

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Rozvoj koordinačních schopností v judu
The development of coordination abilities in judo

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
PaedDr. Jan Štěpánek

Zpracoval:
Andrea Pokorná

duben 2006

Abstrakt

Název:

Rozvoj koordinačních schopností v judu

The development of coordination abilities in judo

Cíle práce:

Charakteristika jednotlivých koordinačních schopností a jejich rozvoje netradičními metodami s použitím balančních míčů, balanční točny, judo míčků a horizontálního žebříku. Vytvoření zásobníku cviků rozvíjejících koordinační schopnosti.

Metoda:

Byla použita metoda sběru dat a studium dostupných materiálů. Převážnou část informací a poznatků jsem získala od předních japonských trenérů juda. Získaný materiál byl společně s použitou literaturou zpracován a uspořádán dle příslušnosti k jednotlivým tématům.

Výsledky:

Představuji trenérům juda nové metody rozvoje koordinačních schopností. Práce je přínosem pro trenéry a závodníky k lepší orientaci v problematice rozvoje koordinačních schopností a doplnění souboru cvičení, vedoucích ke kvalitnímu rozvoji koordinačních schopností.

Klíčová slova:

Koordinační schopnosti, metody rozvoje, netradiční metody, soubor cvičení

Touto cestou chci poděkovat mému otci PaedDr.Ivu Pažoutovi za jeho cenné rady, připomínky a konzultace při zpracování mé diplomové práce. Rovněž děkuji manželovi Jiřímu Pokornému a bratrovi Ivu Pažoutovi ml. za pomoc při focení jednotlivých cviků a grafickém zpracování diplomové práce. Rovněž děkuji vedoucímu diplomové práce PaedDr. Janu Štěpánkovi za odborné vedení při tvorbě diplomové práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.



Handwritten signature of Andrea Pokorná in blue ink, written over a horizontal dashed line.

Andrea Pokorná

Svoluji k zapůjčení mé diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury pečlivě citovat.

Jméno a Příjmení	Číslo O.P.	Adresa	Datum vypůjčení

Úvod	6
Cíle a úkoly diplomové práce	7
Metodika práce:	7
1. Historie juda	8
2. Charakteristika sportovního výkonu v judu	10
3. Koordinační schopnosti	11
3.1. <i>Základní koordinační schopnosti</i>	12
3.2. <i>Zásady rozvoje koordinačních schopností</i>	13
4. Stabilita v judistickém postoji	14
4.1. <i>Nácvik judistického postoje</i>	15
4.2. <i>Metody rozvoje stability v judistickém postoji</i>	15
4.3. <i>Metody rozvoje stability v judistickém postoji s použitím judo míčků</i>	18
5. Schopnost rovnováhy a metody rozvoje	20
5.1. <i>Metody rozvoje schopnosti rovnováhy</i>	21
5.2. <i>Metody rozvoje schopnosti rovnováhy pomocí balančních míčů</i>	21
5.3. <i>Metody rozvoje schopnosti rovnováhy pomocí balanční točny</i>	33
5.4. <i>Metoda rozvoje schopnosti rovnováhy na silném laně</i>	37
5.5. <i>Metoda rozvoje koordinačních schopností s použitím horizontálního žebříku</i>	38
5.6. <i>Pohybové hry vhodné pro rozvoj rovnováhy, stability a ostatní úpolové hry</i>	49
6. Schopnost reakce a metody rozvoje	54
6.1. <i>Metoda rozvoje schopnosti reakce s použitím balančních míčů</i>	54
6.2. <i>Metody rozvoje schopnosti reakce s použitím judo míčků</i>	56
6.3. <i>Metody rozvoje schopnosti reakce v judistickém tréninku</i>	57
6.4. <i>Pohybové hry pro rozvoj schopnosti reakce</i>	59
7. Orientační schopnost a metody rozvoje	61
7.1. <i>Metody rozvoje orientační schopnosti v judu</i>	61
7.2. <i>Pohybové hry pro rozvoj orientační schopnosti</i>	64
8. Diferenční schopnost a metody rozvoje	65
8.1. <i>Metody rozvoje diferenční schopnosti</i>	65
9. Schopnost rytmu a metody rozvoje	66
9.1. <i>Metody rozvoje schopnosti rytmu</i>	66
10. Spojovací schopnost a metody rozvoje	67
10.1. <i>Metody rozvoje spojovací schopnosti</i>	67
11. Schopnost přizpůsobování a metody rozvoje	68
11.1 <i>Metody rozvoje schopnosti přizpůsobování</i>	68
Závěr	69
Seznam literatury:	70
Seznam obrázků	72

Úvod

V současném vrcholovém judu již není možné podávat optimální výkon bez kvalitní kondiční přípravy. Světová judistická špička je velice vyrovnána jak v technice, taktice, tak i po kondiční stránce. Pokud se u některého závodníka projeví slabina v kondiční přípravě, většinou nemá šanci na úspěch. Ti nejúspěšnější závodníci v dnešním moderním judu často předvádí na světových soutěžích někdy až neskutečné akrobatické výkony jak v útočné fázi, tak především v obraně, kdy jsou závodníci a závodnice schopni utéci soupeři z dokonale provedeného dynamického chvatu, útočí ve všech možných zápasových situacích a jejich rejstřík ovládaných technik je velice pestrý. Dokáží chvaty kombinovat, rychle a plynule přecházet do technik v boji na zemi. Mezi úspěšné závodníky a závodnice v tomto směru určitě patří judisté z Japonska. To že vládnou světovému judu potvrdili 8 olympijskými medailemi v roce 2004. Projevem jejich judistického umění je především perfektně zvládnutý rychlý a neustálý pohyb po tatami, rovný a stabilní judistický postoj, perfektně prováděné techniky a jejich kombinování, úspěšné rozbíjení soupeřovy rovnováhy s využitím jeho pohybu pro svou vlastní techniku. Náhlé změny směru pohybu, kvalitně ovládaný boj o úchop. Na všech těchto činnostech mají zásadní podíl koordinační schopnosti. Měla jsem možnost strávit 5 měsíců v japonském profesionální klubu Komatsu, kde jsem poznala japonské tréninkové metody a prostředky trenéra Matsuoky a ostatních japonských trenérů. Zúčastnila jsem se soustředění japonské reprezentace v Hirošimě a tokijském Kodokanu, kde jsem měla tu čest trénovat s absolutně nejlepšími judistkami světa pod vedením známých japonských trenérů. Ne nadarmo se říká, že jsou japonští závodníci téměř nehoditelní, mohu potvrdit že věnují cvičení stability v judistickém postoji a rozvoji rovnovážné schopnosti v tréninku spoustu času. Stejně tak rozvoji dalších koordinačních schopností. Různé formy cvičení pro rozvoj koordinačních schopností pocházejících nejenom z Japonska jsem shrnula do diplomové práce. Některá cvičení, která mne zaujala více, jsem dále rozpracovala a vytvořila další formy cvičení dle vlastních potřeb. Diplomovou práci nabízím trenérům jako pomůcku jak zlepšit pro judo dominantní koordinační schopnosti svých svěřenců a obohatit tréninkový proces. Do práce jsem také začlenila soubor her, vždy určených pro rozvoj konkrétní koordinační schopnosti, neboť nemůžeme zapomínat, že judistický trénink nesmí obsahovat jen stereotypní opakování chvatů a zápasových situací, především by měl trénink závodníky bavit, což můžeme docílit právě vložením některé z uvedených her do judistické tréninkové jednotky. Má diplomová práce může trenéry inspirovat ke zkvalitnění tréninku, rozbití tréninkových stereotypů vedoucích k častému nezájmu a nechuti závodníků trénovat.. Věřím, že diplomová práce bude přínosem pro vzdělávání trenérů a pomůže při výchově dalších judistických šampiónů.

Cíle a úkoly diplomové práce

V této práci se zabýváme problematikou rozvoje obecných a speciálních koordinačních schopností. Práce se zaměřuje na rozvoj pro judo dominantních koordinačních schopností jako je rozvoj rovnovážné schopnosti, stability v judistickém postoji, rychlosti reakce a orientace v prostoru. Pomůckou pro většinu cvičení jsou balanční míče, balanční točny, horizontální žebřík a tak zvané judo míčky. Pro české trenéry juda je používání balančních míčů, balančních točen, žebříku a judo míčků k rozvoji koordinačních a dalších kondičních schopností téměř neznámou tréninkovou metodou. Hlavním cílem této práce je navrhnutí nových metod rozvoje koordinačních schopností ve všeobecné přípravě judisty. Zároveň vytvoření zásobníků speciálních průpravných cviků pro rozvoj koordinačních schopností v judu s použitím pomůcek jako jsou balanční míče, balanční točna, horizontální žebřík a judo míčky. Zařazení těchto speciálních pomůcek oživí tréninkovou jednotku, cvičení se stávají často velice oblíbená a závodníky žádaná. Dílčími úkoly diplomové práce jsou charakteristiky jednotlivých koordinačních schopností a popisy cvičení pro rozvoj koordinačních schopností (zabývám se především těmi, které jsou pro judo dominantní). V práci vycházím z informací a osobních zkušeností získaných od předních japonských trenérů juda a některých českých judistických odborníků.

Metodika práce:

Při tvorbě této diplomové práce jsem použila metodu sběru dat a studium dostupných materiálů. Hlavně japonsští trenéři mi poskytli velké množství informací.

Dále jsem uspořádala získaný materiál společně s použitou literaturou, který jsem zpracovala a roztřídila dle důležitosti a přiřadila dle příslušnosti k jednotlivým tématům.

Pro vyloučení možnosti případné dezinterpretace faktů a informací jsem při tomto procesu využívala zpětnou vazbu a konzultaci se svými zdroji, kterými byli vedoucí práce PaedDr. Jan Štěpánek, trenér české reprezentace žen v judu paedDr. Ivo Pažout a trenér japonského profesionálního klubu Matsuoka

Společně se závěrečnou syntézou poznatků jsem text své diplomové práce upravila do definitivní podoby, kdy jsem se zaměřila na stylistickou úpravu textu a doladění jednotlivých informačních schémat. Každé fázi výzkumu byl podle potřeby věnován dostatek času na promyšlení a zpracování tak, aby se celkové zpracování diplomové práce stihlo do stanoveného termínu odevzdání.

Všechny kapitoly práce na sebe navazují tak, aby celá práce tvořila systematický a uspořádaný celek, umožňující podat informace o zkoumaném problému.

1. Historie juda

Japonský znak budo znamená cestu válečníka a spojuje všechna japonská bojová umění jako jsou judo, kendo, karate či aikido. Znak „ bu“ můžeme vyjádřit jako ustání v boji, zasunutí meče zpět do pochvy. Druhá část slova „ do“ je metodou, uměním, nikdy nekončící cestou. Jedná se o celoživotní učení, sebezdokonalování, pěstování charakteru, kultivaci myšlení vedoucí k vytvoření plnější, sebevědomé osobnosti.

Doklady o jednotlivých způsobech boje beze zbraně byly nalezeny již v hrobkách starého Egypta, v písemných památkách z Číny a Indie. Asijské techniky boje beze zbraně se vytvářely v dobách, kdy byli potulní mniši napadáni a olupováni, často dokonce zabíjeni vojáky a zbojníky z důvodu zákazu mnichům používání zbraní. Původně byla forma boje beze zbraně vyvinuta v Číně a poskytovala mnichům prostředky k vlastní obraně, které byly vždy přizpůsobeny energii jednotlivce. Bojová umění nebyla rozdělena do jednotlivých kategorií, jako je tomu dnes, ale pravděpodobně se skládala ze souboru různých pohybů, úderů a chvatů předávaných od jednoho člověka k druhému během jejich putování. Kočovní mniši přenesli tyto znalosti z Číny do Japonska, kde se dále šířili. Populárnějšími se stalo později judo a karate, zatímco tchai-ti zůstalo specificky čínskou záležitostí. Původ dnešního juda je prokazatelně japonský.

Judo (džu – poddajnost, měkkost, dó – cesta) můžeme vyjádřit jako jemnou cestu nebo cestu ústupnosti. Po obnovení císařství v roce 1868 určil nový japonský vládce směr, kterým se ostrovní říše měla dát – byla jí cesta západní kultury. Zákon, kterým bylo v roce 1871 zakázáno samurajům nosit meč, vyvolal rychlý úpadek všech druhů válečnického umění včetně jiu-jitsu. V té době se ujal tohoto hynoucího umění student tokijské císařské univerzity, pozdější profesor a ministr vyučování Jigoro Kano. Ve svém umění vychází především ze starého umění jiu- jitsu, což byla jedna z bojových forem vznikající ve středověkém Japonsku. Dávni samurajové se museli učit umění boje, umění civilního života, museli studovat buddhismus, taoismus, ale také se učili jiu-jitsu, jízdu na koni, šerm a lukostřelbu. Jigoro Kano vylepšil a rekonstruoval systém jiu- jitsu, přidal vlastní zkušenosti a záměry a založil v roce 1882 vlastní školu bojového umění s názvem Kodokan judo s novým systémem pro tělesnou kulturu a mentální trénink. Jigoro Kano se snažil svým uceleným systémem ovlivnit všestrannou výchovu jedince a působit na celkový rozvoj osobnosti, čímž se jeho systém lišil od ostatních škol bojových umění. Hlavní myšlenkou Jigora Kana bylo přimět každého judistu k tomu, aby zdokonalil sebe sama a tím přispěl k zdokonalení celého lidstva. Byla stanovena etika chování v doju k spolužákům i mistrovi a Kano přísně dbal na to, aby jeho žáci nepoužívali v tělocvičně takové chvaty, které by mohly vést ke zranění protivníka, protože nedostatek sebekontroly a ohledu na člověka jsou v přímém rozporu se zásadami juda. Své kvality potvrdilo Kodokan judo v roce 1886 v souboji proti tehdejší nejsilnější škole jiu-jitsu Totsuka, kdy nastoupilo k utkání 15 mužů a Kodokan zvítězil ve 13 utkáních, další 2 skončila nerozhodně. Sám Jigoro Kano charakterizuje svůj systém jako princip nejúčinnějšího využití ducha i těla. Z Japonska se počátkem 20. století judo rychle šíří po celém světě. V Evropě se zájem o judo objevuje po skončení rusko – japonské války, ve které japonští vojáci používali pro Evropany neznámé sebeobrané prvky. Do Čech se judo dostalo přes sousední

Německo. V roce 1905 byla v Německu poprvé přeložena a vydána obsáhlá kniha „Das Kano Jiu-jitsu“. V Berlíně se na vojenské škole o něco později začalo judo a jiu-jitsu dokonce učit, výuku vedl japonský mistr Cono. V roce 1907 byl zahájen výcvik v Londýně, kde byl založen světoznámý institut Budokwai. Instruktoři, vyškolení v Londýně, začali s výcvikem základů jiu-jitsu v Praze. Příznivé podmínky měli zejména po založení Vysokoškolského sportu v roce 1910. Pod vedením PhDr. Františka Smotlachy se v tehdejší odboru pro úpolové sporty pěstoval box, zápas řecko-římský a právě jiu-jitsu. To bylo provozováno jen se zaměřením na sebeobranu a zpočátku jen jako vzácnost než jako systematické cvičení. Rozvoj juda v Evropě i ve světě přerušila první světová válka, i když intenzivní výcvik pokračoval v některých armádách. Po skončení války dochází k rozvoji zejména sportovního juda. V Československu byl v roce 1919 hlavně zásluhou Vysokoškolského sportu v Praze zahájen pravidelný výcvik juda, i když zatím pod názvem jiu-jitsu. Po Vysokoškolském sportu to byla armáda, která měla zájem o tento sport. Zařazuje do svého branně-tělovýchovného programu cvičení jiu-jitsu. Vůbec první samostatný kurs jiu-jitsu se konal ve školním roce 1923/24 ve Vysokoškolském sportu v Praze. Kurs, který měl 15 frekventantů se stal základem prvního kroužku juda v ČSR. V roce 1928 se začali scházet studenti z Akademické menzy v kroužku, který učil sebeobraně pod vedením studenta obchodní akademie Adolfa Lebedy. V roce 1930 zavedl Vysokoškolský sport v Praze kursy jiu-jitsu pro vysokoškolské studenty v Ústředním tělovýchovném ústavu Karlovy university. Hojně navštěvované kursy vedl tehdejší učitel gymnastiky František Pecháček. Zájemci o jiu-jitsu ve Vysokoškolském centru se sdružili pod vedením ing. O. Pecáka a v roce 1933 vytvořili první samostatný oddíl jiu-jitsu v Praze. V roce 1934 byla ustanovena Evropská Unie judo se sídlem v Berlíně a už na podzim téhož roku se v Drážďanech uskutečnilo první mistrovství Evropy. Nermalou zásluhu na rychlém rozvoji juda v ČSR měla návštěva zakladatele juda profesora Jigora Kana v Praze, kde provedl v roce 1936 krátkou instruktáž v rámci svého turné Evropou. V roce 1953 byl zřízen Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport a jeho sekce juda. Roku 1964 bylo judo poprvé zařazeno do programu letních olympijských her. Naši reprezentanti se zúčastnili olympijských her až v roce 1972. Na první olympijskou medaili jsme čekali do roku 1980, kdy Vladimír Kocman vybojoval bronzovou medaili v těžké váze.

