z důvodu složitosti, neprovedení z důvodu přílišné náročnosti a naopak zajistíme bezpečnost v tréninkové jednotce. Předpokladem je znalost svých svěřenců a členění do relativně malých výkonnostních skupin (Perič, 2008).

Zásada trvalosti

„Podstatou této zásady je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí s tím, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky je použít“ (Perič, 2008, s. 22).

Podstatné je vytvoření paměťové stopy, ne pouze jednorázové osvojení některého cviku nebo úkolu. Jako v každé jiné činnosti dochází po určitém časovém úseku k zapominání, proto je důležité zvládnuté pohyby opakovat a obměňovat.

Tréninkový proces by měl být navržen tak, aby docházelo ke kontrole úrovně a procvičování ve vazbách (tím dochází k úspoře času a změně podmínek již skvěle zvládnutých cviků) (Perič, 2008).

2.3.6 Mladší školní věk (6-10 let)

Ve věkovém rozmezí šesti až deseti let dochází k dynamickým změnám v oblasti biologické, psychické a sociální, z tohoto důvodu je toto období v některých případech děleno na dva kratší časové úseky, a to konkrétně na dětství a prepubescenci, neboli dětství a pozdní dětství rozdělené věkem devíti let (Perič, et al., 2012).

Tělesný vývoj v mladším školním věku

„Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. Tím je pravidelný i růst tělesné energie, vcelku rovnoměrně se zvyšuje i výkonnost organismu“ (Šavrdová, Kocourek, Rychtecký & Šafaříková, 1983, s. 9).

Zvyšování výkonnosti souvisí se zvětšováním vnitřních orgánů a rozvojem celých soustav (srdce a cévní soustava, plíce a dýchací soustava). Změny jsou plynulé a systematické, ovšem kosti se rychle osifikují. Zakřivení páteře se ustaluje, jen kloubní spojení zůstávají měkká a pružná. Dochází ke změně postavy, pákový poměr mezi končetinami a trupem získává příznivější předpoklad pro nejrůznější pohybové formy. Vývoj centrální nervové soustavy, tedy mozku, je z velké části ukončen už před začátkem tohoto vývojového období, výjimkou jsou nervové struktury v mozkové kůře, která je vývojově nejmladší a nejsložitější. Období mladšího školního věku je vhodné ke vzniku nových, podmíněných reflexů a k začátku učení složitějších koordinačních pohybů (Perič, et al., 2012).

„Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností“ (Perič, 2008, s. 24).

Psychický vývoj v mladším školním věku

Z hlediska psychologického přibývá vědomostí, zlepšuje se paměť a představivost. Jedinci jsou náchylní ke vnímání okolních (rušivých) vjemů, které mohou narušovat nácvik nových nebo procvičování již osvojených dovedností. Děti dobře chápou

jednotlivé cviky nebo sekce, ale souvislosti mezi nimi nejsou schopné určit. Abstraktní pojmy a situace nejsou z jejich strany téměř pochopeny, proto by se měly používat co nejméně. K začátku rozvoje abstraktního myšlení dochází až ke konci této etapy (Perič, et al., 2012).

„Z výchovného hlediska je vhodné vést děti mladšího školního věku tak, aby od spontánně provozované sportovní aktivity přecházely k systematictější pohybové přípravě, aby si osvojovaly základní hygienické a režimové návyky, rozvíjely schopnost koncentrace a volního nasazení. Zároveň aby si zvykaly na kolektivní způsob soužití a pochopily nezbytnost dodržování morálních norem“ (Šavrdová, Kocourek, Rychtecký & Šafaříková, 1983, s. 9).

2.4 Složky sportovního tréninku základní etapy juda

Věk devět až deset let je optimální pro začátek základní etapy juda. Všeestrannost je nejdůležitější prvek tohoto období, proto je obsažen v tréninku ze 4/5. Jako v ostatních sportech je sportovní příprava dlouhodobým procesem se systematickou cyklů (Brož, 1986).

V judu a dalších sportech podobného rázu je provázanost některých složek přípravy tak těsná, že se zahrnuje do jednoho většího celku. Konkrétním případem je technická a taktická příprava (Žára, 1983).

Složky sportovního tréninku:

- tělesná příprava
- technická příprava
- taktická příprava
- psychická příprava (Brož, 1986).

2.4.1 Tělesná příprava

Slouží k rozvoji fyzické připravenosti na výkon a zahrnuje:

- zdokonalování všestranného pohybu
- rozvíjení speciálních pohybů, bez kterých se daný sport neobejde (Brož, 1986).

2.4.1.1 Všeobecná tělesná příprava

„Přispívá k harmonickému tělesnému rozvoji člověka, je základní a nejdůležitější část sportovní přípravy dětí a mládeže. Obsah všeobecné tělesné přípravy slouží k rozvoji pohyblivosti, rychlosti, obratnosti (koordinace), síly a vytrvalosti“ (Dolejš, 1983, s. 11).

Mladší a starší věk je časové období s ideálními předpoklady pro rozvoj rychlosti a obratnosti. Tyto schopnosti mají mít dostatečný časový prostor v tréninkové jednotce i přes svou časovou náročnost z hlediska délky odpočinku mezi cvičeními. Ostatní schopnosti můžeme také rozvíjet, ale je důležité přihlížet k věkovým zvláštnostem a dávkovat je v rozumné míře (Dovalil, 2009), (Měkota & Novosad, 2005).

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnost je schopnost provádět krátký pohybový úkol co nejrychleji. Délka se obvykle uvádí do 20 s (Dolejš, 1983).

Rozdělení rychlostních schopností:

- rychlost reakční – od podnětu do začátku konání pohybu
- rychlost acyklickou – nejvyšší rychlost provedení neopakujících se pohybů
- rychlost cyklickou – nejvyšší frekvence opakovaných pohybů
- rychlost komplexní – zahrnuje rychlost reakce na podnět a následné provedení cyklického nebo acyklického pohybu (například lokomoce nebo pohyb v prostoru) (Dovalil, et al., 2002), (Měkota & Novosad, 2005).

V judu je nejdůležitější rychlost reakční spojená s provedením acyklického pohybu, v praxi to znamená zareagovat na podnět (pohyb) soupeře a provést techniku (Žára, 1983).

Rozvoj rychlostních schopností zařazujeme do průpravné části tréninkové jednotky, důvodem je nastupující únava, která není slučitelná s rozvojem rychlosti.

„Rychlost je možné rozvíjet běžeckými straty, běhy s nejrůznějšími úkoly, průpravnými skokanskými cvičeními, osvojenými technikami, hrami“ (Dolejš, 1983, s. 15).

Obratnostní (koordinační) schopnost

Je to schopnost jedince přiblížit svůj pohyb ideálnímu provedení (pro každého jedince je ideální provedení jiné, vlivem somatických a dalších ukazatelů) a také řešit prostorovou a časovou strukturu konaného pohybu.

Nejvhodnějším věk je čtyři až deset let, tedy etapa sportovní předpřípravy. Velkou roli hrají složité mechanismy řízení v centrální nervové soustavě, které vyhodnocují vjemy z receptorů a pomocí odstředivých drah regulují pohyb.

Využití obratnostních schopností je široké, zkracují dobu nácviu nových pohybových dovedností, jsou přínosné pro již osvojené dovednosti a pomáhají i při přeučování dřívějších (špatně osvojených) dovedností. Přináší větší radost a uspokojení z pohybu.

Obecné obratnostní schopnosti můžeme rozvíjet pro všechny sporty stejným způsobem, na druhou stranu existují i specifické obratnostní schopnosti pro daný sport (Havel, et al., 2010), (Perič, n.d.).

„Překážkové dráhy patří mezi základní prostředky pro rozvoj koordinace. Jejich obsahem jsou různá cvičení jednoduššího i složitějšího provedení. Většinou využíváme akrobatické cviky, přelézání, podlézání, překonávání překážek apod. Mohou mít podobu závodní (měříme čas, soutěže dvojic atd.) nebo dovednostní — podstatou je plnění různých úkolů na stanovištích“ (Perič, et al., 2012, s. 8).

Silové schopnosti

Jsou schopnosti jedince působit proti odporu, udržovat ho nebo brzdit (Dovalil, et al., 2002).

Velikost síly se odvíjí od průřezu svalového vlákna, koordinace svalových skupin a počtu zapojených motorických jednotek (Dolejš, 1983).

Rozdělení silových schopností:

- síla absolutní (maximální) – překonávání maximálních odporů, prováděno nízkou rychlostí
- síla rychlá a výbušná – působení proti nemaximálním odporům, realizováno maximální rychlostí
- síla vytrvalostní – nemaximální odpor, nemaximální rychlost, větší počet opakování nebo delší časový úsek ve statické výdrži (Dovalil, et al., 2002), (Měkota & Novosad, 2005).

Cílený rozvoj od věku 16 let, u mladších dětí požíváme průpravné úpoly, úpolové hry, cvičení s vlastním tělem nebo na náradí (Dolejš, 1983).

Pohyblivost

Pohyblivost je schopnost člověka vykonávat pohyb v kloubech v plném rozsahu. Rozdělujeme dvě skupiny sportovních odvětví podle přímého nebo nepřímého významu zmíněné schopnosti. Přímý význam je ve sportech, kde je nedostatečná pohyblivost limitujícím faktorem výkonu (plavání, různé odnože gymnastiky, skoky do vody aj.). V druhé skupině má pohyblivost nepřímý význam, konkrétně v ekonomii pohybu a při hodnocení ostatních dovedností (Dovalil, et al., 2002).

Při zvětšování kloubní pohyblivosti potlačujeme jevy a prvky působící negativním způsobem, a naopak navozujeme kladně působící podněty.

Využíváme:

- uvolnění svalů
- protažení svalů a vazivové tkáně
- usměrnění reflexní aktivity svalu
- posílení antagonistů
- eliminaci svalových dysbalancí (Zahradník & Korvas, 2012).

V judu má kloubní pohyblivost velký význam, při útočných technikách rozhoduje o rozsahu chvatu a tím o jeho účinnosti, při obranných technikách se promítá i gymnastická průprava (Žára, 1983).

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je schopnost jedince provádět pohybový úkol v delším časovém úseku bez poklesu intenzity po stanovenou dobu pohybového úkolu. (Dolejš, 1983).

Rozdělení vytrvalostních schopností:

- dlouhodobá vytrvalost – je vytrvalostní schopnost, kdy čas zátěže přesahuje 10 minut, podle energetického krytí dále rozlišujeme: 1. kategorie – zdrojem energie je glykogen, časové rozmezí je 10 až 35 minut
- 2. kategorie – energie je získávána z glykogenu a tuků, čas odpovídá 35 až 90 minutám
- 3. kategorie – tuky jsou zdrojem energie a to od 90 minut po 6 hodin
- 4. kategorie – v čase nad 6 hodin se spalují bílkoviny ze svalové hmoty

Nástup únavy způsobuje vyčerpání energetických zdrojů v organismu.

- střednědobá vytrvalost – je vymezena časovým zatížením 2 až 10 minut, k tvorbě využitelné energie tělo zapojuje aerobní systém, tedy štěpení za přítomnosti kyslíku, vyčerpání glykogenu jako hlavního zdroje energie způsobuje nástup únavy.
- krátkodobá vytrvalost – odpovídá zátěži 20 sekund až 2 minuty submaximální intenzity, tělo využívá anaerobní systém tvorby energie doprovázený tvorbou kyseliny mléčné, která je hlavní příčinou nastupující únavy, zdrojem energie je opět glykogen.
- rychlostní vytrvalost – charakteristikou je pohybová činnost maximální intenzity v krátkém časovém úseku 0-20 sekund a aktivace ATP-CP systému, převažujícím zdrojem energie je kreatinfosfát, který je štěpen bez přístupu kyslíku, ale bez tvorby kyseliny mléčné. Únava nastupuje vyčerpáním malých energetických limitů a psychickou únavou (Dovalil, et al., 2002), (Měkota & Novosad, 2005).

V judu, kde probíhají jednotlivé zápasy s dostatečně velkými přestávkami, je nejdůležitější střednědobá vytrvalostní schopnost, a to ve své obecné i silové formě. V určité části utkání se uplatňuje i rychlostní vytrvalost. Běhy v různé formě jsou nejčastějším prostředkem rozvoje obecné vytrvalosti, v zimě můžeme využít i běžeckého lyžování (Dolejš, 1983).

2.4.1.2 Speciální tělesná příprava

Se speciální tělesnou přípravou začínám v malé míře, vždy následuje až po všeobecné tělesné přípravě (Brož, 1986).

Cvičení používaná ve speciální tělesné přípravě:

- cvičení pádů
- cvičení na rozvoj techniky
- závodní cvičení
- cvičení na rozvoj psychických vlastností (Dolejš, 1983).

„Objem specializovaného zatížení v průběhu sportovní přípravy postupně narůstá a u vyspělých sportovců převažuje.“ (Lehnert, et al., 2014, s. 3)

2.4.2 Technická příprava

Technické přípravě se začínáme věnovat v etapě základního tréninku, nácvik a vysvětlení techniky začínáme zjednodušenou formou pro děti, kterou postupně upravujeme podle potřeb. Technická příprava zahrnuje chvaty prováděné v postoji i na zemi. V základním tréninku dochází k osvojení:

- optimálního postoje a držení těla
- pohybu po zápasišti
- úchopu (kumikata)
- pádových technik (ukemi)
- jednotlivých fází chvatu v postoji i na zemi
- chvatů (technik) (Brož, 1986).

2.4.3 Taktická příprava

Taktikou nazýváme výběr nejvhodnějšího způsobu boje v měnicích se podmínkách zápasu (Brož, 1986).

Taktická příprava je nedílnou součástí tréninkového procesu, její rozvoj souvisí s psychickým vývojem jedince, proto je zařazena až v etapě specializovaného tréninku. Cílem taktiky je využití svých předností a nedostatků soupeře k vedení zápasu s vítězným koncem. Optimální situací, tedy nejlepší taktikou, je převyšovat soupeře ve všech složkách sportovní přípravy (Mikan, 1987).

Začátečníci se učí takticko-technickým dovednostem:

- využití vzpřímeného boje a takticky správného pohybu v obraně i útoku
- zajištění stability po nezdařeném útoku soupeře či svém
- přechod z boje v postoji do boje na zemi
- uplatnění technik držení na zemi
- zásady obrany útoku v boji na zemi (Brož, 1986).

2.4.4 Psychická příprava

„Úkolem psychické přípravy je zdokonalovat, urychlovat a zkvalitňovat adaptaci na podmínky sportovní činnosti a připravovat sportovce k vysoké sportovní výkonnosti“ (Brož, 1986, s. 29).

„Posílení motivace k výkonu v tréninku i v utkáních, rozvoj odolnosti vůči tréninkovému zatížení, posilování volných vlastností sportovce, získávání zápasových zkušeností a zkušeností se zvládnutím vlastních předstartovních stavů.“ (Štěpánek, et al., 1990, s. 23)

Při tréninku začínajících judistů slouží psychická příprava především k formování osobnosti, výchově základních návyků a vycházení v kolektivu. Psychická příprava ve smyslu ladění formy se uplatňuje až ve vrcholovém sportu (Brož, 1986).

2.5. Systematika technik juda

V judu jsou jednotlivé techniky, nazývány též chvaty, rozděleny do jednotlivých skupin, a to podle místa provádění a struktury pohybu. Nezákladnější dělení je do tří skupin. První skupinou jsou chvaty prováděné v postoji, označené dvěma ekvivalentními názvy Nage waza neboli Tachi waza, druhou skupinu reprezentují techniky na zemi (Ne waza nebo také Katame waza). Poslední skupinou jsou techniky využívané v sebeobraně, pro ně se používá souhrnný název Goshindžucu. Slovo waza znamená technika, další slovo upřesňuje zaměření techniky.

Rozdělení má svůj původ v Japonsku a je využíváno po celém světě pod stejnými názvy (Reguli, Štefánik & Vít, 2010), (Letošník, et al., 1993), (Srdínko & Vachun, 1974).

2.5.1 Nage waza

Techniky boje v postoji, v dnešní době je na tuto skupiny kladen velký důraz z důvodu atraktivity hodů pro běžné diváky sledující zápasy v televizi nebo internetových přenosech. Seskupení technik v postoji dále dělíme do pěti menších podskupin.

- Te waza – te je japonský výraz pro paži, zahrnuje techniky, ve kterých je hlavní část vykonána pohybem paží

- Goshi waza – techniky boků, v této skupině technik využíváme boků k přehození soupeře
- Ashi waza – chvaty dolních končetin, realizované podmetem, zadržením, posunutím nebo přizvednutím
- Masutemi waza – strhy ve kterých uke dopadá na tatami v podélné ose za toriho, osy těl jsou v jedné přímce
- Jokusutemi waza – skupina strhů kdy uke dopadá v úhlu 45° na podélnou osu těla toriho (Srdínko & Vachun, 1974).

2.5.2 Ne waza (Katame waza)

Boj na zemi se v judu aplikuje při spadnutí obou soupeřů na tatami, a to v případě nebodované i bodované techniky, pokud není zápas ukončen maximálním ohodnocením. Dnes není boji na zemi dopřáván velký časový prostor a rozhodčí zápas rychle přerušují, důvodem je zmíněná atraktivita pro běžné diváky. Technika boje na zemi je rozdělena do tří podskupin.

- Osaekomi waza – techniky držení, tori blokuje soupeře v poloze na zádech, kdy jsou lopatky přitisknuty k zemi, v této pozici je nutné vydržet 20 vteřin k dosažení vítězství před časovým limitem
- Kansecu waza – techniky páčení, chvaty prováděné na loketní kloub soupeře, buďto jeho prolamováním nebo výkrutem, páčení jiných kloubů není v judu povoleno pravidly, soupeř se vzdá poklepaním na soupeře nebo žíněnku
- Žime waza – techniky škrcení, využívají jednak dušení tlakem na dýchací cesty a také narušení oběhu krve tlakem límců kimona na krkavici, obě situace vyvolávají stav ztráty vědomí, soupeř se opět vzdá poklepaním na soupeře nebo žíněnku (Reguli, Štefánik & Vít, 2010), (Letošník, et al., 1993).

2.5.3 Goshindžucu

Část Goshindžucu se v závodním judu nevyužívá, obsahuje techniky juda z předešlých dvou skupin s doprovodnými údery, které jsou ve sportovním judu zakázané. Současné

judo na sebeobranu neklade přílišný důraz, spíše techniky sebeobrany využívají prvky juda (Srdínko & Vachun, 1974).

2.6 Stupně technické vyspělosti

Technické vyspělost je v judu rozlišeny pásy, které judista používá jako součást jeho úboru (kimona). Základní dělení je žákovské stupně vyspělosti neboli kyu a na mistrovské stupně vyspělosti, označované slovem dan.

2.6.1 Stupně technické vyspělosti kyu

Skupina kyu je v současné době členěna do devíti úrovní (viz příloha 6), každá úroveň má své technické nároky, které musí žadatel splnit, aby došlo ke zvýšení jeho technického stupně. Barevně odlišené pásy jsou jasným ukazatelem stupně kyu, několik let zpět došlo k rozšíření stupňů, a to z šesti na devět, konkrétně byly zahrnuty půlené stupně mezi 6. až 3. kyu. Důvodem může být menší náročnost pro děti nebo atraktivita z hlediska čekacích lhůt. Minimální čekací lhůta na rozšíření technické úrovně je 8 měsíců, v případě půlených pásků může být doba zkrácena rozhodnutím trenéra na 5 měsíců. Půlené stupně jsou omezeny věkem 14 let, starší judisté skládají zkoušky na pásy nepůlené barvy. Nejnižší technickou vyspělost kyu reprezentuje bílý pás, naopak nejvyšší pás hnědé barvy (Zkušební řád, 2016).

2.6.2 Stupně technické vyspělosti dan

Mistrovské stupně dan jsou děleny do deseti úrovní (viz příloha 6), držitel prvního až pátého stupně nosí pás černé barvy, pro šestý až osmý dan je charakteristický červenobílý nebo černý pás. Devátá a desátá úroveň je výsadou těch největších mistrů (v naší zemi se nevyskytuje) a umožňuje nosit červený nebo opět černý pás. Na světové úrovni závodů seniorské kategorie mají všichni judisté pásy černé barvy bez ohledu na jejich technickou vyspělost. Čekací lhůta mezi jednotlivými zkouškami je rozdílná, pohybuje se v řádu let a zvyšuje se s technickou vyspělostí (Zkušební řád, 2016).

2.7 Technika 6. až 5.kyu

V této kapitole je rozpracována technika pro 6. až 5.kyu, teoretické poznatky a statické prvky jsou popsány v textu a doplněny fotografiemi. Techniky složitějšího charakteru jsou přiblíženy v příloženém DVD (viz příloha číslo 7).

2.7.1 Postoj-Shizei

Judo je sport, ve kterém jedinci pracují jak s energií svou, tak s energií protivníka. Pro správné využití energií využíváme několik postojů. Předpokladem pro účinné provádění technik v postoji je vzpřímený postoj-Shizenhontai (přirozený postoj). V tomto postoji jsou chodidla v šíři ramen, váha těla je posunuta více na přední část chodidel, kolena i ramena jsou uvolněna, neohýbáme záda, nevypínáme břicho ani prsa, brada je přitažena mírně k hrudníku, paže volně podél těla. Vykročením pravé nohy vpřed zaujmeme pravý přirozený postoj-Higi shizentai, vysunutím levé nohy vpřed přejdeme do levého přirozeného postoje-Hidari shizentai. Tyto tři postoje vidíme na obrázku číslo 3 (Srdínko & Vachun, 1974).



