

**Seminární práce**  
**pro účel školení trenérů juda II. třídy**

Moje cesta k sedmému místu na ME

vypracoval Jaromír Musil

**Praha 2011**

# Obsah

1. Úvod .....	
2. Moje cesta k Judu.....	
2.1. Rvavé dítě .....	
2.2. Judo to původně být nemělo.....	
2.3. Za vším stojí Kasík .....	
3. Začátky .....	
3.1. Na děti se nemá spěchat.....	
3.2. Můj pohled na gymnastiku u mladých judistů .....	
3.3. První rok za mnou .....	
3.4. Není radno podceňovat ashi wazu .....	
3.5. Kliky jako trest .....	
4. Základy už mám .....	
4.1. Iniciativní přístup trenéra .....	
4.2. Opět o gymnastice.....	
4.3. Olympijský sen .....	
4.4. Boj na zemi.....	
4.5. 4.4.1 Můj boj na zemi .....	
4.6. Kombinace.....	
4.7. 4.5.1 Můj pohled na studium kombinací .....	
4.8. Kontra techniky.....	
4.9. 4.6.1 Kontra techniky a já .....	
5. Přejít do vrcholového juda .....	
5.1. Stále se učíme nové věci.....	
5.2. Zápasové provedení technik.....	
5.3. Posilování u žáků .....	
5.4. Fyzické testy u žáků .....	
5.5. Tréninková morálka u žáků.....	
6. Vrcholové judo.....	
6.1. Bod zlomu.....	
6.2. Jako suku gejko.....	
6.2.1. Jak na jako suku gejko .....	
6.3. Kumi kata.....	
6.3.1. Můj nepřítel kumi kata .....	
7. Současnost.....	
7.1. Tréninkový plán .....	
7.2. 7.1.1 Technicko-taktická příprava.....	
7.3. 7.1.2 Kondiční příprava .....	
8. Závěr.....	

## 1. Úvod

Téma „moje cesta k sedmému místu na ME“ jsem se rozhodl zpracovat následovně. Budu retrospektivně popisovat své judistické začátky a zejména tréninkové metody. Jelikož se možná trochu neskromně považuji za člověka, který judu docela rozumí, budu do textu čas od času vkládat kurzívou mé osobní názory a postřehy, co si myslím, že bylo pro můj judistický vývoj důležité a správné, nebo naopak to co si myslím, že šlo z hlediska tréninku udělat lépe. Tento text psaný kurzívou nebude podložen ničím, pouze mým subjektivním pocitem a mým pozorováním. Sice děti trénuji pouhé čtyři roky, ale závodím již sedmnáct let a věřím, že mé závodnické zkušenosti, taky nejsou k zahození.

## 2. Moje cesta k judu

Každý sportovec má vlastní cestu, vlastní příběh o tom, jak se dostal ke svému sportu, jak to vlastně všechno začalo...