2. Charakteristika sportovního výkonu v judu

Judo, podobně jako další úpolové sporty, patří mezi sportovní odvětví, která jsou typická acyklickými pohybovými činnostmi. Střídají se zde statické a dynamické režimy svalové práce, zatěžují se různé svalové skupiny intenzitou, která se neustále v průběhu utkání mění. Judista zápasí v různých polohách, které zatěžují práci vnitřních orgánů. Intenzita zatížení je závislá i od způsobu a pojetí boje, od kvalit soupeřů atd. (Žára, 1989)

Judo řadíme do skupiny rychlostně – silových sportů, vyžaduje vysokou úroveň kondičních schopností, je velice náročné na sladění složitých pohybů, rovnováhu, orientaci v prostoru, rychlosti reakce a neustálé změny pohybu. Judistický výkon vyžaduje vysoké rezervy anaerobní vytrvalosti a kapacity s dobrou úrovní aerobního systému.

Cílem judistického utkání je překonání soupeře fyzickou, technickou a taktickou převahou v přímém tělesném kontaktu, při uplatnění pohybů složité struktury. (Štěpánek a kol, 1990)

Zápas probíhá na zápasišti (tatami) o rozměrech 8 krát 8 metrů, které poskytuje dostatečnou ochranu při pádech. Kontakt mezi soupeři začíná úchopem za judistický úbor (Judo-gi) a nebo také přímým uchopením končetin či trupu. Judistické techniky jsou rozděleny pro boj v postoji a boj na zemi. Cílem boje v postoji je použitím některé techniky hodit soupeře rychle a dostatečnou silou na záda. Podle toho na jakou část těla soupeř dopadne je technika rozhodčím ohodnocena bodovým ziskem. Rozhodčí může také udělovat tresty některému ze závodníků, což znamená bodový zisk pro soupeře. V boji na zemi se používají techniky k znehybnění soupeře, nebo donucení soupeře vzdát utkání pomocí škrcení či páčení loketního kloubu. Techniky v postoji a na zemi lze vzájemně kombinovat a spojovat. Doba utkání je 5 minut pokud dojde k jakémukoliv bodovému zisku některého ze soupeřů. Stane-li se, že je zápas po pěti minutách nerozhodný, dochází k pěti minutovému prodloužení, kde jakékoliv bodové ohodnocení znamená ukončení zápasu (tzv. zlaté skóre). Z pohybových schopností má důležitou úlohu síla a to především vytrvalost vydržet v dynamickém silovém režimu, statická síla trupu a paží, opomíjena je také dostatečná síla prstů a předloktí pro kvalitní úchop kimona a samozřejmě síla dolních končetin, na kterých musíme stejně vážícího soupeře při nejrůznějších technikách zvednout nad zem. Rychlost v judu má obrovský význam a to hlavně ve spojení s rychlostí reakce na taktické podněty. Vytrvalostní schopnost je v judu nutná nejenom v utkání, ale také v celém průběhu soutěže a v samotném judistickém tréninku. Rozvoji koordinačních schopností v judu přikládám velký význam, protože nácvik složitých judistických technik, protichvatů , kombinací a přechodů do boje na zemi vyžaduje vysokou úroveň koordinačních schopností. Rovněž orientace v prostoru v utkání, kdy je třeba se pohybovat ve vymezeném prostoru zápasišti. Rovnovážná schopnost má význam jak při útoku , tak při obraně. Snahou každého závodníka je narušení soupeřovi rovnováhy, jestliže má dobře rozvinutou rovnovážnou schopnost , povede se mu nejenom z výborně

provedených technik soupeři uniknout, ale také i z těch nejkřkolomnějších situací zaútočit a skórovat. Dobrá úroveň pohyblivosti je základním předpokladem pro správné provádění judistických technik, někdy nedostatečně rozvinutá kloubní pohyblivost judisty omezuje k provádění technik a nebo jim zkrácené svalstvo nedovolí ze soupeřovy techniky včas uniknout.

3. Koordinační schopnosti

Koordinační schopnost je rychle, účelně a lehce reagovat pohybem na nový neočekávaný pohybový úkol. Koordinační schopnosti představují předpoklady člověka na sladění jednotlivých prvků pohybu do jednoho celku při řešení konkrétního pohybového úkolu. (Korček a kol, 1998)

V řadě sportů se objevují nároky na dokonalé sladění složitějších pohybů, na rytmus, rovnováhu, na odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru, pružné změny a přizpůsobení se, na přesnost provedení. V těchto případech hraje energetický základ pohybové činnosti roli druhotnou, primární je funkce centrálního nervového systému a nižších řídicích center. (Dovalil a kol, 2002)

Krištofič (1997) pohlíží na koordinační schopnosti jako na pohybovou inteligenci. Uvádí, že tak jako je produktem mentální inteligence myšlenka, produktem pohybové inteligence je realizovaná pohybová struktura.

Rozlišujeme koordinační schopnosti všeobecné a speciální.

Pokyn pro pohyb je vydán centrální nervovou soustavou na základě analýzy vjemů analyzátorů a samostatného rozhodování centrální nervové soustavy. Průběh regulačního obvodu je složitý děj, jehož začátek je charakteristický rozhodováním centrální nervové soustavy, která se rozhodne pro některý naučený pohyb a aktivuje příslušné centrum v mozku, kde je uložen „ program zvoleného pohybu“ sledu v podstatě již reflexních pohybů. Elektrickým impulsem vyslaným do kosterního svalstva dojde ke spuštění pohybového úkolu jednotlivých svalových skupin, jež jsou kontrolovány a doladovány míšními centry (jedná se především o zdárnou tonizaci synergistů a antagonistů příslušného pohybu). Pro zdárný průběh pohybu je důležitá součinnost pohybové soustavy (především pohyblivost a svalová síla) a důkladná kontrola (prostřednictvím svých analyzátorů a regulátorů doladuje celý průběh pohybu.

Analyzátoy 1.druhu: zrakový, sluchový, vestibulární, kinestetický, somatosenzorický, časový, anticipace, docilita

Analyzátoy 2. druhu : svalová vřeténka, Golgiho šlachová tělíška, Ruffiniho tělíška v kolenním kloubu, Pacciniho tělíška v kloubních vazech

3.1. Základní koordinační schopnosti

a) Diferenciační schopnost – je zaměřena na kinestetické vnímání, řízení, hodnocení a korigování kinematických a dynamických charakteristik pohybových struktur.

b) Schopnost rovnováhy- schopnost udržet tělo stabilně v nestabilní poloze. Rovnováha statická a dynamická

c) Schopnost rytmu – schopnost rytmické realizace pohybu

d) Orientační schopnost- schopnost orientace v prostoru

- e) Schopnost spojovací – spojování pohybů a jejich částí
- f) Schopnost přizpůsobování

3.2. Zásady rozvoje koordinačních schopností

Na obecné úrovni rozvíjíme koordinační schopnosti častým obměňováním pohybových dovedností, hlavně těch, které mají složitou strukturu. Používáme cvičení náročná na koordinaci, akrobatická cvičení, cvičení na trampolíně a na náradí a také cvičení vyžadující tvořivé řešení úkolů, například sportovní hry a různé pohybové hry. Oblíbeným prostředkem rozvoje koordinačních schopností mládeže jsou překážkové dráhy, které musí děti zvládnout v určitém čase, to znamená pod tlakem. Prostředkem pro rozvoj speciálních koordinačních schopností jsou všechna cvičení sloužící k nácviku techniky chvatů, speciální průpravná cvičení k pádům, úpolová cvičení, hry a speciální cvičení rovnováhy a obnovy rovnováhy. Rovněž různé formy uchi-komi, nage-komi, tandoku-renšu slouží pro rozvoj speciálních koordinačních schopností v judu. Cvičení na rozvoj koordinačních schopností zařazujeme na začátek nebo do první poloviny tréninkové jednotky. Obecnou zásadou rozvoje koordinačních schopností je vysoký objem opakování, přiměřená intenzita, cvičení provádíme na kvalitativně vysoké úrovni.

Postupujeme od nejjednodušších ke složitějším cvičením, od stálých podmínek k proměnlivým, procvičujeme kombinace již dříve osvojených a dokonale zvládnutých prvků, cvičení provádíme pod tlakem (časová tíseň, rozhodování). Optimální předpoklady pro rozvoj koordinačních schopností jsou od 5 do 17 let. Efektivnost tréninku však není v každém věku stejná. Nejvyšší efektivita se má dosáhnout ve věku 7 až 12 let, střední ve věku 14 až 17 let, zatímco nejmenší ve věku 12 až 14 let. Koordinační schopnosti se musí rozvíjet neustále i v dospělém věku, v etapě vrcholové přípravy závodníka v judu je trénink koordinačních schopností neodmyslitelnou součástí komplexní přípravy. U mládeže se snažíme o cílevědomý rozvoj koordinačních schopností, jejichž vysoká úroveň je nutná pro rychlé a kvalitní osvojování techniky, která je základem pro úspěšné řešení zápasových situací. V zápase se úroveň koordinačních schopností projevuje nejen v útoku při provádění nejrůznějších technik, ale také v obraně a v boji na zemi. Nácvikem techniky dochází ke stimulaci koordinačních schopností, ale je nutný i zvláštní samostatný trénink koordinace, jelikož pouze nácvikem techniky koordinační schopnosti nezlepšíme.

4. Stabilita v judistickém postoji

Dílejší částí rozvoje koordinačních schopností je rovnováha a stabilita judisty na tatami. O japonských judistech je známo, že je soupeř velice těžko vychýlí do svého chvatu a jsou jak se říká slangově v judu „nehoditelní“. Japonští trenéři se zaměřují své tréninky na rozvoj stability v judistickém postoji. Počínaje u dětí a později i u profesionálních judistů důsledně dbají na nácvik stability těla a zafixování správných pohybových stereotypů v judistickém postoji a pohybu po tatami. V Čechách je nácvik stability a rovnováhy opomíjen nebo se zdá být nepodstatný, setkáváme se zde s akcelerovanými jedinci, kteří mají široké chvatové rejstříky, ale nízkou úroveň stability a rovnováhy. Často reagují na pohyb soupeře tím, že kompenzují svou nestabilitu ohnutím se v těle, úklonem, zapřením se vůči soupeři, zastavením pohybu či zbytečným svalovým napětím paží. Těmito chybami umožňují soupeři, aby jako správný judista využil chyb soupeře ve svůj prospěch. Judistický postoj musí umožňovat rychlé přemísťování na tatami s minimální energií, chodidla udržují neustálý kontakt se žíněnkou, judista dokonale ovládá své těžiště a zbytečně nevychyluje sám sebe. Tělo je uvolněné, chodidla od sebe zhruba na šíři ramen. Nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou a váha je převážně na přední části chodidel. Svalstvo je relaxované, také obličejové svaly jsou uvolněné, judista si uvědomuje polohu těžiště a správně dýchá. Při tréninku v japonském týmu nám často trenér kontroloval chodidla. Pokud byla chodidla v přední části na tzv. „polštářcích“ otačená a kůže na těchto místech tvrdší, bylo vidět, že se judistka pohybuje po tatami převážně na přední části chodidel a její tělo je ve správné stabilní pozici. Váha těla je stejnoměrně rozdělena na obě nohy, trup je vzpřímený, judista se dívá přímo před sebe. Pomalé přenášení váhy z nohy na nohu, přisouvání nohou těsně k sobě, stejně tak křížení nohou jsou chyby, které dávají šanci soupeři zvítězit. Judo je dynamický sport, který se skládá ze složitých pohybů, navíc musí judista řešit v zápase nejrůznější situace pod tlakem v určitém časovém intervalu. Pokud jeho stabilní správný judistický postoj a chůze nejsou dostatečně zautomatizovány a zafixovány, pak i jeho reakce na pohyb soupeře jsou chybné. Nácvik stability judistického postoje nacvičujeme nejlépe před zrcadlem, v tomto postoji se snažíme provádět jednoduché pohyby bez soupeře, trup se pohybuje neustále nad těžištěm těla, kontrolujeme kde spočívá naše váha těla.

4.1. Nácvik judistického postoje

V judistickém stabilním postoji provádíme :

- a) Jednoduché kroky do stran s rychlým přenášením váhy,
- b) Obraty. Jednoduché cviky spojujeme ve složitější pohybové struktury
- c) Výskokem obrat o 360 stupňů a dopad do stabilního postoje, ve kterém setrváme nejméně 5 sekund.
- d) Kotoul vpřed, po té výskokem obrat o 360 stupňů a dopad do stabilního postoje
- e) Chůze ve stabilním postoji vpřed a vzad.
- f) Rychlý pohyb po tatami se změnami směru ve stabilním, vzpřímeném judistickém postoji
- g) Zapojujeme judistické tandoku-renšu, podmetry, otočky do chvatu, přičemž si judista sám neustále kontroluje pozici svého těla. Účinným cvičením je vyřazení zrakového analyzátoru, zjišťujeme, že pokud jedinec nevidí, jeho postoj se viditelně napřímí.