Obr. 1: Postoje útočné.

Při obraně používáme obranný postoj-Jigohontai, který je širší, těžiště je posunuto více k zemi, kolena pokrčena, opět jsou dvě další varianty, s vykročenou pravou i levou nohou, vyfocené na obrázku číslo 4 (Srdínko & Vachun, 1974).



Obr. 2: Postoje obranné.

2.7.2 Pohyb-Shintai

Pohyb po zápasišti je důležitým článkem při zápase, bez chůze po tatami jsou chvaty prováděné staticky, tím pádem málo účinné a lehce předvídatelné, proto je nutné od začátku rozvíjet přirozený pohyb po zápasišti. Kroky provádíme současným posunem chodidla, kolena i boku. Chodidla nepřisouváme do úzkého postavení, z důvodu zachování co možná největší stability. Váhu těla nikdy nepřesouváme pouze na jednu nohu, tyto zásady dodržujeme za všech okolností a směrů pohybu. V judu rozeznáváme chůzi vpřed, vzad, stranou, šikmo vpřed a šikmo vzad. Tyto varianty jsou jak u chůze klasické, tak u chůze přisunné (Srdínko & Vachun, 1974), (Brož, 1986).

2.7.3 Obraty-Tai sabaki

Při útočných i obranných obrazech těla dodržujeme zásady chůze, důvodem je opět poloha těžiště, která je při sebemenší chybě náchylná na vychýlení a hrozí úspěšné provedení techniky ze strany soupeře. V judu používáme obraty vpřed i vzad s ohledem na vzniklé situace (Srdínko & Vachun, 1974), (Brož, 1986).

2.7.4 Úchop-Kumikata

Uchopení soupeře způsobem, který nám osobně vyhovuje, má značný podíl na kvalitě provedení techniky, proto je velká část zápasu vyplněna tímto bojem. Základní pravý úchop, který využívá většina začátečníků, vypadá takto: pravou rukou uchopíme levý límec soupeřova kimona, v úrovni klíční kosti, levou rukou držíme pravý rukáv soupeře v úrovni lokte. V levém základním úchopu držíme ruce opačně. Ze základního úchopu vychází všechny techniky, každý jedinec si následně zvolí svůj styl úchopu, který využívá v závodním pojetí juda. Modifikované úchopy jsou: úchop za oba rukávy nebo za rukáv a límec za hlavou (Fradet, n.d.).



Obr. 3: Základní úchop pravý a levý.

2.7.5 Vychýlení-Kuzushi

Vychýlení soupeře z jeho statické nebo dynamické rovnováhy je základním předpokladem pro úspěšné provedení chvatu. U každého chvatu rozeznáváme dva druhy vychýlení soupeře. První je založen na využití síly ve směru, ve kterém je soupeř labilní v důsledku postavení jeho chodidel. U této formy rozeznáváme osm směrů vychýlení-Happo no Kuzushi, u začínajících judistů můžeme použít zjednodušenou formu do čtyř základních směrů, a to vpřed, vzad a do stran.

Druhý druh je označován jako vychýlení s využitím reakce-Hando no Kuzushi. Do vychýlení se soupeř dostává reakcí na předchozí techniku. V každém chvatu můžeme

využít oba druhy vychýlení a více směrů pohybu (Novák & Špička, 1967), (Srdínko & Vachun, 1974).

2.7.6 Pády-Ukemi

Pádové techniky jsou základem pro nácvik chvatů v postoji. Osvojením všech čtyř druhů pádů zajistíme větší bezpečnost při výuce technik a také odstraníme bojácnost z pádu, proto přistupujeme k nácviku hodů až po absolutním zvládnutí této techniky. V judu rozlišujeme 4 základní formy pádů.

- pád vzad-Ushiro ukemi
- pád stranou-Joko ukemi
- pád kotoulem vpřed-Mae ukemi
- pád vpřed-Zempo ukemi

Při nácviku pádů dodržujeme určité didaktické zásady, nejprve začínáme nácvikem pádu vzad. Začínáme ukázkou správného provedení, následuje nácvik z lehu, kdy definujeme polohu paží s upažením 45° od těla a polohu hlavy, kdy přitiskneme bradu na prsa. Pro správné udržení polohy hlavy využíváme různé předměty, které držíme mezi bradou a hrudí. Následuje nácvik ze sedu, dřepu, podřepu a stoje. Paže tlumí pád celou plochou, ne pouze dlaněmi.

Po pádu vzad následuje nacvičení pádu stranou s podobnými zásadami, vycházíme opět z lehu, následuje nácvik ze sedu, dřepu na jedné noze, podřepu a stoje.

Pád kotoulem vpřed a pád vpřed začínáme nacvičovat z kleku a poté ze stoje, poloha hlavy je jako u předešlých pádů přitisknuta na prsou. U pádu vpřed jsou paže předpaženy poníž (Brož, 1986).

2.7.7 Katame waza 6. až 5.kyu

Techniky znehybnění na zemi (viz kapitola 3.1.2), pro začátečníky využíváme pouze techniky držení. Podle polohy soupeřů dochází k výběru nejvhodnější techniky. Principem technik držení je omezení pohybu soupeře, který se nachází v poloze na zádech. Dominantní blokována část soupeře je trup a některá z končetin. K vítězství je nutné udržet protivníka v poloze na zádech 20 vteřin.

- Kesa gatame – toto držení ve vhodné použít, když se soupeř nachází u pravého boku toriho (Letošník, et al., 1993). „Nejprve tori přitiskne pravou stranu hrudníku ukeho k zemi a levou rukou přitáhne pravou paži ukeho do svého podpaží. Stálým tahem k levému boku kontroluje pravou paži ukeho. Pravé stehno umístí tori pod pravé rameno ukeho. Pravou rukou tori ovine šiji soupeře a uchopí kabát kimona na rameni. Možno je rovněž si ruce spojit. Stabilitu udržuje tori stálým pohybem nohou, které má široce roznožené“ (Letošník, et al., 1993, s. 198).



Obr. 4: Kesa gatame (Letošník, et al., 1993, s. 198).

- Kami siho gatame – velmi účinné držení, které tori aplikuje na soupeře nacházejícího se hlavou před ním. Tori uchopí soupeře pod nebo nad pažemi za pásek, předloktí má opřené o tatami a tiskne ho směrem k sobě a do boků soupeře. Hrudníkem tlačí soupeře k zemi. Hlava se nachází co nejbližší hrudníku soupeře, nohy jsou natažené nebo pokrčené, ale vždy spolu s trupem rovnoběžně se soupeřem (Srdínko, 1987).



Obr. 5: Kami siho gatame (Letošník, et al., 1993, s. 203).

- Tate siho gatame – využití toho držení je nevhodnější po akci, kdy tori dopadne přímo na soupeře ležícího na zádech. Tori obejmě pažemi vzpaženou paži a šíji ukeho, nohy jsou roznožené a tisknou boky soupeře (Srdínko & Vachun, 1974).



Obr. 6: Tate siho gatame (Letošník, et al., 1993, s. 208).

- Ushiro kesa gatame – tori útočí od hlavy soupeře. V sedu přitiskne pravý bok k levému rameni, levou paží kontroluje pod svým levým podpažím. Pravou rukou drží pásek soupeře, konkrétně pod jeho pravou paží. Svou pravou částí hrudníku tlačí na hrudník ukeho (Srdínko, 1987).



Obr. 7: Ushiro kesa gatame (Letošník, et al., 1993, s. 201).

- Joko siho gatame – tori nasazuje držení, když se nachází ze strany ukeho čelem k bokům. Tori zalehne soupeře hrudníkem a tlačí ho k zemi, levou paží obejmě šíji ukeho a chytí prsty za límec. Pravou paží chytí pásek soupeře mezi soupeřovými dolními končetinami. Nohy zaujímají různé pozice jako reakce na soupeřovu snahu o únik (Letošník, et al., 1993).



Obr. 8: Joko siho gatame (Letošník, et al., 1993, s. 205).

- Mune gatame – „Tori blokuje soupeře tlakem hrudníku k zemi, levou paží jej drží v podpaží jeho levé, pravou se opírá předloktím o tatami a vyrovnává soupeřovy pokusy o únik. Pánev a břicho má pevně přitisknuté k podložce. Důležitá je práce levého kolena toriho, které blokuje pravé rameno ukeho a nedovolí mu umístit pravou paži pod své těžiště“ (Letošník, et al., 1993, s. 207).



Obr. 9: Mune gatame (Letošník, et al., 1993, s. 207).

2.7.8 Nage waza 6. až 5.kyu

Techniky boje v postoji (viz kapitola 3.1.1). Pro začínající judisty jsou vybrány nejjednodušší techniky, z kterých mnohé složitější vychází. V závodním judu jsou též velmi využívané. Trenérem jsou vybrány čtyři chvaty z osmi, které musí svěřenci zvládnout u technických zkoušek.

- Sasae curikomi ashi – tori přiměje svým pohybem vykročit soupeře pravou nohou a sám ustoupí vpravo. Zaseknutím a nadzvednutím pravé paže se současným tahem levé

paže donutí ukeho přenést hmotnost na špičku pravé nohy. Současně přiloží tori své chodidlo těsně nad kotník ukeho pravé nohy a nohu zadrží. Tahem pravé i levé paže dokončí hod (Letošník, et al., 1993).



Obr. 10: Sasae curikomi ashi (Srdínko & Vachun, 1974, s. 19).

- O soto otoshi – tori zatáhne ukeho k sobě, uke reaguje vykročením pravé nohy. V tento moment tori přisouvá levou nohu k pravé noze ukeho, poté zvedá svou pravou nohu, umístí ji za stehno soupeře, propne ji a podráží pravou nohu soupeře. Pravou paží silně zatlačí, levou přitahuje ke svému boku, tím soupeře hází vzad (Letošník, et al., 1993).



Obr. 11: O soto otoshi (Letošník, et al., 1993, s. 156).

- O goshi – z přirozeného postoje vykročí tori pravou nohou ke špičce pravé nohy ukeho, současně vede svou pravou paží pod levou paží soupeře a chytá za pásek. Levou

nohu zakročí a dokončí celý obrat. Levá ruka táhne vodorovně, pravá ke svému boku a udržuje kontakt se soupeřem. Napnutím dolních končetin, předklonem a tahem paží provedeme hod (Srdínko, 1987).



Obr. 12: O goshi (Srdínko & Vachun, 1974, s. 19).

- Morote seoi nage – z přirozeného postoje vykračuje tori pravou nohou k levé špičce ukeho, současně provádí vychýlení levou paží vodorovně a pravou ke svému pravému rameni. V pokračujícím tahu obou paží dokončí tori celý obrat, nohy jsou pokrčené, zároveň s obratem směruje pravá pokrčená paže do pravého podpaží soupeře. Hod uskutečníme prudkým napnutím dolních končetin, tahem paží a předklonem s rotací trupu (Srdínko, 1987), (Srdínko & Vachun, 1974).



Obr. 13: Morote seoi nage (Letošník, et al., 1993, s. 130).

2.8 Úkoly pro jednotlivé měsíce

2.8.1 Úkoly pro 1. měsíc

Psychická příprava:

Při výuce začátečníků není potřebná ve vysoké míře, začínající judisté se nepřipravují na závody a závodní situace, proto je zbytečné modelování podobných podmínek a jiných cvičení. V počátcích rozvíjíme především klid a soustředění jedince.

- navození zklidnění a soustředění (probíhá vždy na začátku a konci tréninkové jednotky při nástupu)

Teoretická příprava:

- seznámit se základními informacemi o judu (bojový sport, úpolový sport, rozdíly mezi judem a ostatními bojovými sporty)
- naučit se správný pozdrav (malý a velký)
- objasnit historii juda (zakladatel, stát, počátky v České republice)
- poučit o chování v tělocvičně a na tatami
- podat informace o úboru (např. barvy kimona, vázání pásku)
- naučit se význam prvních japonských slov (seiza, dojo, rei)

Tělesná příprava:

Tělesnou přípravu přizpůsobujeme věku cvičenců, v každém období ontogeneze klademe důraz na rozvoj jiných pohybových schopností. V období mladšího školního věku zaměřujeme přípravu především na obratnostní a rychlostní schopnost. Ostatní schopnosti zlepšujeme nepřímo pomocí různých her a soutěží.

Rozvoj obratnostní (koordinační) schopnosti dle Periče a kolektivu (2012), Dolejše (1983):

- obratnostní dráhy (běh obratnostní drahou s použitím různých poskoků na látkovém žebříku; slalomu mezi překážkami; podlézáním a přelézáním překážek; udržení rovnováhy na lavičce; seskoků z překážek)
- akrobatická cvičení (kotoul vpřed; kotoul vzad; kotouly vpřed a vzad do roznožky; stoj na rukou; stoj na rukou s kotoulem vpřed; přemet stranou)

- akrobatické řady (kombinace předešlých akrobatických cvičení s celými obraty; poskoky)
- cvičení na zdokonalení ovládnání předmětů (fotbal; vybíjená i s více míči ve hře)
- cvičení na orientaci v prostoru (trampolíny; poskoky na odpruženém tatami; poskoky s obraty; poskoky přes partnerovy dolní končetiny s meziskokem i bez meziskoku; přeskočení partnera roznožkou s následným návratem mezi dolními končetinami)
- cvičení spojená s rychlostí (krátké obratnostní dráhy; běhy s dodatečným úkolem na obratnost)
- cvičení rovnovážná a balanční (výdrž a poskoky na jedné noze; výdrž ve vzoru ležmo na nesouhlasné dolní a horní končetině; váhy předklonmo; cvičení na bosu)

Rozvoj pohyblivosti dle Macháta, Szebisty a Szebisty (2013):

- aktivní dynamická cvičení (hmity a švihy)
- aktivní statická cvičení-strečink (výdrže v krajních polohách)
- jednoduchá uvolňovací cvičení (protřepání a poskoky)

Rozvoj rychlostních schopností podle Periče (n.d.):

- reakční cvičení (změny poloh těla: na slovní podnět cvičící zaujme následující polohy: leh na zádech, leh na břiše, sed nebo stoj; dvojice stojí čelem k sobě, na tlesnutí provádí celý obrat s následným kotoulem vpřed a návratem do původní pozice; zrcadlová cvičení podle trenéra; zrcadlová cvičení ve dvojicích; starty z pozic na břiše, zádech, ve dřepu, ve vzporu atd., starty s vyvoláváním čísel ze zástupu cvičenců; straty s hmatovým podnětem, kdy cvičenci zavřou oči)
- cvičení rychlosti jednotlivých pohybů (běh s kutálením medicinbalu; běh s driblingem; přeskoky přes švihadlo různými způsoby, přes pásek položený na zemi; změny poloh těla; předávání míčů v zástupu nad hlavou, mezi dolními končetinami atd.; poskoky na žebříku)
- cvičení rychlosti lokomoce (krátké sprinty; sprinty s dodatečnými informacemi, například kotoulem vpřed v půlce tratě nebo dvojným obratem; člunkový běh; atletická abeceda; štafetové běhy, starty z pozic)

Rozvoj silových schopností podle Periče (n.d.), Dolejše (1983) a Brože (1986):

- základní posilovací cvičení (ručkování a visy na hrazdě; lezení na žebřinách; přitahování na lavičkách; pohyb po dolních i horních končetinách najednou)
- cvičení s použitím náčiní (přenášení a kutálení medicinbalu; přeskoky přes švihadlo, pásky, partnera)
- cvičení s vlastní vahou těla (klik, dřep, „angličan“, leh-sed, atd.)
- úpolová cvičení (přetahování lanem ve skupinách; kohoutí zápasy; vytlačování z kruhu; vyvedení soupeře z rovnováhy ve vzporu ležmo, prohrou je pád nebo opora o lokty a kolena; stahování, kdy se jedinec pohybuje ve vzporu klečmo a stahuje na zem ostatní, kteří poskakují po jedné noze, po stažení pomáhají stahovat ostatní)

Rozvoj vytrvalostních schopností dle Periče a kolektivu (2012), Dolejše (1983):

- nepřerušovaná cvičení (sportovní hry, kdy jsou jedinci stále v pohybu)
- cvičení s krátkým odpočinkem (opakované minutové přeskoky přes švihadlo s kratším odpočinkem; opakované poskoky s menším odpočinkem; opakované uniky z držení na zemi)

Technická příprava:

Technickou přípravu zahajujeme nejjednoduššími pohyby, zpočátku nacvičujeme hrubé osvojení bez detailů.

- nácvik techniky postojů, japonsky Shizei (přirozený postoj judisty; levý a pravý přirozený postoj, obranný postoj)
- nácvik techniky chůze, japonsky Shintai (vpřed; vzad; stranou; do kruhu; šikmo vpřed a vzad)
- nácvik techniky obrátů, japonsky Tai sabaki (vpřed i vzad, levou i pravou nohou; o 90°; o 180°)
- nácvik pádových technik, japonsky ukemi (pád vzad; pád stranou)
- základní průpravná cvičení Ne waza (v poloze parter; lehu na břiše a zádech) (*Spiel und Übungsformen für den Judo-Bodenkampf*, 2007)

Tabulka 1: Časové rozložení tréninkové jednotky v 1. měsíci.

Psychická příprava	4 minuty
Teoretická příprava	10 minut
Tělesná příprava	31 minut
Technická příprava	15 minut

2.8.2 Úkoly pro 2. měsíc

Psychická příprava: viz 2.8.1, psychická příprava pro 1. měsíc

Teoretická příprava:

- vysvětlit a objasnit pojmy uke a tori (příklady v různých cvičeních)
- rozšířit teoretické znalosti o technických stupních (učňovské a mistrovské stupně, různé barvy pásků)
- prezentovat informace o zápasišti (bravy tatami, území mimo tatami)
- průběžně opakovat a dotazovat se na informace z 1. měsíce

Tělesná příprava: viz 2.8.1, tělesná příprava pro 1. měsíc

Technická příprava:

- nácvik techniky pohybu po tatami, japonsky Shintai (ve dvojicích – všemi směry)
- nácvik techniky obrátů, japonsky Tai sabaki (ve dvojicích – vpřed i vzad, levou i pravou nohou; o 90°; o 180°)
- nácvik pádových technik, japonsky ukemi (vpřed; kotoulem vpřed)
- nácvik techniky úchopů, japonsky kumikata (základní pravý a levý úchop; za oba rukávy; za rukáv a límec za hlavou)
- nácvik techniky vychylování (základní směry – vpřed, vzad, levá a pravá strana)
- průpravná cvičení Ashi waza (judo míčky; podměty na místě i v pohybu)
- nácvik základů techniky Ne waza (poloha hlavy a těla; odblokování největší síly soupeře)
- průpravná cvičení Ne waza (varianty mostů; obrana dolními končetinami proti soupeři; přetáčení z lehu na zádech do lehu na břicho s odporem váhy soupeře)

Tabulka 2: Časové rozložení tréninkové jednotky ve 2. měsíci.

Psychická příprava	4 minuty
Teoretická příprava	10 minut
Tělesná příprava	26 minut
Technická příprava	20 minut

2.8.3 Úkoly pro 3. měsíc

Psychická příprava: viz 2.8.1, psychická příprava pro 1. měsíc

Teoretická příprava:

- rozšířit znalosti slov (hajime, mate, soremade)
- podání informací o vzdání se v případě bolesti (poklepání rukou na soupeře nebo žíněnku, případně slovem maita)
- předvést a vysvětlit rozdělení techniky prováděné na zemi a v postoji (držení, hody)
- průběžně opakovat a dotazovat se na informace z 1. a 2. měsíce

Tělesná příprava: viz 2.8.1, tělesná příprava pro 1. měsíc

Technická příprava:

- nácvik techniky Sasae curikomi ashi (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik techniky Mune gatame (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik úniků z techniky Mune gatame
- nácvik techniky Kesa gatame (ukázka, rozfázování, nácvik, procvičení)
- nácvik úniku z techniky Kesa gatame
- nácvik techniky Kata gatame (ukázka, rozfázování, nácvik, procvičení)
- nácvik úniku z techniky Kata gatame
- zařazení již osvojených technik z předešlého období

Tabulka 3: Časové rozložení tréninkové jednotky ve 3. měsíci.

Psychická příprava	4 minuty
Teoretická příprava	10 minut
Tělesná příprava	21 minut
Technická příprava	25 minut

2.8.4 Úkoly pro 4. měsíc

Psychická příprava: viz 2.8.1, psychická příprava pro 1. měsíc

Teoretická příprava:

- rozšířit znalosti slov (osaekomi, toketa, ipon, kake)
- průběžně opakovat a dotazovat se na informace z předešlých měsíců

Tělesná příprava: viz 2.8.1, tělesná příprava pro 1. měsíc

Technická příprava:

- nácvik techniky O goshi (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik techniky Kami siho gatame (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik úniků z techniky Kami siho gatame
- nácvik techniky Ushiro kesa gatame (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik úniků z techniky Ushiro kesa gatame
- nácvik techniky Joko siho gatame (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik úniků z techniky Joko siho gatame
- nácvik techniky Tate siho gatame (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik úniků z techniky Tate siho gatame
- procvičování již osvojených technik (techniky v postoji v pohybu; techniky na zemi opakované úniky)

Tabulka 4: Časové rozložení tréninkové jednotky ve 4. měsíci.

