

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Návrh a ověření programu sportovní přípravy
v allkampf-jitsu
(bakalářská práce)

Autor práce: Pavel Semotán

Vedoucí práce: Mgr. Dominika Hýsková

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

České Budějovice, 2012

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Design and verification program of sports training in
allkamf-jitsu
(graduation theses)**

Author: Pavel Semotán

Supervisor: Mgr. Dominika Hýsková

České Budějovice, 2012

Bibliografická identifikace

Název práce: Návrh o ověření sportovní přípravy v allkampf-jitsu

Jméno a příjmení autora: Pavel Semotán

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity

Vedoucí práce: Mgr. Dominika Hýsková

Rok obhajoby práce: 2012

Abstrakt:

Jedním z cílů této práce je představit toto bojové umění širší veřejnosti, jelikož neexistuje žádná dostupná publikace v českém jazyce. Hlavním cílem je navrhnout a vyhodnotit tréninkový program výuky vybraných technik pro začátečníky v allkampf-jitsu, který by měl u vybrané skupiny za určitou dobu zvýšit úroveň technické i fyzické zdatnosti. Dále pro užší veřejnost zabývající se allkampf-jitsu může poskytnout určitá doporučení pro tréninkovou praxi. Pro tvorbu teoretické části byla použita především metoda analýzy písemných pramenů. Teoretická část práce se zabývá charakteristikou, vznikem a vývojem allkampf-jitsu, dále teorií sportovního tréninku, skladbou tréninkové jednotky a metodikou výuky technik. Metodu testování a měření použil autor v praktické části práce. Výsledky výzkumu mohou přinést určitá doporučení pro tréninkovou praxi.

Klíčová slova:

allkampf-jitsu, výukový program allkampf-jitsu, základní technika allkampf-jitsu, bojové umění

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Design and verification program of sports training in allkampf-jitsu

Author's first name and surname: Pavel Semotán

Field of study: Physical Education and Sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Dominika Hýsková

The year of presentation: 2012

Abstract:

In my work I would like to introduce this kind of martial arts to the public because there is no book in the Czech language available yet. My main goal is to propose and evaluate a training programme for the set of chosen techniques appropriate for beginners practicing allkampf-jitsu. Such programme should increase a level of technical and psychical fitness in a certain period of time. It may give some recommendation related to the training for persons interested in allkampf-jitsu. Mostly a method of analysis of written resources was used for a theoretical part of this work. The theoretical part of work deals with characteristic, establishment and development of allkampf-jitsu, as well as the theory of the sports training, a structure of a training unit and methodics of teaching of the techniques. Testing and measuring methods were used in practical part of the work. The results of the research may bring recommendation for the training practice.

Keywords:

allkampf-jitsu, training programme in allkampfjitsu, the basic technique allkampf-jitsu, martial arts

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala 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 elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Semotán Pavel

Datum.....

Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat vedoucímu bakalářské práce paní Mgr. Dominice Hýskové za její odborné vedení, rady a připomínky, kterých se mi během práce dostalo. Dále děkuji panu Bc. Pavlu Strnadovi za jeho odborné rady a všem, kteří měli trpělivost a pochopení pro mou bakalářskou práci.

Semotán Pavel

OBSAH

1	Úvod	10
2	Přehled poznatků	12
2.1	Rešerše literatury	12
2.1.1	<i>Knižní prameny</i>	<i>12</i>
2.1.2	<i>Internetové zdroje</i>	<i>13</i>
2.2	Charakteristika, vznik a vývoj allkampf-jitsu	14
2.2.1	<i>Charakteristika allkampf-jitsu</i>	<i>14</i>
2.2.2	<i>Vznik a vývoj allkampf-jitsu</i>	<i>14</i>
2.2.3	<i>Prostředky v allkampf-jitsu</i>	<i>15</i>
2.2.4	<i>Etika v allkampf-jitsu</i>	<i>17</i>
2.3	Teorie a didaktika sportovního tréninku v allkampf-jitsu	19
2.3.1	<i>Charakteristika tréninku</i>	<i>19</i>
2.3.2	<i>Základní složky tréninku</i>	<i>19</i>
2.3.3	<i>Zásady sportovního tréninku</i>	<i>21</i>
2.3.4	<i>Principy sportovního tréninku</i>	<i>22</i>
2.3.5	<i>Zdravotní aspekty cvičení a hygiena</i>	<i>23</i>
2.4	Skladba tréninkové jednotky	24
2.4.1	<i>Organizační formy</i>	<i>24</i>
2.4.2	<i>Rozcvičení</i>	<i>25</i>
2.4.3	<i>Přípravná část</i>	<i>26</i>
2.4.4	<i>Hlavní část</i>	<i>26</i>
2.4.5	<i>Závěrečná část</i>	<i>27</i>
2.4.6	<i>Části kondiční přípravy</i>	<i>27</i>
2.5	Členění tréninkového programu allkampf-jitsu	28
2.5.1	<i>Úkoly pro první období (1. měsíc)</i>	<i>28</i>
2.5.2	<i>Úkoly pro druhé období (2. měsíc)</i>	<i>30</i>
2.5.3	<i>Úkoly pro třetí období (3. měsíc)</i>	<i>31</i>
2.5.4	<i>Úkoly pro čtvrté období (4. měsíc)</i>	<i>32</i>
2.6	Metodika výuky technik	33
2.6.1	<i>Úderové plochy</i>	<i>33</i>

2.6.2	<i>Technika postojů</i>	37
2.6.3	<i>Technika paží</i>	44
2.6.4	<i>Technika nohou</i>	51
2.6.5	<i>Páková technika</i>	55
2.6.6	<i>Technika pádů</i>	64
3	Cíle práce, úkoly práce a hypotézy	67
3.1	Cíl práce	67
3.2	Úkoly práce	67
3.3	Hypotézy	67
3.3.1	<i>Pracovní hypotézy</i>	67
3.3.2	<i>Statistické hypotézy</i>	68
4	Metodologie	69
4.1	Výzkumný soubor	69
4.2	Organizace výzkumu	69
4.3	Metody výzkumu a získání dat	69
4.3.1	<i>Obsahová analýza písemných pramenů</i>	70
4.3.2	<i>Metoda testování a měření</i>	70
4.4	Analýza dat	72
4.5	Omezení	73
4.6	Ekonomická rozvaha výzkumu	73
5	Výsledky výzkumu	74
5.1	Celkové hodnocení úspěšnosti STV (stupeň technické vyspělosti)	74
5.2	Základní technika	74
5.2.1	<i>Technika úderů</i>	75
5.2.2	<i>Technika kopů</i>	76
5.2.3	<i>Technika postojů</i>	78
5.3	Páková technika	79
5.3.1	<i>Úchopy</i>	80
5.3.2	<i>Úder krátkým předmětem</i>	80

5.3.3	<i>Ohrožování pistolí.....</i>	81
5.3.4	<i>Škrčení na zemi</i>	81
5.4	Pádová technika	82
5.5	Výsledky měření vybraných motorických testů.....	82
5.5.1	<i>Opakované shyby nadhmatem</i>	83
5.5.2	<i>Skok z místa snožmo.....</i>	84
5.5.3	<i>Člunkový běh.....</i>	85
5.5.4	<i>Leh sedy</i>	86
5.5.5	<i>Předklon ve stoji</i>	87
6	Diskuse	89
6.1	Diskuse k výsledkům zkoušky STV.....	89
6.2	Zkoušky STV - diskuse k hypotéze č. 1.....	90
6.3	Diskuse k výsledkům vybraných motorických testů	90
6.4	Vybrané motorické testy - diskuse k hypotéze č. 2	91
7	Závěr	92
	Referenční seznam	94
	Seznam příloh.....	96

1 Úvod

Tělesná výchova a obzvláště sport patří mezi nejdůležitější aspekty našeho života. Každý den se tomuto fenoménu věnují miliony lidí a výjimkou nejsou ani bojové sporty, zejména například tradiční karate je jedno z nejrozšířenějších bojových umění na světě. Ovšem v dnešní době jsou čím dál více populárnější tzv. „smíšené bojové umění“, které kombinují škálu technik z více bojových stylů. Mezi ně patří například: MMA, Krav Maga, Allkampf-Jitsu. Jsou to sporty moderní doby, které stále více oslovuje větší množství lidí po celém světě.

Bojové sporty ve svých počátcích nikdy nebyly považovány za sport či soutěž, jako je tomu dnes, ale sloužily zejména vojenským účelům. Hierarchie cílů ve vývoji bojových umění se postupem času měnila. V počátcích hrály důležitou roli cíle bojové a válečné, postupem času se dostávají do popředí cíle výchovné, sebeobránné a v neposlední řadě cíle sportovní.

Allkampf-jitsu se přizpůsobuje potřebám sebeobrány dnešní doby a to jak v profesní, tak ve veřejné sféře. V profesní sféře jsou například techniky proti zbraním typu obušek, tyč, nůž a pistole, které využívají bezpečnostní agentury, policie, ale i občané při výcviku sebeobrány.

Toto téma bakalářské práce jsem si vybral, protože ve svých začátcích s tímto bojovým uměním jsem měl problém se zvládnutím základních technik a postrádal jsem ucelený přehled, který by mi pomohl se v dané problematice orientovat. Dalším z mých důvodů výběru tohoto téma byla absence jakékoli odborné literatury týkající se allkampf-jitsu. Existuje pouze jediná kniha psaná v němčině, ale pro ČR jsou k dispozici pouze oficiální webové stránky allkampf-jitsu. Tudíž i do bakalářské práce jsem čerpal například ze zahraničních internetových stránek allkampf-jitsu a to především o historii, založení a životopisu zakladatele Jacoba Becka. Dále jsem vycházel především z knih karate, ju-jitsu a jiných ze kterých je toto bojové umění odvozeno. Proto mým záměrem je vytvořit výukovou pomůcku pro veřejnost zájímající se o allkampf-jitsu. Tato práce poskytne i určitá doporučení pro trenéry. Cílem práce je navrhnout a vyhodnotit tréninkový program výuky vybraných technik allkampf-jitsu, který by měl u vybrané skupiny dospělých za určitou dobu zvýšit úroveň technické i fyzické zdatnosti.

V teoretické části práce se zmíním o charakteristice a prostředcích allkampf-jitsu, dále vývoji, historii, správném zvládnutí technik, skladbě tréninkové jednotky, teorii a

didaktice sportovního tréninku. Dále mým hlavním cílem je navrhnout tréninkový program allkampf-jitsu pro dospělé začátečníky, který vede ke zlepšení jejich fyzické i technické zdatnosti.

V praktické části práce vyhodnotím tréninkový program allkampf-jitsu, který by měl u vybrané skupiny dospělých za určitou dobu zvýšit úroveň technické i fyzické zdatnosti. Technická úroveň bude hodnocena pomocí STV (stupeň technické vyspělosti) spolu s kritérii hodnocení jednotlivých technik a fyzická úroveň bude hodnocena pomocí vybraných motorických testů. Na závěr budou zaznamenány a vyhodnoceny výsledky, ze kterých lze stanovit určitá doporučení pro tréninkovou praxi.

Práce je určena jak pro užší veřejnost zabývající se o allkampf-jitsu, tak i pro širší veřejnost, která nemá žádné zkušenosti s tímto bojovým uměním. Dále tato práce může poskytnout určitá doporučení pro skladbu tréninkového plánu pro trenéry allkampf-jitsu.

2 Přehled poznatků

2.1 Rešerše literatury

2.1.1 Knižní prameny

EBERLE, H. *Allkampf-Jitsu: Die vielseitige Selbstverteidigung*. Berlin: Weinmann, 2004. 95 s. ISBN: 3-87892-076-8.

Tato publikace se jako jediná dostupná literatura zabývá bojovým uměním allkampf-jitsu. Z této publikace jsem nastudoval především vznik a vývoj allkampf-jitsu. Autor se zde také zmiňuje o detailním životě zakladatele Jacoba Becka, nebo například o provedení pákových technik.

KRÁL, P. a kol. *Karate: učební texty pro trenéry III. a II. Třídy*. Praha: Olympia, 2004. 322 s. ISBN: 27-054-90.

Z této knihy jsem načerpal zásadní informace pro mou bakalářskou práci. Autor detailně popisuje techniku a nácvik jednotlivých postojů, kopů a paží. Najdeme zde také definici nutné obrany, nebo například základní informace o dopingy ve sportu. Tuto knihu bych doporučil těm, kdo se chtějí zdokonalit v trenérské činnosti.

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Státní ped. nakladatelství, 1983. 335 s. ISBN: 14-467-83.

Z této publikace jsem nastudoval mimo základního rozdělení a definici motorických schopností také vliv genetické podmíněnosti. V praktické části bakalářské práce jsem se mohl opřít o získané informace p. Měkoty a p. Blahuše v oblasti pravidel a přesném provedení testů, kterým jsem použil k testování. Závěr knihy je věnován přehledným statistickým tabulkám a rozdělení motorických dovedností.

NAKAYAMA, M. *Best karate*, 2003. Praha: Fighters publications, 144 s. ISBN: 80-903079-2-2.

Tato publikace mi velice pomohla především v metodologické části práce. Autor knihy zde přesně a výstižně popisuje provedení základních postojů, úderů a kopů. Dále jsou zde zmíněny například cvičení pro otužení úderových ploch, nebo tzv. "vitální body". Knihu doplňuje bohatá fotodokumentace.

NOVÁK, M. *Jujutsu více než sebeobrana*. Praha: Grada Publishing, 2007. 116 s. ISBN: 978-80-247-1884-22.

V této publikaci můžeme najít informace o samotné historii založení jujutsu jako bojového umění, které je mnohdy slučováno s bojovým uměním allkampf-jitsu. Knihu doplňuje bohatá fotodokumentace s pákovými technikami, obrannými technikami, obraně proti noži a také proti útoku krátkou tyčí, ze kterých se allkampf-jitsu také inspiruje. Jedna z kapitol také popisuje boji na zemi - tzv.: "grappling", který obzvláště ve světě je čím dál víc populárnější. Závěrečná část knihy je věnována sebeobraně pro ženy. Autor zde stručně a výstižně popisuje základní kameny úspěšné sebeobrany pro ženy.

ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: Ped. Fak., 1990. 85 s. ISBN: 80-7040-018-8.

Tato publikace mi velice pomohla především v začátcích bakalářské práce. Díky této knize jsem pochopil základy vědecké práce v tělesné kultuře, průběh, metody vědecké práce a metody pozorování. Konkrétně mi osvětlila například definici metodiky, dělení hypotéz a základní faktory experimentu. Tuto knihu bych doporučil, protože srozumitelně vysvětluje základy vědecké práce.

2.1.2 Internetové zdroje

Z důvodu absence jakékoli odborné literatury týkající se allkampf-jitsu jsem některé základní informace čerpal z následujících internetových stránek.

<http://www.allkampf-jitsu.cz/>

Tento internetový zdroj mi velice pomohl, jelikož se jedná o oficiální webovou stránku allkampf-jitsu pro ČR. Zde se načerpal některé informace o charakteristice, prostředcích a pravidlech volného boje.

<http://www.jiujitsuteam.cz>

Zde jsem načerpal především rozbor a provedení pádové techniky.

2.2 Charakteristika, vznik a vývoj allkampf-jitsu

2.2.1 Charakteristika allkampf-jitsu

Allkampf-jitsu je sebeobranný systém, ve kterém jsou využívány techniky z několika bojových stylů. Řadí se mezi novodobé bojové umění a je přizpůsobeno současným potřebám dnešní sebeobrany a to jak v profesní i ve veřejné sféře.

Většina technik je čerpána z asijských bojových umění například z Karate (úder, kopy, kryty), Ju jitsu (páky), Aikida (páky, úhyby, využití energie útočníka) nebo Judo (hody, podmety, znehybňující techniky). Převládají zde dynamické pohyby, tvrdé úder, kopy, překvapivé šokové úder na citlivá místa, bolestivé páčení kloubů, rychlé porazy a techniky bezpečného znehybnění a odvedení útočníka.

Allkampf-jitsu znamená v překladu All - "vše", kampf - "boj" (německy), jitsu - "umění". Překlad do japonštiny znamená Zen Sen - Jutsu. Zen - "vše" prvky z více bojových umění, Sen - "Pěstování bojového ducha. Znázorňuje zaměření stylu na reálnou sebeobranu", Jutsu - "umění, technika". V současné době obsahuje přes 330 základních obranných technik, tři formy kombinace (kihon) a 10 kata a neustále se vyvíjí. Základní techniky obsahují obranu proti úderům, kopům, hodům a škrcení a proti zbraním (nůž, krátká tyč, dlouhá tyč, pistole). Systém obsahuje také obranu s pomocí zbraní hanbo a tonfa (<http://www.allkampf-jitsu.cz/>).

Systém allkampf-jitsu obsahuje 9 žákovských stupňů (kyu) a 10 mistrovských stupňů (Dan). Na každý technický stupeň se provádí veřejně přístupná zkouška, po jejímž úspěšném absolvování je žák oprávněn nosit barevný pás dle dosaženého technického stupně. Při zkouškách na jednotlivé technické stupně mají žáci možnost si prověřit svou technickou i psychickou vyspělost. Metodika výuky allkampf-jitsu je přizpůsobena mentalitě Evropana. Pestrost výuky zajišťuje široká škála technik (páčení, hody, úder) a různé formy boje. Mezi hlavní přednosti allkampf-jitsu patří jednoduchost, universalita, přizpůsobivost.

2.2.2 Vznik a vývoj allkampf-jitsu

Allkampf-jitsu je bojové umění moderní doby. Bylo založeno v roce 1968 mistrem Jacobem Beckem.

Jacob Beck se narodil 13. září 1931 v bývalé Jugoslávii, v obci Obrovac, blízko hranic s Maďarskem. Pocházel z rolnické rodiny a navštěvoval základní poté

měšťanskou školu rodiny. Jacob vyrůstal v různých etnických skupinách a díky tomu se stal otevřený vůči jiným zemím a různým kulturám. Na konci druhé světové války roku 1944 utekl před postupující rudou armádou nejprve přes Maďarsko, poté Rakousko až do Československa. Poté zpět do Maďarska, kde po útěku ze zajateckého tábora přišel do města Burgau v Německu. V roce 1950 přichází do Augsburgu, kde se začal živit jako maloobchodník a založil potravinářský podnik. V roce 1960 Jacob rozšířil podnikání a začal ve větším měřítku obchodovat s ovocem.

V sedmnácti letech Jacob začal studovat první bojové umění - Judo v roce 1948 v Augsburgu. V následujících letech postupně získával zkušenosti z různých bojových umění. Seznámil se s systémem Jiu-jitsu, který učil švýcarské policisty velmistr Robert Dobler (10. Dan) jeden z neuznávanějších učitelů své doby. Současně se setkal s mistrem Jae Hwa Kwon (7. Dan), u kterého se učil Taekwon-do, později se učil u generála Choi Hong Hi (9. Dan). Současně vedle těchto bojových umění se Jacob zdokonaloval v Bo-jitsu, Aikido a Karate.

Zkušenosti z mnoha oblastí bojových umění přivedly Jacoba vytvořit nový sebeobranný systém. Vyňal pouze základy a principy technik, ty přizpůsobil svému záměru a vytvořil tak v roce 1968 bojové umění Allkampf-jitsu. Systém se poté rozšiřuje do Rakouska, Švýcarska, Itálie, Československa, Maďarska, Chorvatska, Řecka a Turecka. Stejněho roku také zakládá organizaci "Europa Budo Center", která slouží jako mezinárodní centrum pro výuku Taekwon-do, Allkampf-jitsu a Jiu-jitsu (Eberle, 2004).

Jacob Beck 13. září oslavil své 80. narozeniny a je držitelem 10. Dan Allkampf-Jitsu, 10. Dan Jiu-Jitsu, 9. Dan Taekwon-do, 8. Dan Bo-Jitsu, 7. Dan Budo Do a 3. Dan Judo.

2.2.3 Prostředky v allkampf-jitsu

Allkampf-jitsu je rozděleno na technické soutěže a volný boj - fighting.

Technické soutěže:

1. Kata - Boj proti více imaginárním soupeřům. Stejně nasazení jako v reálném boji, precizní technika.
2. Randori - Sestava obranných technik s partnerem. Požadovány jsou čtyři techniky, kdy jedna z nich musí být proti zbrani.

3. Tameshi-wari - Přerážení dřevěných desek. Techniku si volí závodník sám, rozměry desek - 30cm x 30cm. Obtížnost prováděné techniky, výška, vzdálenost nebo volně držená deska zvyšují bodový základ. Tloušťka desek - muži a senioři 3 cm, junioři a ženy 2,5cm, juniorky 2cm, děti 1cm.

4. Embu - Volný boj dvou útočníků proto jednomu obránci. Družstvo se skládá tři závodníků. Použité techniky mohou být libovolné, ale celý boj musí obsahovat alespoň sedm technik Allkampf-jitsu. Provedení boje musí být reálné.

Aby byl závodník hodnocen, musí absolvovat všechny tři disciplíny Randori, Kata a Tameshi-wari.

Volný boj - Fighting

Fighting neboli volný boj je zápas v délce trvání 2x2 minuty.

Zápas probíhá ve třech fázích:

1. Boj ve stoje
2. Úchop
3. Boj na zemi

Pravidla:

V zápase se smí používat kopy, hody, páčení, porazy, škracení a údery. Zápasí se čtyři minuty s minutovou přestávkou uprostřed zápasu v kategorii seniorů. V kategorii dorostenců a juniorů zápas trvá tři minuty s minutovou přestávkou uprostřed zápasu. V první fázi zápasu jsou povoleny kontrolované údery a kopy od pasu výš. V další fázi je možné soupeře chytit a provést přehoz nebo podmet. Poslední část zápasu probíhá na zemi. Tam je úkolem závodníka soupeře znehybnit minimálně po dobu 20 sekund nebo do vzdání.

Pravidla zápasu jsou velice přísná. V boji je zakázáno jakékoliv kontaktování obličeje a hrdla, za menší přestupky proti pravidlům rozhodčí udělují trestné body, za větší počet trestných bodů nastává diskvalifikace. Soutěžící mají chrániče rukou, nártů, zubů, suspenzory a u žen a dívek jsou předepsány chrániče prsou (<http://www.allkampf-jitsu.cz/>).

2.2.4 Etika v allkampf-jitsu

Etika (z řeckého ethos - mrav), nebo též teorie morálky je filozofickou disciplínou, která zkoumá morálku nebo morálně relevantní jednání a jeho normy. Etika se zabývá teoretickým zkoumáním hodnot a principů, které usměrňují lidské jednání v situacích, kdy existuje možnost volby prostřednictvím svobodné vůle.

Etická pravidla mají původ z klasických škol bojových umění, která byla přesně stanovena a striktně dodržována, například úcta ke starším, nebo úcta k bojovému umění.