4.2. Metody rozvoje stability v judistickém postoji

1. Cvičení: Přenášení váhy těla z nohy na nohu. Dolní končetinu, na které v daný moment nespočívá váha těla lehce odlehčíme, upažit, váhu udržujeme na přední části chodidla, trup je vzpřímený, pohled cvičence směřuje před sebe. (Obr.1)
2. Cvičení: Stoj na jedné noze, upažit, váha spočívá na přední části chodidla, dolní končetina na které nestojíme je pokrčena v kolenu a přitisknutá ke stejné noze. Snažíme se daný postoj udržet. (Obr.2)
3. Cvičení: Stoj na jedné noze, stejná noha je mírně pokrčena, druhou nohou pohybujeme vpřed a vzad za stálého zachování rovného postoje a udržení stejné nohy na přední části chodidla.(Obr.3)
4. Cvičení: Stoj na jedné noze, stejná noha je mírně pokrčena, váha těla spočívá na přední části chodidla stejné nohy. Druhou nohou pohybujeme do stran za stálého zachování rovného postoje a udržení stejné nohy na přední části chodidla.(Obr.4)



5. Cvičení: Skoky jednož se zastavením pohybu vždy v pozici na jedné noze a zachováním vzpřímeného držení těla. Cvičení můžeme obměnit přeskoky jednož , kdy jedinec přeskakuje překážky a vždy po dopadu se soustředí na udržení rovného postoje na jedné noze. (Obr. 5)



6. Cvičení : Dvojice judistů se pohybuje po zápasišti, drží se v pravém či levém úchopu. Jeden z nich má zavázané oči a druhý ho vodí po tatami do všech možných směrů. Úkolem judisty se zakrytým zrakem je neustále udržovat správný judistický postoj.
7. Cvičení: Dvojice judistů se pohybuje po zápasišti v pravém či levém úchopu, jeden z nich má opět zakrytý zrak. Jedinec, který vidí se snaží pomocí pohybů, kroků a úchopů judistu se zakrytým zrakem vychýlit z judistického postoje, ten se naopak snaží svůj postoj neustále korigovat a udržovat.
8. Cvičení: Dvojice judistů se pohybuje po zápasišti v pravém či levém úchopu, jeden má zakrytý zrak, úkolem druhého je soupeře se zakrytým zrakem pomocí pohybu a úchopu strhnout na zem. Druhý se snaží udržet svůj stabilní postoj a na zem se nedostat.
9. Cvičení: Dvojice judistů se pohybuje po zápasišti v pravém či levém úchopu, jeden má za úkol vychýlit soupeře z jeho postoje pomocí nožních technik, druhý má snahu technikám včas uniknout při zachování stabilního judistického postoje.

0. Cvičení: Dvojice judistů se pohybuje po tatami, úkolem jednoho z nich je chytit soupeře kolem hlavy, úkolem druhého je zabránit pohybem nohou a těla chycení hlavy soupeřem při zachování svého stabilního vzpřímeného postoje.

4.3. Metody rozvoje stability v judistickém postoji s použitím judo míčků

Judo míček není ve světovém judu novinkou, ale pro některé trenéry v Čechách může být tato pomůcka neznámá. Jedná se o gumový kotouč s hladkým povrchem, uprostřed vyvýšeným hrbolem. (Obr. 6) Byl vyvinut pro rozvoj správného pohybu po tatami, účinnou techniku podmetů a nožních technik. Pokud provedeme podmet s judo míčkem ve správné výši nad tatami, nataženou dolní končetinou, míček se po tatami sklouzne. Podmet musí být dlouhý a nohou vedený do krajních poloh.



Obrázek 6

1. Cvičení: Judista si postaví míček před sebe (Obr.7), dolní končetinu položí na míček mírně vytočenou plochou chodidla směrem k hrboleu na míčku (Obr.8). Provádí podmet v tandoku-renšu s judomíčkem pod dolní končetinou. (Obr.9)



2. Cvičení: Dva judisté stojí proti sobě, jeden provádí podmet v tandoku-renšu s judo míčkem pod chodidlem a v závěrečné fázi podmetu posune míček skluzem po tatami směrem k druhému, který mu míček stejným způsobem vrací zpět. (Obr. 10 a 11)



5. Schopnost rovnováhy a metody rozvoje

Rozvoj rovnováhy, schopnosti vnímat a vyvažovat polohu těla v prostoru a čase je důležitou součástí tréninkové jednotky japonských judistů. Je žádoucí rozvíjet tuto schopnost ve statickém i dynamickém režimu, využívají se například balanční techniky, spočívající ve zmenšení plochy opory a navození stavu balancování, které lze vnímat jako koordinovanou svalovou aktivitu s cílem nemaximální silou udržet danou labilní polohu. Dynamická rovnovážná schopnost sehraává v zápase důležitou úlohu. Dva závodníci použitím různorodých technik se snaží vzájemně narušit rovnováhu, hodit soupeře na zem a získat příslušné bodové ohodnocení. Bránící soupeř se snaží pomocí bloků, úhybů a protichvatů o obnovení narušené rovnováhy a dle situace v zápase zaútočit. Judista s dobře rozvinutou rovnovážnou schopností je schopen i v těch nejlabilnějších zápasových situacích ještě zaútočit nebo utéci soupeřovi z jeho již skoro provedené techniky.

5.1. Metody rozvoje schopnosti rovnováhy

Stejně jako u cvičení stability začínáme vždy cvičení pro rozvoj rovnováhy těmi nejjednoduššími pohyby jako je stoj na jedné noze v absolutně klidném postoji, po té přidáme ve stoji na jedné noze pohyb druhé nohy, která se hýbe do stran, vpřed a vzad se zachováním klidného rovnovážného stoje na jedné noze. Následují skoky z nohy na nohu, kdy po každém dopadu setrváme na jedné noze a snažíme získat opět rovnovážný postoj ne jedné noze..Volíme obtížnější cviky jako jsou kroky a skoky vzad, nezapomínáme na důležité zklidnění těla v té nejméně stabilní pozici. Obtížnější variantou je cvičení rovnováhy s vynecháním zraku, všechna cvičení se stanou se zavřenýma očima mnohem těžší. V nestabilní poloze se snažíme setrvat a neustále dodržet správné držení těla (udržení stability ve chvatu bez soupeře). Pohyb můžeme i rozfázovat a snažit se udržet stabilitu v jednotlivých částech chvatu Cvičení stability provádíme nejdříve velice pomalu, po zvládnutí přidáváme dynamiku, ale vždy by mělo dojít v nestabilní poloze ke zklidnění a soustředění se na získání rovnováhy.

5.2. Metody rozvoje schopnosti rovnováhy pomocí balančních míčů

Balanční míče jsou velice oblíbeným náčiním zejména u dětí, ale také dokážou zpestřit judistický trénink dospělých. Balanční míče jsou vhodné pro prevenci vadného držení těla, cvičení na balančním míči koriguje svalové dysbalance vzniklé jednostranným zatěžováním, dochází k vyšší aktivitě a zpevňování hlubokého stabilizačního systému (zejména svalstvo zádové, pánevní dno, bránice, šíjové svaly, hluboké ohýbače krku). Cvičení na balančních míčích rozvíjí i rovnovážnou schopnost potřebnou pro judo. Teprve s balančním míčem zjišťujeme , jak je složité najít a rozvíjet rovnovážnou schopnost. Cvičení je vhodné pro všechny kategorie cvičenců , cvičit mohou judisté všech výkonnostních úrovní, protože obtížnost cviků lze jednoduchým způsobem individuálně modifikovat. Při nácviku je také nutná koncentrace a zklidnění sebe sama, což nám může pomoci nacvičit způsob koncentrace a sebeovládání pro zápasové utkání. Na závěr tréninku je míč skvělou pomůckou k uvolnění a protažení organismu po zátěži. Balanční míče v dnešní době snadno seženeme, potřebná velikost míče se odvozuje od výšky postavy. Počítáme výšku postavy minus 100 , výsledné číslo určuje správný průměr míče pro naši postavu. Míč musí být pro cvičení pevný, cvičíme na místech kde nehrozí proražení míče, do míče zásadně nekopeme.

Nácvik správného sedu na balančním míči

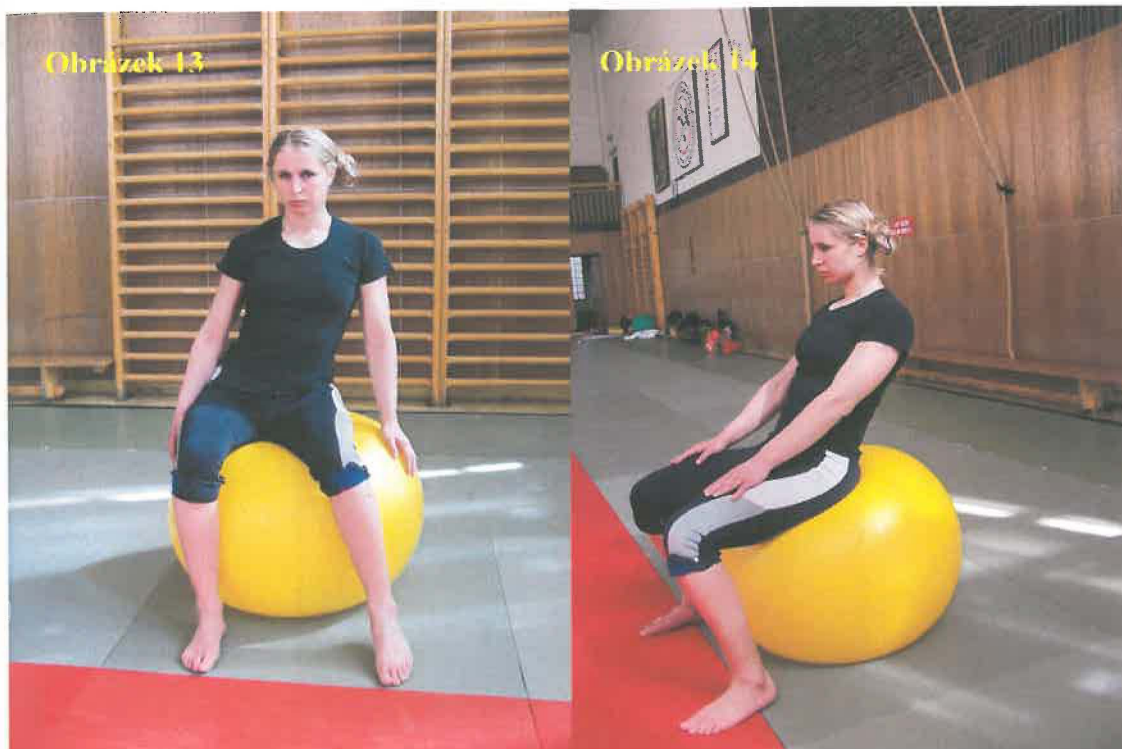
Nácvik správného sedu na míči je důležitou součástí cvičení. Míč umožňuje aktivní, dynamické sezení. Chodidla jsou opřena o zem, kolena na šířku ramen, břicho vtažené,

ramena rozložená do šířky. Pánev je sklopena vpřed, neprohýbáme se v bedrech, hrudník je vzpřímený, hlava je v prodloužení páteře. (Obr.12)



1. Cvičení

1. Základní poloha :Sed na míči, chodidla na žíněnce, paže volně podél těla, hrudník vzpřímený, ramena jsou tažena vzad a dolů, hlava je v prodloužení páteře.
2. Cvičení : Ze základního postavení začínáme s pohupováním na míči. Pohybujeme se na míči do všech směrů, přičemž se snažíme udržet základní polohu a rovnováhu. (Obr. 13 a 14)

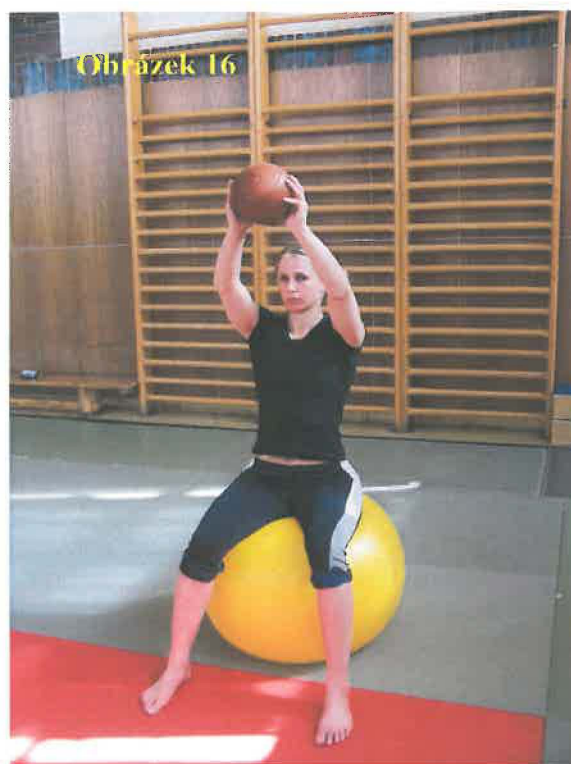


2. Cvičení

1. Základní poloha: Sed na míči, chodidla na zíněnce

2.Cvičení: Chytání lehkého míče, který je někým házen směrem na cvičícího na balančním míči, střídáme směry nahoru, dolů a do stran, aby cvičící musel na míči balancovat, pro větší obtížnost cvičení můžeme použít medicinbal. (Obr. 15 a 16)





3. Cvičení

1. Základní poloha: Sed na míči, chodidla na zemi, trup vzpřímený, cvičenec je otočen k osobě, která hází míč směrem na cvičence.

2. Cvičení: Po chycení míče nahazovanou osobou, se cvičenec otáčí na míči na protilehlou stranu, kam od hrudníku míč odhazuje. (Obr.17 a 18)



4. Cvičení

1. Základní poloha: Stoj (judistický postoj, váha na přední straně chodidel, trup vzpřímený, nohy mírně pokrčeny v kolenou)
2. Cvičení: Chodidlo levé nebo pravé nohy položíme na míč a mírně stlačujeme a uvolňujeme míč. Míč by nás neměl vychýlit z postoje. Nohy pravidelně střídáme. (Obr. 19)



5. Cvičení

1. **Základní poloha:** Stoj (judistický postoj, váha na přední straně chodidla, trup vzpřímený, nohy mírně pokrčeny v kolenou)
2. **Cvičení:** Chodidlem pravé nebo levné nohy posunujeme míč do stran k druhé noze a zpět, snažíme se nevychýlit z judistického postoje. Nohy na míči střídáme. (Obr. 20 a 21)



Obrázek 20



Obrázek 21



Obrázek 22



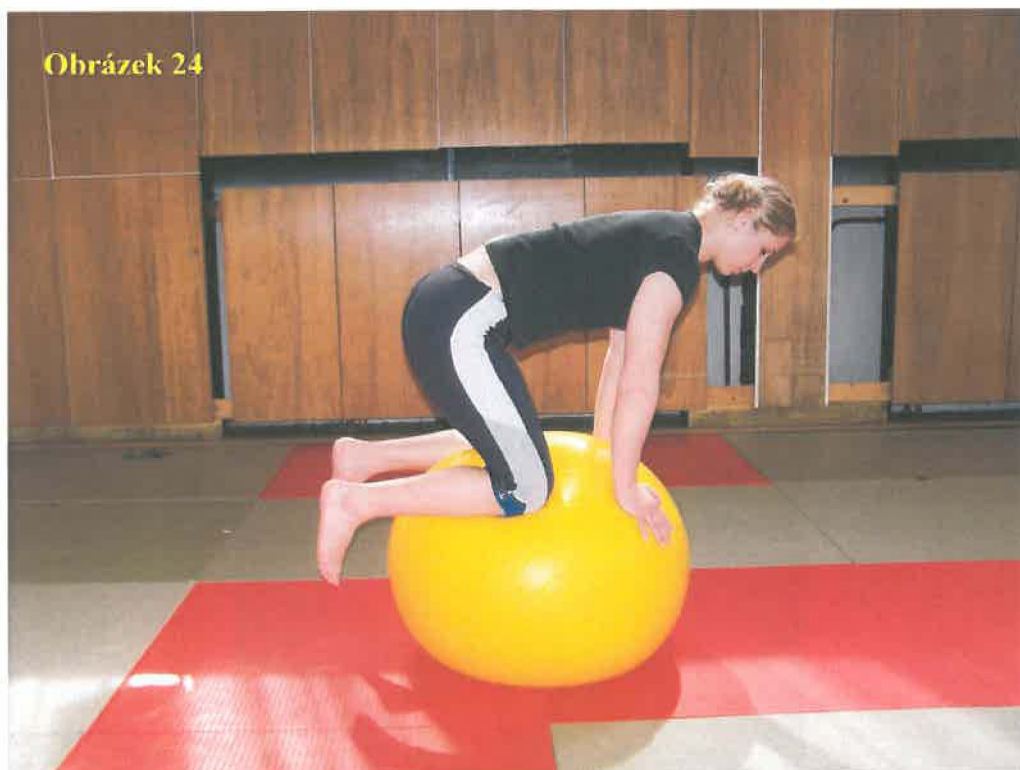
Obrázek 23

6. Cvičení

1. Základní poloha: Sed na míči bez opory nohama, ruce jsou v upažení, trup vzpřímený
2. Cvičení: Ze sedu na míči bez opory nohou se snažíme dostat do lehu na zádech a chvíli se v poloze na zádech na míči udržet. (Obr.22 a 23)

