

GYMNÁZIUM A STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA PEDAGOGICKÁ ČÁSLAV,
MASARYKOVA 248

Gymnázium osmileté - 7941K81

Ročníková prezentační písemná práce část II.



JUDO

aneb

MOJE JEMNÁ CESTA

(biologie)

Andrea Prausová, KVARTA

Prohlašuji, že jsem ročníkovou písemnou práci zpracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury.

Podpis žáka:

Děkuji panu/paní učiteli/učitelce Mgr. Lence Kořínkové za cenné rady a konzultace,
které mi věnoval/a při zpracování ročníkové práce.

Úvod.....	3
1 Judo obecně.....	4
1.1 Co to je judo?.....	4
1.2 Základní japonská slovíčka využívána v judu.....	4
1.3 Historie.....	5
1.4 Etiketa.....	6
1.5 Technika.....	8
1.5.1 Nage waza.....	9
1.5.1.1 Tachi waza.....	10
1.5.1.1.1 Koshi waza.....	10
1.5.1.1.2 Ashi waza.....	11
1.5.1.2 Sutemi waza.....	15
1.5.2 Katame waza.....	17
1.5.2.1 Osae komi waza.....	17
1.5.2.2 Shime waza (obrázek 27).....	18
1.5.2.3 Kansecu waza.....	19
1.5.3 Atemi waza.....	19
1.6 Pády.....	20
1.7 Sebeobrana.....	22
1.8 Úchop.....	23
1.9 Pásky.....	24
1.10 Kimono.....	26
1.11 Tatami.....	28
1.12 Pravidla, zápasy a bodování.....	30
1.13 Kategorie.....	33
1.14 Judo ve světě.....	34
1.15 Judo v ČR.....	36
1.16 Pohled na judo z hlediska lékařů.....	38
1.17 Závěr 1.části.....	38
2 Já a judo.....	39
2.1 Základní informace o mě – nedokončené.....	39
2.2 Typy tréninků a příprava během školního roku.....	40
2.2.1 Technické tréninky.....	40

2.2.2	Randori.....	46
2.2.3	Kondice a běhání.....	48
2.2.4	Posilování.....	50
2.2.5	Kompenzace a Regenerace.....	59
2.2.6	Tréninkové campy a srazy v průběhu sezóny	60
2.3	Letní příprava.....	62
2.4	Zimní příprava.....	67
2.5	Regenerace a Úrazová prevence	70
2.6	Závody	73
2.6.1	Závody v ČR.....	73
2.6.2	Závody v zahraničí.....	75
2.7	Život s judem	77
2.7.1	Výživa a životospráva	77
2.7.2	Váha a hubnutí	82
2.7.3	Dopad zátěže na můj organismus.....	83
2.7.4	Já vs. Judo	85
2.8	Judo Čáslav	87
3	Závěr	90
4	Průzkum ohledně znalostí juda na Gymnázium a SOŠPg Čáslav	91
5	Zdroje.....	95

Úvod

Když nám bylo oznámeno, že máme vytvořit ročníkovou práci, zpočátku jsem byla s výběrem tématu na vážkách. Nabízela se spousta témat, ale žádné mě neoslovilo. Celou dobu jsem však tušila, že bych se chtěla zaměřit na to, co je mou srdeční záležitostí – jednoduše JUDO.

Jako hlavní problém se ukázalo, že jde o velmi široké téma, o kterém bych dokázala psát hodiny a to nežertuji, takže vyvstal problém číslo dvě – zaměření. Zabývat se pravidly by bylo zdouhavé a nudné, a ani historie by nebyla tou nejzáživnější. Potom mě napadla myšlenka, psát o judu z mého pohledu, který se mi jako nadšené judistce přímo nabízel.

Svoji práci jsem rozdělila na dvě části, které se částečně propojují. První část je směřována k teorii. Věnuji se v ní historii, technikám, pravidlům, ale i Judu ve světě nebo v České republice. Tato část je poměrně důležitá z hlediska následné orientace v druhé části, kde budu daná slova nebo jména užívat. Druhá část je zaměřená hlavně na moji osobu a můj vztah k judu se zaměřením na tréninkový plán.

Osobně věřím a doufám, že tato práce přiblíží judo jako sice náročný, ale zároveň nádherný sport, který člověka nadchne a povzbudí, i když je to v závodní sféře čas od času sázka do loterie.