Pro začátečníky je obtížné překonat netrpělivost, protože každý chce být co nejdříve bojovníkem. Pokročilí cvičenci nemají potřebu se předvádět a ani si nic dokazovat. Zachovávají starou filozofii sebeobrany: "nikdy neprovokovat ani povzbuzovat boj". (Král, 2004).

V Allkampf-jitsu se rozvíjí nejen technická zdatnost, ale i mentální přizpůsobivost, psychická odolnost vůči stresovým situacím a rozvoj vnitřní síly osobnosti.

Pozdrav je nedílnou součástí etiky. V allkampf-jitsu se jedná o úklon, který se jmenuje "rei". Provádí se při vstupu i odchodu z tělocvičny (dodžo), při začátku i ukončení tréninku s partnerem, nebo při setkání s trenérem (viz. obr. 1, 2, 3, 4). Na začátku tréninku resp. na konci se využívá japonský sed zvaný "seiza" pro meditaci a úklonu. Při úklonu v seiza se hlava skoro dotýká země. Ruce jsou dlaněmi na zemi, prsty směřují proti sobě (viz obr. 5, 6). Následně se žáci ukloní v postoji musubi-dači - ruce přiložené dlaněmi ke stehnům. Úklon je rázný s přímým očním kontaktem (viz. obr. 3, 4).



(obr. 1)



(obr. 2)



(obr. 3)



(obr. 4)



(obr. 5)



(obr. 6)

2.3 Teorie a didaktika sportovního tréninku v allkampf-jitsu

2.3.1 Charakteristika tréninku

Pojem trénink pochází z anglického slova training, které znamená výcvik. Pod slovem trénink rozumíme cvičení v opakování určité činnosti, jejímž cílem je buď prosté zatěžování organismu, nebo zvládnutí dané činnosti. (Král, 2004)

Sportovní trénink v současné době znamená obsahem a zaměřením přesně charakterizovaný druh tělovýchovné činnosti. Například sportovní trénink allkampf-jitsu lze charakterizovat jako specializovaný tělovýchovný proces, jehož cílem je dosahování maximální sportovní výkonnosti.

„Cíl sportovního tréninku je tedy charakterizován jako příprava závodníka k nejvyšší výkonnosti v rámci možností každého jedince“ (Král, 2004, s. 101).

2.3.2 Základní složky tréninku

- **Kondiční příprava** je jedna ze složek tréninku, která se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Pohybové schopnosti patří k významným faktorům většiny sportovních výkonů, mají také podstatný význam jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec. Ve větší nebo menší míře kondiční příprava komplexně zasahuje různé fyziologické funkce lidského těla (systém nervosvalový, dýchací, oběhový atd.), dotýká se ale i psychických procesů (vůle, koncentrace apod.).

Obecná kondiční příprava působí na všechny pohybové schopnosti pomocí různorodých cvičení a jejím cílem je dosáhnout všestranného pohybového rozvoje.

Speciální kondiční příprava představuje určitý tréninkový problém. Odvozuje se od specifiky sportu a obtížnost spočívá v maximálním uplatnění pohybových schopností ve sportovních dovednostech (Dovalil, 2002).

- **Technická příprava** si klade za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Za dovednosti se pokládají získané předpoklady sportovce účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly (Dovalil, 2002).
Velká plastičnost mozkové kůry umožňuje jednak vytvářet nové pohybové dovednosti na základě již dříve zvládnutých pohybových činností, jednak reagovat rychle na nové požadavky a přizpůsobit se jim (Choutka, Dovalil, 1991).
- **Taktická příprava** je proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které umožní sportovci vybírat v každé sportovní situaci optimální řešení a úspěšně jej realizovat. Cílem je naučit sportovce řešit soutěžní situace takovým způsobem, který umožňuje zvítězit nebo se co nejlépe umístit v souladu s pravidly. Podle počtu osob zúčastněných v situaci rozlišujeme taktiku jednotlivce a týmu.
- **Psychologická příprava** znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti. V širším smyslu se psychologická příprava snaží minimalizovat působení negativních psychogenních vlivů a současně navodit pozitivní psychiku sportovců k dosažení vysoké sportovní výkonnosti (Dovalil, 2002).

2.3.3 Zásady sportovního tréninku

- **Zásada názornosti**

„Zásada názornosti vyjadřuje takový požadavek na edukátora, aby vedl edukanty k vytváření a zobecňování představ bezprostředním vnímáním skutečnosti či jejího zobrazení, nebo při edukaci uplatňoval takový výklad, který vyvolá v edukantech již dříve vytvořené představy popisované skutečnosti. Skutečností lze rozumět veškeré přírodní i umele vytvořené předměty a přírodní a společenské jevy“ (Dostál, 2008, s. 29).

Zásada názornosti se uplatňuje především na začátku poznávacího procesu. Uvedená zásada sleduje, aby výuka (technik, taktiky) probíhala na základě přímého smyslového vnímání a aby se na její poznávání podílel co největší počet smyslů. Proto každý začátek poznání (techniky) se neděje pouze slovním podáním, ale i dotykem, pohybem atd. Tím se zároveň rozvíjí schopnost pozorování, která je velmi důležitá při osvojování technik. První ukázka, která seznamuje cvičence s technikou, musí být předvedena s patřičnou dynamikou, aby si cvičenci získali dokonalou představu o ukázkovém pohybu. (Král, 2004).

- **Zásada uvědomělosti a aktivity**

Zásada uvědomělosti a aktivity studentů je požadavek, aby vědomosti studentů byly výsledkem jejich vlastního přemýšlení, jejich aktivní práce řízené trenérem (učitelem). Podmínkou k uvědomělému osvojování je především schopnost trenéra (učitele) vytvořit pozitivní vztah žáků k učivu, aby se sami žáci mohli zúčastnit, spolupodílet a pokud možno i samostatně formulovat závěry a poučení (Dovalil, 2002). Žáci by měli pochopit podstatu a důvod úkolu a měli by být motivováni.

- **Zásada soustavnosti**

Těž se nazývá jako zásada systematičnosti. Vyjadřuje požadavky, aby na sebe vyučovací celky logicky navazovaly, aby probírané učivo směřovalo od jednodušší k složitější látce a aby se postupně zvyšovaly nároky na žáky.

„Nácvik a výcvik tedy musí probíhat podle předem promyšleného a logicky uspořádaného plánu výuky, musí navazovat na již osvojené činnosti“ (Král, 2004).

Opomíjení této zásady způsobuje slabší výsledky a někdy i možnost poškození zdraví studentů.

- **Zásada přiměřenosti**

Zásada přiměřenosti sleduje, aby obsah a rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování odpovídaly schopnostem sportovců z hlediska jejich tělesného a mentálního vývoje. Jestliže nejsou při vyučování dostatečně respektovány poznávací zákonitosti, dochází u studentů ke ztrátě zájmu, k únavě a sníženým výsledkům. Z této zásady vyplývá i zásada zachování zdraví a bezpečnosti, která je pro allkampf-jitsu obzvláště významná (Dovalil, 2002).

- **Zásada trvalosti**

Zásada trvalosti je požadavek, aby si student osvojené poznatky tak zapamatoval, aby si je mohl vždy vybavit a prakticky využít. Rozsah využití závisí na talentu, temperamentu a psychických a fyzických předpokladech, podle nichž si každý volí svou vlastní osobní techniku. Z těchto důvodů je nutné dávat studentům učivo v takové míře a takovými metodami, aby si je mohli trvale osvojit (Choutka, Dovalil, 1991).

2.3.4 Principy sportovního tréninku

- **Princip všestrannosti** lze chápat jako všeobecný rozvoj konkrétního sportovce, kdy všechny jednotky sportovní přípravy jsou jednotné.

Bez rozvoje této všestrannosti student sice zvládne základní techniky, ale zvyšování zatížení organismu jako celku dlouhodobě není možné. Z tohoto důvodu je nutné využívat všech forem všeobecně rozvíjejících cvičení se zaměřením se na úvodní a průpravná cvičení v úvodní části a dále i cvičení zařazována v závěrečné části cvičební jednotky (Král, 2004).

- **Princip systematičnosti**

Ve cvičení postupujeme systematicky tehdy, jestliže dodržujeme všechny zákonitosti výcviku a postupujeme tak úsporně, aby nedošlo k žádnému opoždění,

nevznikly žádné časové ztráty a tím získané vědomosti a dovednosti se systematicky upevňovaly (Choutka, Dovalil, 1991).

Pro správné sestavení cvičebního programu je nutné dodržet tyto pravidla:

- organizace cvičení
- cíl cvičební jednotky
- přehlednost a srozumitelnost cvičební jednotky

• **Princip postupně zvyšujícího zatížení**

Pokud bude tréninkové zatížení delší dobu na stejné úrovni, organismus se přestane adaptovat a výkonnost se zastaví. Proto musí zatížení neustále stoupat a s růstem trénovanosti se držet v blízkosti maximálních hodnot (Král, 2004).

Cvičení musí být řazena tak, aby byl stanoven správný poměr mezi zatížením a zotavením, objemem a intenzitou a stupňováním námahy.

• **Princip cykličnosti**

Ve většině sportovních odvětví je tréninkový rok rozdělen na tři období – přípravné, hlavní a přechodné, které se cyklicky opakuje. Toto dělení vychází ze skutečnosti, že život člověka má cyklické uspořádání a z něho následně vyplývá i uspořádání sportovního života. U výcviku začátečníků, kdy převažují technicko taktické dovednosti, není takovéto dělení nezbytné, protože zde není cílem vyvrcholení sportovní výkonnosti k určitému období. Základním cyklem je zde však střídání zatížení a zotavení po zatížení (Choutka, Dovalil, 1991).

2.3.5 Zdravotní aspekty cvičení a hygiena

V průběhu cvičení bojových umění se setkáváme s řadou náročných technik, které mohou negativně ovlivnit naše zdraví, dokonce mohou v některých případech přinést i trvalé následky. Proto je velice důležité zvážit zdravotní aspekty sportovního tréninku a přizpůsobit tréninkové plány jednotlivým věkovým skupinám cvičenců, jejich technické vyspělosti a také ročnímu období.

Pochopením a dodržováním zásad dojo-etikety již můžeme eliminovat některá rizika. Stejně také "vnitřní klid" snižuje riziko zranění. Dalším aspektem ovlivňující tréninkový proces jsou "vnější vlivy" - špatná psychická kondice (problémy v rodině,

práci, apod.) může snížit cvičencovu pozornost či sebeovládání a tím pádem zvýšit riziko zranění jeho, nebo partnera. Nelze tedy opomíjet význam ceremoniálu na začátku i na konci tréninkové jednotky.

Cvičenec by měl nosit čisté kimono (karate gi), kterým reprezentuje sebe i svůj oddíl. Čisté ruce, nohy, ostříhané nehty a upravené vlasy jsou samozřejmostí. Bez povšimnutí by neměly zůstat ani způsoby stažení delších vlasů (bez kovových sponek). Zejména u mladších bojovníků si dáváme pozor na řetízky, prstýnky, hodinky a piercing.

2.4 Skladba tréninkové jednotky

Tréninková jednotka je základním organizačním celkem v tréninkovém procesu. Tréninková jednotka musí vždy ovlivnit sportovce komplexně, tzn., že tréninkové zatížení se projeví i v rozvoji psychických schopností a ovlivní i osobnost sportovce.

Struktura optimálního zatížení se stanoví tak, aby se v ní odrážely všechny požadavky tréninku, např. nácvik techniky či taktiky, rozvoj pohybových nebo udržení celkové kondiční připravenosti (Choutka, Dovalil, 1991).

2.4.1 Organizační formy

Podle Choutky a Dovalila (1991) se z organizačního hlediska tréninková jednotka provádí zpravidla ve třech formách:

- a) kolektivní trénink** - typický zejména pro nižší výkonnostní úrovně a pro sportovní hry. Může určit zatížení buď stejné, nebo individuálně diferencovat, tím zvyšuje účinnost tréninku a vychovává ve sportovcích kolektivní vztahy.
- b) skupinový trénink** - používá se na střední nebo vyšší výkonnostní úrovni. Skupiny mají být sestaveny ze sportovců přibližně stejné výkonnostní úrovně. Výhodou je možnost vzájemného soutěžení a kontroly, které přispívají k účinnosti tréninku.
- c) individuální trénink** - používá se u sportovců nejvyšší výkonnostní úrovně, kde jsou předpoklady k vysoce účinné tréninkové a výchovné činnosti. Trénink respektuje individuální zvláštnosti sportovce.

2.4.2 Rozcvičení

Podle Křištofiče (2007) je nutné před každou pohybovou aktivitou připravit pohybový aparát na zátěž formou rozcvičení. Rozcvičení by mělo obsahovat následující části:

1. **Rušná část** – každá rozcvička by měla obsahovat rušnou část, kdy se pozvolna zvyšuje srdeční frekvence, dochází k prokrvení a prohřátí vnitřních orgánů a svalové tkáně. Vhodné jsou různé druhy běhů nebo švihadlo.
2. **Mobilizační část** – rozumíme jako mobilizování kloubních struktur krouživými a kyvadlovými pohyby bez výrazné silové podpory. Zpočátku pozvolna v malém rozsahu, který se postupně zvyšuje, zvyšuje se i rychlost pohybu. Mobilizace začíná od horních částí těla směrem k dolním částem těla, vynecháváme oblast krční páteře.
3. **Statický strečink** – protažení do citelného tahu s krátkými výdržemi (cca 8 s). Tato cvičení mají především budivý vliv, kdy se aktivizují svaly, šlachy a klouby.
4. **Dynamický strečink** – kontrolované švihové pohyby horních i dolních končetin s postupným zvětšováním rozsahu, popřípadě rychlosti. Součástí tohoto bloku by měly být nejen pohyby končetin, ale také celostní pohyby, do kterých je více zapojeno svalstvo trupu.
5. **Koordinační cviky** – tato část má stimulovat člověka k většímu sebevnímání a psychorelaxace. Tím se člověk začne více soustředit na své tělo. Příkladem cviků mohou být současné i odlišné činnosti končetin (např. levá ruka dělá jiný pohyb než pravá ruka apod.), cviky podporující správné držení těla a rovnovážná cvičení.
6. **Zpevňovací část** – účelem zpevňovacích cvičení není posilování, ale stimulace způsobilosti zpevnit tělo jako celek. K tomuto účelu jsou vhodné krátké izometrické výdrže, kolébavé pohyby zpevněného těla v lehu na zádech nebo lokální pohyby určitého tělesného segmentu bez souhybů trupu.

2.4.3 Přípravná část

Přípravná část má za úkol připravit organismus i psychiku sportovce na tréninkové zatížení. V zásadě by měla trvat od 15 minut do 40 minut. Může být zaměřena na:

- a) všeobecně** - obsahuje cvičení všeobecně rozvíjející, která sportovci znají a snadno zvládnou
- b) speciálně** - cvičení jsou vybírána tak, aby připravila organismus na úkoly hlavní části tréninkové jednotky

„Obsah i struktura přípravné části nemohou být voleny libovolně, musí vycházet z celkového záměru tréninkové jednotky" (Choutka, Dovalil, 1991, s. 248).

2.4.4 Hlavní část

Hlavní část je zaměřena na rozvoj sportovní výkonnosti nebo udržení dosažené výkonnosti po delší dobu.

Dle Choutky a Dovalila (1991) „je možné stanovit obecnou zásadu pro stavbu hlavní části tréninkové jednotky. by se měla cvičení zařazovat v následujícím pořadí":

- 1. Cvičení náročná na koordinaci** - cvičení používaná k nácviku a zdokonalování techniky sportovních činností a také k rozvoji obratnosti. Nácvik techniky vyžaduje plnou koncentraci, proto jej zařazujeme na první místo.
- 2. Cvičení rozvíjející rychlostní a rychlostně silové schopnosti** - též vyžadují, aby sportovec byl schopen reagovat přesně a maximálně rychle.
- 3. Posilovací cvičení** - podle charakteru mohou mít buď rychlostní, nebo vytrvalostní zaměření.
- 4. Vytrvalostní cvičení** - cvičení na rozvoj různých typů vytrvalostních schopností.

Posloupnost zařazení jednotlivých úkolů představuje obecné schéma, které je třeba tvůrčím způsobem přizpůsobit požadavkům tréninku v příslušném období, příslušné výkonnosti, věku apod.

2.4.5 Závěrečná část

Závěrečná část zajišťuje plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návrat všech funkcí k normálnímu stavu. Zejména jde o funkce srdečně oběhového, dýchacího a především pohybového aparátu. V této části začíná zotavovací fáze tréninku. Její správné organizování přispívá k urychlení regeneračních procesů.

„Psychická stránka by v závěrečné části měla být jedním z kritérií účinnosti tréninkové jednotky. Sportovec by měl mít pocit uspokojení z dobře splněného úkolu. Takové pocity posilují motivaci, rozšiřují zkušenosti, přispívají k sebedůvěře a tím vším i k upevňování rysů osobnosti sportovce" (Choutka, Dovalil, 1991, s. 250).

Struktura a obsah tréninkových jednotek nemůže být stereotypní, a proto se mění s ohledem na věk, výkonnostní úroveň sportovců a období tréninkového cyklu.

2.4.6 Části kondiční přípravy

2.4.6.1 Síla

„Síla je základem pro všechny uvedené pohybové schopnosti. Mimořádně důležitá je pro rozvoj výbušné síly a rychlosti v acyklických (neopakujících se) pohybech, tedy v činnostech typických pro situace v karate. Sílu je možné definovat jako schopnost překonávat nebo udržet vnější odpor svalovou kontrakcí" (Král, 2004, s. 114).

2.4.6.2 Rychlost

Rychlost je schopnost provádět určité pohybové činnosti nebo řešit pohybové úkoly v nejkratším čase, a to do 20 vteřin. Je tedy jedním z nejdůležitějších faktorů účinnosti technik ve skutečném boji. Rychlost je geneticky určena a to asi ze 70 – 80%, tzn., že určitý stupeň předpokladů jedinec dědí, a zbývajících přibližně 20% je možné výcvikem ovlivnit (Král, 2004).

2.4.6.3 Obratnost

Obratnostní (koordinační) schopnosti se charakterizují jako schopnost řešit rychle a účelně pohybové úkoly různého stupně složitosti, někdy se sem zařazuje i schopnost učit se rychle novým pohybům (Choutka, Dovalil, 1991).

2.4.6.4 Vytrvalost

Vytrvalostí rozumíme schopnost organismu odolávat únavě při dlouhotrvající pohybové činnosti.

„Vytrvalost se rozvíjí pouze tehdy, vyvolá-li tréninkové zatížení určitý stupeň únavy. Organismus se tomuto snaží přizpůsobit a postupně se adaptuje na vyšší zatížení. Tato adaptace organismu se projeví ve vyšší výkonnostní kapacitě srdce a oběhového systému" (Král, 2004).

2.4.6.5 Pohyblivost

Je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu (Choutka, Dovalil, 1991).

2.5 Členění tréninkového programu allkampf-jitsu

Čtyřměsíční tréninkový program byl rozdělen do čtyř částí (1. měsíc, 2. měsíc, 3. měsíc a 4. měsíc). Tréninkový program celkem zahrnoval 32 tréninkových jednotek (2x týdně 75 minut). V každé části se mění poměr složek tréninku (kondiční, technické, teoretické). Ke každému příslušnému období jsou přiloženy tréninkové jednotky, které se dále člení na jednotlivé týdny.

2.5.1 Úkoly pro první období (1. měsíc)

Tréninkové jednotky ke každému příslušnému období viz příloha 1.

Úkoly kondiční přípravy pro první období:

- Rozvoj všeobecných pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost a vytrvalost). V prvních dvou měsících tréninkového programu tvořila kondiční příprava převážnou část tréninkové jednotky. Hlavním úkolem v tomto období bylo zvýšení fyzické kondice. Posilovací cviky se prováděly zpravidla ve 3 - 4 sériích po 10ti a více opakováních (2 cviky na každou tělesnou partii).

a) síla

- cvičení na posilování dolních končetin: různé varianty dřepů - klasické, ve dvojici, s výskokem; žabáky; přeskakování různých překážek,

- cvičení na posilování horních končetin: různé druhy kliků - širokým postavením paží, s užším postavením paží, s prsty proti sobě, trakaře ve dvojicích, opakované shyby na hrazdě podhmatem,
- cvičení na posílení břišního svalstva: leh-sedy klasické, s úderem; stříháním nohama v podporu na předloktí; „metronomy“ (lehčí varianta - s pokrčenýma nohama),
- cvičení na posílení zádového svalstva: leh na břicho - úklony do stran; zvedání trupu; tzv. „plavání“ (stříhání nohama i rukama).

b) rychlost

- cvičení na rozvoj rychlosti reakce: ve dvojicích čelem proti sobě - jeden cvičenec má nastavenou dlaň před tělem a druhý se snaží plácnutím, dotykem či úderem dlaň zasáhnout; cvičence opět čelem proti sobě - vzájemně se drží za ramena a snaží se jeden druhému lehce přišlápnout nárt,
- cvičení na rozvoj rychlosti: různé soutěže v týmech - ve sprintu, v člunkovém běhu, přenášení se navzájem; ve dvojicích - dvojice má mezi sebou rozmezí cca 1m , různé startovní pozice (leh, dřep, sed atd.), na povel trenéra se snaží jmenovaný druhého chytit.

c) obratnost

- cvičení na nervosvalovou koordinaci: při běhu kolem tělocvičny na trenérovo písknutí - změna směru; obrat o 180° či 360°; leh na břicho; leh na záda; dřep; klik apod.,
- akrobatická cvičení: stoj na ruce (nejprve ve dvojici); kotouly; přemety stranou.

d) vytrvalost

- běh: běhání předem stanovených úseků v tělocvičně (např. 20 x 15 metrů) - střední intenzitou; různé modifikace (stupňovaný běh; první běh popředu, zpět pozadu aj.),
- základní techniky: ve dvojici - opakované provádění pákových technik; opakované provádění kopů či úderů.

Úkoly teoretické přípravy pro první období:

- Podat základní informace o allkampf-jitsu, historii a morálce v allkampf-jitsu,
- Naučit základy japonského názvosloví,
- Vysvětlit princip a účel vyučovaných technik.

Úkoly technické přípravy pro první období:

- Nácvik úderových ploch,
- Nácvik techniky postojů (na místě i s přemísťováním),
- Nácvik základních přímých úderů čoku-cuki, ren-cuki, sanbon-cuki (na místě), oi-cuki a gjaku-cuki (v pohybu),
- Nácvik pádů mae-ukemi a uširo-ukemi,
- Nácvik 2. - 4. pákové techniky AKJ.
- Nácvik kopů maegeri, kin-geri, kakato-geri na místě i s přemísťováním v kamae.