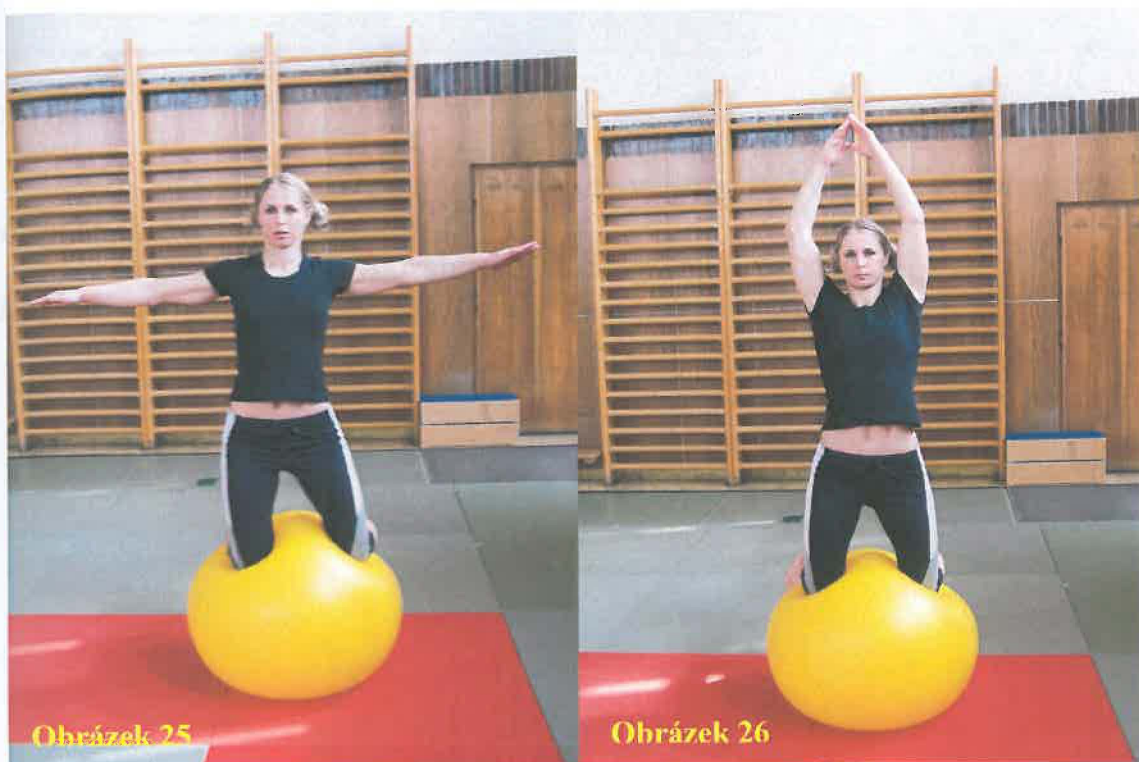
7. Cvičení

1. Základní poloha: Vzor klečmo na míči
2. Cvičení: Udržujeme rovnováhu na míči, nejdříve si pomáháme rukama a po získání rovnováhy přecházíme do kleku na míči bez pomoci rukou. (Obr. 24)



8. Cvičení

1. Základní poloha: klek na míči, upažit
2. Cvičení: Snažíme se opět udržovat rovnováhu. Cvičení si můžeme ztížit pohybem paží z upažení do vzpažení s tlesknutím ve vzpažení. (Obr. 25 a 26)



Obrázek 25

Obrázek 26



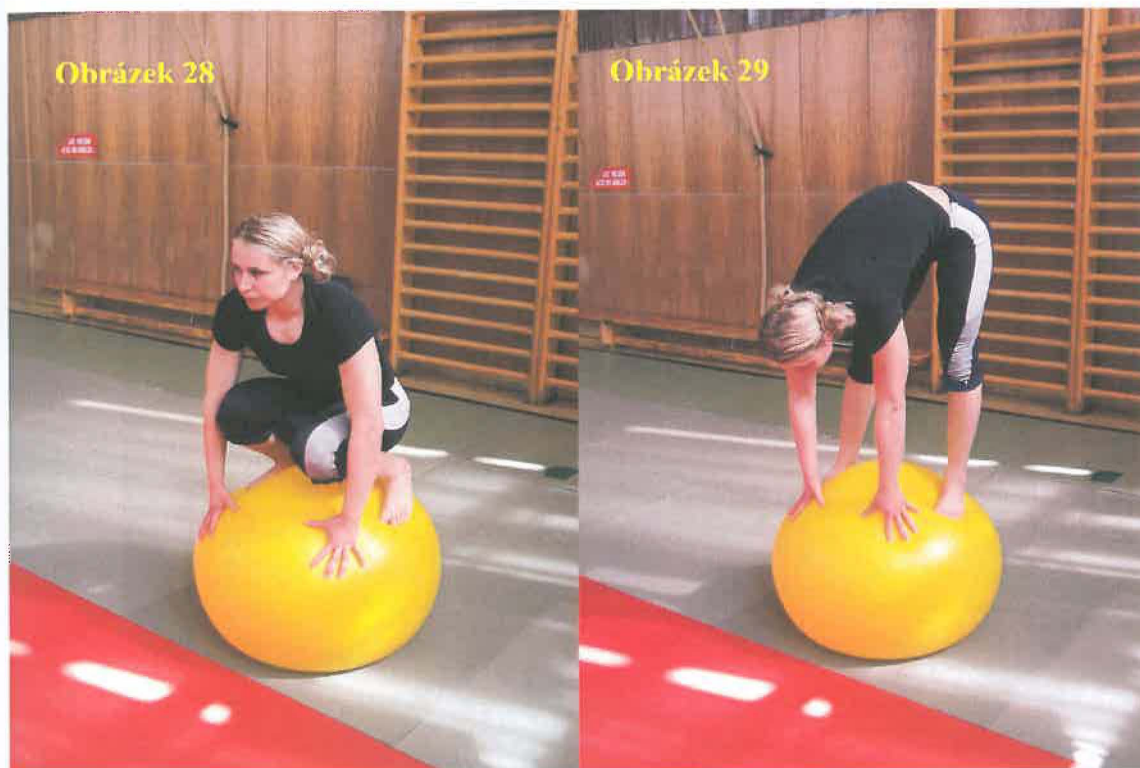
Obrázek 27

9. Cvičení

1. Základní poloha: Vzor dřepmo na míči
2. Cvičení: Balancujeme na míči a snažíme se udržovat rovnováhu ve vzporu dřepmo. Pomáháme si rukama. (Obr.27)

10. Cvičení

1. **Základní poloha:** Ze vzporu dřepmo propínáme nohy a poté vzpřimujeme trup, pomalu se snažíme na míč postavit.
2. **Cvičení:** Udržení rovnováhy ve stoji na míči, díváme se před sebe. Stoj na balančním míči jsou schopny zvládnout i děti. (Obr. 28 a 29)



11. Cvičení

1. **Základní poloha:** Stoj na míči upažit
2. **Cvičení:** Provádíme obraty trupu vpravo a vlevo. (Obr.30 a 31)



12. Cvičení

1. Základní poloha : Stoj na míči, paže volně podél těla
2. Cvičení: Chytání míče, který je další osobou házen směrem na cvičícího na míči.
Pro ztížení můžeme házet medicinbal, nebo rychle střídat dva míče, jeden malý (tenisový míček) a medicinbal. (Obr. 32 a 33)

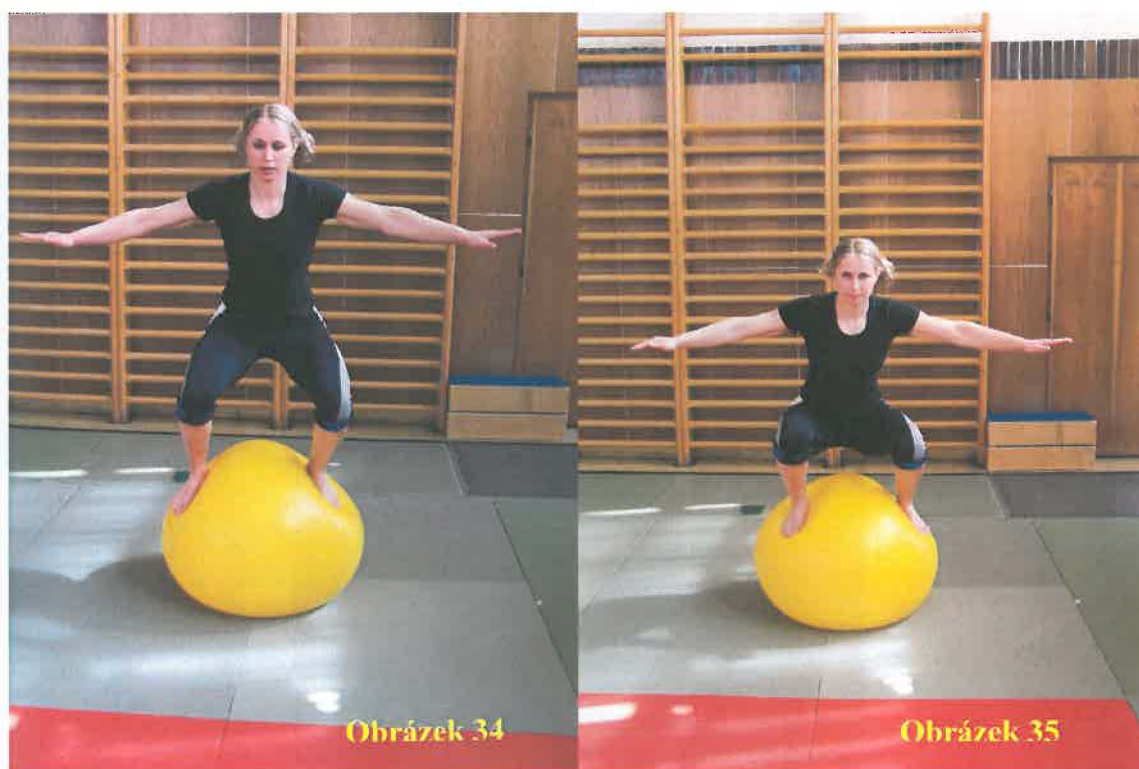


Obrázek 32

Obrázek 33

13. Cvičení .

1. Základní poloha : Stoj na míči, paže v upažení
2. Cvičení: Dřep na balančním míči a návrat zpět do stoje na míči. (Obr. 34 a 35)



Obrázek 34

Obrázek 35

Po úspěšném zvládnutí všech těchto cviků můžeme do nácviku rovnováhy zapojit určité intenzivnější zatížení (běh, skoky, posilování s vlastním tělem) a po té vyžadovat některé rovnovážné cvičení. Například 10 dřepů s výskokem, běh k balančnímu míči a postavit se na míč .Je zde spousta možností k vytváření různých obměn.

5.3. Metody rozvoje schopnosti rovnováhy pomocí balanční točny

Balanční točna je vhodnou tréninkovou pomůckou pro zlepšení koordinace, rovnováhy a reflexe. Balanční točna je více stabilní než balanční míče. Provádíme cvičení v nestabilních polohách opět od nejjednodušších cviků jako je stoj na jedné noze, stoj na špičkách, stoj ve dřepu . Ty samé cviky můžeme vyzkoušet se zavřenýma očima, cviky jsou obtížnější. Balanční točny můžeme použít i ke cvičení ve dvojicích. Točny na kterých stojíme máme od sebe vzdáleny 50 cm. Vzájemným strkáním do sebe zbavujeme jeden druhého rovnováhy. Můžeme přejít ke specifitějšímu nácviku judistických chvatů bez soupeře.

1. Nácvik závěrečné fáze chvatu uchimata v tandoku-renšu na balanční točně. Váha těla spočívá na přední části chodidla, stojná dolní končetina je v mírném pokrčení, druhá dolní končetina v maximálním zanožení. (Obr.36)



Obrázek 36

2. Nácvik závěrečné fáze chvatu seoinage

Váha těla spočívá na přední části obou chodidel, kolena směřují přímo vpřed. Z nízkého dřepu se na balanční točně zvedáme do pozice konečné fáze chvatu seoi-nage. (Obr. 37 a 38)



3. Nácvik celého chvatu uchimata v tandoku-renšu, kdy z fáze vychýlení přecházíme druhým krokem stojnou nohou na balanční točnu a třetím krokem dolní končetinu která je volná, rychle a maximálně zanožíme. V konečné fázi chvatu se snažíme udržet. (Obr. 39, 40 a 41)





4. NÁCVIK CHVATU ÓSOTOGARI

Stojnou nohou stojíme na balanční točce a z přednožené nohy přecházíme do zanožení, kde se snažíme pozici udržet. (Obr.42 a 43)



Rozvoj rovnováhy na balanční točně ve dvojici

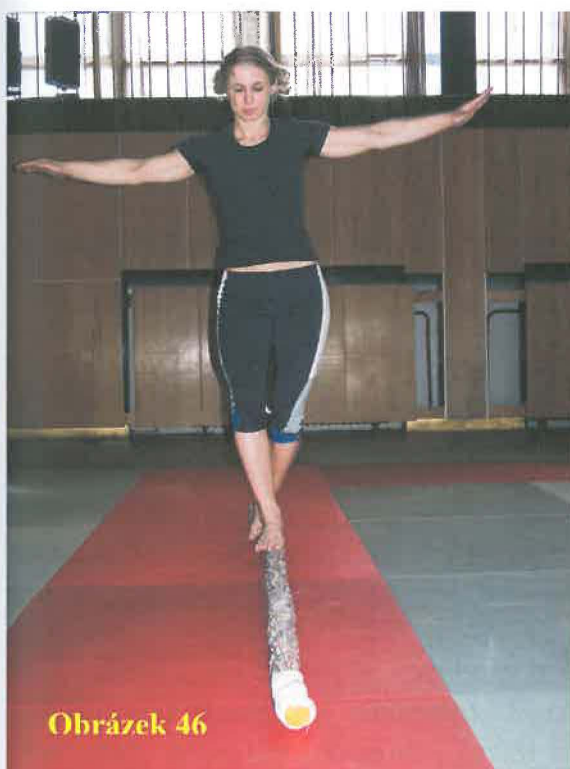
Jeden ze dvou cvičenců stojí na točně. Vzájemným tlakem dlaněmi proti sobě s druhým cvičencem stojícím na tatami se snaží vzájemně vychýlit ze stoje.. Úkolem cvičence na točně je udržet rovnováhu. (Obr. 44 a 45)



5.4. Metoda rozvoje schopnosti rovnováhy na silném laně

Lano je oblíbeným náčiním používaným k lezení, houpání, ale také k přetahování dvojic či celých družstev. Pokud máme k dispozici o něco silnější lano, než jsou lana klasická, můžeme ho použít k rozvoji rovnováhy zejména u dětí. Výhodou je, že máme lano položené na zemi, děti nemají kam spadnout a tím je nácvik bezpečný. Tuto metodu rozvoje rovnováhy proto můžou vyzkoušet i ti nejmladší jedinci. Děti po něm můžou chodit, stát na jedné noze, přejít lano se zavřenýma očima, nebo přes lano přenést míč nad hlavou, aniž by se dotkly země. Je zde celá řada možných cviků a koordinačních úkolů.

