

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

Bakalářská práce

**PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO NÁCVIK
TECHNIK JUDO PRO MLADŠÍ ŽÁKY**

Jakub Dědeček

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 30.června 2014

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych velice rád poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce, magistru Luboši Charvátovi. Můj dík mu patří zejména za množství cenných rad, konzultací a také ochotu, s níž přistupoval ke každému problému, který jsem s prací měl.

Dále bych velmi rád poděkoval vedení Judoclubu Plzeň za poskytnutí prostor při natáčení videoprogramu a všem, kteří v tomto videoprogramu účinkují. Jedná s o řadu mladých judistů, kteří byli natáčeni při tréninku. Jmenovitě to jsou Anna-Marie Kasipovičová, David Hradil, Filip Majer, Šimon Kopa, Jakub Hostička, Vladimír Krejčí a Zdeněk Žlůva. V neposlední řadě bych rád poděkoval mému trenérskému kolegovi magistru Zbyňkovi Rubášovi za všechny cenné rady při tvorbě mé bakalářské práce.

Obsah

OBSAH.....	1
1 ÚVOD.....	2
2 CÍL A ÚKOLY	3
2.1 CÍL	3
2.2 ÚKOLY	3
3 CHARAKTERISTIKA JUDA	4
3.1 TECHNICKÝ SYSTÉM.....	4
3.2 PROBLEMATIKA DVOU RŮZNÝCH METODIK	5
3.3 SPORTOVNÍ TRÉNINK A JEHO CÍLE	6
4 ONTOGENEZE MLADŠÍHO ŽACTVA (11-12 LET).....	7
5 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	8
5.1 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	8
5.2 MOTORICKÉ UČENÍ VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU MLADŠÍCH ŽÁKŮ.....	9
5.3 CHARAKTERISTIKA A UŽITÍ PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ	10
6 CHARAKTERISTIKA ŽÁKOVSKÉHO JUDA (SPECIFIKA)	11
6.1 SEOI - NAGE	11
6.2 UCHI – MATA	11
6.3 KOMBINACE S OSOBNÍM CHVATEM	12
6.4 JEDNOSTRANNÉ ZATÍŽENÍ PŘI TRÉNINKU OSOBNÍ TECHNIKY.....	12
7 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	14
8 DISKUSE	31
9 ZÁVĚR	32
10 RESUME.....	33
11 SUMMARY	34
12 SEZNAM LITERATURY	35
13 PŘÍLOHY	36

1 ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybral s ohledem na to, že působím ve funkci trenéra v Judoclubu Plzeň. Při debatách s trenéry jsem zjistil, že málokdo z nich využívá průpravná cvičení při nácviku chvatů. Z pravidla při trénincích vycházejí z metodických materiálů

a to buď pro mláďata, nebo pro mladší žáky. Při pátrání po materiálech, ať už písemných, či elektronických, jsem zjistil, že zatím existují opravdu jen metodické materiály pro nácvik samotných chvatů, případně jen pár cviků, ale nic uceleného.

Toto byl klíčový moment pro začátek tvorby mé bakalářské práce. Rád bych vytvořil baterii průpravných cviků pro nácvik technik (chvatů) juda u kategorie mladších žáků. A to ze dvou důvodů. První důvod je skutečnost, že kategorie mladšího žactva zahrnuje děti ve věku 11. až 12. rok. Toto období je nazýváno „zlatý věk docility“. Děti se v tomto věku učí nejlépe a vše, co se v tomto věku naučí, si odnesou do dalších let. Jako druhý důvod bych uvedl fakt, že žádný pokus o ucelenou práci na toto téma jsem na území našeho státu nezaznamenal a při kvalitní práci může sloužit spoustě trenérů jako pomůcka, zlehčení a oživení tréninků.

V teoretické části práce se budu věnovat kapitolám judo, trénink, motorickým dovednostem, specifika žakovského juda a dalším aspektům, které souvisí s tématem. V samotném programu se budu zabývat jednotlivými průpravnými cvičeními.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 CÍL

Cílem mé práce je vytvořit videoprogram s průpravnými cviky pro nácvik nejužívanějších technik juda pro mladší žáky.

2.2 ÚKOLY

Úkoly práce

- a) Výběr a prostudování literatury vztahující se k tématu
- b) Zpracování teoretických poznatků
- c) Zabezpečení technického vybavení a personálního zabezpečení
- d) Natočení videozáznamu
- e) Zpracování a úprava videozáznamu
- f) Vytvoření videoprogramu
- g) Vytvoření technického scénáře
- h) Sepsání teoretické části práce

3 CHARAKTERISTIKA JUDA

Judo vzniklo v roce 1882 v Japonsku. Zakladatelem byl Jigoro Kanó (1860-1938). V současné době je judo považováno za druhý národní japonský sport. První místo si stále drží sumo. Název judo se skládá ze dvou japonských slov. Ju – jemný a Do – cesta. Tato „jemná cesta“ je výchovně vzdělávací činnost zaměřená na osvojení různých technik a dovedností, které slouží k co nejefektivnějšímu překonání útočníka, často za pomoci využití protivníkovy vlastní síly či váhy. Judo je tradiční japonské bojové umění, které má velký filozofický rozměr s pozitivním dopadem na rozvoj osobnosti člověka a jeho psychiky. Smyslem juda jako sportu a sebeobránného systému je využití síly protivníka proti němu samému. Sám zakladatel, Jigoro Kano, byl malého vzrůstu s velmi štíhlou postavou. I přes tento handicap dokázal soupeře porážet, právě díky principu juda, při kterém má i podstatně menší a slabší jedinec šanci proti silnějšímu a většímu soupeři.

Judo je i úpolovým sportem, jehož smyslem je překonat protivníka v rámci vymezených pravidel. Jako jeden z mála úpolových sportů je také součástí programu olympijských her v Tokiu, a to od roku 1964, kde byl poprvé představen jako ukázkový sport. Zároveň je judo zařazeno do programu her paralympijských.

3.1 TECHNICKÝ SYSTÉM

Chvaty a techniky, které se používají při judu, se rozdělují do dvou velkých skupin a ty pak dále. První skupinou jsou tak zvané techniky nage -waza (techniky hodů). Druhou skupinou jsou techniky ne –waza (techniky na zemi). V každé z těchto dvou velkých skupin je několik dalších podskupin pro přesnější rozdělení.

Nage – waza:

- Te-waza – techniky paží
- Aši - waza – techniky nohou
- Goši - waza – techniky boků
- Sutemi - waza – techniky strhů
- Renraku - waza – kombinace chvatů
- Gaeši - waza – technika protichvátů (kontra chvatů)

Ne - waza:

- Katame - waza - technika boje na zemi
- Osaekomi - waza - techniky držení
- Kansetsu - waza - techniky páčení
- Žime - waza – techniky škrcezení

Kategori mláďat a žáků má časový limit 2 minuty. Stařší žáci se porou po dobu 2 minut. V dorostenecké a juniorské kategorii je časový limit zápasu 4 minuty. Při nerozhodném skóre přechází zápas do tzv. „zlatého skóre“, kde rozhoduje i jediný bod. Časový limit pro zlaté skóre není. V dorostenecké a juniorské kategorii jsou povoleny i techniky ze skupin kansetsu – waza a žime – waza. Rozdíl mezi juniorskou kategorií a kategorií seniorskou je pouze v délce trvání zápasu. U mužů je čas zápasu 5 minut, u žen zůstává čas 4 minuty.