Psychická příprava	4 minuty
Teoretická příprava	8 minut
Tělesná příprava	20 minut
Technická příprava	28 minut

2.8.5 Úkoly pro 5. měsíc

Psychická příprava: viz 2.8.1, psychická příprava pro 1. měsíc

Teoretická příprava:

- předvést a vysvětlit rozdělení techniky v postoji (chvaty prováděné pažemi, boky, dolními končetinami, strhy)
- poučení o požadavcích na technické zkoušky, průběh
- průběžně opakovat a dotazovat se na informace z předešlých měsíců

Tělesná příprava: viz 2.8.1, tělesná příprava pro 1. měsíc

Technická příprava:

- nácvik techniky O soto otoshi (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik techniky Morote seoi nage (ukázka; rozfázování; nácvik; procvičení)
- nácvik techniky otevření boje (soupeř v parteru na čtyřech; soupeř v lehu na břiše; soupeř v lehu na zádech; soupeř útočí – obrana nohama)
- procvičování technik na zemi (tzv. kolečko, kdy TORI postupně přechází do všech naučených držení a skončí v pozici jako na začátku)
- zdokonalování předešlých technik
- úniky z technik na zemi s odporem (mírný odpor soupeře)

Tabulka 5: Časové rozložení tréninkové jednotky v 5. měsíci.

Psychická příprava	4 minuty
Teoretická příprava	8 minut
Tělesná příprava	15 minut
Technická příprava	33 minut

2.8.6 Úkoly pro 6. měsíc

Psychická příprava: viz 2.8.1, psychická příprava pro 1. měsíc

Teoretická příprava:

- opakovat a dotazovat se na informace z předešlých měsíců (jen nutné znalosti pro technické zkoušky)

Tělesná příprava: viz 2.8.1, tělesná příprava pro 1. měsíc

Technická příprava:

- procvičení pádových technik (vzad; stranou; vpřed; kotoulem vpřed)
- procvičení čtyř technik v postoji (v požadovaném směru na technické zkoušky)
- procvičení šesti technik na zemi (nasazení držení; způsoby otevření boje a přechod do držení)

Tabulka 6: Časové rozložení tréninkové jednotky v 6. měsíci.

Psychická příprava	4 minuty
Teoretická příprava	8 minut
Tělesná příprava	13 minut
Technická příprava	35 minut

3 Cíle práce, úkoly práce a hypotézy

3.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření a ověření šesti měsíčního tréninkového programu pro začátečníky ve sportu judo. Úspěšné zvládnutí tréninkového programu probandy povede ke zvýšení úrovně v oblasti pohybových dovedností a bude splňovat nároky stanovené k udělení technického stupně 6. až 5. kyu. Současně předpokládáme zvýšení základních pohybových schopností.

3.2 Úkoly práce

1. teoretické zpracování problematiky
2. navrhnutí a vytvoření tréninkového programu
3. vymezení výzkumného souboru
4. vymezení technických nároků
5. provést vstupní testování pomocí testové baterie Unifittest (6-60)
6. realizovat vytvořený tréninkový program
7. provést závěrečné testování pomocí testové baterie Unifittest (6-60)
8. uspořádat technické zkoušky
9. zaznamenat výsledky technické zkoušky
10. vyhodnotit výsledky
11. vytvořit výukové DVD

3.3 Hypotézy

3.3.1 Pracovní hypotézy

A₁: Předpokládáme, že po dokončení šesti měsíčního tréninkového programu judo minimálně 80 % cvičenců úspěšně absolvuje technické zkoušky na 6. až 5. kyu, a tím získá bílý pás se žlutým koncem.

A₂: Předpokládáme, že po dokončení šesti měsíčního tréninkového programu judo dojde u cvičenců ke zvýšení úrovně základních pohybových schopností.

3.3.2 Statistické hypotézy

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A₂

H₀: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu nebude statisticky významný rozdíl. (Nedojde ke zvýšení celkové tělesné kondice u vybrané skupiny).

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

H₁: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu bude statisticky významný rozdíl. (Dojde ke zvýšení celkové tělesné kondice u vybrané skupiny).

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

X₁ – průměrná hodnota získaná ze vstupního měření pomocí testové baterie

X₂ – průměrná hodnota získaná ze závěrečného měření pomocí testové baterie

μ – střední hodnota (prvního a druhého měření)

4 Metodologie

4.1 Výzkumný soubor

Do výzkumného souboru budou zařazeni všichni zájemci bez rozdílu pohlaví, věková hranice se pohybuje od 8 do 10 let. Předpokládáme, že účastníci mají trvalé bydliště v Prachaticích nebo blízkém okolí. Zájemci se v průběhu následujících šesti měsíců stanou členy oddílu JUDO TJ Tatran Prachatice, který se nachází na adrese Nádražní 228, Prachatice.

4.2 Organizace výzkumu

Předpokládáme, že výzkum začne v tělocvičně oddílu JUDO TJ Tatran Prachatice, a to v prvním týdnu měsíce října roku 2016. 4. října proběhne vstupní testování fyzické kondice dětí s využitím testové baterie Unifittest (6-60). Následně zahájíme šesti měsíční výukový program, který bude obsahovat 75 tréninkových jednotek po 60 minutách ve 25 týdnech. Jednotky budeme aplikovat třikrát v týdnu (pondělí, středa, čtvrtek) od 15 do 16 hodin. V průběhu března zařadíme soustředění, které bude obsahovat 3 jednotky po 90 minutách. Příklad tréninkových jednotek uvedeme v příloze. Výukový program bude realizován trenéry z oddílu, A. T. a M. M., kteří vlastní mistrovské pásy a jsou způsobilí k vedení tréninkových jednotek. V posledním týdnu programu (4. dubna 2017) uskutečníme závěrečné měření fyzické kondice, opět pomocí testové baterie Unifittest (6-60). Spolu se vstupním měřením bude závěrečné měření zpracováno a vyhodnoceno. Technickou připravenost ověříme v posledním březnovém týdnu, 30. dubna 2017, při zkoušce technické úrovně.

4.3 Metody výzkumu a získávání dat

4.3.1 Metoda testování technických dovedností

K získání informací o technické připravenosti dětí využijeme poslední verzi zkušebního řádu Českého svazu juda pro 6. až 5. kyu (viz příloha). Zkušební řád je členěn do čtyř technických kategorií, konkrétně technika 4 pádů, 4 vybraných technik Nage waza, 6 technik znehybnění Katame waza a 4 vybraných způsobů otevření boje.

O úspěšném absolvování technické zkoušky rozhodne komisař, který je způsobilý k tomuto úkonu. Vybrán byl komisař, který se nepodílel na výcviku této skupiny. V každé technice existuje více různých pohledů, proto je na každém komisaři posuzování velikosti odchylek od ideálního provedení. Nutné je splnit všechny 4 části zkušebního řádu. Testování technických dovedností plánujeme uskutečnit 30. března roku 2017.

Části hodnocení:

- Celková úspěšnost
- Technika pádů (Ukemi)
- Technika hodů v postoji (Nage waza)
- Technika znehybnění (Katame waza)
- Technika otevření boje na zemi (Hairi kata)

Kritéria hodnocení techniky:

Komisař zaznamenává kromě zkušebního protokolu i kritéria hodnocení techniky, která jsou potřebná pro výzkum (viz příloha).

Technika pádů – celkové hodnocení jednotlivých pádů zahrnuje (polohu hlavy, zmírnění pádu úderem o tatami, polohu horních a dolních končetin, plynulost) u čtyř technik: pád vpřed do kotoulu, pád vpřed, pád vzad a pád stranou).

Technika hodů v postoji – hodnotíme vychýlení, nástupu do chvatu a hod (provedení a plynulost všech tří fází chvatů) u čtyř technik: Sasae curikomi ashi, O soto otoshi, Morote seoi nage, O goshi.

Technika znehybnění – hodnotíme polohu horních i dolních končetin a polohu trupu u šesti technik: Mune gatame, Kesa gatame, Kami siho gatame, Ushiro kesa gatame, Joko siho gatame, Tate siho gatame.

Technika otevření boje na zemi – celkové hodnocení zahrnuje (úchop a polohu paží na začátku, plynulost přechodu, nasazení znehybnění) u čtyř technik: uke v parteru na čtyřech, uke leží na břiše, uke leží na zádech a obrany pomocí dolních končetin.

4.3.2 Metoda testování pohybových schopností

Výběr testové baterie:

Pro testování úrovně pohybových schopností jsme zvolili testovou baterii Unifittest (6-60), která zahrnuje rozmezí věku od nástupu dětí do základní školy, tedy šest let, po starší dospělost, ta odpovídá šedesáti letům věku. Naše testovací skupina věkově odpovídá tomuto rozmezí a je pro ni vhodná určitá část motorických testů (Měkota, et al., 2002).

Motorické testy vhodné pro věkovou skupinu (6-14 let):

Každá z disciplín testu je zaměřena na odlišnou pohybovou schopnost, podle věkových kategorií je zvolena ideální kombinace odpovídající věkovým zvláštnostem.

Společné testy pro všechny věkové kategorie jsou skok daleký z místa (test dynamické, explozivní silové schopnosti dolních končetin), opakovaný leh-sed za jednu minutu (test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti svalstva břicha a bedrokyčlostehenních flexorů), plus vybraná varianta vytrvalostní lokomoce.

Pro aerobní vytrvalostní schopnosti jsme zvolili alternativu běhu po dobu 12 minut (test dlouhodobé vytrvalostní schopnosti). Alternativní variantou je vytrvalostní člunkový běh nebo chůze na vzdálenost 2 km (Měkota, et al., 1995), (Měkota, et al., 2002).

„Výběrový test, který doplňuje společný základ tří testů o další čtvrtou položku, charakterizuje typické motorické projevy daného věkového období: rozvoj rychlostních a obratnostních schopností v periodě od 6 do 15 let (test člunkový běh 4 x 10 m)“ (Měkota, et al., 2002, s. 8).

Bližší popis a způsob provedení motorických testů viz příloha.

4.3.3 Obsahová analýza písemných pramenů

Obsahovou analýzou písemných pramenů získáme potřebné teoretické informace o problematice a námi vybrané části aplikujeme do našeho programu, který ověříme na vybraných probandech.

4.4 Analýza dat

Tabulky budou vytvořeny v programu Microsoft Excel[®], a to z údajů zaznamenaných komisařem v průběhu testování pohybových dovedností. Tabulky s údaji dále vyhodnotíme a výsledky jednotlivých částí zkoušky převedeme do grafů s procenty vytvořených v totožném počítačovém softwaru.

Naměřené hodnoty z testové baterie Unifittest (6-60) budou vloženy do tabulky a zpracovány krabicovými grafy pomocí programu Microsoft Excel[®].

Ke zjištění statistické významnosti použijeme, po konzultaci s odborníkem, Wilcoxonův párový test. Jeho výhodou je schopnost dokázat statistickou významnost u souborů malých rozsahů. Tento test je alternativou dvouvýběrového t-testu (Tomšíček & Biskup, 2006).

Za statisticky významný považujeme výsledek s hladinou významnosti 0,05, tím získáváme 95 % jistotu správnosti.

4.5 Ekonomická a materiální rozvaha bakalářské práce

- měřicí pásmo, 2x stopky, psací potřeby, papír, vybavení tělocvičny juda
- notebook ke zpracování BP a tvorbě DVD – vlastní
- tiskárna k tisku tabulek
- fotoaparát k nafocení materiálu – vlastní
- kamera – vypůjčená z rodinného kruhu
- střih videa – 1000 Kč
- přístup do knihovny, knihy zapůjčené

- software k vyhodnocení naměřených výsledků a stříhu videa
- tisk a vázání práce

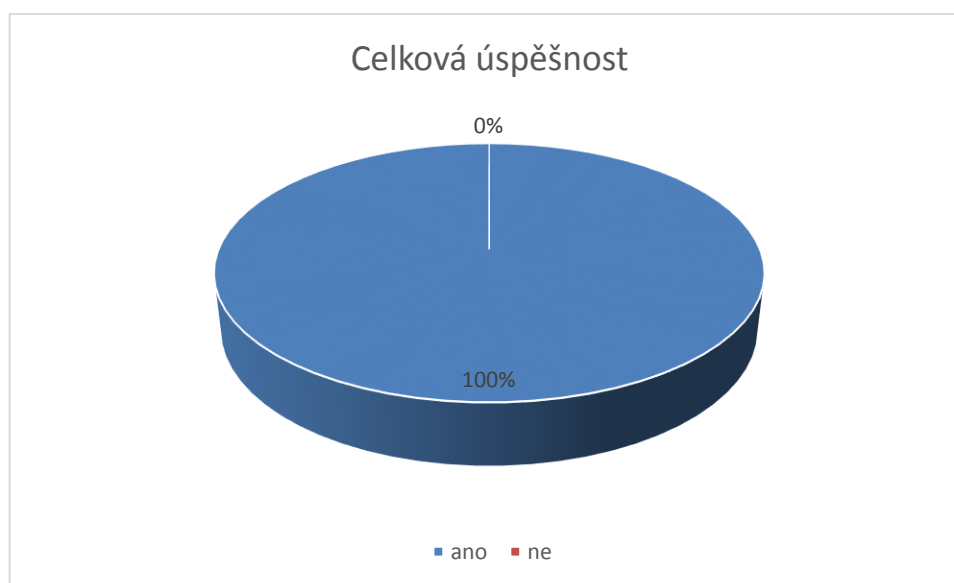
5 Výsledky a diskuze

5.1 Výzkumný soubor

Po náboru tvořil soubor 20 jedinců s věkem 8 až 10 let, z toho 4 jedinci nebyli do výsledků zařazeni, 2 jedinci přestali docházet na tréninky juda a u další 2 byla účast velmi nepravidelná. Druzí zmínění se nezúčastnili testování technických dovedností ani úvodního a závěrečného testování pohybových schopností, proto nemohli být do výsledků zařazeni.

5.2 Celková úspěšnost testování technických dovedností

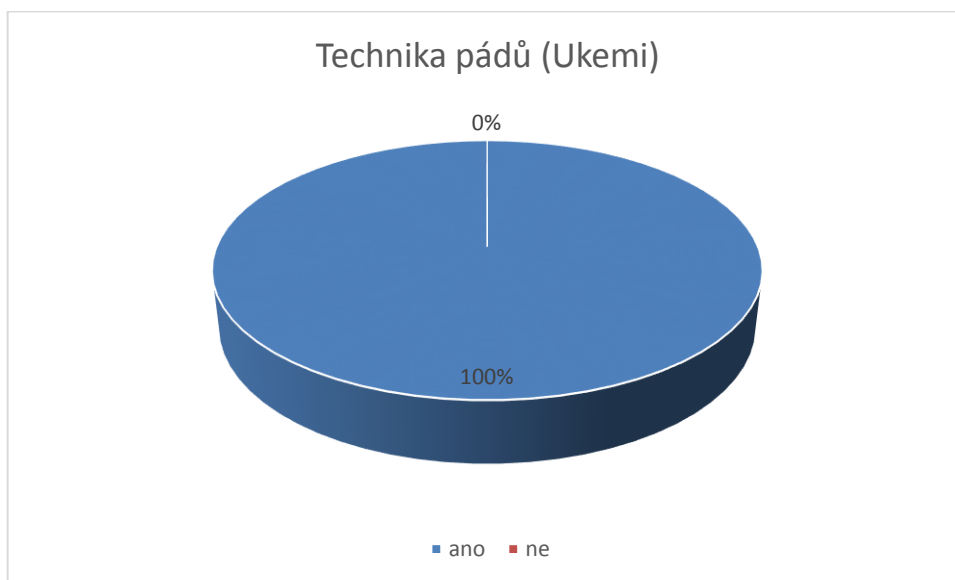
Zkoušky na 6. až 5. kyu splnilo 100 % (16) zúčastněných dětí. Pro úspěšné absolvování zkoušky bylo nutné splnit všechny 4 technické kategorie, a to konkrétně techniku pádů (Ukemi), techniku hodů v postoji (Nage waza), techniku znehybnění na zemi (Katame waza) a techniku otevření boje na zemi (Hairi kata). Kritéria hodnocení techniky jednotlivců (viz příloha 4). Celkové hodnocení technických dovedností (viz příloha, 4 tabulka 7).



Graf 1: Celková úspěšnost testování technických dovedností.

5.3 Technika pádů (Ukemi)

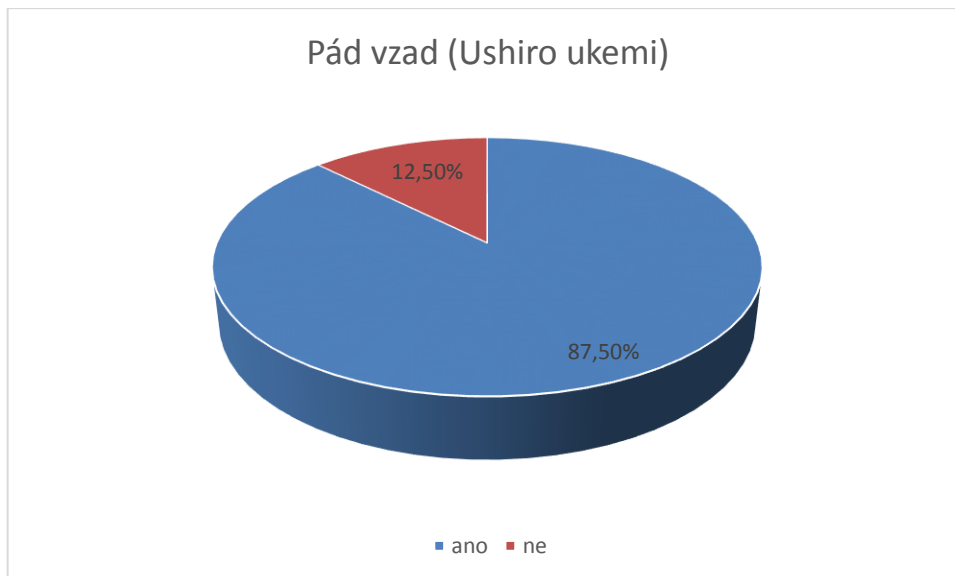
Techniku pádů zvládly úspěšně všech 16 dětí, tedy 100 %. Technika pádů obsahovala pád vzad (Ushiro ukemi), pád stranou (Joko ukemi), pád kotoulem vpřed (Mae ukemi) a pád vpřed (Zempo ukemi) (viz příloha 4, tabulka 8).



Graf 2: Úspěšnost provedení technik pádů (Ukemi).

5.3.1 Pád vzad (Ushiro ukemi)

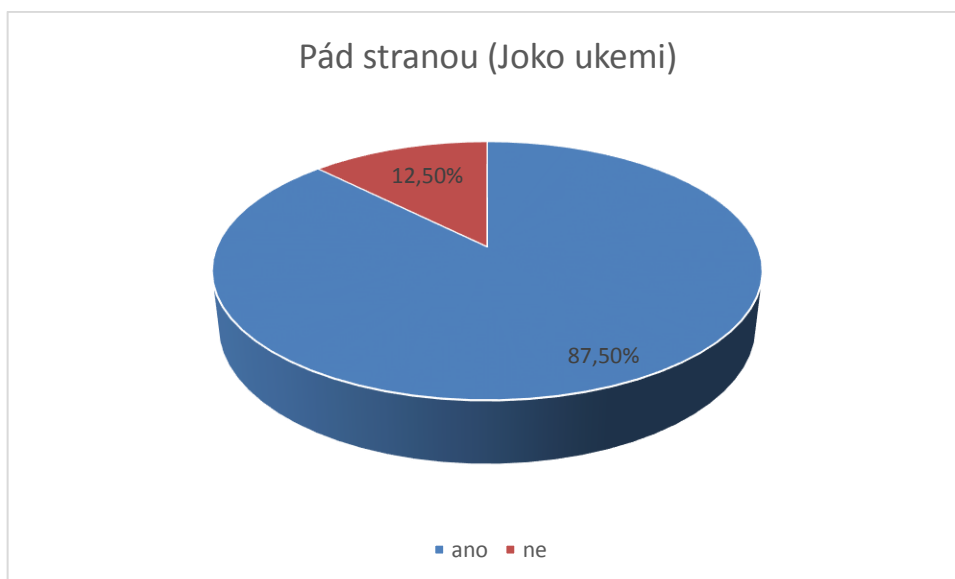
14 účastníků zvládlo pádovou techniku v požadovaném provedení, u 2 bylo provedení mimo meze určené komisařem. Kritérii byly poloha hlavy s bradou na hrudníku, zmírnění pádu úderem o tatami, poloha horních a dolních končetin a plynulost.



Graf 3: Úspěšnost pádu vzad (Ushiro ukemi).