### 2. 1. Rvavé dítě:

Už jako malé tříleté dítě jsem se moc rád pral pokaždé, když se mi na pískovišti podařilo najít někoho, kdo se byl ochoten se mnou prát, jsem byl šťastím bez sebe. Neprobíhalo to tak, že bych dětičky na pískovišti napadal, ale chodil jsem od jedné bábovičky k druhé a ptal jsem se dětí, které je stavěly, jestli se nebudou se mnou prát. Pochopitelně většinou odmítly, a tak mi nezbývalo než zápasit s tatínkem. Tatínek byl samozřejmě daleko silnější než já, ale málo kdy jsem s ním prohrál. Zní to neuvěřitelně, ale je to tak. Pravidla totiž byla taková, že jeden z nás musel toho druhého dostat na záda a zeptat se ho: „Uznáváš, že jsi prohrál?“ a ten druhý musel odpovědět, že ano. Já jsem byl samozřejmě daleko méně silný než tatínek a tak to byl většinou on, kdo se mě ptal, zdali uznávám porážku, já to však nikdy neuznal a snažil jsem se mu utéct a to i ve chvíli, když jsem neměl šanci. Tatínkovi tedy nezbývalo nic jiného, než mě lechtáním, mačkáním a různým jiným trýzněním donutit k tomu, abych porážku uznal. Já jsem sice křičel a vriskal, porážku jsem však uznal málokdy, takže většinou to byla maminka, která už ten jekot nemohla poslouchat, a tak rozhodla, že je to remíza. Tatínek mě samozřejmě čas od času nechal vyhrát, což jsem, ale v té době netušil. A tak posílen mylnou představou, že mám-li štěstí, můžu přeprat i dospělého chlapa, jsem hledal i jiného soupeře, kde se dalo a vzhledem k tomu, že jsem asi přece jenom nějaké to nadání na zápasení od boha dostal, často jsem tyto dětské pranice odehrávající se převážně na pískovišti vyhrával, většinou překvapen tím, jak se ostatní děti snadno vzdávají.

### 2. 2. Judo to původně být nemělo

Tatínek s maminkou si mého zápasnického nadání všimli a posílení vědomím, že jsem velmi hyperaktivní a zlobivé dítě, se rozhodli, že mě dají na karate, a že od září následujícího školního roku začnu trénovat, neměli však ještě přesně vymyšleno, do jakého klubu začnu chodit.

### 2. 3. Za vším stojí Kasík

V květnu roku 1992, můj tatínek, který je mimochodem učitelem matematiky a výpočetní techniky na gymnáziu Na Pražačce, dělal předsedu u maturit na gymnáziu Nad Štolou, kde je kromě klasického všeobecného gymnázia i několik sportovních tříd, kde v té době studovalo mnoho judistů. Zástupcem ředitele byl v té době Zdeněk Kasík, který se s mým tatínkem dal náhodou do řeči a mluvili spolu mimo jiné i o mně. Pan Kasík tatínkovi poradil, ať mě dá na judo, a když už na judo, tak kam jinam než do Vršovic. V září 1992 jsem tedy byl na náboru, ale nevzali mě, protože jsem byl moc mladý. Nábor jsem tedy absolvoval až o půl roku později, tedy v lednu 1993 kde jsem byl jeden z nejmenších, ne-li nejmenší, a tak začala moje judistická kariéra. V té době jsem ještě netušil, že osud mě zavede o mnoho let později zpět k panu Kasíkovi, který nejen že jako můj současný trenér má jistě největší zásluhu na mém dílčím úspěchu, ale je i člověkem u kterého to vlastně všechno začalo.

## 3. Začátky

„Začátky jsou těžké“ klišé, které u mě rozhodně neplatilo. Trénink byla zábava, dřina měla přijít až později...

### 3. 1. Na děti se nemá spěchat

Na začátku nás trenéři naučili, co je to „mate“ „hadžime“ „sore mate“ „rei“ a nástup, jak vypadá nástup a podobně. První půlrok (školní pololetí, takže asi 5 měsíců) to byly v podstatě hry, pořád jsme něco hráli a učili jsme se dodržovat pokyny „mate“ „hadžime“ „sore mate“. Na úplném začátku nás ani neučili držení ani nic podobného, dělali jsme gymnastiku: kotouly, pak už judopády, pády stranou a vzad. Hráli jsme hry jako třeba vodníky, hvězdicí a podobně, na konci tréninku tak 10 minut jsme měli randori, ale vůbec jsme nevěděli, jak na to. Trenéři nám prostě řekli, ať soupeře dostaneme na záda a o to jsme se taky snažili. Nebyli jsme vůbec zatížený nějakým stresem, strachem z trenéra nebo podobně, protože toho po nás zas tolik nechtěli. Moc mě to tenkrát bavilo. Po absolvování kurzu jsem věděl co je „mate“ „hadžime“ „sore mate“ „rei“ „randori“ a nástup. Uměl jsem kotoul vpřed i vzad a pády vzad a stranou. Judopád jsem uměl špatně napravo a ještě hůř na levo, ale už jsem tak nějak tušil, jak se to dělá. Z juda jako takového jsem uměl pouze držení kesa gatame na obě strany. Když se to takhle napíše vypadá to že jsem v podstatě nic neuměl, ale musíme vzít v potaz 2 fakta. Za prvé byly mi pouhé 4 roky, a za druhé, už jsem naprosto chápal koncept tréninku, tedy to, že trenér je ten, koho musím poslouchat, že nemám mluvit, nesmím chodit bez dovolení na záchod, maminka nepřijde a nepofouká mi bebíčko, že na začátku je nástup, pak rozcvička a na konci protažení a závěrečný nástup, že během nástupu musím být upravený, úplně zticha a v klidu a mnoho dalších věcí, které se nám dnes zdají samozřejmé, ale malé děti se toto všechno musí teprve naučit.

