

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Nácvik technik aši-waza u dětí mladšího školního věku

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Radim Pavelka

Vypracoval:

Bc. Josef Hanek

Praha, duben 2010

Abstrakt

Název: Nácvik technik aši-waza u dětí mladšího školního věku

Cíle: Hlavním cílem této práce je sestavit kompletní metodickou řadu nácviku technik aši-waza u dětí mladšího školního věku. Poskytnout informace spojené s problematikou tréninku dětí. Vytvořit zásobník cviků a cvičení pro sestavení tréninkových jednotek zaměřených na techniku aši-waza.

Metody: Základem této práce jsou metody analýzy a syntézy, které jsou využité při tvorbě metodické řady nácviku technik aši-waza. Jednotlivé techniky jsou pro snazší edukaci dětí rozděleny na fáze, které se po jejich zvládnutí spojí opět v celek. V závěru práce jsou použity metody testování pro porovnání změn pohybových schopností.

Výsledky: Po opakovaném retestu bylo zjištěno, že nácvik technik aši-waza a tréninkové jednotky zaměřené na zvládnutí těchto technik mají pozitivní vliv na rozvoj vybraných pohybových schopností.

Klíčová slova: mladší školní věk, judo, aši-waza, tréninková jednotka, pohybové schopnosti.

Abstract

Title: Training of Asi-waza technics by younger school age children

Objectives: The main target of this diploma thesis is to set a complete methodology procedures of training special technics aši-waza by younger school age children. Than to provide an information combined with children training problems. Another goal is to invent reservoir of exercises for setting up training units focused on aši-waza technics.

Methods: Principles of this thesis are analysis and synthesis methods, that are used with formation of methodic technic activities aši-waza. Individual technics are divided in parts for easier understanding of children. Afterwards parts are combined in one unit again. In the end there are used testing methods for comparison of moving ability changes.

Results: After repeating re-test have been stated that aši-waza technic training and training units which are focused on managing these technics have positive effect on developing some movement abilities.

Keywords: pre-school age, judo, aši-waza, training unit, movement abilities

Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr.Petru Smolíkovi, za jeho cenné rady a pomoc při vytváření této práce i za jeho trpělivé vedení. Dále děkuji svému vedoucímu diplomové práce Mgr. Radimu Pavelkovi za pomoc.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze dne

podpis
diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Obsah

1. Úvod	9
Cíl	10
Úkoly	10
Hypotéza	10
2. Judo.....	11
2.1 Historie juda	11
2.2 Judo v japonsku	11
2.3 Judo v Československu	12
2.4 Principy juda	13
2.5 Technický systém.....	13
3. Školní věk.....	15
4. Obecné znaky psychického vývoje	16
4.1 Teorie kognitivního vývoje J. Piageta.....	16
4.2 Vývoj percepce.....	18
4.3 Vývoj myšlení, zpracování informací a řešení problémů	19
4.4 Vývoj paměti a pozornosti	19
4.5 Emoční vývoj	20
5. Obecné znaky fyzického vývoje mladšího školního věku	21
5.1 Mladší školní věk a pohybové aktivity	21
5.2 Vývojové a růstové profily a motorický vývoj jednotlivých období	22
5.2.1 Dítě ve věku šesti let:	22
5.2.2 Dítě ve věku sedmi let:.....	23
5.2.3 Dítě ve věku osmi let:	24
5.2.4 Dítě ve věku devíti	24
6. Učení.....	25
6.1 Základní druhy učení:	25
6.2 Motorické učení	25
6.2.1 Fáze motorického učení	26
6.2.2 Základní způsoby motorického učení	27
7. Sportovní trénink.....	29
7.1 Složky sportovního tréninku	29
7.1.1 Kondiční příprava.....	29
7.1.1.1 Silové schopnosti	30
7.1.1.2 Rychlostní schopnosti	30
7.1.1.3 Vytrvalostní schopnosti.....	31
7.1.1.4 Koordinační schopnosti.....	31
7.1.1.5 Pohyblivost.....	32
7.1.2 Technická příprava.....	32
7.1.3 Taktická příprava	33
7.1.4 Psychologická příprava	35
7.2 Etapy sportovního tréninku	36
7.3 Zvláštnosti tréninku dětí.....	37
7.4 Senzitivní období	37
8. Tréninková jednotka	39
8.1 Přípravná část:.....	39
8.1.1 Zahřátí	40
8.1.2 Pomalé protahovací cvičení	41

8.1.3 Mobilizační cvičení	44
8.1.4 Dynamické rozcvičení	44
8.2 Hlavní část	47
8.2.1 Fáze efektivního kondičního rozvoje	47
8.2.1.1 Prvky sportovní gymnastiky	48
8.2.1.2 Pády – ukemi	48
8.2.1.3 Opakování již zvládnutých technik	50
8.2.2 Fáze efektivního motorického učení	52
8.2.2.1 Techniky Aši waza – technika nohou	52
8.2.2.2 Vybrané techniky pro nácvik skupiny dětí mladšího školního věku	53
8.2.2.3 Metodická řada technik Aši waza	60
8.2.3 Fáze ověřování	62
8.3 Závěrečná část	63
9. Výzkum	64
9.1 Vlastní výzkum	64
9.1.1 Charakteristika testované skupiny	64
9.1.2 Testování	65
9.1.3 Testy	65
9.1.4 Celkové hodnocení testování	73
10. Diskuse	74
Seznam literatury	76
Přílohy	77

1. Úvod

Mezinárodní judo federace IJF se snaží chránit základní principy juda, a proto se věnuje stálému rozvoji jeho fyzických a duchovních hodnot. IJF zvolila experimentální změnu pravidel pro období od 1.ledna 2010 do 31.prosince 2012.

Tyto změny byly otestovány již v průběhu MS juniorů v Paříži a dále pak také na dalších turnajích IJF a EJU. Všechny přímé útoky nebo bloky pod úrovní pasu, jednou nebo oběma rukama, případně jednou nebo oběma pažemi jsou zakázané.

Proto je tato práce zaměřena na techniky aši-waza, které mohou být díky změnám v pravidlech opět plně využité v boji. V poslední době se judo stávalo spíše silovým sportem a byla tak potlačena původní myšlenka zakladatelů juda. Změna pravidel by měla navrátit judo mezi sporty technické, které jsou založeny na dokonalé koordinaci, obratnosti a správném rychlém provedení samotných technik.

Cíl této práce je sestavit metodickou řadu pro nácvik technik aši-waza. Tato práce obsahuje informace, které využijí trenéři třetí třídy a cvičitelé v tréninkových jednotkách juda pracující se svěřenci v jejich základní etapě sportovní přípravy. Obsahuje metodický materiál a zásobník cvičení a cviků pro obměny tréninkových jednotek. Poskytuje ucelené a nezbytné informace pro práci s dětmi v období mladšího školního věku. Tato práce by měla poskytnout informace všem zájemcům, jak začátečnickům tak i mírně pokročilým, kteří se chtějí věnovat sportovnímu judu.

Přínosem této práce by měl být návrat k technikám aši-waza, které byly díky silovému pojetí juda dočasně potlačovány. Judo, které je založené na správně provedených technikách, je optimální sportovní činnost pro děti mladšího školního věku. Zajišťuje rovnoměrný rozvoj psychické i fyzické stránky sportovce. V období mladšího školního věku dochází k rozvoji kloubní pohyblivosti, koordinace a rychlosti, což jsou základní stavební kameny juda. Psychická stránka je podpořena samotnými základními myšlenkami a principy juda, které jsou doplněné odvahou, zodpovědností, vytrvalostí, rozhodností, statečností a rozvahou .

Cíl

Hlavním cílem této práce je sestavit kompletní metodickou řadu nácviku technik aši-waza u dětí mladšího školního věku. Poskytnout informace spojené s problematikou tréninku dětí. Vytvořit zásobník cviků a cvičení pro sestavení tréninkových jednotek zaměřených na techniku aši-waza

Úkoly

Objasnit historické zdroje s dostupnými informacemi. Popsat judo od jeho počátků a představit judo jako sportovní odvětví. Po splnění úkolu zmapování teoretických pramenů, přejít na praktickou část kde je úkolem poskytnutí podkladů pro sestavení kvalitní tréninkové jednotky se zaměřením na techniku aši-waza pro děti mladšího školního věku. Výstupem, který si práce klade za cíl, je sestavený metodický postup pro trenéry 3. třídy a cvičitele juda.

Hypotéza

Postup stanovování hypotéz při vytváření této práce se nejprve zaměřil na formulace problémů. Hlavním problémem je nedostatek ucelených zdrojů dat pro výuku dětí v technice aši-waza. Předpokládám, že sestavením kvalitního a uceleného systému tréninkové jednotky, dojde k lepšímu pochopení problematiky nácviků této techniky. Domnívám se, že takto sestavený materiál by měl tuto hypotézu ověřit a prokázat její význam a tím vyřešit daný problém.

Dále bych chtěl ověřit, zda pravidelný trénink zaměřený na techniku aši-waza přispívá k rozvoji pohybových schopností u dětí mladšího školního věku.

2. Judo

Judo tak jako všechny bojové sporty, se rozvinulo ze starobylých způsobů boje a bojových umění. Dnešní judo je sport, který vyhovuje požadavkům moderního člověka. Je zdrojem duševní síly a zdravé tělesné kondice. Znalost sebeobranu pak také přispívá k pocitu důvěry ve vlastní síly a schopnosti. Judo je úpolový sport, který zdokonaluje činnost oběhového a dýchacího ústrojí a patří mezi typy sportů, při kterých člověk získává vytrvalost, sílu, rychlost, obratnost a pohyblivost. Tento sport mohou provozovat muži, ženy i děti v jakémkoli věku. Judo je vhodná sportovní činnost pro využití volného času dětí.

2.1 Historie juda

Judo, celý název Kodokan Judo, vzniklo z několika škol jiu-jitsu, které vyučovaly sebeobranu neozbrojeného člověka. Sebeobrana řešila skutečné bojové situace, které vznikaly při boji muže proti muži. Jestliže jeden z bojovníků přišel v boji o svou zbraň, nastala situace, kdy musel bojovat o svůj život. Úspěšné provedení technik, pak mohlo skončit smrtí útočníka, jeho destruktivním poškozením tj. zlomeniny, vykloubeniny nebo jeho naprostému znehybnění a zneškodnění. Cílem juda je mít možnost volby zda při úspěšně provedené obraně je útočník poraněn nebo je nad ním pouze získána kontrola a vysvětlení jeho marnosti v počínání. Tomuto cíli odpovídá i skladba technik waza.

2.2 Judo v japonsku

Kodokan Judo založil profesor Džigoró Kanó (viz. příloha č.1) v roce 1882. Motivem ke studiu jiu-jitsu a jiných bojových technik byl úsek jeho života na střední škole, kde musel snášet mnohé fyzické násilí od silnějších spolužáků. Svoje poznatky při studiu různých forem bojových umění u uznávaných mistrů pak přepracoval ve vlastní styl bojového umění (tehdy také nazývaného Kano-rjú-džiu-džitsu), který nazval Kodokan Judo, aby se odlišil od již existující školy jiu-jitsu, která se také jmenovala judó. K uznání nového stylu ostatními školami došlo až v roce 1886 po tzv. utkání pravdy (dóžó džaburi) mezi školami Kodokan a Tocuka, ve kterém Kanovi bojovníci

vyhráli všech deset utkání a jedno utkání skončilo remízou. Toto rozhodné a přesvědčivé vítězství zajistilo Kodokanu prvenství před všemi starými školami jiu-jitsu, a to nejen pokud jde o vnitřní náplň a morální působení nového systému, nýbrž i pokud jde o jeho praktickou cenu v boji. V pozdějších letech prosadil Džigoró Kanó jako ministr školství výuku juda na školách v Japonsku a rozšířil ji na tělovýchovný systém. V současné době mají studenti možnost výběru mezi Kendó a Judo. Judo se také začali učit japonští policisté v rámci profesního výcviku (Lebeda, 1974).

Z Japonska se judo rozšířilo do světa pomocí ozbrojených složek nejprve do USA, poté přes Británii do Evropy.

2.3 Judo v Československu

První výcvik Jiu-Jitsu se v Československu byl zahájen v letech 1907 až 1910, pod vedením prof. Dr. Františka Smotlachy. Jako podklad sloužila německá publikace o judu. V roce 1919 zahájil vysokoškolský sport Prah první kurzy Jiu-Jitsu. V návaznosti na tyto události jsou zakládány oddíly i v jiných místech. V roce 1920 byla jako první česká publikace přeložena kniha "Das Kano Jiu-Jitsu (Judo)". Současně se začíná s organizovaným výcvikem Jiu-Jitsu v armádě. Od roku 1930 se mohou vysokoškoláci účastnit pravidelných kurzů v Praze pod vedením prof. Dr. Smotlachy. V roce 1933 byl založen pod vedením Ing. Pecáka první samostatný oddíl Jiu-Jitsu. Další oddíl vzniká v Brně pod vedením studenta S. F. Dobó, který výcvik směřuje již více ke sportovní formě. Na prvním Mistrovství Evropy v roce 1934 v Drážďanech získal Dobó 2.místo, Cígner 3.místo a družstvo také 3.místo. Od roku 1934 se výcvik ubírá novým směrem, více orientovaným na sportovní cíle. V roce 1935 se v Plzni uskutečnil "Velký match o nejlepšího judistu ČSR", ve kterém v konkurenci sedmi závodníků zvítězil Adolf Lebeda (Srdínko, 1987).

Československý svaz Jiu-Jitsu byl založen 3. dubna 1936 a předsedou se stal prof. Dr. Smotlacha. V letech 1935 a 1936 navštívil ČSR prof. Jigoro Kano. Po založení Československého Svazu Jiu-Jitsu jsou zakládány další oddíly a proto se v roce 1940 mohlo uskutečnit první mistrovství Čech a Moravy, na kterém se stali prvními mistry: Lebeda, Tana, Černý a Zrůbek, který byl vyhlášen nejlepším judistou.

Po druhé světové válce v roce 1945 dochází k dalšímu rozšíření činnosti svazu. V roce 1952 se Judo rozšiřuje i na Slovensko. V roce 1953 ČSR stala prozatímním členem Evropské unie judo (EJU), a také byla převzata pravidla EJU a činnost zahájilo reprezentační družstvo ČSR mužů pod vedením A. Lebedy. V roce 1955 má svaz již 1500 členů v 57 oddílech. Od roku 1954 se naši závodníci začínají pravidelně zúčastňovat evropských soutěží a přivážejí řadu medailí. Rok 1960 je významný pro trénink juda v ČSR, protože japonský mistr Kokishi Nagaoky, který navštívil naši zemi, výrazně ovlivnil dosavadní způsob přípravy. V roce 1960 má svaz judo již 4000 členů organizovaných v 90-ti oddílech.

Po téměř desetiletém půstu byla v roce 1974 naše republika obohacena o medaile, které judisté získali na Mistrovství Evropy. Důležitý okamžik sportu judo byl v roce 1964, kdy se stalo olympijským sportem. Prvním závodníkem, který startoval na Olympijských hrách byl Petr Jákl. První medaili na Olympijských hrách získal pro ČSSR Vladimír Kocman v roce 1980.

2.4 Principy juda

Kodokan Judo je tzv. měkká škola, kde proti síle útoku nejde síla obránce, ale obránce se snaží útoku vyhnout či jej odvést stranou (na rozdíl od např. Karate, kde jde síla obrany proti síle útoku). Dvě základní hesla juda jsou: Minimální úsilí – maximální účinnost Sejrjoku zenjó a vzájemný prospěch Džita kjoej. První princip znamená využívat co nejúčinněji svou sílu a umožňuje porazit i fyzicky silnějšího soupeře. Druhý princip učí vzájemnému respektu mezi lidmi (Lebeda, 1974).

2.5 Technický systém

Kodokan judo obsahuje řadu průpravných cvičení především **pády** ukemi. Dále obsahuje tři hlavní skupiny technik waza:

- techniky hodů nage-waza, 67 technik
- techniky znehybnění katame-waza, 29 technik
- techniky úderů atemi-waza, 19 technik

Přehled těchto technik je uveden v příloze číslo 2.