3.2 PROBLEMATIKA DVOU RŮZNÝCH METODIK

Dnes existují dva základní metodické směry při výuce juda: asijská a evropská. Chvaty na zemi i v postoji jsou jasně dané pravidly, avšak metodika je výrazně odlišná. Asiáté začínají s tréninkem dětí pády a chvatem sasae - curikomi - aši z kleku a tím se zároveň učí i pády. Evropští trenéři začínají samotnými pády a následně chvatem o - goši. Při nácviku technik na zemi v pozici tori (ten co cvičí) na zádech a uke (sparing partner) mezi jeho nohama učí Asiáté mít nártu v tříselech ukeho a tím s ním manipulovat. Evropané učí mít soupeře mezi nohama, nohy propletené a rukama ukeho přitáhnout. Každá z těchto dvou škol má své pro i proti a proto si musí každý trenér najít, dle svého názoru, tu nejlepší cestu.

Tím to jsem jen nastínil odlišnosti v metodice. Díky mé kariéře závodníka jsem prošel školou několika trenérů od nejmladší kategorie po kategorii seniorskou. Různé přístupy k výuce juda mě vždy zajímaly. Během mé závodní kariéry jsem měl možnost být tři týdny v Jižní Koreji a asijskou školu zažít na vlastní oči. Pro svou závodní kariéru jsem si zvolil techniky, které mně vyhovovaly nejvíc. Jelikož se nyní věnuji tréninku dětí, vytvořil jsem si jakousi kombinaci obou směrů a tím se řídím při tréninku.

3.3 SPORTOVNÍ TRÉNINK A JEHO CÍLE

Sportovní trénink je chápán jak proces adaptace. Adaptace znamená schopnost organismu reagovat na podměty. Každý podnět vyvolává v organismu množství reakcí, které ovlivňují stálost vnitřního prostředí – homeostázu. Cíle sportovního tréninku se odlišují ve dvou základních rovinách. Zaprvé to je dosažení maximální sportovní výkonnosti a za druhé to je všestranný a vyvážený rozvoj sportovce. Podstatný rozdíl v tréninku závisí na vyspělosti jedince. Pokud má trenér skupinu žáků, kteří judo dělají od první třídy, může, i když to není zcela v souladu s teorií sportovního tréninku, předčasně specializovat judisty a tím dosáhnout v žákovské kategorii výsledků. Lepší varianta je v souladu s teorií sportovního tréninku, kdy stavíme na všestranném základu, posilujeme ho a navazujeme na něj dále.

Ve věku 11 a 12 let nám jde stále zejména o všestranný rozvoj, na který se naváže specializací v pozdějším věku. Jelikož žákovská kategorie má řadu turnajů a také Přebor České republiky, musíme v tréninku více rozvíjet chvaty, které danému jedinci jdou lépe, aby na závodech měl šanci vyhrávat. Důležité je rozvíjet všechny motorické schopnosti a učit se novým pohybovým dovednostem a zároveň zdokonalovat chvaty, které děti používají při závodech za účelem vítězství. Zda nechat žákovskou kategorii bez ambicí na úspěchy v podobě medailí z Přeboru české republiky, či naopak, je otázkou pro každého trenéra. Zda chce mít úspěšné žáky, nebo později juniory a seniory.

4 ONTOGENEZE MLADŠÍHO ŽACTVA (11-12 LET)

Věková kategorie mladších žáků a žákyň je na rozhraní mezi mladším školním věkem (6-11) a starším školním věkem (11-15). Zpravidla se jedná o děti v 5. až 7. třídě základní školy. Období prvního stupně základní školy končí, avšak období puberty ještě nevyplulo naplno. V tomto období dochází k pozvolnému zdokonalování nervové regulace svalové činnosti. Stále je nutné harmonicky rozvíjet celé svalstvo těla, neboť kosterní systém není ještě připraven na větší svalové zatížení. Opravdový rozvoj silových schopností může nastat až v další věkové kategorii metodami odpovídajícími věku. Rozvoj motoriky je velice snadný kvůli faktu, že období 10-12 let je „zlatým obdobím docility“. Děti se učí rychle a snadno novým dovednostem. Zpravidla postačí dokonalá ukázka k tomu, aby děti byli schopné danou pohybovou činnost zopakovat. Důležitou částí tréninku je osobnost trenéra, která musí děti motivovat. Děti se musejí chtít naučit chvaty správně, měli by mít zájem o mnoho chvatů. Důležitá je kombinace samotného sportovního tréninku a tréninku formou her. Upouští se od spontánní pohybové činnosti a je přetvářena v pohybovou činnost řízenou. Důležité je, aby se v tomto věku děti naučily velké množství chvatů technicky správně a mohlo se na již naučené chvaty navázat v další věkové kategorii. S nástupem puberty se zvýrazňují pohlavní odlišnosti chlapců a dívek. Chlapci jsou již silnější a z tohoto důvodu je kategorie mladších žáků a žákyň již rozdělena dle pohlaví.

5 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Základní složky sportovního tréninku jsou:

- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Taktická příprava
- Psychologická příprava

Pro správný nácvik chvatů v judu, je ve věku 11 až 12 let nejdůležitější technická příprava. Technická příprava souvisí s motorickým učením. Důležitá je kvalitní ukázka, stejně jako správným popis dané dovednosti. Ve školní tělesné výchově se dostáváme nejdále do fáze procvičovací. Ve sportovním tréninku je snaha o dosažení úrovně stabilizační.

5.1 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Veliký rozsah technicko - taktických prvků klade velké požadavky na komplexní rozvoj všech pohybových schopností. O této problematice Srdínko (1987, str. 32) uvádí:

Síla - Je základní pohybová schopnost, která umožňuje sportovci překonat odpor náčiní, vlastního těla, prostředí nebo soupeře. V judu se uplatňují různé druhy síly. V boji v postoji především síla výbušná, neboť chvat je potřeba provést v co nejkratším čase, a síla vytrvalostní, neboť utkání trvá 5 minut čistého času. Při nerozhodném skóre není zápas časově ohraničen. V boji na zemi je to zejména síla statická.

Rychlost – Je schopnost provádět určitý pohybový úkon v co nejkratším čase. V judu má klíčový význam pro úspěch v soutěži. Má specifický charakter, neboť je závislá na rychlosti reakce judisty, která vychází především z dotykového podnětu prostřednictvím úchopu za kimono nebo z reakce na pohyb soupeře. Rychlost vlastního pohybu je závislá především na dokonalém zautomatizování, kterého dosáhneme mnohonásobným opakováním. Důležitou roli hraje úroveň dalších pohybových schopností a stav nervové soustavy.