Druhý půlrok respektive pololetí jsme pokračovali v podobném duchu, takže velmi pozvolna. Trenéři nám vysvětlili, že cílem randori je chytit soupeře do držení, kterých je mnoho, ale že mi zatím budeme dělat pouze kesa gatame. Už jsme utíkali z držení, mám na mysli to cvičení, kdy jeden chytne druhého do držení a na povel se ten nahore snaží udržet a ten dole snaží utéct. Zajímavé ovšem je, že nás neučili žádný způsob, jak se z držení utíká, na vše jsme si museli přijít sami. Dále jsme se zdokonalovali v gymnastice, což znamenalo zlepšení judopádu, přidání pádu vzad do kotoulu, začínali jsme i posilovat, samozřejmě hrací formou, kdy jsme závodili, kdo nejrychleji přeplazí nějaký úsek, nebo kdo ho přejde nejrychleji po čtyřech. Tréninky ovšem stále měli hrací charakter, a kdybych měl říct, co jsem se první rok na judu naučil, tak asi to, že musím poslouchat, být pokud možno zticha a že na konci a na začátku je nástup.

### 3. 2. Můj pohled na gymnastiku u mladých judistů

Učením gymnastiky jsem získal větší kontrolu nad svým tělem, což mi pomohlo při učení složitějších technik v postoji, které jsem se učil v následujícím roce. Toto tvrzením nemohu nějak dokázat, jediné co si z tohoto věku pamatuji, co by mohlo potvrdit moji teorii, je vzpomínka ze školky, kdy jsem si uvědomil, že od té doby, co chodím na judo, jsem se zlepšil snad ve všech hrách, co jsme ve školce hrály. Na druhou stranu dítě mezi čtvrtým a pátým rokem života udělá obrovský pokrok i bez jakéhokoliv tréninku. Přesto však věřím tomu, že pro můj pozdější technický růst v dětských letech byl velmi důležitý tento pozvolný začátek.

### 3. 3. První rok za mnou

Po roce trénování se ledaco změnilo. Začali jsme už povinně trénovat v kimonech, která jsme do té doby neměli a začali jsme s tréninkem technik v postoji, začínali jsme s ogoši a osoto gari. Vzhledem k tomu, že jsme v té době uměli poměrně slušně padat, jsme se ani nebáli. Takže jsme se navzájem při tréninku nebránili, a to nácvik technik dost ulehčilo. V listopadu jsem se poprvé účastnil závodů ve Vršovicích, kde tenkrát startovalo v mé váze asi 25 závodníků, byl jsem třetí. Vzhledem k tomu, že jsem uměl pouhé dva chvaty a byl jsem celkem těžký, tedy jsem se pral s většími a staršími dětmi, to byl docela úspěch, ovšem já jsem ale byl strašně nespokojený a řekl jsem si, že budu pořádně trénovat, abych příště byl první. Což se mi za půl roku na turnaji, který byl opět ve Vršovicích, podařilo. Během celého tohoto roku jsme se už začali učit základní chvaty jako: ogoši, osoto gari, de aši harai, sasai curi komi aši, ippon seoi nage.