Možnosti rozvoje schopnosti rovnováhy na laně (Obr. 46, 47 a 48)





5.5. Metoda rozvoje koordinačních schopností s použitím horizontálního žebříku

Horizontální žebřík

Toto zařízení je v současné době novinkou v asijských zemích v mnoha sportovních odvětvích, zejména tam, kde jsou kladeny vysoké nároky na složitou rychlou lokomoci, stabilitu v stabilizovaných i měnících se podmínkách soutěžení a tréninku.

Základem je žebřík vyrobený z textilních vodících lišt a umělohmotných příček s minimální tloušťkou materiálu. Velikost čtverce je 40 x 40 cm, počet příček je libovolný, případně můžeme i kratší části žebříku spojovat a vytvářet podmínky pro rychlostní vytrvalost a stupňovat tak zátěž. Lze i žebřík zalamovat do křivek a úhlů pro narušování stabilizací pohybů a vytvářet i podmínky pro složitější reakce. Výhodou tohoto cvičení je to, že lze provádět v mnoha obměnách u všech věkových kategorií a ve většině sportovních odvětví jak u začátečníků, tak na výkonnostní a vrcholové úrovni sportování. Cvičení touto formou je zcela bezpečné jednoduché a při tom významně ovlivňuje nervosvalovou koordinaci, rychlost, rytmus, rovnováhu a kvalitu pohybů v měnících se soutěžních podmínkách. Přitom tato metoda je velmi zábavná s možným zapojením soutěživosti u cvičenců. Pravidelným opakováním určitých prvků pohybů při snaze o co nejvyšší rychlost provádění, dochází k jeho zautomatizování a následným relativně rychlým využitím ve vlastní specializaci. Ve své podstatě toto cvičení vede ke zrychlení procesů nervosvalové koordinace mezisvalové koordinace i

kontrakce a relaxace při lokomocích nejrůznějšího charakteru, dále k pohotovým změnám rytmu a k přesnosti pohybu, tudíž ke stabilitě postoje. Neméně podstatný je i přínos nárůstu dynamické svalové síly dolních končetin, který bývá často také limitující pro mnohé sportovní aktivity.

Pro judo je tato metoda cvičení využívána zejména v Japonsku. Vycházíme-li ze struktury pohybového výkonu v judu, jede především o složité pohyby v určitém omezeném prostoru za vysoké náročnosti z hlediska koordinačně složité techniky vycházející z lokomoce. V průběhu realizace techniky je nutné vlastními pohyby a přesuny po tatami přivést soupeře do nestabilních postojů a poloh, ze kterých pak je možné provádět vlastní útočné nebo obranné akce. Vycházíme-li z podstaty juda jako „jemné cesty“, tedy o sečtení váhy a síly vlastní a soupeřovy k provedení akce za respektování soupeřova pohybu, je jasné, že techniku, tedy provedení pohybového úkolu s minimálním úsilím a minimální silou, lze uskutečnit jen ve vhodný časový úsek v přesném prostoru. Jakákoliv narušení časoprostorové realizace vede k nemožnosti provedení akce. Krom této podmínky se do pohybu zapojuje vysoká míra anticipace soupeře, což ztěžuje provedení techniky. Musíme tedy reagovat na situaci následnou. Při tom naše reagování na pohyby soupeře nesmí být stereotypní, čehož může protivník následně využít. Vlastní provádění technik je tedy nutné skrýt do řady akcí a pohybů, které soupeře donutí k chybným vyhodnocením situace a tím odkrytím slabin zejména ve stabilitě a rovnováze postoje a k zapojení síly do pro jeho stabilitu špatných směrů. Nejjednodušší způsob k ovlivňování stability soupeře je vlastní pohyb, rychlé přesné směry pohybů vůči soupeři, prudké změny poloh těžiště vlastního a neočekávané přesuny do prostorů, které náš soupeř nepředpokládá a musí je řešit vlastními složitějšími pohybovými vzorci. Abychom mohli navazovat účinnými technikami a využili při nich soupeřova pohybu a síly, je nutné zachovat oporu a stabilitu těla vlastního. Jedině potom bude možné se včas přesunout do ideálních míst k soupeři pro uplatnění vlastní útočné akce. Stejnými pohybovými vzorci se závodník uvolňuje z pevných a pohyb omezujících úchopů, které ztěžují možnost účinně zaútočit. Podobně je nutné reagovat i na již soupeřem prováděné útoky. Ze zjednodušeného popisu pohybových řešení v zápase judo je zřejmé, že příležitost pro vlastní uplatnění techniky bude mít jen jedinec mimořádně dobře vybaven pohybovými dovednostmi s vysokou mírou anticipace pohybů s maximální schopností vnímání vlastní stability postoje a rovnováhy a vnímání naopak nestability postoje soupeře. V současném vývoji juda, kde se klade důraz na silové a kondiční schopnosti, je vhodné a nutné rozvíjet právě tyto lokomoční schopnosti, které mohou účinně tomuto silovému stylu čelit. Zdůvodnění je jednoduché, vzhledem k uplatňování vysoké technické dovednosti proti silově mimořádně vybaveným jedincům. Vše toto vede k obhajobě japonského vysoce technického pohyblivého juda. Opačný nebo jiný postup získávání pohybových návyků než přes správný stabilní postoj vede k limitování výkonnosti jedinců v pozdější fázi přípravy. Navíc nesprávně vytvořené pohybové stereotypy vedou často k omezení dalšího růstu závodníka a k jeho častým zraněním. Pokud v přípravě bude hlavní důraz kladen na postoj a pohyb, bude se od toho odvíjet i účinnost obranných a útočných technik a možnost navazování velkého množství jednodušších a složitých pohybových úkolů s cílem porazit soupeře technickou dovedností. Dalším důležitým důvodem je fakt, že pohybové schopnosti, tedy především silové a vytrvalostní jsou pro jedince

limitované a v určité fázi přípravy kladou neúměrné nároky na jedince a jeho zdraví. Možnosti technické výbavy jedince jsou naopak nevyčerpatelné z hlediska počtu a složitosti technik u juda. Navíc otevřenost pohybových dovedností vede ke kreativnímu spojování pohybových prvků a vytváření specifických a stále se vyvíjejících činností u juda ovšem jen u jedinců s vhodnou pohybovou průpravou v průběhu celé sportovní přípravy. Právě metoda horizontálního žebříku může pomáhat řešit tyto podstatné složky přípravy.

Způsob provádění

Základní a první podmínkou je provádět daný pohyb s přesností a pod kontrolou trenéra. Závodník má vytvořenu zpětnou vazbu tím, že ihned může zjistit, zda se dotkl žebříku, či zda úkol provedl bezchybně. Jedná se o lokomoční pohyby, proto převážná část krokových variací vychází ze zcela přirozeného střídání kroků pravou a levou nohou. Dalším důležitým faktorem je postupnost, tedy od zvládnutých jednodušších lokomocí přejít postupně ke cvikům náročnějším. Na trenérovi spočívá nutnost kontroly postoje při provádění úkolu a vhodnost dávkování cvičení a zhodnocení splnění úkolu. Hned za přesností provádění úkolu je jeho provedení s maximální rychlostí při zachování přesnosti a přirozené uvolněnosti pohybu. Vyšší dávka křečovitosti vlivem opakování postupně vymizí, tím se jednak zvýší přesnost i rychlost realizace a vytvoří se podmínky pro uplatnění daných pohybů i ve vlastní specializaci. Určité ekonomické vzorce pohybů se časem stanou vlastními přirozenými pohybovými strukturami jednotlivců. Dalším důležitým přínosem tohoto cvičení je udržení stability při změnách postojů. U juda toto považujeme rovněž za podstatnou podmínku při zápase. Poloha trupu vůči dolním končetinám by měla být neustále v přímce a trup by se neměl vychylovat mimo polohu pánve. V počátku cvičení je nutné toto kontrolovat a opravovat. Správným postojem se vytváří podmínky pro správně zpevnění posturálního svalstva, tím správného fungování receptorů pro vnímání polohy těla, a vyloučení pozdějších zranění. I k řešení tohoto problému bude dále zmínka.

Základní cvičení

Probíhání v přímém směru mezi příčkami bez vynechání oken

Probíhání v přímém směru mezi příčkami přes jedno okno

Obě cvičení lze kombinovat podle předem určeného úkolu, nebo provádět změny na smluvený signál a tím řešit rychlost reakce v průběhu pohybu se změnou směru nebo režimu cvičení. Postupně lze kombinovat cvičení s jinou formou zátěže a tím simulovat určité konkrétní zápasové situace. Aby se jednalo skutečně o rozvoj koordinačních schopností, je nutné navozovat složitější a stále nové způsoby řešení.

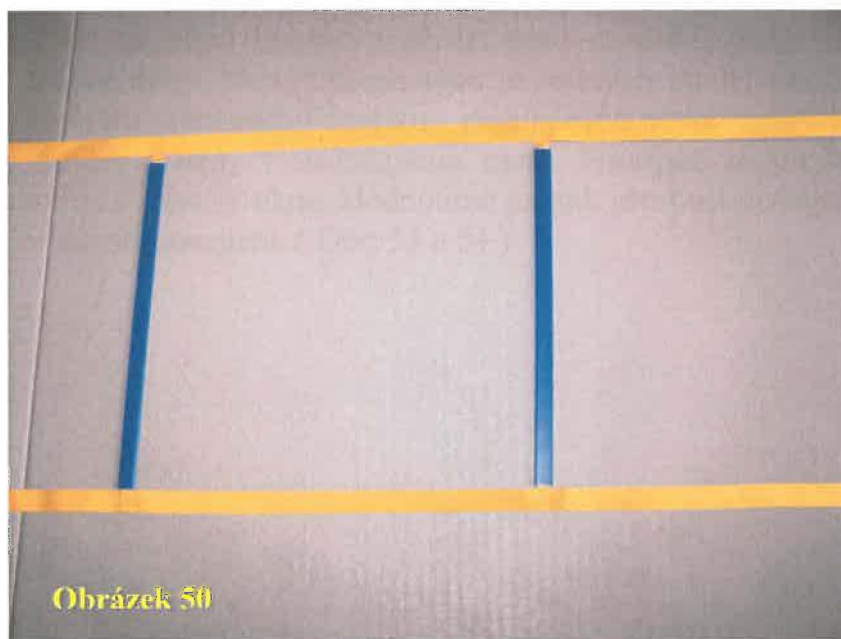
Žebřík klademe na rovnou podlahu v základní sestavě do přímky. Lze jej i zalamovat do různých směrů a vytvářet tak více komplikované směry lokomocí. (Obr. 49)

Jednotlivé díly lze spojovat do delších úseků, nebo je přerušovat a pohyb kombinovat s dalšími pohybovými prvky.



Obrázek 49

Rozměr jednotlivých oken je 40 x 40 cm. (Obr. 50)



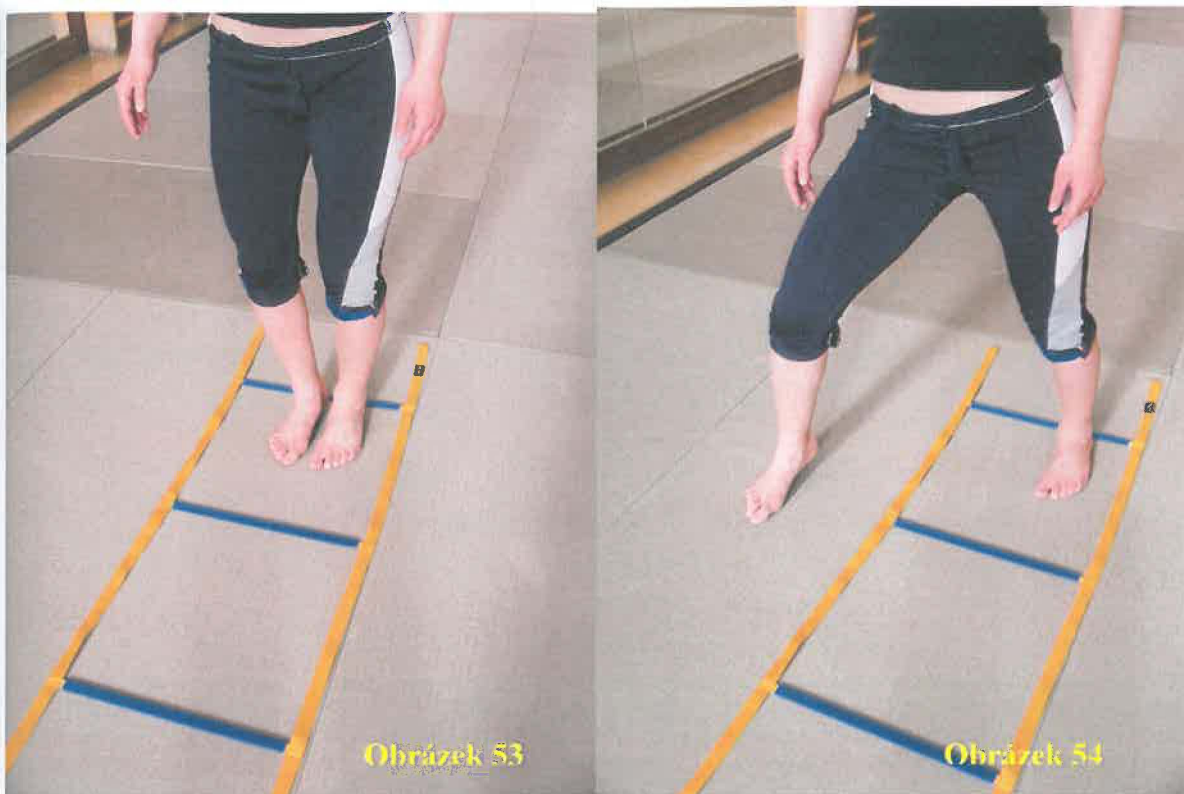
Obrázek 50

Základním cvikem je procházení a probíhání žebříku jednotlivými okny s důrazem na držení těla a správného pohybu dolních i horních končetin. (Obr.51) Postupně se

snažíme pohyb a frekvenci kroků zrychlovat a postupně kombinovat s následující formou běhu přes jedno okno. (Obr. 52)



Pro pohyb v judu jsou však rozhodující drobné rychlé pohyby dolních končetin s minimální dobou setrvání pouze na jedné noze. Klademe důraz na rovnoměrné rozložení váhy těla na obou nohách a přední části chodidel. Stále platí pravidelné střídání pravé a levé nohy. Na tomto principu je sestaven model základního pohybu. Postupujeme ve směru položeného žebříku, přebíháme z pravé strany vodících lišt na levou a nohy střídáme vždy v následujícím okně. Postupně se přesunujeme vpřed s výměnou nohou vždy uvnitř okna. Hodnotíme jednak přesnost došlapů, bez kontaktu se žebříkem a rychlost provedení. (Obr. 53 a 54)



Následujícím úkolem je z postoje čelem k boku žebříku postupovat stranou. Výměna nohou probíhá vně boční lišty a do oken postupně šlápeme vždy do prvního okna pravou a následujícího levou nohou. V tomto pravidelném střídání postupujeme na konec žebříku. Cvičení je nutné nacvičovat v obou směrech. U tohoto cvičení je dobře vyzorovat, kdo má problém s výměnou stran a jaké jsou u některých jedinců patrné rozdíly v plnění úkolu na různé strany. A právě to je vhodný moment pro trénink nervosvalové koordinace. Zde vznikají základy pro možnost uplatnění v budoucnu technik juda na obě strany. (Obr. 55, 56, 57, 58, 59, 60)



Podobné cvičení v těžší variantě zabezpečí stejný režim, ovšem zády k žebříku. Zde se více zapojí vnímání pohybu vlivem částečného vyřazení zrakové kontroly.