Obratnost - Je schopnost reagovat pohybem na nový pohybový úkol. Dělíme je na všeobecnou a speciální. Obratnost všeobecná je nutná pro obratnost speciální. Ta je nezbytná pro úspěšné řešení zápasových situací. Při zápase se obratnost projevuje

v koordinaci při provádění chvatů, jejich kombinaci a přechodu při přechodu do boje na zemi. Rovnováha má základní význam jak při útoku, tak při obraně. Prostorová orientace je důležitá zejména při samotném nácviku, protože na tatami se vyskytuje větší množství cvičících dvojic. Při zápase je potřeba ji využívat pro udržení v předepsané zápasové ploše. Při samotném nácviku technik je obratnostní (koordinační) schopnost základním předpokladem pro zvládnutí dané techniky.

Kloubní pohyblivost – Je schopnost provádět dané pohyby ve velkém rozsahu. V judu umožňuje dokonale si osvojit jednotlivé techniky, které často bývají pohybově velmi náročné. Taktéž je využívána při únicích z chvatů a držení. Důležité je věnovat pozornost zejména pohyblivosti páteře, kyčelního, ramenního a hlezenního kloubu

5.2 MOTORICKÉ UČENÍ VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU MLADŠÍCH ŽÁKŮ

Dle Rubáše (1996, str. 69) k dokonalému zautomatizování pohybu prý „stačí“ řádově 500 – 1000 opakování. Tento počet by neměl svěřence odradit, ba naopak. Motorické učení obsahuje jednotlivé fáze, které na sebe navazují.

I. Fáze motorického učení – generalizace (seznamovací)

Tato fáze je počáteční fází nácviku. Důležitá je motivace svěřenců a povzbuzení chuti se danou dovednost naučit. Stejnou důležitost mají i trenérské vstupy, kvalitní ukázka a popis s přenými instrukcemi. Ještě před zahájením samotného nácviku se zde hodí zařadit různá průpravná cvičení, která samotný nácvik ulehčí.

II. Fáze motorického učení – diferenciacce (procvičování)

I zde se dají využít prvky průpravných cvičení. Důležitá je zpětná vazba od trenéra. Upozorňování na chyby a jejich odstraňování je v této fázi nutné. V případě, kdy se jedinec naučí dovednost s nějakou chybou a dostane se do fáze automatizace, je její odstranění velice složité a zdlouhavé.

III. Fáze motorického učení – automatizace (zdokonalování)

Nácvik dovednosti se provádí kvantitativní formou. Různé variace situací, ať už ulehčování, nebo ztěžování nácviku, jsou zde vítané. Rubáš (1996, str. 73): Klesá podíl vědomé kontroly, neb cílem je automatizovaná činnost. Tato fáze je ve sportovním tréninku judistů, mladších žáků, cílem.

IV. Fáze motorického učení – kreativita pohybu (tvořivá)

Při tréninku mladších žáků se tato fáze objevuje zcela výjimečně. Pokud se závodník do této fáze dostane, je to buď známka talentu, nebo předčasné specializace.

5.3 CHARAKTERISTIKA A UŽITÍ PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ

Průpravná cvičení rozvíjí jak motorické schopnosti, tak slouží pro nácvik chvatů a technik. Mohou cvičení buď zjednodušit, nebo ztížit. Záleží na zaměření jednotlivých cvičení. Při judu se průpravná cvičení využívají zejména pro rozvoj obratnostních schopností a pro samotný nácvik chvatů. Základním cvičením je **tandokurenšu**, což je nácvik chvatu bez soupeře. Výhodou je skupinové využití. Cvičení bez soupeře se dá využít před nácvikem chvatu se soupeřem jako částečně ideomotorický trénink. Další výhodou je chybějící faktor soupeře, tudíž pohyb může být proveden maximálně přesně bez námahy. Při judu se k průpravným cvičením využívají zejména expandery, pásek, ploché půlmíče a soupeř. Využit se dají i spojnice žíněny, pro nácvik chůze a obrátů. Samozřejmostí je možnost využití i dalšího náčiní, které si nemůže každý klub z finančních důvodů dovolit, a proto si při tréninku juda můžeme vystačit s pouze výše zmíněnými pomůckami.

Průpravná cvičení můžeme rozdělit do kategorie bez soupeře a se soupeřem. Cviky prováděné bez soupeře ulehčují pohyb, zlepšují prostorovou orientaci, učí pohyb snáze. Zde je vhodné využít pomůcky, jako jsou například expandery, míče, žebřiny, pásek a mnoho dalších.

Cviky, při kterých spolu cvičí dva svěřenci, nám simulují přítomnost soupeře a tím kladou důraz na větší technickou přesnost a kvalitu, například obraty k soupeři. Nebo jsou to cviky, při kterých musí spolu jedinci spolupracovat, například dřepy zády k sobě, skákání po jedné noze, když jsou dva jedinci zaklesnutí v sobě.

6 CHARAKTERISTIKA ŽÁKOVSKÉHO JUDA (SPECIFIKA)

Žákovské judo je první kategorií, která je rozdělena dle pohlaví. Během kalendářního roku je mnoho turnajů, kterých se závodníci mohou zúčastnit. Nejprestižnější turnaje jsou České poháry, je jich 5 a body získané za umístění se sčítají a tím se vytváří celorepublikové pořadí, které ovlivňuje nasazení závodníků na Přeboru České republiky.

Rozdíl mezi kategorií žáků a kategorií mladší, mláďat, není v počtu využívaných technik nijak výrazný. Veliký rozdíl je v technické kvalitě a především ve využívání tzv. „osobní techniky“. Tímto pojmem není myšleno osobní pojetí daného chvatu jednotlivými závodníky, ale preferování chvatu před jinými. Zpravidla se rozlišují dva druhy závodníků dle osobních technik. V první řadě to jsou tzv. „seoi-nagaři“ a v druhé „uchi-mataři. Tento rozdíl je dán především díky výšce postavy a délce končetin. Závodníci, kteří jsou vysokí s dlouhými končetinami, zpravidla upřednostňují chvat uchi – mata. Ti menší, s kratšími končetinami, zase chvat seoi – nage.

Jelikož tyto chvaty mají odlišnou metodiku nácvičku, využití v situacích a také kontra chvaty, je důležitý správný odhad, který z těchto dvou směrů je pro jednotlivého závodníka vhodnější.

6.1 SEOI - NAGE

Chvat, při kterém se dostává závodník zády pod soupeřovo těžiště, je ve dřepu na obou nohou a pomocí tahu rukou vpřed a zvedání hýždí hází soupeře přes sebe. Seoi – nage má tři různé varianty. Morote seoi - nage, eri seoi - nage a ippon seoi – nage. Pojmenování, je odvozeno od úchopu, kterým je chvat prováděn. Tento chvat se hodí spíše pro jedince o menším vzrůstu a s kratšími končetinami.

Morote – jedna ruka na rukávu a druhá ruka na protilehlém límci

Eri – jedna ruka na rukávu a druhá ruka na přilehlém límci

Ippon – jedna ruka na rukávu nebo na límci, druhá ruka přivírá soupeřovu ruku na straně, na které se drží ruka první.