1 Judo obecně

1.1 Co to je judo?

Judo, v překladu z japonštiny jemná cesta (napsáno japonsky viz. obrázek.1), je bojový sport dnes na vzestupu. Je rozšířený ve většině zemí světa a díky své nenáročnosti na vybavení i populární u veřejnosti.

Pro tento sport je typické, že využívá soupeřovu energii proti němu. Z té vytváří soupeř techniky a s nimi poté může vyhrát zápas. K tomuto bodu nedospěje každý. Je velice náročné naučit se správně načasovat, kdy vychýlit a provést hod. Mezi jiné alternativy stylu zápasení patří tzv. “utahat soupeře“, ale k tomu potřebujete dostatečnou sílu a fyzickou zdatnost, kterou lze vidět převážně u pánského juda nebo u žen ve vyšších vahách.

Toto bylo úvodní představení juda jakožto olympijského, bojového sportu, který vznikl v Japonsku, a který propůjčil spoustu technik například do MMA (Mixed Martial Arts).



Obrázek 1 - Judo napsané Japonsky

1.2 Základní japonská slovíčka využívána v judu

Japonština je velice náročný jazyk, který se objevuje ve spoustě slov, co se vyskytují i v celosvětové jazykové zásobě juda, a tak napomáhá v dorozumívání se s judisty z jiných zemí. Občas je ale problém s psaním japonských názvů, zda je psát počestěle nebo anglicky. Proto můžeme nalézt spousty druhotných prepisů.

Mezi nejčastěji používaná slova na trénincích patří například: mate (stop) a haizime (pokračujte). Mezi další patří také rei (pozdrav) či sonomama (nehýbejte se) (tabulka 1).

Základní slova využívané převážně na trénincích a během závodů:

Tabulka 1 - Základní slovíčka

Dožo	Tělocvična
Tatami	Žíněnka
Obi	Pásek
Judogi	Kimono
Rei	Pozdrav

Ukemi	Pád
Maita	Vzdávám se
Randori	Cvičný boj
Tori	Házející člověk (obrázek 2)
Uke	Padající člověk

Hažime	Začněte
Mate	Zastavte
Osaekomi	Držení
Ippon	Vítězství na 10 b
Waza-ari	Vedení na 7 b

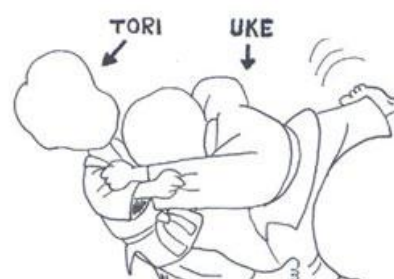
Shido	Trest
Hansoku-make	Vyloučení z utkání
Sonomama	Nehýbejte se
Kuzushi	Vychýlení
Kumi-kata	Boj o úchop

Také se využívají základní číslice od 10, části těla a třeba způsob provedení hodu. Díky tomu, že známe základní názvy, můžeme přeložit i jednotlivé hody.

Např.

Ogoshi – velký bok (bočák)

Sasae tsurikomi ashi – zadržetí nohy pomocí specifického pohybu ruky na límci soupeře.



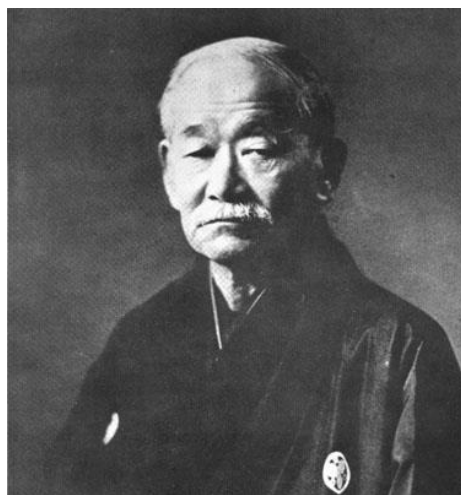
Obrázek 2 - Tori a Uke

1.3 Historie

Historie tohoto sportu je opravdu poměrně dlouhá, ale hlavně bohatá na zajímavé okamžiky. Důležitý fakt pro začátek je, že vzniklo ze starého japonského bojového sportu Jiu-Jitsu

Zakladatelem prvního všeobecně uznávaného japonského bojového sportu byl Džigoro Kano (obrázek 3). Narodil se 10. prosince 1860 v Japonském Kóbe a zemřel 28. října 1938 ve věku 77 let. Byl uznávaným učitelem, ministrem školství, členem japonského olympijského výboru a prezidentem japonského svazu juda.