### 3. 4. Není radno podceňovat Aši wazu

Tady bych chtěl zdůraznit, že v té době jsme se oproti současnému trendu u dětí učili hodně nožních technik. Což se podle mého názoru dnes moc nedělá a není to dobře.

### 3. 5. Kliky jako trest

V gymnastice jsme už zvládli kotouly vpřed a vzad do roznožení a hvězdy na obě strany. Do tréninku bylo taky zařazeno klasické posilování s vlastním tělem, ovšem ve formě trestu, kdy jsme za porušení kázně dělali tolik kliků, kolik trenér napočítal, než jsme se uklidnili, bylo to sice účinné, co se týče nastolení pořádku, z hlediska posilování to ovšem mělo pramalý efekt. Zkrátka chťít po pětiletém dítěti, aby udělal třeba šedesát kliků, je nesmysl. My jsme moc dobře věděli, že nejsme schopni udělat tolik kliků, takže čím větší počet kliků jsme měli udělat, tím méně jsme cvičili poctivě, nicméně jak už jsem napsal výše, pro nastolení kázně to byl výborný prostředek.

## 4. Základy už mám

Základy juda jsem se už naučil, mám tedy potřebný základ, na kterém může zkušenější trenér stavět. Čas na hraní už je za mnou. Začínáme trénovat...

### 4. 1. Iniciativní přístup trenéra

Následující rok pokračoval v podobném duchu, jen her ubývalo a trénink se pomalu ale jistě stával efektivnějším a efektivnějším. Nezačali jsme se ovšem učit nové techniky, pouze ty staré, které jsme již uměli, jsme převáděli do pohybu. Stále jsme se zdokonalovali v gymnastice, začali jsme dělat rondaty a stojky do kotoulu a kotouly vzad do stojky, tady ovšem nastal zádrhel, když ani po dlouhé době někteří u těchto relativně složitých cviků nezaznamenali sebemenší známky zlepšení. A tady musím poukázat na preciznost trenérky Dagmar Banzselové (v té době Potužákové), která poprosila trenérku gymnastiky, aby nám s tím pomohla. A gymnastka (Táňa Boltarová) skutečně chodila každý pátek na poslední půlhodinu tréninku a dělala s námi gymnastiku.

### 4. 2. Opět o gymnastice

Právě gymnastika je podle mého názoru u dětí v současné době velmi podceňovaná a zanedbávaná. Gymnastika je v podstatě takové zábavné posilování, kdy si děti zpevní celé tělo a vytvoří si tak potřebný základ pro skutečné posílení svalů. V neposlední řadě musím taky zmínit i kontrolu nad vlastním tělem, která je pro judo tak důležitá. Jak chcete kontrolovat tělo soupeře, když neumíte kontrolovat ani to svoje. Podle mého názoru, kdyby trénink u mladých judistů zahrnoval 50% gymnastiky, nic by se tím nezkazilo. Problém ovšem může být, že někteří trenéři prostě nejsou schopni, svým svěřencům ten který cvik ukázat, nebo ho sice umí, ale neumí ho naučit, což je mimochodem například můj velký problém. Proto oceňuji iniciativu Dagmar Banzselové, která tuto situaci šalamounky vyřešila. Ale na druhou stranu je pravda, že ne každý zná nějakého trenéra gymnastiky.

### 4. 3. Olympijský sen

V roce 1996 jsme se byli na soustředění v Jablonci podívat na trénink reprezentace žen, kde byla mimo jiné i Michaela Vernerová, která se připravovala na olympijské hry do Atlanty. Když jsem několik měsíců nato sledoval slavnostní zahájení olympijských her a posléze celý olympijský turnaj, umínil jsem si, že se jednoho dne na olympijských hrách budu taky prát. Tento cíl mám až dodnes. A stále doufám, že se mi splní.