Techniky hodů jsou vyučovány podle schématu Gokyo waza od nejjednoduchých po složitější. Techniky je možné se naučit dvěma způsoby. První způsob je samotný boj a druhý je sestava technik.

Nácvik technik pomocí bojů může probíhat ve cvičeném boji, randori. Kde není rozhodující vítězství, ale podstatné je, že se v boji učí oba soupeři současně. Na rozdíl od boje shiai, kde je nejdůležitější zvítězit bodovým rozdílem v hodnocení.

Nácvik technik pomocí sestav kata, které přesně určují formu, umožňuje nacvičovat úderové techniky a obrany proti zbraním.

Oficiální systém obsahuje osm základních kat:

- Nage no kata, sestava hodů
- Katame no kata, sestava znehybnění
- Kime no kata, sestava staré sebeobran
- Gošin džutsu no kata, sestava moderní sebeobran
- Džu no kata, sestava pružnosti
- Itsutsu no kata, sestava pěti základních principů
- Košiki no kata, sestava starých forem
- Sejrjoku zenjo kokumin tajku, sestava maximálně účinného fyzického cvičení

3. Školní věk

Tento věk chápeme jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje školy. Zde musí dítě pilně pracovat a plnit své povinnosti. Toto období bývá označováno jako fáze pílě a snaživosti, jejímž hlavním cílem je uspět, prosadit se svým výkonem (Vágnerová, 2008). Začleňuje se do nových sociálních skupin a snaží se plnit požadavky dospělých i vrstevníků. Snaží se být za své výkony pozitivně hodnoceno a ostatními akceptováno.

Po vstupu do školy se následně neobjevuje další významný mezník, biologický ani sociální. Toto období se nazývá fáze citové vyrovnanosti, fázi latence, tj. klidového stavu. Narušují ho sociální tlaky, které vycházejí ze školy, z rodiny či vrstevnické skupiny. Dítě se plynule rozvíjí ve všech oblastech a začínají se vytvářet předpoklady pro budoucí proměnu, zatím jenom na psychické úrovni a na další vývojově dynamičtější období dospívání.

Školní věk, tj. období základní školy dle Vágnerové (2008) lze rozdělit na tři dílčí fáze:

1. Raný školní věk trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6-7 let, až do 8-9 let. Je pro něj charakteristická změna sociálního postavení i různé vývojové proměny, které se projevují především ve vztahu ke škole.
2. Střední školní věk trvá od 8-9 let do 11-12 let, tj. do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy a začíná dospívat. V průběhu této fáze také dochází k různým změnám, které lze považovat za přípravu na dobu dospívání.
3. Starší školní věk, resp. období 2. stupně základní školy, trvá do ukončení povinné školní docházky, to znamená přibližně do 15 let. Z biologického hlediska jde o období pubescence, tj. první fáze dospívání.

4. Obecné znaky psychického vývoje

Obecné znaky psychického vývoje lze shrnout do několika bodů:

- Psychický vývoj lze charakterizovat jako proces, ve kterém na sebe navazují vývojové fáze. Změny jednotlivých fází jsou stabilní a nelze je libovolně měnit.
- Vývoj je proces, který obsahuje všechny složky, somatické, psychické a sociální.
- Vývoj je za normálních okolností kontinuem postupných proměn. V rámci rozvoje psychických vlastností a procesů dochází k jejich diferenciaci a integraci. Vývoj vede ke vzniku kvalitativně nových forem, jejichž důsledkem je i změna interakce jedince a prostředí, stimuluje další rozvoj (Vágnerová, 2008).
- Psychický vývoj nebývá zcela plynulý a rovnoměrný. Vyskytují se období latence a vývojových skoků. Střídají se v něm období rychlejšího a pomalejšího rozvoje i období stabilizace.
- Každý vývojový proces, je vždy individuální a specifický. Vývoj každého jedince probíhá určitým tempem. Vývoj je ovlivněn interakcí daných dědičných dispozic a určitých životních podmínek.

4.1 Teorie kognitivního vývoje J. Piageta

Teorie kognitivního vývoje švýcarského psychologa J. Piageta (1896-1980) představuje základ, z něhož vycházejí i novější teorie.¹ Piaget předpokládal, že je vývoj dítěte podmíněn jak vrozenými předpoklady, tak vnějšími vlivy, které působí společně, ve vzájemné interakci. Vrozené dispozici, a později i na nich závislá dosažená vývojová úroveň určují, jakým způsobem bude dítě chápat vnější svět a jak na něj bude reagovat (Vágnerová, 2008).

¹ Pro přehled je uvedeno (v příloze č. 3) členění kognitivního vývoje podle Pascualové-Leoneové. Jak je zřejmé, uvedené fáze se ve značné míře shodují s pojetím J. Piageta, rozhodujícím kritériem je nárůst mentální síly.

Kognitivní vývoj probíhá plynule i ve skocích, podle toho, jak se mění způsob dětského poznávání a uvažování. Z vývojového hlediska jsou důležitější procesy asimilace, akomodace a udržení, resp. znovudosažení rovnováhy.

- Pomocí asimilace si dítě vykládá nové informace, tak aby jim rozumělo na základě již pro něho známých schémat.
- Akomodace je proces změny již existujících schémat, která se pod vlivem nových informací jeví neúplná a nepřesná.
- Kognitivní vývoj je proces neustálým přetvářením schémat na vyšší úrovni porozumění, kde nejsou dřívější zkušenosti v rozporu s novými informacemi, nastává rovnováha. Stav nerovnováhy vzniká tehdy, jestliže se nové poznatky nedají vysvětlit dosavadním způsobem a je třeba svá zkušenostní schémata přehodnotit.

Vágnerová (2008) uvádí Piagetovo rozdělení kognitivního vývoje do pěti fází, z nichž každá je charakteristická určitým přístupem poznávání.

- Fáze senzomotorické inteligence – trvá od narození přibližně do 2 let. Jde o období primárního rozvoje poznávacích procesů, její označení vyplývá ze skutečnosti, že poznávání malého dítěte je závislé na smyslovém vnímání a motorických dovednostech.
- Fáze symbolického a předpojmového myšlení – trvá přibližně od 2 let do 4 let. Dovede si představit nějaký objekt nebo činnost a její výsledky, aniž by ji muselo skutečně provádět. Procesy směřující k poznávání mohou probíhat jen v mysli.
- Fáze názorného intuitivního myšlení – trvá od 4 do 7 let. Intuitivní poznávání předškolních dětí je ještě málo flexibilní, nepřesné a prelogické. Předškolní děti rozumí trvalosti existence objektů vnějšího světa, ale ještě si neuvědomují, že trvalé jsou i jejich podstatné vlastnosti.
- Fáze konkrétních logických operací – trvá od 7 do 11 let. V období nástupu do školy začínají děti uvažovat jiným způsobem než dřív, pro konkrétní logické myšlení je charakteristické respektování základních zákonů logiky a vázanost

na konkrétní skutečnost. Myšlení na této úrovni operuje s představami nebo se symboly, které mají jednoznačný, konkrétní obsah.

- Fáze formálních logických operací – nastává v 11-12 letech. Vývoj poznávacích procesů se projevuje dalším uvolněním z vázanosti na konkrétní realitu. Dospívající jsou schopni uvažovat i hypoteticky, nezávisle na konkrétním vymezení problému, o různých možnostech, dokonce i o těch, které reálně neexistují.

4.2 Vývoj percepce

Mezi 5.-7. rokem je dítě schopno rozlišit a identifikovat určitý tvar bez ohledu na jeho polohu. Děti předškolního věku dovedou rozlišit vertikální polohu a to díky pevné pozici vlastního pohledu. Horizontální polohu rozliší děti ve věku 6-7 let, které mají dostatečně vyvinutou pravou mozkovou hemisféru. Pozice jejich pohledu není stálá, protože se děti běžně otáčejí v pravo-levém směru. Senzomotorická koordinace je vidění spojené s jinou pohybovou aktivitou. Vnímání poskytuje zpětnou vazbu o pohybu a podporuje tak rozvoj různých dovedností.

Mladší školáci, věnují pozornost činnostem, někdy až nadměrnou. Důvodem může být i fakt, že mnohé dovednosti nejsou dostatečně zafixovány a zautomatizovány. Vyžadují tudíž dost velké úsilí i koncentraci pozornosti.

Děti v 9 letech, dovedou využít zpětnou vazbu účinněji, ale už na ní v takové míře nejsou závislí.

Sekvenční percepce, tj. vnímání časové posloupnosti sluchových podnětů, je dána skutečností, že tyto podněty trvají omezeně, nelze je vnímat tak dlouho, jak by dítě potřebovalo, a není ani možné se k nim vracet. Kvalita sluchové percepce závisí na pozornosti.

4.3 Vývoj myšlení, zpracování informací a řešení problémů

Rozvoj myšlení mladších školáků se projeví používáním takové strategie uvažování, která se řídí základními zákony logiky a respektuje vlastnosti poznávané reality, ať už v její aktuální podobě nebo na úrovni zafixované zkušenosti. To znamená opuštění prelogického myšlení, ovládaného nejrůznějšími aktuálními pocity a potřebami, egocentrismem a fantazii (Vágnerová, 2008).

Proměna dětského uvažování je postupná a neprojevuje se stejným způsobem. Když má dítě řešit problém, se kterým nemá dostatečnou zkušenost, může k jeho řešení použít, intuitivní způsoby myšlení. Může úkol zkreslovat a zjednodušovat, aby se v něm vůbec vyznalo a byl pro něj řešitelný. Přechod na nový způsob uvažování je pozvolný, jednotlivé vývojové fáze nelze jednoznačně oddělit.

4.4 Vývoj paměti a pozornosti

Kapacita i kvalita pozornosti

Schopnost soustředit se dá považovat za jednu ze složek školní zralosti. Délka soustředění je stále dost omezená, prodlužuje se maximálně o jednu až půldruhé minuty za každý rok.

Vývoj se projevuje především zaměřením pozornosti, poté dochází k rozvoji výběru a střídání podmětů pozornosti. Mladší školáky je možné snadno rozptýlit nepodstatnými podněty, pozornost dětí středního školního věku už tak zranitelná není.

Pro malého školáka není koncentrace pozornosti na podněty různé kvality, např. sluchové a zrakové, stejně náročná. Vizuálně prezentované informace mají výhodu delší, minimálně omezené expozice. Dítě se na ně může dívat tak dlouho, jak samo chce, a proto se může lépe soustředit na rozlišení různých detailů. Koncentrace pozornosti na sluchové podněty je náročnější, protože rychle mizí. Dítě je nemůže vnímat libovolně dlouho, ani se k nim nemůže vrátit, pokud by je nezachytilo (Vágnerová, 2008).

Kapacita paměti

Významnému zlepšení kapacity paměti dochází mezi 6. a 12. rokem. Děti si více zapamatují, když mohou využít logické souvislosti. Čas nezbytný k zapamatování klesne téměř na polovinu. Rychlost zapamatování je ovlivněna předchozí zkušeností s daným úkolem a na rychlosti zpracování informací a jejich uložení do paměti může záviset i kvalita výsledků určité činnosti.

Paměťová strategie

Paměťová strategie je způsob, které slouží k zapamatování a uchování informací. Zrání je důležité pro dosažení připravenosti k jejich rozvoji, ale spontánně by se rozvinuly jen velmi málo. Paměťovými strategiemi se děti učí, základní je např. opakování, které používají 6-7 leté děti na počátku školní docházky. Ke změně strategie dochází obvykle až tehdy, když je látky příliš mnoho a není možné ji zvládnout pouhým mechanickým zapamatováním. Další paměťové strategie jsou např. kategorizace nebo vybavování.

4.5 Emoční vývoj

Děti školního věku bývají optimistické, veškeré dění vnímají pozitivně, emoční prožívání je vyrovnané, jsou odolné vůči zátěži. V tomto období se rozvíjí sebehodnocení jak pozitivní tak negativní. Děti si uvědomují, že si o nich ostatní vytváří názory, které dávají najevo nejen verbálně, ale i vztahem a chováním k dítěti. Akceptace je pro dítě důležitá, dodává dítěti sebedůvěru a podporuje jeho sebeúctu.

Osobní identita je určována tím, co dítě dokáže. Toto období je označováno jako fáze pýle a snaživosti. I ve vztahu k vlastnímu výkonu dochází během prvních let školní docházky k vývojové proměně.

Předškolní dítě bylo spokojeno, když něco udělalo. 6-7leté je kritičtější, a tak mu nejde jen o to, aby úkol udělalo, ale aby jej udělalo dobře. Dítě 8-9leté svůj výkon posuzuje podle určité normy, kterou mohou představovat výsledky ostatních dětí nebo nějaký standard určený dospělými.

5. Obecné znaky fyzického vývoje mladšího školního věku

Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. A tak se může navyšovat i tělesná energie spojená se zvýšením výkonnosti organismu. Mění se i tělesné proporce, nejvíce se prodlužují dolní končetiny. Osifikace kostí postupuje pomalu, kostra ještě není plně vyvinuta. Srdce je svou velikostí k tělu příliš malé, a tak funkčnost oběhového systému je nižší. Mozek je zhruba o 150 g lehčí než v dospělosti. Mozkové funkce jsou pravidelné, ale jsou provázány dříve nastupující únavou (Jansa, Dovalil, 2007).

Z počátku je koordinace, jemného svalstva obtížná. Cvičením lze dosáhnout zlepšením mezi vnímaným a chtěným pohybem. Děti mají zájem o všechny přirozené pohybové aktivity (běhy, skoky, hry). Ke všem pohybovým aktivitám přistupují spontánně. Sportovní činnosti se zaměřují zejména na rozvoj rychlosti a obratnosti, vyloženě silovým a vytrvalostním cvičením není vhodné se věnovat.

Ke konci tohoto období projevují děti zájem o rozdílné činnosti. Chlapci uplatňují spíše hry konstruktivní, dívky činnosti kde uplatní více citu a ladnost pohybu.

Z výchovného hlediska je vhodné vést děti mladšího školního věku tak, aby od spontánně provozované sportovní aktivity přecházely k systematictější pohybové přípravě, rozvíjely schopnosti koncentrace a volního nasazení. Zároveň aby si zvykaly na kolektivní způsob soužití a pochopily nezbytnost dodržování mravních norem (Jansa, Dovalil, 2007).

5.1 Mladší školní věk a pohybové aktivity

Pohybové hry v tomto se zaměřují převážně na rozvoj koordinace pohybu a kooperace kolektivu. Pohybové hry by měly časově odpovídat době strávené ve škole.

V tomto období je možné začínat se sportovním tréninkem, který by měl být zaměřen na obratnost. Může se začít s posilováním svalstva, ale pouze se zátěží vlastního těla. Většina činností by měla být formou her.

Sportovní aktivity se soustředí na:

- Obratnost (je nutné ji stále zlepšovat vzhledem k blízkému se období růstu)
- Rychlost a silovou rychlost
- Dynamiku
- Vytrvalost – postupně by se měla zvyšovat a hry by se měly zaměřovat na její rozvoj (indiánský běh, orientační běhy atd.)

5.2 Vývojové a růstové profily a motorický vývoj jednotlivých období

5.2.1 Dítě ve věku šesti let:

- Roste vyrovnaně.
- Za jeden rok vyroste o 5 až 7,5 cm. Děvčata měří v průměru 105 až 115 cm, chlapci 110 až 117,5 cm.
- Za jeden rok přibere 2,3 až 3,2 kg. Děvčata váží přibližně 19 až 22,5 kg a chlapci 17,5 až 21,5 kg.
- Na váhovém přírůstku se výrazně podílí nárůst svalové hmoty.
- Srdeční puls je 80 tepů za minutu a dechová frekvence 18 – 28 dechů za minutu, je tedy podobný jako u dospělého člověka. Obojí se mění v závislosti na aktivitě.
- Děti v tomto věku vypadají vytáhle tzv. “samá ruka samá noha“, neboť dlouhé kosti paží a nohou jsou právě ve fázi rychlého růstu.
- Denní spotřeba kalorií je přibližně 1600 až 1700.