6.2 UCHI – MATA

Chvat kdy soupeře vychýleného vpřed nadrážíme vlastní nohou. Tento chvat se hodí spíše pro závodníky s vyšší postavou a dalšími končetinami. Ovšem není to podmiňující

faktor. Ruce táhnou soupeře vpřed a noha nadrážející noha má funkci jakéhosi zvedáku. Názory, kde by měla noha soupeře nadrážet, a kde by měla být stojná noha jsou různé. Záleží na výšce postavy a délce končetin. Klasický způsob nadrazu je prováděn pohybem nohy vzad mezi nohy soupeře a stojná noha je umístěna kousek vlevo od středu spojnice soupeřových nohou (při provedení na pravou stranu). Nadraz je prováděn stehnem. V situaci, kdy proti sobě stojí dva závodníci, z nichž jeden je výrazně menší, může se stojná noha posouvat posunout více k soupeřově levé noze a nadraz nemusí být proveden mezi soupeřovy nohy, ale do jeho levé nohy.

6.3 KOMBINACE S OSOBNÍM CHVATEM

Oba chvaty, ať už uchi – mata, nebo seoi – nage se dají kombinovat s jinými chvaty. Volba kombinací je závislá na obratnostní náročnosti.

Při chvatu seoi – nage volíme předcházející chvaty tak, aby se z nich dalo na seoi – nage navázat. Při kombinaci, kdy chceme hodit až na následný chvat, a ne na seoi – nage, volíme chvaty s co nejmenšími obraty, jelikož jsme zády k soupeři a další obraty jsou velice náročné a může dojít ke kontra technikám.

U kombinací chvatů s uchi – matou je jednodušší obratnostní fáze chvatu a je zde prostor mezi soupeři. Proto můžeme volit kombinace chvatů s obraty na druhou stranu, než byl chvat první. Nebezpečí kontra chvatů spočívá v postavení toriho na jedné noze.

Mladší žáci a žákyně při závodech používají jeden, nanejvýš dva chvaty a k nim kombinace s dalšími chvaty. To, že více chvatů nepoužívají, neznamená, že by je neuměly. Chvatů umí mnoho, jen při závodech spoléhají na ten, který umí nejlépe.

6.4 JEDNOSTRANNÉ ZATÍŽENÍ PŘI TRÉNINKU OSOBNÍ TECHNIKY.

Jak jsem již zmínil výše, každý žák má svou osobní techniku. Ve starších věkových kategoriích má každý závodník také svou osobní techniku, ale umí použít mnoho dalších chvatů, které umí velice kvalitně. Ovšem fakt, že každý závodník má jednu svou osobní techniku, se nedá popřít.

Při nácviku osobní techniky dochází při obratnostní fázi k jednostrannému zatížení. Ruce jsou zatěžovány poměrně rovnoměrně. Nácvik osobní techniky je prováděn opakovací formou (učikomi). Počet opakování je veliký, a tak je důležité kompenzovat

jednostranné zatížení buď nácvikem stejného, nebo jiného chvatu na stranu opačnou. Účel není dokonalá technika na obě strany, ale kompenzace. Důležitou roli hraje silné svalstvo v oblasti trupu. Pokud je svalstvo trupu slabé nebo ne dostatečné, snadno se tréninkem může způsobit skoliotické držení těla.

Ve starších věkových kategoriích, je tento fakt odbourávám tím, že závodník umí svůj hlavní chvat na svou silnější stranu a na druhou stranu dělá chvat jiný. Z hlediska zdravotního se tímto předchází vytvoření skoliózy. Z hlediska závodního je toho výhoda. Závodník má možnost zaútočit, jak na svojí silnější stranu, tak na stranu druhou.

7 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Číslo záběru	Popis	Čas začátku M:S,set.	Čas konce M:S,set	Komentář	Hudba
1	Obrázek: Úvodní titulky : Průpravná cvičení pro nácvik technik juda pro mladší žactvo	00:00:00	0:07,98	Tyto cviky jsou vhodné do rozcvičovací a průpravné části hodiny, výhodou je jejich skupinové využití.	
2	Titulek: Všeobecná průprava a hry	00:07:00	0:13,98		
3	Hra přetahovaná	00:14:00	00:32.16	První hra je přetahovaná a je zaměřena na vychýlení soupeře z rovnováhy. Jeden druhého buď přetáhne, nebo využije jeho tahu a tím získá bod	
4	Hra plácáná	00:32.18	00:58:04	Další hra je plácáná. Oba aktéři se snaží plácnout druhého do zad. Bránit se smí pouze vykrytím uderné ruky rukou. Fakt, že se tato hra hraje bez trika nebo vrchního dílu kimona, dodává hře na ostražitosti, protože rány opravdu štípou. Výborně se hodí jako průprava v boji o úchop, tedy kumikatu.	
5	Hra šlapaní	00:58:06	01:25:82	Další hra je šlapaná. Cílem hry je šlápnout soupeři na nohu. Uhybání i útočení je možné pouze nohama a tím se procvičuje jak samotný útok, tak	

				kontratechnika.	
6	Hra podrážení	01:25:84	02:03:20	Další hra je podrážená. Cílem hry je podrazit soupeři opornou ruku. Důležité je podrážet ruce u zápěstí nebo těsně nad aby nedošlo ke zranění. Účelem této hry je rychlá změna oporné ruky a tím i práce s těžištěm.	
7	Přehozy přes záda ve dvojcích	02:03:22	02:19:72	Další cvik je přehazování soupeře. Důležité je dostat se hýžděmi pod těžiště soupeře a tím ho přehodit. Význam těchto přehozů je v prostorové orientaci toriho i ukeho.	
8	Přitahování ukeho za ruce	02:19:74	02:32:94	Cvik je zaměřen na práci paží, zad i nohou. Tento prvek nám slouží jako průprava pro vychylování a zvýraznění práce celého těla při vychýlení.	
9	Přitahování ukeho za pásek	02:32:96	02:39:66	Tento cvik má podobný účinek jak cvik předchozí, jen je zde zvýrazněna práce paží.	
10	Cvičení přeskoč podlez	02:39:68	02:53:03	Cvik přelez přeskoč je cvik který posiluje dolní končetiny, urychluje obraty a zlepšuje rychlé střídání poloh z lehu do stoje.	
11	Kotouly ve dvojcích	02:53:05	03:14:02	Kotouly vpřed ve dvojcích jsou dobrou přípravou pro načasování a využití energie jak své, tak soupeře, což je při judu nezbytné.	