### 4. 4. Boj na zemi

Zhruba v době, kdy mi bylo osm let tedy v roce 1996 a 1997, jsme začali podrobněji studovat techniky na zemi, což zahrnovalo různé závodní variace držení a přechody do nich, dále pak páky a škrcení. V době kdy mi bylo osm let, jsem trénoval dvakrát týdně s mladšími žáky a v té době mohli všichni už od mladších žáků škrtit a páčit.

#### 4. 4. 1 Můj boj na zemi

Bohužel základní principy boje na zemi jsem pochopil až někdy v dorostenecké kategorii. Nemůžu ovšem říct, že by to byla chyba trenérů, teorii nám neustále vysvětlovali a já jsem ji uměl, ale nechápal. Jinými slovy, věděl jsem, jak mám na jejich otázky odpovídat, ale v praxi jsem to stejně tak nedělal. Boj na zemi je velmi složitá a komplexní záležitost, takže čím dřív se tento způsob boje začnou děti učit, tím lépe. Speciálně v dnešní době, kdy se boji na zemi nechává větší prostor, než tomu bylo v minulých letech.

### 4. 5. Kombinace

V té samé době, když jsem trénoval s mladšími žáky, jsme začali dělat kombinace chvatů, což je pohybově a koordinačně poměrně složitá věc. Přesto, že jsem podle trenérů některé kombinace dělal dobře, opět trvalo mnoho let, než jsem pochopil principy, na kterých návaznosti technik stojí. Co se týče kombinací, začali jsme od těch principiálně nejjednodušších, jako například o goši (nebo jiný chvat vpřed a o uči (nebo ko uči), nebo harai goši o soto gari a naopak. Princip u těchto typů kombinace je jednoduchý a vyžaduje jen minimální spolupráci ukeho. Jedná se o úplnou změnu směru. Tori dělá o goši, uke sníží těžiště a táhne toriho dozadu, tori mění techniku, využívá energii ukeho a hází ho dozadu na ouči gari. Tento princip, jsem hned jak nám to trenérka ukázala, pochopil.

#### **4. 5. 1 Můj pohled na studium kombinací**

Výše popsané kombinace jsou základní a mohou je pochopit i malé děti, složitější kombinace, na principu změny postavení soupeře přehledným chvatem a následným hodem by měli děti začít dělat až tehdy, zvládnou li velmi dobře základní kombinace.

#### **4. 6. Kontra techniky**

Další novou věcí, kterou jsme se v té době začali učit, byly kontrachvaty. Tedy techniky, při nichž házíme soupeře z jeho vlastních technik. My jsme začínali s tani otoš,i což je strh (v současné době děti dělat strhy nesmí až do starších žáků). Další kontratechniku, kterou jsme se učili, byla osoto gari proti osotu gari. U této kontra techniky bych se zastavil, princip, na kterém stojí, totiž není úplně jednoduchý na vysvětlení, proto trenérka Dagmar Potužáková přistoupila k demonstraci. Princip je takový, že uke nastupuje do techniky osoto gari hned, jak uke začne s nástupem, tori zakračuje stojnou nohou dozadu, čímž vychýlí ukeho, samotné provedení techniky už je jednoduché, protože uke je tímto úkrokem opravdu hodně vyveden z osy, a tudíž vychýlený. Trenérka nám to demonstrovala tak, že sama si vybrala nejmenšího člověka, co tam byl, což byl mimochodem můj bratr Karel, který měl v té době asi 27 kilogramů. Provedla osoto gari, Karel zakročil a provedl techniku, trenérka která byla asi o 40 kilogramů těžší i přes očividnou snahu situaci ustát, spadla jak hruška. A my jsme hned pochopili, jak to funguje, přitom kdyby se nám to pokoušela vysvětlit, určitě bychom to nepochopili.