Tabulka 1: Časové rozložení tréninkové jednotky pro první období

Kondiční příprava	35 min
Teoretická příprava	20 min
Technická příprava	20 min

2.5.2 Úkoly pro druhé období (2. měsíc)

Úkoly kondiční přípravy pro druhé období:

- Rozvoj všeobecných pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost a vytrvalost) - (viz. 2. 5. 1 úkoly pro první období 1. měsíc).

Úkoly teoretické přípravy pro druhé období:

- Vysvětlení principu vyučované techniky.

Úkoly technické přípravy pro druhé období:

- Zdokonalování základních technik z předchozího období (postoje na místě i s přemísťováním, úder čoku-cuki, ren-cuki, sanbon-cuki na místě, oi-cuki a

gjaku-cuki v zenkucu-dači, kopy na místě i s přemístováním, kopy maegeri, kin-geri, kakato-geri na místě i s přemístováním v kamae),

- Opakování pádů mae-ukemi a uširo-ukemi,
- Opakování 2. - 4. pákové techniky AKJ,
- Nácvik 5. - 6. pákové techniky AKJ.

Tabulka 2: Časové rozložení tréninkové jednotky pro druhé období

Kondiční příprava	30 min
Teoretická příprava	15 min
Technická příprava	30 min

2.5.3 Úkoly pro třetí období (3. měsíc)

Úkoly kondiční přípravy pro třetí období:

- Ve třetím a čtvrtém měsíci tréninkového programu se čas vymezený pro kondiční přípravu snižoval, cílem kondiční přípravy bylo udržet vybudovanou fyzickou kondici. Na posilování byl zvolen zpravidla 1 cvik na každou partii a byly prováděny zpravidla ve 2 - 3 sériích po 12cti a více opakováních. Hlavním úkolem tréninkového programu v tom období byl nácvik a hlavně zdokonalení základních a pákových technik (viz. úkoly technické přípravy) na zkoušky technické vyspělosti.

Úkoly teoretické přípravy pro třetí období:

- Vysvětlit princip a účel nových vyučovaných technik.

Úkoly technické přípravy pro třetí období:

- Zdokonalování základních technik z předchozího období (postoje na místě i s přemístováním, úder čoko-cuki, ren-cuki, sanbon-cuki na místě, oi-cuki a gjaku-cuki v zenkucu-dači, kopy na místě i s přemístováním, kopy maegeri, kin-geri, kakato-geri na místě i s přemístováním v kamae),
- Opakování pádů mae-ukemi a uširo-ukemi,
- Opakování 2. - 6. pákové techniky AKJ,
- Nácvik 7. - 10. pákové techniky AKJ.

Tabulka 3: Časové rozložení tréninkové jednotky pro třetí období

Kondiční příprava	25 min
Teoretická příprava	10 min
Technická příprava	40 min

2.5.4 Úkoly pro čtvrté období (4. měsíc)

Úkoly kondiční přípravy pro čtvrté období:

- Cílem kondiční přípravy bylo udržet vybudovanou fyzickou kondici (viz 2. 5. 3 úkoly pro třetí období (3. měsíc)).

Úkoly teoretické přípravy pro čtvrté období:

- Poskytnout rady a doporučení jak se chovat na zkouškách technické vyspělosti.

Úkoly technické přípravy pro čtvrté období:

- Zdokonalování základních technik z předchozího období (postoje na místě i s přemísťováním, úder čoko-cuki, ren-cuki, sanbon-cuki na místě, oi-cuki a gjaku-cuki v zenkucu-dači, kopy na místě i s přemísťováním, kopy maegeri, kin-geri, kakato-geri na místě i s přemísťováním v kamae),
- Příprava na zkoušky technické vyspělosti (neustálé opakování dle zkušebního řádu, přesné pořadí základních technik potřebné ke splnění zkoušek technické vyspělosti).

Tabulka 4: Časové rozložení tréninkové jednotky pro čtvrté období

Kondiční příprava	20 min
Teoretická příprava	10 min
Technická příprava	45 min

2.6 Metodika výuky technik

Stavba lidského těla umožňuje velké množství pohybů, které jsou u většiny použitelné přímo v boji. Systém technik je výsledkem zkušeností ověřených nejčastěji přímo v praxi – boji (Král, 2004).

Dělení:

- Dači waza – technika postojů
- Džosi waza – technika paží
- Kaši waza – technika nohou

2.6.1 Úderové plochy

Dle Krále (2004) jsou úderové plochy „části těla, které přicházejí do kontaktu s cílem při užití jednotlivých technik“.

- **Seiken - čelo pěsti** (obr. 7, 8)

Čelní plocha kloubů ukazováku a prostředníku ruky sevřené v pěst. Jde o nejčastěji užívanou úderovou plochu.

Častou chybou je chybně zabalený palec (viz. obr. 9), při kontaktu může dojít k vykloubení (luxaci) či zlomení palce (Nakayama, 1994).



(obr. 7)



(obr. 8)



(obr. 9)

- **Teišo - dlaňová část otevřené ruky (pata dlaně) (obr. 10)**



(obr. 10)

- **Šutó - malíková hrana ruky (obr. 11)**

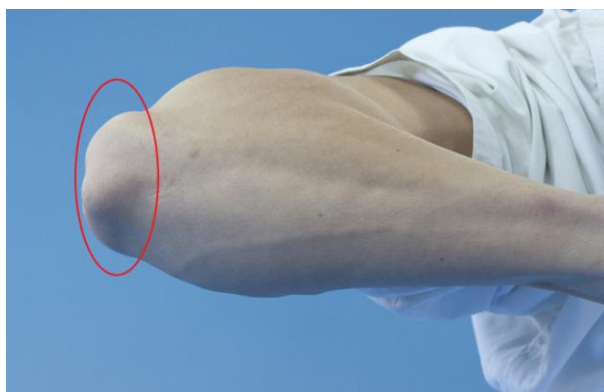
Úderová plocha je tvořena malíkovou hranou dlaně a zápěstí. Ke správnému zpevnění této části, je třeba držet natažené prsty pevně u sebe. Zápěstí je zpevněno přitážením palce směrem k zápěstí. Hřbet ruky tvoří s předloktím přímku při seku shora, při vnějším seku je ruka vhodně ohnuta v dorzální flexi (Král, 2004).



(obr. 11)

- **Empi - loket** (obr. 12)

Paže je co nejvíce pokrčena v lokti. Úderovou plochou je loketní kloub. Údery loktem lze vhodně užít na krátkou vzdálenost, s růstem vzdálenosti od cíle jejich účinnost prudce klesá (Nakayama, 2003).



(obr. 12)

- **Haisoku - nárt** (obr. 13)



(obr. 13)

- **Koši - břicho chodidla** (obr. 14)

Úderová plocha je tvořena částí chodidla pod hlavičkou metatarsů, zejména palcového. V technice kopů je často užívána. Vytvoří se napnutím co nejvíce špičky nohy a prsty se ohnou směrem dorzálním, tj. ke hřbetu nohy. Tím vznikne zakřivení na chodidle, sloužící k nárazu do cíle. Tato technika vyžaduje dokonalé zpevnění nohy, zejména kotníku (Nakayama, 2003).



(obr. 14)

- **Kakato - pata** (obr. 15)

„Úderová plocha je tvořena patou chodidla. Při kopu patou je nárt nohy co nejvíce přiblížen k bérce" (Král, 2004, s. 23).



(obr. 15)

2.6.2 *Technika postojů*

Správný postoj umožní udržet rovnováhu jak horních, tak spodních částí těla, což se projeví v harmonické souhře svalů a minimální ztrátě energie. Postoj musí být pevný, aby se mohla uskutečnit účinná a silná technika (Král, 2004).

Dobrý postoj musí splňovat následující obecné zásady:

- Musí zajistit dobrou stabilitu
- Musí zajistit rozložení hmotnosti těla v návaznosti na typ postoje
- Musí umožnit účinnou obranu i případný protiútok
- Pozice horní poloviny těla musí být taková, aby tvořila co nejmenší cíl pro soupeře. Nesmí to však být na úkor stability a rychlosti přemísťování a schopnosti správného provedení technik.

Rozdělení podle použitelnosti:

- 1) Statické (přípravné) postoje
- 2) Dynamické (výcvikové) postoje
- 3) Zápasové postoje - kamae

2.6.2.1 *Statické (přípravné) postoje*

- **Heiko dači** (obr. 16)

Jedná se o základní postoj, kde jsou chodidla namířena vpřed. Vzdálenost mezi chodidly se rovná šířce ramen. Těžiště rovnoměrně rozloženo na obě chodidla (Nakayama, 2003).



(obr. 16)

- **Musubi dači** (obr. 17)

Postoj, kdy jsou paty u sebe a špičky vytočeny ven pod úhlem 45 stupňů (Nakayama, 2003).



(obr. 17)

2.6.2.2 *Dynamické (výcvikové) postoje*

- **Zenkucu dači (útočný postoj) (obr. 18)**

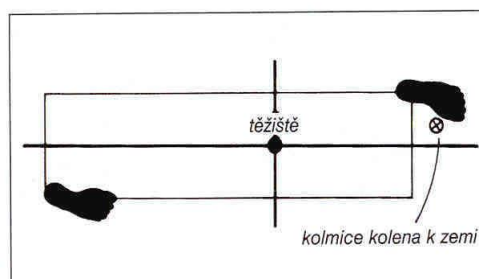
Nejčastěji používaný postoj, jehož varianta se vyskytuje ve všech stylech bojových umění, využívající technik úderů a kopů. Umožňuje využití výbušné síly energie vpřed. Je prioritně využíván při útoku, lze jej však využít i při obraně (Král, 2004).

Charakteristika postoje

- vzdálenost mezi vnějšími hranami chodidel by neměla přesáhnout šíři ramen,
- chodidla jsou celou plochou na zemi,
- hlavní osa chodidel přední nohy směřuje mírně dovnitř, osa zadního chodidla svírá s touto rovinou úhel 45° ,
- kolmice spuštěná ze středu kolene přední nohy by měla protínat podložku u vnější hrany chodidla přední nohy a to v místě za palcem tohoto chodidla,
- rozložení hmotnosti mezi obě nohy je 70 % na přední noze, 30 % na zadní noze (viz obr. 19) (Nakayama, 2003, s. 30).



(obr. 18)



(obr. 19)

Chyby

- hmotnost těla posunuta příliš vpřed, koleno přední nohy příliš pokrčeno,
- hmotnost těla příliš vzadu a koleno přední nohy propnuto,
- těžiště těla příliš vysoko,
- úzký postoj (nestabilní),
- příliš široký postoj,
- trup není svisle dolů,
- chodidlo zadní nohy je vytočeno prsty ven.

• Kokucu dači (obránný postoj) (obr. 20, 21)

„Postoj je především určen pro obranu, kdy trup a hlava jsou více staženy vzad a tedy dál od protivníka" (Nakayama, 2003, s. 31).

Charakteristika postoje

- vzdálenost mezi prsty zadní nohy a patou přední nohy je asi 75 – 100 cm,
- osa chodidla zadní nohy svírá úhel 45°,
- pata zadní nohy je umístěna na prodloužení hlavní osy předního chodidla,
- zadní noha je pokrčena v koleni tak, že kolmice míří těsně vedle palce této nohy na vnitřní straně chodidla,
- pánev je podsazena a tím zajišťuje vzpřímené držení těla,
- rozložení hmotnosti je 70 % na zadní a 30 % na přední noze,

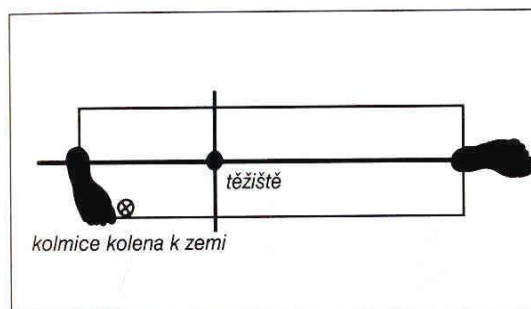
- těžiště těla je posunuto blíže k zadní noze tj. cca 2/3 délky postoje od přední nohy (viz. obr. 22) (Nakayama, 2003, s. 31).



(obr. 20)



(obr. 21)



(obr. 22)

- **Kiba dači (postoj jezdce) (obr. 23)**

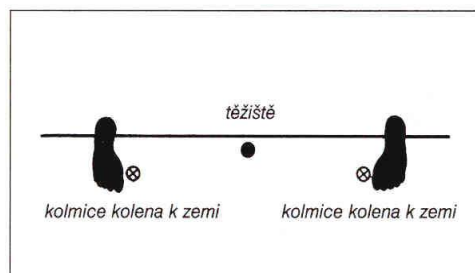
Postoj s velmi dobrou stabilitou v bočním směru, který je často nazývaný “postojem jezdce” pro jeho podobnost sedícímu jezdci na hřbetě koně. Postoj můžeme najít ve všech tradičních bojových uměních. Používá se při kopech a úderech, které směřují do strany (Král, 2004).

Charakteristika postoje

- postoj nesmí být příliš úzký ani příliš široký,
- horní část těla i hlava jsou kolmo k zemi,
- dolní končetiny jsou pokrčené s tendencí tlačit kolena ven,
- kolena a kotníky jsou zpevněny,
- kolmice spuštěná ze středu přední části kolena má padat blízko strany palce nohy,
- chodidla jsou celou plochou na zemi,
- kolena směřují ve směru špiček chodidel,
- vzdálenost mezi chodidly je zhruba dvojnásobek šíři ramen,
- váha je rovnoměrně rozložena na obě nohy,
- vnější hrany chodidel jsou navzájem rovnoběžné a špičky směřují vpřed (viz. obr. 24) (Nakayama, 2003, s. 32).



(obr. 23)



(obr. 24)

Chyby

- příliš úzký či široký postoj,
- chodidla nejsou celou plochou na podložce,
- vnější hrana chodidel není rovnoběžná,
- trup není držen svisle k zemi,
- kolena jsou volná, bez napětí směrem ven.

2.6.2.3 Zápasové postoje

- **Kamae** (obr. 25, 26)

Každý zápasový postoj je již individuální záležitostí každého závodníka a neexistuje přesný popis určující “předpis” postoje (Král, 2004).

Charakteristika postoje

- postoj je podobný zenkucu dači, ale je zkrácený,
- zadní noha je lehce pokrčena v koleni,
- hmotnost těla rozložena stejně na obě chodidla, která se dotýkají podložky jen velmi lehce,
- nohy a kotníky zajišťují neustálý “pérový” pohyb, velmi podobný technice boxerů,
- výška postoje je individuální, od velmi nízké až po postoj vyšší.



(obr. 25)



(obr. 26)

2.6.3 Technika paží

Práce paží se dělí na dvě skupiny:

- 1) Kogeki waza – útočná technika paží
 - Cuki waza (technika úderů)
 - Uči waza (technika seků)
- 2) Uke waza – obranná technika

2.6.3.1 Technika úderů – Cuki waza

Pro tuto techniku se používá názvosloví, závislé na cíli úderu:

- jodan - horní pásmo - obličej,
- čudan - střední pásmo - hrudník, břicho,
- gedan - dolní pásmo - od pasu dolů (na toto pásmo se údery cuki používají méně).

- **Čoku cuki (přímý úder s rotací ruky)** (obr. 27, 28, 29)

Charakteristika postoje

- výchozí polohou je pěst u boku,
- předloktí ruky vedoucí úder se pohybuje tak, aby jeho podélná osa ležela v přímce tvořící u úderu,
- místo dopadu úderu je před středem těla rameno se přitom nesmí vysunout vpřed ani nahoru,
- v závěrečné fázi rotuje pěst okolo své osy o 180° z výchozí polohy dlaní vzhůru do polohy dlaní dolů,
- druhá paže po dobu úderu vykonává protipohyb jdoucí po opačné dráze. Pohyb je synchronní s úderem, jako by byly obě paže propojeny přes kladku,
- v průběhu úderu musí být svalstvo co nejuvolněnější, ale v okamžiku dopadu úderové plochy na cíl dochází ke kontrakci svalových skupin do pohybu.



(obr. 27)



(obr. 28)



(obr. 29)

Chyby

- dráha úderu není přímka,
- pěst nedopadá na cíl úderovou plochou (seiken),
- předčasná rotace pěsti,

- loket paže provádějící úder se nepohybuje těsně u boku, ale vybočuje mimo,
- úder nedopadá na střed těla,
- úder se provádí do úplného propnutí lokte.

- **Teišo cuki (přímý úder plochou teišo – pata dlaně) (obr. 30)**

Teišo cuki provádíme stejným způsobem jako výše zmiňovaný úder čoku cuki s tím rozdílem, že úderová plocha je teišo.



(obr. 30)

2.6.3.2 *Technika seků - Uči waza*

Zásadní rozdíl mezi technikou uči waza a cuki waza spočívá v úhlu dopadu techniky vzhledem k podélné ose předloktí. Většina uči waza probíhá po kruhové dráze (Nakayama, 1994).

- Šuto uči (sek malíkovou hranou ruky) (obr. 31, 32, 33)

Charakteristika

- šuto v překladu znamená malíkovou hranu otevřené ruky (viz 2. 6. 1 úderové plochy),
- uvedená technika je velmi účinná, má však smysl jako následná technika po krytu,
- potřebná pružnost v loketním kloubu, rotace předloktí.



(obr. 31)



(obr. 32)



(obr. 33)

- **Empi uči (úder loktem)** (obr. 34)

Údery loktem patří k nejsilnějším technikám, které můžeme provést paží. Mohou být prováděny dopředu, dozadu, i do všech stran (Nakayama, 2003).

Charakteristika

- snaha o udržení trupu ve svislé poloze,
- zásadní je pohyb kyčlí a tím i celého těžiště,
- při pohybu se snažíme lehce dotýkat paží trupu (síla úderu),
- rotace předloktí, co nejsilnější ohnutí paže.



(obr. 34)

2.6.3.3 Obranná technika – Uke waza

Nejvýhodnější jsou techniky, které využívají rotaci boků a tuto energii využívají ke stržení útočnickova pohybu do směru vychýlení. Nejsnadnější vychýlení úderu je při začátku jeho dráhy, později je vychýlení mnohem těžší (Král, 2004).

- **Age uke (horní kryt)** (obr. 35, 36, 37)

Charakteristika

- kryt je účinný proti útokům vedeným do horního pásma,
- účinek krytu spočívá v tom, že kryjící plocha předloktí vychýlí útočící techniku směřující na hlavu nad ní,
- na vychýlení se podílí rotace předloktí kolem podélné osy,
- kryt končí zhruba ve vzdálenosti pěsti nad hlavou obránce.



(obr. 35)



(obr. 36)



(obr. 37)

- **Soto uke (vnější kryt)** (obr. 38, 39, 40, 41)

Charakteristika

- směr pohybu z vnějšku dovnitř,
- ke krytí se používá část předloktí na straně kosti loketní,
- kryt se využívá na útoky vedené na střední pásmo (čudan),
- kryt využívá rotaci boků.



(obr. 38)



(obr. 39)



(obr. 40)



(obr. 41)

2.6.4 Technika nohou

Protože nohy jsou daleko delší než paže, je dosah kopů delší než dosah úderů. Svaly dolních končetin jsou silnější, mohutnější než svaly paží. Proto správně vedený kop je daleko účinnější než úder či kryt vedený paží (Král, 2004).

Technika nohou zahrnuje:

- 1) Geri waza (technika kopů)
- 2) Harai waza (technika podmetů) – není součástí mé práce
- 3) Kari waza (technika porazů) – není součástí mé práce
- 4) Kawaši waza (technika úhybů) – není součástí mé práce

2.6.4.1 Technika kopů - geri waza

Technika kopů se dělí podle dráhy na:

- 1) Keage – kopy dopadají kyvadlově, švihovým pohybem, nejčastěji zdola nahoru
- 2) Kekomi – kopy, které alespoň teoreticky dopadají k cíli po přímce

Výhodou Kekomi je větší síla a rozsah. Naopak kopy Keage jsou o něco slabší, ale rychlejší (Nakayama, 1994).

- **Mae geri (kyvadlový kop vpřed)** (obr. 42, 43, 44)

Charakteristika

- kop je především používán proti čelem stojícímu soupeři,
- cílem jsou citlivá místa na hlavě, krku, hrudníku, slabiny,
- kop lze vést přední nebo zadní nohou,
- úderová plocha je tvořena koši - bříškem chodidla (viz 2. 6. 1 - úderové plochy)
- kopající noha by měla zasáhnout cíl se zvednutými prsty nohy dorzálně.



(obr. 42)



(obr. 43)



(obr. 44)

• **Kakato geri (kop patou shora dolů) (obr. 45, 46)**

Charakteristika

- úderová plocha je tvořena kakato - patou (viz 2. 6. 1 - úderové plochy),
- zásadní je pružná síla v kyčlích, dále i v kolenou,

- kop se dá provést jak z venku dovnitř, tak i z vnitřku ven,
- síla kopu z části závisí i na pevnosti kotníku.



(obr. 45)



(obr. 46)

• **Kin geri (přímý obloukový kop)** (obr. 47, 48, 49)

Charakteristika

- úderová plocha je tvořena haisoku - nárt (viz 2. 6. 1 - úderové plochy),
- kop směřuje do genitálií,
- při kopu zvedáme koleno a předkopáváme vpřed s propnutým chodidlem,
- předsunutí kyčle.



(obr. 47)



(obr. 48)



(obr. 49)

2.6.5 Páková technika

Pro technický stupeň 9. kyu je kladen důraz na správné provádění všech pohybů, technik, plynulou návaznost pohybů a dynamické provedení.

- **2. páková technika** (obr. 50, 51, 52)

- **útok:** Úchop levou rukou za oděv na hrudi (dlaň ruky směřuje dolů).
- **obrana:** Pravou rukou *teišo cuki* (viz 2. 6. 3. 1 technika úderů - *cuki waza*), přechod do zachycení dlaně shora, posun pravé nohy vzad a zatažení za ruku útočníka způsobí jeho rozvážení, současně se provede rotace zápěstí a tlak na loket, což způsobí předklon útočníka a zapáčení ruky. Závěrečnou technikou může být dle vzdálenosti *kop kin geri* (viz 2. 6. 4. 1 technika kopů - *geri waza*) na hlavu útočníka.



(obr. 50)



(obr. 51)



(obr. 52)

• **3. páková technika** (obr. 53, 54, 55, 56)

– **útok:** Škrčení na zemi.

– **obrana:** Po okamžitém přitažení brady k hrudi a šokovém seku šuto uči (viz 2. 6. 3. 2 technika seků - uči waza) do pasu následuje uvolnění škrčení pohybem obou paží vnitřkem vzhůru až k hlavě. Pro rozvážení je možno nadhodit útočníka zvednutím pánve, lokty je nutno zachytit trup útočníka. Následuje úchop hlavy levou rukou za bradu a pravou rukou za vlasy, pomocí páčení hlavy dojde ke stržení útočníka na záda a provést levou rukou úder empi uči (viz 2. 6. 3. 2 technika seků - uči waza) na solar plexus.