Jeho hlavním podmětem pro založení obranného sportu, byla šikana jeho samotného. Vždy byl drobný mladík, co od starších a silnějších studentů dostával “čočku“. Když mu však ukázali pár obranných chvatů z Jiu Jitsu, rozhodl se vytvořit soubor obranných technik Judo Kodokan z různých druhů sportů (např. již zmíněné Jiu Jitsu), u kterých platí jeho heslo “Maximální účinnost s minimálním úsilím“. Součástí Kanova učení byly i spisy o etiketě vůči učiteli, dožu a spolužákům s heslem “Vzájemný prospěch“.



Obrázek 3 - Džigoro Kano

Po nějaké době založil i vlastní školu v Tokiu jménem **JUDO KODOKAN**, kde své učení předával svým žákům. Přesný rok pro založení juda se tedy uvádí letopočet 1882, kdy měl Kano svých prvních 9 žáků. Tento, v té době nový sport, nabýval na oblíbenosti, i přesto, že vznikl ze starého a nepopulárního učení, a to mělo za následek rivalitu mezi jednotlivými školami.

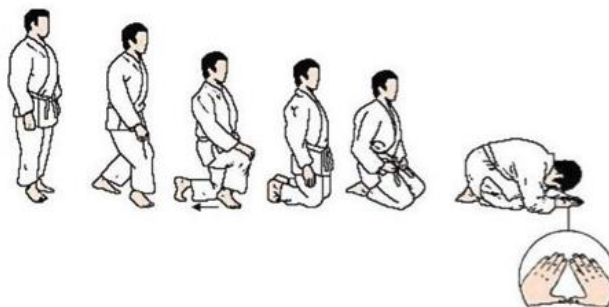
To vedlo k dalšímu důležitému mezníku a tím bylo utkání pravdy, ke kterému došlo v roce 1886. Uspořádal ho šéf tokijské policie, aby spor mezi školami Kodokan a Tucuka skončil a bylo jasné, jestli je lepší učení mistra Kana nebo mistra Tucuki. Proběhlo celkem 15 utkání, z nichž bylo jedno nerozhodné a 12 zápasů vyhráli žáci mistra Kana. Do všech zápasů šli žáci se vší vervou a jednou dokonce došlo k úmrtí. Smrtícím chvatem byla technika tai-otoši neboli v překladu pád do údolí, kdy při dopadu na hlavu a zadní části krku na zem došlo k usmrcení. Dnes se tato nehoda dává jako příklad dětem, co se tento chvat učí, aby byli pozorní a správně pokrčili nohu, protože mnohem víc dochází ke zranění kolen ukeho.

Po utkáních pravdy došlo ke změnám ve školství a judo se začalo vyučovat na školách. Z Japonska se díky tomu rozšířilo judo i do Evropy, kam Kano často cestoval kvůli olympijským hrám a později do celého světa. Judo se však stalo olympijským sportem až v roce 1964.

Džigoro Kano byl za své celoživotní úsilí v oblasti juda vyznamenán do Judistické síně slávy a jako jediný má zatím 11.dan (viz kapitola 1.9), který získal po své smrti.

1.4 Etiketa

V každém sportu jsou nějaká mravní pravidla, která bychom měli dodržovat. U juda to platí obzvlášť. Kanovo mravní učení nebylo zaměřené pouze na chování, ale týkalo se i chování či úctě ke všemu živému. Hlavními body jsou však zásady Doža, úcta k trenérovi a spolubojovníkům.



