

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Trenérská škola

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Ne waza v tréninku dětí a mládeže

Vypracoval: Libor Štěpánek

Vedoucí práce: Mgr. Petr Smolík

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracoval (a) samostatně a uvedl (a) veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejnění této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Kaplici dne 15.9.2014

Libor Štěpánek

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu práce Mgr. Petru Smolíkovi za odborné vedení a podporu při tvorbě závěrečné práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky. Dále bych rád touto cestou poděkoval trenérům oslovených oddílů za poskytnutí dat a informací v oblasti tréninku mládeže. Nemalou měrou tak přispěli ke vzniku této práce.

Svoluji k zapůjčení své závěrečné práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

Abstrakt

Název: Ne waza v tréninku dětí a mládeže

Cíl práce: Cílem této práce, je zjistit jak často a jakou formou je do judistického tréninku mládeže implementován nácvik technik v boji na zemi a zároveň potvrdit, popř. vyvrátit tvrzení které se objevuje v některých odborných literaturách a sice, že Ne waza je považována za vedlejší a nedůležitou součást tréninku a tím i zápasu.

Metoda: Potřebná data byla získána metodou šetřením v rámci skupiny pomocí vytvořeného dotazníku. Touto formou jsem potřebná data získal relativně snadno a rychle.

Výsledky: Získaná data budou zpracována, vyhodnocena a na základě výsledků bude učiněn závěr a budou stanovena nápravná opatření.

Klíčová slova: judo, Ne waza, trénink dětí a mládeže

Abstrakt

Title: Ne-waza in the Training of Children and Youth

The Aim of The Thesis: The aim of this work is to determine how often and in what training techniques in the fight on the ground are implemented into judo training of youth and at the same time to confirm or refute the affirmation which appears in some professional literature, namely, that Ne-waza is considered to be a minor and unimportant part of the training and thus the fight.

Method: The required data were obtained by the investigation within the group by using the prepared questionnaire. This form helped me to obtain the necessary data relatively easily and quickly.

Results: The data will be processed, evaluated and the results will be concluded and corrective actions will be set.

Key Words: judo, Ne waza, training

Obsah

| | |
|---|----|
| 1. ÚVOD | 8 |
| 2. CÍL PRÁCE | 9 |
| 3. TEORETICKÁ ČÁST | 10 |
| 3.1 JUDO | 10 |
| 3.1.1 Charakteristika | 10 |
| 3.1.2 Historie a současnost | 10 |
| 3.1.3 Etika Judo | 11 |
| 3.1.4 Systematické rozdělení technik | 12 |
| 3.1.5 Katame waza 固め技 | 13 |
| 3.1.6 Charakteristika mladšího a staršího školního věku | 16 |
| 3.2 METODIKA | 17 |
| 3.2.1 Popis výzkumné metody | 17 |
| 3.2.2 Charakteristika oslovené skupiny | 17 |
| 4 PRAKTICKÁ ČÁST | 18 |
| 4.1 Výklad a objasnění dotazníkových otázek | 18 |
| 4.2 Vyhodnocení výsledků | 20 |
| 5 ZÁVĚR | 29 |

1. ÚVOD

To, že judo s sebou nese komplexní vývoj a výchovu dětí je reálný fakt. Rozsáhlý kondiční a koordinační rozvoj celého pohybového aparátu je důležitou součástí tohoto sportu, který je v praxi implementován pomocí celé řady koncepčních programů. Jak bonus tohoto sportu můžeme označit souběžný vývoj silových, vytrvalostních, rychlostních a obratnostních schopností na jedné straně a na straně druhé také rozvoj duševní.

Judo tvoří chvaty boje v postoji (Nage waza) a na zemi (Ne waza). Tato práce se bude podrobněji zabývat o implementaci nácviku technik boje na zemi v tréninku dětí a mládeže do 15ti let.

Techniky Ne waza, ve smyslu držení, škrcení a páčení, jsou jednou z neoddělitelných složek systematického rozdělení technik v judu. Důkazem toho je, v současné době platná, Kateme-no-kata, neboli kata ovládání a kontroly, kterou sepsal v letech 1884 – 1885 prof. Jigoro Kano. Stanovuje teoretická a praktická pravidla útoků a obran v boji na zemi. Kodokan judo oficiálně udává 29 technik v Ne waza.

2. CÍL PRÁCE

Cílem této závěrečné práce, je zjistit jak často a jakou formou je do judistického tréninku dětí a mládeže implementován nácvik technik v boji na zemi a zároveň potvrdit, popř. vyvrátit tvrzení které se objevuje v některých odborných literaturách a sice, že Ne waza je považována za vedlejší a nedůležitou součást tréninku a tím i zápasu.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 JUDO

3.1.1 Charakteristika

Slovo JUDO je japonského původu a pochází z doby samurajů. Vzniklo sloučením dvou samotných slov JU = jemný a DO = cesta a tak v překladu judo znamená „jemná cesta“. Asi nejpřesněji tento překlad vyjadřuje jeden z hlavních principů juda „Minimální úsilí a maximální účinnost“ (v japonštině Seiryoku-zen'yo).

S jistotou lze říci, že judo zahrnuje optimální mix rozmanitých pohybových dovedností v kombinaci s taktickým uvažováním, čímž nejvyšší možnou měrou podporuje rozvoj těla a mysli. Určitě má také pozitivní vliv na celkový vývoj osobnosti. A tak se není čemu divit, že judo je svým charakterem vhodné pro všechny, počínaje dětmi a konče seniory. Sejně tak není náhodou, že judo bylo organizací UNESCO doporučeno jako nejvhodnější sport pro děti.

Ze sportovního hlediska je judo moderní a vysoko postavená sportovní disciplína, která je od roku 1964 až po současnost zařazena do rodiny olympijských sportů. Je to souboj dvou protivníků na tatami (žíněnce), kde hlavním úkolem je pomocí cílené techniky hodit soupeře na záda, popř. v boji na zemi pomocí držení ho znehybnit po dobu 20ti sekund a nebo pomocí škrčení či páky na loketní kloub donutit vzdát se. Na rozdíl od karate jsou v judu údery či kopy zakázány. Tyto techniky jsou součástí sebeobrany.

3.1.2 Historie a současnost

V současné době vidím judo (*japonsky* : 柔道 - džúdó „jemná cesta“) jako jeden z bojových sportů, než bojové umění. Díky zařazení do rodiny olympijských sportů (pozn.: vůbec poprvé se judo v kategorii mužů objevilo na LOH v roce 1964 v Tokiu) se judo stalo celosvětově uznávaným sportem, jehož popularita rok od roku stoupá a po celém světě ho provozují tisíce lidí. Široká veřejnost vnímá judo jako ryze sportovní odvětví jednotlivce, které je typickým úpolovým sportem, v němž jde o překonání svého protivníka fyzickou, technickou, taktickou a v neposlední řadě také i psychickou převahou při dodržování sportovních pravidel. Je to určitá změna, protože vznik juda nebyl v žádném případě spojen s bojem muž proti muži, ale s tělovýchovným cvičením. Zakladatel juda prof. Jigoro Kano (*japonsky* : 嘉納 五郎) tehdy spojil dohromady vše nejlepší z tehdejších různých škol jiu-jitsu a vytvořil nový, v té době modernější a jemnější styl.

Nazval ho Kodokan – Judo. Vlastní název Kodokan je složen ze tří jednotlivých slov KO = vyučovat / cvičit; DO = cesta / princip a KAN = místnost / hala, což ve volném překladu znamená „místo pro studium cesty“ (ijf.org). Nový styl byl určen jednak pro muže i ženy v každém věku a měl být také využíván i ke sportovním zápasům. Kano si však původně nepřál, aby v jeho stylu dominovaly sportovní hlediska. Naopak tento nově vzniklý systém měl zlepšovat posilování těla i ducha, udržovat jej zdravé a rovněž měl rozvíjet charakter cvičenců. Minimální úsilí a maximální účinnost (v japonštině Seiryoku-zen'yo) a vzájemný prospěch (v japonštině Jita-kyoei) to byly dva základní principy, které jednoznačně charakterizovali tehdejší Kodokan. Svou sílu využít co nejúčinněji a mít možnost porazit většího i fyzicky silnějšího soupeře. Druhý princip je založen na vzájemném respektu a pochopení mezi judisty. Judo v té době bylo jednak vyváženým systémem tělesné výchovy, sebeobranu, soutěže, ale na straně druhé také systémem výchovy cvičenců. Psal se rok 1882.