12	Opakované změny poloh z lehu do stoje bez rukou	03:14:04	3:29:26	Přechod ze stoje do lehu na břicho a zpět nám simuluje zátěž, s kterou se musí cvičenec vypořádat. Při samotném zápase je zátěží soupeř a ne vždy se závodníkovi podaří mít ke zvednutí všechny končetiny volné.	
13	Stoj na hlavě s přechodem do mostu	03:29:28	03:46:06	Přechod ze stoje o hlavě do mostu zlepšuje celkovou obratnost a prostorovou orientaci.	
14	Přechod ze stoje na hlavě do stoje na rukou	03:46:08	04:12:81	Přechod ze stoje na hlavě do stoje na rukou má nejenom posilující účinek, ale z judistického hlediska je zde důležité v jeden moment zapojit vědomě svaly a učinit pohyb. Využití je u každého začátku chvatu v jeho nástupu, kdy musí judista v jeden moment tzv. vletět do chvatu.	
15	Cvik nazývaný píďalka	04:12:83	04:23:30	Cvik, který nazývám píďalka, je vhodný pro celkovou koordinaci těla a zároveň posiluje břišní svalstvo.	
16	Obrázek: obraty	04:23:32	04:30:30	Nyní následuje několik cviků jakožto příprava pro obrat do chvatu.	
17	Obraty na spojnicí žíněnek	04:30:32	04:36,70	Pomůckou u tohoto cvičení je spojnice žíněnek, která tvoří	
18	Obraty na spojnicí žíněnek	04:36,70	04:44,82		

	žíněnek			rovnou čáru. Tato čára nám slouží ke kontrole postavení nohou, které má být paralelní. Judista může nastupovat buď přímo na čáru, před čáru nebo za ni. Důležitá je pouze kontrola postavení nohou. Obraty provádíme nejprve na jednu stranu, poté můžeme obraty střídat vpravo a vlevo.	
19	Obraty na spojnici žíněnek	04:44,85	05:00,13		
20	Obraty s přeskokem přes soupeře	05:00,15	05:10,87	Obraty s přeskokem překážky, kterou může tvořit buďto lavička nebo sparing partner, jsou vhodné pro nácvik dynamických obrátů.	
21	Obraty mezi pásky	05:10,89	05:25,68	Další část obrátů provádíme buď mezi pásky, medicimbaly, nebo jiné pomůcky. Důležité je postavení nohou mezi překážkami špičkami vpřed.	
22	Obraty mezi nohy soupeře	05:25,70	05:44,64	Následují obraty již mezi nohy	

23	Obraty mezi nohy soupeře střídavě	05:44,66	06:02,85	soupeře.důležité je postavení nohou, jako při předchozím cviku. Další důležitou částí tohoto cvičení je kontakt hýžděmi se soupeřem. Při tomto cvičení musíme dbát na to, aby se judisté otáčeli již na pokrčené nohy a nešli do dřepu až po celém obratu.	
24	Popis a ukázka úchopu paží při obratu s překříženým úchopem	06:02,87	06:23,85	Obraty s překříženým úchopem rukou. Při obratu vpravo je toriho pravá ruka pod levou rukou. Nezáleží na tom, zda-li má uke nebo tori ruce	
25	Opakované nástupy s překříženým úchopem	06:23,87	06:34,82	překřížené.Důležité je, aby je měl překřížené pouze jeden z nich. Toto cvičení stále procvičuje obraty, ale zároveň i lehké vychýlení soupeře.Uke by měl stát v mírném předklonu pro usnadnění obratu toriho.	
26	Obraty s překříženým úchopem v pohybu	06:34,84	06:52,33	Obraty s překřížením rukou se dají využít za pohybu a cvičenci se mohou střídát.	
27	Opakované nástupy hýžděmi pod pásek	06:52,35	07:07,54	Spojením obratů na čáru zíněnky a držním pasků nutíme cvičence k tomu, aby udělal obrat na pokrčené nohy a měl je v paralelním postavení. Nevýhodou tohoto	

				cviku je, že cvičí pouze jeden a další dva jsou pomocníci.	
28	Opakované nástupy hýžděmi pod pásek, následné klopení hlavy a zvednutí hýždí	07:07,56	07:19,94	Další variantou je nástup hýžděmi pod pásek a následné sklopení hlavy a zvednutí hýždí. Hlavní využití tohoto cvičení je pro chvat seoi – nage.	
29	Opakované nástupy mezi nohy soupeře a následné zvednutí	07:19,96	07:41,38	elý obrat do dřepu s následným zvednutím soupeře, je zejména ukázka správnosti nástupu a jeho vycentrování. Při špatném vycentrování nebude tori schopný ukeho zvednout. Důležité je hlídat rovná záda.	
30	Obrázek: Vychýlení	07:41,40	07:51,38	Vychýlení je nejdůležitější částí chvatu. Bez vychýlení je takřka nemožné soupeře ohrozit a při provedení chvatu bez vychýlení může tori ohrozit sám sebe a upadnout.	
31	Tori provádí vychýlení na o – soto – gari za pásek, který drží uke	07:51,40	07:57,59	Toto cvičení je zaměřené na vychýlení u chvatu o – soto – gari. Tori může jako pomůcku použít buď pásek, který drží sparing partner, nebo expander přivázaný k žebřinám. Důležitý je pohyb vpřed jak rukami, tak tělem.	
32	Tori provádí vychýlení na o – soto – gari za expander	07:57,61	08:15,31		
33	Vychylování za pásek	08:15,33	08:25,84	Tahání pásku, který drží soupeř, je cvičení zaměřené na vychýlení. Pevnost pásku simuluje odpor soupeře.	

34	Vychylování za expandery na místě	08:25,86	08:34,42	Využít se k tomuto cvičení dá i expander. Důležité je, aby ruce vždy táhly vpřed a nahoru.	
35	Vychylová pouze jednou rukou pomocí expanderů i s obratem	08:34,44	09:07,89	Celé cvičení zaměřené na vychylování rukávovou rukou. Nejprve provádíme samotný tah rukou, následně přidáme výkrok pravou nohou vpřed, potom celý obrat. Dobré je, aby pravá ruka, která je volná, simulovala pohyb, který dělá při vychýlení. Důležitá je stálá kontrola rovných zad a pohybu ruky vpřed a loktem nahoru.	
36	Ukázka celého vychýlení	09:07,91	09:18,39	Takto nějak by mělo celé vychýlení vypadat. Obě ruce táhnou vpřed, loket rukávové ruky směřuje vzhůru, ve směru následného hodu.	
37	Obrázek: Aši – waza	09:18,41	09:28,39	Techniky ze skupiny aši – waza jsou nenáročné techniky, kterými může tori ukeho hodit, případně slouží jako představené chvaty u kombinací.	
38	Obrázek : De – aši-harai kontratechnika	09:28,41	09:37,39	De - aši haraj je základní nožní technikou. Judisté by měli být schopni chvatem jak zaútočit, tak i chvat okontrovat.	
39	Podmety s judomíčem	09:37,41	09:51,72	Pomůckou při tomto cvičení je plochý míč, který tori posouvá ploskou nohy ze strany na stranu. Jelikož je míč	