Obrázek 4 – postup u Zarei



Obrázek 5- zareii

Jednou z hlavních pravidlem je pozdrav REI. Při pozdravu se vždy nejdříve ukloní judista s nižším technickým stupněm a poté až ten s vyšším (např. trenér). Tím rituálem neukazujeme podřízenost a nadřazenost, ale pokoru a úctu k sobě navzájem. V judu jsou dva druhy pozdravů malý podřev (ritsurei) a velký (zareii), každý se využívá v jiné situaci. Ritsurei je mnohem využívanější. Probíhá hlavně při vstupu do doža, poděkování sparing partnerovi (ten kdo s Vámi trénuje) za funkci Ukeho, při mluvení s trenérem či při zápase. Jeho průběh je prostý, jde jen o úklonu, kdy hlava je sklopená a nohy jsou při tom vedle sebe propnuté. Mezi judisty často po provedení ritsurei je třeba potřesení ruky, anebo plácnutí před a po randori. Zareii (obrázek 4 a 5) je proti malému pozdravu více konzervativnější a probíhá pouze na začátku a na konci hodiny. Je už poměrně složitější a slavnostnější. Žáci se při něm postaví do řady podle technické úrovně naproti trenérovi, trenér si sedne do seizi (viz obrázek č.4) a dá pokyn studentům, aby pohyb zopakovali. Když už jsou všichni připraveni v sedu na patách, ukáže na žáka s nejvyšší technickou vyspělostí pohybem levé ruky a ten nahlas a zřetelně řekne REI a proběhne úklona, při které ruce připomínají tvar srdce a opět se všichni narovnají. Učitel se zvedne a naznačí studentům, aby udělali to samé. Když už všichni stojí, učitel zahlásí REI a proběhne už jen ritsurei. Poté už trénink může začít.

Pro efektivitu tréninku je důležitá atmosféra. Pokud panuje v dožu přátelský duch s energií vysokého pracovního nasazení, je účinnost cvičení vysoká. Je důležité pochopit, že příjemnost tréninku nevytváří pouze trenér, ale z velké části především žáci a jejich chování. Žák je povinen chodit na do hodiny upravený, poslouchat pokyny učitele a dodržovat je. Také se musí případně omluvit z pozdního příchodu a nesmí bez dovolení opustit Dožo. Celkový soubor chování v tělocvičně je opravdu rozsáhlý, ale stručně řečeno se nesmí narušovat posvátnost místa například botami z venku, jídle nebo ve špinavém kimonu (oblečení judistů).

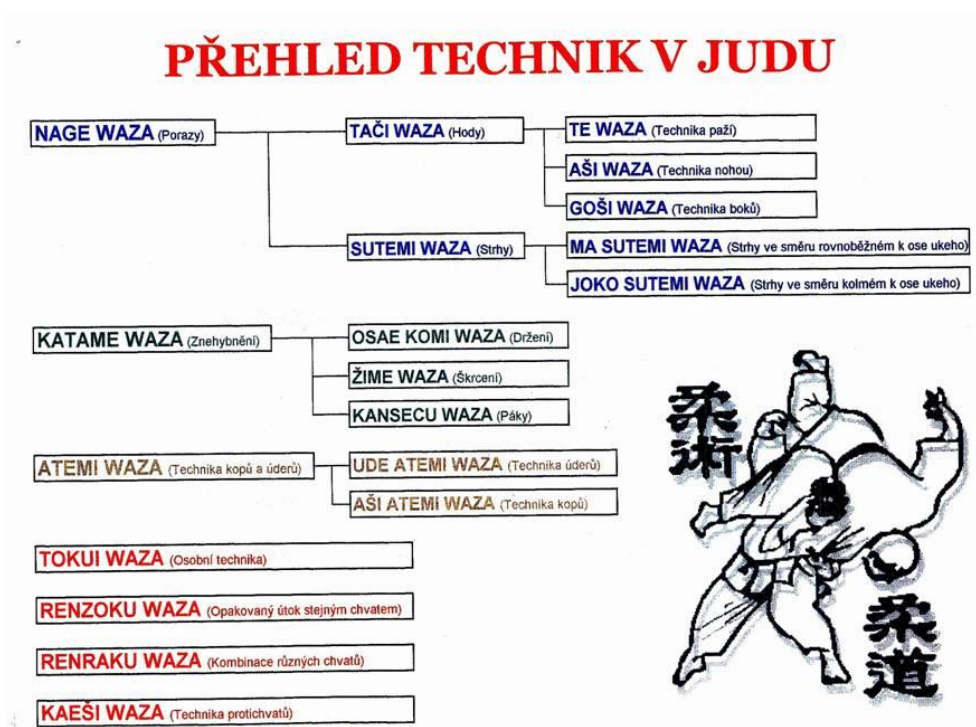
Chování je něco, na co si musejí judisté dávat pozor nejen na tatami, ale i ve veřejném životě. Proto se ho malé děti učí už při prvním vstupu do tělocvičny. Dnes je hlavním motem

tohoto učení “Judo-more than SPORT“ a právě naznačuje, že Judo není jen sport, ale je to učení, kterým reprezentujeme nejen sebe, ale i trenéra, oddíl, zemi, a hlavně Judo samo o sobě.