#### **4. 6. 1 Kontra techniky a já**

Podle mého názoru není moc dobré začínat s kontrachvaty na principu zastavení ukeho pohybu a následném porazu jako například ogoši kontra tani otoši, nebo pravé okuri aši harai kontra pravé okuri aši haraj, ale na principu rozvoje, nebo převzetí pohybu, například osoto gari kontra osoto gari nebo ouči gari kontra de aši haraj. A jak už jsem naznačil výše, není radno podceňovat aši wazu.

### **5. Přejchod do vrcholového juda**

Žákovské období své judistické kariéry nemohu považovat, ani za dětské závodění, ani za vrcholový sport, je to jakési meziobdobí...

#### **5. 1. Stále se učíme nové věci**

Tréninky pokračovali v podobném duchu. Trenéři se střídali a nové techniky se nabalovaly. Později se do tréninkových jednotek přidalo i posilování, samozřejmě pouze s vlastním tělem a různé závodní variace některých technik.

#### **5. 2. Zápasové provedení technik**

Závodní variace a modifikace technik jsou doménou sportovního juda a každý závodník by měl alespoň znát většinu modifikací, když ne kvůli útoku, tak alespoň kvůli obraně. Co se trenérům, kterým jsem prošel pod rukama opravdu povedlo, byl přístup, který měli právě k modifikacím technik. Pokud jsem se jako dítě učil nějaký chvat, vždy jsem se nejprve naučil onu techniku klasicky a až po čase, když jsem tuto techniku zvládl, jsem se začal učit závodní variace. Častou chybou nezkušených trenérů je příliš brzké zaměření svých svěřenců pouze na jednu techniku, nebo ještě hůř, pouze na jednu variaci této techniky. Což vede k akceleraci a nedostatečné variabilitě závodníka.

#### **5. 3. Posilování u žáků**

Co se týče posilování, jednalo se především o šplhání na tyči později i na laně, shyby, kliky, sklapovačky a podobně. Jednou za půl roku jsme měli fyzické testy, tedy soubor disciplín, které prověřovaly komplexní fyzickou připravenost mladého sportovce. Tyto testy byli pro mě zdrojem velkého stresu, jednak proto, že jsem byl ze všech nejhorší, a také proto, že můj mladší bratr Karel, byl skoro ve všech disciplínách nejlepší a řeči, které jsem od ostatních dětí a od trenérů poslouchal, mě dost mrzely. Jak léta ubíhala, snažil jsem se individuálním posilováním ztrátu na ostatních dohnat, ale až na několik málo dílčích zlepšení v pár disciplínách, to bylo k ničemu.

## **5. 4 Fyzické testy u žáků**

Tyto fyzické testy u malých dětí, nemají velkou vypovídací hodnotu. Pravda je totiž taková, že různí lidé v různém věku dospívají a tudíž i sílí. Takže zatím co jednomu dvanáctiletému chlapci už raší knír, hrubne hlas a rysuje se mu svalnatá postava, jiný dvanáctiletý mladík může mít 120 centimetrů a dětský pisklavý hlásek. Není tedy těžké uhádnout, který z nich bude mít větší sílu a lepší fyzické testy. Takže cílem těchto testů není nutit děti, aby měly nějaké konkrétní tabulkové hodnoty, ale motivovat je, aby překonávali samy sebe a testy od testů se zlepšovaly.

## **5. 4. Specifika žákovské kategorie**

V mladších a starších žácích se z hlediska metodiky nic nového nedělo. Tréninky byly zaměřeny především na rozvoj rychlosti, na zvládnutí kombinací za pohybu, vše samozřejmě proloženo gymnastikou a posilování s vlastním tělem.