(obr. 53)



(obr. 54)



(obr. 55)



(obr. 56)

• **4. páková technika** (obr. 57, 58, 59)

- **útok:** Úchop pravou rukou na hrudi s úderem na obličej.
- **obrana:** Levou rukou provedení krytu soto uke (viz 2. 6. 3. 3 obranná technika - uke waza) s došlapem pravé nohy vzad, překrok levou nohou vpřed do kiba dači s empi uči (viz 2. 6. 3. 2 technika seků - uči waza) levou rukou na solar plexus a posun vpřed do kokucu dači se šuto uči (viz 2. 6. 3. 2 technika seků - uči waza) levou rukou na krk útočníka.



(obr. 57)



(obr. 58)



(obr. 59)

• **5. páková technika** (obr. 60, 61, 62)

- **útok:** Úder krátkou tyčí shora (pravou rukou).
- **obrana:** Levou nohou vpřed se současně provedeným krytem levou rukou age uke (viz 2. 6. 3. 3 obranná technika - uke waza) a pravou rukou cuki (viz 2. 6. 3. 1 útočná technika - cuki waza) na obličej útočníka. Levou rukou zachycení paže s tyčí a spodním obloukem zapáčení paže s krokem pravou nohou vpřed - rozvážení útočníka. Vytržení tyče proti prstům a provedení úderu tyčí na krk útočníka.



(obr. 60)



(obr. 61)



(obr. 62)

• **6. páková technika** (obr. 63, 64, 65)

- **útok:** Pokus o úchop za oděv na hrudi (pravou rukou).
- **obrana:** Před uchopením ústup vzad levou nohou se zachycením zápěstí pravou rukou a zatažením směrem k sobě - rozvážení útočníka. Levou nohou vpřed s šokovým úderem levou rukou teišo na obličej útočníka. Dále pokračovat podsunutím ruky pod loktem a zachycením svého předloktí do páky, kop patou levé nohy do rozkroku a následné odvádění útočníka.



(obr. 63)



(obr. 64)



(obr. 65)

- **7. páková technika** (obr. 66, 67, 68)

- **útok:** Pokus o úchop okolo pasu zepředu.

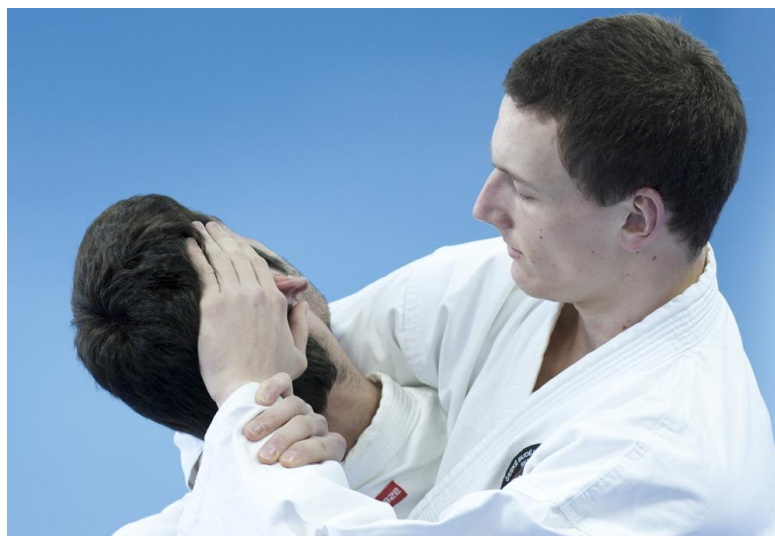
- **obrana:** Před uchopením posun spodní části těla vzad se sražením pravé ruky vpravo a levou rukou provedení zastavení pohybu těla. Úderem teišo do levého ramene útočníka, krok pravou nohou vlevo vpřed za útočníka se škrčením předloktí pravé ruky a následným stržením na svá záda. Po spojení obou rukou následuje škrčení. Pro odvádění provedeme natočení čelem k útočnickovi a přidání levé ruky k páčení hlavy.



(obr. 66)



(obr. 67)



(obr. 68)

• **8. páková technika** (obr. 69, 70, 71, 72)

- **útok:** Pokus o úchop za oděv na hrudi (pravou rukou).
- **obrana:** Před uchopením ústup vzad pravou nohou se zachycením ruky útočníka oběma rukama a přitažením k sobě - pro rozvážení. Pravou nohou vpřed s podtočením celého těla o 180° pod zápěstím útočníka, za zády páčení natažené ruky útočníka vzhůru. Levou rukou úchop za vlasy se stržením hlavy vzad s protisměrným páčením ruky útočníka.



(obr. 69)



(obr. 70)



(obr. 71)



(obr. 72)

• **9. páková technika** (obr. 73, 74, 75, 76)

- **útok:** Ohrožování pistolí předu (pravá ruka).
- **obrana:** Úhyb hlavou vlevo se sekem pravou rukou šuto do zápěstí, levou rukou úder teišo do pistole pro vyražení pistole z ruky a zachycení ruky. Kop kin geri do rozkroku. V případě, že pistole nevypadne z ruky - provedení kote gaeši (viz. (obr. 76) a vykroučení zbraně.



(obr. 73)



(obr. 74)



(obr. 75)



(obr. 76)

• **10. páková technika** (obr. 77, 78, 79)

- **útok:** Úchop levé ruky (pravou rukou útočníka - zrcadlově).
- **obrana:** Úchop pravou rukou za zápěstí, vykročení levou nohou vpravo vpřed. Levým zápěstím ohnutí prstů vzad, nadzvednutí lokte a zapáčení zápěstí hřbetem k obličeji. Podtočení pod rukou útočníka a oběma rukama stržení útočníka k zemi na záda s krokem vpřed úder cuki na obličej.



(obr. 77)



(obr. 78)



(obr. 79)

2.6.6 *Technika pádů*

Hlavním úkolem pádů je ochránit sami sebe před zraněním a zůstat bojeschopní, protože pádem totiž boj zdaleka nekončí. Ovládat pády se nám také hodí v běžném životě např. při zakopnutí, pádu z kola, na náledí aj. Techniky pádů jsou založeny na ochraně citlivých částí těla, rozložení energie pádu do co největší plochy a osvojení dobrých návyků zabraňujícím zlomeninám (Nakayama, 1994).

Technika pádů zahrnuje:

- 1) Mae ukemi (pád vpřed s přetočením)
- 2) Zenpo ukemi (pád vpřed bez přetočení) – není součástí mé práce
- 3) Ushiro ukemi (pád vzad s přetočením)
- 4) Yoko ukemi (pád stranou) – není součástí mé práce

- **Mae ukemi (pád vpřed s přetočením)** (obr. 80, 81, 82, 83)

Charakteristika

- při pádu vpřed s přetočením na levou ruku začínáme z levého kamae a následně se země dotýkají partie v tomto pořadí: malíková hrana, předloktí, nadloktí, rameno a dále pak šikmo od levé lopatky až po pravý bok (viz obr. 81, 82),
- při pádu je hlava stále zhruba 10 - 20 cm nad podložkou - dotyk se bere jako chyba v provedení,
- plynulý pohyb,
- po dokončení tzv. "T - postavení nohou" (viz obr. 83).



(obr. 80)



(obr. 81)



(obr. 82)



(obr. 83)

- **Uširo ukemi (pád vzad s přetočením)** (obr. 84, 85, 86, 87)

Charakteristika

- při pádu vzad s přetočením na pravou stranu začínáme z levého kamae, provedeme "T - postavením nohou" s odklepnutím pažemi v úhlu 45° pro zmírnění pádu a následně se země dotýkají partie v tomto pořadí: pravý

bok, následně šikmo až k levému rameni, po dokončení opět do "T - postavení nohou", nebo do levého kamae,

- plynulý pohyb,
- zásadní je práce švihové nohy (v tomto případě levé), která dodává tělu rotaci (viz obr. 86),
- hlava by se neměla v průběhu pádu dotknout podložky.



(obr. 84)



(obr. 85)



(obr. 86)



(obr. 87)

3 Cíle práce, úkoly práce a hypotézy

3.1 Cíl práce

Cílem práce je navrhnout a vyhodnotit tréninkový program výuky vybraných technik pro začátečníky v allkampf-jitsu, který by měl u vybrané skupiny za určitou dobu zvýšit úroveň technické i fyzické zdatnosti.

3.2 Úkoly práce

1. teoretické zpracování problematiky
2. navrhnutí a vytvoření tréninkového programu
3. vymezení výzkumného souboru
4. provést první testování pomocí vybraných motorických testů
5. realizovat vytvořený tréninkový program
6. provést druhé testování pomocí vybraných motorických testů
7. zaznamenat výsledky zkoušky technické vyspělosti
8. vyhodnotit výsledky

3.3 Hypotézy

3.3.1 Pracovní hypotézy

A1: Předpokládáme, že v průběhu čtyřměsíčního tréninkového programu allkampf - jitsu (2x75 min v týdnu) se u vybrané skupiny začátečníků vytvoří předpoklady pro zvládnutí požadavků na technický stupeň 9. kyu - žlutý pás. (Ověřovat tuto hypotézu budeme pomocí zkoušky technické vyspělosti na žlutý pás).

A2: Předpokládáme, že v průběhu čtyřměsíčního tréninkového programu allkampf - jitsu (2x75 min v týdnu) dojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u vybrané skupiny začátečníků. (Ověřovat tuto hypotézu budeme pomocí vybraných motorických testů, vyhodnocení proběhne s využitím statistických testů, statisticky významné budou výsledky, kde nastane zlepšení 0,05%).

3.3.2 Statistické hypotézy

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A2

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

$$\mathbf{H_0 : \mu_1 = \mu_2}$$

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)

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

$$\mathbf{H_1 : \mu_1 \neq \mu_2}$$

4 Metodologie

4.1 Výzkumný soubor

Do projektu byli zařazeni dospělí začátečníci v allkampf-jitsu. V skupině cvičilo přibližně 18 dospělých pouze muži a jejich průměrný věk činí 25,6 let. Všichni pochází z Českých Budějovic a allkampf-jitsu cvičí v oddíle SKP (Sportovní Klub Policie) v Českých Budějovicích.

Na tuto skupinu byl aplikován navržený 4. měsíční tréninkový program allkampf-jitsu.

4.2 Organizace výzkumu

Výzkum probíhal 4 měsíce (od října 2011 do ledna 2012) v oddíle Allkampf-Jitsu SKP (Sportovní Klub Policie) Č. Budějovice, kde probíhalo testování i měření. Navržený tréninkový program byl prezentován jednomu z trenérů allkampf-jitsu, pro vyloučení motivačního faktoru, který by mohl ovlivnit výsledky výzkumu. V rámci výzkumu byla hodnocena fyzická kondice na začátku a na konci tréninkového období. Všeobecná tělesná kondice byla zjištěna pomocí vybraných motorických testů. Technická úroveň byla zjištěna na konci tréninkového programu pomocí zkoušek technické vyspělosti dle řádu AKJ spolu s kritérii hodnocení techniky.

4.3 Metody výzkumu a získání dat

„Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací. Zjednodušeně lze říci, že vědecká metoda je přesně vymezený způsob poznávání jevů reálné skutečnosti“ (Štumbauer, 1989, s. 19).

Při získávání informací, materiálů a zpracování bakalářské práce, budou použity tyto pracovní metody:

4.3.1 Obsahová analýza písemných pramenů

Použitím této metody bylo umožněno pro práci získat data a informace a objektivně a systematicky využít písemných pramenů a provést jejich rozbor. Tato metoda byla využita pro zpracování písemných projevů.

4.3.2 Metoda testování a měření

„Testy mohou zjišťovat stav jednoho, nebo více jevů, či pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku“ (Štumbauer, 1989, s. 38).

„Měření znamená ve svém nejširším významu přiřazování čísel předmětům nebo jevům podle pravidel“ (Štumbauer, 1989, s. 41).

V práci zjistím pomocí testovací metody úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností.

4.3.2.1 Zkušební řád Allkampf-jitsu Česká Republika (vydáno 7/2011)

Pomocí zkušebního řádu byl získán ucelený přehled o výsledcích zkoušek technické připravenosti, o úspěšnosti či neúspěšnosti začátečníků zařazených do výzkumu. Pro práci byly hodnoceny 3 části: základní technika, chvatová a pádová technika. V rámci úspěšnosti zkoušek a udělení 9. kyu musely být všechny části splněny (povoleny jsou 2 drobné odchylky od požadovaného provedení).

Pro tento technický stupeň je kladen důraz na správné provádění všech pohybů a technik, plynulou návaznost pohybů, dynamické provedení a využití v sebeobraně
ZNALOST - PLYNULOST - DYNAMIKA.

Rozdělení komponent, které byly hodnoceny:

1. Celková úspěšnost
2. Základní technika
3. Páková technika
4. Pádová technika

Celý zkušební řád na 9. kyu viz příloha 2.

4.3.2.2 Kritéria hodnocení techniky:

Pro potřeby výzkumu byly v rámci testování zkoušky technické vyspělosti doplněny o kritéria hodnocení technik:

1. Hodnocení techniky úderů - Hikite (pěst nad kyčelním kloubem, ruka zatažená až k páteři),
 - Přesnost úderu (směr úderu do jednotlivých - předepsaných pásem),
2. Hodnocení techniky kopů - Stabilita (nesmí dojít k rozvážení cvičence během kopu),
 - Nápřah (nápřah musí být proveden do maximální polohy v kloubech - dle druhu kopu),
3. Hodnocení techniky postojů - Zvedání těžiště (při přemísťování v postojích musí být cvičenec stále v jedné horizontální rovině),
 - Postavení chodidel (postavení chodidel musí být u všech postojů správné dle popisu 2. 6. 2 - Technika nohou),
4. Hodnocení pákové techniky - Úchopy (správné provedení),
 - Úder krátkým předmětem (správné provedení),
 - Ohrožování pistolí (správné provedení),
 - Škracení na zemi (správné provedení),
5. Hodnocení pádové techniky - Provedení (při kotoulu se nesmí hlava dotknout země).

4.3.2.3 Vybrané motorické testy (Měkota, Blahuš, 1983)

Pro potřeby práce a zjištění všeobecné tělesné kondice byly vybrány a použity tyto motorické testy. Kompletní znění jednotlivých testů včetně provedení a fotodokumentace viz příloha 3.

1. Leh - sedy

- Testování vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních ohýbačů. Opakované leh - sedy po dobu 30s.

2. Opakované shyby nadhmatem

- Testování dynamické vytrvalostní schopnosti svalů horních končetin a pletence ramenního. Opakované shyby na doskočné hrazdě

3. Skok daleký z místa odrazem snožmo

- Testování výbušně silové schopnosti dolních končetin.

4. Hluboký předklon s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše

- Test aktivní kloubní pohyblivosti, ohebnosti, pružnosti zejména v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu. Hluboký předklon ve stoji na lavičce.

5. Člunkový běh 4 x 10 metrů s obíháním a dotýkáním met

- Testuje explozivní běžeckou rychlost a hbitost.

4.4 Analýza dat

Z výsledků STV (zkoušek technické vyspělosti) byly vytvořeny tabulky v programu Microsoft Excel®, které byly vyhodnoceny. Výsledky udělení 9. kyu spolu s kritérii hodnocení techniky byly zpracovány do grafů a vyjádřeny v procentech.

Naměřené údaje z vybraných motorických testů byly zpracovány do tabulek na PC v programu Microsoft Excel®. Dále statisticky vyhodnoceny v programu Statistica 9®, kde byly vytvořeny i grafy.

Pro vyhodnocení výsledků bylo použito aritmetického průměru a směrodatné (standardní) odchylky. Za statisticky (signifikantní) výsledek byl považován takový výsledek, kde hladina významnosti dosáhla 0,05 (5% pravděpodobnost).

K statistickému vyhodnocení byl použit párový t-test pro závislá data k posouzení významnosti časového rozdílu výzkumného souboru.

4.5 Omezení

Výzkum byl ovlivněn dvěma faktory: vnějšími vlivy (teplota prostředí, technické podmínky, psychické rozpoložení testovaných osob, únava, stres aj.) a chybami měření. Ty mohly nastat při nezkušenosti osoby, která měření prováděla. Měření jsem prováděl osobně s pomocí přítomných trenérů oddílů allkampf-jitsu.

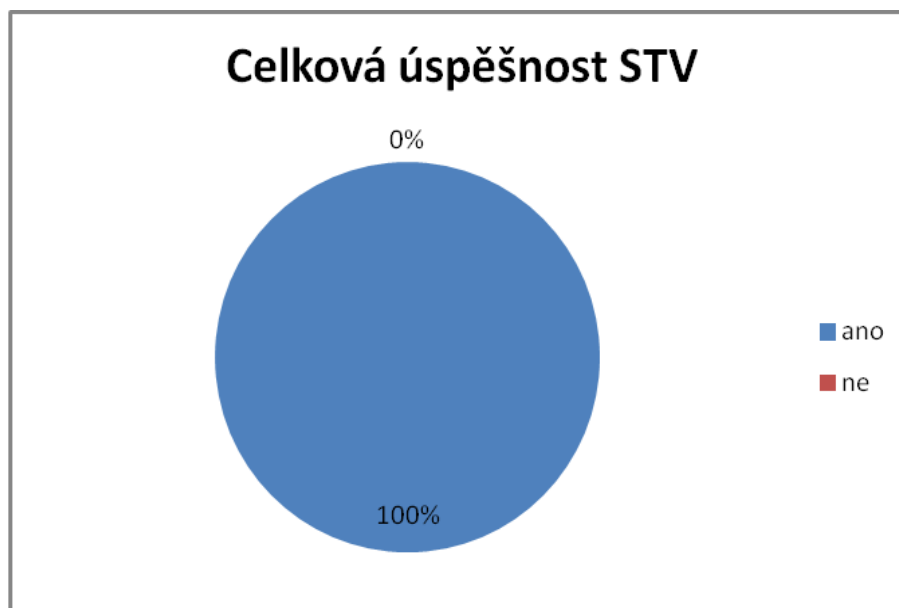
4.6 Ekonomická rozvaha výzkumu

- Materiální vybavení: stopky, měřicí pásma, psací potřeby, záznamový arch, ostatní vybavení potřebné k testování jsem použil z vybavení tělocvičny,
- Počítač ke zpracování BP a DVD – vlastní,
- Nafocení základních a pákových technik allkampf-jitsu profesionálním fotografem - 500kč,
- Přístup do knihoven.

5 Výsledky výzkumu

5.1 Celkové hodnocení úspěšnosti STV (stupeň technické vyspělosti)

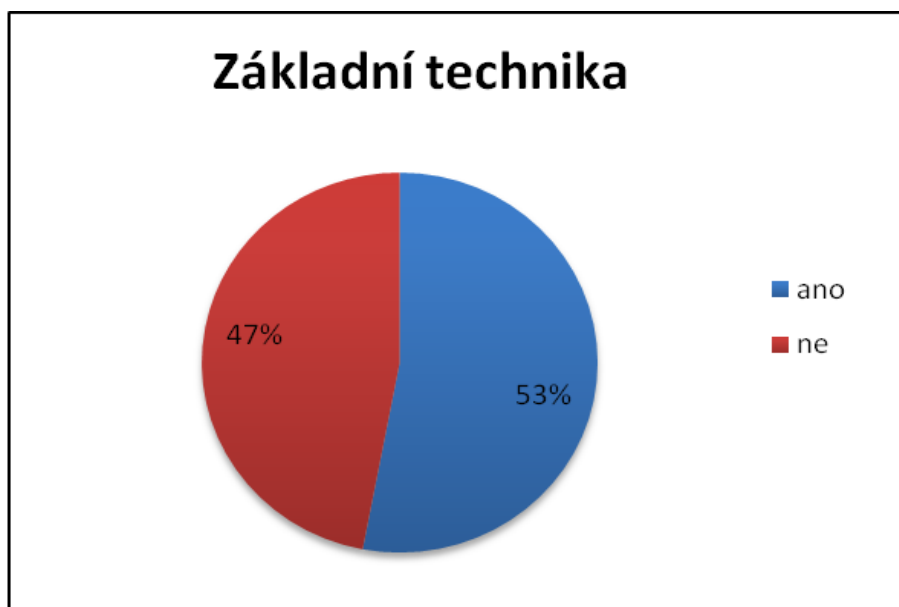
Zkoušky STV zvládla úspěšně celá skupina - 100% žáků. 9. kyu bylo všem uděleno. Jmenný seznam a přehledné tabulky výsledky zkoušek technické vyspělosti spolu s kritérii hodnocení viz příloha 4.



Graf 1: Celkové hodnocení úspěšnosti stupně technické vyspělosti

5.2 Základní technika

Základní techniku - celkově úspěšně zvládlo 53% žáků, zbylých 47% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Základní technika zahrnuje techniku úderů, kopů a postojů.



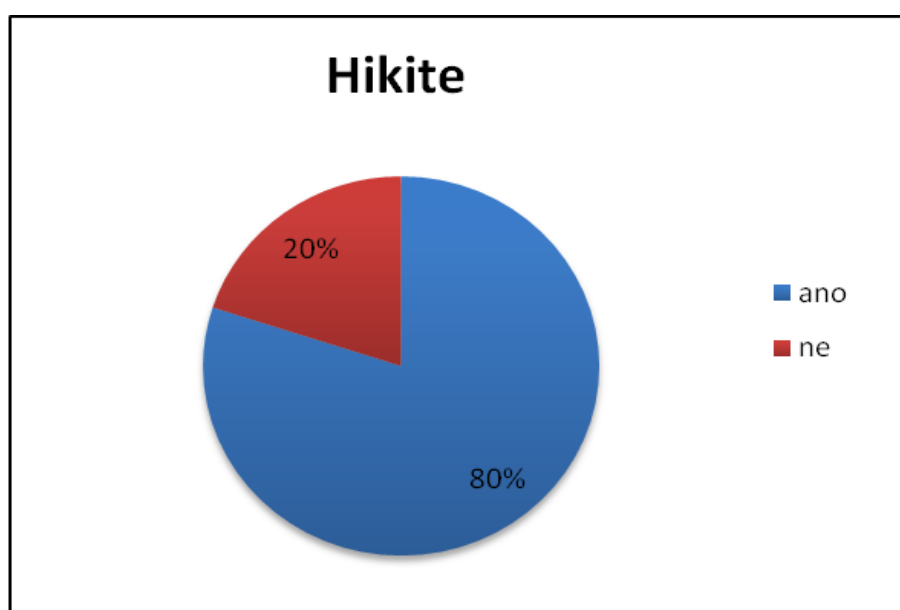
Graf 2: Výsledky hodnocení základní techniky

5.2.1 *Technika úderů*

Při hodnocení techniky úderů byla stanovena kritéria - hikite a přesnost úderů.