1.5 Technika

Kodokan judo, jak je občas nazýváno judo, obsahuje nejen techniku porazů, ale i pádů a škrcení. Techniky Kano rozřadil do tzv. Gokyo waza podle náročnosti od nejjednodušší po nejtěžší. Techniky se dále řadí do 3 skupin (obrázek 6), které využíváme především při soutěžích a randory (cvičné zápasy).

1. Nage waza techniky hodů a strhů
2. Katame waza techniky znehybnění
3. Atemi waza techniky kopů a úderů



Obrázek 6 - Přehled technik

Druhý dělení je na Katy. Celkem máme 8 kat. Kata je přesně stanovený pohyb, zatím co Randory znamená volný pohyb a vše probíhá náhodně. Nejznámější katy jsou např.

Nage-no-kata (sestava hodů)

Katame-no-kata (sestava znehybnění)

Gošin-džucu-no-kata (sestava moderní sebeobrany)

A další

Vždy (Ashi-waza = technika nohou) jsou vybrány tři a ty následně secvičeny. První a zároveň nejjednodušší kata probíhá na modrý pás. Přirovnala bych to k obřadu a je to jedna

z nejkrásnějších věcí na judu. Dokonce se pořádají i závody v katách. I když to možná není hned zřejmé, nejvíc práce udělá uke a bez dobrého sparing partnera je opravdu náročné udělat tuto zkoušku.

1.5.1 Nage waza

Nage-waza se skládá ze základních 67 hodů (příklad obrázek 7). Dnes se judo rozvíjí a vznikají nové kombinace nebo obměny hodů, které vyhovují jednotlivým zápasníkům. Hlavní rozdělení těchto technik je provedení hodu na Tachi-wazu a Sutemi-wazu. Pomocí hodů lze vyhrát zápas během pár sekund na ippon. Také je jednou z hlavních složek pro posunutí na vyšší technickou úroveň. Hody jsou také důležité při trénincích.



Obrázek 7 – Levé Harai goshi

Hod je rozdělen na 3 hlavní části, kterou jdou vždy přesně za sebou (obázek 9)

1. Vychýlení (kuzushi)
2. Nástup (cukuri)
3. Hod (kake)



Obrázek 8 - Fáze hodů

U vychýlení, neboli japonsky kuzushi, jde o to, dostat protivníka z jeho osy. Judisté proto musí vědět, kde je jejich střed a osa těla, aby mohla z hodu utéct. Je celkem osm směru vychýlení. Čtyři základní jsou dopředu, dozadu, doprava a doleva. Další vychýlení jsou šikmo mezi 4 základní strany. Díky vychýlení můžeme povést hod bez větší námahy, což je základní princip juda.

Při vychýlení dochází u některých hodů i k nástupu. Úkolem je se dostat do nejvýhodnější polohy, která je většinou v kontaktu se soupeřem. Cukuri se liší podle toho, na jaký hod se chystáte a podle směru vychýlení (obrázek 8). Nástupy se provádí ve dvojicích, a po jeho provedení už zbývá, jen dokončit celý hod. Když je judista zkušenější, provádí nástupy v pohybu nebo do rychlosti. Součástí správného cvičení nástupu do hodu je vychýlení. Když jsou obě akce plynulé a provedené bez chyb, už je za potřebí jen minimum síly pro provedení finálního pohybu – hodu. Často se stává, že třeba Uke spadne



Obrázek 9 – směry vychýlení

i bez úmyslu.

Závěrečnou fází je samotný hod, kterým dostaneme soupeře na záda. Je to většinou silově nejméně náročná část celého pohybu. Často je to jen tah rukou přirovnaný k zasunutí meče do jeho pochvy, jindy se však jedná o souhru pohybů rukou a nohou. Cílem judisty je, aby tato část hodu byla co nejelegantnější, nejrychlejší a nejhezčí, i když tyto jevy nejsou u zápasu vždy podstatné. Kake má přirozeně vyplýnout z vychýlení a provádí se téměř vždy do stejného směru jako cukuri.

1.5.1.1 Tachi waza

Do Nage waza se řadí, jak už bylo zmíněno, Tachi waza. Toto odvětví se soustředí převážně na hody. V češtině se můžeme také setkat s pojmem techniky prováděné v postoji, což je český ekvivalent.

Pro judisty je to jedno z nejdůležitějších odvětví. Nejen, že techniky v postoji jsou velkou částí zkoušek na kyu a dany, ale jsou dost podstatnou částí zápasu.