5.3.2 Pád stranou (Joko ukemi)

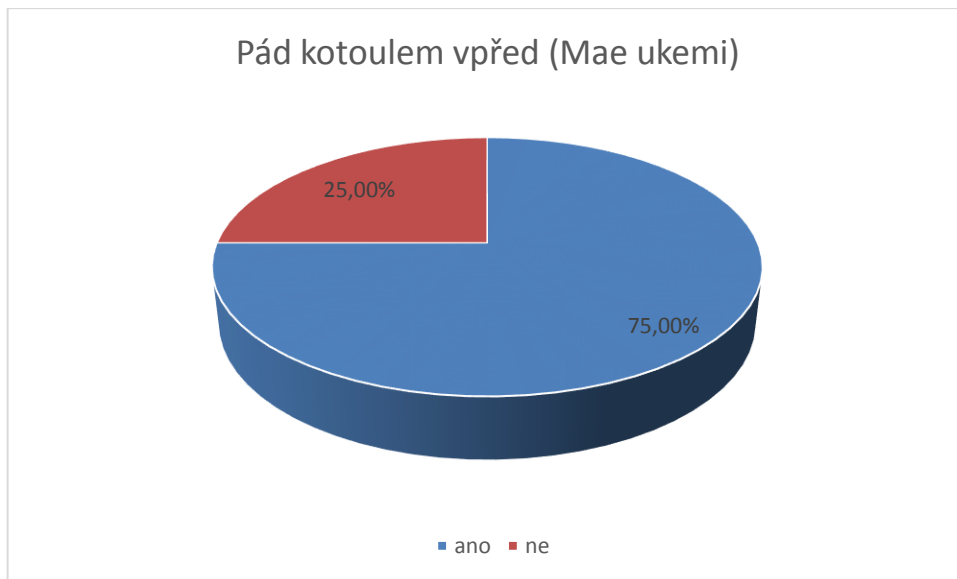
Pád stranou byl předveden účastníky ve 14 případech bez viditelných chyb a v 2 se závažnější chybou. Kritéria hodnocení jsou shodná s technikou pádu vzad (viz 5.3.1).



Graf 4: Úspěšnost pádu stranou (Joko ukemi).

5.3.3 Pád kotoulem vpřed (Mae ukemi)

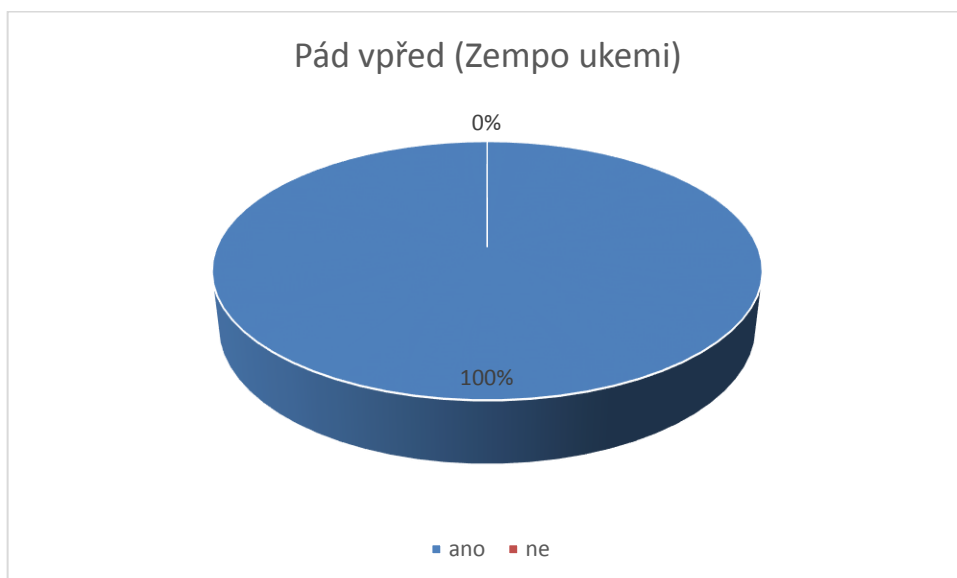
Pád kotoulem vpřed úspěšně zvládlo 12 začínajících judistů a 4 se dopustili větší odchylky v provedení. Kritéria hodnocení jsou shodná s technikou pádu vzad (viz 5.3.1).



Graf 5: Úspěšnost pádu kotoulem vpřed (Mae ukemi).

5.3.4 Pád vpřed (Zempo ukemi)

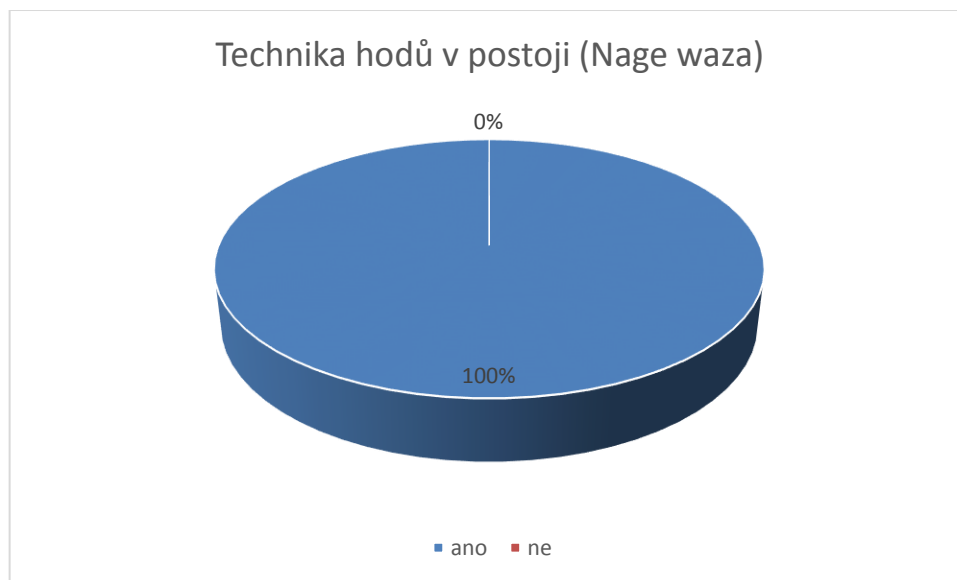
Pád vpřed byl úspěšně předveden ve všech 16 případech (100 %). Odchytky v provedení nebyly výrazné, proto nebyly zaznamenány. Kritéria hodnocení jsou shodná s technikou pádu vzad viz (5.3.1).



Graf 6: Úspěšnost pádu vpřed (Zempo ukemi).

5.4 Technika hodů v postoji (Nage waza)

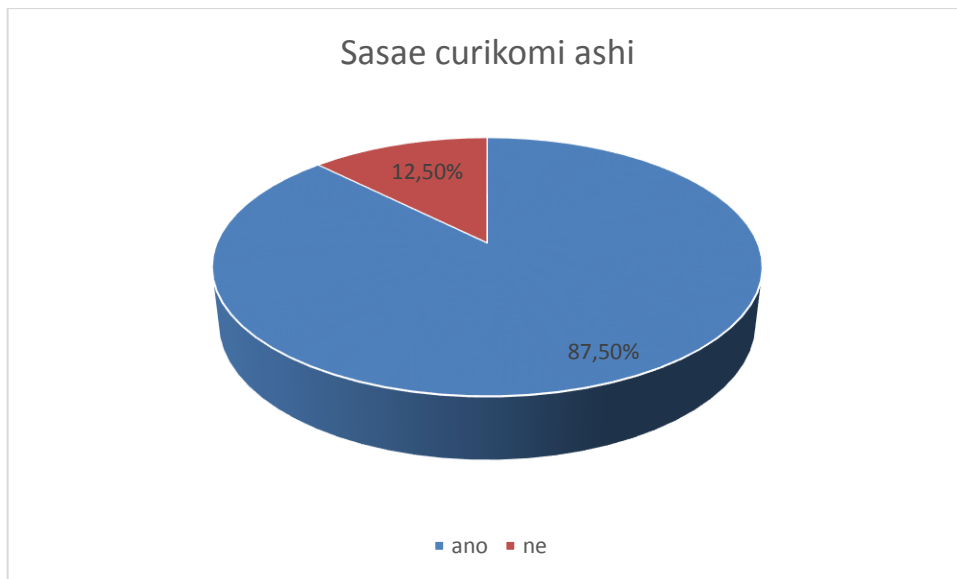
Techniku hodů v postoji zvládly úspěšně všech 16 dětí, tedy 100 %. Technika hodů obsahovala 4 techniky Sasae curikomi ashi, O soto otoshi, Morote seoi nage a O goshi. V každé z jednotlivých technik jsme zaznamenávali vychýlení, nástup do chvatu a hod (viz příloha 4, tabulka 9).



Graf 7: Úspěšnost technik hodů v postoji (Nage waza).

5.4.1 Sasae curikomi ashi

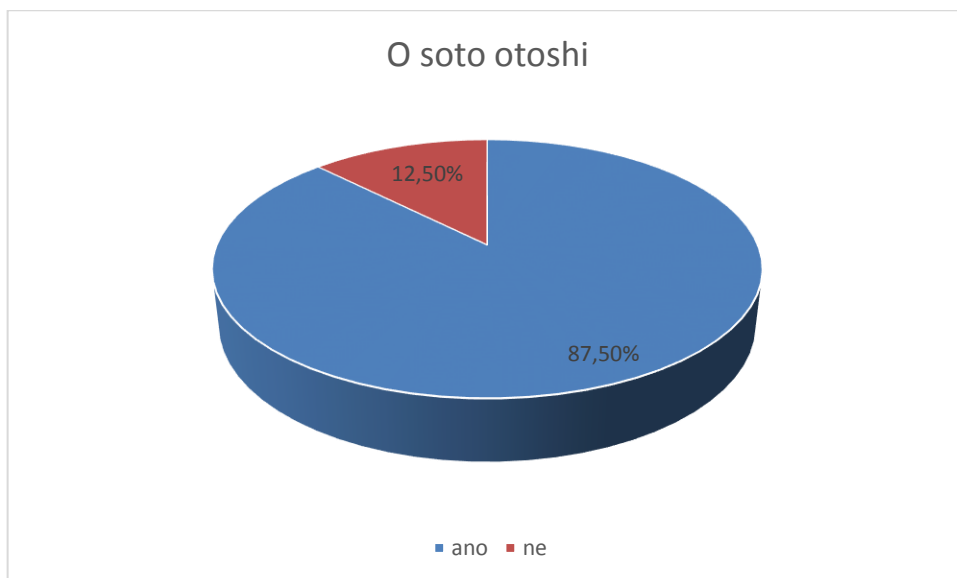
První technika ze skupiny Ashi waza byla provedena bez větších chyb a odchylek ve 14 případech. Ve 2 provedeních jsme zaznamenali chyby větší než přípustné. Vychýlení bylo splněno v 56,25 % případů, nástup do chvatu úspěšně zvládlo 75 % judistů a hod provedlo bez větších chyb také 75 % judistů.



Graf 8: Úspěšnost hodu Sasae curikomi ashi.

5.4.2 O soto otoshi

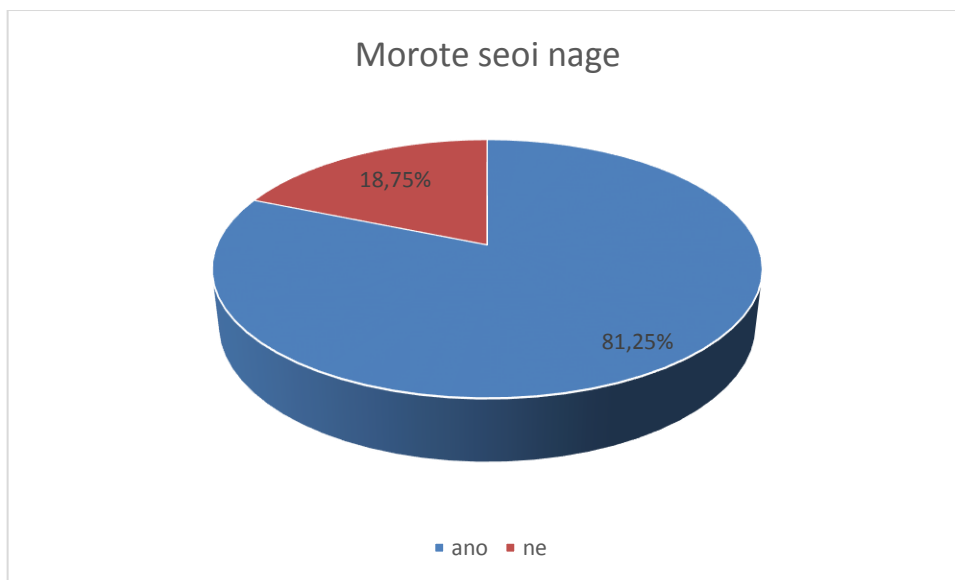
O soto otoshi, druhou techniku skupiny Ashi waza, splnilo také 14 začátečníků a 2 neuspěli. Vychýlení bylo splněno v 68,75 % případů, nástup do chvatu úspěšně zvládlo 81,25 % judistů a hod provedlo bez větších chyb 87,50 % judistů.



Graf 9: Úspěšnost hodu O soto otoshi.

5.4.3 Morote seoi nage

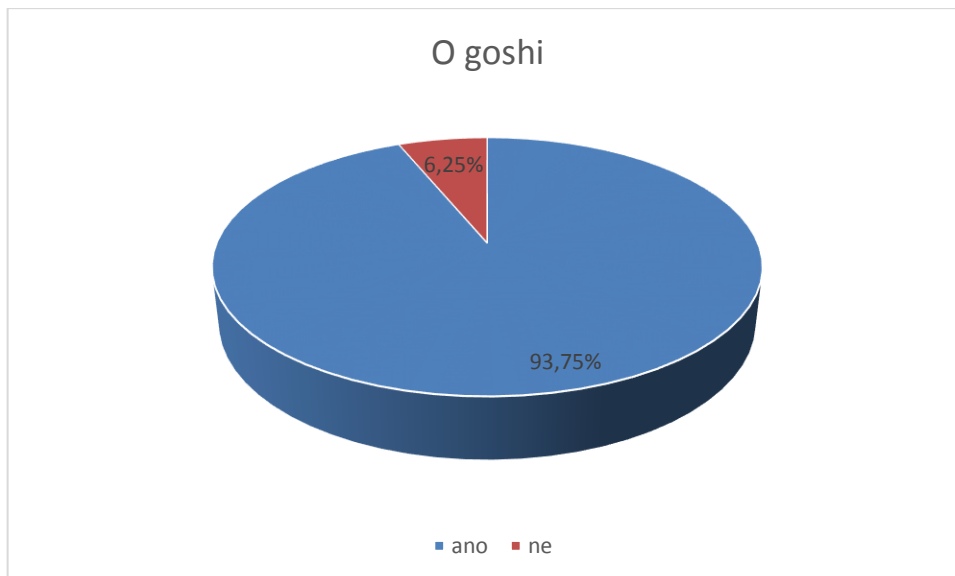
Chvat ze skupiny Te waza předvedlo bez větších viditelných chyb 13 probandů, u 3 probandů došlo k chybám výraznějším. Vychýlení bylo splněno v 81,25 % případů, nástup do chvatu úspěšně zvládlo také 81,25 % případů a hod provedlo bez větších chyb 68,75 % judistů.



Graf 10: Úspěšnost hodů Morote seoi nage.

5.4.4 O goshi

Techniku O goshi ze skupiny Goshi waza splnilo 15 účastníků zkoušky, pouze 1 proband nesplnil kritéria. Správné vychýlení bylo splněno v 75 % případů, nástup do chvatu úspěšně zvládlo 81,25 % případů a hod provedlo bez větších chyb 75 % mladých judistů.



Graf 11: Úspěšnost hodů O goshi.

5.5 Technika znehybnění na zemi (Katame waza)

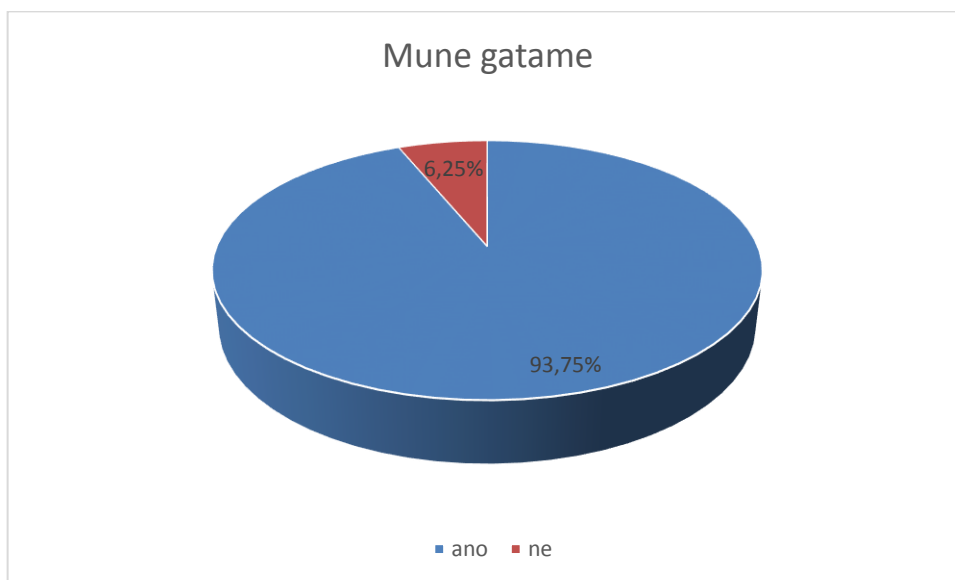
Techniku znehybnění složilo úspěšně 16 (100 %) dětí. Technika znehybnění obsahovala 6 technik Mune gatame, Kesa gatame, Kami siho gatame, Ushiro kesa gatame, Joko siho gatame a Tate siho gatame. V každé z jednotlivých technik jsme zaznamenávali polohu končetin a polohu trupu (viz příloha 4, tabulka 10 a 11).



Graf 12: Úspěšnost technik znehybnění na zemi (Katame waza).

5.5.1 Mune gatame

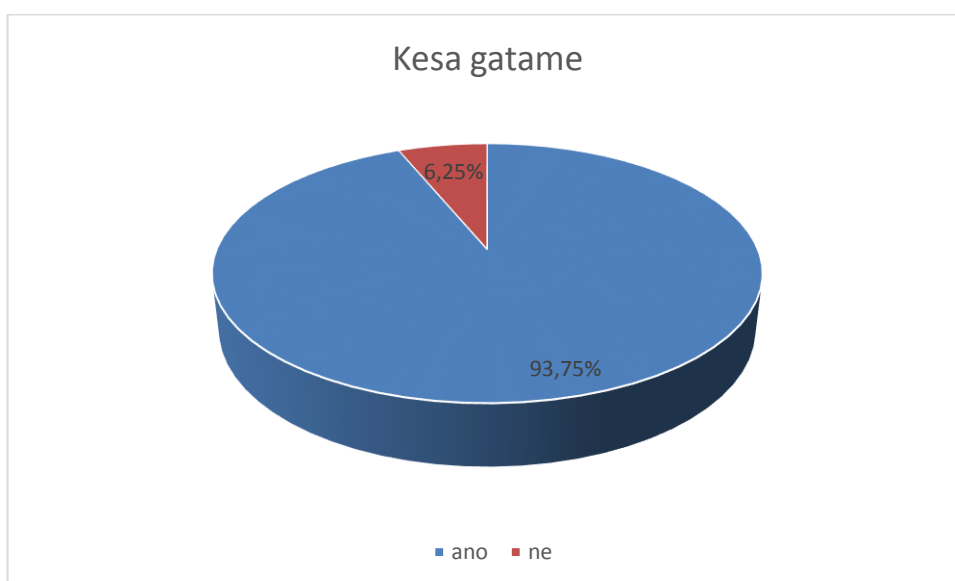
První techniku držení, Mune gatame, předvedlo bezchybně 15 začínajících judistů, u 1 bylo provedení s chybou. Poloha končetin byla správná v 81,25 % a poloha trupu v 93,75 %.



Graf 13: Úspěšnost znehybnění Mune gatame.

5.5.2 Kesa gatame

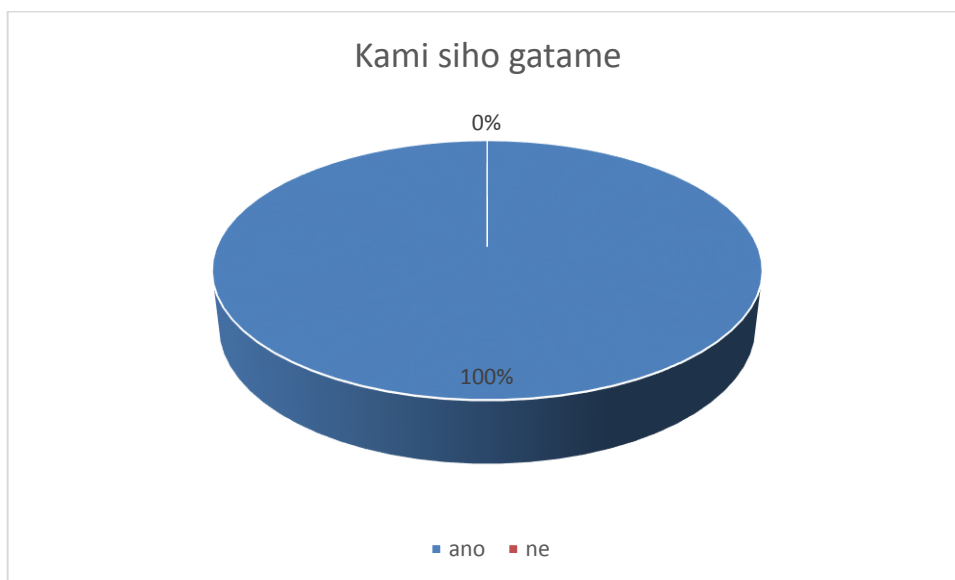
Ukázka držení Kesa gatame byla úspěšná v 15 případech, v 1 nikoli. Poloha končetin byla správná v 75 % a poloha trupu v 87,50 %.



Graf 14: Úspěšnost znehybnění Kesa gatame.