5.2.1.1 *Hikite*

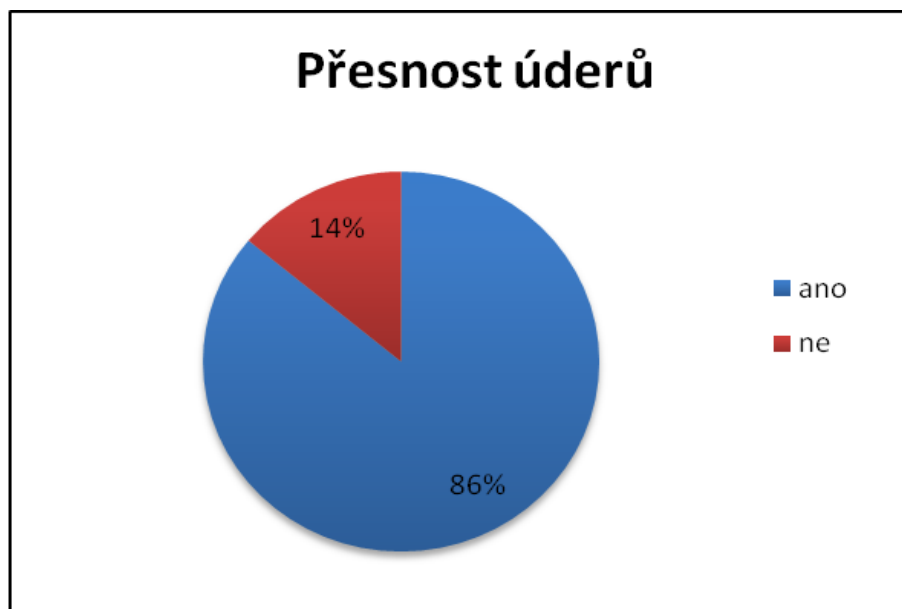
Techniku úderů - hikite správně provedlo 80% žáků, zbylých 20% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Při provedení bylo dbáno především, aby pěst byla nad kyčelním kloubem a ruka zatažená až k páteři.



Graf 3: Výsledky hodnocení techniky úderů - hikite

5.2.1.2 Přesnost úderů

Techniku úderů - přesnost úderů správně provedlo 86% žáků, zbylých 14% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Při provedení bylo dbáno především na směr úderu do jednotlivých - předepsaných pásem.



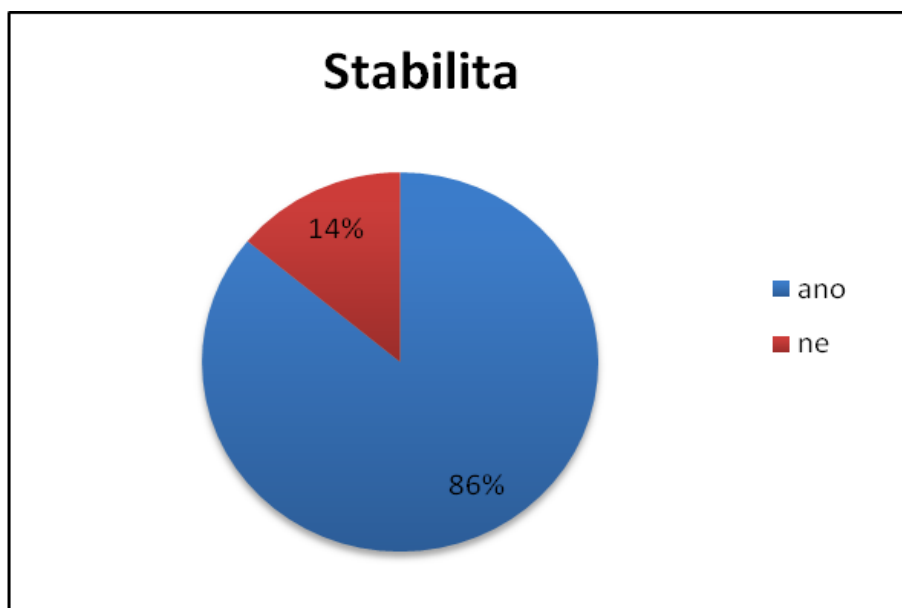
Graf 4: Výsledky hodnocení techniky úderů - přesnost úderů

5.2.2 Technika kopů

Při hodnocení techniky kopů byla stanovena kritéria - stabilita a náprah.

5.2.2.1 Stabilita

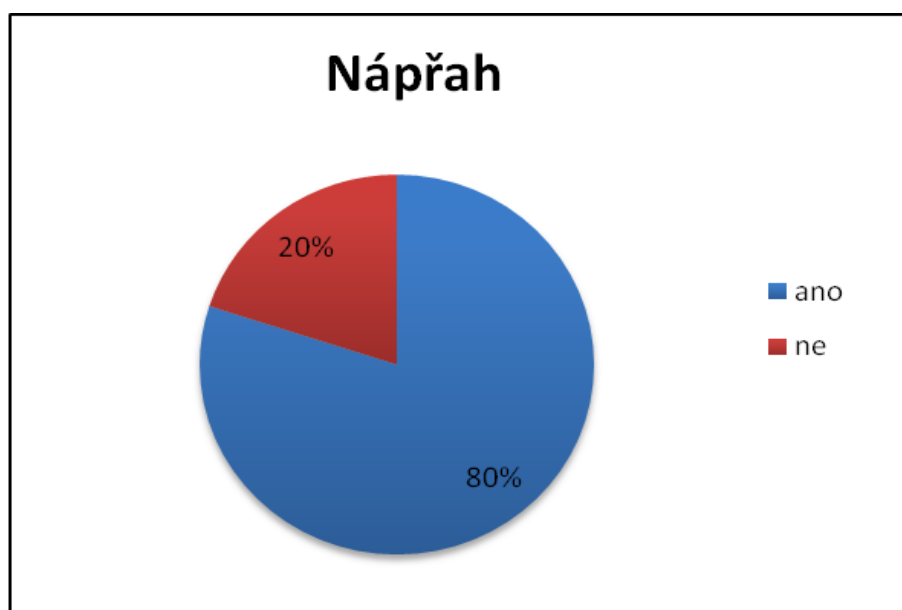
Techniku kopů - stabilita správně provedlo 86% žáků, zbylých 14% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Při správném provedení nesmí dojít k rozvážení cvičence během kopu.



Graf 5: Výsledky hodnocení techniky kopů - stabilita

5.2.2.2 *Nápřah*

Techniku kopů - nápřah správně provedlo 80% žáků, zbylých 20% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Při provedení bylo dbáno především, že nápřah musí být proveden do maximální polohy v kloubech - dle druhu kopu.



Graf 6: Výsledky hodnocení techniky kopů - nápřah

5.2.3 *Technika postojů*

Při hodnocení techniky postojů byla stanovena kritéria - zvedání těžiště a postavení chodidel.

5.2.3.1 *Zvedání těžiště*

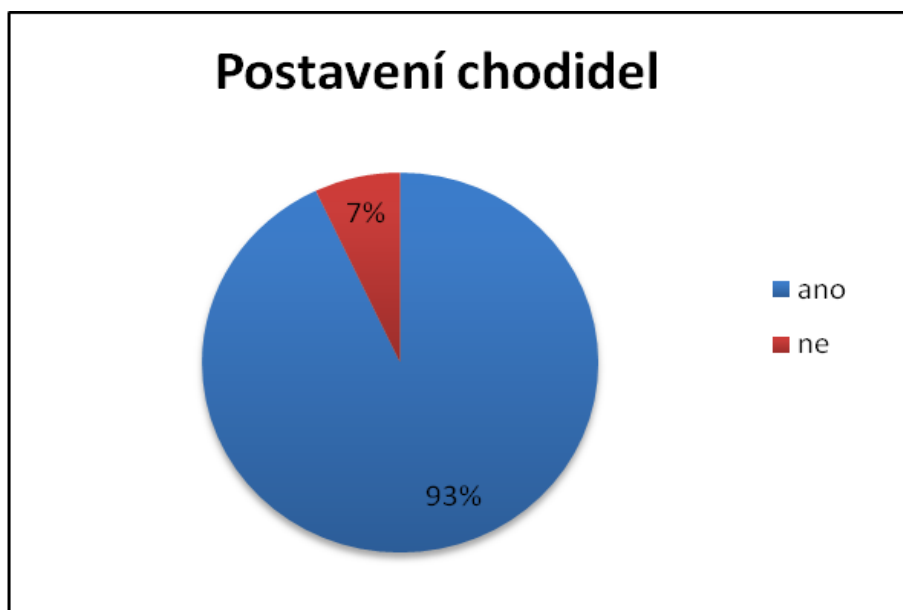
Techniku postojů - zvedání těžiště správně provedlo 86% žáků, zbylých 14% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Při přemísťování v postojích musí být cvičenec stále v jedné horizontální rovině



Graf 7: Výsledky hodnocení techniky postojů - zvedání těžiště

5.2.3.2 *Postavení chodidel*

Techniku postojů - postavení chodidel správně provedlo 93% žáků, zbylých 7% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Postavení chodidel musí být u všech postojů správné dle popisu 2 .6. 2 - Technika nohou.



Graf 8: Výsledky hodnocení techniky úderů - postavení chodidel

5.3 Páková technika

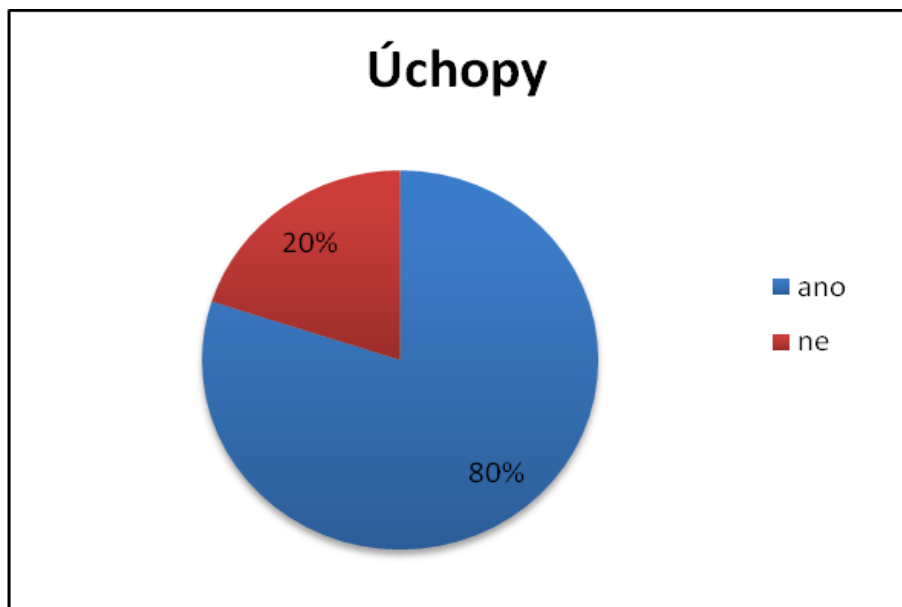
Pákovou techniku - celkově úspěšně zvládlo 66% žáků, zbylých 34% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Do pákové techniky byly sloučeny techniky úchopů, úderu krátkým předmětem, ohrožování pistolí a škrcení na zemi.



Graf 9: Výsledky hodnocení pákové techniky

5.3.1 Úchopy

Pákovou techniku - úchopy správně provedlo 80% žáků, zbylých 20% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení.



Graf 10: Výsledky hodnocení pákové techniky - úchopy

5.3.2 Úder krátkým předmětem

Pákovou techniku - úder krátkým předmětem správně provedlo 93% žáků, zbylých 7% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení.



Graf 11: Výsledky hodnocení pákové techniky - úder krátkým předmětem

5.3.3 Ohrožování pistolí

Pákovou techniku - ohrožování pistolí správně provedlo 80% žáků, zbylých 20% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení.



Graf 12: Výsledky hodnocení pákové techniky - ohrožování pistolí

5.3.4 Škrčení na zemi

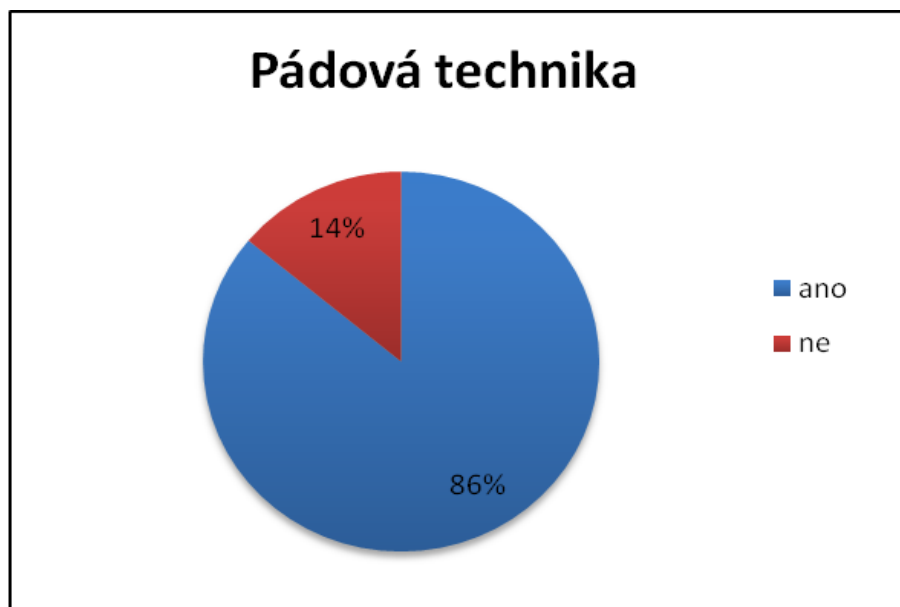
Pákovou techniku - ohrožování pistolí správně provedlo 93% žáků, zbylých 7% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení.



Graf 13: Výsledky hodnocení pákové techniky - škrčení na zemi

5.4 Pádová technika

Pádovou techniku - celkově úspěšně zvládlo 86% žáků, zbylých 14% žáků se dopustilo odchylky od požadovaného provedení.



Graf 14: Výsledky hodnocení pádové techniky

5.5 Výsledky měření vybraných motorických testů

První testování se uskutečnilo koncem října 2010 (19. 10. 2011) a druhé testování se konalo na konci února 2012 (24. 2. 2012). Jmenný seznam a přehledné tabulky s výsledky měření fyzické zdatnosti viz příloha 5.

Pro zjištění statisticky významného rozdílu byl použit párový t-test. Statisticky významný (signifikantní) rozdíl byl ten, kdy hodnota p byla menší než 0,05.

Tabulka 5: Výsledky měření vybraných motorických testů

Druh testu	1. Testování - průměr	2. Testování - průměr	Rozdíl	Zlepšení
Opakované shyby nadhmatem (n)	4,47 n	5,4 n	+ 0,9 n	ANO
Skok z místa snožmo (cm)	230,67 cm	234,33 cm	+ 3,67 cm	ANO
Člunkový běh 4x10m (s)	12,65 s	12,46 s	- 0,19 s	NE
Leh sedy za 30s (n)	27,07 n	29 n	+ 1,93 n	ANO
Přesah ve stoji (cm)	+ 5,8 cm	- 0,33 cm	- 6,13 cm	ANO

Vysvětlivky:

n = počet opakování

s = sekunda

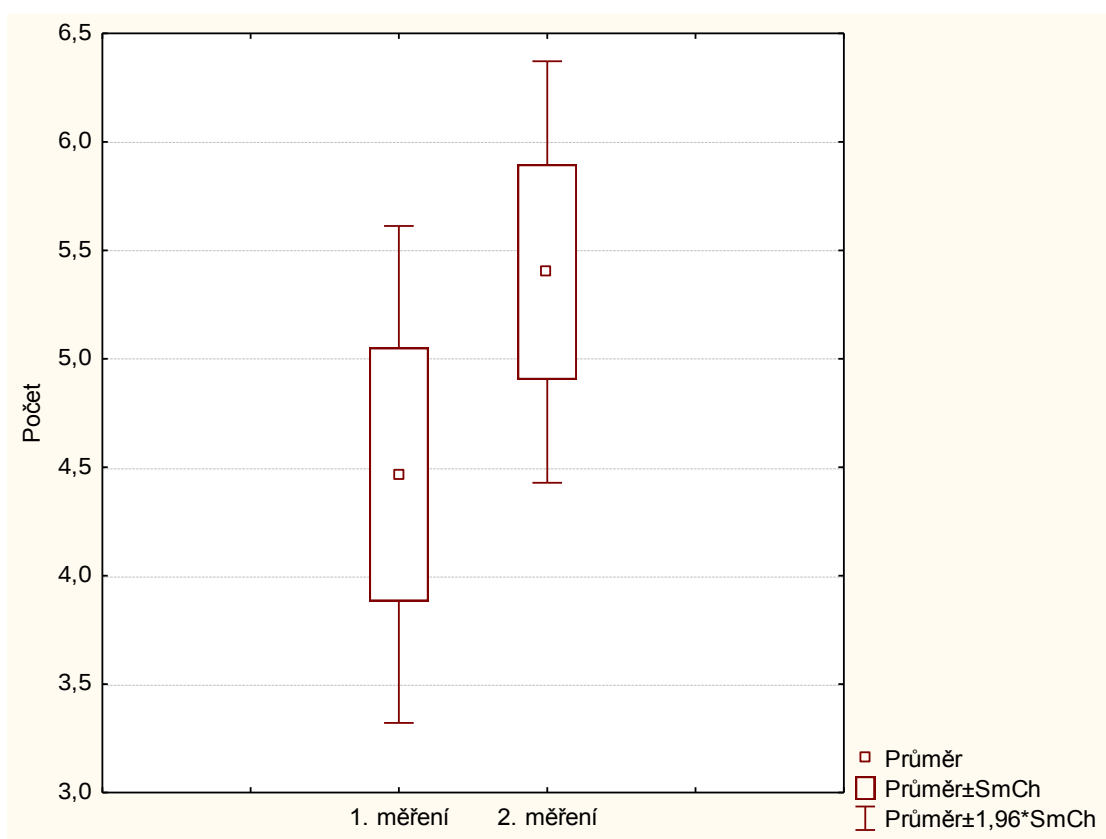
cm = centimetr

5.5.1 Opakované shyby nadhmatem

V prvním měření 19. 10. 2011 bylo naměřeno průměrně 4,47 opakování. Při druhém měření 24. 2. 2012 byl průměrný výkon 5,4 opakování. Rozdíl mezi testováními je 0,9 opakování. Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ ($p = 0,000151$), zlepšení = více opakování.

Tabulka 6: Výsledky měření opakovaných shybů nadhmatem

Druh testu	1. Testování - průměr	2. Testování - průměr	Rozdíl
Opakované shyby nadhmatem (n)	4,47 n	5,4 n	+ 0,9 n



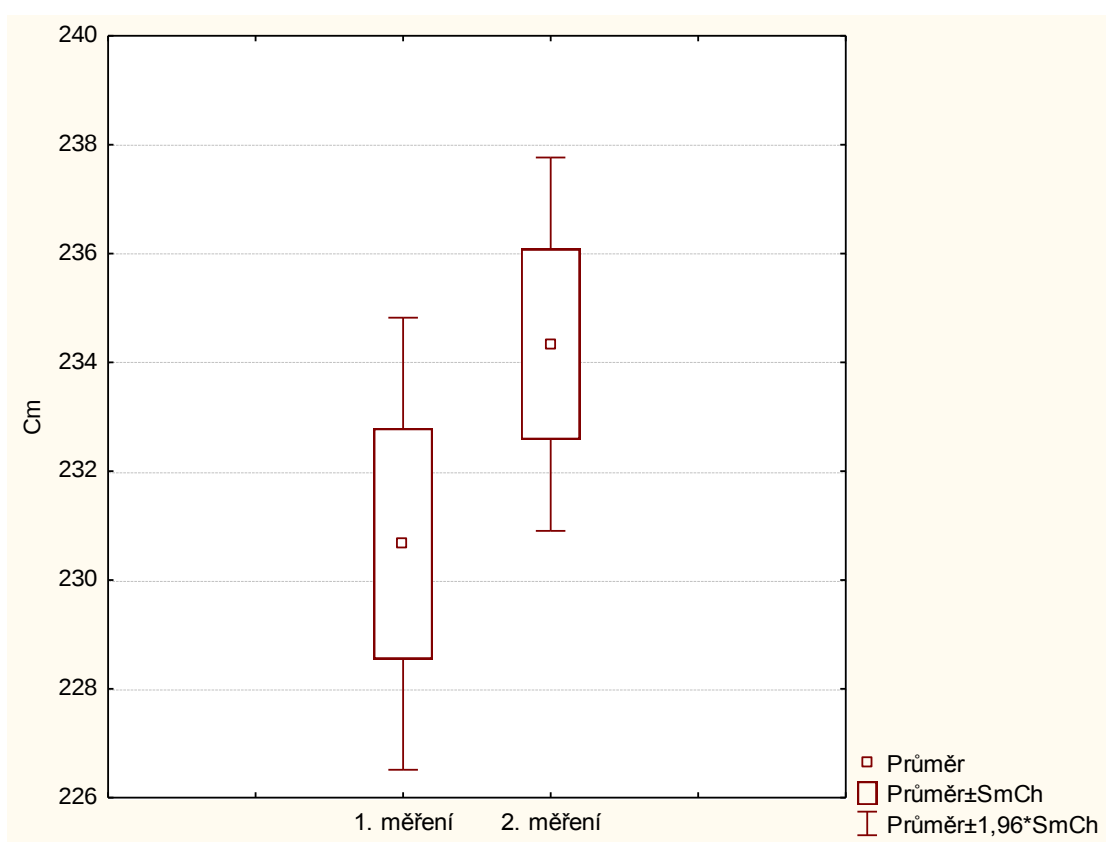
Graf 15: Výsledky měření opakovaných shybů nadhmatem

5.5.2 Skok z místa snožmo

V prvním měření 19. 10. 2011 bylo naměřeno průměrně 230,67 centimetrů. Při druhém měření 24. 2. 2012 byl průměrný výkon 234,33 centimetrů. Rozdíl mezi testováními je 3,67 centimetrů. Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ ($p = 0,010442$), zlepšení = více cm.