## **5. 5. Tréninková morálka u žáků**

V době kdy se děti dostávají do žákovských let, nastávají první problémy s tréninkovou morálkou. Děti nechtějí trénovat a rodiče už nemají tolik síly, je k tomu nutit. Proto je velmi důležité už v dřívějších letech vytvořit mezi dětmi silnou partu, aby „odpad“ byl co nejmenší, univerzální recept, jak nato, vám ale nikdo nedá,- bohužel. U nás ve Vršovicích v době, kdy jsem vyrůstal, ovšem byla velice silná parta, a tak jsem nikdy nebyl v pokušení s judem skončit, možná tu hrála roli i moje cílevědomost, nicméně odpad v žákovských letech u nás v té době byl ve srovnání se současností ve Vršovicích, velmi malý.

# **6. Vrcholové Judo**

Mnoho lidí by se mnou nesouhlasilo, ale já se považuji za vrcholového judistu od dorostenecké kategorie...

## **6. 1 Bod zlomu**

Zajímavý a přelomový okamžik pro mě byl přechod do dorostenecké kategorie. Jako dorostenec už můžete reprezentovat Českou republiku na mezinárodních turnajích i na mistrovství Evropy a v současné době dokonce už i na mistrovství světa, které za nás ještě nebylo. Když jsem v dorostencích začal jezdit s reprezentací, začali moje judo brát vážně nejen moji rodiče, ale i příbuzní a kamarádi. Od dorostenců jsem začal trénovat ve Vršovicích s muži, respektive s dospělými judisty, to mi určitě hodně pomohlo. Trenérem, který mě v té době začal trénovat, byl již výše zmíněný Zdeněk Kasík, člověk který mě vlastně nepřímo přivedl k judu a člověk, který mě trénuje dodnes. Judistický trénink už měl v podstatě dnešní podobu, a v té době to pro mě byla obrovská fyzická zátěž.

## **6. 2. Jako suku gejko**

Stavba tréninku byla podobná jako doposud, ovšem pár drobných rozdílů činilo trénink mnohem efektivnější, než doposud. Například téměř vymizel nácvik technik z místa, neboli bez pohybu. Přibylo suku gejko, což je nácvik technik za zápasového pohybu a kakari gejko, tedy nácvik technik za zápasového pohybu s domluveným odporem soupeře. Tyto novinky mi činily značné potíže.

### **6. 2. 1 Jak na jako suku gejko**

Tyto cviky, zejména pak kakari gejko jsou výborným prostředkem, jak si již judisticky zdatní borci, mohou doladit své vlastní modifikované techniky, určitě by to šlo zařadit i do tréninku mladších nezkušených závodníků, problém je ale uke. Tento cvik vyžaduje spolupráci ukeho a čím zkušenějšího ukeho máme, tím je tento cvik kvalitnější a přínosnější. Nedovedu si představit tréninkovou skupinu mladších žáků, kdy by bylo třeba pět dvojic a

každý by byl schopný dělat kvalitní kakari gejko. Podle mého názoru, velmi judisticky vyspělý mladší žák, může dělat při cvičení kakarigejko velmi dobře toriho, ale ukeho ne. Proto, pokud bych se k tomuto cviku u zvlášť šikovných žáků uchýlil, požádal bych některé starší závodníky, aby jim dělali uke.

### 6. 3. Kumi kata

Další věc, která pro mě byla v podstatě nová, byla kumi kata neboli boj o úchop. Věc, která je pro judo tak důležitá, věc která je u mládeže tak podceňovaná a věc, která mi dodnes moc nejde. Když jsem byl ještě mladší a starší žák, nejen, že jsem se o úchop nepral, ale já to ani nepotřeboval, bylo mi zkrátka stejně jako většině žáků jedno, kde se držím, pokud se držím. Přesto, že jsem nácvik kumi katy podceňoval a považoval ho za ztrátu času, jsem později usoudil, že je to jedna z nejpodstatnějších částí sportovního juda. Když jsem byl poprvé s dorosteneckou reprezentací na turnaji v Bremách v Německu, prohrál jsem v prvním kole právě s Němcem (Alexandrem Hapfem), a kromě toho že mě potupně uskrtil, jsem dostal od trenéra (Václava Červína) vynadáno, že jsem se za celý zápas ani nechytl. Bez kumi katy zkrátka nejde vyhrát, můžete být sebelepší technik, nebo sebevětší silák, ale pokud se nedržíte, je vám to nanic. Jsou dokonce i závodníci světové úrovně, kteří mají cele své judo založené na precizní a agresivní kumi katě a vyhrávají, a to i přesto, že v podstatě neumí hodit, u žen je toto poměrně běžné.