5.5.3 Kami siho gatame

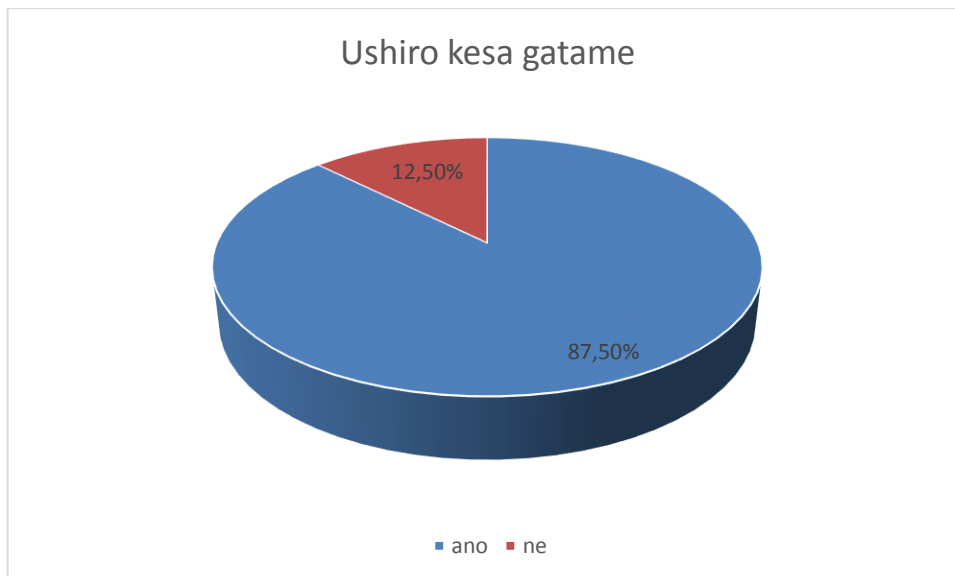
Nasazení držení Kami siho gatame splnilo stanovené podmínky v 16 případech, u technik znehybnění je tento případ jediný. Poloha končetin byla správná v 87,50 % a poloha trupu v 93,75 %.



Graf 15: Úspěšnost znehybnění Kami siho gatame.

5.5.4 Ushiro kesa gatame

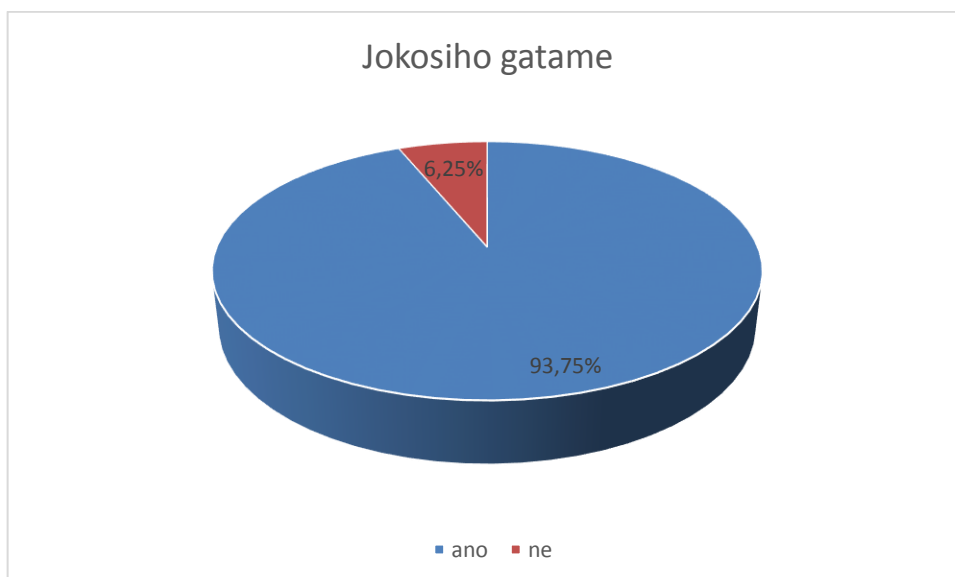
Čtvrté držení v pořadí nasadilo bez chyb 14 dětí, výskyt větších odchylek byl zaznamenán ve 2 nasazených drženích. Poloha končetin byla správná v 68,75 % a poloha trupu v 75 %.



Graf 16: Úspěšnost znehybnění Ushiro kesa gatame.

5.5.5 Joko siho gatame

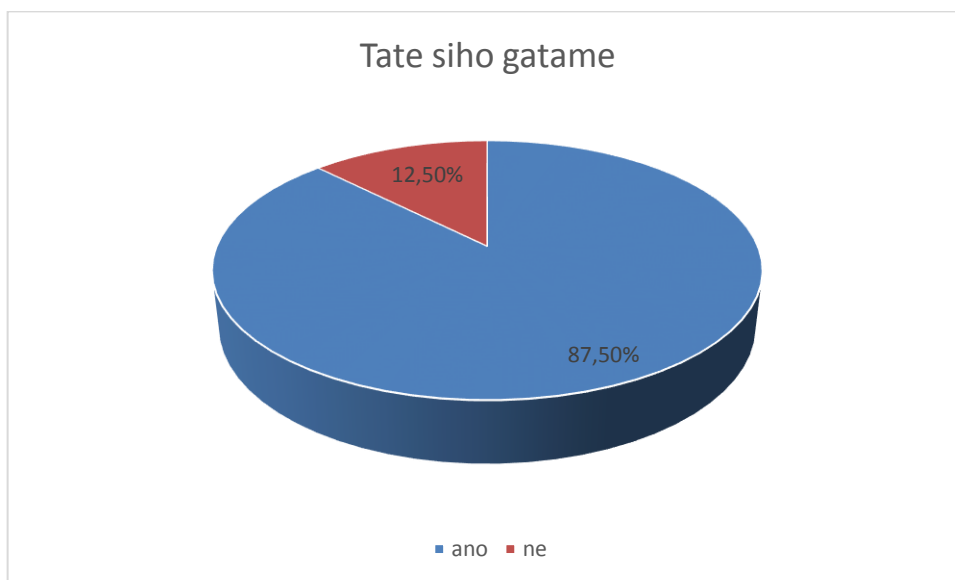
Joko siho gatame bylo pátým držením v pořadí, úspěšně bylo předvedeno v 15 ukázkách a neúspěšně v 1 ukázce. Poloha končetin byla správná v 75 % a poloha trupu v 87,50 %.



Graf 17: Úspěšnost znehybnění Joko siho gatame.

5.5.6 Tate siho gatame

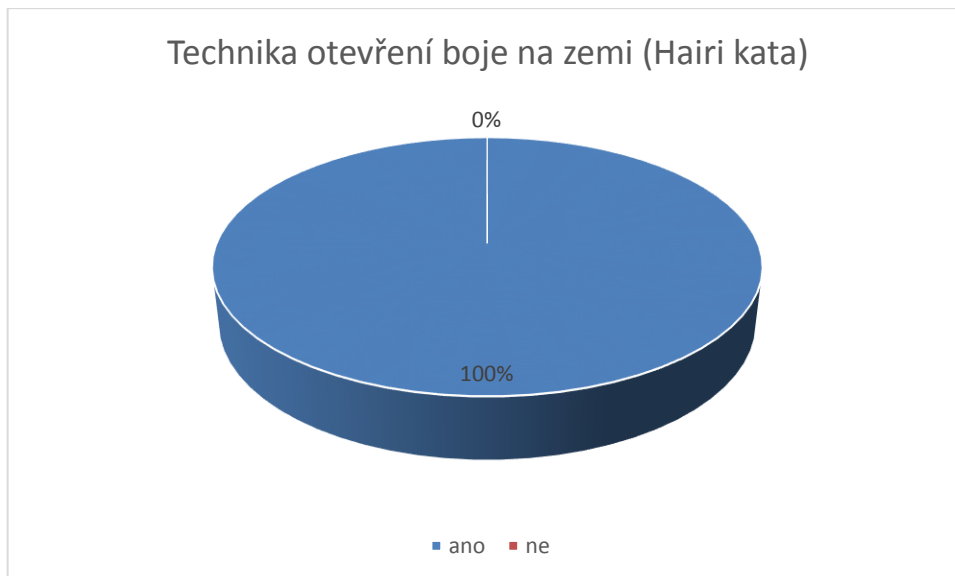
Posledním držením, které jedinci předváděli, bylo držení Tate siho gatame. Splněno bylo ve 14 případech. 2 provedení obsahovaly chyby s většími odchylkami. Poloha končetin byla správná v 62,50 % a poloha trupu v 81,25 %.



Graf 18: Úspěšnost znehybnění Tate siho gatame.

5.6 Technika otevření boje na zemi (Hairi kata)

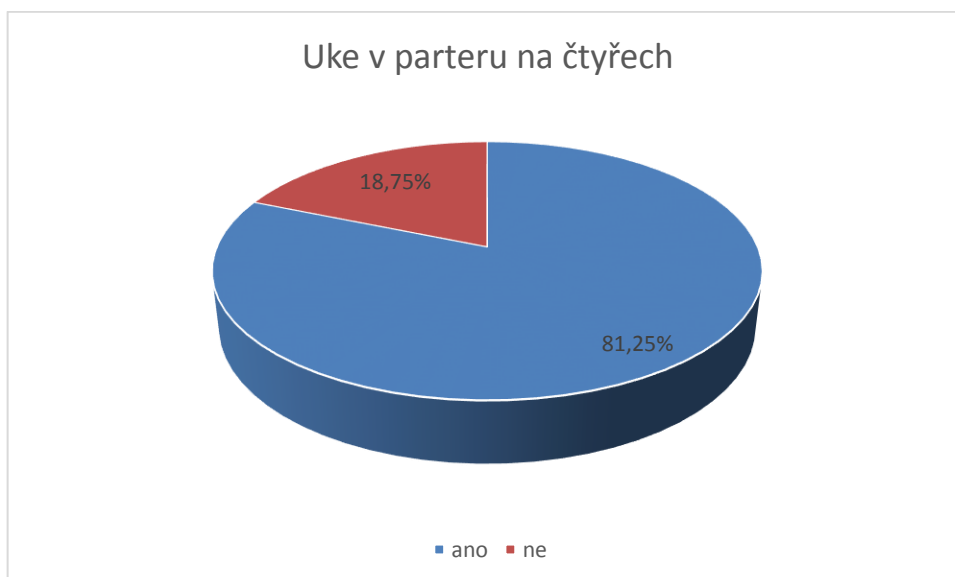
Techniku otevření boje složilo úspěšně 16 judistů. Technika otevření boje na zemi obsahovala 4 techniky uke v parteru na čtyřech, uke leží na břiše, uke leží na zádech a obrana pomocí dolních končetin (viz příloha 4, tabulka 12).



Graf 19: Úspěšnost technik otevření boje na zemi (Hairi kata).

5.6.1 Uke v parteru na čtyřech

Uke v parteru na čtyřech, přechod do držení Kesa gatame provedlo v rámci námi vymezených pravidel 13 začátečníků, naopak 3 nedodrželi pravidla výrazným způsobem. Kritérii byly úchop a poloha paží na začátku, plynulost přechodu a nasazení znehybnění.



Graf 20: Úspěšnost otevření boje na zemi – uke v parteru na čtyřech.

5.6.2 Uke leží na bříše

Uke v poloze lehu na bříše, tori provádí přechod do držení Kami siho gatame. Přechod splnilo 15 jedinců, 1 přechod nesplnil. Kritéria hodnocení jsou shodná s technikou přechodu uke v parteru na čtyřech (viz 5.6.1).



Graf 21: Úspěšnost otevření boje na zemi – uke leží na bříše.

5.6.3 Uke leží na zádech

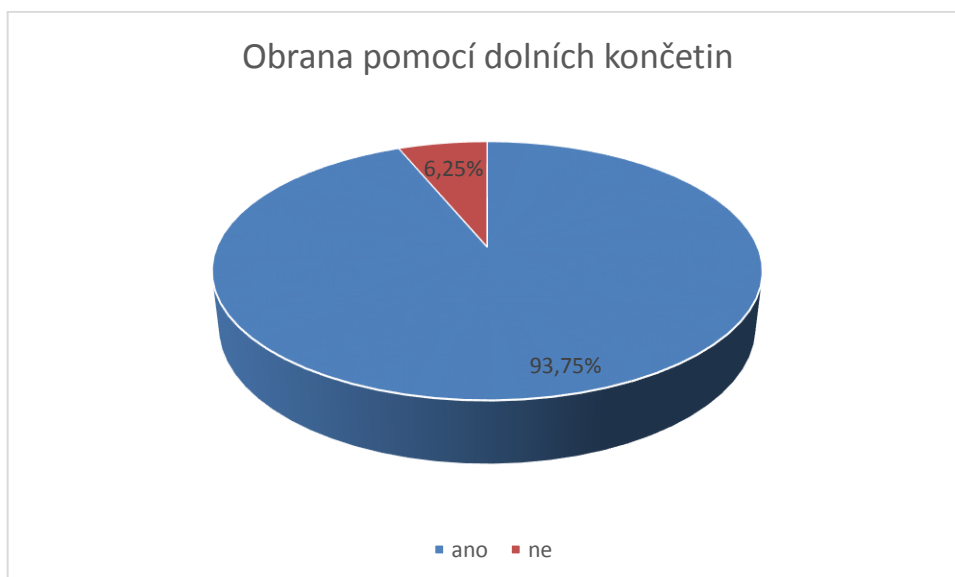
Uke zaujme polohu v lehu na zádech, tori přechází do znehybnění Mune gatame. Úspěšných bylo 14 případů, 2 byly neúspěšné. Kritéria hodnocení jsou shodná s technikou přechodu uke v parteru na čtyřech viz (5.6.1).



Graf 22: Úspěšnost otevření boje na zemi – uke leží na zádech.

5.6.4 Obrana pomocí dolních končetin

Obranu pomocí dolních končetin s přechodem do znehybnění splnilo 15 (93,75 %) probandů, 1 (6,25 %) nikoli. Kritéria hodnocení jsou shodná s technikou přechodu uke v parteru na čtyřech viz (5.6.1).



Graf 23: Úspěšnost obrany pomocí dolních končetin.

5.7 Diskuse k testování technických dovedností

Zkoušku technické úrovně jsme zvolili jako testovací kritérium. Tuto zkoušku úspěšně složilo 100 % probandů, kteří se zkoušky zúčastnili. Zkouška se skládala ze čtyř technických kategorií, které bylo nutné splnit, aby cvičenci úspěšně složili zkoušku celkovou.

První kategorií byla technika pádů, zde děti předvedly všechny čtyři pádové techniky. Za obecně nejobtížnější považujeme pád kotoulem vpřed, kde se vyskytují problémy s polohou těla nebo krčením paže. Zmíněné problémy se v některých případech objevily, proto byla úspěšnost nejnižší ze všech čtyř pádových technik, a to konkrétně 75 %. S další tréninkovou skupinou by měl být časový prostor věnovaný nácviku delší a ještě více zaměřený na korekci chyb. U pádu vzad je nejčastější odchylkou poloha paží, které jsou ve správném provedení upaženy poníž, nikoli pouze upaženy. Pád stranou je charakteristický totožnou odchylkou, jen je prováděn jednou paží. Tyto dvě techniky pádů měly úspěšnost 87,50 %. Poslední pádovou technikou byl pád vpřed, který není příliš pohybově náročný, úspěšně byl předveden ve 100 % případů.

Druhou skupinou technik byly čtyři hody v postoji. Hody jsou velmi pohybově náročné, vyskytuje se zde velké množství koordinačně náročných pohybů, z tohoto důvodu jsme technice hodů věnovali velké množství času. Přes nemalý časový prostor jsme zaznamenali chyby ve vychýlení, které někdy téměř chybělo, a hodů. Vychýlení je velmi důležitou a náročnou částí chvatu, judista se ho snaží zlepšovat po celý svůj život, proto je s vychýlením důležité i nadále pracovat. Chvat Morote seoi nage byl pro děti nejobtížnější s úspěšností 81,25 %, naopak nejméně úspěšnými byli judisté ve chvatu O goshi (93,75 %). Přes odchylky v provedení byla druhá část splněna všemi účastníky.

Technika znehybnění na zemi obsahovala osm držení. Odchylky v provedení nebyly ve většině případů výrazné, například v poloze paží se mírná obměna (japonsky kuzure) považuje za odlišnou variantu držení, přestože jsme odlišnost zaznamenali, nevyhodnotili jsme ji jako větší chybu. Závažnější odchylkou je odlišná pozice trupu z hlediska rozložení hmotnosti těla, ovšem tato odchylka nebyla při zkoušce častá. Technika znehybnění byla také úspěšně složena všemi začátečníky.

Poslední částí byla technika otevření boje na zemi, čtyři techniky přechodů z předepsané pozice do znehybnění na zemi. Největším problémem se ukázala prohozená

pozice paží na začátku otevření boje v pozici ukeho v parteru, kterou jsme další tréninkovou jednotku ihned řešili předvedením přechodu s prohozenou pozicí paží a přechodem do jiného držení. Tuto situaci jsme měli předvídat nebo vyzorovat v průběhu nácviku, tato situace je poučením do budoucna a s další skupinou začátečníku aplikujeme nácvik obou variant přechodu nebo zvolíme zcela jinou techniku. Až na tento objevený nedostatek byla většina provedení úspěšná. Celkově byla tato část též 100 % splněna.

5.7.1 Diskuse k hypotéze A₁

Vyhodnocením výsledků technické zkoušky na 6. až 5. kyu jsme potvrdili hypotézu, že po dokončení šesti měsíčního metodicko-kondičního programu minimálně 80 % probandů získá bílý pás se žlutým koncem. Hypotéza se potvrdila v plném rozsahu.

5.8 Výsledky testování pohybových schopností

Vstupní testování probandů proběhlo 4. října roku 2016, závěrečné testování se uskutečnilo 4. dubna 2017. Výsledky obou testů jsme zapisovali do předem vytvořené tabulky se jmény a daty narození. Po získání dat z obou testů jsme vytvořili tabulky v programu Microsoft Excel[®]. Tento program jsme využili i k tvorbě krabicových grafů. Ke stanovení signifikance byl využit Wilcoxonův párový test, konkrétně jsme stanovili hladinu významnosti na 5 procentních bodů. Této hladiny významnosti bylo dosaženo ve třech ze čtyř testů. Výjimkou byl test vytrvalostní schopnosti, kde došlo ke zlepšení probandů na základě průměrů obou měření, ale statistická významnost dokázána nebyla.

K prezentování výsledků jsme zvolili následující charakteristiky:

- průměr – aritmetický průměr hodnot naměřených ve skupině
- rozdíl – odečtení hodnot úvodního měření od závěrečného měření
- maximum – maximální hodnota naměřená ve skupině
- minimum – minimální hodnota naměřená ve skupině
- kvartil 1 a 3 – hodnoty dělící soubor na stejně velké části

Tabulka 7 ukazuje rozdíly mezi prvním a druhým testováním. Krabicové grafy s charakteristikami jsou uvedeny u jednotlivých testů testové baterie Unifittest (6-60). Podrobné výsledky jednotlivých probandů viz příloha 5.

Tabulka 7: Výsledky a rozdíly vstupních a závěrečných testů.

Druh testu	1. testování – průměr	2. testování – průměr	Rozdíl	Statisticky významné zlepšení
Člunkový běh 4x10 m (s)	13,17	12,39	-0,78	ANO
Skok daleký z místa (cm)	140,31	147,88	+7,56	ANO
Leh-sed opakovaně (n)	29,38	33,94	+4,56	ANO
Běh 12 minut (m)	1784,38	1816,25	+31,88	NE

Poznámka:

n = počet opakování

s = sekunda

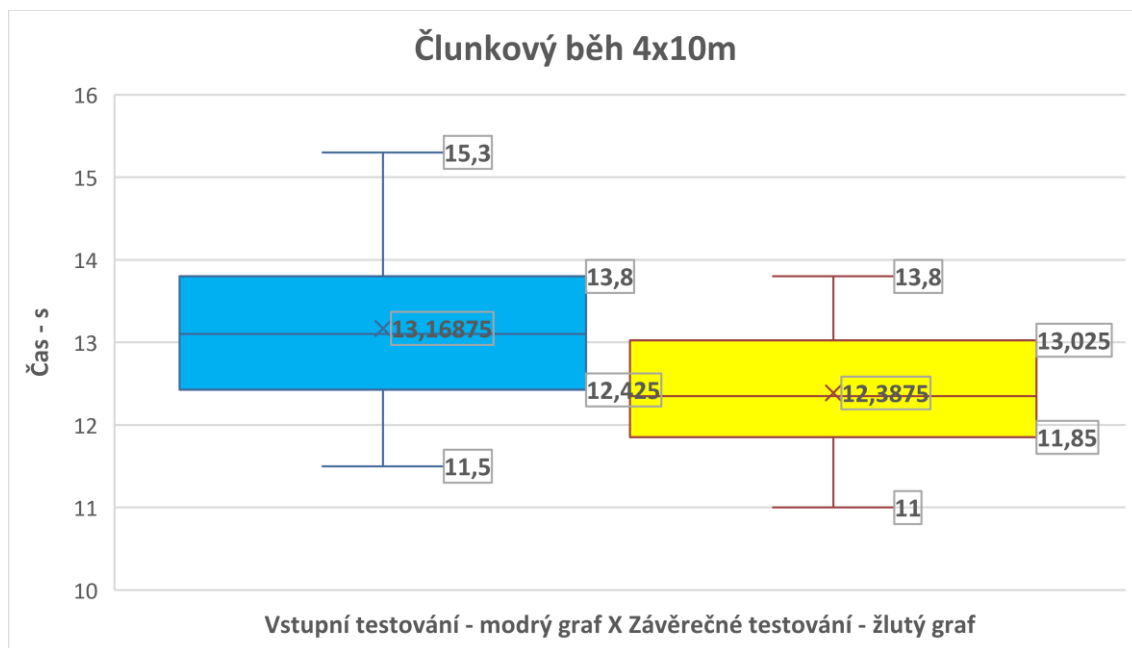
cm = centimetr

m = metr

statisticky významné zlepšení – při zvolené hladině významnosti (0,05)

5.8.1 Člunkový běh 4 x 10 m

Člunkový běh diagnostikuje rychlostní schopnost se změnou směru. V prvním testování jsme zaznamenali průměrný výsledek 13,17 vteřiny, při testování po programu byl průměrný výkon 12,39 vteřiny. Došlo tedy k průměrnému zlepšení o 0,78 vteřiny, věcné zlepšení jsme potvrdili. U dvou probandů došlo k maximálnímu zlepšení a to o 1,5 s. Naopak u dvou jedinců jsme naměřili horší výsledek než v prvním testování, konkrétně o 2 a 3 desetiny sekundy. Pomocí Wilcoxonova testu jsme prokázali statisticky signifikantní rozdíl (viz tabulka 8).