Kombinací jednoduchých pohybů z dodržením prostorové orientace a dostatečné rychlosti je možné vytvářet mnohačetné impulzy pro rozvoj lokomočních schopností. Tím se vytvoří podstatné předpoklady pro vlastní realizaci technik bez nutnosti sebekontroly toho základního, tedy vlastního pohybu po tatami. Kombinací s dalšími formami cvičení můžeme přivádět cvičence do stavu odpovídajícího zápasové situaci.

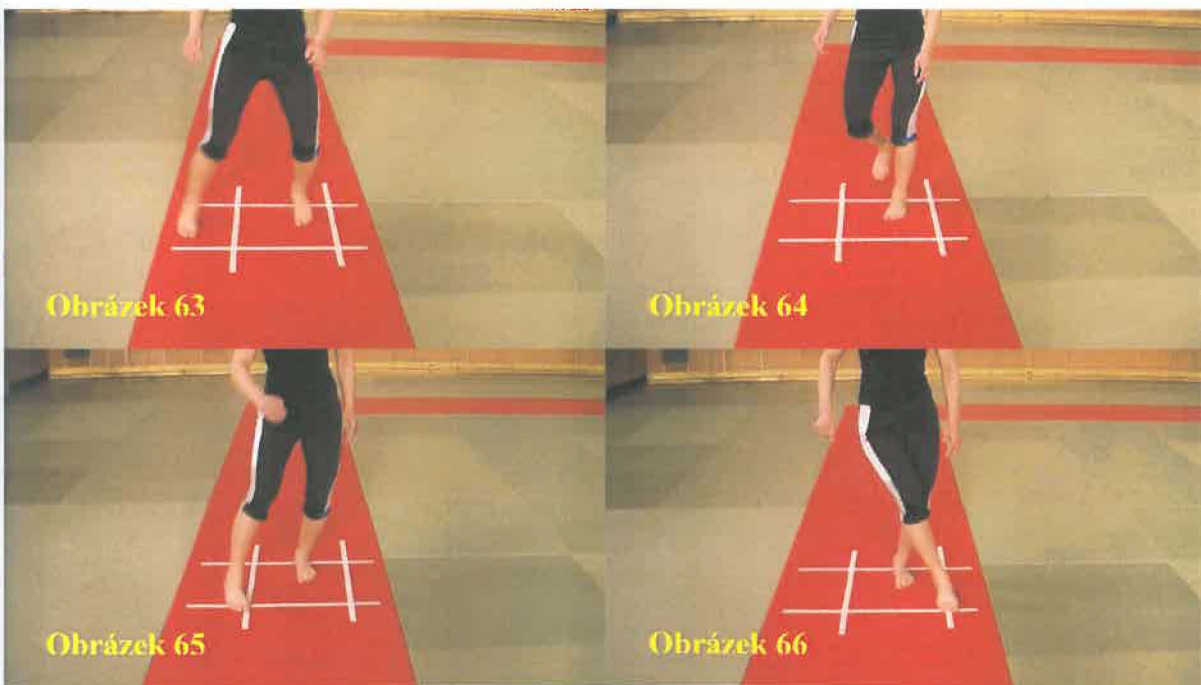
Poskoky snožmo nebo po jedné noze navodí dynamické zatížení a nárůst silových schopností dolních končetin a stabilitu postoje u juda. (Obr. 61 a 62)



Obrázek 61

Obrázek 62

Zjednodušenou variantou žebříku může být vytvořený čtverec z tejpů, který nám vymeze prostor pro pohyb. Zde je možné se otáčet do různých směrů se zachováním rovnoměrné opory na obou končetinách. Tato forma je dostupná každému a vzhledem k účinnosti tohoto cvičení je mimořádně populární u asijských trenérů i závodníků. Mohli jsme pozorovat tato cvičení u tenistů, hráčů basebalu, atletů a judistů. (Obr. 63, 64, 65, 66)



Obrázek 63

Obrázek 64

Obrázek 65

Obrázek 66

Jako pomůcku pro správné držení těla při pohybu je vhodné využívat doplňkových prostředků, například tyčí, pásků od kimona, balónů apod. (Obr. 67, 68, 69)



Obrázek 67



Obrázek 68



Obrázek 69

Pro narušení dynamického stereotypu se dá využít například překážek, kdy cvičenec je nucen měnit rytmus pohybu a co nejrychleji se do něj opět dostat. (Obr. 70, 71, 72)



Obrázek 70



Obrázek 71



Obrázek 72

Cvičení se zátěžemi je vhodné zařadit až po dokonalém zvládnutí lokomočních cvičení. V judu je zátěž důležitá pro to, aby judista byl schopen při fixované horní části těla zachovat stále pohyblivé dolní končetiny a boky. (Obr. 73, 74)



Cvičení s částečným nebo úplným vyřazením zraku

Tato náročná forma provádění jednoduchých cviků vede k intenzivnímu rozvoji vnímání pohybu a lepšímu učení. Má významný vliv na držení těla, které bývá zvláště při pohybu narušené právě převahou zrakového vnímání a potlačením vlivu polohových receptorů. Při dodržení důsledné bezpečnosti cvičení je tato forma vhodná pro začátečníky i závodníky vrcholové úrovně. Lze s ní s účinností narušit nevhodné dynamické stereotypy a překonat pohybové bariéry.

5.6. Pohybové hry vhodné pro rozvoj rovnováhy, stability a ostatní úpolové hry

Koordinační schopnosti jsou základem techniky a zdokonalení judistických dovedností, proto je rozvíjíme různými formami pohybových her, úpolovými hrami, přetlačování a hrami pro rozvoj stability a rovnováhy.

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí. (Mazal, 2000)

Úpolové hry jsou často nazývány jako hry kontaktní, kde jde o překonání odporu či soupeře technikou, taktikou a silou. Při jejich realizaci využíváme koordinační schopnosti, sílu, rychlost, postřeh, rychlé rozhodování a iniciativu. Nezbytná je sebedůvěra, odvaha, sebeovládání a cílevědomost.

Pohybové hry úpolového charakteru nezařazujeme, pokud není organismus hráčů dobře připraven kvalitním rozcvičením. Do rozcvičení ale můžeme zařadit honičky úpolového charakteru, při nichž dochází nejen ke kontaktu honičů a chytaných, ale současně je nutná spolupráce na vysoké úrovni. Výběr hry musí odpovídat tělesné a duševní vyspělosti hráčů, jejich zájmům a motivaci. Důležité je dodržení stejné hmotnosti a zdatnosti soupeřů. Upřednostňujeme aktivity ve dvojicích. Úpolové hraní můžeme provádět s dětmi i dospělými, ale přesné dodržování pravidel je základem bezpečného průběhu hraní, neboť dochází k přímému kontaktu a maximálnímu nasazení. Hry uvedené v diplomové práci jsou převzaté převážně z publikace Fojtík Ivan, Úpoly ve školní tělesné výchově, Univerzita Karlova, Praha 1984 a publikace Mazal Ferdinand, Pohybové hry a hraní, Hanex, Olomouc 2000

Honičky úpolového charakteru

1. Honička v řetěze

Organizace: Na začátku hry určíme vždy několik honičů, jako základních článků pro několik řetězů, ostatní hráči jsou honěni.

Popis hry: Koho se honič dotkne, je chycen, chytne se honiče za ruku, stává se také honičem a chytá jako součást řetězu. Každý chycený se přidá k řetězu. Chytají pouze krajní články řetězu dotykem ruky, řetěz se nesmí přetrhnout. Pokud se honiči pustí, chycení krajních neplatí a hra začíná až po spojení řetězu. Honění smí probíhat

řetězem pod rukama hráčů, nesmí však prorážet či silou protrhávat řetěz. Články řetězu jim v podlézání nesmí bránit. Vítězí honič, který má nejvíce článků – hráčů v řetězu.

2.Honička do kruhu

Organizace: Jeden honí, ostatní jsou honěni

Popis hry: Koho se honič dotkne, je chycen, chytne honiče za ruku a chytá s ním ostatní hráče, od okamžiku kdy honič chytne dva hráče, musí honiči další hráče chytat tím způsobem, že vytvoří kolem honěného kruh spojením rukou krajních honičů. V okamžiku, kdy se honěný ocitne v kruhu chytajících hráčů, připojuje se k nim do honící řady. Při přetržení řady chycení neplatí. Lze probíhat v mezerách mezi honiči , pokud je zde prostor.Vítězí kruh, který má nejvíce článků.

Úpolové hry

1.Obejmi soupeře

Popis hry: Dvojice hráčů stojí čelem k sobě, asi 1,5 m od sebe. Na signál se snaží každý z nich obejmout soupeře v pase úchopem pod jeho pažemi. Současně se však brání proti odejmutí protivníkem. Zdůrazňujeme nepoužívání hlavy a předklonu.

2.Přetah plným míčem

Popis hry: Soupeři stojí proti sobě ve střehovém postoji, stejně vzdáleni od čáry mezi nimi a drží ve volném předpažení plný míč. Jeden hráč jej drží ze stran, druhý z vrchu a zespodu. Na signál se snaží přetáhnout míč a soupeře přes čáru k sobě. Vytáhnutí míče z rukou soupeře je též výhra. Nesmí se ale k míči natáčet, přistupovat k němu tělem a měnit úchop. Přetahování (bez vítěze) by mělo trvat nejdéle 20 sekund. Soutěžení opakujeme se změnou úchopů. Hrajeme na několik, nejméně tři vítězství.

3.Přetah dvojic

Popis hry: Soutěží dva hráči proti dvěma. Spoluhráči stojí za sebou, zadní drží předního za boky nebo jej objímá v pase. Přední hráči se navzájem uchopí za zápěstí, buď zkřížmo za souhlasná nebo za stejnostranná zápěstí. Vítězí dvojice, která přetáhne

soupeře přes stanovenou hranici, nebo po časovém limitu. Prohrou je také rozpojení spoluhráčů.

4.Boj o medicinbal

Na zemi nakreslíme nebo vyhraničíme dva větší kruhy, jež jsou od sebe vzdálené 6 m. V každém kruhu se shromáždí 1 družstvo. Na čáru mezi kruhy rozestavíme plné míče s 2 m mezerami. Na povel vyběhne z každého kruhu jeden protivník a snaží se první míč dostat do soupeřova kruhu. Na signál vyběhnou dva další, bojují o druhé medicinbaly, atd. Vítězí družstvo, kterému bylo do kruhu doručeno méně plných míčů. Stojící cvičenci uvnitř kruhu nesmí bránit položení medicinbalu do kruhu.

5.Král zápasště

Na tatami vyznačíme kruh o průměru 6 až 12 m (podle počtu cvičenců). Všichni stojí v kruhu s rukama za zády. Na povel se každý snaží povalit na zem či vytlačit z kruhu ostatní, a to jakýmkoli způsobem bez pomoci paží. Kdo se dotkne území vně kruhu kteroukoli částí těla nebo spadne na zem, vypadá ze hry. Kdo zůstane v kruhu poslední, aniž byl povalen nebo vystrčen ven, je králem zápasště.

6.Strkaná ve dřepu

Dvě družstva vytvoří řady čelem k sobě s rozestupy. Řady jsou vzdáleny na dosah. Všichni zaujmou dřep, předpaží skrčmo a vztyčí dlaně. Cílem je tlakem dlaní vyřadit co nejvíce protivníků tím, že jsou nuceni si sednout či padnout do kolébky. Bojuje se ve dřepu za stálého poskakování snožmo. Jednotlivá vítězství na obou stranách se sečtou a porovnají.

7.Boj o poklad

Uprostřed Indického oceánu je ostrov (žíněnka) kde chrání několik strážců (1. družstvo) poklad v podobě plného míče. O pokladu se dozvěděli piráti (2. družstvo), kteří se chtějí pokladu zmocnit. Obránci vytvoří kruh na upažení kolem žíněnky, piráti se rozmístí vně ve vzdálenosti 2 m. Piráti se snaží zmocnit se míče, obránci brání. Piráti zvítězí, pokud míč položí vedle žíněnky na zem (nesmí jej vyhazovat). V boji se užívá vzájemné vytlačování, přetahování, ale i zdvižení, vynesení, odtahování. Časový limit hry je 1 minuta.

Pohybové hry pro rozvoj rovnováhy a stability v judu

1. Vytlačovaná z obruče

Na zem položíme obruč, dovnitř vstoupí čtveřice cvičenců a zaujme stoj na jedné noze, pravým bokem k sobě. S rukama za zády se na povel každý snaží vytlačit ostatní ven, nebo je donutit postavit se na obě nohy, což obojí znamená, že cvičenec vypadá ze hry.

2. Strhni na zem!

Dva protivníci stojí na vyvýšeném místě (lavička) a drží konce švihadla či lana nebo judistický pásek (obi). Tahem nebo trhnutím se snaží každý donutit svého soupeře k sestoupení na zem.

3. Vychýlení z postoje údery dlaní

Dvojice cvičenců stojí v mírném stoji rozkročném na vzdálenost kratší, než předpažení, skrčit připažmo, dlaně vpřed. Vzájemnými údery do dlaní, jakož i úhyby dlaněmi před úderem se snaží přivést druhého k vychýlení, jehož vnějším znakem je posunutí chodidla či vykročení.

4. O vychýlení úderem hýždí

Dvojice zaujme stoj zády k sobě ve vzdálenosti 0,5 m. Každý se snaží druhého vychýlit a donutit ke změně postavení chodidel náhlým nárazem hýžděmi.

5. Kohoutí zápasy

Dvojice cvičenců čelem k sobě zaujme stoj na levé noze, pravou nohu si každý drží svými pažemi v zanožení skrčmo. Poskakováním po levé noze a nárazy ramenem či tělem se každý snaží donutit protivníka ke ztrátě rovnováhy.

6. Boj na čáře s úchopem ruky

Oba cvičenci stojí na čáře čelem k sobě, zaujmou podřep výkročný pravou vpřed, špičky jejich pravých nohou se dotýkají. Podají si pravou ruku, prsty směřují vzhůru. Cílem je tlakem nebo tahem pravé ruky donutit protivníka ke změně postoje či posunutí chodidla.

7. Boj na čáře

Dvojice cvičenců stojí čelem k sobě na čáře v podřepu výkročném, chodidla za sebou. Tlakem ruky na koleno protivníka se každý snaží vychýlit druhého tak, aby jeho chodidla nebo pouze jedno chodidlo opustilo postavení na čáře.

8. Klokání souboj

Dvojice cvičenců stojí čelem k sobě na pravé noze. Vzájemně spolu soupeři bojují jen tlakem chodidla přednožené levé dolní končetiny. Prohrává ten, kdo se postaví na obě nohy.

9. Vychýlení z rovnováhy úchopem za obě ruce

Dvojice cvičenců stojí čelem k sobě v podřepu výkročném a drží se za obě ruce. Opět je cílem vychýlit protivníka tak, aby musel změnit polohu alespoň jednoho chodidla. Komu se to podaří dříve, ten vítězí.