Tabulka 7: Výsledky měření skoku z místa snožmo

Druh testu	1. Testování - průměr	2. Testování - průměr	Rozdíl
Skok z místa snožmo (cm)	230,67 cm	234,33 cm	+ 3,67 cm



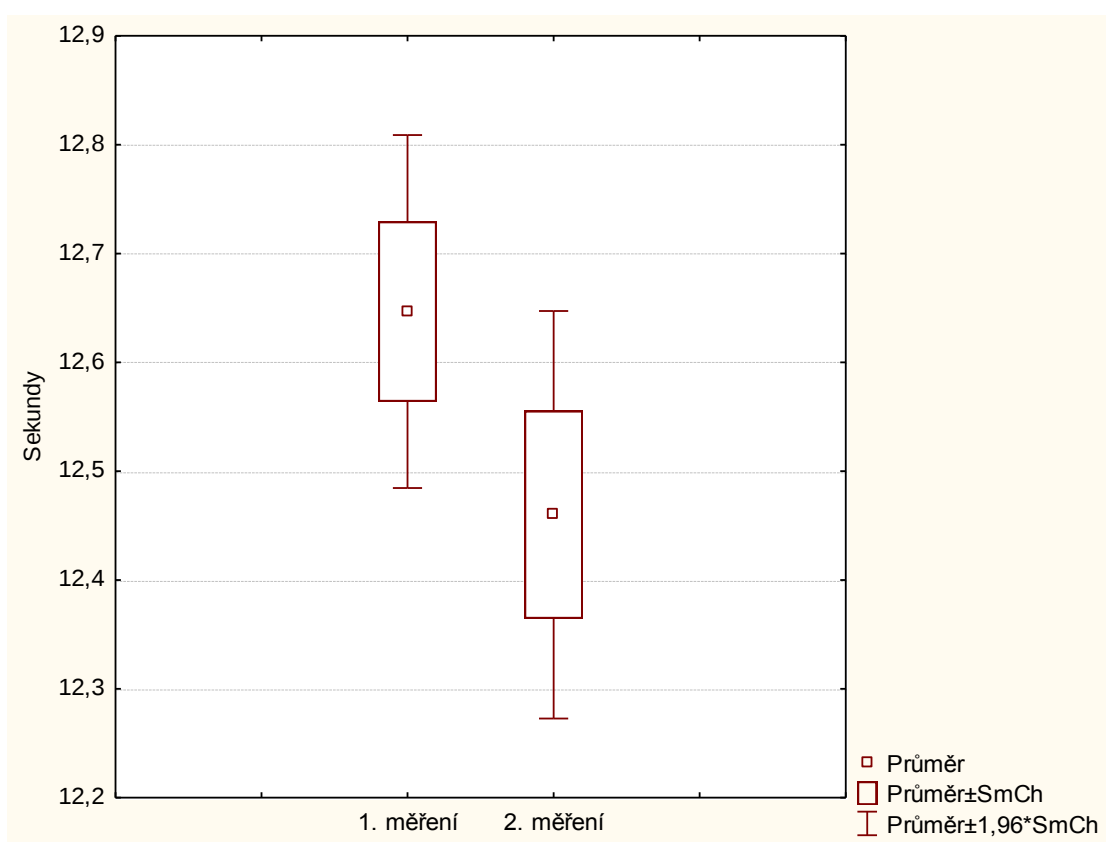
Graf 16: Výsledky měření skoku z místa snožmo

5.5.3 Člunkový běh

V prvním měření 19. 10. 2011 bylo naměřeno průměrně 12,65 sekundy. Při druhém měření 24. 2. 2012 byl průměrný výkon 12,46 sekundy. Rozdíl mezi testováními je 0,19 sekundy. Mezi měřeními není žádný signifikantní (=statisticky významný) rozdíl, tzn. žádné zlepšení ani zhoršení ($p = 0,085487$).

Tabulka 8: Výsledky měření člunkového běhu

Druh testu	1. Testování - průměr	2. Testování - průměr	Rozdíl
Člunkový běh (s)	12,65 s	12,46 s	- 0,19 s



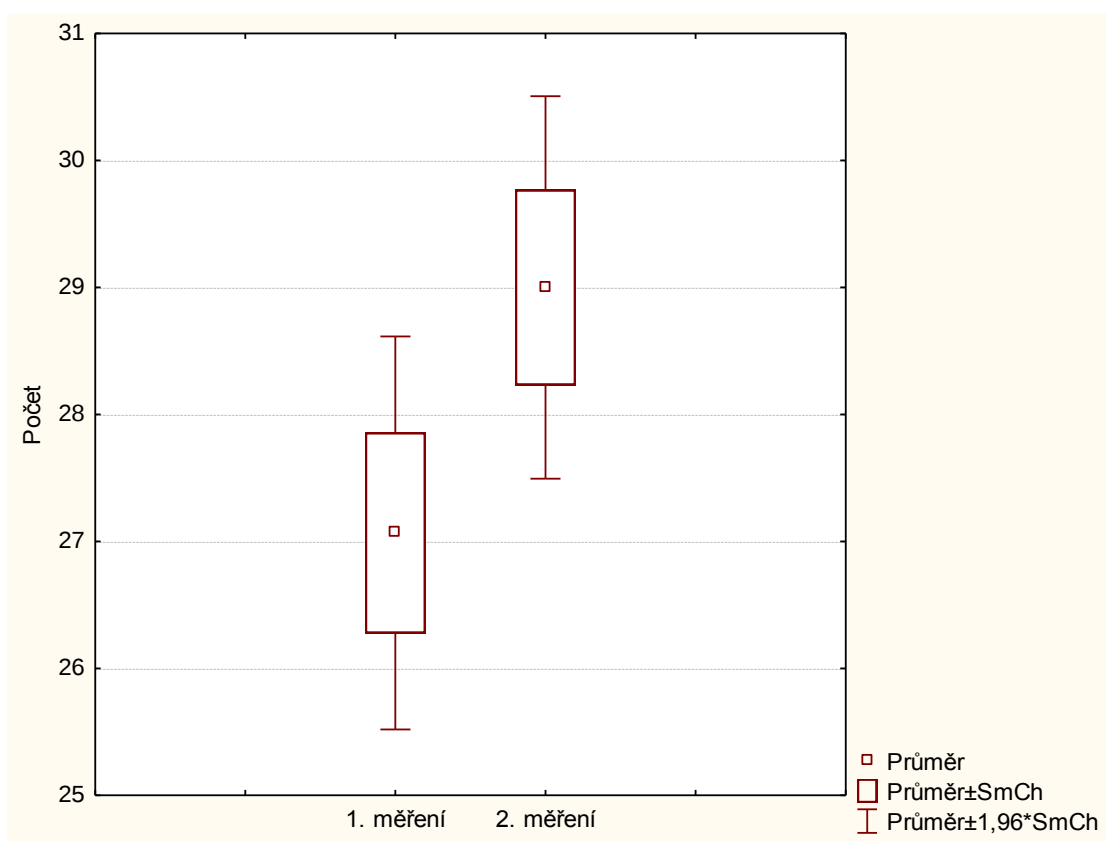
Graf 17: Výsledky měření člunkového běhu

5.5.4 Leh sedy

V prvním měření 19. 10. 2011 bylo naměřeno průměrně 27,07 opakování. Při druhém měření 24. 2. 2012 byl průměrný výkon 29 opakování. Rozdíl mezi testováními je 1,93 opakování. Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ ($p = 0,000042$), zlepšení = více opakování.

Tabulka 9: Výsledky měření leh sedů

Druh testu	1. Testování - průměr	2. Testování - průměr	Rozdíl
Leh - sedy za 30s (n)	27,07 n	29 n	+ 1,93 n



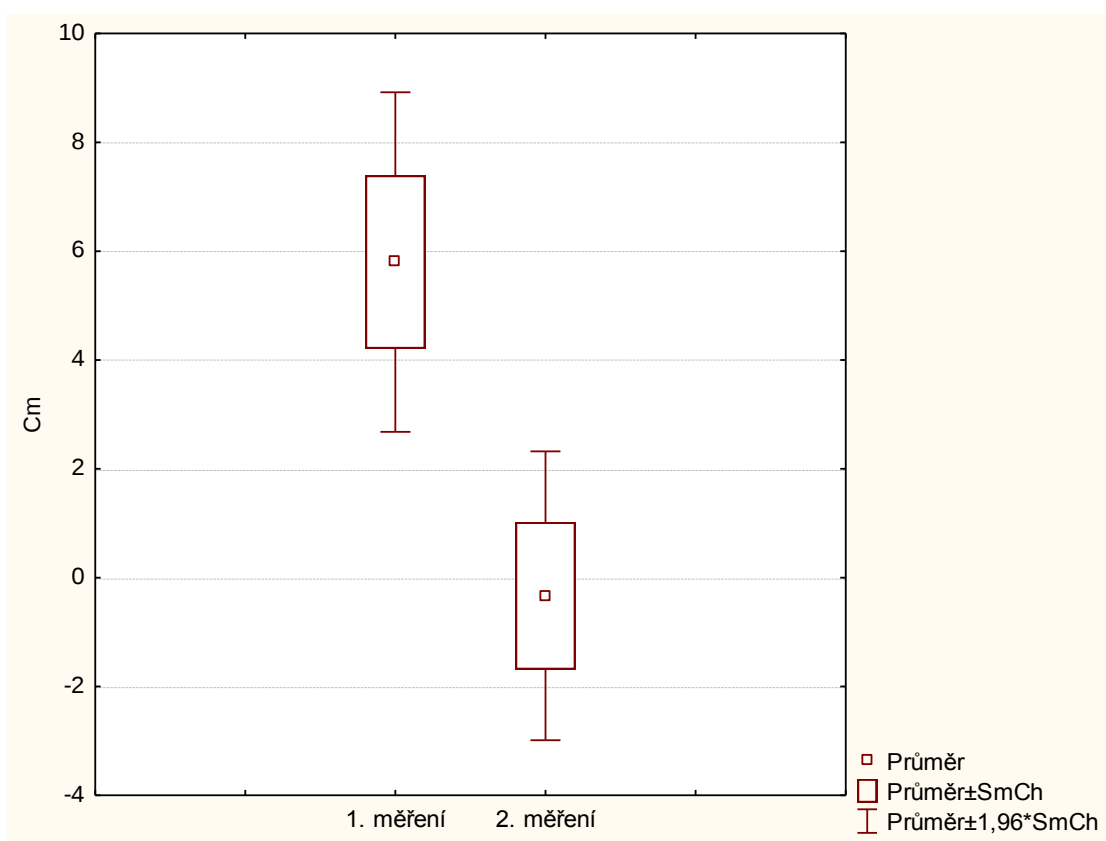
Graf 18: Výsledky měření leh sedů

5.5.5 Předklon ve stoji

V prvním měření 19. 10. 2011 bylo naměřeno průměrně 5,8 centimetrů. Při druhém měření 24. 2. 2012 byl průměrný výkon - 0,33 centimetrů. Rozdíl mezi testováními je - 6,13 centimetrů. Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ ($p = 0,000001$), zlepšení = hlubší předklon do vyšších záporných hodnot.

Tabulka 10: Výsledky měření předklon ve stoji

Druh testu	1. Testování - průměr	2. Testování - průměr	Rozdíl
Přesah ve stoji (cm)	+ 5,8 cm	- 0,33 cm	- 6,13 cm



Graf 19: Výsledky měření předklonu ve stoji

6 Diskuse

6.1 Diskuse k výsledkům zkoušky STV

Z výsledků zkoušky STV (stupně technické vyspělosti) je jasné patrné, že celková úspěšnost výzkumného souboru byla 100%.

První částí zkoušek technické vyspělosti byla základní technika. U ní byly naměřeny zcela odlišné výsledky, kde pouze 53% žáků bylo úspěšných. Zbylých 47% žáků se dopustilo u některé ze základních technik odchylky od požadovaného provedení. Největší nedostatky ze základní techniky se objevily: u hodnocení techniky úderů - držení hikite (pěst nad kyčelním kloubem, ruka zatažená až k páteři), kde 20% žáků neuspělo. Stejný výsledek byl vyhodnocen také u techniky kopů - náprah (náprah musí být proveden do maximální polohy v kloubech - dle druhu kopu). Druhou největší slabinou u základní techniky bylo: u hodnocení techniky úderů - přesnost (směr úderu do jednotlivých - předepsaných pásem), u hodnocení techniky kopů - stabilita (nesmí dojít k rozvážení cvičence během kopu) a u hodnocení techniky postojů - zvedání těžiště (při přemísťování v postojích musí být cvičenec stále v jedné horizontální rovině) u těchto kritérií bylo zjištěno 14% žáků, kteří měli špatné provedení. Relativně dobrý výsledek byl naměřen u hodnocení techniky postojů - postavení chodidel (postavení chodidel musí být u všech postojů správné dle popisu 2. 6. 2 - Technika nohou), kde v provedení pouhých 7% žáků chybovalo.

Další částí zkoušek byla páková technika, u které byla naměřena 66% úspěšnost. U zbylé třetiny (34%) žáků bylo vyzorováno chybné provedení. Největší % žáků chybovalo u pákových technik při hodnocení pákové techniky - úchopy (správné provedení viz 2. 6. 5) a to přesně 20% z celé skupiny. Stejným výsledkem - 20% neúspěšnost skončilo pozorování u hodnocení pákové techniky - úder krátkým předmětem (správné provedení viz 2. 6. 5). U dalších dvou kritérií - hodnocení pákové techniky - ohrožování pistolí (správné provedení viz 2. 6. 5) a hodnocení pákové techniky - škrcení na zemi (správné provedení viz 2. 6. 5) byly výsledky stejné - 7% žáků nesplnilo správné provedení.

Poslední část v rámci zkoušky technické vyspělosti absolvovala celá experimentální skupina pádovou techniku, kde 93% žáků bylo úspěšných. Zbylých 7% se dopustilo chyby ve správném provedení.

Nejslabší úspěšnost byla zaznamenána u základní techniky - 53%. Z tohoto výsledku se dá vyvodit, že cviky na zdokonalení základní techniky (technika postojů,

technika paží a technika kopů) byly buď málo zařazované do tréninkového procesu, nebo žáci nebyly maximálně koncentrováni při ukázkách správného provedení od trenérů, čímž se mohli špatně naučit některý z pohybů. Při tvoření dalšího tréninkového plánu je potřeba zvýšit dávkování základní techniky v jednotlivých trénincích a především v posledním měsíci před zkouškou technické vyspělosti se soustředit na správné provedení každého pohybu v základních technikách.

6.2 Zkoušky STV - diskuse k hypotéze č. 1

Shrnutím výsledků zkoušky technické vyspělosti se potvrdilo, že po absolvování čtyřměsíčního tréninkového programu pro začátečníky v allkampf - jitsu se u výzkumného souboru se vytvořily předpoklady pro zvládnutí požadavků na technický stupeň 9. kyu. Hypotéza se potvrdila v celém rozsahu, skupina byla připravena na zkoušky technické vyspělosti.

6.3 Diskuse k výsledkům vybraných motorických testů

Z celkově pěti měření vybraných motorických testů došlo ke statistickému zlepšení u čtyř testů. U motorického testu člunkový běh 4 x 10metrů s obíháním a dotýkáním met se statisticky významný rozdíl nepotvrdil.

První testování bylo soustředěno na sílu horních končetin spolu se zádonými svaly - opakované shyby nadhmatem. Tento test jsem zařadil úmyslně na první místo z důvodu jeho obtížnosti. U prvního testování 19. 10. 2011 byl průměrný výkon na žáka 4,47 opakování, po čtyřměsíčním tréninkovém programu bylo naměřeno 24. 2. 2012 průměrně 5,4 opakování. Rozdíl mezi testováními je 0,9 opakování, což můžeme brát jako statisticky významnou hodnotu.

Druhým motorickým testem byl skok z místa snožmo, který testuje silovou výbušnou schopnost dolních končetin. V prvním měření byl naměřen průměrný výkon 230,67 centimetrů. Při druhém testování byl průměrný výkon 234,33 centimetrů. Rozdíl mezi testováními je 3,67 centimetrů. Mezi těmito měřeními je signifikantní (=statisticky významný) rozdíl.

Jako třetí motorický test byl zvolen člunkový běh 4 x 10 metrů s obíháním a dotýkáním met, jehož úkolem je testování explozivní běžecké rychlosti a hbitosti. Při prvním testování bylo naměřeno průměrně 12,65 sekundy. Při druhém měření byl

průměrný výkon 12,46 sekundy. Rozdíl mezi testováními je 0,19 sekundy. Avšak mezi měřeními není žádný statisticky významný rozdíl - nedošlo k žádnému zlepšení ani zhoršení.

Čtvrtý motorický test v řadě opakované leh - sedy po dobu 30 sekund - testování vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních ohýbačů. V prvním testování bylo naměřeno průměrně 5,8 centimetrů. Při druhém měření byl průměrný výkon - 0,33 centimetrů. Rozdíl mezi testováními je - 6,13 centimetrů. Mezi měřeními je statisticky významný rozdíl.

Posledním motorickým testem byl předklon ve stoji - test aktivní kloubní pohyblivosti, ohebnosti, pružnosti zejména v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu. V prvním měření bylo naměřeno průměrně 27,07 opakování. Při druhém měření byl průměrný výkon 29 opakování. Rozdíl mezi testováními je 1,93 opakování. Mezi měřeními došlo ke statisticky významnému zlepšení.

Z výsledků vybraných motorických testů vyplývá, že výzkumný soubor dosáhl lepších výsledků ve fyzické připravenosti po absolvování navrženého tréninkového programu. Mezi největší zlepšení patřily testy kloubní pohyblivosti a testy silových schopností. Naopak žádné zlepšení nenastalo u člunkového běhu, který testuje rychlostní schopnosti a hbitost. Z tohoto výsledku můžeme usoudit, že cviky na rozvoj rychlostní schopnosti nebyly tolik zařazované do tréninkového programu, nebo nebyly efektivní v takové míře jako u cviků na rozvoj silových schopností a pohyblivosti.

6.4 Vybrané motorické testy - diskuse k hypotéze č. 2

Po vyhodnocení výsledků vybraných motorických testů se potvrdilo, že po absolvování čtyřměsíčního tréninkového programu pro začátečníky v allkampf - jitsu došlo u experimentální skupiny ke zvýšení tělesné připravenosti. Hypotéza se potvrdila v celém rozsahu, s výjimkou aspektu člunkový běh.

7 Závěr

Cílem práce bylo navrhnout a vyhodnotit tréninkový program výuky vybraných technik pro začátečníky v allkampf-jitsu, který by měl u vybrané skupiny za určitou dobu zvýšit úroveň technické i fyzické zdatnosti.

Teoretická část práce byla zaměřena na představení allkampf-jitsu - charakteristiku, vznik a vývoj tohoto bojového umění. Byly zde popsány základy sportovního tréninku, skladba tréninkové jednotky, nebo zdravotní aspekty cvičení. Dále byla zpracována metodika výuky technik, kterou doplňuje bohatá fotodokumentace - pro pochopení a uvědomění si správných pohybů v jednotlivých technikách.

Výzkumná část práce se zabývala ověřením navrženého programu výuky základních technik allkampf - jitsu, který byl aplikován u vybrané skupiny začátečníků po dobu čtyř měsíců. V rámci výzkumu byla hodnocena fyzická kondice na začátku a na konci tréninkového období. Všeobecná tělesná kondice byla zjištěna pomocí vybraných motorických testů. Technická úroveň byla zjištěna na konci tréninkového programu pomocí zkoušek technické vyspělosti dle řádu AKJ spolu s kritérii hodnocení techniky. Z výsledků STV (zkoušek technické vyspělosti) byly vytvořeny tabulky, které byly následně vyhodnoceny. Výsledky udělení 9. kyu spolu s kritérii hodnocení techniky byly zpracovány do grafů a vyjádřeny v procentech. Naměřené údaje z vybraných motorických testů byly zpracovány do tabulek, statisticky vyhodnoceny a byly vytvořeny grafy. Za statisticky (signifikantní) výsledek byl považován takový výsledek, kde hladina významnosti dosáhla 0,05 (5% pravděpodobnost). Ke statistickému vyhodnocení byl použit párový t-test pro závislá data k posouzení významnosti časového rozdílu výzkumného souboru.

V bakalářské práci byly stanoveny dvě hypotézy, které se potvrdily. Během čtyřměsíčního výukového programu se začátečníci naučili všechny základní technické požadavky pro splnění zkoušky technické vyspělosti. Po absolvování výukového programu došlo i ke zlepšení všeobecné tělesné připravenosti, což se potvrdilo jak v jednotlivých výkonech, tak i statisticky ve čtyřech z pěti vybraných motorických testů.

V rámci bakalářské práce jsme se spolu vedoucí práce rozhodli pro nezařazení kontrolní skupiny a to hlavně z těchto důvodů. Hlavním z nich je malý počet škol zabývajících se tímto bojovým uměním. V dnešní době je na území ČR celkem 14 škol, kde se allkampf-jitsu vyučuje. To je opravdu malé číslo ve srovnání například s

bojovým uměním karate, které se dá provozovat zhruba ve 4 oddílech v Českých Budějovicích. Nejbližšími místy kde se allkampf - jitsu vyučuje je z Českých Budějovic 50 kilometrů vzdálený Písek, kde sídlí Budo škola K.K. Písek. Další možností je zhruba 60 kilometrů vzdálená Škola bojových umění Strakonice. V případě pokračování na diplomovou práci by bylo vhodné v rámci pedagogického experimentu zvolit experimentální a kontrolní skupinu. Dále by také bylo vhodné prodloužit časový horizont mezi měřeními.

Dle mého názoru jsem cíle i úkoly bakalářské práce splnil. Navržený výukový program pro začátečníky se ukázal jako použitelný v tréninkové praxi. Z práce může čerpat jak užší veřejnost zabývající se o allkampf-jitsu, tak i širší veřejnost, která nemá žádné zkušenosti s tímto bojovým uměním. Dále tato práce by mohla poskytnout určitá doporučení pro skladbu tréninkového plánu pro trenéry allkampf-jitsu.

Referenční seznam

- DOVALIL, J. *Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů)*. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1999. 224 s. ISBN: 8070665556.
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3.vyd. Praha: Olympia, 2009. 331 s. ISBN: 80-7033-928-4.
- EBERLE, H. *Allkampf-Jitsu: Die vielseitige Selbstverteidigung*. Berlin: Weinmann, 2004. 95 s. ISBN: 3-87892-076-8.
- FOJTÍK, I. *Aikidó-cesta harmonie*. Naše Vojsko, 1993. 108 s. ISBN: 80-206-0372-7.
- FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění: karatedó, aikidó, kendó, džúdó*. Praha: Olympia, 1999. 50 s. ISBN: 80-7033-613-7.
- FRÖMEL, K. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého. 2002, 126 s. ISBN: 80-244-0514-8.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s. ISBN: 80-7033-099-6.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. 265 s. ISBN: 978-80-247-1369-4.
- KRÁL, P. a kol. *Karate: učební texty pro trenéry III. a II. Třídy*. Praha: Olympia, 2004. 322 s. ISBN: 27-054-90.
- KRIŠTOFIČ, J. *Kondiční trénink (207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary)*. Praha: Grada Publishing, 2007. 196 s. ISBN: 978-80-247-2197-2.
- KRUL, L. a kol. *Teorie v jiu-jitsu a v sebeobraně*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita, 2004. 87 s. ISBN 80-248-0630-4.
- KOLÁŘ, F., BELFÍN, V., KOLÁŘ, M. *Karate: základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu*. Praha: Olympia, 1982. 135 s. ISBN: 978-80-86977-17.
- LORENZ, V., ZRUBEK, K. *Judo: technika chvatů v postoji*. Praha: Olympia, 1991. 113 s. ISBN: 80-703-3075-9.
- MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Státní ped. nakladatelství, 1983. 335 s. ISBN: 14-467-83.
- NAKAYAMA, M. *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994. 302 s. ISBN 80-206-0408-1.
- NAKAYAMA, M. *Best karate*. 2003. Praha: Fighters publications, 144 s. ISBN: 80-903079-2-2.