Graf 24: Krabicový graf člunkový běh 4x10 m.

Tabulka 8: Wilcoxonův test výsledky – člunkový běh 4x10 m.

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
16	4,5	29,9	$4,5 < 29,9$	ANO

Poznámka:

n = počet párů s nenulovým rozdílem

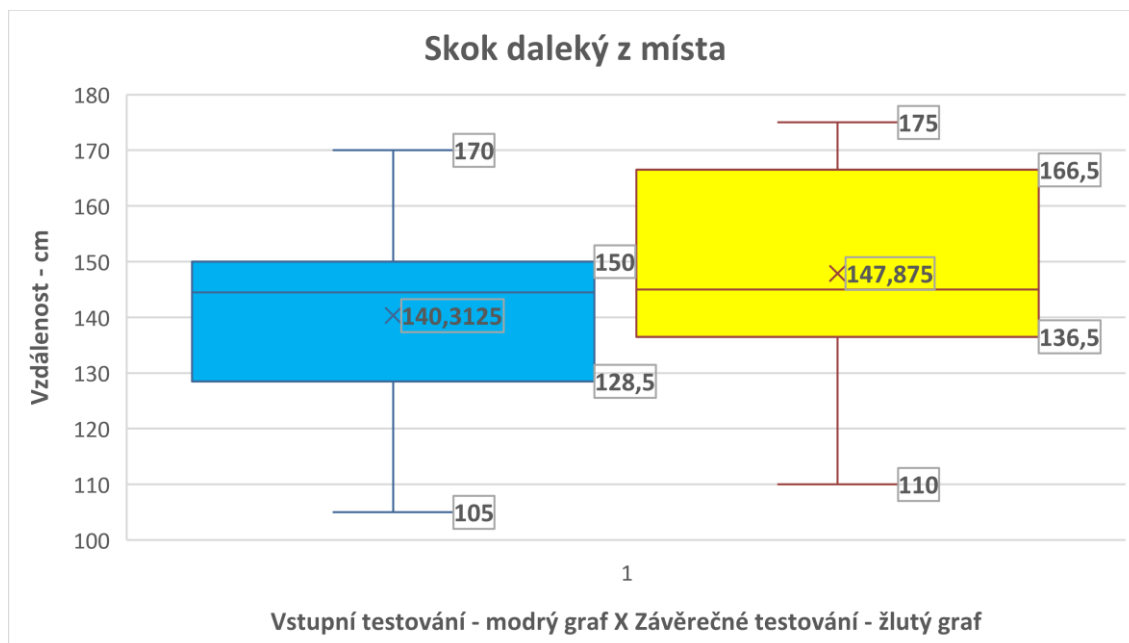
W = testovací kritérium

kritická hodnota = tabulková hodnota závislá na n a zvolené hladině významnosti (0,05)

statistická významnost = potvrzená z případě $W < \text{kritická hodnota}$

5.8.2 Skok daleký z místa

Tento test je zaměřen na výbušnou (explozivní) silovou schopnost dolních končetin. Průměrná vzdálenost v prvním měření byla 140,31 centimetru, po půlročním výcviku jsme zaznamenali průměrný nárůst o 7,56 centimetru, na 147,88 centimetru a tím potvrdili věčné zlepšení. Největší zlepšení mezi testy bylo 23 cm, zhoršení 6 cm. Pomocí Wilcoxonova testu jsme prokázali statisticky signifikantní rozdíl (viz tabulka 9).



Graf 25: Skok daleký z místa.

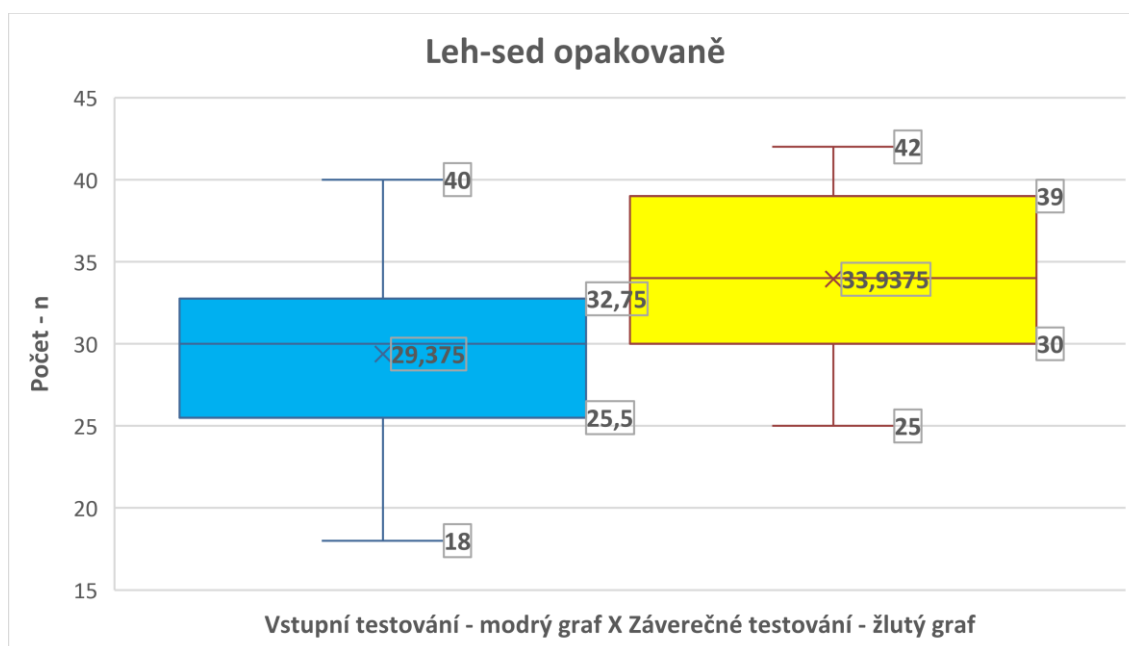
Tabulka 9: Wilcoxonův test výsledky – skok daleký z místa.

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
15	10,5	25,3	$10,5 < 25,3$	ANO

Poznámka: viz 5.7.1

5.8.3 Leh-sed opakovaně

Pohybový test zaměřený na svaly břicha a bedrokyčlostehenní flexory, konkrétně na jejich vytrvalostní silovou schopnost. Průměrný výkon v testování číslo 1 byl 29,38 opakování. Testován číslo 2 zaznamenalo progres průměrného výkonu na hodnotu 33,94 opakování, rozdíl tedy činil přibližně 4,5 opakování. Pouze jeden proband zaznamenal horší výsledek než na začátku programu, dva jedinci zaznamenali nárůst výkonu o 9 opakování. Věcné zlepšení bylo prokázáno, pomocí Wilcoxonova testu jsme potvrdili i statisticky významný rozdíl (viz tabulka 10).



Graf 26: Leh-sed opakovaně.

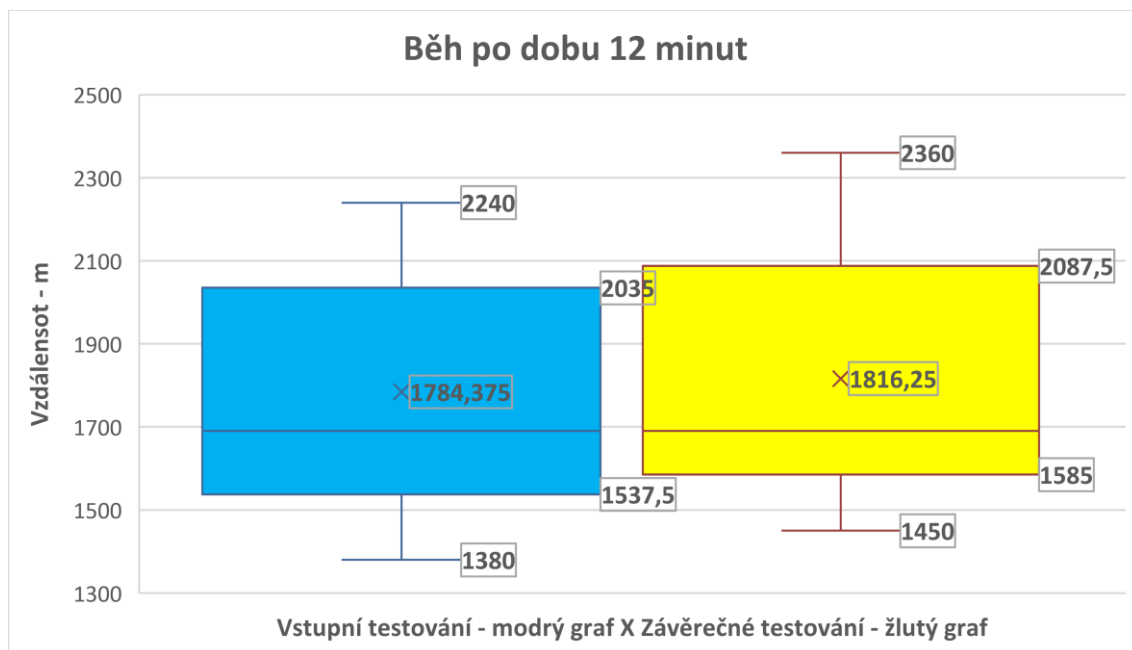
Tabulka 10: Wilcoxonův test výsledky – leh-sed opakovaně.

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
14	3	21,1	$3 < 21,1$	ANO

Poznámka: viz 5.7.1

5.8.4 Běh po dobu 12 minut

Běh po dobu 12 minut testuje lokomoční vytrvalostní schopnost organismu. V měření na začátku října byla průměrná uběhnutá vzdálenost 1784,38 metru. Po absolvování programu zaznamenalo měření na začátku měsíce dubna průměrný výsledek 1816,25 m. Nejlepší testovaní jedinci uběhli o 120 m více, naopak 5 probandů zaznamenalo horší výsledek než v prvním měření. Průměrné zlepšení mezi měřeními bylo 31,88 m, u tohoto testu se nám wilcoxonovým testem nepodařilo prokázat významný rozdíl mezi měřeními (viz tabulka 11). Potvrdili jsme pouze věcné zlepšení.



Graf 27: Běh po dobu 12 minut.

Tabulka 11: Wilcoxonův test výsledky – běh po dobu 12 minut.

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
15	26,5	21,1	26,5 > 25,3	NE

Poznámka: viz 5.7.1

5.9 Diskuse k testování pohybových schopností

Základní pohybové schopnosti jsme měřili pomocí čtyř motorických testů z testové baterie Unifittest (6-60), pořadí testů bylo v obou případech totožné. U tří ze čtyř testů byl prokázán signifikantní statistický rozdíl.

První test, člunkový běh 4x10 m, byl zaměřen na rychlostní schopnost se změnou směru. Právě na rychlostní schopnost spolu s obratností jsme kladli největší důraz při fyzické přípravě, i přes časovou náročnost vzniklou větší délkou pauzy mezi opakováními. Cvičení byla vždy zařazena na začátek tréninkové jednotky, v úvodní části formou „honiček“, sprintů, překážkových drah nebo textilového žebříku. V průpravné části například cvičeními pro boj na zemi s omezeným časem na splnění pohybového úkolu. Průměrný jedinec zaznamenal zlepšení o 0,78 vteřiny, tento výsledek byl vyhodnocen jako statisticky významný. Test rychlostní schopnosti jsme zařadili na

začátek testování, důvodem je nastupující únava, která by mohla výsledek v rychlostní disciplíně ovlivnit.

Skok daleký z místa byl testován jako druhý v pořadí. Motorický test je konstruovaný na měření výbušné silové schopnosti dolních končetin. Průměrný výkon ve druhém měření byl o 7,56 cm delší než v prvním měření. Výpočtem jsme ověřili statisticky signifikantní rozdíl. Silová schopnost dolních končetin byla nejvíce rozvíjena pomocí úpolových her (přetahováním, přetlačováním), posilování s vlastní vahou těla (dřep s výskokem) a nácvikem technik, kde je nutné snížit polohu těla pomocí dolních končetin s následným dynamickým propnutím v kolenou.

Test silové vytrvalosti svalstva břicha a bedrokyčlostehenních ohybačů je charakteristikou opakovaných leh-sedů. Jedinci se snažili vykonat co nejvíce opakování za 1 minutu. V této disciplíně byl průměrný nárůst 4,56 opakování. Silovou schopnost břišních svalů jsme rozvíjeli převážně komplexními cviky na střed těla, příklady cvičení jsou chůze v trakaři, zpevňovací gymnastická cvičení nebo úpolové hry ve vzporu ležmo. Wilcoxonův test potvrdil statisticky významný rozdíl mezi měřeními 1 a 2.

Běh po dobu 12 minut je testem lokomoční vytrvalostní schopnosti. Věk 8 až 10 let není obdobím pro cílený rozvoj vytrvalosti. Rozvoj v této oblasti byl zajištěn časem a charakterem tréninkové jednotky, kdy jedinci provádí cvičení celých 60 minut. Ovšem nejedná se o cvičení na lokomoční vytrvalostní schopnost, ale speciální silovou vytrvalost využívanou v judu a rozvíjenou například cvičným zápasem na konci tréninkové jednotky. Průměrná uběhnutá vzdálenost se navýšila o 31,88 m, ale naměřené výsledky byly dosti variabilní, i proto se nepodařilo dokázat statisticky významný rozdíl v měřeních.

5.9.1 Diskuse k hypotéze A₂

Získané výsledky potvrdily věcné posouzení zlepšení úrovně základních pohybových schopností. Statisticky významný rozdíl se potvrdil ve třech ze čtyř motorických testů, s výjimkou testu vytrvalostní schopnosti.

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodicko-kondiční výukový program pro děti a mládež s ověřením v praxi. Práce zahrnovala i multimediální zpracování této problematiky.

V teoretické části práce, kapitola 2, jsme se zaměřili na historii juda z globálního hlediska i na začátky v tehdejší Československu. Charakteristiku juda jsme rozvedli v širším měřítku z pohledu juda jako sportu i bojového umění. Nemalý obsah teoretické části je věnovaný sportovnímu tréninku se všemi svými složkami. Systém technik juda je doplněn konkrétním výčtem technik 5. až 6. kyu s popisem, přiložené DVD objasňuje nácvik technik 5. až 6. kyu. Poslední oblast této části obsahuje úkoly pro jednotlivé měsíce našeho šesti měsíčního výukového programu.

Výsledky výzkumu pohybových dovedností i schopností jsou prezentovány v kapitole 5. Zkoušky technických dovedností probíhaly 30. března 2017 v tělocvičně oddílu TJ Tatran Prachatice, úspěšnost zkoušky byla 100 %. Při zkoušce se vyskytl problém s ukázkou jedné techniky – otevření boje na zemi, ostatní techniky byly předvedené dle očekávání.

Testování základních pohybových schopností proběhlo dle předpokladů na začátku října 2016 a dubna 2017. Motorické testy byly vybrány z testové baterie Unifittest (6-60). Statistická významnost výsledků byla ověřena použitím párového Wilcoxonova testu. U tří motorických testů se nám podařilo prokázat statisticky významné zlepšení mezi měřeními, konkrétně u čunového běhu, skoku dalekého z místa a opakovaných leh-sedů. Výsledky běhu po dobu 12 minut nebyly výpočtem stanoveny jako statisticky signifikantní.

Na úrovni našeho testování dětské populace nemůže stanovit přesný posun výkonu, jelikož je u dětí ovlivněn přirozeným ontogenetickým vývojem.

V práci se vyskytují oba ekvivalentní názvy „džudó“ i „judo“, první termín je použit v některých přímých citacích, naopak druhý je využit v nepřímých citacích a vlastních myšlenkách.

Dle mého názoru jsme zadaný úkol a cíl práce splnili, námi navržený program dovedl začínající judisty k zisku bílých pásů se žlutými konci a zvýšil jejich fyzickou kondici.

Z práce mohou čerpat informace začínající trenéři a cvičitelé, ale i ostatní osoby se zájmem o tento sport.

Referenční seznam literatury

- Brož, J. (1986). *Sportovní příprava v základní etapě juda*. Ostrava: METASPORT.
- Dolejš, J. (1983). *Model tréninkového procesu juda*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV.
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fojtík, I. (1993). *Japonská bojová umění budžucu*. Praha: Naše vojsko.
- Fojtík, I. (2001). *Budó: moderní japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko.
- Fradet, C. (n.d.). *Pro nás č. 1*. Místo vydání neznámé, vydavatel neznámý.
- Havel, Z., Hnízdil, J., Černá, L., Horkel, V., Horklová, H., Kresta, J., et al. (2010). *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Zvolen: Bratisabovci.
- Historie juda*. (n.d.). Citováno 12. září, 2016, z <http://www.czechjudo.org/lexikon-juda-historie-juda>
- Klaus Kessler (Director). (2007). *Spiel und Übungsformen für den Judo-Bodenkampf* [Motion picture]. Kessler Video Productions, Germany.
- Lebeda, A. (1955). Co nám dalo mistrovství Evropy v judo 1954. *JUDO – ZÁPAS VZPÍRÁNÍ*, 7 (2), 35-44.
- Lebeda, A. A. (1974). *Džudo*. Praha: Olympia.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., et al. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Letošník, J., Vaněk, P., Vachun, M., Jahoda, F., Träubner, V., Srdínko, R., et al. (1993). *JUDO: Učebnice pro trenéry 2. díl*. Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělávání.
- Lewis, P. (1996). *Bojová umění*. Saturn Books.
- Machát, J., Szebista, Š., & Szebista, J. (2013). *Teorie a didaktika zápasu*. Citováno 21. listopadu, 2016, z <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-zapasu/etapy-sportovniho-treninku>
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005) *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., Kovář, R., Chytráčková, J., Gajda, V., Kohoutek, M., Moravec, M. (2002). *UNIFITTEST (6-60)*. Praha: Univerzita Karlova.
- Měkota, K., Kovář, R., et al. (1995). *UNIFITTEST (6-60): Test and Normsof Motor Performance and Physical Fitness in Youth and in Adult Age*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mikan, V. (1987). *Rozvoj taktické přípravy v tréninku juda*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV Sportpropag.
- Novák, J., & Špička, I. (1967). *Teorie džuda*. Praha: Olympia.
- Obrazová příloha – zkušební řád*. (2016). Citováno 22. února, 2017, z http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/kolegium_danu/zkusebni_rad/2017-Zkusebni_rad.pdf
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (n.d.). *Sportovní příprava dětí: Teze přednášek pro TŠ*. Citováno 5. března, 2017, z <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peric3.pdf>
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., et al. (2012). *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Reguli, Z., Štefánik, J., & Vít, M. (2010). *Metodika džúdó*. Citováno 20. listopadu, 2016,

- z <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/judo/web/index.html>
- Srdínko, R., & Vachun, M. (1974). *Přehled technik pro zkoušky na 5 – 3 Kyu*. Praha: Sportpropag.
- Srdínko, R. (1987). *Malá škola juda*. Praha: Olympia.
- Šavrdová, S., Kocourek, J., Rychtecký, A., & Šafaříková, J. (1983). *Základy pedagogiky a didaktiky tělesné výchovy*. Praha: Olympia.
- Štěpánek, J., Bárta, V., Brož, J., Eis, A., Letošník, J., Jákl, P., et al. (1990). *JUDO: ZÁKLADNÍ PROGRAMOVÉ MATERIÁLY pro sportovně talentovanou mládež a vrcholový sport*. Praha: Sportpropag.
- Tomšíček, Z., & Biskup, R. (2006). Statistický výzkum v rámci možností. *Studia Kineanthropologica*, 7(1), 35-42. Citováno 1. dubna, 2017, z: http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/SK_vol_7_2006_1.pdf
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zkušební řád. (2016). Citováno 27. listopadu, 2016, z http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/kolegium_danu/zkusebni_rad/2016-Zkusebni_rad_1cast.pdf
- Žára, J. (1983). *Silově výkonnostní normy a jejich využití v přípravě vrcholových judistů a zápasníků*. Ostrava: METASPORT.

Seznam příloh

Příloha 1: Příklady tréninkových jednotek pro první až šestý měsíc

Příloha 2: Zkušební řád ČSJu pro 6. až 5. kyu

Příloha 3: Popis a způsob provedení motorických testů

Příloha 4: Kritéria hodnocení techniky u 16 probandů

Příloha 5: Výsledky testování pohybových schopností

Příloha 6: Stupně technické vyspělosti kyu a dan

Příloha 7: Multimediální zpracování – DVD

Příloha 1

Příklady tréninkových jednotek pro první až šestý měsíc

Tabulka 1: Příklad tréninkové jednotky 1. měsíc.