Motorický vývoj

- Zvětšuje se síla svalů. Chlapci bývají silnější než stejně velká děvčata.
- Zlepšují se dovednosti hrubé i jemné motoriky. Pohyby jsou přesnější a

přestávají být zbrklé, i když jistá neohrabanost nadále ještě přetrvává.

- Děti rády vyvíjejí velkou tělesnou aktivitu: běh, skákání, šplh, házení.
- Neustále se ošívají, i když se snaží udržet své tělo v klidu.
- Dítě je obratnější, zručnější a má lepší koordinaci oka a ruky. Dochází ke zlepšení při plnění různých sportovních úkolů.

5.2.2 Dítě ve věku sedmi let:

- Váhový přírůstek je poměrně malý – průměrně činí 2,7 kg za rok. Sedmileté dítě váží přibližně 22,5 – 25 kg.
- Do výšky dítě v tomto věku vyrostě o 6,25 cm. Děvčata měří 110 až 116 cm, chlapci 115 až 124 cm.
- Svalová hmota je u děvčat i chlapců přibližně stejná.
- Tělesný růst probíhá pomalu a vyrovnaně. Některá děvčata přerůstají chlapce.
- Postoj sedmiletých dětí je vzpřímenější. Paže a nohy se stále prodlužují, a tak působí hubeným dojmem.
- Energie přichází a odchází. Náhlé vzestupy energie se střídají s chvilkami dočasné únavy.

Motorický vývoj:

- Zlepšuje se hrubá i jemná motorika. Dítě udrží rovnováhu na pravé i levé noze, při běhu do schodů střídá nohy, hází a chytá i malé míčky.
- Při náročnějších tělesných aktivitách, které vyžadují větší pozornost a soustředění je dítě opatrnější.
- Novou motorickou činnost cvičí stále dokola, dokud ji plně nezvládne, poté se jí přestane věnovat a přejde k jiné činnosti.

5.2.3 Dítě ve věku osmi let:

- Za rok přibere 2,3 až 3,2. Osmileté dítě váží v průměru 25 až 28 kg. Děvčata obvykle váží méně než chlapci.
- Růst do výšky probíhá nadále pomalu a vyrovnaně. Za rok dítě povyroste o 6,3 cm. Děvčata jsou ve srovnání s chlapci obvykle menší. Děvčata měří 115 až 122 cm, chlapci 120 až 130 cm.
- Tvar těla se více přibližuje tvaru dospělého člověka. Paže a nohy se stále prodlužují a dítě tak působí protáhlým dojmem.
- Počáteční hormonální aktivita může být doprovázena výraznými výkyvy nálad.
- Lepší se celkový zdravotní stav. Dítě již není tak často nemocné.

Motorický rozvoj

- Osmileté dítě se s rádo věnuje aktivitám, které vyžadují větší množství spotřebované energie.
- Vyhledává raději aktivity a hry ve skupině.
- Je výrazně hbitější, rychlejší a lépe udrží rovnováhu.
- Působí dojmem, jako by mělo nevyčerpatelné zásoby energie.

5.2.4 Dítě ve věku devíti

- Tělesný růst je velice individuální. Děvčata obvykle rostou více než chlapci.
- Toto období je psychicky i fyzicky poměrně klidná etapa konce dětství.
- Postupně si děti osvojují schopnost stále abstraktnějšího myšlení a hlouběji chápou vztah mezi příčinou a následkem.
- Když zjistí jak něco funguje, osvojují si to pomocí logického myšlení.

6. Učení

Za základní lidské činnosti jsou považovány učení, hra a práce. Veškeré vědomosti, dovednosti a návyky získává člověk ve svém životě hlavně učením. Zjednodušeně je možné říci, že učení je proces, v němž si člověk osvojuje nové poznatky (vědomosti) a činnosti (dovednosti a návyky) a rozvíjí svoje schopnosti (Dovalil a kol., 1982).

6.1 Základní druhy učení:

- 1) motorické (senzomotorické) – to je učení se pohybům
- 2) intelektové (rozumové) - a) spíše pamětní
b) řešením problémů
- 3) sociální – osvojování si norem chování nezbytných pro soužití ve skupině

6.2 Motorické učení

Motorické učení má z uvedených druhů učení ke sportu nejbližší. Jde o osvojování pohybových činností, dovedností a návyků spojených s adaptací na zátěž. Jestliže je pohybová činnost mnohonásobně opakovaná, může dojít k jejímu zautomatizování, a tak vznikne pohybový návyk. Činnost v úrovni návykové je prováděna jakoby podvědomě, s minimální aktivizací soustředěné pozornosti. Podle kritéria složitosti můžeme rozlišit pohybové dovednosti na jednoduchý pohyb, pohybový akt, pohybová operace, pohybová činnost.

6.2.1 Fáze motorického učení

Vývoj motivační struktury je velmi rozdílný a individuální. Z časového hlediska nejsou jednotlivé etapy stejně dlouhé a sportovec nemusí všemi projít

Dle Dovalila a kol. (1982) jsou vyčleněny čtyři fáze či etapy vývoje motivační struktury označované jako generalizace, diferenciaci, stabilizace a involuce.

1) generalizace

Motivační struktura je charakteristická značnou rozptýleností zájmů začínajícího sportovce. Přístup ke sportovní činnosti je bezprostřední, emocionální. Provází jej velká sportovní fluktuace a každé vnější a nové podněty mají v psychice sportovce velký vliv. U dospělých začátečníků jsou převládající zdravotní, rekreační a estetické motivy. K vnějším pobídkám patří nahodilé vlivy a příklady významných sportovních osobností.

2) diferenciaci

Diferenciaci je etapou, ve které již dochází k preferenci určitých motivů sportovní činnosti. Větší účinnosti nabývají motivy společenského uplatnění a soutěžení, původní motivy z prožitku při provádění činnosti poněkud ustupují. Jejich vliv však nemizí. Podle růstu výkonnosti se motivační struktura dále upevňuje a vyhraňuje. Zaměření na jeden druh sportu je již trvalé, trénink je cílevědomější a vychází z racionálních teoretických základů, které si sportovec v této etapě vývoje motivační struktury rovněž osvojuje.

3) stabilizace

Stabilizace odráží motivy soutěžení, sebeuplatnění, odezvy z dosažení vysoké výkonnosti. Do popředí se dostávají cíle osobní (sláva, vítězství, pocty) i společenské (reprezentace, rozvoj sportu atd.). Sportovec si již uvědomuje své možnosti a má bohaté závodnické zkušenosti. Někdy může být motivační struktura diferencována a stabilizována společensky nežádoucím směrem a může mít vysokou aktivační sílu. Dojde k tomu tehdy, nepodaří-li se sloučit požadavek výkonnosti s požadavkem morální vyspělosti sportovce.

4) involuce

Involuce je poslední etapou vývoje motivační struktury. Příznačný je pro ní trvalý pokles výkonnosti, sportovec se obvykle loučí se závodní kariérou. Pojem involuce v tomto užití se týká vrcholových sportovních výkonnosti, nesouvisí s příznaky stárnutí (k čemuž se tohoto pojmu nejčastěji užívá). V této fázi se může vyskytnout celá řada psychologických problémů, jejíž příčinou může být například ústup ze slávy bez odpovídající náhrady v jiných životních zájmech. Jestliže sportovec v etapě involuce vrcholové výkonnosti nepřestává provozovat sport, dochází postupně k přestavbě motivační struktury, k návratu k původním motivům tělesného pohybu a emočního prožitku z činnosti.

6.2.2 Základní způsoby motorického učení

Podle podstaty průběhu procesů motorického učení dle Dovalila a kol. (1982) můžeme rozlišit:

1) Učení nápodobou

Toto učení je jedním z nejfrekventovanějších způsobů učení ve sportu. Základem je vytvoření představy daného pohybu na základě zrakových vjemů. Používá se hlavně u dětí nižšího věku, kdy ještě nejsou schopné vnímat a přijmout slovní popisování pohybu, zdůvodňování biomechanických a jiných principů.

2) Instrukční učení

Slovní popis, který vysvětlí nejprve zásadní, pro daný pohyb klíčové momenty, které jsou později průběžně doplňovány o podrobnější detaily.

3) Zpětnovazební učení

Učení, které je založeno na principu pokusu a omylu. Zpětnou informaci dostává sportovec od trenéra nebo ji vnímá sám, podle toho zda dosáhl zamýšleného cíle.

4) Problémové učení

Toto učení patří k nejobtížnějším způsobům učení. Podstatou je uplatnění kognitivního přístupu. Od sportovce vyžaduje značnou zkušenost, samostatnost a

tvořivost. Každému provedení pohybové činnosti předchází myšlenkové řešení reálné situace.

5) Učení ideomotorické

Učení ideomotorické je vlastně učení se v představách. Jde o představení si nějaké motorické činnosti, jak probíhají a na sebe navzájem navazují její dílčí části a jaký je její konečný efekt. Toto učení nemůže praktickou pohybovou činnost nahradit, ale výrazně ji doplňuje.

7. Sportovní trénink

Sportovní trénink je výchovně-vzdělávací proces, ve kterém dochází poznání, osvojování vědomostí a dovedností a ke vzdělávání a rozvoji osobnosti sportovce. Je to propojení fyziologie, psychologie, pedagogiky, biomechaniky a filozofie. V zásadě jde o specializovaný proces biologické adaptace (zaměřuje se na jedno odvětví, cílem je vyvolání žádoucích adaptačních změn v podobě zvýšení energie, zlepšení funkcí), proces motorického učení (osvojení nových pohybových dovedností) a interakční proces psychosociální adaptace (zjednodušeně ovlivnit psychiku a chování sportovce) (Jansa, Dovalil, 2007).

7.1 Složky sportovního tréninku

Různé úkoly sportovního tréninku se člení podle povahy do jednotlivých druhů příprav – složek. Členění je pouze teoretické, neboť v praxi se jednotlivé složky navzájem prolínají. Obvykle se rozlišují:

- kondiční
- technická
- taktická
- psychologická

7.1.1 Kondiční příprava

Kondiční příprava zajišťuje:

- a) vytvoření široké pohybové základny
- b) rozvoj speciálních pohybových schopností

Kondiční příprava dále dělíme podle druhu pohybových schopností:

7.1.1.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou definované jako komplex schopností překonávat či udržovat vnější odpor svalovou činností (Jansa, Dovalil, 2007). Svalové kontrakce rozeznáváme několik typů, podle změn délky a napětí svalu:

- a) Statické, izometrické- napětí se zvyšuje, délka se nemění
- b) Dynamické, izotonické – mění se délka svalu, napětí zůstává přibližně stejné

Dynamickou kontrakci můžeme ještě dělit podle typu pohybu svalu:

- a) Koncentrickou- sval se zkracuje, napětí se nemění
- b) Excentrickou – brzdovou, sval se násilím protahuje, napětí se nemění

7.1.1.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti – reakční, acyklické, cyklické – je činností (do 20 s.) vykonávanou nejvyšší možnou rychlostí a maximální intenzitou. Reakční rychlost se dá ovlivnit minimálně. K její změně mohou sloužit metody analytické a opakování.

Rychlost acyklická – maximální rychlost provedení jednotlivého pohybu se podobá projevům výbušné síly. Základem jsou cvičení rychlostně-silového charakteru se spíše nižší velikostí odporu pro dosažení maximální rychlosti provedení daného pohybu.

Rychlost cyklická se nejčastěji týká co nejrychlejšího překonání určité vzdálenosti, přemístění se v prostoru. Označuje se proto také jako rychlost komplexního pohybového projevu či rychlost lokomoce.

7.1.1.3 Vytrvalostní schopnosti

Trénink vytrvalostních schopností se diferencuje podle jejich funkčního anaerobního nebo aerobního základu (Jansa, Dovalil, 2007).

Metody pro trénink střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti jsou :

- Metody intervalového zatížení, které jsou založeny na střídání zatížení a odpočinku, při kterém nedojde k úplnému zotavení organismu.

- Metody nepřerušovaného zatížení, které jsou založeny na principu absolvování cvičení souvisle bez přerušení alespoň 20 min. nízkou až střední intenzitou. Variantami jsou metody souvislá, kdy zatížení je rovnoměrné po celou dobu trvání a nedochází ke změnám intenzity. Metoda střídavá, která obsahuje plánovitě pravidelné nebo nepravidelné střídání vyšší a nižší intenzity. A fartlek což je střídání intenzity po dobu cvičení podle subjektivního pocitu.

7.1.1.4 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti jsou soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby (Jansa, Dovalil, 2007).

Děti ve věku 6-8 let se díky plasticitě nervové soustavy dobře učí novým dovednostem. Proto by se měly obratnostní schopnosti rozvíjet co nejdříve. K tomu slouží tato cvičení:

- Volit spíše koordinačně složitá cvičení a jejich složitost dále zvyšovat – jedná se např. o akrobatická cvičení.
- Provádět cvičení v různých obměnách – změny rytmu, změny na akustický, optický signál.
- Provádět cvičení v měnících se vnějších podmínkách.
- Kombinovat již osvojené pohybové dovednosti – několik činností následuje rychle po sobě.

- Spojovat několik činností v jednu.
- Cvičení provádět pod tlakem – v co nejvyšší rychlosti, časově a prostorově omezené.

7.1.1.5 Pohyblivost

Trénink zaměřený na pohyblivost by měl zvyšovat kloubní pohyblivost. Tím dojde k snížení rizika možného úrazu.

Aktivita pohybu

- aktivní pohyb, kdy je pohyb prováděn vlastními silami
- pasivní pohyb, kdy jsou krajní polohy dosahovány vnějšími silami

Dynamika provedení

- dynamické provedení , kde se cviky provádí švihovým způsobem
- statické provedení, kdy se dosáhne určité polohy a setrvá se v ní

7.1.2 Technická příprava

Jedna ze složek sportovního tréninku se nazývá technická příprava, která spojuje osvojování sportovních dovedností, jejich stabilizaci a příslušnou míru variability. Pojem technika se popisuje určitý způsob provedení pohybů při sportovní činnosti. Individuální odlišnost techniky od ideálního provedení techniky je styl. Vše vychází z motorického učení, což je prostředek pro zvládnutí pohybových dovedností. Základním cílem je dosáhnout určité stability dovedností i při měnících se podmínkách. Podstatou je správný pohyb, který vznikne z představy, ukázky, výkladu slovní, optické i akustické informace. Průběžně se musí odstraňovat chyby, zbytečné pohyby a svalové napětí.

Činitelé úrovně a účinnosti technické přípravy:

- kondiční připravenost : rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních schopností
- koordinační funkcí CNS : koordinace vnitro a mezisvalová
- psychické vlastnosti a schopnosti : motivace, koncentrace, regulace

-

Metody technické přípravy:

- I. a) metoda vcelku
 - b) metoda po částech
 - c) metoda spojování částí v celek
- II. a) koncentrace: trénování činnosti v jednom bloku
 - b) disperze: rozdělení trénované činnosti do více malých bloků
- III. a) slovní
 - b) názorná
 - c) praktická

7.1.3 Taktická příprava

Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Taktiku lze uplatnit až při jisté úrovni kondiční a technické připravenosti. Podstatou je v krátkém časovém úseku zvolit nejlepší řešení a realizovat ho.

Základem vedení rozhodování při sportovním boji (v utkání) je strategie. Pod tímto pojmem chápeme předem promyšlený plán sportovního boje vedoucí prostřednictvím určitých poznatků (o možnostech soupeře, vlastních možnostech) k dosažení nejlepšího nebo plánovaného výsledku (Jansa, Dovalil, 2007).

Taktika je vlastní realizace dané strategie v průběhu soutěže. Aby taktika mohla být použita, musí být předem nacvičována a zvládnuta. Pokud není nacvičena, mluvíme při řešení o improvizaci.