Obr.1 Zakladatel juda prof. Jigoro Kano (*japonsky* : 嘉納 五郎)

Obr.2 Kaligrafie principů Seiryoku-zen'yo (vpravo) a Jita-kyoei (vlevo)

3.1.3 Etika Judo

Judo je nejenom olympijský sport, ale je to také celoživotní výchova a v neposlední řadě také životní styl. Judistická etiketa je soubor pravidel chování a doporučení, kterými se řídí všichni judisté bez rozdílu věku, technické vyspělosti, či národnosti. Mezinárodní judistická federace (International Judo Federation, zkr. IJF), kde tyto regule platí, v současné době registruje 200 národních federací ze všech kontinentů světa se základnou ca. 200 miliónů judistů.

Dá se tedy konstatovat, že téměř po celém světě platí, že v dojo, v tréninku, na turnaji a vlastně i mezi judisty samotnými nejsou úcta k druhému, respekt k trenérům, ke svým sparingpartnerům, starším či mladším, rozhodčím, ale i rodině, přátelům a spolužákům nejsou jen prázdná slova a nic neříkající fráze.

Z velkého množství rituálů, které se judem prolínají, snad nejvýraznější a pro samotné judisty také nejvýznamnější je rituál ukloněním. Vlastním úklonem vše začíná, ale i končí. V kročím do dojo ukloním se, v kročím na tatami ukloním se, rovněž na začátku a na konci tréninkové jednotky a každého cvičení se ukloním, chci oslovit trenéra ukloním se, atd. Úklon vyjadřuje poděkování a obdiv za vykonanou práci. Před začátkem a po skončení společného cvičení se studenti ukloní a ukáží vzájemný respekt k sobě. V oficiálních zápasech se soutěžící ukloní na začátku a na konci zápasu, znamená to uznání a zdvořilost k soupeři i k pravidlům juda, která podporují fair-play a vztah mezi sportovci. V průběhu let se úklon stává nedílnou součástí životního postoje judisty a jeho pohledu na svět. Právě proto je judo ceněno pro svůj vztah ke sportu projevující se jak na sportovišti, tak i v běžném všedním životě. Není náhodou, že motto EJU zní: "judo, more than sport". Snaha nejen o rozvoj sportovního odvětví jako takového, ale zapojení edukační či výchovné složky do životů judistické společnosti, jsou neoddiskutovatelné.

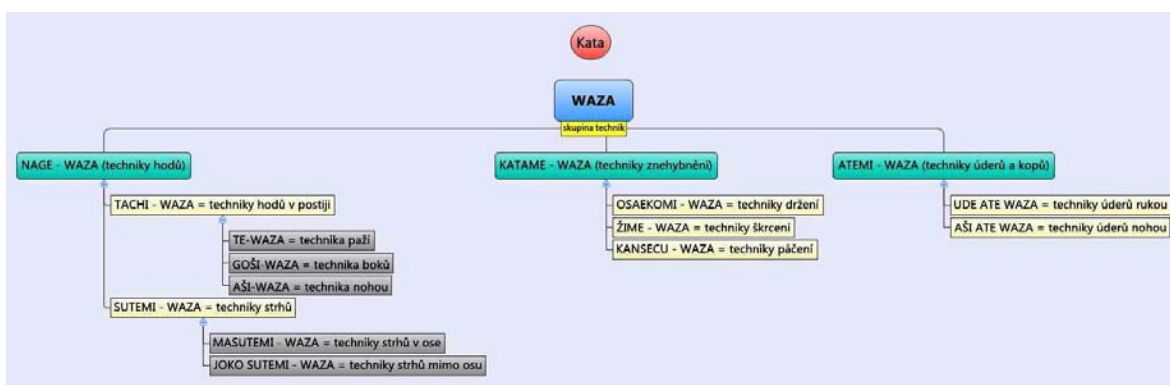
3.1.4 Systematické rozdělení technik

Nedílnou součástí systému technik jsou cvičení Kata. Jsou to standardizované soubory, které demonstrují ideální provedení technik. Provádění Kata má historicky dlouhodobou tradici, vždyť už sám prof. Jigoro Kano v Kodokanu právě tato cvičení do tréninku s oblibou zařazoval. Většina z nich je bez větších odchylek platná dodnes. Jak uvádí Reguli (2005), Kata jsou průřezem celé osnovy juda, s poukázáním na jeho základní principy a zásady. Jsou živoucím dědictvím a pro pochopení podstaty juda zcela nezbytným. Prostřednictvím kata se učí judista rozumět vývojovým procesům techniky judo.

V judistické terminologii najdeme výraz Waza znázorňující skupinu technik, která se dále dělí na tři základní části. Jak uvádí Srdínko a Vachun (1984), základem pohybového obsahu juda jsou jednotlivé chvaty boje v postoji (Nage waza) a boje na zemi (Katame waza). Třetí skupinou jsou pak kopy a údery na citlivá místa (Atemi waza), které jsou povoleny pouze v sebeobraně. Pravidla soutěžního juda použití těchto technik zakazují.

Pod názvem Nage waza jsou schovány všechny techniky hodů v postoji a tato skupina se dále dělí na dvě části - Tachi waza (techniky hodů v postoji) a Sutemi waza (techniky strhů s dopadem na zem). Katame waza je naopak soubor technik znehybnění v boji na zemi (některá odborná literatura tyto techniky označuje jako Ne waza), ale i v postoji. I v tomto případě jsou techniky rozdělené do podskupin – držení (Osaekomi waza), škrcení (Žime waza) a páčení (Kansecu waza).

Pro lepší orientaci a pochopení systémového rozdělení technik jsou jednotlivé skupiny a podskupiny znázorněny v následujícím obrázku 2.



Obr.2 Systematické rozdělení technik v judu

3.1.5 Katame waza 固め技

Katame waza, nebo-li techniky znehybnění, můžeme charakterizovat jako propracovaný systém, kde jednotlivé prvky (techniky ve smyslu držení, škrcení a pák) a na ně navazující vazby (přechody a převrasy) umožňují velkou variabilitu řešení dané situace v boji na zemi. Podle oficiálního rozdělení technik Kodokan judo je popsáno v Katame waza celkem 29 technik.

Dlouhodobé analýzy zápasu v judu ukazují, že v průběhu utkání dochází průměrně ke 4 až 6ti událostem, u kterých se závodník dostane k přechodu ze souboje v postoji do souboje na zem, kde okamžitě pokračuje akcí, která přináší určité výhody a možnosti k bodovému ohodnocení, resp. ukončení zápasu před časovým limitem. Vědomě používané nebo vypracované přechody z postoje na zem, tak mohou mít rozhodující význam v zápase samotném. I proto jsou nedílnou součástí moderního způsobu boje a měli by mít své pevné místo v tréninku napříč všemi věkovými kategoriemi.

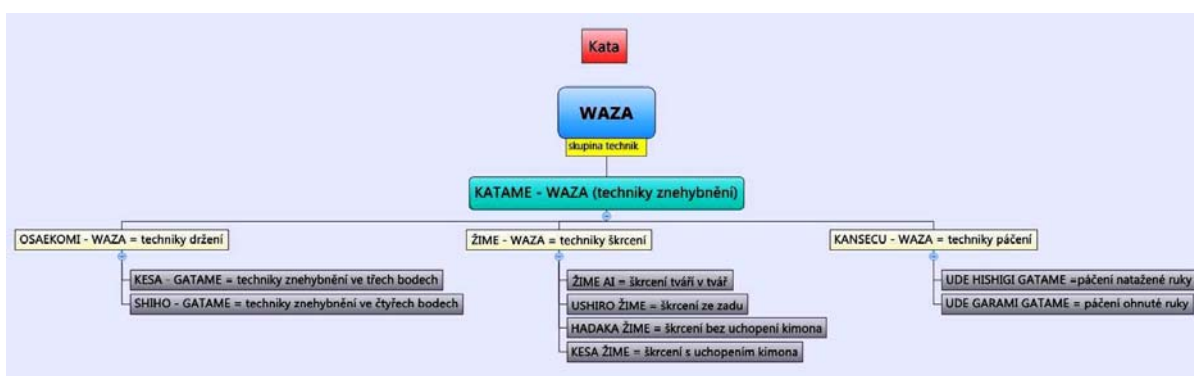
Katame waza se dělí na tři základní skupiny :