Část hodiny	Čas (min)	Učivo – postoje, pohyb po tatami (chůze), obraty
Úvodní část	0-3	Nástup: probíhá v řadě na delší straně tělocvičny, v kleku sedmo (seiza); seznámení s programem tréninku; bezpečnostní opatření (náramky, náušnice a jiné šperky); prezence; opakování a přidání nových teoretických informací; následuje krátké soustředění; pozdrav (rei)
	4-8	Zahřátí organismu: běh kolem tělocvičny – klasický běh 2 kolečka, následně obrátíme směr běhu – běh stranou levou i pravou nohou vpřed, střídavě na obě strany; běh, na tlesknutí měníme směr běhu; běh s rotací kolem osy těla na obě strany; běh s dotknutím prstů ruky země (jedno ruka, druhá, obě najednou), chůze po malíkových hranách, ruce v předpažení a prsty silou trčíme a stahujeme zpět do pěsti, počítáme do 10
	9-14	Protažení: stoj rozkročný – připažit – kroužení rameny vpřed/vzad stoj rozkročný – připažit zkřížmo levou – připažit pravou, ruka na tricepsu stoj rozkročný – připažit zkřížmo pravou – připažit levou, ruka na tricepsu stoj rozkročný – skrčit vzpažmo levou zevnitř – skrčit zapažmo pravou zevnitř, obě ruce spojit za tělem stoj rozkročný – skrčit vzpažmo pravou zevnitř – skrčit zapažmo levou zevnitř, obě ruce spojit za tělem stoj rozkročný – předpažit – kroužení lokty vlevo/vpravo stoj rozkročný – předpažit levou, prsty kolmo k základně – předpažit pravou dovnitř, ruka na levé ruce

		<p>stoj rozkročný – předpažit pravou, prsty kolmo k základně – předpažit levou dovnitř, ruka na pravé ruce</p> <p>stoj rozkročný – upažit – kroužení zápěstními klouby vpřed/vzad</p> <p>stoj rozkročný – úklon hlavy vpravo – skrčit upažmo povýš pravou, ruka na levé spánkové kosti</p> <p>stoj rozkročný – úklon hlavy vlevo – skrčit upažmo povýš levou, ruka na pravé spánkové kosti</p> <p>stoj rozkročný – předklon hlavy – skrčit upažmo povýš levou – skrčit upažmo povýš pravou, ruce v týl</p> <p>stoj rozkročný – záklon hlavy – půlkruhové pohyby k levému a pravému rameni</p> <p>stoj rozkročný – předklon – skrčit upažmo dolů – kroužení trupem vlevo/vpravo</p> <p>stoj rozkročný – úklon vlevo – skrčit upažmo dolů levou, ruka v bok – vzpažit dovnitř pravou</p> <p>stoj rozkročný – úklon vpravo – skrčit upažmo dolů pravou, ruka v bok – vzpažit dovnitř levou</p> <p>vzpor klečmo ohnutě – vzpor klečmo prohnutě</p> <p>podřep únožný levou</p> <p>podřep únožný pravou</p> <p>stoj na levé – skrčit přednožmo vzhůru pravou – pokrčit předpažmo dolů, ruce na pravé koleno</p> <p>stoj na pravé – skrčit přednožmo vzhůru levou – pokrčit předpažmo dolů, ruce na levé koleno</p> <p>stoj na levé – skrčit zánožmo povýš pravou – pokrčit zapažmo pravou, ruka na nártu pravé nohy</p> <p>stoj na pravé – skrčit zánožmo povýš levou – pokrčit zapažmo levou, ruka na nártu levé nohy</p> <p>podřep snožný – pokrčit připažmo, ruce na kolena – kroužení koleny vlevo/vpravo</p>
--	--	---

		<p>podřep rozkročný – levou vpřed</p> <p>podřep rozkročný – levou vpřed</p> <p>stoj na levé – skrčit přednožmo pravou – kroužení kotníkem vlevo/pravou</p> <p>stoj na pravé – skrčit přednožmo levou – kroužení kotníkem vlevo/pravou</p> <p>sed roznožný vzpažit – předklon k levé/pravé noze</p> <p>leh vznesmo – skrčit přednožmo vzhůru, kolena za uši</p>
Průpravná část	15-19	<p>Průpravná cvičení: základní průpravná cvičení pro boj na zemi – vysvětlení principu boje na zemi v judu + ukázka pozic (v lehu, parteru); stabilní pozice v parteru, partner se snaží vychýlit z pozice; v poloze na bříše, partner se snaží přetočit na záda; v lehu na zádech, obrana pomocí nohou partner se snaží dotknout soupeřových ramen</p> <p>pauza na pitný režim 30 s</p>
Hlavní část	21-35	<p>Postoje, chůze a obraty: postoje - jednotlivci si najdou dostatečný prostor v tělocvičně a zkoušejí si nápodobou přirozený postoj judisty, jeho varianty s vykročením nohou vpřed; stejným způsobem postoj obranný s jeho variantami, důležitá je kontrola polohy těžiště, která je u obranného postoje blíže k zemi; chůze – po ukázce a teoretickém rozdělení chůze rozdělíme děti do řad a nacvičujeme chůzi vpřed, vzad a stranou, jednotlivé druhy nacvičujeme přes celou délku tělocvičny, kontrolujeme správné rozložení hmotnosti na obě chodidla a polohu nohou dále od sebe; obraty – nejprve nácvik obratu o 90° poté o 180°, klademe důraz na správný počet kroků</p>
	36-46	<p>Gymnastika: opakování základní gymnastiky – kotoul vpřed, kotoul vzad; přidáváme různé kombinace kotoulů – kotoul vpřed, obrat, kotoul dozadu; kotoul vpřed, dvojný obrat a</p>

		<p>kotoul vpřed; kotoul přes nízkou překážku; kotoul vpřed i vzad s roztaženými dolními končetinami</p>
Závěrečná část	47-51	<p>Posilování: přitahy ve dvojicích – cvičenec leží na břiše, rukama se drží partnera za kotníky, paže jsou natažené, poté se přitáhne k nohám partnera, který dvěma kroky ruce opět napne, po dokončení šíře tělocvičny se role prohodí; každý jednotlivec provádí dřep s výskokem do dálky (tzv. žabáky) přes šíři tělocvičny; ve vzporu vytvoříme řadu, první podlézá pod ostatními a zařadí se na konec, opět do vzoru, všichni 2x podlezu ostatní</p>
	52-54	<p>Hra: na třetího – děti se postaví ve dvojicích za sebou do kruhu, dva vybraní hrají na „babu“ kolem kruhu z vnější strany, ten který utíká, aby „babu“ nedostal, se může kdykoli zařadit do vnitřku kruhu, před kteroukoliv dvojicí, a tím vyslat do běhu kolegu, který byl na vnějšku kruhu, takto hra pokračuje do ukončení</p>
	55-57	<p>Protažení statické: na rozdíl od protažení na začátku tréninkové jednotky vydržíme v krajní poloze 10 s</p> <p>stoj rozkročný – úklon hlavy vlevo – skrčit upažmo povýš levou, ruka na pravé spánkové kosti</p> <p>stoj rozkročný – úklon hlavy vpravo – skrčit upažmo povýš pravou, ruka na levé spánkové kosti</p> <p>stoj rozkročný – předklon hlavy – skrčit upažmo povýš levou – skrčit upažmo povýš pravou, ruce v týl</p> <p>stoj rozkročný – úklon vlevo – skrčit upažmo dolů levou, ruka v bok – vzpažit dovnitř pravou</p> <p>stoj rozkročný – úklon vpravo – skrčit upažmo dolů pravou, ruka v bok – vzpažit dovnitř levou</p> <p>stoj spojný – ohnutý předklon – ruce na zem</p> <p>sed roznožný vzpažit – předklon k levé/pravé noze</p>

	58-60	Nástup: probíhá v řadě na delší straně tělocvičny, v kleku sedmo (seiza); opakování a přidání nových teoretických informací; hodnocení tréninku; následuje krátké soustředění; pozdrav (rei)
	60	Konec

Tabulka 2: Příklad tréninkové jednotky 2. měsíc.

Část hodiny	Čas (min)	Učivo – úchopy, chůze a obraty ve dvojicích
Úvodní část	0-3	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	4-10	Zahřátí organismu: starty s vyvoláváním čísel – děti se seřadí do řad, nejlépe se stejným počtem, přejdou do sedu roznožného těsně za sebe, každému jedinci je přiřazeno číslo, po vyvolání čísla běží z každé řady ti, kteří jsou těmito čísly, doběhnou na stanovenou metu a zařadí se zpět, poté přidáváme úkoly, které musí jedinec splnit během běhu (např. kotoul uprostřed, dvojný obrat nebo klik)
	11-15	Protažení: viz tréninková jednotka číslo 1
Průpravná část	16-23	Průpravná cvičení: gymnastika – kotouly a jejich varianty, kolébky dozadu přes ramena; ashi waza – průpravná cvičení pro nožní techniky, posouvání judo míčků po tatami, s vytáčením malíkových hran při podmětu, nácvik podmětů na místě, podměty za pohybu pitný režim 30 s
Hlavní část	24-40	Úchopy, chůze a obraty ve dvojicích: úchopy – základní úchop používaný v judu, trénujeme obě varianty ze zdravotních důvodů i z hlediska ulehčení pro nácvik technik na obě strany, opravujeme nesprávné pozice paží, vždy rukáv a vzdálenější klopa; dále se zmíníme i o dalších variantách úchopů; chůze a obraty ve dvojicích – vybereme

		podobně výškově i váhově podobné dvojice, které spolu budou cvičit, tori vždy vede pohyb a uke se nechá vézt, na délku tělocvičny trénujeme chůzi vpřed, vzad i stranou, po každém dosažení konce role vymění a pohyb vede druhý cvičenec, po samotné chůzi zařadíme uprostřed obrat o 180°
Závěrečná část	41-48	Posilování: přeskoky ve dvojicích, partner tvoří překážku svými dolními končetinami v sedu snožném (30 sekund), poté se ve dvojici role vymění; předávání si medicinbalu v zástupu za sebou, pravou stranou, levou stranou, mezi dolními končetinami; pohyb po všech čtyřech končetinách (běh psa), 10 výskoků z dřepu co nejvýše
	49-54	Hra: na prasata – na omezeném prostoru, jeden vybraný jedinec se pohybuje ve vzporu klečmo nebo po 4 končetinách bez dotknutí kolen země (ostatní pouze na nohou a utíkají), stahuje ostatní na zem, po stažení se dítě stává též prasetem a pomáhá stahovat ostatní, poslední je vítězem hry
	55-58	Protožení statické: viz tréninková jednotka číslo 1
	59-60	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	60	Konec

Tabulka 3: Příklad tréninkové jednotky 3. měsíc.

Část hodiny	Čas (min)	Učivo – Sasae curikomi ashi
Úvodní část	0-3	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	4-8	Zahřátí organismu: překážková dráha – dráha je sestavena z částí švédské bedny, jedinci probíhají mezi jednotlivými částmi s vysokými koleny, následuje podlézání pod překážkou, ručkování po žebřinách, snožné poskoky na

		látkovém žebříku, chůze po obrácené lavičce; po polovině času směr obrátíme
	9-13	Protážení: viz tréninková jednotka číslo 1
Průpravná část	14-26	Průpravná cvičení: překážková dráha na rychlost – jedno kolo dráhy s nejlepším možným časem (2 pokusy, každý na jinou stranu); gymnastika – kotouly a jejich varianty, stoj na ruku do kotoulu; pádové techniky – vpřed, vzad, stranou na obě strany; ashi waza – opakování průpravných cvičení pro nožní techniky, posouvání judo míčků po tatami, s vytáčením malíkových hran při podmětu, nácvik podmětů na místě, podměty za pohybu, podměty ve dvojicích pitný režim 30 s
Hlavní část	27-46	Technika chvatu: Sasae curikomi ashi – po ukázce celého chvatu přejdeme k rozfázování, začínáme od jednoduchých částí, které postupně rozšiřujeme o další; prvním cvičením je správné místo zadržení nohy v kotníku – uke je v pozici kleku na jedné noze, tori přikládá své chodidlo těsně nad kotník, po 10 opakováních provádíme cvičení na opačnou nohu (shodné s dalšími cvičeními), poté se tori a uke vymění (stále opakujeme systém zadržení nohy, nikoli kop do soupeřovy nohy); druhé cvičení je obdobné, jen prováděné v pozici stoje; třetí cvičení přidává krok do strany, který předchází samotnému zadržení nohy; čtvrté se již koordinčně náročnější, kdy uke zakročenou nohu předsouvá a tori útočí úkrokem a zadržením ve správném načasování; pohyb paží na místě je dalším cvičením (princip volantu v autě); spojením pohybu rukou a nohou provedeme celý chvat

Závěrečná část	47-50	Posilování: posílání medicinbalu naproti sobě s obkroužením těla na vzdálenost 3 m; 10 kliků, 10 dřepů s výskokem, 10 zkracovaček
	51-54	Hra: „na babu“ – klasická hra, kdy se dítě dotykem snaží předat „babu“ dalšímu, zvláštností je, že se jedinec musí držet za místo na těle, kam mu byla předána, tím je v některých případech ztížen pohyb
	55-58	Protažení statické: viz tréninková jednotka číslo 1
	59-60	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	60	Konec

Tabulka 4: Příklad tréninkové jednotky 4. měsíc.

Část hodiny	Čas (min)	Učivo – opakování technik
Úvodní část	0-3	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	4-9	Zahřátí organismu: vybíjená – po 1. vybití jedinec udělá 3 dřepy, po 2. vybití 3 kliky a po 3. vybití 3 leh-sedy, takto se cyklus úkolů opakuje, po 2 minutách zařadíme do hry i druhý míč; na závěr zařadíme vyřazovací soutěž, kdy zasažený hráč odchází ze hry, hrajeme do určení vítěze
	10-14	Protažení: viz tréninková jednotka číslo 1
Průpravná část	15-24	Průpravná cvičení: gymnastika – kotouly a jejich varianty, stoj na rukou do kotoulu; pádové techniky – vpřed, vzad, stranou na obě strany; úpolové hry – vytlačování z kruhu, vytvořeného z pásků obou cvičenců (prostředíme několik dvojic); výdrž ve vzporu, kdy se oba jedinci snaží vychýlit těžiště soupeře, a tím ho donutit se opřít lokty nebo kolena země; přetahování lanem ve skupinách Pitný režim

Hlavní část	25-46	Opakování Sasae curikomi ashi, Mune gatame, Kesa gatame a Kata gatame: Sasae curikomi ashi – opakování chvatu, na místě s prací paží, v pohybu z druhého kroku a následně z chůze, kdy tori libovolně vede ukeho po tatami; správné nasazení držení Mune gatame, kesa gatame a kata gatame, poté tori nasadí držení a uke s mírným odporem zkouší osvojené úniky z držení, v posledním kole tori nasadí držení, co nejlépe a nejpevněji, uke se snaží všemi dovolenými prostředky uniknout, poté se role otočí
Závěrečná část	47-54	Hra týmů s posilováním: soutěž družstev, první disciplína – je zvolen kapitán a ostatní členové družstva, kapitán co nejrychleji přemístí všechny členy svého družstva, jednoho po druhém, v trakaři na druhou stranu tělocvičny, po každém členovi družstva kapitán provede 1 klik a 1 leh-sed; druhá disciplína: štafeta týmů, děti pomocí dřepů s výskokem (žabáků) překonají délku tělocvičny, zpět se vrací během a předávají štafetu dál; třetí disciplína: děti se pohybují v lehu na zádech, dotýkají se pouze po lopatkami a odrážecí se dolními končetinami, zpět během; po dokončení disciplín se sečtou body získané za disciplíny (za první místo v soutěži 3 body, za druhé místo 2 body a za třetí místo 1 bod) a první tým provede 2 „angličany“, druhý tým 4 a třetí tým 6
	55-58	Protahení statické: viz tréninková jednotka číslo 1
	59-60	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	60	Konec

Tabulka 5: Příklad tréninkové jednotky 5. měsíc.

Část hodiny	Čas (min)	Učivo – otevření boje na zemi
-------------	-----------	-------------------------------

Úvodní část	0-3	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	4-8	Zahřátí organismu: dvě kola běh kolem tělocvičny; následuje využití dvou látkových žebříků – žebříky jsou umístěny naproti sobě, na delších stranách tělocvičny, děti probíhají mezi žebříky klusem, v jednom kole vykonávají stejný pohyb na obou žebřících (poskoky snožné, poskoky snožné pozadu, poskoky snožné levou i pravou nohou vpřed, střídání snožných poskoků do žebříku a vně žebříku se střídáním stran, poskoky snožné s celým obratem a střídáním stran obratů)
	9-13	Protažení: viz tréninková jednotka číslo 1
Průpravná část	14-23	Průpravná cvičení: gymnastika – kotouly a jejich varianty, stoj na ruce do kotoulu; pádové techniky – vpřed, vzad, stranou na obě strany a jejich kombinace za sebou v jedné řadě; úpolové hry – dvojice ve dřepu proti sobě, oba jedinci se snaží tahem za kimono nebo postrčením vychýlit soupeře z rovnováhy a tím ho donutit opřít se rukou, či jinou částí těla země a tím prohrát (dvojice po 30 s měníme), pitný režim 30 s
Hlavní část	23-50	Otevření boje na zemi (Hairi kata): opakování nasazení držení Kesa gatame a Ushiro kesa gatame, tyto dvě techniky znehybnění budeme aplikovat po otevření boje; otevření boje z pozice ukeho v lehu na břicho – tori z levé strany ukeho, pravou ruku vede pod levou rukou ukeho a přiloží na krční páteř, levou rukou drží pravou ruku ukeho a tlakem své pravé ruky přetlačí do držení kesa gatame, uke aplikuje únik z držení kesa gatame (poté vystřídáme pozici tori x uke); otevření boje z pozice ukeho v parteru – tori z pravé strany ukeho, pravou ruku vede pod pravou

		paží ukeho a přiloží ji na krční páteř, levou rukou drží rukáv levé horní končetiny ukeho a táhne ho ke svému tělu, tlakem pravé a tahem levé paže přetlačí do držení Ushiro kesa gatame, uke aplikuje únik z držení, poté pozice obránce a útočníka vyměníme
Závěrečná část	50-53	Posilování 2 x 7 kliků, 2x 15 dřepů s výskokem, 2 x 15 leh-seďů
	54-57	Hra: fotbal – tělocvična rozdělena na poloviny, na každé polovině jsou dvě družstva, děti hrají fotbal, stále jsou v pohybu, při obdržení branky je trest 3 dřepy,
	55-58	Protažení statické: viz tréninková jednotka číslo 1
	59-60	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	60	Konec

Tabulka 6: Příklad tréninkové jednotky 6. měsíc.

Část hodiny	Čas (min)	Učivo – opakování
Úvodní část	0-3	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	4-8	Zahřátí organismu: dvě kola běh kolem tělocvičny; následuje využití dvou látkových žebříků – žebříky jsou umístěny naproti sobě, na delších stranách tělocvičny, děti probíhají mezi žebříky klusem, v jednom kole vykonávají stejný pohyb na obou žebřících (poskoky snožné, poskoky snožné pozadu, poskoky snožné levou i pravou nohou vpřed, střídání snožných poskoků do žebříku a vně žebříku se střídáním stran, poskoky snožné s celým obratem a střídáním stran obratů)
	9-13	Protažení: viz tréninková jednotka číslo 1

Průpravná část	14-20	Průpravná cvičení: pádové techniky – vpřed, vzad, stranou na obě strany; pitný režim 30 s
Hlavní část	21-50	Opakování nage waza: Sasae curikomi ashi – v pozici, kdy uke tlačí do toriho, tori na levou i pravou stranu hází 3x; Morote seoi nage – uke opět tlačí, tori provádí chvat 3x na obě strany; o soto otoshi – tori táhne ukeho za sebou, tori 3x vpravo i vlevo; o goshi – uke tlačí, tori aplikuje techniku opět celkem 6x; seiza na delší straně tělocvičny – vybraná dvojice předvede vybraný chvat, oba zástupci se ihned vymění, spolu s ostatními dětmi provedeme hodnocení a nastupuje další dvojice, takto se vystřídají všichni u všech 4 technik v postoji
Závěrečná část	51-53	Posilování 2 x 10 „angličanů“, 2 x 10 opakování z lehu vnesmo do lehu s pomalým tempem pokládání nohou na tatami, výdrž v podporu na předloktí 20 s
	54-57	Hra: na mrazíka – jeden vybraný jedinec dotykem „zmrazí“ ostatní, kteří poté stojí ve stoji rozkročném a čekají na osvobození, to je dosaženo podlezením od „nezmraženého“ člena hry, hra pokračuje do doby, než jsou zmraženi všichni účastníci (mrazíka měníme nebo doplníme)
	55-58	Protahení statické: viz tréninková jednotka číslo 1
	59-60	Nástup: viz tréninková jednotka číslo 1
	60	Konec

Příloha 2

Zkušební řád ČSJu pro 6. až 5. Kyu

Obr. 1: Obrazová příloha (Obrazová příloha – zkušební řád, 2016).