Konfliktní situace je určitý úsek sportovního boje, kde se střetávají zájmy soupeřů. Každá konfliktní situace má svůj průběh, posloupnost děje. Tato posloupnost dle Jansi a Dovalila (2008) je stejná pro oba soupeře a obsahuje jednotlivé fáze:

- vnímání a analýza se vztahuje ke vzniku situace a rozpoznání situace

- myšlenkové řešení znamená: rozbor, návrh řešení, výběr řešení
- pohybové řešení : realizace řešení, zpětná vazba

Všechny fáze konfliktní situace na sebe navzájem navazují, prolínají se a tvoří jednotu. Jednotlivé fáze je třeba znát, analyzovat a následně se zaměřit na jejich bezchybné osvojení. Výrazné místo při tomto osvojování zaujímá paměť. Ta umožňuje uchovat a uspořádat vědomosti a proměňovat je ve zkušenosti.

Možnosti řešení konfliktní situace jsou v zásadě tři:

- Improvizace

Řešení se nachází až v dané konfliktní situaci, není předem stanované. Je to určité okamžité řešení, kde je velmi důležitá kreativita.

- Algoritmus

Výběr z několika předem připravených variant. V určité situaci nastává jedna z možností řešení, na kterou navazuje jí odpovídající další připravený postup.

- Vzorec

Všichni vědí co mají v dané konfliktní situaci dělat. Je to přesně daný postup řešení, který je předem nacvičený a zvládnutý.

Taktika se uplatňuje v soutěžích různě, proto je nutné rozpracovávat její obsah s ohledem na konkrétní charakter sportu. Má největší význam ve sportovních hrách a v úpolových sportech, v nichž tvoří podstatnou část výkonu jednotlivce či družstva.

Uplatnění taktiky u různých druhů sportovních výkonů:

- 1) minimální (gymnastika, sprint)
- 2) taktizování (vzpírání, skok vysoký)
- 3) rozdělení sil (běhy na dlouhé tratě, běhy na střední tratě)
- 4) plné uplatnění (sportovní hry, úpoly) – je možné až při dosažení určité technické a kondiční připravenosti.

7.1.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava je adaptace na podmínky sportovní činnosti, především na trénink a soutěž. A zároveň by měla přispět k rozvoji psychické odolnosti. Z časového hlediska i zaměření se obvykle dělí na přípravu dlouhodobou a krátkodobou.

Příprava dlouhodobá se snaží o formování osobnosti jak obecně tak i vzhledem ke specifickým podmínkám sportovního výkonu, odolnosti, soutěživosti, morálky a motivace.

Příprava krátkodobá ovlivňuje aktuální psychický stav k určitému datu a podmínkám soutěže. Její časové rozpětí je několik týdnů až měsíců.

Pro sportovní výkon jsou důležité obě dvě tyto složky krátkodobá a dlouhodobá, které na sebe navazují, doplňují se a jedna vychází z druhé.

Principy psychologické přípravy jsou v nejširším slova smyslu postaveny na zákonitostech učení, vycházejí z obecných didaktických principů a poznatků výchovy. Mají svoji specifickou povahu, která vyplývá z psychologických zvláštností sportovních činností (Jansa, Dovalil, 2007).

1. princip uvědomělosti vycházející ze znalosti cíle tréninku a podporující aktivní účast sportovce v přípravě
2. princip modelování, navozování soutěžních podmínek v tréninku
3. princip stupňování psychické zátěže
4. princip obměňování psychických zátěží, předchází přetrénování, přesycenosti a udržuje potřebné napětí v tréninku
5. princip regulace aktivní úrovně, využívá prostředky regulace aktuálních psychických stavů
6. ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu
7. princip individualizace

7.2 Etapy sportovního tréninku

1) Etapa seznámení se sportem (sportovní předpříprava)

- optimální psychický i fyzický rozvoj
- všestrannost, perspektivnost, přiměřenost, systematičnost
- základy pro další sportovní činnost
- trénink zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, základů techniky a na všestrannost

2) Etapa základního tréninku

- postupný růst výkonnosti na základě všestranné přípravy
- zvládnutí základy techniky a taktiky
- vztah k tréninku
- osvojení si co největší množství pohybových dovedností

3) Etapa specializovaného tréninku

- upevnění techniky
- rozvoj taktiky
- zaměření na kondici, zvýšení zátěže

4) Etapa vrcholového tréninku

- týká se dospělých talentovaných jedinců
- snaha o nejvyšší výkonnost
- vysoké zatížení fyzické i psychické
- nutná regenerace

7.3 Zvláštnosti tréninku dětí

Trénink dětí se velmi výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Jejich stavba těla, psychika a vnímání věci je odlišné. Tréninkový proces by měl vycházet z vývojových zákonitostí jak fyzických tak psychických.

Soustavná tréninková činnost začíná obvykle kolem 6 , 7 roku dětí,kdy začíná období pohybového neklidu. Zlatý věk motoriky nastává mezi 8. – 10. rokem, kdy se děti nejnadhěji učí pohybovým dovednostem.

7.4 Senzitivní období

Senzitivní období jsou definována jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních úloh spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností. Existují tedy optimální věková období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností. Senzitivní období není přímo závislé na věku dětí, který je vyjádřen kalendářním věkem. Měly by být spíše orientovány na reálný stupeň vývoje, tedy na věk biologický. Samozřejmě nesmí být opomenuty individuální zvláštnosti dětí a rozdíly mezi chlapci a děvčaty (Dovalil a kol., 1982).

1) Koordinační schopnosti

Rozvoj koordinačních schopností ovlivněn vývoj centrální nervové soustavy. K jejímu dozrávání dochází mezi 7 - 10/11 let u děvčat a do 12 let u chlapců, tedy mladší školní věk.

2) Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet co nejdříve. Jejich rozvoj také závisí na centrální nervové soustavě. Senzitivní období pro rozvoj rychlostních schopností je mezi 7 - 14 rokem. Další rozvoj rychlostních schopností, je závislí na rozvoji jiných schopností, především silových.

3) Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou ovlivněny produkcí pohlavních a růstových hormonů. K rozvoji dochází u dívek mezi 10 – 13 rokem a u chlapců mezi 13 – 15 rokem, ale vše je velice individuální.

4) Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti je možno rozvíjet ve kterémkoliv věku, protože její rozvoj je přímo závislý na stavbě, složení a funkčnosti organismu.

5) Pohyblivost

K rozvoji aktivní pohyblivosti dochází u dívek již v 8. u chlapců 9. roce. Její útlum je spojen se změnou tělesných proporcí v pubertě.

Efekt tréninku s ohledem na senzitivní období

1) vysoká efektivita

- základní koordinace pohybu 6 – 8 let
- kombinace pohybů 7 – 10 let
- frekvence pohybů (rychlostní schopnost) 7 – 10 let
- rovnováha 8 – 13 let
- pohyblivost 10 – 13 let
- kombinovaná motorika 10 – 13 let
- přesnost pohybu 10 – 13 let

2) střední efektivita

- správná a rychlá reakce 7 – 11 let
- rychlá a výbušná síla 10 – 15 let
- základní silový rozvoj 10 – 13 let
- vytrvalost 11 – 14 let

8. Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základní organizační celek tréninkového procesu. Délka tréninkové jednotky může být od 45 minut až do několika hodin (2 – 3 hodiny). Dělí se v zásadě na tři části: a) přípravná část někdy nazývaná úvodní a průpravná, b) hlavní a c) závěrečná část.

8.1 Přípravná část:

- Rozcvičení

Rozcvičením rozumíme přípravu hybného aparátu na další intenzivnější zatížení s důrazem na prevenci poškození pohybového aparátu. Bez řádného rozcvičení nelze podat optimální výkon a navíc hrozí poškození pohybového aparátu (natažení svalů, mikroruptury šlach, svalových tkání). Zjednodušeně můžeme říci, že rozcvičení je záměrné ovlivnění tělesných i vegetativních funkcí organismu pohybovou činností s cílem dosáhnout optimálního stupně připravenosti fyziologických funkcí pro následující pohybové aktivity a zvýšení odolnosti proti zranění (Skopová, Zítka, 2008).

Účinky rozcvičení pro přehlednost rozdělíme do několika bodů:

- cestou nervových a humorálních regulačních mechanismů jsou vyvolány změny činnosti řady orgánů zejména krevního oběhu, dýchání, termoregulace
- efektivní přerozdělení krve k orgánům a tkáním
- rozšíření kapilár a otevření krevního řečiště v procvičovaných svalech
- u produkce tepla dochází ke zvýšení viskozity svalů a tím i ke zkrácení doby potřebné ke svalové kontrakci
- zahřátím svalů dochází také ke zrychlení biochemických reakcí
- rozcvičení se podílí na úpravě funkčního stavu CNS
- posiluje již vytvořené podmíněné pohybové reflexy

Rozcvičení by mělo obsahovat části :

- 1) zahřátí
- 2) protahovací cvičení
- 3) mobilizační cvičení
- 4) dynamické cvičení

8.1.1 Zahřátí

Cvičení pro zahřátí, někdy nazývaná rušná cvičení, pomáhají cestou nervových a humorálních regulačních mechanismů vyvolat změny krevního oběhu, dýchání, termoregulace, přerozdělení krve k orgánům a tkáním, úpravě funkčního stavu centrální i periferní nervové soustavy. Zařazujeme sem převážně jednoduchá, rytmicky různorodá cvičení: chůze, běhy, poskoky. Pro kladné emocionální působení často využíváme pohybové hry, náčiní a nářadí.

Cviky zahřátí

Různé druhy chůze:

- různé druhy kroků: normální, přísunná, přeměnná
- s pohyby paží a jejich částí : krčením, napínáním, oblouky, kruhy, otáčením
- s pohyby nohou: přednožování, zanožování, unožování – napnuté, pokrčné, skrčmo
- s pohyby trupu : klony, otáčení
- v nízkých postojích, smíšených podporech: lezení, ručkování
- zrychlená různým směrem v prostoru: po křivce, diagonále, spirále, elipse

různé druhy běhu:

- klus – stejné obměny jako při chůzi
- klus pozpátku
- klus různými směry
- klus s obraty
- liftink
- skipink
- klus poskočný
- běhy na krátké vzdálenosti
- starty na zvukové znamení, několik kroků maximální rychlostí, postupné zpomalení
- starty na znamení z různých poloh: sed, klek, dřep, leh

různé druhy poskoků a skoků

- snožmo: zkřížmo, rozkročmo, s pohybem nohu
- jednoož

8.1.2 Pomalé protahovací cvičení

V rozcvičování pro úvodní strečink volíme nejprve cviky pro velké svalové skupiny a každý cvik opakuje 2 – 3 x s plynulým protažením svalů. Zvláštní pozornost u mládeže vyžaduje dolní segment zad, zadní strana stehna, lýtkové svaly a prsní svaly.

Touto technikou dosáhneme:

- prokrvení a doladění svalového napětí
- celkového uvolnění ve svalech, šlachách a kloubech

Strečink

Termín strečink pochází z anglického slova „stretching“, které v doslovném překladu znamená natahování, protahování nebo roztahování. V tělovýchovné a sportovní terminologii však pojem strečink představuje soubor speciálních cviků určených k protahování svalů.

Současné metody strečinku vycházejí jednak ze zkušeností východoasijských systémů (Indie – hathajoga, Čína – Tai-tchi-tchuan) a jednak z novodobých poznatků biomedicínských věd. Na svalové činnosti se podílí řada složitých nervosvalových mechanismů, které ve vzájemné souhře zajišťují např. základní napětí svalů, koordinaci pohybů, ale i ochranu pohybového aparátu před poškozením. Tyto mechanismy působí jako vrozené tj. nepodmíněné reflexy, které je nutno respektovat a při aplikaci jakéhokoli cvičení, postupovat v souladu s nimi. Pokud tyto mechanismy nejsou správně využívány, nejenže neumožní efektivní adaptaci na zatížení, ale dokonce mohou vést k poškození pohybového aparátu. Při protahovacích cvičeních využíváme fyziologických poznatků o napínacím reflexu, ochranném útlumu a reciproční inhibici svalů (Alter, 1999).

Metody strečinku

1. Aktivní dynamická cvičení

Krajních poloh je dosahováno vlastním svalovým úsilím. Metoda využívá švihových cvičení nebo hmitů v krajních polohách s postupným zvětšováním rozsahu pohybu.

2. Aktivní statická cvičení (klasický statický strečink)

Při použití této techniky je protažení svalu zajištěno setrváním v krajní poloze.

3. Pasivní dynamická cvičení

Tato metoda je obdobou aktivních dynamických cvičení s tím rozdílem, že krajní polohy se dosahuje pomocí trenéra.

4. Pasivní statická cvičení

Představují techniky rozvoje kloubní pohyblivosti, kdy dosažení krajní polohy a setrvání v ní je zajištěno pomocí vnějších sil s racionálním využitím reflexních vztahů.

Cviky strečink

- vzpřímený sed nebo stoj, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce spojit v týl, tahem paží provést zvolna rovný předklon hlavy, brada k hrudníku
- vzpřímený stoj nebo sed, skrčmo vzpažit zevnitř pravou, pravá ruka se dotýká zadní strany hlavy, tahem pravé je proveden předklon hlavy s rotací vpravo, brada k ramenu
- stoj rozkročný, pokrčit zapažmo levou, pravá ruka pokrčením zapažením uchopí levou za předloktí, tah napříč a vzhůru, k pravému rameni
- stoj rozkročný, předpažit pokrčmo levou, pravá ruka uchopí levou za loket, tah k pravému rameni
- vzpřímený stoj nebo sed, skrčit vzpažmo levou, paže u ucha, ruka u pravého ramene, uchopit pravou rukou levý loket, tah směrem za hlavu a k zemi
- stoj rozkročný, zapažit a spojit ruce dlaněmi vzhůru, tah vzhůru
- stoj rozkročný, předpažit pravou prsty dolů, předpažit levou, uchopit prsty, tah k tělu
- stoj rozkročný, hluboký předklon, tah hlava mezi kolena
- stoj spojný, předklon, tah hlava ke kolenům
- stoj na pravé, zanožit pokrčmo pravou, pravá ruka uchopí nohu za nárt, tah k hýždím
- přednožit pokrčmo pravou, ruce uchopí nohu za koleno, tah k břichu

8.1.3 Mobilizační cvičení

Cílem kloubně mobilizačních cvičení je rozhýbat a obnovit funkčnost kloubů. Mobilizační cvičení působí na kloubní struktury podobně jako masáž na svaly. Je třeba si uvědomit, že pohyb se vždy vykonává v kloubně svalové jednotce, a že i kloubní struktury je třeba rozcvičit (Skopová, Zítka, 2008).

Mobilizační cviky jsou prováděny zvolna tak aby došlo k plnému uvědomění pohybu. Také zajišťuje dostatečné a potřebné prokrvení a prohřátí kloubů.

Cviky mobilizační

- stoj rozkročný, pomalé kroužení hlavou, rameny, pažemi, trupem
- stoj na pravé, pomalé kroužení levou nohou v kyčli, koleni, kotníku
- stoj rozkročný, komíhání pažemi vpřed– vzad, vpravo– vlevo
- stoj na pravé, komíhání levou vpřed– vzad, vpravo– vlevo
- přehazování a chytání malého míčku všemi možnými způsoby
- házení míčku ve dvojici
- házení dvou předmětů různé hmotnosti
- puštění malého míčku a podmetení chodidlem
- podmetání kutálejšího se míčku různým směrem

8.1.4 Dynamické rozcvičení

Dynamické rozcvičení má postupně zahřát organismus až téměř k úrovni anaerobního prahu. Orientační hranice je 150 – 170 tepů. Také má vést k doladění všech orgánů i CNS vzhledem ke specifické následujících pohybových činnostech. Pro dynamické rozcvičení můžeme využít úpolové hry. Jejich dělení vychází ze základu biomechanické složitosti průběhu působení sil. Můžeme je tedy rozdělit na přetahy, přetlaky a odpory.