10. Minové pole

Dvojice cvičenců se uchopí za obě ruce a pohybuje se různými směry po zápasišti. Cílem je donutit protivníka ke šlápnutí na minu, kterou představuje ohraničené území zápasišť (aut).

6. Schopnost reakce a metody rozvoje

Reakční rychlost se ve sportu rozumí schopnost reagovat pohybem na určitý podnět, vyjadřuje se dobou reakce mezi počátkem působení podnětu a zahájením pohybu, podle této doby se schopnost hodnotí. (Dovalil a kolektiv,2002)

Reakční schopnost se většinou zařazuje do schopností rychlostních, ale může se považovat za součást komplexu koordinačních schopností. V judu je rychlost reakce jednou z nejpodstatnějších složek výkonu v zápase, patří k rozhodujícím faktorům úspěšného provedení techniky. Judista se snaží co nejrychleji a nejúčelněji reagovat na soupeřovi útoky buď blokem, uhnutím ze soupeřova pohybu nebo protichvatem v neustále se měnících zápasových podmínkách. Judistické utkání vyžaduje rychlé zhodnocení situace, výběr optimálního pohybového řešení a bleskovou realizaci. Většinou se jedná o reakce na taktilní podněty. Rozvinutá schopnost vnímat taktilní podněty při úchopu nebo v jiném kontaktu se soupeřem umožňuje, často podvědomě, reagovat na změny soupeřova svalového napětí, dýchání, změny polohy těžiště a na základě těchto podnětů předvídat jeho další záměry. Rychlost reakce někdy bývá označována jako schopnost psychická, neboť se jedná o komplexní projev, v němž se spojuje rychlost nervových vzruchů s intenzivní psychickou činností, jako je vnímání dané situace či výběr správného řešení při počátku realizace pohybového úkolu prostřednictvím svalové činnosti. Doba reakce záleží na mnoha faktorech, jedním z nejdůležitějších je dostatečné rozcvičení před tréninkem. Rychlost reakce ovlivňuje i vnější teplota a druh podnětu. Zároveň stáří jedince a genetický faktor. Trénink rychlosti reakce by měl vždy probíhat v první polovině tréninkové jednotky, sportovec by se měl cítit svěže, agresivně s chutí soutěžit a neprojevovat známky únavy. Trénink rychlosti reakce vyžaduje dostatečný odpočinek mezi jednotlivými zátěžemi se zařazením protahovacích cvičení. Při nácviku volíme co nejrychlejší reagování na určitý signál. Signály mohou být optické, akustické či taktilní. Reakce na daný signál může být jednoduchá na očekávaný či nečekaný signál a nebo výběrová, kdy se musí jedinec rozhodovat a volit řešení z více variant. Střídáme druhy podnětů i reakcí.

6.1. Metoda rozvoje schopnosti reakce s použitím balančních míčů

1. Cvičení s dvěma balančními míči.na akustický signál

Balanční míče odlišných barev postavíme od sebe na vzdálenost 2 metry. Sportovec stojí uprostřed této vzdálenosti mezi míči, zády k trenérovi. (Obr. 75) Trenér vysloví barvu některého ze dvou míčů (pro rychlejší signál může vyslovit pouze počáteční slabiku dané barvy). Úkolem sportovce je se co nejrychleji dotknout míče té barvy, která byla trenérem vyslovena. (Obr. 76) Možné jsou i obměny. Cvičení uplatníme i jako soutěž, kdy mezi dva míče odlišných barev postavíme dva jedince za sebe, vyhrává ten, kdo se určeného míče dotkne první.



Obrázek 75



Obrázek 76

2. Cvičení s dvěma nebo třemi balančními míči na akustický signál

Před cvičence postavíme na zem vedle sebe dva nebo tři balanční míče odlišných barev. Trenér opět vysloví barvu některého míče (opět je rychlejší vyslovení prvních slabik určité barvy) a úkolem cvičence je co nejrychleji uchopit daný míč a hodit před sebe trenérovi.

3. Cvičení s třemi balančními míči na akustický signál

Před cvičence postavíme na zem míče v tomto pořadí. První míč má cvičenec postaven u levé nohy, druhý míč má před sebou a třetí míč mu leží u pravé nohy. Akustické podněty jsou 3, tlesknutí trenéra, písknutí trenéra a vyslovení slova "hop" trenérem. Pokud trenér tleskne, úkolem cvičence je co nejrychleji uchopit míč číslo jedna, vyhodit míč vysoko nad sebe, chytit a položit míč zpět na místo. Pokud trenér

pískne, ten samý úkol musí cvičenec provést s míčem číslo dva, a na slůvko hop reaguje sportovec co nejrychlejším uchopením, vyhozením do výšky nad sebe a zpětným chycením míče číslo tři.

4. Cvičení s balančními míči na zrakový signál

Cvičenec stojí mezi dvěma balančními míči, které jsou od sebe vzdáleny 2 metry. Pokud trenér upaží levou ruku, úkolem cvičence je se co nejrychleji dotknout pravého míče (cvičenec reaguje dle zrcadlového pohledu) a vrátit se do své výchozí pozice. Na upažení trenérovy pravé ruky reaguje sportovec dotykem míče po jeho levé straně.

5. Cvičení s balančními míči na zrakový signál s přidavnými cviky

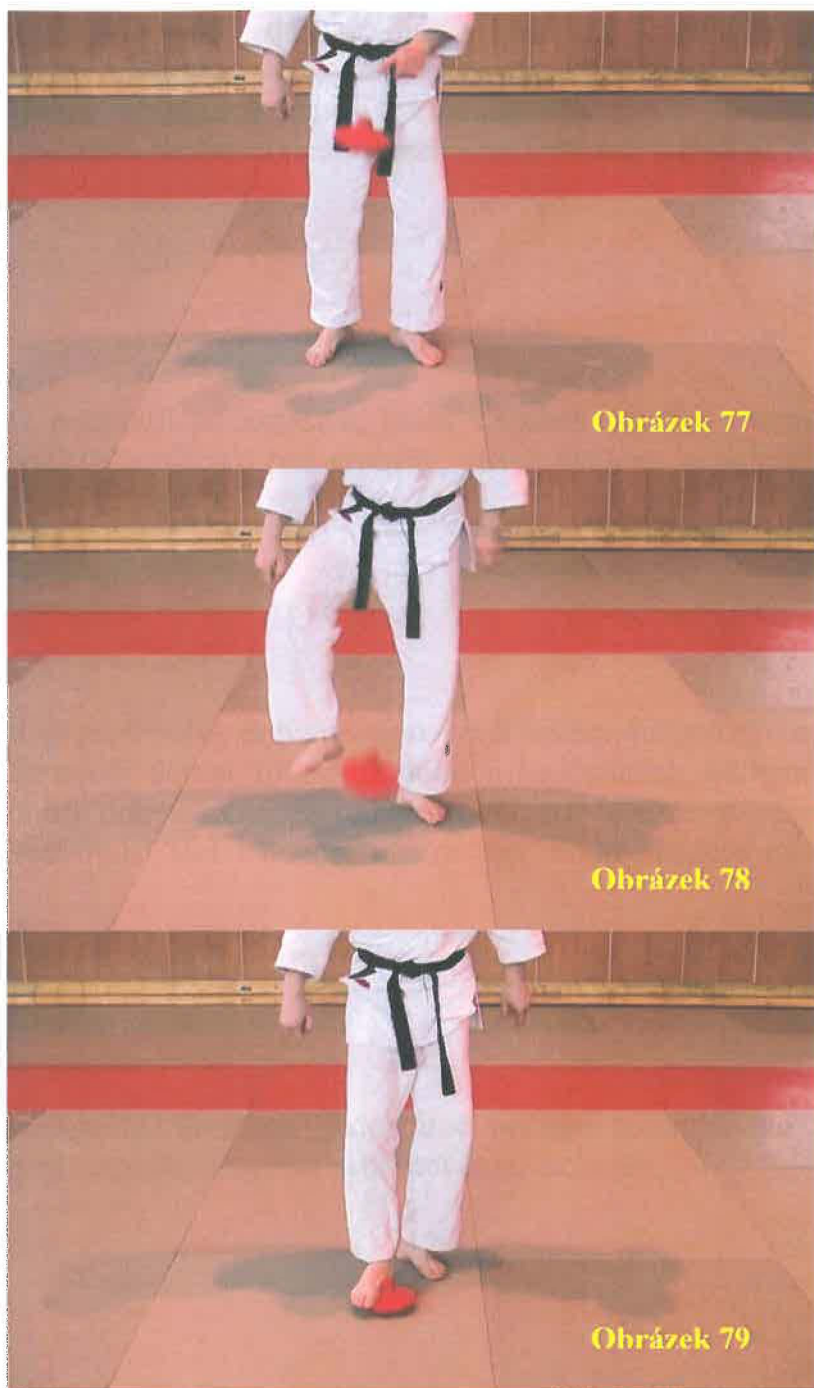
Cvičenec stojí mezi dvěma balančními míči, které jsou od sebe vzdáleny 2 metry. Pokud trenér upaží levou ruku, úkolem cvičence je se co nejrychleji dotknout pravého míče (opět probíhá zrcadlově) , upažení trenéra pravou rukou je povel pro dotyk levého míče. Pokud trenér vzpaží, je úkolem cvičence pokus o co nejrychlejší výskok do výšky, pokud trenér předpaží, znamená to pro cvičence podnět k lehu na břicho. Trenér jednotlivé varianty střídá, ale dopřeje svěřenci dostatečný odpočinek.

6. Cvičení s balančními míči na taktilní podnět

Cvičenec stojí mezi balančními míči, které jsou od sebe vzdáleny 2 metry. Trenér stojí v těsné blízkosti za zády svěřence. Pokud se trenér dotkne svěřencovy pravé ruky, má za úkol se co nejrychleji dotknout, nebo odhodit míč na pravé straně od sebe. Dotyk levé ruky podněcuje dotyk levého míče maximální rychlostí.

6.2. Metody rozvoje schopnosti reakce s použitím judo míčků

1. Cvičení: Judista drží v ruce judo míček na úrovni svého pasu. Na povel pouští judo míček na zem (Obr. 77) a jeho úkolem je reagovat dolní končetinou tak, aby míček přišlápl k tatami. (Obr. 78, 79)



6.3. Metody rozvoje schopnosti reakce v judistickém tréninku

1. Cvičení.

Judisté stojí proti sobě , drží se v klasickém levém či pravém úchopu. Tori čeká na dotyk trenéra, v okamžiku kdy se trenér dotkne toriho některé části těla , musí tori provést v co nekratším čase určenou judistickou techniku.

2.Cvičení

Judisté stojí proti sobě, drží se opět v klasickém levém či pravém úchopu. Úkolem ukeho je přenášet váhu svého těla buď na špičky nebo na paty a nečekaně tyto pozice střídat. Cílem toriho je správně a rychle zareagovat a v momentě kdy je uke na patách provést techniku směrem vzad a ukeho na špičkách házet na techniku směrem vpřed.

3. Cvičení

Judisté se pohybují po zápasišti, jeden z judistů provádí v pohybu chvat deaši harai v nečekaných okamžicích pro druhého, jehož úkolem je nohou utéci a provést také deaši harai jako protichvat.

4. Cvičení

Judisté stojí proti sobě, drží se v pravém či levém úchopu. Trenér stojí za zády toriho. Pokud se trenér dotkne toriho na dolních končetinách, úkolem toriho je hodit soupeře na techniky nohou - Óučigari neko Koučigari. Jestliže se trenér dotkne toriho na hlavě či trupu, musí tori v co nejkratším čase hodit soupeře na některou boční techniku.

5. Cvičení

Judisté se pohybují po tatami, jeden útočí bočními technikami a úkolem druhého je na každou boční techniku reagovat zablokováním techniky.

6. Cvičení

Judisté stojí proti sobě ve vzdálenosti půl metru, paže mají volně podél těla. Jeden z judistů se snaží rychle chytit soupeřův límec kimona, úkolem druhého je rychle zareagovat a provést chvat Ippon seoinage.

7. Cvičení

Judisté stojí ve dvojicích proti sobě a drží se v pravém či levém judistickém úchopu. Všechny dvojice utváří kruh. Tori z první dvojice provede judistickou techniku, úkolem toriho z druhé dvojice je provést svou techniku v okamžiku, kdy uke z první dvojice dopadá na tatami. To samé provádí tori z třetí dvojice a vytvoří se tak

zvané domiño, kdy všechny dvojice provedou v daný moment pádu ukeho z vedlejší dvojice techniku. Role ukeho a toriho se ve dvojicích mění poté, co se signál dopadu dostane opět k první dvojici.

6.4. Pohybové hry pro rozvoj schopnosti reakce

1. Červení a bílí

Popis hry: Jedno družstvo je označeno jako červení, druhé jako bílí. Na povel např. „červení“ vystartují z různých poloh (ze stoje, podřepu, dřepu, sedu, lehu na bříše) obě družstva. Červení chytají bílé, kteří se snaží před dotykem zachránit za čarou záchrany (asi 6 metrů od středu obou zástupů). Na povel „ bílí“ startují opět obě družstva, ale hráči bílého družstva honí po čaru záchrany hráče červeného družstva.

2. Na molekuly

Popis hry: Hráči jsou atomy, které se volně rozestaví nebo běhají po tělocvičně. Na signál, kterým je vyslovení čísla se hráči co nejrychleji shluknou do hloučků-molekul v počtu odpovídajícím tomuto číslu. Vedoucí hry zkontroluje, zda počet atomů v molekule souhlasí, přebytečné vyřadí nebo jim udělí trestné body a po povelu „ atomy kmitají“ hra pokračuje. V této hře se uplatňuje také rozvoj orientační schopnosti v prostoru.

3. Na krále

Popis hry: Vedoucí hry představuje krále, pohybuje se (chodí, běží skáče, provádí kachní chůzi) po herní ploše. Poddaní – hráči sledují krále v zástupu za ním a provádějí stejný pohyb. Kdykoliv se král otočí, poddaní musí vzdát králi čest předem stanoveným postojem či polohou (dřep, leh na bříše).

4. Z vody do vody

Popis hry: Hráči stojí ve dvou zástupech proti vedoucímu hry, zástupy jsou od sebe tři až čtyři metry. Ruce mají v bok.

Požádáme hráče, aby si představili, že stojí z obou stran na břehu říčky. Vedoucí hry upozorní, že je zkusí pomoci dvou slov s předložkami splést tak, aby udělali chybu. Pokud řekneme „ do vody“ , hráči v zástupech okamžitě skočí směrem k sobě. Poskok stranou musí udělat i zpět, pokud vedoucí hry řekne „ z vody“. Dostanou se tak na své původní místo. Slova s předložkami musí být vyslovována zřetelně, mohou se však několikrát opakovat stejná. Snahou je splést hráče, aby uskočili tehdy, kdy mají stát na místě, nebo naopak zůstali stát, když mají skákat.

5.Na autíčka

Popis hry: Hráče rozdělíme podle počtu nejlépe do čtyř skupin. Každá skupina je v jednom rohu tělocvičny či hřiště. Každý hráč představuje auto. Uprostřed hřiště stojí vedoucí hry – strážník. Na pokyn paží se auta podle příkazu přesouvají mezi svými stanovišti. Způsob přesunu volí vedoucí hry podle vyspělosti hráčů (běh, poskoky na jedné noze, po čtyřech). Přesun hráčů neboli aut nemusí být přes střed herní plochy kolem vedoucího hry, ale i po stranách a podobně. Soutěží se, která skupina aut bude při výměně rychlejší.