		<h1>ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU</h1>							
6/5. KYU		bílý pás se žlutým koncem							
Pády	• Uširo ukemi		• Yoko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi		
NAGE-WAZA									
Techniky	HIZA GURUMA	SASAE CURIKOMI ASHI	DE ASHI HARAI	MOROTE SEOI NAGE	O SOTO OTOSHI	KO SOTO GARI	O GOSHI	UKI GOSHI	
	nebo		nebo		nebo		nebo		
uke tlačí	•	•	•	•	⊖		•	•	
uke táhne						•			
uke jde stranou			⊖	⊖	⊖		⊖	⊖	
uke jde do kruhu	⊖	⊖	⊖	⊖			⊖	⊖	
tori tlačí			⊖	⊖		⊖	⊖	⊖	
tori táhne	⊖	⊖	•	⊖	•		⊖	⊖	
Pravá strana									
Levá strana									
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ⊖ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení								
KATAME - WAZA	KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata						
	KAMI SIHO GATAME		UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení						
	TATE SIHO GATAME		UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení						
	USHIRO KESA GATAME		Uke leží na zádech, TORI přechází do držení						
	JOKOSIHO GATAME		TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany						
	MUNE GATAME		Historie juda ve světě a v ČR (základy)						
Teorie		Základní znalosti			Základy pravidel				
Morální kodex judisty		Rei	Kake		Hajime	Mate	Soremade		
Zde je myšlen celkový etický systém výchovy mladého závodníka. Výčet všeobecně známých pravidel je vzčerpávajícím způsobem uveden ve výkladové příloze		Tori			Osaekomi	Toketa	Ipon		
		Uke							
		Dojo							
		Seiza							

Příloha 3

Popis a způsob provedení motorických testů (Měkota & et al., 2002)

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Charakteristika

Test dynamické, výbušně (explozivně) silové schopnosti dolních končetin.

Zařízení

Rovná, pevná plocha (žíněnka, plstěný nebo gumový pás, doskočiště na hřišti), měřicí pásmo.

Provedení

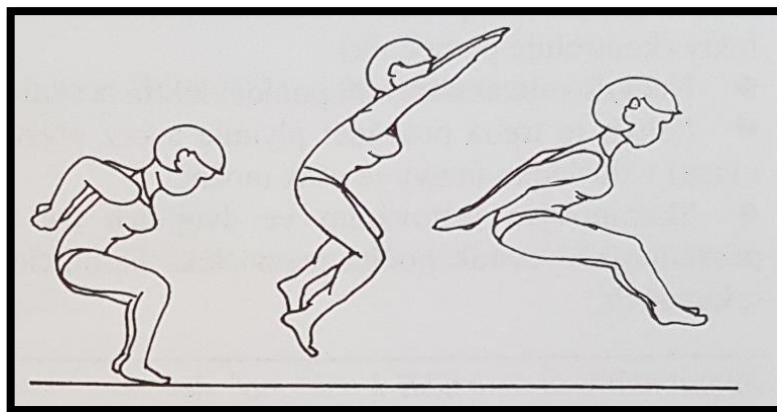
Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba (dále jen TO) podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.

Hodnocení a záznam

Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1 cm.

Pokyny a pravidla

- Pohybový úkol vysvětlíme a předvedeme.
- Odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy, není dovolena opora (např. o pevný okraj doskočiště) ani použití treter. Doskok je do pískoviště, na žíněnku nebo plstěný pás, které je třeba zajistit před posouváním. Je nutné dbát na to, aby odrazová i dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni.
- Měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku podložky jinou částí těla než chodidlem).



Obr. 2: Skok daleký z místa odrazem snožmo (Měkota & et al., 2002, s. 11).

Leh-sed opakovaně

Charakteristika

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

Zařízení

Plstěný pás, koberec nebo tuhá gymnastická žíněnka, stopky.

Provedení

TO zaujme základní polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí TO co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60 s.

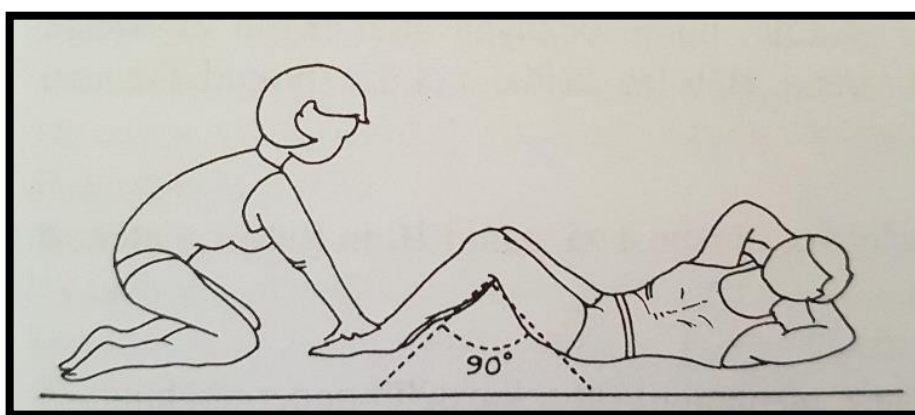
Hodnocení a záznam

Hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů (cviků) za dobu 1 minuty (jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět do lehu). Pokud To nevydrží cvičit celou jednu minutu, zaznamená se počet cviků za dobu, po kterou cvičit vydržela (přerušování cvičení je přípustné).

Pokyny a pravidla

- Test se provádí jen jednou. Po výkladu a ukázce si TO vyzkouší správné provedení (v pomalém tempu provede dva kompletní cviky).

- Po celou dobu cvičení je třeba dodržet úhel pokrčení v kolenou 90 stupňů, paty na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté, v základní poloze hlava, prsty a lokty na podložce. V sedu dotek kolen lokty (kontroluje pomocník).
- Není dovoleno odrážení pomocí loktů, hrudní části páteře a zad od podložky.
- Pohyb je třeba provádět plynule a bez přestávek po celou dobu jedné minuty, pauza (jedna i více) v důsledku únavy je však možná.
- Skupinovým testováním ve dvojicích lze současně testovat několik osob. počet správně provedených cviků počítá necvičící. Testujícímu se doporučuje hlásit průběžné čas po 15 sekundách.



Obr. 3: Leh-sed opakovaně (Měkota & et al., 2002, s. 11).

Poznámka – upozornění

Motorický test leh-sed opakovaně nepřímo ukazuje na úroveň silových předpokladů břišních svalů a tonických flexorů kyčelních kloubů, které se hyperaktivně zapojují do pohybu. Tuto skutečnost je třeba brát v úvahu u dětí se zvětšeným bederním prohnutím (lordózou) a u dětí se slabým břišním svalstvem. Doporučujeme tento test provádět zřídka a vždy po správném nácvičku s dostatečnou kompenzací. Důležité je plynulé provedení (obratel po obratli), bez odrážení do sedu od podložky pomocí loktů, hrudní části páteře a zad.

Běh po dobu 12 minut

Charakteristika

Test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti. Má celostní a obecný charakter, z fyziologického hlediska indikuje především tzv. aerobní možnosti organismu.

Zařízení

Atletická dráha, startovní čísla, stopky, startovní pistole (píšťalka), měřicí pásmo.

Provedení

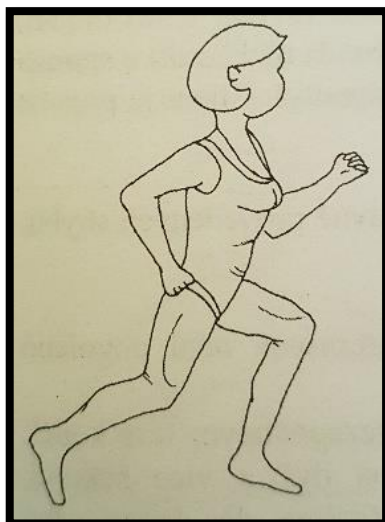
Běží se po atletické dráze, startuje se z vysokého postoje, podle běžných atletických zvyklostí. Úkolem je uběhnout v požadované době co nejdelší dráhu. Běh lze střídat s chůzí (pokud TO není schopna běhu).

Hodnocení a záznam

Měří se délka uběhnuté dráhy (vzdálenosti) v metrech (m). Přesnost záznamu 10 m (tato vzdálenost se doměří v rámci označeného 50 metrového úseku).

Pokyny a pravidla

- Doporučuje se přidělit testovaným startovní čísla a zaznamenávat u každého počet uběhnutých kol.
- Je třeba přesně změřit délku dráhy (jednoho kola) a vymežit na ní úseky po 50 metrech.
- Průběžně se hlásí čas běhu, po ukončení běhu zůstanou všichni testovaní na místech a vyčkají na změření vzdálenosti.
- S ohledem na fyzické nároky je žádoucí přibližně 2 hodiny před testem nejíst, neprovádět test po fyzicky náročné činnosti, v extrémních teplotních či jiných podmínkách či pokud se TO necítí dobře.
- Předpokladem pro provádění tohoto testu je dobrý zdravotní stav především s ohledem na oběhový a dýchací systém a eventuální poruchy hybnosti dolních končetin.
- V případě, že se v průběhu testu objeví určité obtíže (závrať, bolest na prsou, silná únava, slabost, snížená smyslová kontrola nebo jakýkoliv jiný bolestivý nebo nezvyklý úkaz), je žádoucí test ihned přerušit.



Obr. 4: Běh po dobu 12 minut (Měkota & et al., 2002, s. 15).

Člunkový běh 4 x 10 m

Charakteristika

Test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic.

Zařízení

Rovný terén. Dvě mety vysoké nejvýše 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Pásmo, stopky, pomůcka k vyznačení startovní čáry (křída, lajnovačka).

Provedení

Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čarou. Po povelch „Připravte se — pozor — vpřed“ vyběhne k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se TO povinně opět dotkne rukou.

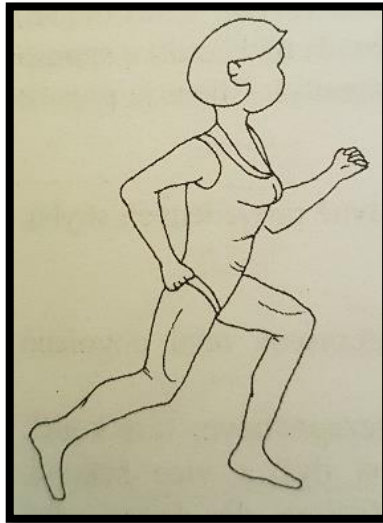
Hodnocení a záznam

Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách (s) a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují, jakmile se TO dotkne rukou mety v cíli. Přesnost záznamu 0,1 s.

Pokyny a pravidla

- Každá TO si proběhne volně celou dráhu na zkoušku.

- Povinně se provádějí dva pokusy (zaznamenává se výsledek lepšího z nich). Odpočinek mezi pokusy musí být nejméně 5 min.
- Startuje se z polovysokého startu, tretry nejsou povoleny.
- Při provádění venku je podmínkou příznivé počasí (přiměřená teplota, nesmí být velký vítr) a rovný suchý terén.
- Pro jednoho běžce je třeba jednoho časoměřiče, zkušený časoměřič může měřit současně dva běžce na průběžných stopkách.



Obr. 5: Člunkový běh 4 x 10 m (Měkota & et al., 2002, s. 15).

Příloha 4

Kritéria hodnocení techniky u 16 probandů

Tabulka 7: Hodnocení čtyř technických částí a celkové hodnocení zkoušky.

Jméno	Pohlaví	Ročník	Technika pádů (Ukemi)	Technika hodů (Nage waza)	Technika znehybnění (Katame waza)	Technika otevření boje (Hairi kata)	Celková úspěšnost
Ondřej	M	2007	+	+	+	+	+
Martina	Ž	2007	+	+	+	+	+
Tomáš	M	2007	+	+	+	+	+
Pavel	M	2006	+	+	+	+	+
Tomáš	M	2006	+	+	+	+	+
Matěj	M	2007	+	+	+	+	+
Natálie	Ž	2009	+	+	+	+	+
Jiří	M	2006	+	+	+	+	+
David	M	2006	+	+	+	+	+
Romana	Ž	2007	+	+	+	+	+
Petr	M	2007	+	+	+	+	+
Matěj	M	2009	+	+	+	+	+
Emanuel	M	2007	+	+	+	+	+
Vojtěch	M	2007	+	+	+	+	+
Jakub	M	2007	+	+	+	+	+
Jiří	M	2007	+	+	+	+	+
Procento úspěšnosti			100%	100%	100%	100%	100%

Tabulka 8: Hodnocení pádové techniky .

Jméno	Pohlaví	Ročník	Pád vpřed do kotoulu	Pád vpřed	Pád stranou	Pád vzad
Ondřej	M	2007	-	+	+	-
Martina	Ž	2007	+	+	+	+
Tomáš	M	2007	+	+	+	+
Pavel	M	2006	+	+	+	+
Tomáš	M	2006	-	+	-	+
Matěj	M	2007	-	+	+	+
Natálie	Ž	2009	+	+	+	+
Jiří	M	2006	+	+	+	+
David	M	2006	+	+	+	+
Romana	Ž	2007	+	+	+	+
Petr	M	2007	+	+	+	+
Matěj	M	2009	-	+	-	+
Emanuel	M	2007	+	+	+	+
Vojtěch	M	2007	+	+	+	+
Jakub	M	2007	+	+	+	-
Jiří	M	2007	+	+	+	+
Procento úspěšnosti			75%	100%	87,50%	87,50%

Tabulka 9: Hodnocení techniky hodů.

Jméno	Sasae curikomi ashi			O soto otoshi			Morote sei nage			O goshi			Celkově				
	Vychýlení	Nástup	Hod	Vychýlení	Nástup	Hod	Vychýlení	Nástup	Hod	Vychýlení	Nástup	Hod	Sasae curikomi ashi	O soto otoshi	Morote sei nage	O goshi	
Ondřej	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+
Martina	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Tomáš	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Pavel	-	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+
Tomáš	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Matěj	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Natálie	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Jiří	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
David	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+
Romana	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
Petr	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Matěj	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Emanuel	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Vojtěch	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+
Jakub	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Jiří	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
P. úspěš.	56,25%	75%	75%	68,75%	81,25%	87,50%	81,25%	81,25%	68,75%	75%	81,25%	75%	87,50%	87,50%	81,25%	87,50%	93,75%

Tabulka 10: Hodnocení techniky znehybnění 1.

Jméno	Mune gatame		Kesa gatame		Kami siho gatame		Ushiro kesa gatame		Jokosiho gatame		Tate siho gatame	
	Poloha končetin	Poloha trupu	Poloha končetin	Poloha trupu	Poloha končetin	Poloha trupu	Poloha končetin	Poloha trupu	Poloha končetin	Poloha trupu	Poloha končetin	Poloha trupu
Ondřej	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+
Martina	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Tomáš	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+
Pavel	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Tomáš	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	-
Matěj	-	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+
Natálie	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+
Jiří	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
David	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+
Romana	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+
Petr	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-
Matěj	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Emanuel	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
Vojtěch	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Jakub	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Jiří	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+
P. úspěš.	81,25%	93,75%	75%	87,50%	87,50%	87,50%	68,75%	75%	75%	75%	62,50%	81,25%

Tabulka 11: Hodnocení techniky znehybnění 2.

Celkově						
Jméno	Mune gatame	Kesa gatame	Kami siho gatame	Ushiro kesa gatame	Jokosiho gatame	Tate siho gatame
Ondřej	+	+	+	+	+	+
Martina	+	+	+	+	+	+
Tomáš	+	+	+	+	+	+
Pavel	+	+	+	+	+	+
Tomáš	+	+	+	+	+	-
Matěj	-	+	+	+	-	+
Natálie	+	+	+	+	+	+
Jiří	+	+	+	+	+	+
David	+	+	+	-	+	+
Romana	+	+	+	+	+	+
Petr	+	+	+	+	+	-
Matěj	+	-	+	+	+	+
Emanuel	+	+	+	+	+	+
Vojtěch	+	+	+	+	+	+
Jakub	+	+	+	+	+	+
Jiří	+	+	+	-	+	+
P. úspěš.	93,75%	93,75%	100%	87,50%	93,75%	87,50%

Tabulka 12: Hodnocení techniky otevření boje.

Jméno	Pohlaví	Ročník	Uke v parteru na čtyřech	Uke leží na břiše	Uke leží na zádech	Obrana pomocí dolních končetin
Ondřej	M	2007	+	+	+	+
Martina	Ž	2007	-	+	+	+
Tomáš	M	2007	+	+	+	+
Pavel	M	2006	+	+	+	-
Tomáš	M	2006	+	+	+	+
Matěj	M	2007	+	+	+	+
Natálie	Ž	2009	+	+	+	+
Jiří	M	2006	+	+	-	+
David	M	2006	+	+	+	+
Romana	Ž	2007	+	+	+	+
Petr	M	2007	-	+	+	+
Matěj	M	2009	+	+	+	+
Emanuel	M	2007	+	+	-	+
Vojtěch	M	2007	-	+	+	+
Jakub	M	2007	+	+	+	+
Jiří	M	2007	+	-	+	+
Procento úspěšnosti			81,25%	93,75%	87,50%	93,75%

Příloha 5

Výsledky testování pohybových schopností

Tabulka 13: Výsledky vybraných motorických testů z testové baterie Unifittest (6-60).

Disciplína		Říjen roku 2016			Duben roku 2017					
		Člunkový běh 4x10m (s)	Skok daleký z místa (cm)	Leh - sed 1 minuta (počet)	Běh 12 minut (m)	Člunkový běh 4x10m (s)	Skok daleký z místa (cm)	Leh - sed 1 minuta (počet)	Běh 12 minut (m)	
Období		Říjen roku 2016			Duben roku 2017					
Jméno	Pohlaví	Ročník								
Ondřej	M	2007	12,5	148	25	2240	11,8	154	32	2360
Martina	Ž	2007	13,8	130	32	2020	12,7	136	30	2000
Tomáš	M	2007	15,3	110	30	1530	13,8	125	31	1570
Pavel	M	2006	12,5	133	37	1700	12,8	150	42	1670
Tomáš	M	2006	14,1	125	18	1670	13,3	131	26	1580
Matěj	M	2007	13,8	154	30	1900	12,4	156	39	2020
Natálie	Ž	2009	13	128	38	1500	13,2	145	42	1610
Jiří	M	2006	12,2	141	27	2040	12	143	27	2050
David	M	2006	13,2	150	29	1680	12	173	30	1600
Romana	Ž	2007	13,7	144	30	1560	12,4	138	36	1610
Petr	M	2007	12,4	149	33	2130	11,8	145	39	2100
Matěj	M	2009	14,1	105	20	1380	13,1	110	25	1450
Emanuel	M	2007	12,8	150	30	2100	12	170	37	2100
Vojtěch	M	2007	11,5	170	40	1430	11	175	40	1530
Jakub	M	2007	12	163	27	2010	11,6	170	36	2100
Jiří	M	2007	13,8	145	24	1660	12,3	145	31	1710
Průměr			13,17	140,31	29,38	1784,375	12,39	147,88	33,94	1816,25

Příloha 6

Stupně technické vyspělosti kyu a dan

Tabulka 14: Technické stupně kyu (Zkušební řád, 2016, s. 3).

Technický stupeň	Barva pásu
6. KYU	bílý pás
6/5. KYU	bílo-žlutý pás
5. KYU	žlutý pás
5/4. KYU	žluto-oranžový pás
4. KYU	oranžový pás
4/3. KYU	oranžovo-zelený pás
3. KYU	zelený pás
2. KYU	modrý pás
1. KYU	hnědý pás

Tabulka 15: Technické stupně dan (Zkušební řád, 2016, s. 4).

Technický stupeň	Japonský výraz	Barva pásu
1. DAN	ŠO DAN	černý pásek
2. DAN	NI DAN	černý pásek
3. DAN	SAN DAN	černý pásek
4. DAN	JO DAN	černý pásek
5. DAN	GO DAN	černý pásek
6. DAN	ROKU DAN	černý nebo červenobílý pás
7. DAN	ŠIČI DAN	černý nebo červenobílý pás
8. DAN	HAČI DAN	černý nebo červenobílý pás
9. DAN	KU DAN	černý nebo červený pás
10. DAN	JU DAN	černý nebo červený pás

Příloha 7

Multimediální zpracování – DVD

Obsah DVD:

1. Pozdrav (Rei) – ukázky provedení
 - a) malý pozdrav v postoji (Ricu rei)
 - b) velký pozdrav v sedu na patách (Za rei)
2. Pohyb a obraty (Shintai a Tai sabaki) – ukázky provedení
3. Pádové techniky (Ukemi) – metodické řady s ukázkami, provedení probandy
 - a) pád vzad (Ushiro ukemi)
 - b) pád stranou (Joko ukemi)
 - c) pád kotoulem vpřed (Mae ukemi)
 - d) pád vpřed (Zempo ukemi)
4. Průpravná cvičení (Geiko) – ukázky provedení
 - a) průpravná cvičení pro nožní techniky (Ashi waza)
 - b) průpravná cvičení pro boj na zemi (Ne waza)
5. Technika hodů v postoji (Nage waza) – metodické řady s ukázkami, provedení probandy
 - a) Sasae curikomi ashi
 - b) O soto otoshi
 - c) Morote seoi nage
 - d) O goshi
6. Technika znehybnění na zemi (Katame waza) – ukázky provedení, provedení probandy
 - a) Mune gatame
 - b) Kesa gatame
 - c) Kami siho gatame
 - d) Ushiro kesa gatame
 - e) Joko siho gatame
 - f) Tate siho gatame
7. Technika otevření boje na zemi (Hairi kata) – ukázky provedení, provedení probandy
 - a) uke v parteru na čtyřech

končetin

- b) uke leží na břiše
- c) uke leží na zádech
- d) obrana pomocí dolních