Cílem úpolových her je:

1) Přemístění

- přemístit (vychýlit z rovnováhy) partnera (horizontálně i vertikálně)
- změnit polohu určené části těla (končetiny, hlava, trup)
- přemístit předmět držený partnerem

2) Držení

- udržet partnera (horizontálně i vertikálně)
- udržet polohu určené části těla (končetiny, hlava, trup)
- udržet držený předmět

3) Navázání kontaktu

- dotknout se nebo uchopit partnera (určenou část těla) či předmět který drží

4) Zabránění kontaktu

- zabránit doteku nebo úchopu

Dynamické cviky – úpolové hry

Na zlého opičáka

Popis hry: Cvičenci jsou rozestavěni v kruhu, „zlý opičák“ stojí uprostřed. Cvičenci poskakují z nohy na nohu, kterou zvedají vysoko do vzduchu a mávají rukama. Zároveň s tím odříkávají verše „ Chodí tu zlej opičák, opičák, opičák...“ Cvičenec který je uprostřed se snaží jednoho z nich uchopit za zvednutou nohu i ruku a tím jej povalit na zem, ostatní jej co nejrychleji podepřou. Ten kdo se dotkne země jinou částí těla než chodidly přebírá roli zlého opičáka.

Lovec a jeho pomocník

Popis hry: Určíme dva hráče. Jeden bude honit a druhý mu bude cvičence nadhánět. Na ostrůvcích se mohou cvičenci schovat v případě, že

je již chytač dohání. Ten je však může z ostrůvku vytlačit a ve chvíli kdy se dotknou holé země jakoukoliv částí těla, může jim chytač dát babu. Z ostrůvku je však může vytlačit pouze pomocí těla. Používání rukou, či vytahování z ostrůvku je zakázáno. Kdo dostane babu, je ze hry vyřazen.

Vytlač z kruhu všechny protivníky

Popis hry: Všichni účastníci boje se před začátkem hry shromáždí v kruhu. Na povel rozhodčího všichni uchopí nohu ohnutou v kolenu a chodidlo přitáhnou k hýždím. Začíná boj všech proti všem, ve kterém se soupeři snaží jeden druhého vytlačit z kruhu, nebo došlápnout na zem oběma nohama.

Zůstaň v kruhu jako poslední

Popis hry: Všichni hráči opět zahajují svou hru uvnitř kruhu. Hrají všichni proti všem a snaží se jakýkoliv dovoleným způsobem dostat soupeře ven z kruhu. Mohou jej vynést, vytlačit atd. Kdo se dostane chodidly za hranice kruhu, končí ve hře. Je-li cvičenců mnoho, stanovíme časový limit a zvítězí všichni ti, kteří po uběhnutí časového limitu stále zůstali v kruhu.

Zvedni všechny své soupeře

Popis hry: Hráči se rozmístí ve vymezeném území. Na pokyn rozhodčího začíná boj všech proti všem. Hráči se snaží zvednou se navzájem. V této hře mohou dočasně krátce spolupracovat. Hráč, který opustí zem oběma nohama odchází ze hry.

Medvěd v jámě

Popis hry: Všichni hráči utvoří kruh, v němž se chytanou pevně za ruce. Jeden z hráčů je uprostřed kruhu a představuje medvěda. Medvěd se snaží dostat ven z kruhu. Na průchod mezi soupeři má jednu minutu. Pokud se v tomto limitu nedostane z kruhu, roli medvěda si vyzkouší další z hráčů.

Složitá honička

Popis hry: Klasická honička. Určený hráč, který nesmí dostat babu, brání honiči v pohybu blokováním. Kdo je chycen, blokuje a honičem se stává ten, kdo dosud blokoval.

8.2 Hlavní část

Hlavní část tréninkové jednotky se soustředí na plnění tréninkových úkolů, které jsou dány plánem příslušného mikrocyklu nebo se vychází z aktuálních potřeb. Konkrétní obsah této části proto závisí na specifice sportu, úkoly jsou proto velmi různorodé: stimulace pohybových schopností, osvojování či stabilizace dovedností, trénink taktiky, kontrola stavu trénovanosti. Pokud na hlavní část tréninkové jednotky připadá více úkolů, nemělo by jejich pořadí být nahodilé. Ověřený způsob doporučuje respektovat psychickou a funkční náročnost předpokládaných cvičení a také aktuální stav únavy. Dovalil (1982) v tomto smyslu upozorňuje na posloupnost:

- fáze efektivního kondičního rozvoje
- fáze efektivního motorického učení
- fáze ověřování

Prakticky to znamená věnovat se z počátku hlavní části tréninku koordinačních schopností a opakování již naučeným schopnostem. Poté nácviku nových dovedností, pro které je potřeba jistá svěžest, únava je negativní vliv. Pokud se v závěru hlavní části ještě plánuje technická příprava nebo prvky techniko-taktické, zaměřuje se na stabilizaci a potřebnou variabilitu dovedností, jejich odolnost vůči únavě (Dovalil a kol., 1982).

8.2.1 Fáze efektivního kondičního rozvoje

Fáze efektivního kondičního rozvoje je první část hlavní části a je dále rozdělena na tři část:

- prvky sportovní gymnastiky
- pády
- opakování zvládnutých technik

8.2.1.1 Prvky sportovní gymnastiky

Nedílnou součástí každého sportu jsou základní prvky sportovní gymnastiky, které zpevňují a uvolňují tělo, všestranně rozvíjejí pohybové schopnosti sportovce. Prvky sportovní gymnastiky tvoří v kategorii nejmladších sportovců podstatnou část tréninkových jednotek. S přibývajícím specializací sportovce se zaměření na prvky sportovní gymnastiky z časového hlediska zmenšuje a z hlediska náročnosti zvětšuje (Skopová, Zítka, 2008).

Cviky sportovní gymnastiky

- kotoul vpřed: s oddáleným dohmatem, přes překážky
- kotoul vzad do dřepu: do stoje, do zášvihu, do stoje na ruku
- průpravná cvičení stoje na ruku: odrazem náskok do stoje na ruku
- stoj na ruku, stoje odrazem snožmo
- přemety stranou: s odrazem paží, rychlý přemet stranou, rondám

Následuje skupina akrobatických prvků pro pokročilé, která je vhodná pro děti středního školního věku a pohybově vyspělejší sportovce.

- rychlý přemet vpřed, vzad
- salto skrčmo vpřed, vzad

8.2.1.2 Pády – ukemi

Správné zvládnutí pádové techniky je prvořadým a nejdůležitějším úkolem. Neboť správné provedení pádu zaručuje bezpečnost při nácviku chvatu, ale také v běžných denní situacích nebo při jiných sportovních činnostech. Nácviku a správné technice provedení pádu do všech směrů a na obě strany je důležité věnovat v tréninku od počátku velkou pozornost. Pokud cvičenec nezvládne správnou techniku pádu brání mu to v dalším rozvoji technik juda. Proto jsou pády součástí každého tréninku judistů všech výkonností, při čemž v tréninkové jednotce začátečníků vyplňují hlavní část .

Druhy pádu

Pád vzad – koho ukemi (obr. 1)

Pád stranou – sokuho ukemi (obr. 2)

Pád vpřed - zempo ukemi (obr. 3)

Pád kotoulem vpřed – zenpo kaiten ukemi (obr. 4)

Obr.1 Ushiro ukemi (resp. Koho ukemi) – pád vzad



Obr. 2 Yoko ukemi (resp. Sokuho ukemi) - pád bokem (na bok)



Obr. 3 Zempo ukemi - přímý pád v před



Obr. 4 Mae ukemi (resp. Zempo kai ten ukemi) - pád dopředu kotoulem



Metoda nácviiku pádu

Pádovou techniku nacvičujeme od nejsnadnějšího způsobu z nízkých poloh sedu, lehu, kleku, podřepu a ze stoje. Techniku pádu později zdokonaluje technika pádu přes překážku, kterou postupně zvyšujeme.

Průpravná cvičení Geiko:

Ukemi-Geiko - nácviiky pádů, samostatně nebo prostřednictvím techniky, s překážkou, z odstupňovaných výšek. (důraz na správnost, ladnost a bezpečnost).

8.2.1.3 Opakování již zvládnutých technik

V hlavní části tréninkové jednotky také opakujeme již naučené a osvojené techniky. Jejich stále opakování slouží k upevnění a přípravě pro učení se dalších technik a následně jejich kombinací a protichvatů. Naučené stereotypy je nutné udržovat aktivním způsobem, protože se v boji používají jednoduché i složité techniky.

Pro opakování technik je možné použít některé z následujících cvičení geiko.

Průpravná cvičení Geiko

1. Tandoku-Renshu - forma nácviiku techniky bez soupeře :speciální pohyby, rychlost, vytrvalost

2. Uči-Komi - rychlé koordinované a výbušné nástupy do chvatu (kuzushi- vychýlení + cukuri- nástup). Aby se nevytvořil špatný návyk všech fází chvatu, doporučuje se každý 10 nástup ukončit hodem.
3. Bucukari-Geiko – mnohonásobné nástupy do chvatu za pohybu
4. Nage-Komi - opakované provádění hodů se stálým střídáním partnerů (rozdílná výška, hmotnost, počet) , kteří se nebrání a postupně nastupují na Toriho.
5. Sute-Geiko - účinné cvičení zaměřené na odstraňování chyb v technice. Zkušenější cvičenec (sempai) nebo přímo učitel (sensei) pomáhá s technikami slabšímu (začátečník - kohai).
6. Yaku-Soku-Geiko - procvičování technik za bojového pohybu bez kladení odporu ukeho (důraz na pružnost a lehkost)
7. Kakari-Geiko - komplexní cvičení ,celá technika v pohybu –uke se brání úhyby a bloky, ale nedělá protiútoky.
8. Kumi-Kata- Randori - boj o úchop, snaha je vybojovat si takový úchop, který torimu nejvíce vyhovuje.
9. Randori - boj, zápas - nejvyšší forma komplexního cvičení , metodicky uzavírá postup osvojení si technik.

Další průpravná cvičení Geiko:

Renraku-waza – kombinace. Tori provádí více odlišných technik na sebe navazujících ve stejném směru, které jsou přípravou pro konečnou techniku, většinou osobní oblíbenou techniku (tokui - waza)

Renraku-Henka-waza – kombinace – se změnou směru konečné techniky

Renzoku-waza - opakované útoky stejnou technikou

Geashi waza - protichvaty (kontrachvaty) - předpokladem je dobré zvládnutí základních technik judo a dále pak nedokonalé provedení techniky ukeho, na kterou reaguje tori vhodnou protitechnikou

Shi-Ai - turnaj (sportovní judo)

8.2.2 Fáze efektivního motorického učení

Technická příprava je podstatná činnost hlavní části. Pro teoretický základ technické přípravy jsou využívány poznatky o motorickém učení, které si klade za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Za dovednosti se pokládají získané předpoklady sportovce účelně, účinně (efektivně) a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace. Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce se vyjadřuje pojmem technika.

V judu se při popisu technik používají označení aktivního a pasivního člena dvojice.

Tori - aktivnější z dvojice (ten, jenž provádí techniku)

Uke - pasivnější z dvojice (ten, na němž je prováděna technika)

8.2.2.1 Techniky Aši waza – technika nohou

Chvaty prováděné prací dolních končetin můžeme rozdělit do skupin, podle provedené činnosti nohou na:

- zadržením pohybu soupeře: sasae curikomi aši, hiza guruma
- podmetení soupeře: deaši harai, okuri aši harai
- podražení soupeře: kouči gari, o soto gari
- přizvednutí soupeře: kosoto gake, ouči gake

8.2.2.2 Vybrané techniky pro nácvik skupiny dětí mladšího školního věku

Sasae Curi Komi Aši

Tori několika kroky přiměje soupeře vykročit pravou nohou, přičemž sám ustoupí vpravo na stranu. Tori zaseknutím a nadzvednutím soupeře pravou paží a tahem levou paží donutí ukeho přenést svou hmotnost na špičku pravé nohy. Současně přiloží tori své levé chodidlo těsně nad kotník ukeho pravé nohy. Důrazným tahem levé paže a tlakem pravé, při stálé rotaci trupu dokončí tori hod (obr.5).



Obr.5 – sasae curi komi aši

Důležité body při nácviku :

- Dokonalým přenesením hmotnosti ukeho na pravou nohu a tahem levé paže, která až do okamžiku pádu ukeho táhne vodorovně, teprve pak směřuje tah toriho k jeho boku, je proveden pád ukeho.
- Levé chodidlo toriho nohu zadržuje, není podmetána nebo podrážena.
- K dokonalému provedení útoku musí tori svého soupeře přitáhnout až k oblasti břicha.

Nejčastější chyby:

- nedostatečný odstup od soupeře, pravá noha nedostatečně natočená k ose chvatu a v kolenu napnutá
- vysazený postoj, levá ruka táhne k zemi

Hiza Guruma

Uke a tori stojí v pravém postoji. Tori zakročí levou nohou a vykoná dva nebo tři kroky. Uke jej následuje, přičemž vykračuje pravou nohou. Tahem obou paží tori donutí ukeho přenést hmotnost na špičku pravé nohy a současně ustoupí pravou nohou do strany, levé chodidlo přiloží na pravé koleno ukeho . Za stálého tlaku na koleno soupeře tori dále pokračuje v rotaci trupu, tahem levé paže a tlakem pravé paže soupeře hází (obr. 6).



obr. 6 – hiza guruma

Důležité body při nácviku:

- Tlak pravé paže vzhůru se současným silným tahem levé paže obloukem vzad, umožňuje po celou dobu hodu udržovat správnou vzdálenost mezi těly soupeřů.
- Tori chodidlo na koleno soupeře přikládá, přičemž zpevní malíkovou bránu chodidla.
- Tori nesmí kopat a nesmí se ohýbat v pase.

Nejčastější chyby:

- nedostatečný odstup, chodidla pravé nohy je ve směru osy chvatu
- stoj na napnuté pravé noze, pažemi směrem dolů

Okuri Aši Harai

Soupeř se pohybuje stranou, přičemž se dopouští chyby, že přisouvá nohy k sobě. Tori ukročí vpravo ve směru pohybu ukeho. V okamžiku kdy uke přiblíží svou pravou nohu k levé, tori jej pravou paží nadzvedává, levou paží zatlačí na jeho loket do středu těla. Současně přiloží chodidlo levé nohy na kotník ukeho nohy pravé. Vlastní hod dokončí tori prudkým podmetem ve směru pohybu ukeho, přičemž napíná stojnou nohu v kolenu (obr. 7).



obr.7 – okuri aši harai

Důležité body při nácviku:

- Aby uke přenesl hmotnost na levou nohu, musí jej tori ve správný okamžik pravou rukou nadzvednout a levou rukou mu loket pravé „vyrazit“ do oblasti břicha.
- Úspěšný podmet vychází z koordinace pohybu toriho s pohyby ukeho, přičemž malíček podmetající nohy se pohybuje těsně nad tatami. Největší sílu vyvíjí tori na konci podmetu, kdy uke ztrácí kontakt se zemí.

Nejčastější chyby:

- útočník táhne loket soupeře k sobě, při podmetu tori stojí na napnuté noze a tím nemůže pracovat celým tělem
- tori v předklonu při odsouvání soupeřovi nohy

De Aši Harai

Tori a uke jsou v pravém postoji. Tori zakročí pravou nohou vlevo stranou a tahem levé ruky přiměje ukeho vykročit pravou nohou. V okamžiku, kdy uke přenáší hmotnost na pravé chodidlo, přiloží tori chodidlo levé nohy na jeho patu a kotník. Podmet vede tori šikmo ve směru prstů ukeho nohy (obr. 8).



obr.8 – de aši harai

Důležité body při nácviku:

- Ukeho nohu podmetá tori v okamžiku, kdy na ni došlapuje. V případě, že již přenesl uke z poloviny svou hmotnost, je nutné nohu podrazit. Při přenesení hmotnosti naplno tori může provést pouze přizvednutí soupeře.
- Při podmetu tori zpevní prsty podmetající nohy. Malíkovou hranu vede těsně nad zemí, přičemž průběh síly podmetu stupňuje tak, aby síla byla největší v krajním bodě dráhy podmetu, kdy uke začíná padat.