- OSAEKOMI WAZA 押込技 _ (dle Kodokanu 7 technik)
 - jsou to techniky, kde eliminujeme soupeře pomocí držení, znehybnění.
 - soupeř je v poloze na zádech fixován pomocí držení a pokud je toto držení technicky správně provedeno, je jen velmi malá pravděpodobnost, že dojde k úniku.
 - Srdínko a Vachun uvádí, že blokováním nejméně pohyblivých částí těla, hrudníku a ramen, jsou z činnosti vyřazeny velké svaly trupu. Proto pro úspěšné provedení držení je rozhodující fixace trupu a blokování horních končetin za stálého kontaktu, čímž je znemožněno soupeřovo přetočení.
 - zkušenější judisté jsou schopni, podle pohybů soupeře, předvídat jeho záměry k úniku z držení, což napomáhá k zachování plné kontroly nad protivníkem.
 - v turnaji, kdy rozhodčí vyhlásí nasazené držení, jde o čas. Podle platných pravidel je možné zvítězit před časovým limitem na Ippon, pokud držení trvá 20 sekund nebo získat jedno z bodových ohodnocení - Waza-ari (15 sekund nebo více, ale méně než 20 sekund), popř. Juko (10 sekund nebo více, ale méně než 15 sekund).
- ŽIME WAZA 絞技 _ (dle Kodokanu 12 technik)
 - jsou to techniky, kde eliminujeme soupeře pomocí škrcení.
 - některé z nich lze provádět jak v boji na zemi, tak i v postoji
 - škrcení není nic jiného než tlak na krk soupeře např. předloktím, malíkovou hranou, bérce, pomocí kimona, atd., který přinutí soupeře vzdát se. Účinek správně nasazeného škrcení je téměř okamžitý (do několika sekund), jelikož dochází k přerušení přívodu krve do mozku.
 - na základě, v současné době, platných pravidel lze tyto techniky v ČR používat v soutěžích od staršího žactva (13 – 14 let). Toto nařízení však neplatí napříč celou EJU, jednotlivé národní federace mají možnost uplatňovat v praxi vlastní upravená pravidla.
 - nicméně s nácvičkou technik je možné začít mnohem dříve a to v rámci zvyšování technické vyspělosti dle Zkušebního řádu ČSJU. Zavedení bezpečnostních opatření je v toto případě víc než namístě.

- KANSECU WAZA 関節技 _ (dle Kodokanu 10 technik)

- techniky, kde eliminujeme soupeře pomocí páky.
- některé z nich lze provádět jak v boji na zemi, tak i v postoji.
- páčení je činnost, kdy je protivníkovi způsobena značná bolest při uvádění kloubů do anatomicky nepřírodní polohy. Tato bolest donutí soupeře vzdát se.
- páky smí být ve sportovním judu použity jen na loketní kloub, v sebeobraně je pak možno páčit všechna tělesná skloubení útočníka.
- stejně jako u škrcení je účinek správně nasazené páky téměř okamžitý.
- na turnajích v rámci ČR jsou techniky páčení povoleny až od kategorie kadetů (od 15ti let). Nicméně i tady mají jednotlivé národní federace možnost uplatňovat v praxi vlastní upravená pravidla a tak např. v Rakousku jsou páky povoleny již od kategorie mladšího žactva s tím, že rozhodčí při dokonale nasazené technice vyhlásí tzv. technický ippon, bez toho aniž by se musel soupeř vzdát.
- stejně jako u škrcení i tady je možné s nácvikem začít mnohem dříve, v rámci zvyšování technické vyspělosti dle Zkušebního řádu ČSJU. Je žádoucí dodržovat bezpečnostní opatření, která povedou k ochraně zdraví mladých judistů.

Pro lepší orientaci a pochopení systémového rozdělení technik jsou jednotlivé skupiny a podskupiny znázorněny v následujícím obrázku 3



Obr.3 Podrobné rozdělení technik v Katame waza

3.1.6 Charakteristika mladšího a staršího školního věku

Hned v úvodu si je třeba uvědomit, že děti nejsou malí dospělí (Peryč a kolektiv, 2012) a že mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, jiné vnímání a jiné sociální vztahy.

V tréninku samotném může sehrát důležitou roli i tzv. biologický věk dítěte, který je dán stupněm biologického vývoje vycházejícího jednak z genetiky, produkce hormonů a vlivu okolního prostředí.

- Přístup trenéra v mladším školním věku (6-10 let)
 - trenér by měl určitě využít optimistického náhledu dětí
 - v rámci tréninkové jednotky převládá herní princip
 - z důvodu nízké soustředěnosti dítěte, musí být jednotlivé činnosti velmi pestré
 - důležitý je také osobní příklad trenéra, ve kterém nechybí optimismus a nadšení
 - trenér má u dětí přirozenou autoritu a tím i možnost výrazně ovlivnit vývoj dítěte a to nejen v oblasti sportu
 - v neposlední řadě je nutné plně využít příznivých podmínek tzv. zlatý věk motoriky (8-10 let) pro nácvik nových pohybových dovedností

- Přístup trenéra v starším školním věku (11-15 let)
 - v každém případě by měl být trenér k dětem taktní a diskrétní
 - nejen v oblasti sportu se trenér stává starším a zkušenějším přítelem
 - hlavní chybou trenéra je nevšímavost, přehlížení, nebo na druhou stranu vytýkání nedostatků na veřejnosti, ironický a autoritativní přístup, přílišné poučování
 - trenér jde příkladem, velmi důležitý je osobní příklad

3.2 METODIKA

3.2.1 Popis výzkumné metody

Při tvorbě této práce byla použita metoda dotazníkového šetření v rámci oslovené skupiny a studium dostupných odborných materiálů a literatury. Pro účely získání potřebných dat, byl vytvořen specifický dotazník (viz. příloha), který byl do vybraných oddílů odeslán prostřednictvím e-mailu. Z celkového počtu poskytnutých dotazníků (55 respondentů) se jich vyplněných vrátilo zpět pouze 46% (zaokrouhleno na celá procenta) což je pouhých 25 vyplněných dotazníků. Tady jsem očekával daleko větší návratnost dotazníků, což by zjištěná data ještě více zpřesnilo.

Dotazník tvoří celkem 10 otázek, a je sestaven z otevřených a uzavřených otázek, tak aby bylo možné získat co nejvíce informací k popisované problematice. Touto formou jsem potřebná data získal relativně snadno a rychle.

3.2.2 Charakteristika oslovené skupiny

- žákovské kluby
- kluby z Čech a Moravy
- kluby s velkou, ale i malou členskou základnou

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Výklad a objasnění dotazníkových otázek

Otázka č. 1

Jak často trénujete u Vás v klubu mládež do 15ti let ?

U této úvodní otázky bylo cílem zjistit, kolikrát týdně trénují mladí judisté v počátečních fázích sportovního tréninku. Na základě získaných informací byl vypočítán aritmetický průměr četnosti tréninku za jeden týden. Počet jednotek zatížení byl porovnán jednak s údaji uváděnými v odborné literatuře a také s metodickým doporučením ČSJu v oblasti tréninkového objemu.

Otázka č. 2

Kolik času (v minutách), v rámci jednoho mezocyklu, věnujete nácviku technik Ne waza ?

Cílem je zjištění do jaké míry, kolik minut, je věnováno nácviku technik boje na zemi v rámci jednoho mezocyklu. Časový rámeček jednoho mezocyklu, což je zpravidla období 4 kalendářních týdnů, byl zvolen úmyslně a to z důvodu lepší vypovídající hodnoty. Na základě získaných informací byl vypočítán aritmetický průměr četnosti zařazení technik Ne waza za jeden mezocyklus.

Otázka č.3

Máte v tréninku zařazená průpravná cvičení v Ne waza ?

Uzavřená otázka, ano vers. ne, má za cíl jednoznačné zjištění zda jsou do tréninku zařazena cvičení pro přípravu technik boje na zemi. Tato cvičení jednak rozvíjí pohybové schopnosti judisty a také napomáhají upevnit specifické pohyby pro vlastní techniku. Na základě získaných informací bylo vypočítáno procentuální vyjádření zařazení průpravných cvičení.

Otázka č.4

Zařazujete do tréninku také techniky v Ne waza, které jsou sportovním řádem ČSJu v žákovských kategoriích (např. škrcení a páky) nepovolené ? Pokud ano, co Vás k tomu vede ?

Ve směrnicih ČSJu Zkušební řád a Sportovní řád jsou jednoznačně specifikovány předepsané, resp. povolené techniky pro dané kategorie. Touto otázkou zjišťuji, zda jsou do tréninku dětí zařazeny také techniky, které jsou předepsané až pro vyšší žákovský technický stupeň, popř. jejich provádění je v turnajích mladšího a staršího žactva pravidly nepovoleno. Dále mě zajímalo, co vede trenéry k zařazení těchto technik do mládežnického tréninku. Na základě získaných informací bylo vypočítáno procentuální vyjádření a byl stanoven přehled zdůvodnění.