				nízko u země, musí tori provádět posun nohou po zemi, stejně jako podmet při chvatu. Místo plochého míče se dá také využít zauzlovaný pásek.	
40	Opakované podmetry u žebřin	09:51,74	10:01,63	Využití žebřin vytváří opěrný bod pro ruce. Cvičenec má tak lepší stabilitu a může provádět větší množství podmetů bez ztráty rovnováhy.	
41	Unhutí nohy s podmetem	10:01,65	10:24,60	U žebřin se dá také trénovat kontra technika, tedy tsubame – gaeši. Opora, kterou poskytují žebřiny, usnadňuje držení rovnováhy na jedné noze. Důležité je, aby se noha, kterou je kontrachvat prováděn, pokrčila v kolenu a šla přímo vzad, né do strany. Pohyb nohy připomíná psaní číslice 9.	
42	Uhýbání nohou pásku a provedení podmetu	10:24,62	10:36,98	Toto cvičení, kdy se uke snaží zasáhnout toriho páskem, je zaměřeno na reakci toriho při úhybu. Možnost zasáhnutí toriho páskem zde simuluje zachycení nohy při zápase.	
43	Šlapání na nohu křížem a následný úhyb	10:37,00	10:55,19	Toto cvičení má spíše herní charakter. Uke se torimu snaží šlápnout na nohu a tori se pokouší uhýbat. Nejprve zkoušíme šlapat pouze na jednu nohu, poté můžeme nohy libovolně střídát.	
45	Šlapání no nohu	10:55,21	11:08,51	Nyní již k	

	křížem s následnou kontra - technikou			samotnému ustoupení nohou přidáme následký lehký podmet. Toto cvičení je již při zaměřeno na kontratechniku.	
46	Hra šlapaná	11:08,53	11:27,65	Tato hra, která se dá využít také během rozcvičky, je výbornou přípravou jak pro útok, tak pro úhyby a kontratechniky. Výhodou je, že nezáleží na výšce postavy ani na síle cvičenců.	
47	Obrázek: o – uči - gari	11:27,67	11:34,65		
48	Obkružování judomíče	11:34,67	11:51,86	Při tomto cvičení se tori snaží obkroužit překážku na zemi. Důležité je, aby tori měl minimálně palec nohy stále na zemi a nohu nezvedal ze země.	
49	Nástupy s obkroužením pásku nohou	11:51,88	12:06,21	Tori nastupuje mezi pásky na pokrčené nohy jako při samotném chvatu. Oblouky nohou kolem pásku střídá. Nástup mezi pásky simuluje postavení nohou ukeho.	
50	Kolíbka vpřed	12:06,23	12:28,70	Kolíbka vpřed je průpravným cvikem pro dopad toriho po hodů. Není zcela důležité, jestli tori provede kolíbku s rukama za zády nebo rukama před dopadem zmírní náraz.	
51	Podmet a následná kolíbka	12:28,72	12:45,95	Podmet na ouči – gari s přechodem do kolíbký na břichu navazuje na předchozí cvik. Nástup bez soupeře,	

				následný podmet a dopad do kolíčky na břichu je defakto provedení o - uči – gari, jen bez soupeře.	
52	Obrázek: ko – uči - gari	12:45,97	12:52,92	Střídání podmetů vpravo a vlevo je základní průpravou pro kouči – gari . Stojná noha je mírně pokrčená a vytočená k předmětu, který podmetáme, v tomto případě k pásku.	
53	Výkrok s následným označením podmetu	12:52,97	13:09,20		
54	Opakované posouvání judomíčku	13:09,22	13:29,33	Využit judomíč se u chvatu kouči - gari dá při cvičení chvatu na jeden krok za torim. Stojná noha by měla být lehce pokrčená a vytočená k míčku. Druhá noha provádí podmet. Důležité je, aby byl podmet proveden chodidlem a hrana chodidla se stále dotýkala žíněnky.	
55	Obrázek: sasae – curikomi - aši	13:29,35	13:36,33		
56	Hra přetahovaná	13:36,35	14:16,58	Oba judisté klečí na kolenou a snaží se jeden druhého povalit do strany. Toto cvičení má sice herní charakter, ale zároveň funguje jako průprava pro vychýlení u chvatu sasae – curikomi – aši. Je vhodné juditsům říci, že nejjednodušší způsob, jak druhého povalit, je táhnout jednou k sobě rukou a druhou rukou tlačit šikmo vzad a tím soupeře roztočit.	

				Stejné vychýlení je i u samotného chvatu.	
57	Nácvik chvatu z kleku ukeho	14:16,60	14:43,33	Při tomto cviku vykračuje tori levou nohou k pravému kolenu ukeho, pravou nohu přikládá k levému kolenu jako překážku a pomocí tahu paží, které zatěžkávají koleno, u kterého je podmetová noha, povalí ukeho. Toto cvičení se dá využít i u přípravky jako nácvik pádů.	
58	Nástup vedle soupeře a tah rukou v před	14:43,35	15:10,08	Výchozí postavení při provedení na límcovou stranu u praváka je ukeho levá noha mírně vpřed, tori má nohy v paralelním postavení. Výkrok provádí tori levou nohou ke vzdálenější ukeho noze. Noha musí být vytočená do směru hodu. Pravá ruka táhne vpřed a loket směřuje vzhůru. Levá ruka roztáčí ukeho v momentě, kdy tori přikročí pravou nohou.	
59	Obrázek: Tai -otoši Tomoe - nage Uchi - mata	15:10,10	15:17,08		
60	Obrázek: tai - otoši	15:17,10	15:24,08		
61	Poskoky mezi a vně nohy ukeho	15:24,10	15:35,39	Poskoky mezi a vně nohy ukeho se dají využít pro správné postavení nohou ve chvatu. Zároveň se tori lehce dotýká bedry soupeřova pásku.	
62	Nástupy bez úchopu	15:35,41	15:47,72	Samotný nástup na tai otoši se od ostatních liší.	
63	Nástupy bez úchopu	15:47,74	15:57,73	Výsledné postavení	

				<p>nohou toriho je vedle nohou ukeho v širokém postavení. Tori by se měl snažit co nejméně uklánět trup a nastupovat k soupeři na kontakt v oblasti pásku.</p>	
64	Obrázek: Tomoe - nage	15:57,75	16:04,73		
65	Dřep na jedné noze	16:04,75	16:11,89	Udělat dřep na jedné noze je pro chvat tomoe – nage nezbytné.	
66	Výkrok s následným zvednutím nohy a dřepem na jedné noze s přechodem do kolíčky	16:11,91	16:31,03	Nástup začíná výkrokem pravé nohy. Následuje přísun levé nohy, pravá noha se zvedá a tori provádí dřep na jedné noze co nejbližší k patě. V případě, že tori dřep na jedné noze nezvládne, nedosedne blízko ke své patě a následný hod při samotném chvatu má menší pravděpodobnost úspěchu.	
67	Obrázek: uči - mata	16:31,05	16:38,03		
68	Střídavé hmity nohou vedle ukeho	16:38,05	16:51,40	Obraty vedle ukeho se zášvihem nohy a předklonem trupu jsou základní průpravou pro chvat uči – mata. Limitující faktor u tohoto chvatu je kloubní pohyblivost.	
69	Poskoky vpřed v pozici uči - mata	16:51,42	17:04,73	Toto cvičení je na rozvoj stability a rovnováhy. Hlavní využití se projevuje při nepovedeném chvatu a následném doskákání až do hodu. Tyto poskoky se dají využít i u dalších chvatů jako	