Nejčastější chyby:

- při nástupu nedostatečný zásvih pravou nohou za patu levé způsobuje chybné postavení vůči ukemu
- nesprávný okamžik podmetu
- předklon, vysazení hýždí

O Soto Gari

Tori a uke stojí v pravém postoji. Tori tlakem pravé a tahem levé paže vychýlí soupeře vpravo vzad, současně vykročí levou nohou na úroveň ukeho pravé nohy. Rychle dosáhne kontaktu pravým bokem se soupeřem, přednoží pravou nohu, kterou pak prudce podráží pravou nohu ukeho (obr. 9).



obr. 9 – o soto gari

Důležité body při nácviku:

- Tori nastupuje do chvatu skokem na nohu ohnutou v kolenu, přičemž celé tělo je nakloněno vpřed, brada je přitažena k hrudníku.
- Při hodu se tori hluboce předklání, přičemž podrážející noha směřuje vzhůru. Prsty podrážející nohy jsou napnuté.
- Jestliže tori nastoupí do chvatu v záklonu a bez správného vychýlení, může být snadno hozen stejným chvatem.

Nejčastější chyby:

- nástup v záklonu bez vychýlení soupeře, chybné postavení levé nohy, daleko od ukeho nebo naopak příliš blízko
- vychýlení pažemi bez kontaktu boků s tělem soupeře

Ko Uči Gari

Ze základního postoje ustoupí tori levou nohou a zatažením za rukáv přinutí ukeho vykročit delším krokem. V okamžiku, kdy uke dokračuje na pravou nohu, tori zatlačí předloktím pravé paže proti jeho hrudníku za stálého tahu levou paží ke svému boku. Jakmile přenese uke svou hmotnost z poloviny na patu, přiloží tori chodidlo na jeho patu. Vlastní hod provádí tori prudkým naražením předloktí do hrudníku soupeře za stálého tahu levé paže k sobě, přičemž podráží jeho nohu ve směru prstů. V závěrečné fázi hodu tori nohu zvedá a celým tělem dovádí soupeře k zemi (obr. 10).



obr. 10 – ko učí gari

Důležité body při nácviku:

- Při nástupu musí tori snížit své těžiště ohnutím stojné nohy v kolenu, tělo zůstává vzpřímené, hýždě nevysazuje.
- Při podrazu se malíková hrana nohy pohybuje těsně nad tatami.
- Judisté menších postav často přemísťují pravé předloktí do pravé strany ukeho podpaží. K tomu je nutné držet levý límec ukeho nízko na břiše. Výsledkem je pak výhoda téměř jednostranného úchopu.

Nejčastější chyby:

- chybný směr špičky stojící nohy: příliš otočená dovnitř nebo zcela od osy chvatu, oboje umožňuje soupeři protichvat
- při podrazu ohnutý trup, vysazené hýždě, podrážející noha nemůže plně využít sílu
- chybné načasování: podraz příliš brzo, kdy soupeř nepřenesl hmotnost na patu a uniká přednožením pravé nohy

O Uči Gari

Tori a uke jsou v základním pravém postoji. Tori vykročí levou nohou ke špičce pravé nohy ukeho a natočí se k němu pravým bokem, levou paží táhne vodorovně. Uke reaguje rozkročením a snížením těžiště. Tori nárazem pravého boku soupeře vychyluje na paty, pravým podkolením a lýtkem podráží zevnitř jeho levou nohu. Tahem levé paže a tlakem pravé paže hází soupeře vlevo vzad (obr. 11).



obr. 11 – ouči gari

Důležité body při nácviku:

- Při nástupu musí tori dosáhnout těsného kontaktu boku s břichem soupeře a zadní strany stehna se stehnem ukeho.
- Je důležité, aby se tori dostatečně snížil pod těžiště ukeho, pravým uchem měl kontakt s pravou stranou jeho hrudníku, čímž brání soupeři uplatnit protichvat.

Nejčastější chyby:

- při nástupu do chvatu postoj čelem k soupeři nebo předklon či záklon, což umožňuje soupeři provést protichvat
- chybné načasování útoku – podrážení levé nohy, až když uke unikl a přenesl hmotnost na pravou nohu

8.2.2.3 Metodická řada technik Aši waza

Techniky se skládají ze tří částí juda a to jsou vychýlení, nástup, hod. Tyto části není možné vynechat nebo změnit jejich pořadí, jinak není možné provést techniku k úspěšnému konci.

Tato metodická řada je sestavena jako obecný popis, který lze aplikovat na uvedené techniky. Proto je nutné vycházet z technického popisu jednotlivých technik.

Metodickou řadu jsme rozdělili do 7 fází, které lze použít pro nácvik technik. Jednotlivé části dodržují pravidlo posloupnosti, navzájem na sebe navazují a vychází jedna ze druhé. Další fáze je vhodné aplikovat až po zvládnutí fáze předchozí.

1. fáze : paže

Základem každé techniky je správný úchop neboli držení soupeře. Úchop by měl být pevný, jistý, silový ale současně musí být pružný. Tori by měl být schopen plynule následovat ukeho aby měl jeho pohyb pod kontrolou a uke se mu z úchopu nevyprostil. Dobře provedený úchop je důležitý pro následné vychýlení ukeho.

2. fáze: vychýlení

Vychýlení je možné provést do 8 základních směrů (viz příloha č.4). Vychýlení je spojení pohybu paží a trupu toriho tak, aby došlo ke změně polohy těžiště a tím ztráty rovnováhy ukeho. Vychylování se procvičuje opakovanými nástupy, kdy kontrolujeme jestli dochází ke ztrátě rovnováhy ukeho, která se může projevit nekontrolovaným pohybem.

3. fáze: nohy

Začátek techniky nohou je správné ukročení, poloha a směr stojné nohy a správné provedení pohybu druhé nohy, která může ukeho podmetat, zadržet, porazit nebo přizvednout. Vhodné k procvičení fáze nohou je cvičení tando kurenču, nástupy se zvyšováním tempa cvičení a střídání pravého a levého nástupu.

4. fáze: spojení 1.,2. a 3 fáze

Pohyby hroních končetin, dolních končetin a trupu se spojí v celek, který provádíme v pomalém tempu. Přesvědčíme se o správnosti techniky cvičením sute geiko. Poté se celek opakuje v různých rychlostech pohybu. Procvičovat můžeme i ve trojicích nebo i skupinách cvičením nage komi.

5. fáze: technika z kroku

Tori dává ukemu impuls k výkroku, následně provede techniku. Uke spolupracuje, neklade odpor. Podstatná činnost ukeho je provést krok v plném rozsahu. Techniku opakujeme cvičením uči komi.

6. fáze: technika z chůze

Pro začátek nácviku se používá pomalá chůze, krokově-nástupový interval se postupně mění. Začínáme s počítáním do tří, dva kroky a nástup. Poté se interval zkrátí, počítáme do dvou krok a nástup.

7. fáze: technika z chůze s hodem

Začínáme z jednoho kroku, provedeme nástup, vychýlení, hod. Měníme směry vykročení. Poté přidáme kroky a provedeme techniku v přímém směru, následně měníme i směry výkroku. Důležitá je plná kontrola toriho nad ukem. Uke by měl plně spolupracovat s torim, který při hodu vytahuje a drží rukáv ukeho, tím kontroluje jeho dopad.

8. další fáze lze vybrat z uvedených geiko cvičení

(opakování zvládnutých technik)

Nejčastější chyby ve fázích metodické řady při nácviku technik aši waza :

- křečovitě držení límce, držení ve špatně zvolené výšce dané techniky
- nástup v záklonu bez vychýlení soupeře
- vychýlení pažemi bez kontaktu boků s tělem soupeře
- tori přitahuje loket ukeho k sobě místo ve směru vychýlení

- levá ruka táhne k zemi
- nedostatečný odstup od soupeře
- chybný směr stojící nohy
- stoj na napnutých nohou
- podmet druhou nohou
- vysazený postoj při nástupu, záklon při nástupu
- tori vybočí z osy chvatu trupem
- chybné načasování nástupu do chvatu při pohybu soupeře
- špatný nástup spojený se ztrátou rovnováhy po hodů ukeho

8.2.3 Fáze ověřování

Je osvojení dříve vypracovaných náročných pohybových dovedností. V judu využíváme cvičení geiko, z toho nejčastěji randori a kakari geiko.

Randori

Nácviku chvatů v bojových podmínkách se používá při cvičení zvaných randori. Slouží k procvičení chvatů a jejich taktického využití s důrazem na stálé zdokonalování všech základních prvků techniky juda úchopu, chůze, vychýlení soupeře, správné použití síly celého těla s preferencí útočného pojetí boje. Cvičení má komplexní charakter a završuje metodický postup osvojení chvatů. Při cvičení jsou využívány všechny technické prostředky a osvojené dovednosti útoku jako jsou chvaty, protichvaty, kombinace (viz příloha č.5) Důležité je vystřídat co nejvíce soupeřů rozdílné výšky, hmotnosti, technické vyspělosti a taktického pojetí boje neboť je nutné přemýšlet o judu, jeho taktice a pojetí.

Kakari geiko

V kakari geiko má napřed určený tori za úkol prolomit obranu ukeho a hodit ho účinným útokem. Využívá všech technických prostředků útoku, chvatů, kombinací, fint. Uke uplatňuje všechny obranné dovednosti s výjimkou protichvatů, zejména blokování, úhyby, úniky. Tori tak může naplno útočit bez obavy, že bude hozen protichvatem.

8.3 Závěrečná část

Závěrečná část má zajistit plynulý přechod od tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí fyziologických i psychických do původního stavu. Správné organizování této části má důležitý význam v tom, že přispívá k urychlení regeneračních procesů. Uklidnění předpokládá zatížení nízké intenzity, 130 až 140 tepů za minuty, které má na začátku této části podobu různé jednoduché pohybové činnosti. Druhá část obsahuje statické protahovací cvičení – strečink, které je zaměřeno na ty svalové oblasti, které byly v tréninku zatěžovány.

9. Výzkum

Testování tělesné zdatnosti výkonnosti a pohybových dovedností souvisí nejvíce s pohybovou inteligencí a s inteligencí prostorovou. Lidská výkonnost se dotýká tří oblastí: poznávací, citové a psychomotorické. Testy tělesné výkonnosti a zdatnosti patří především do psychomotorické oblasti, kterou dělí podle úrovně koordinace pohybu na hierarchicky členěné roviny:

- reflexní pohyby
- základní pohyby, jako je lokomoce, manipulace
- schopnosti vnímání včetně kinestetického, optického, zvukového, taktilního rozlišování a schopnosti pro koordinaci
- tělesné schopnosti: vytrvalost, síla, ohebnost, hybnost, rychlost

9.1 Vlastní výzkum

Testování skupiny probíhalo ve dvou fázích s dvou měsíčním intervalem. První fázi jsem nazval vstupní a v ní jsem provedl otestování dané skupiny na počátku. Skupinu dětí jsme otestovali připravenými soubory testů, které byly čerpány z publikace cvičení a testů (Neuman, 2003). Soubor testů je zaměřen na kloubní pohyblivost, rychlostní a obratnostní schopnosti, což jsou základní prvky pro rozvoj a zvládnutí technik juda a základním stavebním kamenem pro techniky aši waza. Druhou fází lze nazvat výstupní, zde jsem testoval znovu svou skupinu stejnými soubory testů. Následné porovnání a vyhodnocení nám poukázalo na změny pohybových schopností.

9.1.1 Charakteristika testované skupiny

Pro testování pohybových schopností byla vybrána skupina 20-ti chlapců ve věku 8 – 9 let. Chlapci jsou členy oddílu Judo club Česká Skalice a věnují se tomuto sportu v pravidelném intervalu dvou cvičebních jednotek týdně.

9.1.2 Testování

Testování proběhlo po dokonalém zahřátí, rozcvičení a protažení testované skupiny dětí. Každý měl možnost si daný test nejprve vyzkoušet a poté proběhlo samotné měření.

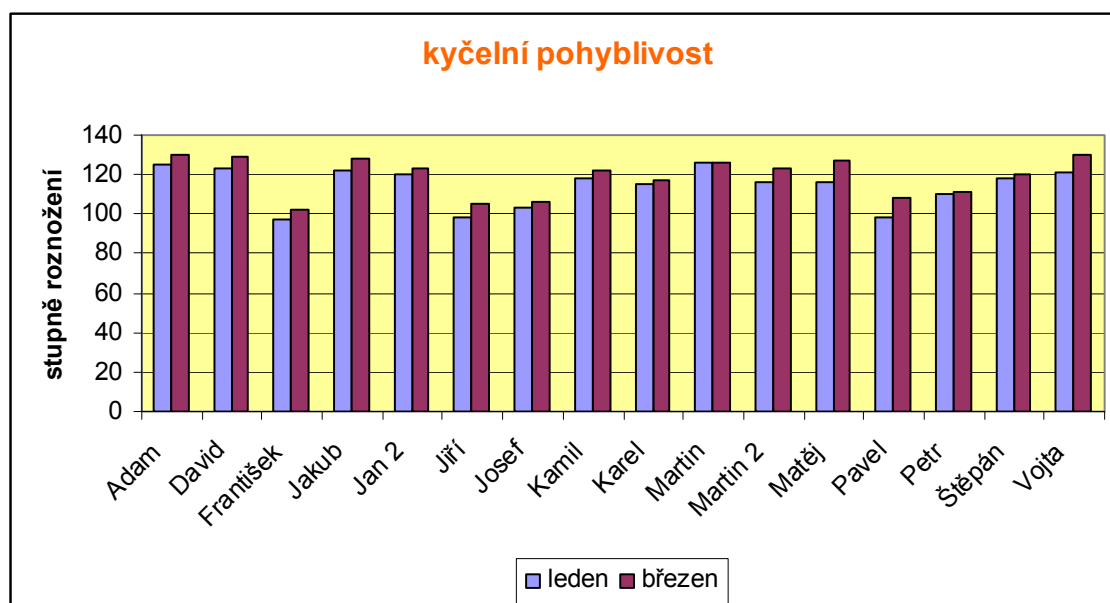
9.1.3 Testy

Rozsah pohybu v kyčlích

Test pro měření kloubní pohyblivosti v kyčelních kloubech.

Testovaný si sedne zády ke stěně, ruce dá v bok a snaží se o co největší roznožení. Nohy v kolenních kloubech jsou stále napnuté. Měří se s přesností na jeden stupeň.

Graf č. 1 - Kyčelní pohyblivost



Hodnocení testu:

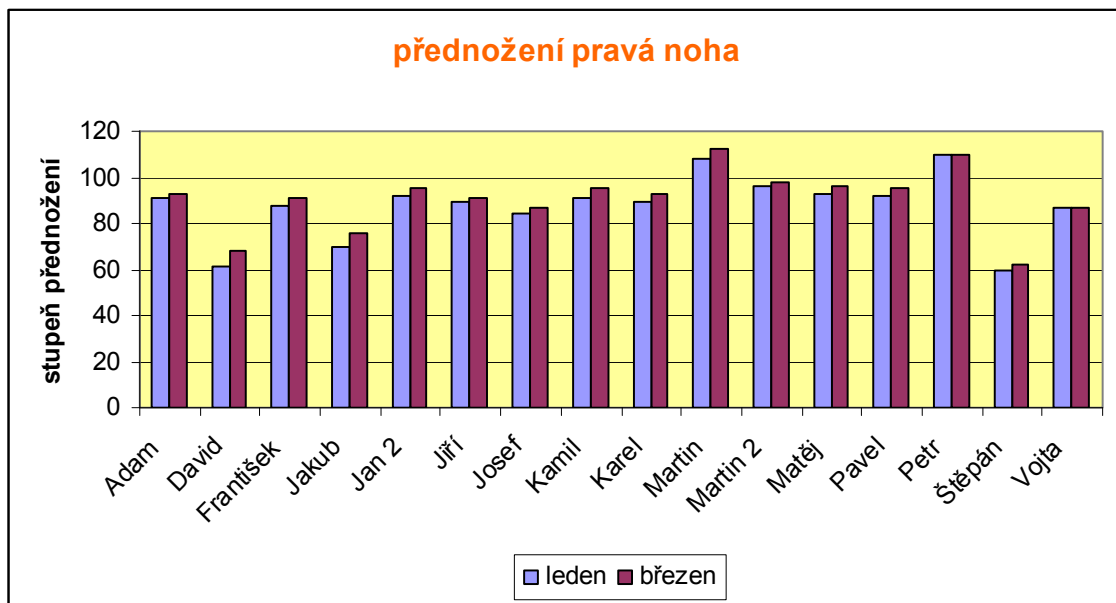
Test rozsahu pohyblivosti v kyčelním kloubu nám poukázal u testované skupiny na současný stav dnešní mladé populace, která se, z pohledu rozsahu v kyčelním kloubu jeví pouze průměrná. Taktéž lze sledovat mírné zlepšení přinášející správně zvolenými cviky.