Otázka č.5

Od jaké věkové kategorie (U9, U11, U13, U15) zařazujete do tréninku nácvik škrcení a jaká opatření máte zavedena, aby nedošlo ke zranění ?

Cílem této otázky je zjistit kategorii u které je zahájena výuka škrcení a jaká bezpečnostní opatření, zamezující zranění dětí, jsou v tréninkové praxi zavedena. Na základě získaných informací bylo vypočítáno procentuální vyjádření v jednotlivých kategoriích a byl stanoven přehled zdůvodnění.

Otázka č.6

Od jaké věkové kategorie (U9, U11, U13, U15), zařazujete do tréninku nácvik pák a jaká opatření máte zavedena, aby nedošlo ke zranění ?

Cílem této otázky je zjistit kategorii u které je zahájen výcvik principu páčení loketního kloubu a jaká bezpečnostní opatření, zamezující zranění dětí, jsou v tréninkové praxi zavedena. Na základě získaných informací bylo vypočítáno procentuální vyjádření v jednotlivých kategoriích a byl stanoven přehled zdůvodnění.

Otázka č.7

Trénujete úniky z držení ?

Otázka má za cíl jednoznačné zjištění zda jsou do tréninku zařazeny nácviky úniků z nasazených držení. Na základě získaných informací bylo vypočítáno procentuální vyjádření.

Otázka č.8

Trénujete úniky z páky ?

Otázka má za cíl jednoznačné zjištění, zda jsou do tréninku zařazeny nácviky úniků z nasazených pák. Na základě získaných informací bylo vypočítáno procentuální vyjádření.

Otázka č.9

Kolik času (v minutách), v rámci jednoho mezocyklusu, věnujete samotnému randori v Ne waza ?

Randori je forma cvičného zápasu, při které lze ověřit osvojení proveditelnosti jednotlivých technik za podmínek připomínajících ostrý zápas v turnaji. Mým cílem bylo zjištění do jaké míry, tedy kolik minut, je věnováno právě randori v rámci jednoho mezocyklu. Na základě získaných informací byl vypočítán aritmetický průměr četnosti.

Otázka č.10

Jak vidíte z pozice trenéra posuzování situací v Ne waza ze strany rozhodčích během mládežnických turnajů v rámci ČR ?

Od ledna 2014 došlo ze strany IJF k úpravě pravidel judo a tato změna se dotkla mimo jiné také boje na zemi. Proto byli trenéři dotazováni jak oni vidí posuzování vzniklých situací v Ne waza ze strany rozhodčích. Na základě získaných informací bylo vypočítáno procentuální vyjádření.

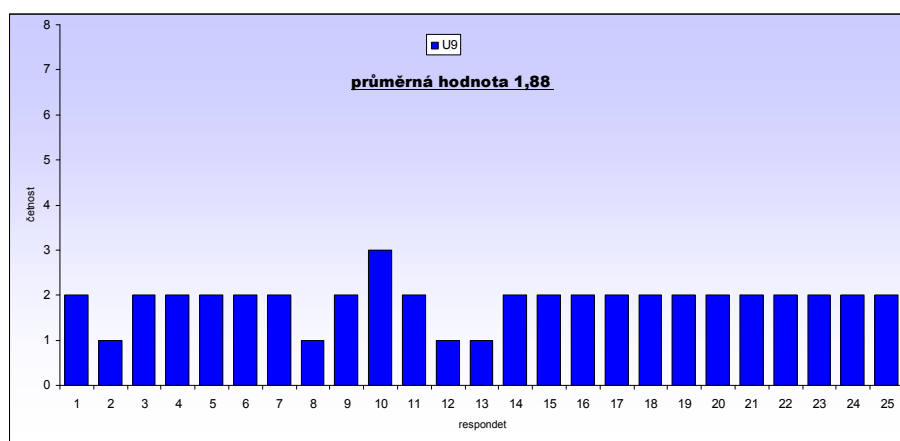
4.2 Vyhodnocení výsledků

Na základě odpovědí získaných formou dotazníkového šetření od jednotlivých respondentů bylo, v této části práce, vytvořeno grafické vyhodnocení konkrétních otázek.

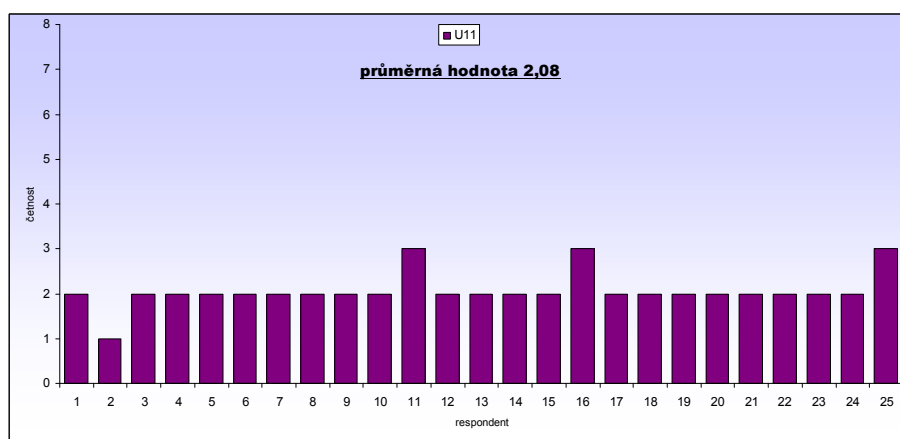
Pro vlastní grafické vyhodnocení byly zvoleny dva typy grafů, konkrétně sloupcový a výšečový. Je tím zajištěno, že vyhodnocení je vizuálně přehledné.

Otázka č. 1

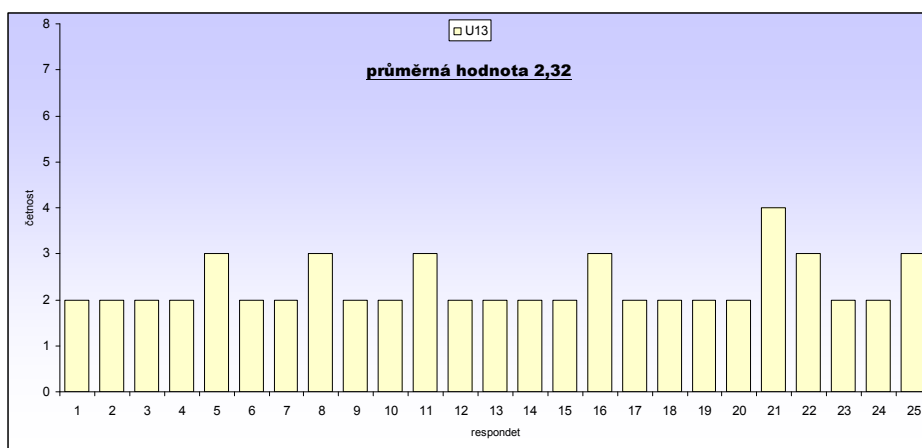
Z výsledku šetření lze konstatovat, že průměrný počet tréninkových jednotek za týden v rámci kategorií U9 až U15 je 2,24. U kategorie U9 je to pak 1,88; u skupiny dětí U11 je to 2,08; u mladšího žactva U13 je to 2,32 a u žactva staršího (U15) pak 2,68 tréninkové jednotky za týden.