NOVÁK, M. *Jujutsu více než sebeobrana*. Praha: Grada Publishing, 2007. 116 s. ISBN: 978-80-247-1884-22.

RAMÍK, K. *Strečing*. Praha: Grada Publishing, 2010. 75 s. ISBN: 978-80-247-3153-7.

RÝČ, B., PETRŮ, V. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada Publishing, 2010. 192 s. ISBN: 978-80-247-3145-2.

ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: Ped. Fak., 1990. 85 s. ISBN: 80-7040-018-8.

YANILOV, E., SDE-OR, I. *Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. 1.vyd. Naše vojsko, 2003. 246 s. ISBN: 80-206-0689-0.

Seznam příloh

příloha 1 tréninkové jednotky pro jednotlivá období

příloha 2 zkušební řád AKJ 9. kyu

příloha 3 popis motorických testů

příloha 4 jmenný seznam s výsledky zkoušek technické vyspělosti spolu s kritérii
hodnocení

příloha 5 jmenný seznam s výsledky měření motorických testů

Příklad tréninkové jednotky pro 1. měsíc (1. týden) - trénink kondice

Tabulka 1: Příklad tréninkové jednotky pro 1. měsíc (1. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup - Ceremoniál - všichni záci se postaví do řady těsně vedle sebe (podle technické úrovně), posadí se do seiza (posed), následuje mokuso (meditace, soustředění se), pozdrav zakladatelu aikida (Morihei Uešiba), vztyk, následný pozdrav s trenérem, seznámení s průběhem tréninku, docházka
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – záci běží za sebou kolem tělocvičny, běh popředu, pozadu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, na tlesnutí klik, dřep, leh na záda, na břicho, změna směru, krátký sprint, - na závěr chůze kolem tělocvičny na vydýchání
	17:12	Rozcvička – každý zaujme místo a provedou mírný stoj rozkročný - kroužení hlavou - půlkruhy vpředu, mírné půlkruhy vzadu, na povel ANO - předklon hlavy a vzpřim, NE - otáčet hlavou do stran, poté provádíme úklon hlavy vpravo i vlevo, můžeme si přidržet hlavu rukou popř. druhým tlačit protějšší rameno dolu, - kroužení ramen vpřed i vzad, kroužení v loktech na obě strany, kroužení zápěstím na obě strany, kroužit celými pažemi vpřed, vzad, každá paže jde jiným směrem, - paži uchopíme za loket a protáhneme ramenní kloub, tlačení paže za hlavu a poté za tělo, provedeme i na druhou paži, spojíme ruce za zády-jedna ruka jde ze shora a druhá ze spodu-poté ruce vyměníme, protažení zápěstí s pomocí

		druhé ruky-zápěstí tlačíme dolů, nahoru, do stran, protáhneme i prsty, - kroužení trupem na obě strany (díváme se před sebe), kroužení v bocích, vytváříme krouživý pohyb v bocích ve tvaru osmičky mírný záklon, předklon-dotýkat se dlaněmi země, - kroužení v kyčelním kloubu na obě strany, kroužení v kolením kloubu na obě strany, kroužení v kotníku na obě strany, vystřídat nohy, poté přitáhnout skrčenou nohu k tělu do přednožení, unožení, zanožení, vystřídat nohy, - přejdeme do dřepu únožného levou i pravou-několikrát vystřídáme, poté dřep zánožný levou, pravou-několikrát vystřídáme, - přejdeme do sedu roznožného - přitahujeme trup k levé noze, k pravé noze a doprostřed-trup se dotýká co nejblíže podložky či nohy, - pokusíme se o provaz na pravou i na levou stranu, následně pomalu do rozštěpu – u těchto cviků se snažíme o výdrž v krajní poloze, - sed roznožný skrčmo tzv. „motýlek“- kolena tlačíme k podložce - střídáme s uvolněním, poté provádíme tzv. „medvídka“ ve zmíněném sedu se převalujeme po kružnici, - individuální doprotažení
HLAVNÍ ČÁST	17:25 17:25	Základní technika allkampf-jitsu – cvičenci ve dvou řadách vedle sebe, přecházejí v postojích, prováděno na počítání, Nové - technika postoje Musubi-dači - význam při úvodním nástupu, při zkouškách, každý zaujme mírný stoj rozkročný a na povel se přisune pravá noha k levé, konečná pozice -paty k sobě, špičky od sebe,

		- nácvik postoje Zenkucu-dači a nácvik přemísťování v zenkucu-dači (zaujmutí postoje, ruce v bok), postoj je rozdělen na dvě fáze, na počítání přejít tělocvičnu v zenkucu-dači 5x, - průpravné cvičení k nácviku zenkucu-dači: rozdělení do dvojic-první z dvojice si otočí pásek uzlem dozadu a druhý ho za něj chytí, první se snaží dynamicky přecházet v zenkucu-dači a druhý se mu mírným tahem snaží znesnadnit přechod v postoji, oba se vystřídají, každý provádí cvičení 3x,
17:32	Nové - technika postoje Kamae-dači	přechod do kamae (u praváků většinou levá noha vpřed, u leváků naopak) jedná se o zkrácený postoj zenkucu-dači, ruce jsou v bojovém střehu před tělem, na povel jdou žáci zadním nohou vpřed a tím se vymění i střeh rukou, na počítání přejít tělocvičnu v kamae 5x, i zde použít stejné průpravné cvičení,
17:43	Kondiční cvičení	– každý si najde volné místo, trenér předcvičuje, provedeme 5 cviků po 2 sériích pauza mezi sériemi 1 min, - první cvik – opakovaně provádět tzv. „angličáky“- dobu 40 sec, - druhý cvik – opakovaně provádět kliky (ruce u těla, prsty směřují vpřed) do selhání - třetí cvik - opakovaně provádět sklapovačky s pokrčenými nohama po dobu 40 sec, - čtvrtý cvik – opakovaně provádět tzv. „metronomy“ (pro zlehčení cviku si můžeme pokrčit nohy v kolenou)- po dobu 40 sec, - pátý cvik – leh na břicho a opakovaně provádět stříhání nohama a rukama po dobu 40 sec

	18:00	Pauza – pitný režim, max. 2 minuty
	18:02	Základní technika allkampf-jitsu - cvičenci stojí v jedné řadě vedle sebe, zaujmou mírný stoj rozkročný (hačiči-dači) a na počítání provádějí úderý (čoku-cuki 50x, ren-cuki 30x a sanbon-cuki 20x) - každý desátý úder kiai
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Základní teoretické znalosti – historie allkampf-jitsu, vysvětlení a význam ceremoniálu a japonská názvosloví, atd.
	18:15	Nástup – všichni se postaví do řady těsně vedle sebe (podle technické úrovně), posadí se do seiza (posed), následuje mokuso (meditace, soustředění se), pozdrav zakladateli aikida (Morihei Uešiba), vztyk, následný pozdrav s trenérem, teoretické informace, zhodnocení tréninku (pochvaly, připomínky) Konec

Příklad tréninkové jednotky pro 1. měsíc (2. týden)

Tabulka 2: Příklad tréninkové jednotky pro 1. měsíc (2. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – Cvičenci utvoří dva zástupy, úkoly jsou podány jako soutěž, družstvo, které prohraje, dělá 10 kliků a 10 leh-sedů, - Běh na konec tělocvičny a zpět, běh pozadu, běh popředu, „žabáky“ , „kačáky“, plazení se, trakaře
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování - techniky postojů – Cvičenci v řadě vedle sebe, přecházejí v postojích, prováděno na počítání, - na povel zaujmou postoj zenkucu-dači a na počítání přejdou celou tělocvičnu 3x (každý 5 kryt kiai), - na povel postoj kamae a na počítání přejdou celou tělocvičnu 3x,
	17:32	Nové - technika kopů- mae-geri - cvičenci utvoří řadu, na povel žáci zaujmou postoj kamae a na počítání přejdou tělocvičnu v jednotlivých fázích kopu - náprah, dráha kopu, úderová plocha, následuje kop druhou nohou, na konci tělocvičny mavate a zpět - to celé 3x,
	17:38	Nové - technika kopů - kingeri - stejný postup jako u předchozího kopu,
	17:43	Nové - technika pádů - mae-ukemi- žáci utvoří

	17:48	dva zástupy, každý začíná z kleku a postoje novou "T", střídání stran, Nové - technika pádů - Uširo-ukemi- stejný postup jako u mae-ukemi,
	17:53	Kondiční cvičení - Každý na počítání provede (dvě série) - 20x dřep s výskokem - 20x klik (na kloubech) - 20x leh-sed - 50x přeskok snožmo přes lavičku
	18:00	Pauza – pitný režim, max. 2 minuty
	18:02	Základní teoretické znalosti - historie allkampf-jitsu, vysvětlení a význam ceremoniálu a nástupu, japonská názvosloví, atd.
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 1. měsíc (3. - 4. týden)

Tabulka 3: Příklad tréninkové jednotky pro 1. měsíc (3. -4. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – žáci běží za sebou kolem tělocvičny, běh popředu, pozadu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, na tlesnutí klik, dřep, leh na záda, na břicho, změna směru, krátký sprint, - na závěr chůze kolem tělocvičny na vydýchání
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování - techniky postojů – Cvičenci v řadě vedle sebe, přecházejí v postojích, prováděno na počítání, - na povel zaujmou postoj zenkucu-dači, na počítání přejdou celou tělocvičnu 3x, - na povel postoj kamae a na počítání přejdou celou tělocvičnu 3x,
	17:32	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování - technika kopů- - cvičenci utvoří řadu, na povel žáci zaujmou postoj kamae, na počítání provedou mae-geri ze zadní nohy, takto přejdou celou tělocvičnu - to celé 3x, dále žáci budou na počítání provádět z kamae kop kingeri, následně to samé ze zenkucu-dači (kop mae-geri i kingeri) stejná pravidla jako u kamae-mae-geri,
	17:45	Nové - Výuka 2. technika AKJ

	17:53	- útok : úchop za oděv na hrudi (dlaň ruky směřuje dolů), obrana: šokový úder do oblasti očí a nosu protivníka, zachycení dlaně shora, rotace zápěstí a tlak ruky na loket, -cvičenci utvoří dvojice a zkouší funkčnost páky - útočník by se neměl z páky dostat, poté se role ve dvojici vymění 5x P, 5x L, Nové - Výuka 3. technika AKJ - útok: škrcení na zemi zepředu, obrana: přitažení brady na hrudník, šokový úder šuto uči do pasu, následuje prudký pohyb paží vnitřkem a zachycení L rukou za hlavou P rukou za bradu, páčení hlavy a shoení útočníka, - cvičenci jdou do dvojic a zkouší funkčnost páky - útočník by se neměl z páky dostat, poté se role ve dvojici vymění 5x P, 5x L,
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Kondiční cvičení – každý si najde volné místo, trenér předcvičuje, provedeme 5 cviků, pauza mezi cviky 20s, - první cvik – opakovaně provádět tzv. „angličáky“- dobu 40 sec, - druhý cvik – opakovaně provádět kliky (ruce u těla, prsty směřují vpřed) do selhání - třetí cvik - opakovaně provádět sklapovačky s pokrčenýma nohama po dobu 40 sec, - čtvrtý cvik – opakovaně provádět tzv. „metronomy“- po dobu 40 sec, - pátý cvik – leh na břiše a opakovaně provádět stříhání nohama a rukama po dobu 40 sec
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 2. měsíc (5. týden) - výuka technik a kondice

Tabulka 4: Příklad tréninkové jednotky pro 2. měsíc (5. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – Cvičenci utvoří dva zástupy, úkoly jsou podány jako soutěž, družstvo, které prohraje dělá 10 kliků a 10 sedů-lehů, - Běh na konec tělocvičny a zpět, běh pozadu, běh popředu, „žabáky“ , „kačáky“, plazení se, trakaře, různé varianty
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování - techniky postojů v pohybu - Cvičenci v řadě vedle sebe, přecházejí v postojích, prováděno na počítání, - na povel zaujmou postoj zenkucu-dači s gedan-barai a na počítání přejdou celou tělocvičnu 3x (každý 5x kryt s kiai), - na povel postoj kamae a na počítání přejdou celou tělocvičnu 3x,
	17:32	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování techniky kopů - cvičenci utvoří dvojice, každá dvojice dostane lapu, vždy jeden lapu drží, druhý provádí kop mae-geri (jak na pravou, tak i na levou nohu 20x), následně kin-geri (P-20x, L-20x), poté se vystřídají,
	17:40	Opakování 2. - 3. techniky AKJ - dvojice proti sobě, provádíme techniky na obě

	17:55	strany, nejdříve útočník na levou, pravou stranu, poté se vystřídají (útočník je obránce a naopak), takto postupujeme všech technik, Kondiční cvičení – Každý na počítání provede - 20x dřep s výskokem, - 20x klik (na kloubech), - 20x leh-sed, - 50x přeskok snožmo přes lavičku, - Ve dvojicích vždy jeden drží lapu, druhý v 30s intervalech s maximální intenzitou provádí údery (3x), poté se vystřídají ,
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Nové - Výuka 4. technika AKJ - útok: pokus o úchop okolo pasu zepředu, - obrana: před uchopením spodní části těla vzad, sražení pravé ruky, úder teižo levého ramene, krok za útočníka a pravým předloktím provádíme škrcení, pro odvádění - natočení čelem k útočníkovi a přidáním levé ruky ke škrcení (poloviční nelson), - cvičenci utvoří dvojice a zkouší funkčnost páky, - útočník by se neměl z páky dostat, poté se role ve dvojici vymění 5x P, 5x L
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 2. měsíc (6. týden)

Tabulka 5: Příklad tréninkové jednotky pro 2. měsíc (6. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – žáci běží za sebou kolem tělocvičny, běh popředu, pozadu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, na tlesnutí klik, dřep, leh na záda, na břicho, změna směru, krátký sprint, - na závěr chůze kolem tělocvičny na vydýchání,
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování- techniky postojů – cvičenci v řadě vedle sebe, přecházejí v postojích, prováděno na počítání, - na povel zaujmou postoj zenkucu-dači a na počítání přejdou celou tělocvičnu 3x (každý 5 kryt kiai), - na povel postoj kamae a na počítání přejdou celou tělocvičnu 3x,
	17:30	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování - techniky úderů - žáci utvoří řadu, na povel zaujmou postoj hačiči-dači a na počítání provádí 20x oi-cuki, 20x ren-cuki, 20x sanbo-cuki,
	17:35	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování pádových technik (mae-ukemi, uširo-ukemi) - žáci utvoří dva zástupy, každý začíná z kleku a postoje novou "T", střídání

	17:48	stran, Opakování- 2. - 4. techniky AKJ - dvojice proti sobě, provádíme techniky na obě strany, nejdříve útočník na levou, pravou stranu, poté se vystřídají (útočník je obránce a naopak), žáci se snaží cvičit pomalu ale plynule, snaha o co nejlepší provedení techniky, postupně žáci zrychlují, takto u postupujeme všech technik,
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Kondiční cvičení – každý si najde volné místo, trenér předcvičuje, provedeme 5 cviků po 2 sériích pauza mezi sériemi 1 min, - první cvik – opakovaně provádět tzv. „angličáky“- dobu 40 sec, - druhý cvik – opakovaně provádět kliky (ruce u těla, prsty směřují vpřed) do selhání - třetí cvik - opakovaně provádět sklapovačky s pokrčenýma nohama po dobu 40 sec, - čtvrtý cvik – opakovaně provádět tzv. „metronomy“- po dobu 40 sec, - pátý cvik – leh na břiše a opakovaně provádět stříhání nohama a rukama po dobu 40 sec,
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 2. měsíc (7. - 8. týden)

Tabulka 6: Příklad tréninkové jednotky pro 2. měsíc (7. - 8. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – Cvičenci utvoří dva zástupy, úkoly jsou podány jako soutěž, družstvo které prohraje dělá 10 kliků a 10 sedů-lehů, - Běh na konec tělocvičny a zpět, běh pozadu, běh popředu, "žabáky" , "kačáky", plazení se, trakaře, různé varianty ,
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování - techniky postojů, kopů, úderů – cvičenci utvoří dvojice proti sobě - na povel zaujmou postoj kamae a provádějí kontrolovaný boj (kopy,úderý) jeden z dvojice vždy útočí, druhý se snaží úderý vykrývat (získání odhadu vzdálenosti), poté se vystřídají, - možnost obměny na volný boj, oba se navzájem snaží zasáhnout soupeře kontrolovaným úderem do oblasti trupu,
	17:32	Opakování 2. - 4. techniky AKJ - dvojice proti sobě, provádíme techniky na obě strany, nejdříve útočník na levou, pravou stranu, poté se vystřídají (útočník je obránce a naopak), takto u postupujeme všech technik,
	17:40	Nové - Výuka 5. technika AKJ - útok: úchop pravou rukou na hrudi s úderem na obličej, obrana: levou rukou provedení krytu

	17:50	soto-uke, překrok levou nohou vpřed do postoje kiba-dači s empi-uči levou rukou na solar plexus, posun vpřed do kokucu-dači s šuto-uči levou rukou na krk, -cvičenci utvoří dvojice a zkouší funkčnost páky, - útočník by se neměl z páky dostat, poté se role ve dvojici vymění 5x P, 5x L, Nové - Výuka 6. technika AKJ - útok: pokus o úchop za oděv na hrudi pravou rukou, obrana: před uchopením ústup vzad pravou nohou se zachycením ruky, přitažení k sobě, pravou nohou vpřed s podtočením celého těla o 180° pod zápěstím, levou rukou úchop za vlasy se stržením hlavy dozadu a protisměrným páčením ruky, -cvičenci utvoří dvojice a zkouší funkčnost páky - útočník by se neměl z páky dostat, poté se role ve dvojici vymění 5x P, 5x L,
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Kondiční cvičení – každý si najde volné místo, trenér předcvičuje, provedeme 5 cviků po 2 sériích pauza mezi sériemi 1 min, - první cvik – opakovaně provádět tzv. „angličáky“- dobu 40 sec, - druhý cvik – opakovaně provádět kliky (ruce u těla, prsty směřují vpřed) do selhání - třetí cvik - opakovaně provádět sklapovačky s pokrčenýma nohama po dobu 40 sec, - čtvrtý cvik – opakovaně provádět tzv. „metronomy“- po dobu 40 sec, - pátý cvik – leh na břicho a opakovaně provádět stříhání nohama a rukama po dobu 40 sec,
ZÁVĚREČNÁ	18:10	Nástup - připomínky k tréninku

ČÁST		
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 3. měsíc (9. týden) - výuka technik a kondice

Tabulka 7: Příklad tréninkové jednotky pro 3. měsíc (9. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – všichni za sebou běží kolem tělocvičny, běh popředu, pozadu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, na tlesknutí klik, dřep, leh na záda, na břicho, změna směru, cuki, mae-geri (s kiai), krátký sprint, Hra siláci – utvoří se dvojice, první z dvojice se postaví na všechny čtyři a druhý se ho snaží převrátit na lopatky, prohrávající dělá 10 kliků, střídají se,
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č.1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování úderů, krytů, kopů - - Cvičenci se rozdělí do dvojic a techniky jeden za postupu vpřed jako útočník (úder, kopy) a druhý za ústupu vzad jako obránce (kryty), např.: - 1. cvičení : první provádí cuki-jodan, druhý vykrývá krytem age-uke 5x přejít tělocvičnu, poté se vymění ve dvojici, - 2. cvičení : první provádí mae-geri, druhý kryt gedan-barai 5x přejít tělocvičnu, poté se vymění ve dvojici,
	17:35	Opakování 2. - 6. techniky AKJ - - Žáci utvoří zástup, jeden vystoupí jako obránce čelem k zástupu a ostatní na něj postupně útočí stejně jako v 2., 3., 4., 5., 6. technice a obránce musí použít odpovídající obranu, jakmile všichni

	17:50	zaútočí na obránce, tak se vymění s dalším v pořadí a opět se postup opakuje Nové - Výuka 7. technika AKJ - - útok : úder krátkou tyčí shora (pravá ruka), - obrana: levou nohou vpřed se současným provedením age-uke (L) a gjaku-cuki na obličej, - zachycení paže s tyčí a spodním obloukem - zapáčení, následné vytržení tyče proti prstům, - úder tyčí do oblasti krku, - cvičenci utvoří dvojice a zkouší funkčnost páky, role útočníka a obránce se ve dvojici střídají 5x P, 5x L,
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Kondiční cvičení – Každý na počítání provede, 2x celé - 20x dřep s výskokem, - 20x klik (na kloubech), - 20x leh-sed,
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 3. měsíc (10. týden)

Tabulka 8: Příklad tréninkové jednotky pro 3. měsíc (10. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – Cvičenci utvoří dva zástupy, úkoly jsou podány jako soutěž, družstvo které prohraje dělá 10 kliků a 10 sedů-lehů, - Běh na konec tělocvičny a zpět, běh pozadu, běh popředu, „žabáky“ , „kačáky“, plazení se, trakaře, různé varianty,
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č.1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování úderů, krytů, kopů - - Cvičenci se rozdělí do dvojic a techniky jeden za postupu vpřed jako útočník (úder, kopy) a druhý za ústupu vzad jako obránce (kryty), např.: - 1. cvičení : první provádí cuki-jodan, druhý vykrývá krytem age-uke 5x přejít tělocvičnu, poté se vymění ve dvojici, - 2. cvičení : první provádí mae-geri, druhý kryt gedan-barai 5x přejít tělocvičnu, poté se vymění ve dvojici, dynamika, správné dýchání do technik,
	17:35	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování pádových technik - - Žáci utvoří dva zástupy, provádějí mae-ukemi i uširo-ukemi z postoje kamae se strčením do zad (ramenou),
	17:45	Nové - Výuka 8. technika AKJ - - útok : ohrožování pistolí zepředu (pravá ruka),

		obrana: úhyb hlavou vlevo se sekem šuto do oblasti zápěstí, levou rukou úder teišo do pistole (pro vyražení pistole z ruky), zachycení ruky, kop kingeri do rozkroku, v případě nevypadnutí pistole - provedení kote-gaeši a vykroucení zbraně, - cvičenci utvoří dvojice a zkouší funkčnost páky, role útočníka a obránce se ve dvojici střídají 5x P, 5x L,
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Kondiční cvičení – Každý na počítání provede, 2x celé - 20x dřep s výskokem, - 20x klik (na kloubech), - 20x leh-sed,
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 3. měsíc (11. - 12. týden)