Tyto techniky se dělí na tři skupiny podle části těla, která jsou při hodu markantní.

- Koshi waza – techniky boků
- Ashi waza – techniky nohou
- Te waza – techniky rukou

Tyto techniky se většinou končí tím, že tori stojí a soupeř leží na zádech. Máme však různé závodní variace, ve kterých tori končí taktéž na zemi se soupeřem, jenže se neřadí do základní kodokan nage wazy.

1.5.1.1.1 Koshi waza

V českém jazyce *TECHNIKY BOKŮ* patří k nejzákladnějším. Patří sem celkem 11 technik, ve kterých se převážně využívají různými styly boků.

Seznam technik

- O-goshi
- Uki-goshi
- Harai-goshi
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Hane-goshi
- Tsurigoshi
- Utsuri-goshi
- Ushiro-goshi
- Sode-tsurikomi-goshi
- Daki-age

Jedna z prvních technik, kterou se učí je *O-goshi* (obrázek 10) neboli *Velký bok*. Je to technika na žlutý pásek (5. kyu). Pro tento hod je typický současný pohyb rukou, který připomíná zasouvání meče do pochvy a nohou, díky kterému dostane tori ukeho do vzduchu.

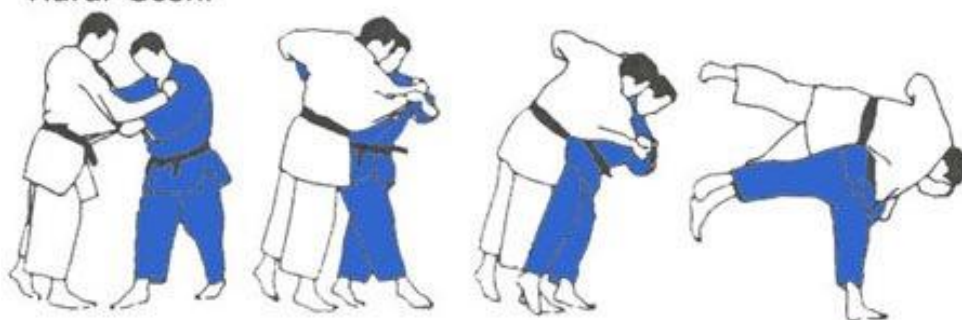
O-Goshi



Obrázek 11 – O-goshi

Dalším velmi častým hodem je **Harai-goshi** (obrázek 11). Pro tento hod je důležitý švihový pohyb nohou a boky před soupeřem. Sice je zde důležitá noha, ale pořád se jedná o koshi wazu.

Harai-Goshi



Obrázek 10 - Harai-goshi

Třetí chvat, který jsem vybrala je **Koshi-guruma**. (Obrázek 12) U tohoto chvatu musíte vystrčit boky do strany a ruku omotávat okolo soupeřova krku. Tento chvat je využíván na závodech hlavně pro mladšími judisty. Ti starší už do většinou zvládnou „okontrovat“ (ubránit se obraným chvatem).

Koshi-Guruma



Obrázek 12 Koshi Guruma

1.5.1.1.2 Ashi waza

Techniky nohou jsou dnes velice populární. Velice často jsou využívány v kombinacích, nebo v kontra chvatech. Je to nejpočetnější skupina chvatů a celkem činí 21 chvatů. Pro te wazu je hlavní umět načasovat hod a využít pohyb soupeře ve svůj prospěch. Proto se toto odvětví hodů spíše využívá u starších a zkušenějších judistů, kteří už mají cit pro pohyb a dokáží si poraz perfektně načasovat. Často se stává, že judista, i když se snaží sebevíc,

„nožky“, jak tuto skupinu jednodušeji nazývají judisté, nikdy nebudou umět perfektně a nevyužijí je v zápase.

- Hiza-guruma
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari
- O-soto-otoshi
- O-uchi-gari
- O-soto-gari
- Uchi-mata
- Tsubame-gaeshi
- Sasae-tsuru-komi-ashi
- O-soto-gaeshi
- Harai-tsuru-komi-ashi
- Ko-soto-gake
- Ashi-guruma
- O-guruma
- Harai-goshi-gaeshi
- Uch-mata-gaeshi
- Hane-goshi-gaeshi
- Deashi-harai
- O-soto-guruma
- Okuri-ashi-Barai
- O-uchi-gaeshi

Jedním z nejhezčích hodů, které znám a ovládám, je **Uchi-mata** (obrázek 13). Při něm dochází k vyšvihnutí nohy co nejvíc, a proto tento hod působí velice dynamicky a energicky. Tento hod provádějí většinou vysocí judisti s dlouhýma nohama, protože nemusí dostat končetinu do takové výšky, ale není to pravidlo.