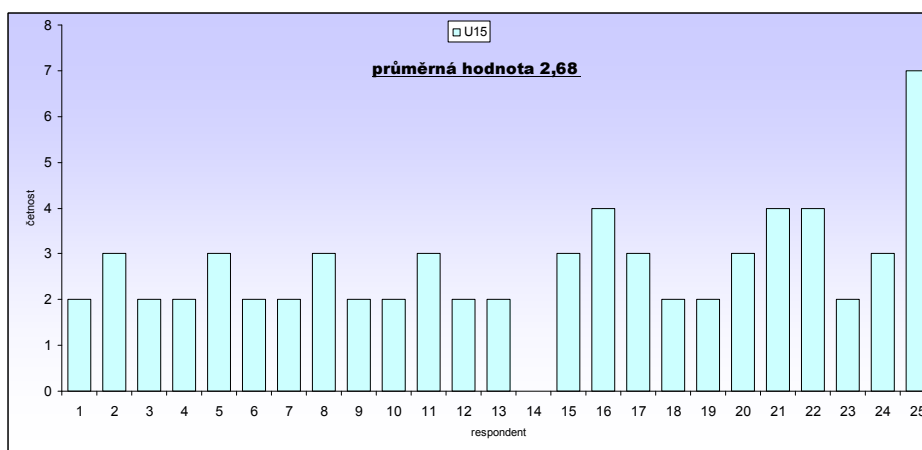
Graf č.1 Počet tréninkových jednotek v kategorii U9



Graf č.2 Počet tréninkových jednotek v kategorii U11



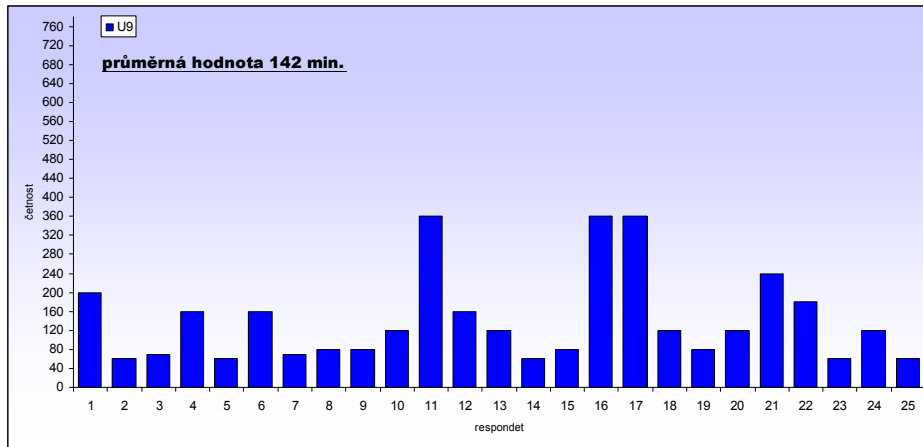
Graf č.3 Počet tréninkových jednotek v kategorii U13



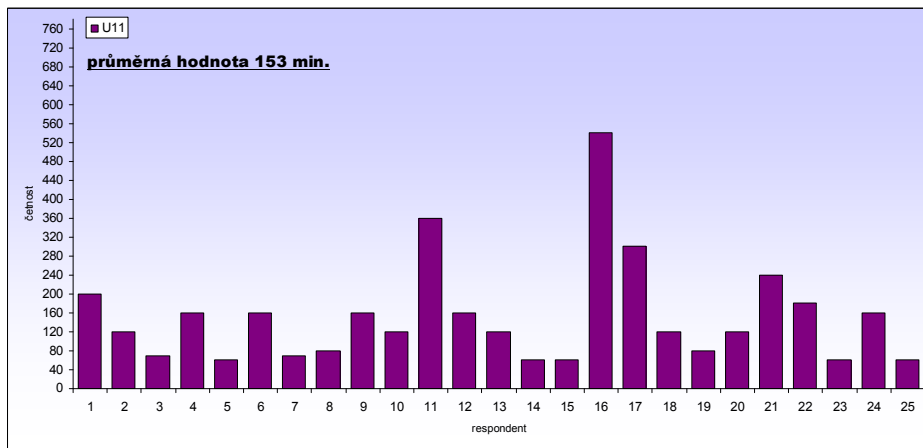
Graf č.4 Počet tréninkových jednotek v kategorii U15

Otázka č. 2

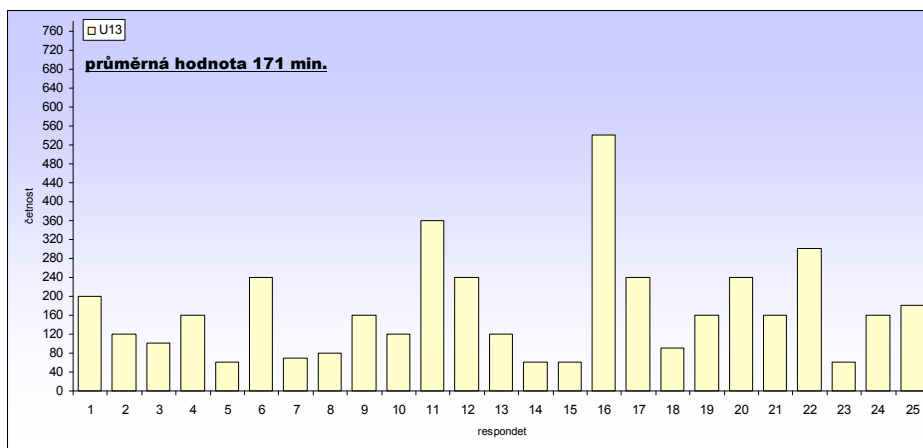
Během šetření bylo zjištěno, že průměrná doba provádění technik v Ne waza za jeden mezocyklus (období 4 kalendářních týdnů) je 165 min (pozn.: přesně 164,8). Pokud budeme brát v úvahu, že průměrný počet tréninkových jednotek za týden jsou 2,24 (viz. vyhodnocení otázky č. 1 _ Jak často trénujete u Vás v klubu mládež do 15ti let ?) pak to znamená, že v praxi je nácviku technik v Ne waza průměrně věnováno 18,4 min. za jednu tréninkovou jednotku. Pokud se podíváme na jednotlivé kategorie U9 až U15, pak výsledky nejsou nijak výrazně odlišné. Čas, který je věnován Ne waza technikám je v rozmezí 18 – 19 min. za jeden trénink v rámci dané kategorie.



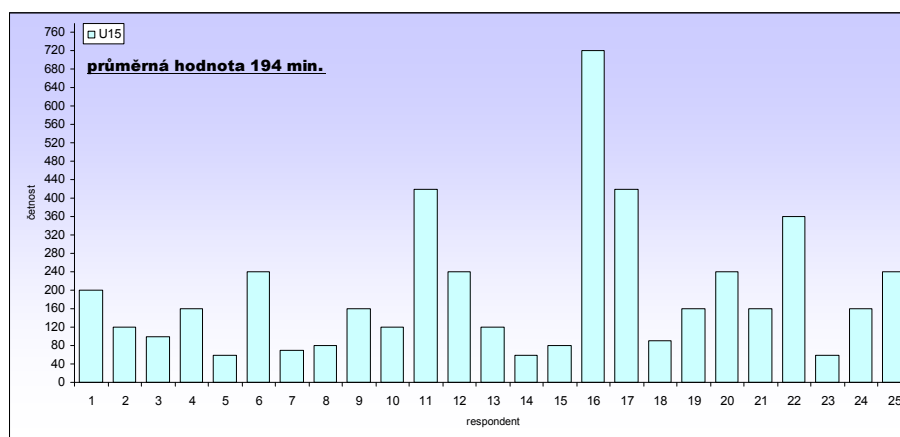
Graf č.5 Doba (v min.) věnovaná nácviku technik v Ne waza v kategorii U9



Graf č.6 Doba (v min.) věnovaná nácviku technik v Ne waza v kategorii U11



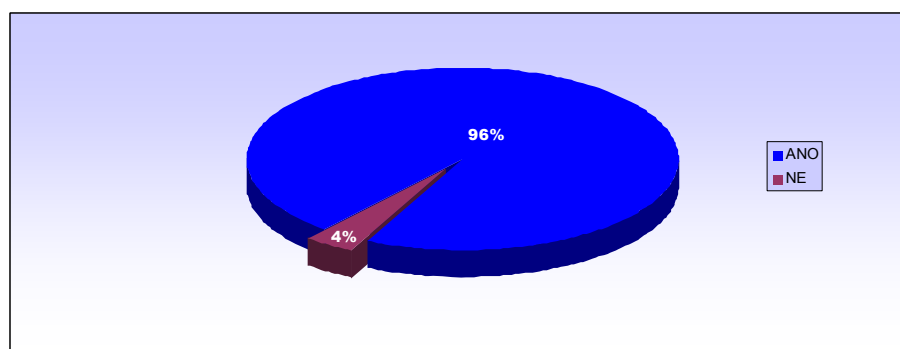
Graf č.7 Doba (v min.) věnovaná nácviku technik v Ne waza v kategorii U13



Graf č.8 Doba (v min.) věnovaná nácvičku technik v Ne waza v kategorii U15

Otázka č. 3

Z výsledku šetření lze konstatovat, že 96% dotazovaných trenérů má v tréninku zařazena průpravná cvičení pro techniky v Ne waza. Toto zjištění je jistě pozitivní, jelikož tato cvičení na jedné straně rozvíjí pohybové schopnosti judisty a na straně druhé také napomáhají upevnit specifické pohyby vlastní techniky. To vše napomáhá k rychlejšímu a zautomatizovanému provedení.