Tabulka 9: Příklad tréninkové jednotky pro 3. měsíc (11. - 12. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – všichni za sebou běží kolem tělocvičny, běh popředu, pozadu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, na tlesknutí klik, dřep, leh na záda, na břicho, změna směru, cuki, mae-geri (s kiai), krátký sprint,
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č.1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování - techniky postojů, kopů, úderů – cvičenci utvoří dvojice proti sobě - na povel zaujmou postoj kamae a provádějí kontrolovaný boj (kopy, údery) jeden z dvojice vždy útočí, druhý se snaží údery vykrývat (získání odhadu vzdálenosti), poté se vystřídají, - možnost obměny na volný boj, oba se navzájem snaží zasáhnout soupeře kontrolovaným úderem do oblasti trupu,
	17:35	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování pádových technik - - Žáci utvoří dva zástupy, provádějí mae-ukemi i uširo-ukemi z postoje kamae se strčením do zad (ramenou),
	17:45	Nové - Výuka 9. technika AKJ - - útok : pokus o úchop za oděv na hrudi (pravá ruka), obrana : před uchopením ústup vzad levou nohou se zachycením zápěstí pravou rukou a přitažením k sobě (pro rozvážení), levou nohou

		krok vpřed s došlapem na nárt, šokový úder levou rukou teišo do obličej, posdsunutí ruky pod loket útočníka a zachycení svého předloktí do páky, kop patou levé nohy do rozkroku, - cvičenci utvoří dvojice a zkouší funkčnost páky, role útočníka a obránce se ve dvojici střídají 5x P, 5x L,
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Nové-Výuka 10. technika AKJ - - útok : úchop levé ruky (pravá ruka - zrcadlově), obrana :úchop pravou rukou za zápěstí, vykročení levou nohou vpravo vpřed, levým zápěstím ohnutí prstů směrem vzad, nadzvednutí lokte a zapáčení zápěstí hřbetem k obličej, podtočení pod rukou útočníka a oběma rukama stržení k zemi s úderem cuki na obličej, - cvičenci utvoří dvojice a zkouší funkčnost páky, role útočníka a obránce se ve dvojici střídají 5x P, 5x L,
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 4. měsíc (13. týden) - příprava na zkoušky

Tabulka 10: Příklad tréninkové jednotky pro 4. měsíc (13. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – všichni za sebou běží kolem tělocvičny, běh popředu, pozadu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, na tlesnutí klik, dřep, leh na záda, na břicho, změna směru, cuki, mae-geri (s kiai), krátký sprint,
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Opakování úderů, krytů, kopů, pádů - - Cvičenci v řadě vedle sebe, na počítání provádí na místě mae-geri, kakato-geri, kingeri u všech kopů 5x na pravou 5x na levou nohu (snaha o patřičnou techniku a dynamiku kopu), - Cvičenci v řadě vedle sebe, na počítání provádí na místě údery 10x čoku-cuki, 10x ren-cuki, 10x sanbon-cuki, (vše s kiai), - Žáci utvoří dva zástupy, na povel provádějí z kamae mae-ukemi opět do postoje přes délku tělocvičny, každý 5x, následně uširo-ukemi se stejnými pravidly,
	17:45	Opakování pákových technik 2. - 6. AKJ - - dvojice proti sobě, provádíme techniky na obě strany, nejdříve útočník na levou, pravou stranu, poté se vystřídají (útočník je obránce a naopak), následně se vystřídají partneři ve dvojicích (cílem je univerzálnost, funkčnost techniky

		například proti silnějšimu, vyššímu, nebo naopak proti menšímu partnerovi),
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Opakování pákových technik 7. - 10. AKJ - dvojice proti sobě, provádíme techniky na obě strany, nejdříve útočník na levou, pravou stranu, poté se vystřídají (útočník je obránce a naopak), následně se vystřídají partneři ve dvojicích (cílem je universálnost, funkčnost techniky například proti silnějšimu, vyššímu, nebo naopak proti menšímu partnerovi),
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 4. měsíc (14. - 15. týden)

Tabulka 11: Příklad tréninkové jednotky pro 4. měsíc (14. - 15. týden)

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	17:00	Nástup – Ceremoniál viz. tréninková jednotka č. 1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	17:05	Zahřátí – všichni za sebou běží kolem tělocvičny, běh popředu, pozadu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, na tlesknutí klik, dřep, leh na záda, na břicho, změna směru, cuki, mae-geri (s kiai), krátký sprint,
	17:12	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č.1
HLAVNÍ ČÁST	17:25	Základní technika allkampf-jitsu - Postoje - kamae - žáci utvoří řadu, na povel zaujmou postoj kamae, s dalším povel "hadžime" se každý přesune v postoji na druhou stranu tělocvičny, kde provede obrat a v postoji přejde zpět do výchozí pozice, snažíme se o co nejlepší provedení, patřičnou dynamiku a dýchání, Kop - kakato-geri - všichni v řadě, na povel zaujmou postoj kamae, s dalším povel "hadžime" žáci provádějí v postoji kop kakato-geri s kiai se střídáním nohou, na konci tělocvičny obrat a zpět, snažíme se o co nejlepší provedení, patřičnou dynamiku a dýchání, Kop - kin-geri - stejná pravidla jako u kopu kakato-geri, Kop - mae-geri - všichni v řadě, na povel zaujmou postoj kamae, proti držíci lapě provedou kop mae-geri s kiai, 2x

		na každou nohu, Údery - oi-cuki, ren-cuki, sanbon-cuki - všichni v řadě, na povel žáci zaujmou postoj hačiči-dači, s dalším povel "hadžime" každý provede 10x oi-cuki (10. úder kiai), 10x ren-cuki (10. úder kiai) a 10x sanbon-cuki (10. úder kiai), opět se snažíme o co nejlepší provedení a patřičnou dynamiku a dýchání, Pády - mae-ukemi - žáci utvoří řadu, na povel zaujmou postoj kamae, s dalším povel "hadžime" provádějí mae-ukemi vpřed s přetočením, 2x na levou a 2x na pravou stranu, Pády - uširo-ukemi - žáci utvoří řadu, na povel zaujmou postoj kamae, s dalším povel "hadžime" provádějí uširo-ukemi vzad s přetočením, 2x na levou, 2x na pravou stranu, 17:50 Opakování pákových technik 2. - 6. AKJ - - dvojice proti sobě, provádíme techniky na obě strany, nejdříve útočník na levou (pravou) stranu, poté se vystřídají, snažíme se o co nejlepší provedení, patřičnou dynamiku a dýchání,
	18:00	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	18:02	Opakování pákových technik 7. - 10. AKJ - dvojice proti sobě, provádíme techniky na obě strany, nejdříve útočník na levou (pravou) stranu, poté se vystřídají, snažíme se o co nejlepší provedení, patřičnou dynamiku a dýchání,
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	18:10	Nástup - připomínky k tréninku
	18:15	Ceremoniál – konec

Zkušební řád AKJ 9. kyu

Zkušební řád slouží k optimálnímu zvládnutí jednotlivých technik, k systematickému rozvoji fyzických a duševních schopností, k průběžné kontrole pokroku v učení a k motivaci do další náročné cesty v bojovém umění Allkampf-Jitsu.

Podmínky pro absolvování zkoušky na STV AKJ 9. kyu:

- Zúčastnit se zkoušky na STV může žák pouze se souhlasem vedoucího dané školy, který ho provádí podpisem na zkušební protokol. Bez tohoto povolení nebude žák přezkoušen,
- Ke zkoušce jsou žáci povinni si zajistit potřebné atrapy zbraní (nože, pistole, tyče), případně box-lapu, odrazecí blok a pro přerážení dřevěné desky ze smrkového dřeva o rozměru 30 x 30 cm.

Průběh zkoušek:

- Zkoušky se konají za přítomnosti veřejnosti,
- Zkouška začíná a končí slavnostním ceremoniálem, při zkoušce se přísně dodržuje etiketa Dojo,
- Všichni zkoušení nastupují ke zkouškám v čistých, jednobarevných, bílých či černých oděvech pro cvičení (gi) s příslušným páskem (obi), v barvě nejvyššího dosaženého STV v bojových uměních a sportech. Gi musí být opatřeno oficiálním znakem AKJ se jménem příslušné školy,
Zkouší se po skupinách, dle technických stupňů, na které jsou žáci přihlášení, zkoušky se provádí dle obsahu technické části Zkušebního řádu,
- Pro technické stupně 9. – 5. kyu je možno tolerovat 2 drobné odchylky od požadovaného provedení,
- Pro tyto technické stupně je kladen důraz na správné provádění všech pohybů a technik, plynulou návaznost pohybů, dynamické provedení a využití v sebeobraně ZNALOST - PLYNULOST - DYNAMIKA.

Techniky pro 9. kyu -žlutý pás:

Základní techniky :

1. Heiko - dači -10x Čoku-Cuki čudan
2. Kamae – 5x oi cuki/mavate a zpět
3. Kamae -5x Kin-Geri gedan/mavate a zpět
4. Kamae – 5x Mae-geri čudan/mavate/zpět
5. Kamae – Tejšo cuki jodan na lapu
6. Kamae -Mae-Ukemi a Uširo-Ukemi (s přetočením)

Chvatové techniky:

2. Úchop levou rukou za oděv na hrudi (dlaň ruky směřuje dolů),
3. Škrčení na zemi,
4. Úchop pravou rukou na hrudi s úderem na obličej,
5. Úder krátkou tyčí shora (pravou rukou),
6. Pokus o úchop za oděv na hrudi (pravou rukou),
7. Pokus o úchop okolo pasu zepředu,
8. Pokus o úchop za oděv na hrudi (pravou rukou),
9. Ohrožování pistolí předu (pravá ruka),
10. Úchop levé ruky (pravou rukou útočníka - zrcadlově).

Popis jednotlivých motorických testů a měření (dle Měkota, Blahuš, 1983)

Leh - sed

Cíl: Testování vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních ohýbačů. Provádění opakovaných leh - sedů po dobu 30s.

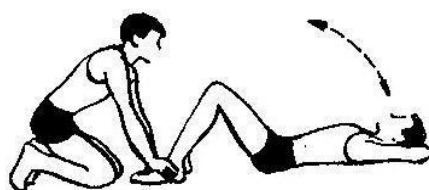
Zařízení: Žíněnka položená na podlaze.

Provedení: Testovaná osoba zaujme základní polohu: leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla od sebe ve vzdálenosti 30 cm, k zemi fixuje pomocník. Testovaná osoba opakuje sed (oběma lokty se dotkne kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky). Pohyb se opakuje co nejrychleji po dobu 30 sekund.

Pravidla:

- po výkladu a demonstraci si testovaná osoba vyzkouší správné provedení, v pomalém tempu provede dva kompletní cykly;
- po celou dobu testování musí nohy zůstat podle předpisů pokrčené, ruce v týl, prsty sepnuté; chybný je prudký návrat ze sedu do lehu, při kterém se odráží trup od podložky a ruce spojené za hlavou se podložky zpravidla nedotknou;
- pohyb je plynulý, bez přestávek, avšak testovaná osoba není diskvalifikována, jestliže udělá pauzu pro únavu. Test se nepřerušuje, trvá 30 sekund;
- test se provádí pouze jednou.

Záznam: Zaznamenáme počet kompletních cyklů provedených během 30 sekund.



obr. 1

Shyby nadhmatem

Cíl: Testování dynamické vytrvalostní schopnosti svalů horních končetin a pletence ramenního. Provádění opakovaných shybů na doskočné hrazdě.

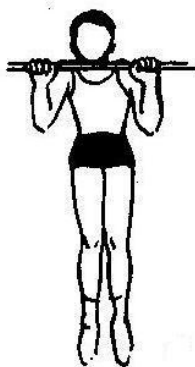
Zařízení: Hrazda umístěná v takové výši, aby se i největší cvičenec ve visu nedotýkal země. Průměr žerdi 3 - 5 cm.

Provedení: Z klidného svisu (držení nadhmatem v šíři ramen) se testovaná osoba přitahuje do shybu (brada nad žerdí) a spouští zpět do základní polohy (paže zcela napjaty). Pohyb je plynulý, bez přerušení až do únavy.

Pravidla:

- pohyby vysvětlíme a demonstrujeme, zácvik se neprovádí;
- pohodlné zaujmutí základní polohy umožňuje stolička, na níž testovaná osoba vystoupí a kterou pak pomocník odsune;
- k usnadnění pohybu nesmí testovaná osoba používat hmit, švih, kopání nohama;
- test končí, jakmile testovaná osoba přeruší plynulý pohyb na dvě sekundy nebo jakmile se dvakrát za sebou nepřitáhne tak, aby brada byla nad žerdí;
- test provádíme jen jednou.

Záznam: Zaznamenáváme počet správně provedených shybů, tj. takových, kdy brada byla nad žerdí.



obr. 2

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Cíl: Testování výbušně silové schopnosti dolních končetin.

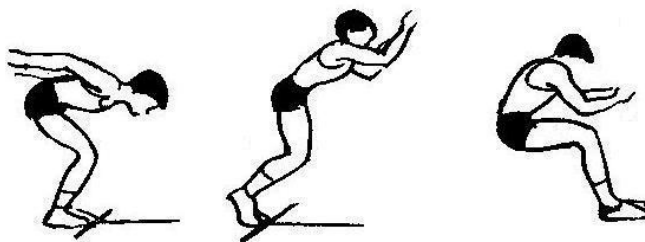
Zařízení: Přiměřený prostor v tělocvičně; pásma na měření.

Provedení: Ze stoje mírně rozkročeného, podřep, zapažit, předklon - odrazem snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed. Úkolem je skočit co nejdále, skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry.

Pravidla:

- pohybový úkol vysvětlíme, skok demonstrujeme; pokračujeme dál, předpokládáme, že pohybový akt byl předem osvojen, takže zácvik neprovádíme;
- v základním postavení stojí testovaná osoba špičkami těsně u odrazové čáry, chodidla jsou rovnoběžně; odraz je z rovné, pevné, neklouzavé plochy, není dovolena opora, např. o pevný okraj doskočiště, ani použití jakýchkoli treter; doskok je do pískoviště nebo na žíněnku;
- chyby: poskočení před odrazem, doskok na nižší nebo vyšší podložku, než je úroveň odraziště, použití hřbových treter;
- délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku (směrodatná je stopa bližší, a to její zadní okraj); při provádění testů v tělocvičně potřebujeme podrážky cvičební obuvi křídovým prachem, aby stopa byla znatelná;
- skok opakujeme třikrát, nezdařený pokus, při němž testovaná osoba při doskoku přepadla vzad zrušíme a nařizujeme nový skok.

Záznam: Zaznamenáváme délku nejúspěšnějšího ze tří skoků, záznam je celý v centimetrech.



obr. 3

Hluboký předklon s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše

Cíl: Test aktivní kloubní pohyblivosti, ohebnosti, pružnosti zejména v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu. Hluboký předklon ve stoji na zvýšené ploše.

Zařízení: Stupínek, bedna nebo lavice vysoká 50 cm, široká nejméně 35 cm, k níž je připevněno svislé délkové měřidlo. Na měřítku jsou vyznačeny centimetry. Čím hlubší bude předklon, tím větší číslo zaznamenáme.

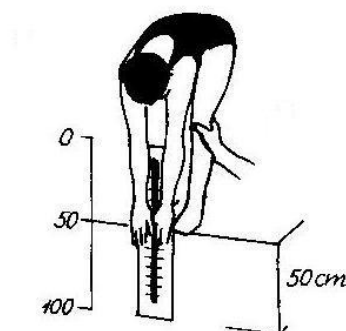
Provedení: Testovaná osoba zaujme stoj spojný na zvýšené ploše, vzpaží a postupně se předklání. Napnuté prsty rukou přitom sune po délkovém měřítku co nejhrouběji. Nohy v kolenou musí zůstat napnuté, v krajní poloze předklonu je výdrž dvě sekundy.

Pravidla:

- zahajujeme výkladem a ukázkou;
- testování bezprostředně předchází jednoduché standardní rozcvičení: čtyři hluboké předklony, při posledním z nich výdrž dvě sekundy v krajní poloze; rozcvičujeme ve stoji na zemi;
- v základním postavení tj. ve stoji na zvýšené ploše, jsou chodidla paralelně, vzájemně se dotýkají, špičky se dotýkají zadní strany měřidla; testovaná osoba je bosa;
- napnutí kolen kontroluje examinátor hmatem tak, že drží testovaného za koleno; palec má položený na česce kolena, ostatní spojené prsty v podkolení; pokus s pokrčenými koleny je neplatný, zruší se a nařídí pokus nový;

- krajní polohy v předklonu nesmí být dosaženo hmitem; platný je pouze dotyk v poloze, v níž je možná výdrž dvě sekundy;
- test se opakuje dvakrát.

Záznam: Registrujeme dotyk prostředních prstů na měřidle a údaj zaznamenáváme v celých centimetrech, hodnotíme výsledek lepšího pokusu.



obr. 4

Člunkový běh 4 x 10 metrů s obíháním a dotýkáním met

Cíl: Testuje explozivní běžickou rychlost a hbitost.

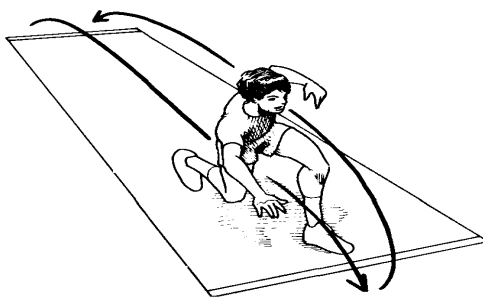
Zařízení: Dvě mety (dřevěné špalky) vysoké 20 cm jsou umístěny ve vzdálenosti 10 od sebe. První meta je na startovní čáře dlouhé nejméně 1 metr. Mety jsou součástí desetimetrové vzdálenosti; stopky

Provedení: Na povel „připravte se“ se postaví testovaná osoba tak, aby stála jednou nohou těsně za startovní čarou a po povelích „pozor“ a „vpřed“ vybíhá k metě vzdálené deset metrů. Tuto metu oběhne a vrací se tak, aby dráha proběhnutá mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku testovaná osoba metu neobíhá, jen se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se testovaná osoba musí opět dotknout rukou.

Pravidla:

- každý cvičenec si nejprve celou dráhu zkušebně proběhne, aby se předešlo chybám; opakujeme, že po prvním a druhém úseku se mety obíhají, po třetím a čtvrtém úseku se cvičenec met pouze dotýká;
- provádějí se dva pokusy, zaznamenává se lepší výsledek; odpočinek mezi pokusy je nejméně pět minut;
- při provádění běhu venku musí být dobré počasí, dráha rovná a suchá, použití hřebových treter není dovoleno.

Záznam: Stopky se zastavují jakmile se testovaná osoba dotkne mety v cíli. Čas měříme s přesností na 0,1 sekundy.



obr. 5

Jmenný seznam s výsledky zkoušek technické vyspělosti spolu s kritérii hodnocení

Tabulka 12: Výsledky zkoušek technické vyspělosti

	Jméno	Celková úspěšnost	Základní technika	Pádová technika	Páková technika
1	Miloš	ANO	-	+	+
2	Jan	ANO	+	-	+
3	Josef	ANO	-	+	+
4	Ivan	ANO	+	+	-
5	Milan	ANO	-	+	+
6	Lukáš	ANO	+	+	+
7	Petr	ANO	+	+	-
8	Pavel	ANO	-	+	+
9	Jiří	ANO	-	+	+
10	Jan	ANO	+	+	-
11	Luboš	ANO	-	+	+
12	Petr	ANO	+	-	+
13	Petr	ANO	+	+	-
14	Michal	ANO	+	+	-
15	Ondřej	ANO	-	+	+
	Celkem	100%	53%	86%	66%

Tabulka 13: Kritéria zkoušek technické vyspělosti

	Jméno	Technika úderů		Technika kopů		Technika postojů		Páková technika				Pádová technika
		Hikite	Přesnost úderů	Stabilita	Náprah	Zvedání těžiště	Postavení chodidel	Úchop	Uder předmětem	Ohrož. pistolí	Škracení na zemi	
1	Miloš	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
2	Jan	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
3	Josef	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+
4	Ivan	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+
5	Milan	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
6	Lukáš	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Petr	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
8	Pavel	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
9	Jiří	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Jan	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
11	Luboš	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+
12	Petr	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+
13	Petr	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
14	Michal	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
15	Ondřej	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
	Celkem	80%	86%	86%	80%	86%	93%	80%	93%	80%	93%	93%

Jmenný seznam s výsledky měření motorických testů

První měření motorických schopností (19. 10. 2011)

Tabulka 14: Výsledky měření vybraných motorických testů - první měření

	Jméno	Věk	Opakované shyby	Skok z místa/cm	Člunkový běh/sec	Leh sed za 30s/ počet	Přesah/cm
1	Miloš	18	4	240	12,2	30	1
2	Jan	21	2	220	12,4	32	8
3	Josef	24	3	230	12,8	22	0
4	Ivan	23	4	225	12,5	27	10
5	Milan	25	5	220	12,9	29	3
6	Lukáš	28	10	235	13	31	12
7	Petr	30	5	225	12,9	31	-3
8	Pavel	26	9	235	11,9	28	7
9	Jiří	19	4	230	13	27	-6
10	Jan	24	3	240	12,4	23	5
11	Luboš	29	3	215	12,7	25	3
12	Petr	29	2	230	12,8	26	17
13	Petr	28	4	235	12,9	24	11
14	Michal	31	5	240	12,5	26	9
15	Ondřej	30	4	240	12,8	25	10
	Průměr	25,6	4,45	230	12,6	27	5,8

Druhé měření motorických schopností (24. 2. 2012)

Tabulka 15: Výsledky měření vybraných motorických testů - druhé měření

	Jméno	Věk	Opakované shyby	Skok z místa/cm	Člunkový běh/sec	Leh sed za 30s/ počet	Přesah/cm
1	Miloš	18	5	240	11,9	32	-5
2	Jan	21	3	230	12	35	0
3	Josef	24	4	230	12,7	25	-8
4	Ivan	23	4	235	12,7	27	5
5	Milan	25	6	230	12,5	31	-2
6	Lukáš	28	10	235	12,8	33	6
7	Petr	30	6	230	12,8	32	-5
8	Pavel	26	9	230	12,7	28	2
9	Jiří	19	6	240	12,3	29	-8
10	Jan	24	4	245	11,7	27	-2
11	Luboš	29	5	220	12,5	28	-5
12	Petr	29	4	230	12,2	27	5
13	Petr	28	5	235	12,6	27	9
14	Michal	31	6	245	12,5	29	1
15	Ondřej	30	4	240	13	25	2
	Průměr	25,6	5,6	234	12,5	29	0