Uchi-Mata



Obrázek 13 – Uchi-mata

O-uchi-gari (obrázek 14) je hod, který je na oranžový pásek. Je to poměrně využívaný chvat, kterým dokáže judista vykojit soupeře, a tím získat možnost vyhrát zápas. U tohoto chvatu dochází k vychýlení a pádu dozadu. Velice často se kombinuje s chvaty jako např.

- Uchi-mata
- Kosoto – gake

O-Uchi-Gari



Obrázek 14– Uchi-Gari

Okuri ashi-Barai (obrázek 15) je poraz, u kterého je velice důležité načasování. Provádí se vždy v pohybu, protože je zapotřebí, aby uke přisunul nohy k sobě a tím nám dal možnost útoku. Směr pohybu hodu není přesně určený. Můžete využít pohyb do strany, pohyb do kruhu nebo i do soupeře.

Okuri-Ashi-Barai



Obrázek 15 - Okuri-Ashi-Barai

Te waza, neboli techniky rukou, jsou dnes v zápasech většinou až na pár výjimek zakázané, protože je nutné se při nich chytit nohy, což je zakázané. Jsou tu však i techniky, které jsou velmi oblíbené, jako např. 3 druhy seoi-nage. Dále se vyvíjí nové techniky, jakož jsou třeba korejské seoi-nage a ty jsou velmi účinné.

- Tai-otoshi
- Obi-otoshi
- Uchi-mata-sukashi
- Sumi-otoshi
- Morote-gari
- Uki-otoshi
- Kibisu-gaeshi
- Sukl-nage
- Kuchiki-taoshi
- Kata-guruma
- Yame-arashi
- Kouchi-gaeshi
- Seoi-otoshi
- Ippon-seoi-nage
- Eri-seoi-nage
- Morote-seoi-nage
- Kouchi-gaeshi

Tai-otoshi je jeden z nejzákladnějších chvatů. Je to však náročný chvat a také i trochu nebezpečný. Při jeho špatném provedení, může tori způsobit ukemu zranění kolene. Je to významný hod, co se týče historie. Při utkání pravdy se stal osudným jednomu žákovi. Překlad tohoto chvatu je pád do údolí.

Tai-Otoshi



Obrázek 16 – Tai-Otoshi

Kata-guruma (obrázek 17) působí exhibicionisticky. U tohoto chvatu si musíte soupeře vyhodit až na ramena a poté ho přes sebe přehodit. Je to zakázaný chvat při zápasech, ale je velice oblíbený na vystoupeních, kde je o estetičnost. Je nutné ho umět na modrý pás.

Kata-Guruma



Obrázek 17 - Kata-Guruma

Ippon-seoi-nage (obrázek 18) je velice účinný chvat, který se provádí ze základního úchopu a je nutné jeho zvládnutí už na půl žlutý pás. Má také 2 sobě příbuzné chvaty (Eri-seoi-nage a Morote-seoi-nage), které se liší pouze úchopem.

Ippon-Seoi-Nage



Obrázek 18 – Ippon-Seoi-Nage

1.5.1.2 *Sutemi waza*

Sutemi neboli strh je velmi oblíbení odvětví technik u už trochu vyspělejších judistů od kategorie U15, kde už jsou povolené. Platí ovšem ta samá pravidla jako pro Tachi wazu. Tato skupina se tak nazývá, protože při provedení techniky dochází k strhnutí nejen soupeře, ale i toriho. Tyto techniky mají 2 podskupiny.

- *Ma-sutemi-waza*
- *Yoko-sutemi-waza*

Ma-Sutemi-Waza

Celkem je zde 5 základních technik, které mohou mít různé obměny, které se využívají v zápase, pro větší účinnost či rychlost. Při těchto strzích dochází, že uke i tory dopadají stejným směrem.

Techniky:

- Tomoe-nage
- Sumi-gaeshi
- Ura-nage
- Hikkomi-gaeshi
- Tawara-gaeshi

Tomoe-nage (obrázek 19) je hod, u kterého se musí judista najít, aby ho mohl házet na závodech. Vytváří dojem ohromení. U této techniky je výhodné, že jí může hodit podstatně menší a lehčí tori na většího a těžšího člověka, pouze stačí, aby do vás zatlačil. Jeho oblíbenou variantou je Joko-Tomoe-nage, u které místo za sebe házíte soupeře přes sebe.