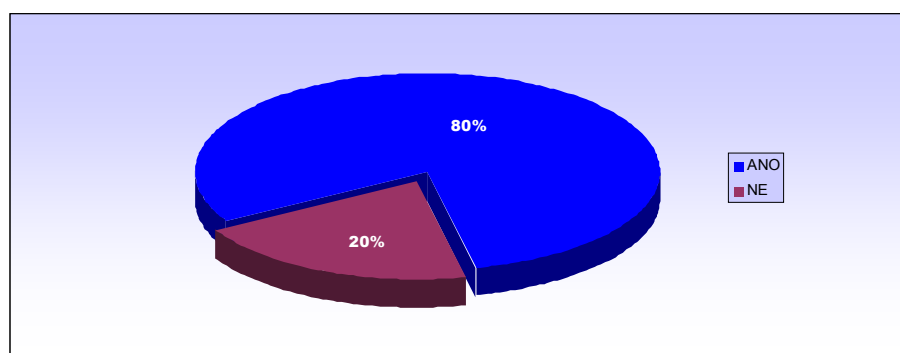


Graf č.9 Zařazení průpravných cvičení do tréninku Ne waza

Otázka č. 4

Přestože nejsou pravidly některé techniky boje na zemi v mládežnických kategoriích v rámci turnajů po ČR povoleny, 80% dotazovaných trenérů tyto techniky do tréninku zařazují. Nejčastěji jsou názoru, že by mladí judisté měli mít komplexní přípravu, tzn. tedy umět držení, škrcení a páčení. Zároveň jsou si vědomi, že osvojení mnohdy složitých přechodů a převratů do jednotlivých technik potřebuje svůj čas. Uvádějí, že jde také o určité zpestření tréninku (viz. přísloví o zakázaném ovoci, které chutná nejlíp) a přípravu na zkoušky technické vyspělosti (od 4/3.kyu, oranžovo-zeleného pásku).

V neposlední řadě poukazují na skutečnost, že v některých okolních zemích jsou tyto techniky v soutěžích mládeže povoleny.

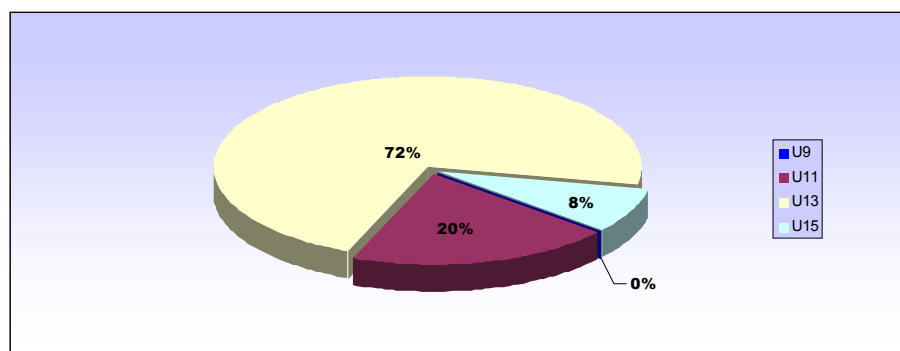


Graf č.10 Zařazení nepovolených technik do tréninku Ne waza

Otázka č. 5

Techniky škrcení jsou zkušebním řádem ČSJu zařazeny do zkoušek na 4/3. kyu. Přesto je z odpovědí trenérů zřejmé, že tyto techniky jsou ze 72% zařazovány do tréninku dětí ve věku 11 – 12 let (kategorie mladší žactvo, U13). Tedy o kategorii nižší než povolují sportovní pravidla juda. Někteří trenéři (20%) uvádějí, že škrcení provádějí již s dětmi U11 (9 – 10 let), ale na straně druhé jsou také trenéři (8%), kteří začínají s výukou principu škrcení až v kategorii U15 (13 – 14 let). Bylo také zjištěno, že děti mladší devíti let škrcení netrénují.

Jako nejčastější bezpečnostní opatření jsou uváděna precizní ukázka techniky s ústním vysvětlením, objasnění kdy a jakým způsobem dát najevo, že technika je účinná, zdůraznění vzájemné spolupráce (tori vnímá stav ukeho a obráceně) a samotný dohled nad prováděním.

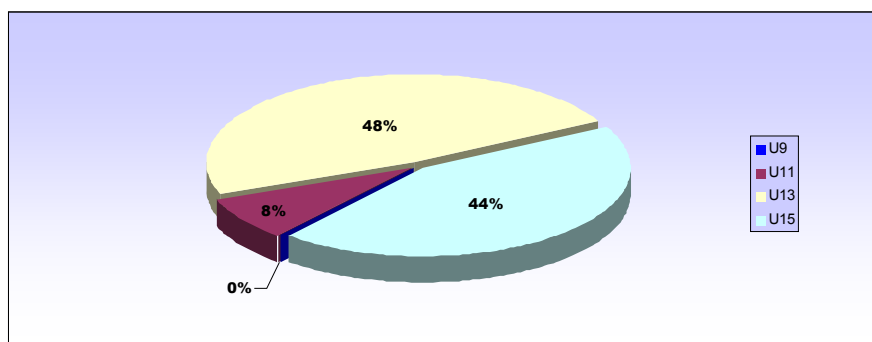


Graf č.11 Zařazení škrcení do tréninku Ne waza

Otázka č. 6

Platnými předpisy ČSJ jsou páky na loketní kloub v rámci turnajů po ČR povoleny od kategorie kadetů, tzn. dětí a mládeže starších patnácti let. Zároveň jsou tyto techniky součástí zkoušky na oranžovo-zelený pásek (4/3. kyu). Největší část dotazovaných trenérů (48%) uvedlo, že vyučují techniky páčení již u dětí U13, tedy ve věku 11 – 12 let. Další část trenérů (44%) uvedla, že s tréninkem pák začínají v kategorii staršího žactva (U15, 13 – 14 let). Šetření ale také ukázalo, že v některých oddílech (8% respondentů) jsou páky zařazeny již do tréninku přípravek, tedy u dětí 9 – 10 let.

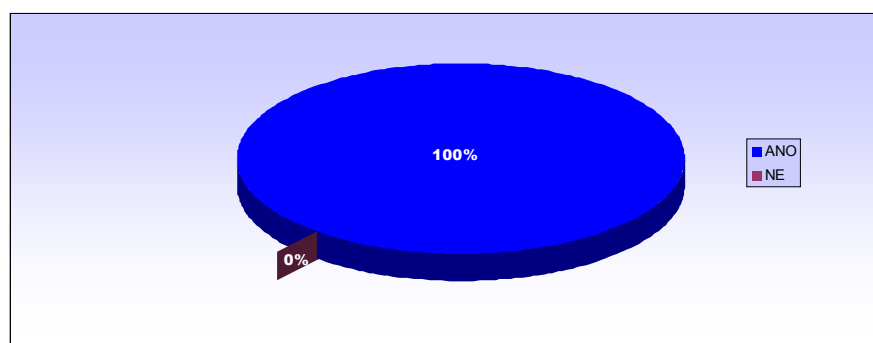
Jako nejčastější bezpečnostní opatření jsou uváděna precizní ukázka techniky s ústním vysvětlením, objasnění kdy a jakým způsobem dát najevo, že technika je účinná, zdůraznění vzájemné spolupráce (tzn.: tori vnímá stav ukeho a obráceně) a samotný dohled nad prováděním.



Graf č.12 Zařazení pák do tréninku Ne waza

Otázka č. 7

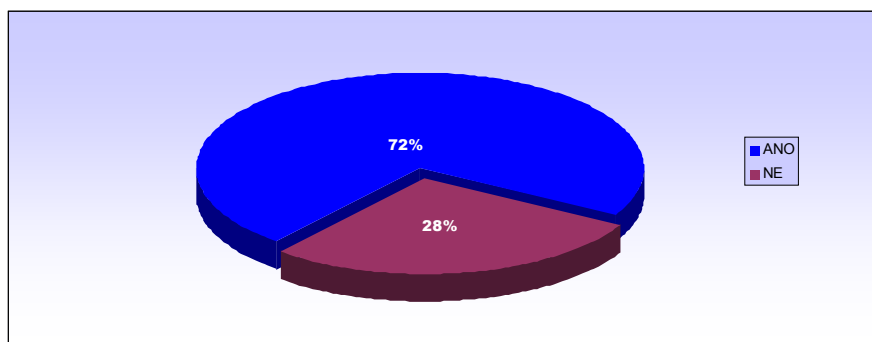
Vedle správně nasazení držení, je důležité věnovat se také obraně a únikům z již nasazeného držení. Všichni dotazovaní trenéři uvedli, že se v rámci tréninku boje na zemi únikům z držení věnují.