7. Orientační schopnost a metody rozvoje

Vztahuje se především k funkcím analyzátorů (zrakového, sluchového, kinestetického, taktilního, vestibulárního). Jde především o sledování vlastního pohybu, pohybu soupeře či náčiní v prostoru a čase. Rozvinutá orientační schopnost umožňuje judistovi úniky ve složitých situacích, například i ve fázi letu, kdy už se zdá být utkání téměř prohráno. Judisté se musí orientovat ve vymezeném území a sledovat pohyb soupeře často pod časovým tlakem. Dobře rozvinutá orientace v prostoru může předejít i zraněním v tréninku, kdy se na tatami pohybuje více dvojic.

7.1. Metody rozvoje orientační schopnosti v judu

1. Únik z chvatu ve fázi letu z bočních technik

Popis cvičení: dvojice judistů stojí u měkké a silné žíněny (duchna). Jeden provádí boční techniku a hází soupeře do duchny. Snahou druhého je si v letu uvědomit polohu svého těla a přetočit se ve vzduchu tak, aby dopadl do duchny na břicho nebo na nohy. (Obr. 80, 81, 82)



Obrázek 80



2. Únik z chvatu ve fázi letu z chvatu tomoenage

Popis cvičení: Jeden z dvojice provádí chvat tomoenage, úkolem druhého je opět si v letu uvědomit polohu svého těla, švihnout nohama a utéci z chvatu přemetem stranou. (Obr. 83, 84, 85)



Obrázek 83



Obrázek 84



Obrázek 85

3. Dvojice judistů se pohybuje po zápasišti, jeden z nich má zakrytý zrak. Jeho úkolem je vnímání vzdáleností judistického zápasišťe.

7.2. Pohybové hry pro rozvoj orientační schopnosti

Kryší ocásek

Popis hry: Hráči jsou volně rozmístěni po herní ploše. Hráči se rozptýlí po ploše a zavřou oči. Mezitím vedoucí hry tiše dotykem označí jednoho hráče jako krysu. Na signál otevřou hráči oči a pobíhají po tělocvičně. Náhle hráč – krysa začne předvádět odlišné pohyby od ostatních, například poskoky snožmo s rukama v týl a podobně. Ti hráči, kteří krysu uvidí, se ihned zařadí za představitele do zástupu – ocásku a kopírují jeho pohyby. Když má zástup za krysu více jak 6 hráčů (dle celkového počtu hráčů), zastaví se, rozkročí nohy a totéž udělá jeho „ ocásek“. Ostatní hráči prolézají mezi jejich nohama zezadu dopředu. Hráči tvořící ocásek jsou uchráněni před prolézáním mezi nohama. Další hra začíná, když hráči opět zavřou oči, vedoucí hry označí novou krysu.

Přehazovaná

Popis hry: Hráče rozdělíme do dvou početně i výkonnostně stejných družstev. Každé družstvo stojí na polovině herní plochy. Každé družstvo má stejný počet míčů. Na signál vedoucího hry odhazují hráči všechny míče na stranu soupeře tak, aby na jejich polovině bylo míčů co nejméně. Vedoucí hry za určitou dobu zastaví hru hlasitým signálem. V tuto chvíli hráči zkamení, míče dokončí pohyb. Vedoucí hry spočítá míče. Družstvo, na jehož polovině je méně míčů, zvítězí.

Sbírej míčky

Popis hry: Hráč stojí uprostřed judistického zápasště se zavřenýma očima. Vedoucí hry rozmístí s pomocí ostatních hráčů do nejrůznějších částí zápasště 6 až 10 tenisových míčků. Na povel vedoucího hry hráč otevře oči a jeho úkolem je vyházení míčků za hranice zápasště v co nejkratším čase. Vedoucí hry měří čas od prvního povelu k dopadu posledního míčku za hranici zápasště. Vyhrává ten, který má nejrychlejší čas.

Zem

Popis hry: Hráči běhají po obvodu tělocvičny a plní nejrůznější pohybové úkoly zadané vedoucími hry (například běh vzad, poskoky ve dřepu, obraty vpravo, vlevo, kotouly) vedoucí se snaží hráčům lehce zamotat hlavu a v určitém okamžiku vysloví hlasitý povel „ zem“, což znamená, že musí hráči okamžitě v tělocvičně zaujmout místo nad zemí. Mohou použít všechna náčiní, která se v tělocvičně vyskytují. Žebřiny, lavičku, lano, tyč, hrazdu. Prohrává ten, který zůstane na zemi jako poslední.

8. Diferenciační schopnost a metody rozvoje

Je důležitým předpokladem přesné a ekonomické pohybové činnosti. Její podstata spočívá v dokonalém vnímání pohybu, a to v jeho časo- prostorových a dynamických parametrech. V judu hodně souvisí s orientační schopností a schopností přizpůsobovat pohybovou činnost vnějším podmínkám a okolnostem. Jedná se o zvládnání techniky v dokonalém technickém provedení, v optimálním čase a prostoru bez nevhodných pohybů a nadměrného úsilí. Judista by měl být v technikách uvolněný, což je také znakem úrovně diferenciační schopnosti. Diferenciační schopnost je výchozí podmínkou pro následující fázi automatizace a schopnosti kreativity. Obzvláště důležitou zásadou v rozvoji diferenciační schopnosti je kvalitní kontrola trenérem a správně vytvořená vnitřní zpětná vazba. Rovněž tak správná představa o ideálně provedeném pohybu. Rozvoj diferenciační schopnosti v tréninkové jednotce má být zařazen do první poloviny tréninkové jednotky, cvičenec nesmí projevovat známky únavy, jelikož by mohlo docházet k fixování chybných dynamických stereotypů. Rozhodujícím činitelem v rozvoji diferenciační schopnosti je optimální dávkování zátěže.

8.1. Metody rozvoje diferenciační schopnosti

Opakování technik ve standardních podmínkách s postupně se zvyšující zátěží.

Různé formy tandoku-renšu, uchi-komi, nage-komi, nácvik technik v ne-waza

9. Schopnost rytmu a metody rozvoje

V judu je schopnost rytmu důležitá stejně jako v každé jiné pohybové činnosti, udává způsob spojování pohybů do celku, uplatňuje se v lokomoci. Správný pohybový rytmus a načasování technik jsou základem pro úspěšné vedení judistického utkání. Při nácviku techniky se rytmus mění s postupným zdokonalováním techniky. V zápase se judista snaží o změny rytmu pohybu, které naruší soupeřův pohybový rytmus a znemožní soupeři útočit. Změnami pohybového rytmu si také judista vytváří v zápase prostor pro svůj vlastní útok.

9.1. Metody rozvoje schopnosti rytmu

Koordinační cvičení na horizontálním žebříku (střídání krokových variací)

Různé formy uchi-komi, nage-komi, tandoku-renšu

Cyklicky opakované činnosti (aerobic, kruhové tréninky, rychlostní cvičení,

přeskoky švihadla, atletická abeceda, spinning, plavání)

Techniky prováděné na počítání, tleskání nebo bubnování nám pomohou zvládat pohyb z hlediska časoprostorové realizace

Cvičení při hudbě (hudební doprovod většinou působí motivačně)

10. Spojovací schopnost a metody rozvoje

Schopnost spojování se projevuje snahou spojit jednotlivé útoky do komplexnějších celků, kombinací, které by dokázaly překvapit protivníka a vést ke ztrátě soupeřovy rovnováhy a následnému bodovému zisku za provedení chvat. Principem juda je spojování různých pohybových prvků ve složité celky, které jsou základem kreativního jednání v judu, při nichž jde především o narušení stability soupeře a využití jeho pohybu. Nejprve spojujeme jednodušší pohyby, postupně zvyšujeme počet spojovaných pohybů a složitost jednotlivých pohybů.

10.1. Metody rozvoje spojovací schopnosti

Spojování jednoduchých pohybových prvků ve složitější pohybové struktury

Spojování gymnastických cvičení a vytváření gymnastických sestav

Spojování jednotlivých fází chvatu (vychýlení, nástup, hod)

Nácvik kombinací chvatů

Spojování zablokování soupeřova chvatu s následným útokem

Nácvik chvatů spojený s přechodem do ne-waza

Nácvik technik v newaza a jejich spojování (například přechod z držení do páky a naopak)

11. Schopnost přizpůsobování a metody rozvoje

Schopnost přizpůsobování se projevuje v každém okamžiku zápasu a tréninku. Judista se musí přizpůsobovat vlastnímu zdravotnímu stavu a úrovni svých pohybových schopností a dovedností, pohybovým schopnostem a dovednostem soupeře, vývoji utkání, místu na tatami kde utkání probíhá (například aut), závodní atmosféře. V tréninku se přizpůsobuje trenérovi, jeho požadavkům a úkolům v tréninku.

V judistickém utkání nedochází pouze k neustálým změnám pohybu, ale během judistické soutěže proti závodníkovi nastupují soupeři různých somatotypů, různé úrovně kondičních schopností, soupeři zápasící v levém či pravém střehu nebo držící se v nestandardním úchopu. Především musíme vycházet ze znalostí závodníka, jeho dominantních technik a schopnosti přizpůsobování se. Judista musí přizpůsobovat své jednání tak, aby znemožňoval soupeři útočit a přitom si vytvářel pozice pro vlastní útok. Zde je nutná schopnost správného vyhodnocení dané situace. Nesprávné zhodnocení způsobu boje soupeře nebo jeho nerespektování může v mnoha případech vést k prohře v zápase. Judo vyžaduje mimořádně velkou míru kreativní schopnosti. O úspěchu v judu rozhoduje právě schopnost kreativity a schopnosti přizpůsobování. Každý zápas se odehrává jinak , s odlišným soupeřem a závodník musí sám zápasové situace vyhodnocovat a řešit. V trénincích juda často dochází ke cvičením vedoucím ke stabilizaci a automatizaci technik a standardních situací, ale v malé míře trenéři vedou závodníky k rozvoji kreativního myšlení a chování.

11.1 Metody rozvoje schopnosti přizpůsobování

Střídání tréninkových soupeřů různých somatotypů

Střídání tréninkových soupeřů zápasících v levém i pravém střehu

Uplatňování technik v nejrůznějších situacích s těžšími i lehčími soupeři

Uplatňování technik v nejrůznějších situacích s kondičně slabším i silnějším soupeřem

Navozování standardních situací, mít na každou situaci zvládnuté pohybové řešení a umět vybrat to správné.

Uplatnění modelového tréninku v přípravě na soutěž

Závěr

Záměrem diplomové práce bylo charakterizovat jednotlivé koordinační schopnosti, popsat důležitost rozvoje koordinačních schopností v judu a sestavit ucelený metodický souhrn rozvoje jednotlivých koordinačních schopností. V úvodu jsem nahlédla do historie juda, představila judo s jeho základními principy a charakterizovala judistický výkon. Dále jsou rozpracovány koordinační schopnosti na obecné úrovni. V dalších kapitolách nalezneme rozbor jednotlivých koordinačních schopností a nejruznější metody jejich rozvoje. Metody rozvoje koordinačních schopností jsou sestaveny s využitím méně známých a v českém judu téměř nevyužívaných pomůcek jako jsou balanční míče a točny, horizontální žebřík či judo míčky. V diplomové práci je poprvé v Čechách písemnou formou představena metoda rozvoje koordinačních schopností pomocí horizontálního žebříku. Tyto metody rozvoje koordinačních schopností byly zařazeny do ročních tréninkových plánů judistů z oddílu TJ Sokol Hradec Králové. Metody se staly standardními postupy v rozvoji koordinačních schopností a doplňky specializované přípravy judistů všech věkových kategorií. Přínos daných metod byl zaznamenán ve zvyšování rychlosti schopnosti učení se novým dovednostem u jednotlivých judistů, zlepšil se jejich pohyb po tatami, stal se jistějším. Judisté si lépe uvědomují kde spočívá váha jejich těla při jednotlivých pohybových úkolech, cvičeních a judistických technikách. Metody jsou v oddíle dále rozvíjeny a směřovány k úspěšnému vedení judistického zápasu. Diplomová práce může být přínosem pro trenéry juda, kterým poskytne nové poznatky a metody v rozvoji koordinačních schopností.

Seznam literatury:

- Brousse, M., Matsumoto, D.:** Judo- A Sport And A Way Of Life. 1.vyd. Korea : Internacional Judo Federation, 1999.
- Dešimaru, T.:** Zen a bojová umění.1.vyd. Praha: Portál, 2003.
- Dovalil, J.:** Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku. 1.vyd. Praha: ÚV ČSTV, 1986.
- Dovalil, J. a kolektiv :** Výkon a trénink ve sportu. 1.vyd. Praha: Olympia, 2002
- Fojtík, I.:** Judo.1.vyd. Praha :Státní pedagogické nakladatelství, 1975.
- Fojtík, I.:** Úpoly ve školní tělesné výchově. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1984.
- Fojtík, I., Michalov, L.:** Základní úpoly, úpolové sporty a umění 1. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1996.
- Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E.:** Das neue Konditionstraining für alle Sportarten, für Kinder, Jugendliche und Aktive.2. vyd. München: BLV Verlagsgeellschaft mbH, 2004.
- Choutka, M.:** Teorie sportovního tréninku. 2vyd. Praha: Karolinum, 1983.
- Choutka, M.:** Sportovní výkon.1.vyd. Praha: Olympia, 1981.
- Korček, F. a kolektiv:** Teória a didaktika športu. 2.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998.
- Lebeda, A. A.:** Vyšší judo. 1.vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1958.
- Lorenc, V.:** Judo učební texty. 1vyd. Praha : STN, 1980.
- Mazal, F. :** Pohybové hry a hraní. 1.vyd. Olomouc: Hanex, 2000.
- Miller, H.:** Judo. 1.vyd. Berlín : Sportverlag, 1975.
- Pechová, J.:** Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami. 1.vyd. Praha: Portál, 2000.
- Srdínko, R.:** Malá škola juda. 1.vyd. Praha: Olympia, 1987.
- Štěpánek, Jan. a kolektiv:** Judo (metodický dopis).1.vyd. Praha: Tělovýchovná škola, 1990.
- Vachun, M.:** Základy tréninku juda. 1.vyd. Bratislava:Šport, 1978.
- Žára, J.:** Objektivizace intenzity tréninkových zatížení judistů (metodický dopis). 1.vyd. Praha: ÚV ČSTV, 1989.

Dalšími cennými zdroji diplomové práce byly zkušenosti, metody a odborné rady japonských trenérů, kteří mi informace předali ústní formou.

Trenéři: T. Matsuoka, hlavní trenér ženského profesionálního týmu Komatsu

E. Nagai, trenérka ženského profesionálního týmu Komatsu

T. Koga, trenér japonského národního týmu žen

Seznam obrázků

Obr. 1 – 5:	Metody rozvoje stability v judistickém postoji.....	17,18
Obr. 6 – 11:	Metody rozvoje stability v judistickém postoji s použitím judo–míčků.....	19, 20, 21
Obr. 12 – 35:	Metody rozvoje schopnosti rovnováhy pomocí balančních míčů	23 - 33
Obr. 36 – 45:	Metody rozvoje schopnosti rovnováhy pomocí balanční točny	34 - 37
Obr. 46 – 48:	Metody rozvoje schopnosti rovnováhy na silném laně	38 – 39
Obr. 49 – 74:	Metoda rozvoje koordinačních schopností s použitím horizontálního žebříku..	42 - 49
Obr. 75 – 76:	Metoda rozvoje schopnosti reakce s použitím balančních míčů	56
Obr: 77 – 79:	Metody rozvoje schopnosti reakce s použitím judo míčků	58
Obr. 80 – 85:	Metody rozvoje orientační schopnosti v judu	62, 63, 64