				například o -soto-gari nebo harai – goši.	
70	Nástup s držením za pásek a našvihnutím nohy	17:04,75	17:36,43	Při úchopu pouze pravou rukou za pásek se dá dobře nacvičit nadraz nohou. Tori provede nástup, jako kdyby dělal opravdový chvat. Po nastoupení přitáhne ukeho, ujistí se, že nepřepadává do stran ani vpřed nebo vzad. Následně si nahmitne nohou vpřed a zašvihne nohou přímo vzad mezi nohy ukeho. Hlava a noha by měly tvořit pomyslnou přímku. Uke by měl být v lehkém předklonu, pro usnadnění práce toriho.	
71	Obraty do holubičky	17:36,45	17:49,37	Obrat se samotným zašvihnutím s přechodem do holubičky kontroluje stabilitu v nástupu.	
72	Obrat výskokem do holubičky	17:49,39	17:58,89	Další možnost, jak chvat uči – mata provést, je ze skoku. Tento způsob provedení je však technicky velmi náročný.	
73	Zašvihávání nohou do ruky sparing partera	17:58,91	18:15,62	Cvičení pro posílení síly nadrazu. Tori se přidržuje žebřin a po obratu zašvihuje nohou. Trenér nebo sparing partner mu v určité úrovni vytvoří překážku, kterou se tori snaží silou zašvihnutí překonat	
74	Obrázek : ne - waza	18:15,64	18:22,62		
75	Kontrala ukeho pomocí nohou	18:22,64	18:34,59	Tori leží na zádech a má zvedlé nohy na	

				úrovni pasu ukeho. Tori se nejprve snaží pomocí nohou kontrolovat pohyb ukeho vpravo a vlevo.	
76	Hra na kontrolu ukeho bez srážení nohou	18:34,61	18:40,32	Další možnost je soutěžní forma. Uke se snaží prstem dotknout toriho čela.	
77	Hra na kontrolu ukeho se srážení nohou	18:40,34	18:54,21	Nejprve uke nesmí srážet torimu nohy, posléze již ano. Cvičení je zaměřeno na zabránění soupeři v přechodu na zem a zároveň na přechod z postoje na zem přes soupeřovy nohy.	
78	Hra: osedlání soupeře, který má za úkol vstát – spodnímu se podaří	18:54,23	19:04,26	Další průpravný cvik formou hry. Judista, který je nahoře, osedlá spodního.	
79	Hra: osedlání soupeře, který má za úkol vstát – spodnímu se nepodaří	19:04,28	19:11,90	Horní judista má za úkol udrežet spodního na břichu, spodní má za úkol vstát.	
80	Hra: přetočení spodního z osedlání	19:11,92	19:26,24	Další herní cvičení. Horní judista má za úkol přetočit spodního judistu z břicha na sebe nebo do pozice, ve které s ním tori může pracovat.	
81	Hra: jeden přitahuje, druhý musí vstát.	19:26,26	19:40,13	Poslední z těchto her je v pozici tori na zádech, má pokrčené nohy. Uke klečí mezi nohama toriho. Tori má za úkol přitáhnout k sobě ukeho, uke má za úkol vstát.	
82	Kolíbka na zádech	19:40,15	19:51,10	.Kolíbka na zádech.	
83	Kolíbka na zádech s rukou pod nohou	19:51,12	19:59,71	Jednoduché cvičení pro únik z držení. Při kolíbce dává tori pravou ruku pod	

				pravou nebo levou ruku pod levou nohu. Důležité je v momentě, kdy se tori dokytá nohou ruky, zabrat nohou a tím se dostat do sedu.	
84	Kolíbka s úchopem ukeho límce	19:59,73	20:16,93	Kolíbka. Tori leží v držení. Po kolíbce se chytne levou rukou pod levou nohou za ukeho límec. Následně zatlačí nohou do ruky a tím se dostane z držení.	
85	Kolíbka s úchopem ukeho límce - střídavě	20:16,95	20:28,90	yní se uke a tori střídají jak v nasazení držení, tak v úniku pomocí kolíbky. Uke se nebrání, nechává se přetočit a chytout do držení.	
86	Kontrola ukeho v pozicích kesa a kamišihō	20:28,92	20:44,65	Cvičení pro kontrolu soupeře a střídání pozic kesa a tatešihō. Důležitý je neustálý kontakt hrudníku mezi torim a ukem. Při špatném provedení může uke vstát a to nechceme.	
87	Kontrola ukeho v pozicích mune a kamišihō	20:44,67	20:53,25	Střídání pozic mune a tatešihō má stejný význam a provedení jako předchozí cvik.	
88	Zaplétání nohou do sankaku	20:53,27	21:01,38	Jednoduché cvičení na správné zapletení nohou do sankaku.	
89	Mosty na ramenou	21:01,40	21:13,83	Mosty na pravém a levém rameni se zvednutím hýždí jsou průpravným cvikem pro únik z držení.	
90	Mosty na ramenou se soupeřem v pozici kesa - gatame	21:13,85	21:37,70	Opakované mosty s přetočením soupeře jsou průpravou pro samotný únik. Důležité je přitažení ukeho k sobě a následný most na	

				rameno. Nejprve zkusíme samotné mosty. Následně již ve dvojicích provádíme tento cvik se soupeřem. Při úniku jako takovém se tori musí dostat nohama co nejbližší soupeři, pevně stisknout, most provést nejprve na hlavě a až poté přejít na rameno.	
91	Mosty v pozici tatešihō - gatame	21:37,72	21:58,28	Stejný princip je také u přetáčení z držení tatešihō – gatame. Tori k sobě ukeho přitiskne, provede most. Tím se dostane z držení a držení nasadí. Následně to samé provádí druhý. Důležité je vždy přetáčet na stranu, kde není soupeřova hlava.	
92	Ukázka umístění nohou	21:58,30	22:05,85	Při dalším cviku jsou nártý na vnitřní straně stehů ukeho a kolena směřují do stran.	
93	Přitážení ukeho, nadzvednutí a posun pomocí nohou	22:05,87	22:29,73	Tento cvik slouží jednak na posílení břišních svalů, tak jako příprava pro základní asijský přechod. Tori drží ukeho za límce a přitahuje ho k sobě. Pomocí nohou nadzvedává nohy soupeře. Následně ukeho položí, přisune se blíže a celé opakuje znovu a znovu.	
94	Ukázka celého přechodu	22:29,75	22:36,86	Celý přechod vypadá takto.	
95	Skobičky	22:36,88	22:49,76	Skobičky. Slouží pro únik z držení. Při	

				opření o pravou nohu se tělo vytočí na pravou stranu a na bok. Levá noha se skrčuje k břichu.	
96	Skobička, uke je v pozici mune, tori pomocí skobičky provede únik	22:49,78	22:59,32	Další cvik je skobička se soupeřem. Levá noha slouží jako odrazová. Po odrazu z ní a odtažení se od soupeře pomocí rukou se druhá noha strčí pod soupeře a tím se od něj oddálíme. Buď od soupeře tori jen uteče, nebo se dostane do pozice mezi nohama.	
97	Skobička, uke je v pozici mune, tori pomocí skobičky provede únik a dostane se mezi nohy ukeho	22:59,34	23:09,02		
98	Obrázek: výsledky využití průpravných cviků	23:09,04	23:16,02		Matrix – soundtrack – Clubbed – to – death
99	Seoi – nage v pohybu	23:16,04	23:21,80		
100	Ko – uči – gari na místě i v pohybu	23:21,82	23:32,06		
101	O – uči – gari na místě i v pohybu	23:32,08	23:42,30		
102	Uči – mata na místě i v pohybu	23:42,32	23:55,55		
103	Tai - otoši	23:55,57	24:02,44		
104	Tomoe - nage	24:02,46	24:08,61		
105	Harai - goši	24:08,63	24:11,59		
106	Sasae – curikomi – aši na místě i v pohybu	24:11,61	24:27,37		
107	Přechod na zemi	24:27,39	24:36,91		
108	Závěrečné titulky	24:36,93	24:51,93		