Graf č.13 Zařazení úniků do tréninku Ne waza

Otázka č. 8

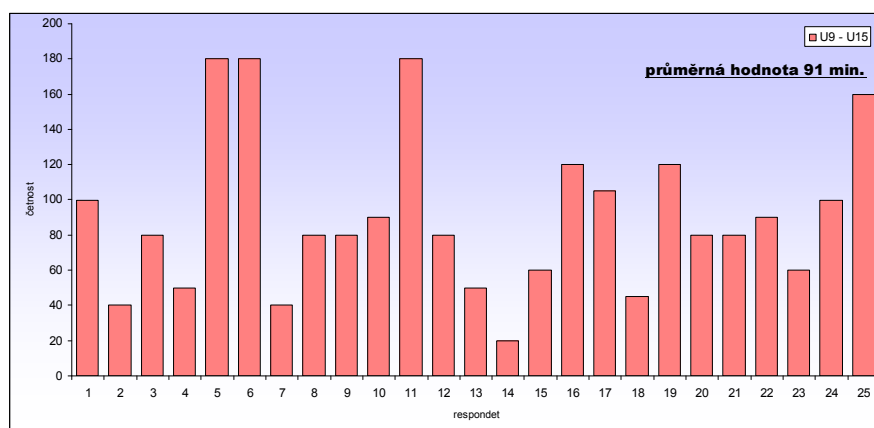
Jak bylo v této práci již uvedeno, páky jsou v oddílech napříč různými kategoriemi vyučovány (viz. vyhodnocení otázky č.6 _ Od jaké věkové kategorie (U9, U11, U13, U15), zařazujete do tréninku nácvik pák a jaká opatření máte zavedena, aby nedošlo ke zranění ?). Úniky z páky, v situaci ne zcela dokonale nasazené techniky, do tréninku zařazuje 72% dotazovaných trenérů. Zbytek (28%) principy úniků netrénují.



Graf č.14 Zařazení úniků pák do tréninku Ne waza

Otázka č. 9

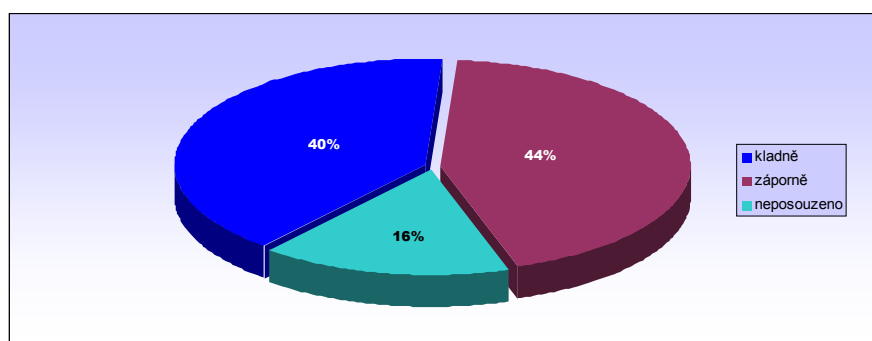
Randori, forma cvičného souboje, umožňuje v rámci tréninku osvojení technik za podmínek podobných v soutěži. Zároveň je to jedna z možností jak ověřit účinnost již osvojených technik v Ne waza. V dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že průměrná doba randori v jednom mezocyklu je 91 min. Pokud budeme brát v úvahu, že počet tréninkových jednotek za týden jsou dvě (přesně 2,24, viz. vyhodnocení otázky 1 _ Jak často trénujete u Vás v klubu mládež do 15ti let ?) pak to znamená, že randori v Ne waza je v rámci jedné tréninkové jednotky průměrně věnováno 10,16 min.



Graf č.15 Doba (v min) zařazení randori do tréninku Ne waza

Otázka č. 10

Od ledna 2014 došlo k úpravě pravidel judo a tato změna se dotkla také boje na zemi. Šetřením bylo zjištěno, že 44% dotazovaných trenérů vidí posuzování situací v Ne waza ze strany rozhodčích negativně (ve smyslu brzkého přerušení). Naopak 40% trenérů se domnívá, že rozhodčí na turnajích v rámci ČR nechávají dostatečný prostor pro rozvinutí techniky v Ne waza. Za zmínku stojí také, že 16% trenérů se nedokázali rozhodnout a to především z důvodu, že toto tvrzení nelze jednoznačně posoudit.



Graf č.16 Náhled trenéra na posuzování situací v Ne waza ze strany rozdočích

5 ZÁVĚR

Jistě pozitivním zjištěním je fakt, že techniky boje na zemi se v rámci tréninku dětí a mládeže trénují. Do tréninkových jednotek jsou zařazeny všechny tři skupiny technik boje na zemi, tedy držení, škrcení a páčení. Co se týče škrcení a páčení, tak tyto techniky jsou ve většině případů, vyučovány mnohem dříve než je Soutěžním, popř. Zkušebním řádem ČSJu povoleno, resp. předepsáno.

Dalším příjemným zjištěním je zařazení průpravných cvičení do tréninku mládeže. Samotný nácvik technik, a to nejen v boji na zemi, je totiž založen na tzv. Motorickém učení. Techniky v Ne waza jsou velmi náročné a to jednak na koordinaci pohybů, stabilitu a také na orientaci v prostoru. Aby jednotlivé techniky, resp. přechody, převraty a kombinace byly během zápasu s úspěchem provedeny, je zapotřebí, aby si děti jednotlivé pohybové činnosti nejen naučili, ale hlavně zautomatizovali. Nejprve v jednoduchých a posléze i ve ztížených podmínkách. Pro tyto účely slouží průpravná cvičení, která kromě rozvoje pohybových schopností ještě vytvářejí tolik potřebné motorické návyky pro činnosti v boji na zemi. Domnívám se, že právě průpravná cvičení jsou v dětském věku zcela zásadní, protože v tzv. Zlatém věku motoriky (věk 8-10 let) dochází k nejrychlejšímu učení novým pohybům. Lze tedy konstatovat, že průpravná cvičení přispívají k úspěchu v boji na zemi.

Na straně druhé je však nutné zdůraznit, že na základě provedeného dotazníkového šetření, bylo zjištěno, že počet tréninků v mládežnických kategoriích je nedostačující. Např. podle Srdínka (1997) má být v judistické přípravce trénováno 2x – 3x týdně (zjištěné průměrné hodnoty jsou 1,88 u kategorie U9 a u kategorie U11 je to 2,08), u mladšího žactva 3x – 4x týdně (zjištěná průměrná hodnota je 2,32) a u žactva staršího pak 4x – 6x týdně (zjištěná průměrná hodnota je 2,68). O něco málo menší hodnoty počtu tréninkových jednotek jsou stanoveny také v metodickém doporučení ČSJu. Trenérům je doporučeno v kategorii U9 trénovat 1x týdně, v kategorii U11 1x – 2x, u mladších žáků U13 2x – 3x a v kategorii U15 3x – 4x za týden. I tady jsou zjištěné průměrné hodnoty nižší než ty doporučené. Jako jedno z nápravných opatření vidím v navýšení počtu tréninkových jednotek a to již od kategorie přípravy (dětí ve věku 9 až 10 let; U11) při důsledném zachování hlavní náplně pro dané věkové kategorie.

S tím je také spojeno další neuspokojivé zjištění, a sice že čas věnovaný nácviku, mnohdy složitých a koordinačně náročných pohybů v ne waza, je mnohdy nedostačující. Myslím si, že doba necelých 20 minut (průměrná zjištěné hodnoty jsou v rozmezí 18 – 19 min. za jeden trénink v rámci dané kategorie) je v tréninku dětí a mládeže, kde převládá nejprve perfektní ukázka s ústním vysvětlením techniky a následnou kontrolou nad vlastním prováděním, jako nedostačující. Potvrdilo se tak tvrzení, že v tréninkové praxi není technikám boje na zemi věnována odpovídající pozornost (Srdínko a Vachun, 1984) a v některých klubech jde o podceňovanou až opomíjenou záležitost. Na tento nedostatek jsou trenéři, ale i samotní závodníci, většinou upozorněni až v přímé konfrontaci se soupeři během turnaje, což může být mnohdy pozdě. Jako pozitivní vidím, že na držení, škrčení a páky nezapomíná Zkušební řád ČSJu a to již od nižších technických stupňů. Děti samotnou techniku v základním provedení, často bez odporu soupeře, zvládnou předvést před zkušebním komisařem v rámci zkoušek na vyšší technický stupeň. Nicméně jako vhodné opatření vidím možnost rozšíření nácviku technických dovedností o převraty, přechody z různých pozic a v neposlední řadě také propojení technik v postoji s technikami na zemi. Myslím tím jednak přímé přechody z postoje do Katame waza, dále přechody z postoje do Katame waza po nepovedené akci Ukeho nebo přechody z postoje do Katame waza po nepovedené nebo jen částečně úspěšné akci Toriho a přechody z parteru do Katame waza.