Přednožování v leže

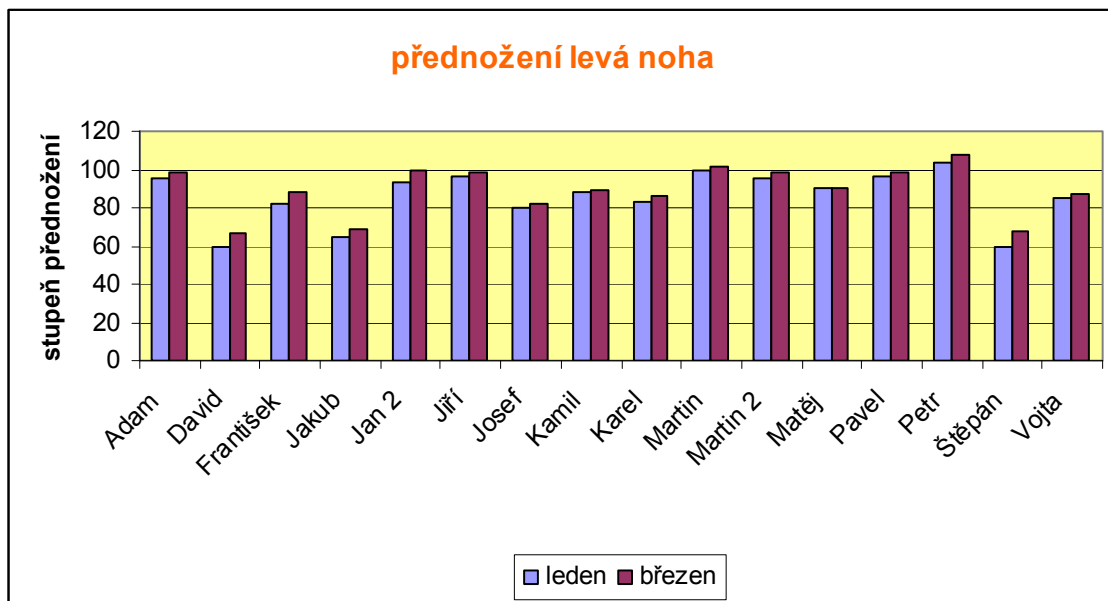
Protažení svalů zadní strany stehen a flexorů kyčle.

Testovaný v lehu na zádech podél stěny několikrát zvolna zvedne napjatou nohu, přičemž druhá noha leží nepokrčená na podlaze. Potom zvedá napjatou nohu co nejvýše až do okamžiku, kdy se končetina začíná ohýbat v kolenním kloubu nebo kdy se začne zvedat ze země druhá noha. V tom okamžiku úhel naměříme. Přiložíme pravítko nebo tyč ke stěně s označenými úhly a zjistíme úhel, který svírá přednožená noha s podložkou. Totéž u druhé nohy.

Graf č. 2 - Přednožení v leže



Graf č.3 - Přednožení vleže



Hodnocení testu:

Hodnoty grafu nám ukazují propojení přirozeného posilování a nedostatečné následné protažení svalů zadní strany stehen a flexorů kyčle v této věkové kategorii.

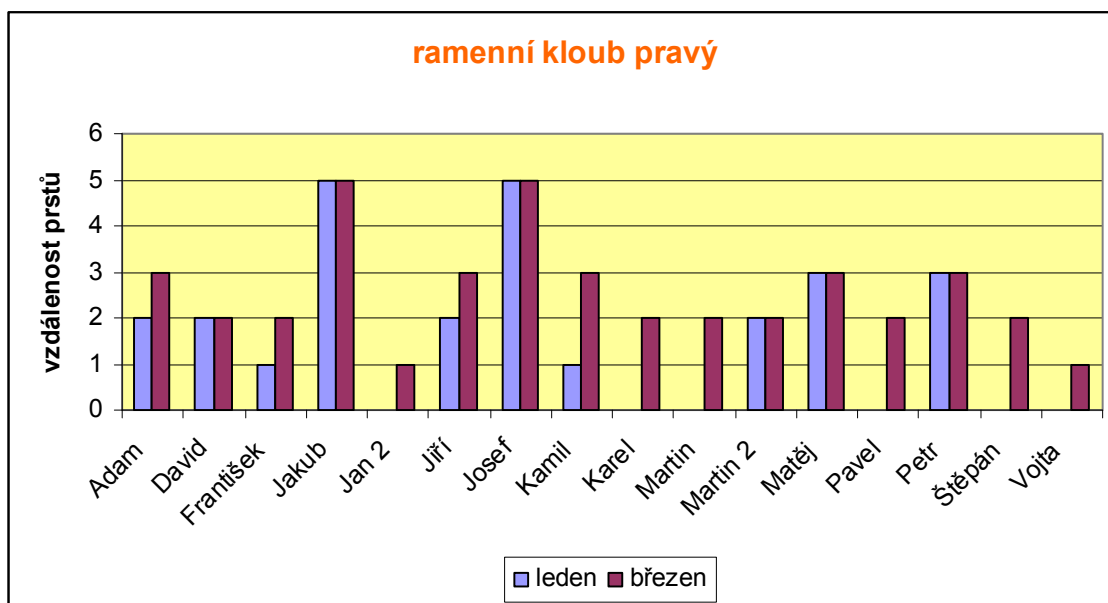
Pohyblivost v ramenních kloubech

Test posuzuje kloubní pohyblivost horních končetin, zejména pohyblivost v ramenních kloubech.

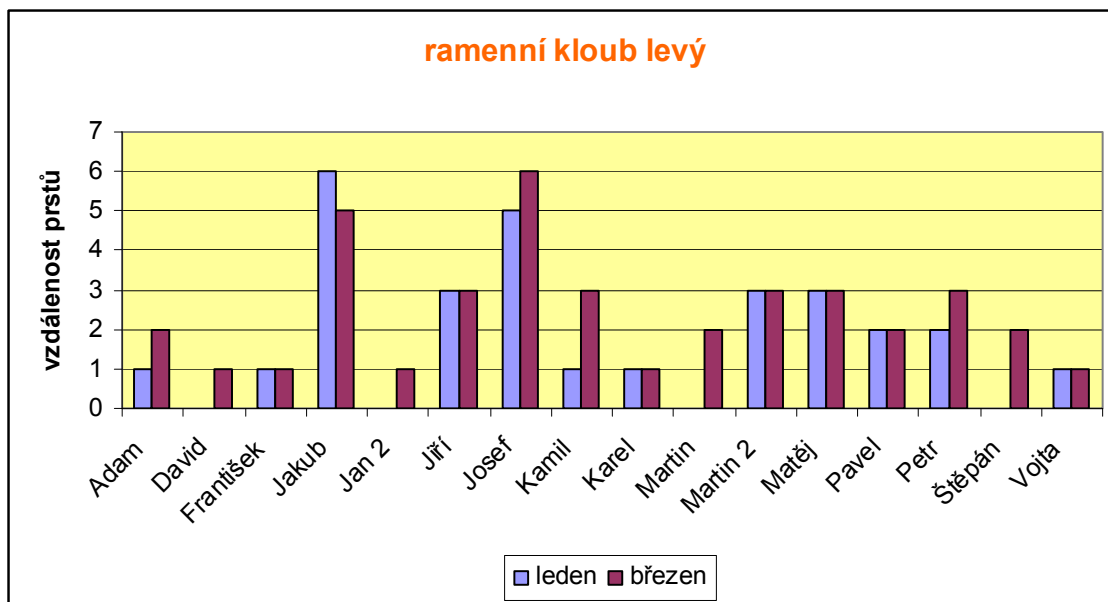
Testovaný skrčí pravou paži předpažmo vzhůru a levou skrčí připažmo, předloktí za tělem a zkusí se dotknout prostředními prsty pravé a levé ruky.poté obráceně.

Měří se hodnoty mezi prsty:se znaménkem mínus, když se prsty nedotýkají a s označením plus,když se překrývají. Při dostačující kloubní pohyblivosti paží se prostřední prsty dotýkají nebo málo překrývají.

Graf č. 4 - Pohyblivost v rameních kloubech



Graf č. 5 - Pohyblivost v ramenních kloubech



Hodnocení testu:

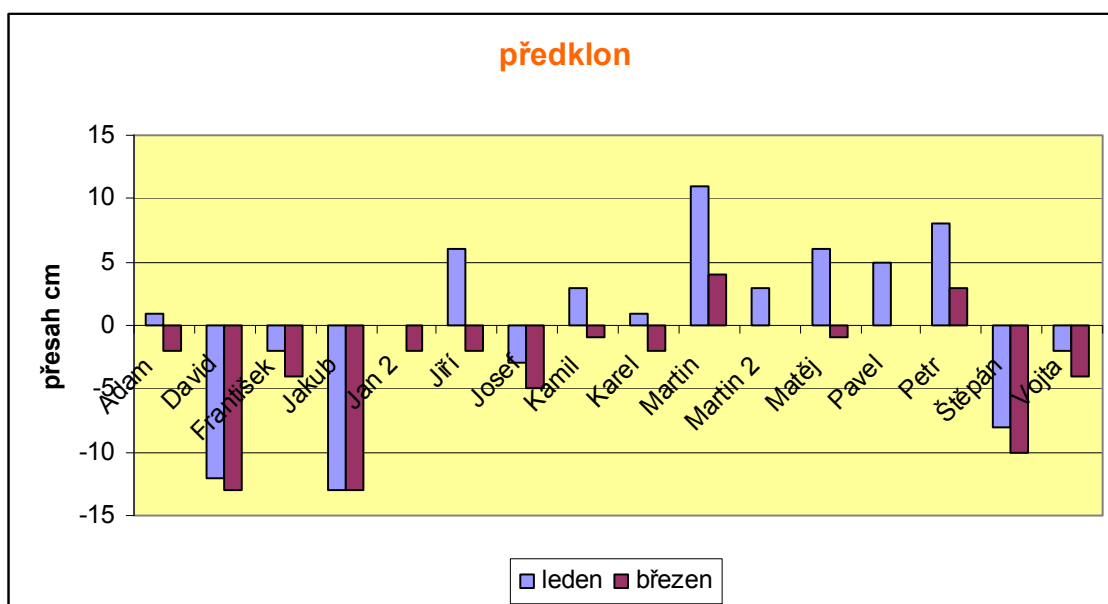
Výsledky tohoto testu jsou kladné. Všechny testované děti se prsty dotkly, rozhodující byla pouze míra překrytí prstů.

Předklon ve stoji

Test pro posouzení pohyblivosti páteře a stavu svalů zadní strany stehen.

Z mírného stoje rozkročeného (chodidla jsou od sebe asi 10 cm) na okraji lavičky se testovaný zvolna předklání, bez hmitání a při napnutých nohou se snaží dosáhnout co nehlouběji. V této poloze vydrží 3 sekundy. Zjišťuje se vzdálenost prstů od úrovně chodidel. Na úrovni chodidel je nulová hodnota, centimetry pod ní označuje znaménkem plus a nad ní minus.

Graf č. 6 - Předklon v postoji



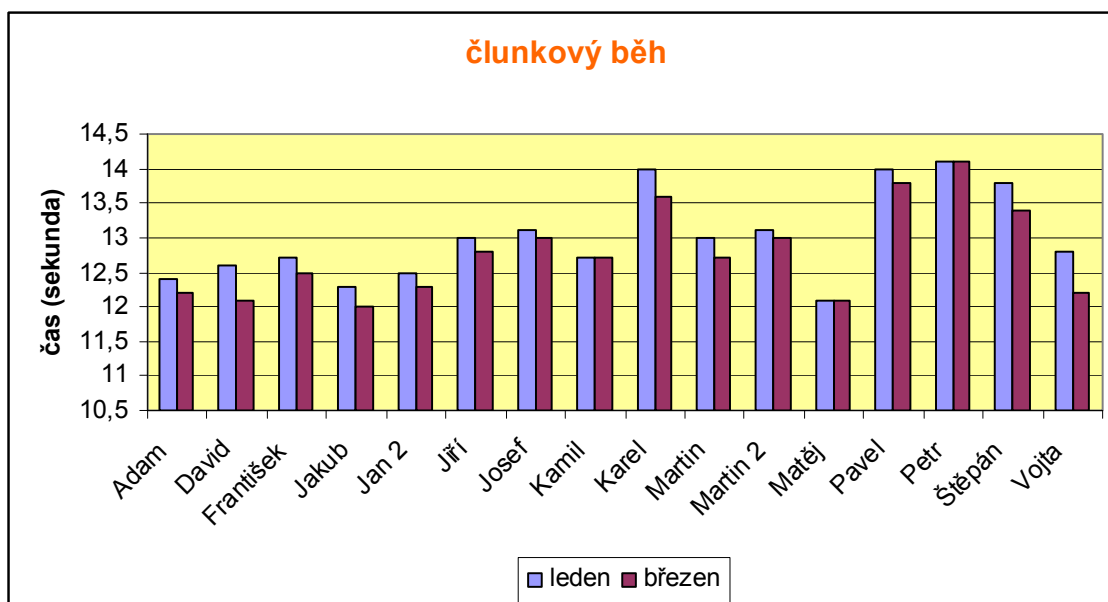
Hodnocení testu:

Výsledky v tomto testu poukazují na problematiku v pohyblivosti páteře a stavu svalů zadní strany stehen u dětí mladšího školního věku. Přes jasnost testu nastal problém se správným provedením testu. Hodnoty ukazují výraznou rozdílnost od průměrného výsledku.

Člunkový běh

Test na 5x10 m. Testuje se běžecká rychlostní schopnost a hbitost. Trať je vyznačena dvěma metami vzdálenými od sebe 10 metrů. Testovaný vyběhává od startovní mety, kterou má po levé ruce, oběhne druhou metu z levé strany (má ji po pravé ruce) a vrací se ke startovní metě, kterou obíhá z pravé strany (má ji po levé ruce). Pokračuje k druhé metě již se jednou rukou dotkne a běží ke startovní metě a dotkne se jí rukou.

Graf č. 7 - Člunkový běh



Hodnocení testu:

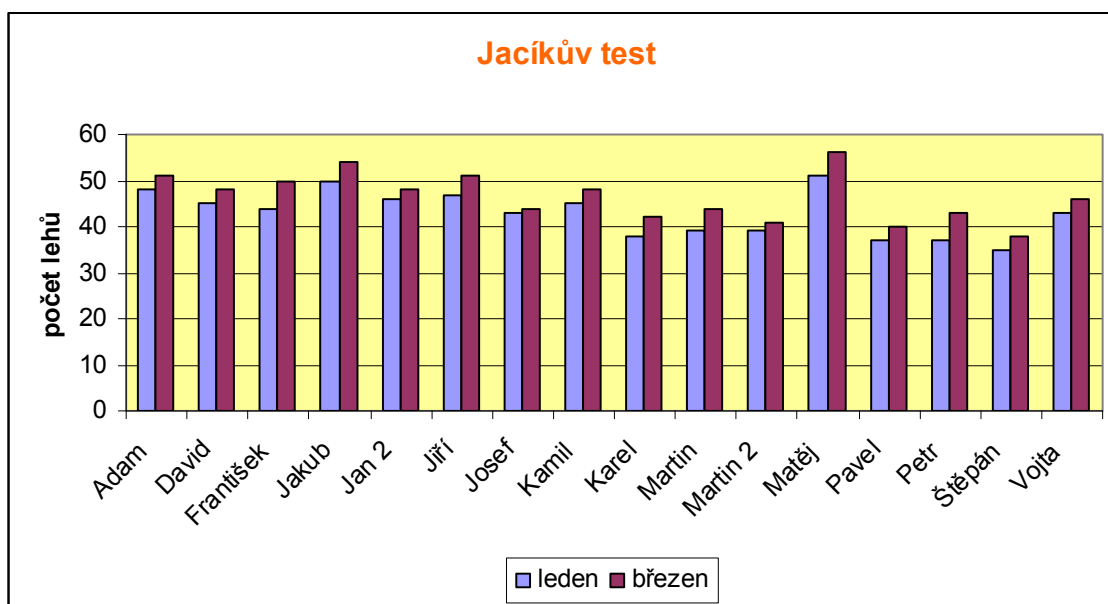
Při testování rychlostních schopností a hbitosti se testovaná skupina pohybovala v oblasti průměru a po opětovném otestování se testovaná skupina dostala mírně do oblasti nadprůměrné.