#### 6. 3. 1. Můj nepřítel kumi kata

Ohledně kumi katy toho spíš víc nevím, než vím. Například, jak jsem už zmínil výše kumi kata je v současné době velmi podceňována u mládeže. Jestli to je dobře nebo špatně, to nejsem schopen říct.

## 7. Současnost

V současné době trénuje stále ve Vršovicích, a mým trenérem je stále Zdeněk Kasík. Tréninky v dospělosti jsou maximálně komplexní. Takže není možné za jeden tréninkový mikrocyklus dostatečně procvičit všechny tréninkové složky. Proto máme tréninkový plán, který je vždy postaven tak, aby byl maximálně efektivní...

### 7. 1 Tréninkový plán

Podstatou tréninkového plánu je příprava na jeden den, popřípadě turnaj nebo na jedno období, či sérii turnajů. Příprava je rozdělena do dvou složek: technicko-taktická příprava a kondice, která zahrnuje obratnost, sílu, vytrvalost a rychlost. Příprava začíná tak 3 až 6 měsíců, před vrcholem.

#### 7. 1. 1. Technicko-taktická příprava

V podstatě se jedná o celé projetí veškerého juda od začátku. Základní chvaty a pohyby, postupně se precizují, mění se postavení, přidávají se variace technik, zápasový pohyb, kakari gejko, kumi kata. Judista si vlastně zopakuje celý svůj dosavadní vývoj, a to ve stejném pořadí, jako když se vše učil, ale samozřejmě podstatně rychleji.

#### 7. 1. 2. Kondiční příprava

Kondiční příprava se skládá ze síly, vytrvalosti, rychlosti, obratnosti. Na začátku tréninkového cyklu se trénuje síla většinou s činkami, málo opakování s velkou zátěží. Potom se trénuje vytrvalost, tedy běhání s nízkou intenzitou, ale dlouho 30 – 60 minut. Podobně se trénuje i silová vytrvalost s činkami, 40% - 50% maxima 30 a více opakování. Následuje trénink rychlosti a speciální síly. Cvičení s činkami na rozvoj rychlosti vypadá následovně, cvičíme s lehkou a střední vahou 50% - 80% maxima co nejrychleji tolik opakování, kolik jsme schopni udělat rychle a dynamicky. Speciální síla se rozvíjí cvičení s břemenem, břemeno může být soupeř, medicinbal, vodní vak, nebo třeba kláda. Na závěr se cvičí speciální vytrvalost. Což mohou být sprinty do kopce s krátkými pauzami, cvičení učikomi se soupeřem, kdy máme hodně krátkých časových úseků a krátké pauzy. To vše je samozřejmě proloženo gymnastikou a strečinkem.

## 8. Závěr

Toto téma se zpracovávalo velmi dobře. Hodně času jsem strávil pozorováním domácího videa z našich dětských tréninků, abych si své vzpomínky mohl utřídit. I když přiznávám, že vypracování tohoto tématu mě



stálo spoustu času, musím uznat, že mě to bavilo. Bohužel nemohu na závěr dodat seznam použité literatury, protože jsem z žádné nečerpal. Vše bylo pouze z mé hlavy, hlavy rodičů, nebo videa.

Doufám, vás čtení mé práce bavilo stejně jako mě její psaní...