Zajímavým a zároveň pro mne překvapivým zjištěním je čas věnovaný randori v boji na zemi. Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že v rámci jedné tréninkové jednotky je cvičnému zápasu průměrně věnováno 10,16 min, což je zhruba 50% z času věnovanému pro nácvik technik v Ne waza (průměrná zjištěné hodnoty jsou v rozmezí 18 – 19 min. napříč kategoriemi U9 až U15). Pokud vezmeme randori jako poslední část metodické řady v osvojení techniky, pak se domnívám, že tento čas je v tréninku dětí a mládeže až příliš dlouhý. Jako další nápravné opatření, které povede ke zkvalitnění přípravy v Ne waza, se zde nabízí tento čas zkrátit a využít jej pro vlastní nácvik technik, popř. nácvik přechodů, převratů a kombinací.

Zajímavý pohled vzešel také z šetření, které se orientuje na pohled trenérů k posuzování situací v Ne waza ze strany rozhodčích během mládežnických turnajů v rámci ČR. Poměrně velká část (44%) oslovených trenérů mládeže vidí posuzování situací v Ne waza ze strany rozhodčích negativně (ve smyslu brzkého přerušení). Je pravdou, že v rámci dotazníkového šetření nebyly zjišťovány příčiny negativního postoje a tak se mohu jen domnívat, že jednou z příčin může být např. nezkušenost některých rozhodčích ve spojení s faktem, že „judista zemař“ potřebuje více času pro rozvoj prováděné techniky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BUTCHER, A. *Džudo*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7360-579-7.
2. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012, 331 s. ISBN 9788073763268.
3. ČESKÝ SVAZ JUDO, *Pravidla* [online]2014, [cit. 2014-9-10].Dostupné z: <http://www.czechjudo.org/lexikon-juda>
4. ČESKÝ SVAZ JUDO, *Zkušební řád* [online]2014, [cit. 2014-9-10].Dostupné z: <http://www.czechjudo.org/lexikon-juda-zkusebni-rad>
5. GEESINK, A. *Mé judo*. 1. vyd. Praha: Olympia. 1969
6. International Judo Federation, *History* [online]2014, [cit. 2014-09-10]. Dostupné z: <http://www.intjudo.eu/History2>
7. JÁKL, F. *Judo - z nage do ne vaza*. Praha: Ústřední výbor ČSTV, 1979, 51 s.
8. LETOŠNÍK, J. *Judo - učebnice pro trenéry 1. díl*. Plzeň, 1993.
9. NAGY, Jozef. *Jednotný tréninkový systém judo*. Praha: Ústřední výbor ČSTV, 1976.
10. PERIČ, Tomáš, Andrea LEVITOVÁ a Miroslav PETR. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. ISBN 9788024742182.
11. SRDÍNKO, R. *Malá škola juda*. 1. vyd. Praha: Olympia. 1987.
12. SRDÍNKO, R., VACHUN, M. *Judo – technika vybraných chvatů a trénink*. Praha: Olympia, 1984.
13. VACHUN, M. *Základy tréninku v judu*. Bratislava: Šport, 1978.
14. ZÁTROCH, Dušan. *Judo: od bieleho po čierny opasok*. Bratislava: ipon, 1999, 335 s. ISBN 80-900-5110-3.
15. *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2014-09-10]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Katame_Waza#Osaekomi_Waza_.28.E6.8A.BC.E8.BE.BC.E6.8A.80.29

SEZNAM ZKRATEK A POJMŮ

Zkratky:

| | |
|--------|---|
| ČR | Česká republika |
| ČSJu | Český svaz judo |
| EJU | European Judo Union = Evropská federace judo |
| IJF | International Judo Federation = Mezinárodní federace judo |
| UNESCO | Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu |

Pojmy:

| Japonský název [česká výslovnost] | význam |
|-----------------------------------|--|
| ASHI WAZA [aši waza] | nožní technika |
| DOJO [dodžo] | tělocvična |
| IPPON | 100 bodů (vítězství před limitem) |
| KANSETSU WAZA [kansetcu waza] | technika páčení |
| KATA | vybrané techniky ukazující principy judo |
| KATAME WAZA | techniky znehybnění |
| NAGE WAZA | boj v postoji |
| NE WAZA | boj na zemi |
| OSAEKOMI WAZA [osajkomi waza] | technika držení |
| RANDORI | cvičný zápas |
| SEI SHOKU [sei šoku] | dosažení kontaktu se soupeřem |
| SEI SURU | kontrola nad soupeřem |
| SHIME WAZA [žime waza] | technika škrcení |
| TACHI WAZA [tači waza] | boj v postoji, techniky hodů |
| TATAMI | judistická žíněnka |
| TORI | útočník |
| UKE | obránce |
| WAZA | tématicky rozdělená skupina technik |
| WAZA-ARI | 10 bodů |
| YUKO [juko] | 1 bod |

SEZNAM GRAFŮ

1. Graf č.1 Počet tréninkových jednotek v kategorii U9
2. Graf č.2 Počet tréninkových jednotek v kategorii U11
3. Graf č.3 Počet tréninkových jednotek v kategorii U13
4. Graf č.4 Počet tréninkových jednotek v kategorii U15
5. Graf č.5 Doba (v min.) věnovaná nácviku technik v Ne waza v kategorii U9
6. Graf č.6 Doba (v min.) věnovaná nácviku technik v Ne waza v kategorii U11
7. Graf č.7 Doba (v min.) věnovaná nácviku technik v Ne waza v kategorii U13
8. Graf č.8 Doba (v min.) věnovaná nácviku technik v Ne waza v kategorii U15
9. Graf č.9 Zařazení průpravných cvičení do tréninku Ne waza
10. Graf č.10 Zařazení nepovolených technik do tréninku Ne waza
11. Graf č.11 Zařazení škrcení do tréninku Ne waza
12. Graf č.12 Zařazení pák do tréninku Ne waza
13. Graf č.13 Zařazení úniků do tréninku Ne waza
14. Graf č.14 Zařazení úniků pák do tréninku Ne waza
15. Graf č.15 Doba (v min) zařazení randori do tréninku Ne waza
16. Graf č.16 Náhled trenéra na posuzování situací v Ne waza ze strany rozhodčích

PŘÍLOHY

Trenéři,

do rukou se Vám dostává dotazník, jehož cílem je zjistit co nejvíce informací z judistického prostředí v oblasti nácviku technik Ne waza u dětí a mládeže do 15ti let.

Děkuji Vám za spolupráci.

Libor Štěpánek

1. Jak často trénujete u Vás v klubu mládež do 15ti let ?

- příprava (U9)
- mláďata (U11)
- mladší žactvo (U13)
- starší žactvo (U15)

2. Kolik času (v minutách), v rámci jednoho mezocyklu, věnujete nácviku technik Ne waza ?

- příprava (U9)
- mláďata (U11)
- mladší žactvo (U13)
- starší žactvo (U15)

3. Máte v tréninku zařazená průpravná cvičení v Ne waza ?

ANO NE

4. Zařazujete do tréninku také techniky v Ne waza, které jsou sportovním řádem ČSJu v žákovských kategoriích (např. škrcení a páky) nepovolené ? Pokud ano, co Vás k tomu vede ?

ANO NE

.....
.....
.....

5. Od jaké věkové kategorie (U9, U11, U13, U15), zařazujete do tréninku nácvik škrcení a jaká opatření máte zavedena, aby nedošlo ke zranění ?

.....
.....

6. Od jaké věkové kategorie (U9, U11, U13, U15), zařazujete do tréninku nácvik pák a jaká opatření máte zavedena, aby nedošlo ke zranění ?

.....
.....

7. Trénujete úniky z držení ?

ANO NE

8. Trénujete úniky z páky ?

ANO NE

9. Kolik času (v minutách), v rámci jednoho mezocyklusu, věnujete samotnému randori v Ne waza ?

.....

10. Jak vidíte z pozice trenéra posuzování situací v Ne waza ze strany rozhodčích během mládežnických turnajů v rámci ČR ?

- Kladně (= nechávají dostatečný prostor pro techniky v Ne waza)
- Záporně (= brzké přerušení)

* mezocyklus = 4 tréninkové týdny