Celostní motorický test (leh záda – stoj – leh břicho) – jacíkův test

Test je náročný na obratnost ale i na vytrvalost a sílu.

Testovaný z lehu na zádech (lopatky a paty se dotýkají země) přechází do stoje spatného, potom do lehu na břicho (hrudník se dotýká podložky) a znovu do stoje spatného. Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný. Dbáme na to, aby každá poloha byla provedena přesně. Sestavu testovaný opakuje po dobu 2 minut. Cvičení lze při únavě přerušit, ale čas se nezastavuje. Za každý provedený leh se počítá jeden bod.

Graf č. 8 - Celostní motorický test



Hodnocení testu:

Tento test poukazuje na dobrou úroveň testované skupiny. Pohyby při testu jsou podobné pohybovým strukturám v judu, a tak se většina testovaných dětí přibližuje optimálnímu počtu bodů v dané kategorii.

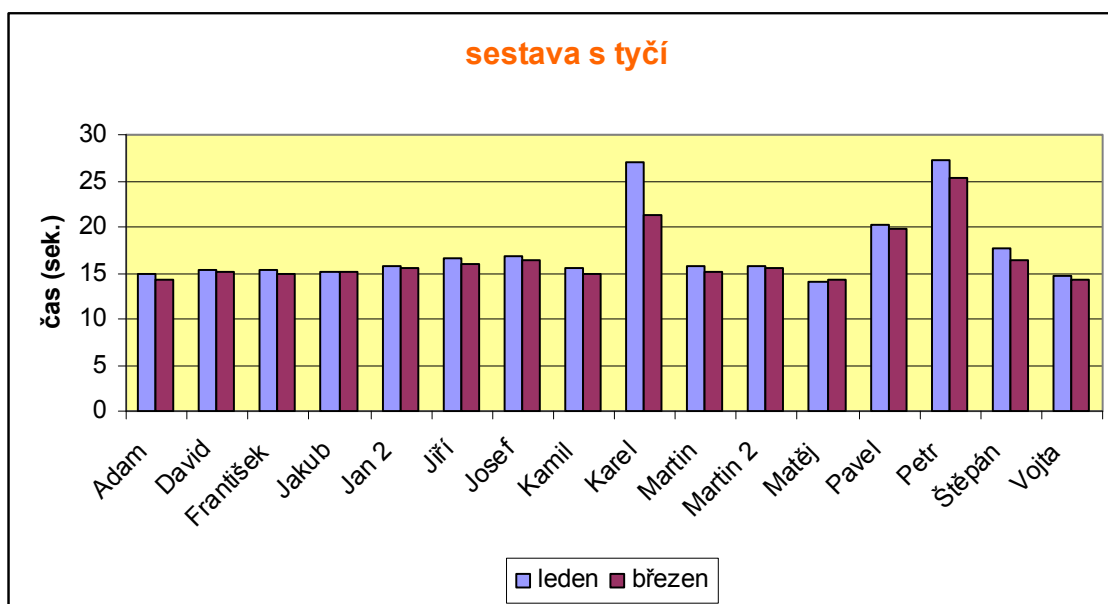
Opakovaná sestava s tyčí

Test je zaměřen na celkovou úroveň obratnosti a kloubní pohyblivosti.

Základní poloha je stoj mírně rozkročný. Testovaný drží tyč nadhmatem za zády (úchop je širší než šíře ramen) v poloze vzadu rovně. Za stálého držení tyče oběma rukama překračuje tyč jednou i druhou nohou. Potom se vzpřímí s tyčí vodorovně před sebou, provede rychle sed a leh na zádech a při tom provleče obě nohy nad tyčí a vstane. Tím se opět dostane do výchozí polohy.

Tuto sestavu opakuje 5x co nejrychleji a bez přerušení. Je nutné dodržovat předepsané polohy a po celou dobu testování držet tyč oběma rukama.

Graf č. 9 - Opakovaná sestava s tyčí



Hodnocení testu

V tomto testu se projevuje trénovanost dětí, které se již určitou dobu věnují sportovním aktivitám. Pouze dvě děti se oddálily průměru ostatních. Příčiny jsou zhoršená hrubá motorika a nepochopení zadání testu.

9.1.4 Celkové hodnocení testování

Ze získaných výsledků vyplývá, že použití této práce při sestavování tréninkových jednotek po dobu tří měsíců, dochází k pozitivnímu rozvíjení pohybových schopností u dětí mladšího školního věku. Zároveň dochází i k zlepšení technik aši waza, které z pohybových schopností využívají především kloubní pohyblivost, koordinaci a rychlost. Kladné výsledky testování potvrdily, že období mladšího školního věku je pro rozvoj těchto tří schopností ideální.

10. Diskuse

V diskusi bych se chtěl zaměřit především na to, co ještě nebylo řečeno v mé diplomové práci. Jde mi především o mé postřehy, které jsem získával během své závodní kariéry i trenérské činnosti a při sběru materiálů pro vytvoření diplomové práce a při samostatné práci s testovanými osobami. Jedním z klíčových momentů mé práce se mi jevila snadno dostupná literatura s potřebnými materiály. Z mého pohledu jsou tyto knihy po obsahové stránce psány se stopami staršího překladu a pro svou potřebu bych přivítal literaturu s tématikou judo psanou současnou formou komunikace. Historické prameny ve kterých jsou jednotlivé techniky popisovány se měnit nedají, čehož jsem si vědom, ale daly by se použít modernější výrazy popisu. Pokus o sestavení cviků a možnosti sestavení tréninkové jednotky založené na technice aši-waza považuji za chybějící v metodických materiálech juda. Toto se mi potvrdilo a současně jsem se chtěl zabírat propojením pohybových schopností s nácvikem techniky aši-waza. Z výzkumu, který jsem provedl, vyplynulo, že častější propojování pohybových schopností s nácvikem technik do tréninkové jednotky se kladně odráží v následném nácviku aši-waza.

Hlavní přínos mé práce vidím, jak již ve zmiňovaném metodickém materiálu, tak v návratu technik aši-waza do popředí při sestavování tréninkových jednotek mládeže. S tím je také spojen návrat těchto technik a jejich kombinací na sportovní kolbiště a jejich upřednostňování před ryze silovými technikami sportovního juda.

Tento metodický materiál jsem ověřil v praxi. Pro mou skupinu judistů byl dostačující. Poskytl mi přesné a podrobné informace o dětech v období mladšího školního věku jak po stránce psychické tak i fyzické. Sestavené tréninkové jednotky byly přizpůsobeny všem potřebám mé skupiny a výsledky prokázaly, že byly použity správně.

11. Závěr

Mým záměrem bylo sestavit metodiku tréninkové jednotky pro nácvik technik aši waza jednoduchým a srozumitelným způsobem. Na základě všech poznatků, které jsem k této problematice sesbíral, jsem dospěl k závěru, že důležitou součástí technik aši waza a jejich nácviku jsou pohybové schopnosti. Tato diplomová práce by měla sloužit nejen k sestavení jedné tréninkové jednotky, ale také jako soubor alternativ pro obměnu dalších tréninkových jednotek.

Tento materiál by se měl posuzovat jako celek, neboť jednotlivé části jsou nedílnou součástí tréninku dětí. Přesto je možné využít jednotlivé části jako doplňkové informace ke stejnému problému v jiných souvislostech.

Chtěl bych tuto práci rozšířit mezi trenéry třetí třídy a cvičitele, kteří by tak měli metodický materiál zaměřený na práci s dětmi.

Jestli se mi podařilo uspořádat potřebný metodický materiál, ověřím až delší období používání v praxi a větší počet sportovců, kteří se zapojí v tomto tréninkovém programu. Využít tento materiál by měli téměř v každé tréninkové jednotce především část s technikami aši waza. Rád bych zpětnou vazbou získal od trenérů i cvičitelů hodnocení o využití tohoto materiálu v praxi.

Seznam literatury

ALTER, M.J. *Strečink : 311 protahovacích cvičení pro 41 sportů*. 1. vydání. Praha : Grada, 1999. 228 s.

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vydání. Praha : Olympia, 2002. 331 s.

DOVALIL, J. a kol. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. 1.vydání. Praha : Olympia, 1982. 239 s.

JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. 1. vydání. Praha : Q-art, 2007. 267 s.

HOARE, S. *The A to Z of Judo*. London : Ippon Books, 1994. 192 s.

KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce : 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vydání. Praha : Grada, 2004. 187 s.

LEBEDA, A.A. *Džudo technika 5.-1.kyu*. 1.Vydání. Praha : Olympia, 1974. 283 s.

LORENC, V. *Technika chvatů v postoji*. 1.vydání. Praha : Olympia, 1991. 113 s.

NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. 1.vydání. Praha : Portál, 2003. 157 s.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HATLOVÁ, B. *Psychologie sport*. 1.vydání. Praha : Karolinum, 2006. 230 s.

SRDÍNKO, R., VACHUN, M. *Judo : technika vybraných chvatů a trénink*. 1.vydání. Praha : Olympia, 1984. 233 s.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. 2.vydání. Praha : Karolinum, 2008. 178 s.

SRDÍNKO, R. *Malá škola juda*. Praha : Olympia, 1987. 189 s.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I : Dětství a dospívání*. 1.vydání. Praha : Karolinum, 2005. 467 s.

VACHUN, M. *Džudo : základy tréninku*. 2.vydání. Bratislava : Šport, 1983. 207 s.

Přílohy

Seznam příloh:

1. Jigoro Kano
2. Struktura technik
3. Kognitivní vývoj
4. Vychýlení
5. Kombinace, protichvaty
6. Stupně vospělosti
7. Přehled použitých výrazů

Č. 1

Zakladatek Kodokan judo Jigoro Kano



č.2

Struktura technik juda



č.3

Kognitivní vývoj podle Pascualové-Leoneové.

Předoperační stadium I.	3-4 roky	mentální síla +1
Předoperační stadium II.	5-6 let	mentální síla +2
Stadium konkrétních operací I.	7-8 let	mentální síla +3
Stadium konkrétních operací II.	9-10 let	mentální síla +4
Preformální stadium	11-12 let	mentální síla +5
Stadium formálních operací I.	13-14 let	mentální síla +6
Stadium formálních operací II.	15-16 let	mentální síla +7

č.4

Vychýlení

základní směry vychýlení

A) HAPPO-NO-KUZUSHI (8 směrů vychýlení)

1. MAE-KUZUSHI - vychýlení přímo vpřed

2. USHIRO-KUZUSHI - vychýlení přímo vzad

3. HIDARI-KUZUSHI - vychýlení vlevo

4. MIGI-KUZUSHI - vychýlení vpravo

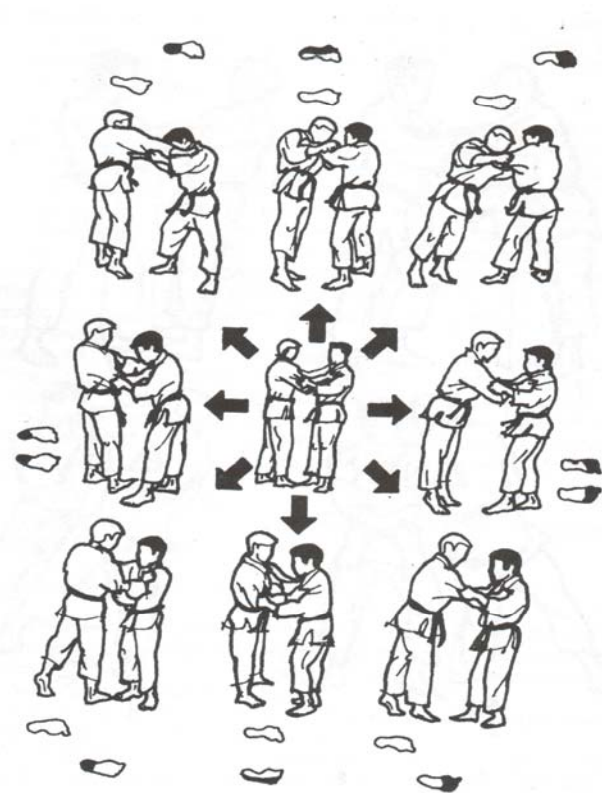
5. MIGI-MAE-SUMI-KUZUSHI - vychýlení vpravo vpřed (do předního pravého rohu)

6. HIDARI-MAE-SUMI-KUZUSHI - vychýlení vlevo vpřed (do předního levého rohu)

7. MIGI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI - vychýlení vpravo vzad (do zadního pravého rohu)

8. HIDARI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI - vychýlení vlevo vzad (do zadního levého rohu)

B) HANDO-NO-KUZUSHI - vychýlení vzniklé akcí protivníka (např. SKASHI WAZA)



č.5

Kombinace chvatů:

Protichvaty:

Tori útočí chvatem	Tori pokračuje chvatem	Tori útočí chvatem	Tori se brání chvatem
Hiza guruma	Hiza guruma	Osoto gari	Oсотogari
O goši	O goši	Deaši harai	Deaši harai
Osoto gari	Osoto gari	Hiza guruma	Hiza guruma
Deaši harai	Osoto gari	Deaši harai	Ouči gari
Deaši harai	Hizaguruma	Sasae curikomi aši	Kouči gari
Hiza guruma	Deaši harai	Kosoto gari	Osoto gari
Hizaguruma	Osoto gari		
Hiza guruma	Ssae curikomi aši		
Sasae curikomi aši	Deaši harai		
Osoto gari	Hiza guruma		
Kouči gari	Ouči gari		
Kouči gari	Sasae curikomi aši		
Ouči gari	Osoto gari		
Ouči gari	Ouči gake		
Sasae curikomi aši	Ouči gari		

č. 6

Stupně technické vyspělosti

Barevné rozlišení technických stupňů			
stupeň	Název	pás	barva
6. kyu	roko-kjú	bílý	
5. kyu	go-kjú	žlutý	
4. kyu	ši-kjú	oranžový	
3. kyu	san-kjú	zelený	
2. kyu	ni-kjú	modrý	
1. kyu	ik-kjú	hnědý	
1. dan	šo-dan	černý	
2. dan	ni-dan	černý	
3. dan	san-dan	černý	
4. dan	jon-dan	černý	
5. dan	go-dan	černý	
6. dan	roku-dan	černý nebo červenobílý	
7. dan	šiči-dan	černý nebo červenobílý	
8. dan	hači-dan	černý nebo červenobílý	
9. dan	ku-dan	černý nebo červený	
10. dan	džú-dan	černý nebo červený	

č.7

Přehled použitých výrazů:

tatami – tréninková plocha, žíněnka

kumi-kata - základní úchop

ukemi - pády

mae - ukemi pád vpřed

uši-ro - ukemi pád vzad

joko - ukemi pád na bok

tori - útočník (ten, kdo provádí chvat)

uke - obránce (ten, kdo padá)

o - velký

gari - podražení

tači - postoj

uči - vnitřní

soto - vnější

aši - nohy

hiza - koleno

hara - břicho

waza - technika

randori - cvičný zápas

nage-waza - technika porazů prováděná v postoji

ne-waza - technika boje na zemi

katame-waza - technika boje na zemi (držení)

sutemi-waza - technika strhů

aši-waza - technika nohou

te-waza - technika paží

gaeši-waza - protichvaty

renraku-waza - kombinace

tandoku-renšu - nácvik technik bez soupeře

učikomi - nácvik rytmičnosti, zdokonalení stylu