8 DISKUSE

Nejtěžším problémem mé práce bylo shromáždit potřebnou literaturu. Poslední knížka o judu vydaná na území České republiky je z roku 1993 a není volně k sehnání. Dalším problémem bylo, že existují pouze metodické materiály, jak chvaty učit. Při procházení jednotlivými materiály jsem příliš mnoho průpravných cviků nenašel. V České republice je volně ke koupi 6 metodických DVD a 5 knížek. Tím pádem jsem se při tvorbě své práce musel z velké části spolehnout na vlastní zkušenost.

Díky mé dlouholeté závodní praxi, kdy jsem mohl trénovat pod několika trenéry. Od mláďat po seniorskou kategorii. Každý trenér mě učil něco jinak, přidával nějakou nadstavbu. Já si vytvořil vlastní variace chvatů, přechodů na zemi a dalších technik, které mi vyhovovaly nejvíce. Před 4 lety jsem jako závodník navštívil Jižní Koreu, rok poté Mongolsko. V tu dobu jsem začal vnímat rozdílnost mezi evropským a asijským způsobem juda. Některé prvky jsem zařadil i do svého juda a nyní, ve funkci trenéra, se je snažím předat svým svěřencům.

Díky rozdílným názorům na metodiku jednotlivých chvat jsem se rozhodl vytvořit práci pouze s průpravnými cviky, které metodickou posloupnost nijak neovlivní. Pouze pomohou při tréninku při nácviu chvatů. Cviky v sobě obsahují dle mého názoru ty nedůležitější prvky, které jsou ve chvatech. Případně pouze pomáhají rozvíjet pohybové schopnosti judistickým způsobem. Doposud jsem se žádným uceleným materiálem, který by byl zaměřen výhradně na průpravná cvičení nesetkal a tak doufám, že tato práce bude mít svoji kvalitu a mnoho trenérů ji bude využívat. Samozřejmě předpokládám i špatné ohlasy, které budou tvrdit, že průpravné cviky jsou zbytečné a chvaty se děti mohou naučit i bez nich. Pravda to samozřejmě je, jen si myslím, že při zvládnutí průpravných cviků, jde samotné učení jednotlivých chvatů lépe. Minimálně můžou průpravná cvičení zpestřit trénink a přinést do něj jakousi změnu. Já v roli trenéra se snažím tyto cviky využívat opravdu hodně a z praxe vím, že mají své opodstatnění.

9 ZÁVĚR

Za cíl své práce jsem si dal vytvořit videoprogram s baterií průpravných cviků pro nácvik chvatů pro mladší žáky. O tom, jak dobře se mi tento cíl podařilo splnit, nechám rozhodnout vás.

Musím konstatovat, že jsem si před začátkem mé práce neuvědomil, co vše je potřeba zajistit a prostudovat. Na mnoho důležitých problémů práce jsem narážel až v průběhu její tvorby. Jejich řešení bylo spíše výsledkem toho, co již ze své praxe znám. Největší problém byl v dostupnosti informačních zdrojů. Jak jsem již zmínil v úvodu své práce, materiálů, které bych potřeboval ke své práci, není mnoho. Tato práce vychází z empirických zkušeností a z rad, které jsem dostával od kolegů trenérů. Za to jim patří mé poděkování.

Samotný videoprogram obsahuje baterii průpravných cviků, ale neobsahuje zdaleka všechny, které existují. Spíše ukazuje možnosti, návody, jak průpravná cvičení použít, případně slouží jako inspirace k vytvoření dalších cviků.

Další krizový bod práce byla editace videa. Již dřív jsem editoval videa s různými ukázkami juda, sestřihy závodů, ale tato práce je mou první v tak velikém rozsahu. Má znalost počítačové techniky a práce v editačním programu je dostatečná, avšak vím, že v ní jsou stále mezery.

Doufám, že toto video přinese využití u trenérů, kteří chtějí trénink nějakým způsobem obohatit. A pomohu také trenérům, kteří tyto cviky neznají, aby se přiučili. V neposlední řadě může toto video sloužit panu magistru Luboši Charvátovi jako pomůcka při výuce předmětu Úpoly.

10 RESUME

Za cíl své bakalářské práce jsem si stanovil vytvořit baterii průpravných cviků pro nácvik technik juda pro mladší žactvo. Teoretická část práce obsahuje teorii, která souvisí se sportovním tréninkem dané věkové kategorie. Praktická část je videoprogram, který obsahuje průpravné cviky, které mají návaznost na samotné techniky používané při judu.

11 SUMMARY

For the purpose of my thesis, I set to create a battery introductory exercises for practicing judo techniques for younger pupils. The theoretical part includes the theory that relates to sports training the ages. The practical part of the video program, which includes preparatory exercises that are related to the actual techniques used in Judo

12 SEZNAM LITERATURY

1. ČELIKOVSKÝ, Stanislav aj. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1990. 286 s. Učebnice pro vys. školy. ISBN 80-04-23248-5.
2. CHOUTKA, Miroslav a BRKLOVÁ, Danuše. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1999. 70^s. ISBN 80-7082-500-6.
3. LETOŠNÍK J. - Vedoucí autorského kolektivu. *Judo - učebnice pro trenéry 1. díl*. Plzeň, Institut tělovýchovného vzdělání, 1993.
4. LETOŠNÍK J. - Vedoucí autorského kolektivu. *Judo - učebnice pro trenéry 2. díl*. Plzeň, Institut tělovýchovného vzdělání, 1993
5. LORENZ V., ZRŮBEK K. – *Judo - technika chvatů v postoji*. Praha, Olympia, 1991.
6. RUBÁŠ, Karel. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. 142 s. ISBN 80-7082-294-5.
7. SCHÄFER ANDREAS. *Judo - průvodce sportem*. České Budějovice, Kopp, 2006.
8. SRDÍNKO R. *Malá škola juda*. Praha, Olympia, 1987.
9. ÚBL, Václav. *Metodika nácviku základních technik pro začínající judisty ve věku 6 - 9 let: videoprogram*. Plzeň, 2009. Bakalářská práce. Západočeská univerzita, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Luboš Charvát

13 PŘILOHY

Videoprogram s průpravnými cviky