Tomoe-Nage



Obrázek 19– Tomoe-Nage

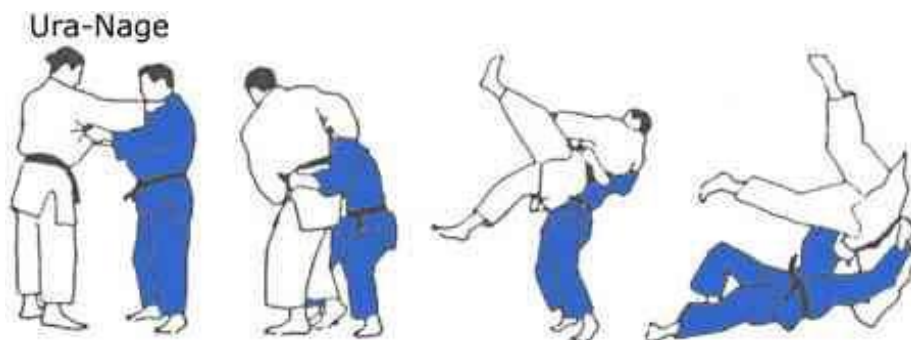
Sumi-gaeshi (obrázek 20) je taktéž velice známé, díky častému využití Lukáše Krpálka (olympijský vítěz z roku 2016).

Sumi-Gaeshi



Ura-nage (obrázek 21) je hod, při kterém judista lituje toriho, protože při správném a načasovaném provedení je tento hod docela bolestivý. Je pravděpodobné, že když jste někdy

viděli například „TOP 10 hodů“, že se na vysokých příčkách umístí tento hod. Velice často se využívá, jako kontra chvat a u vyšších vah je možnost způsobení zranění.



Obrázek 21 – Ura-Nage

Joko-sutemi-waza

I v této skupině se nachází pár velice oblíbených strhů. Celkově je zde 15 technik. Tori při strhu tohoto typu dopadá stranou.

Techniky:

- Uki-waza
- Yoko – Gake
- Yoko-Guruma
- Tani-Otoshi
- Yoko-Wakare
- Yoko-Otoshi
- Hane-Makikomi
- Soto-Makikomi
- Uchi-Makikomi
- Daki-Wakare
- Kani-Basami
- Osoto-Makikomi
- Uchi-Mata-Makikomi
- Harai-Makikomi
- Kawazu-Gake

Tani-Otoshi (obrázek 22) je velice užívaný kontrachvat, který je obranou hlavně na tzv bočáky. Jde o však i riskantní hod. Jestliže nebudete správně dotočení, pravděpodobně prohrajete. Proto ho házejí jen ti judisté, kteří ho bravurně zvládají a nehrozí jim toto nebezpečí.



Obrázek 22– Tani-Otoshi

1.5.2 Katame waza

Katame waza je v ČR známá spíše pod svým 2. názvem Ne waza, ale je to chybný název. Jde o techniky, kterými získáte kontrolu nad soupeřem, a které můžete uplatnit i v postoji. Zatímco Ne waza jsou techniky, které lze provádět POUZE na zemi.

V judu se tyto techniky dělí do 3 skupin podle toho, jakým stylem ukeho tori znehybní či donutí ke vzdání se zápasu.

- Osae komi waza
- Shime waza
- Kancesu waza

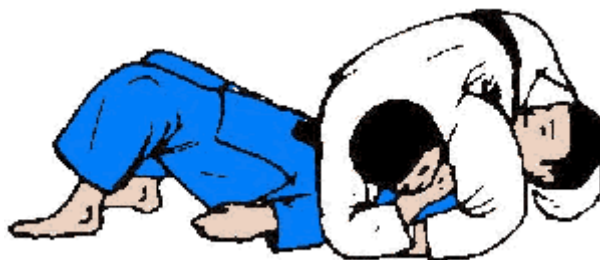
1.5.2.1 Osae komi waza

Techniky držení jsou většinou velmi jednoduché. Jde pouze o znehybnění soupeře. Na rozdíl od dvou následujících skupin jsou držení povolena ve všech věkových kategoriích. Většinou jde o vyosení hlavy nebo zalehnutí hrudníku, protože to je velice spolehlivý způsob. Při zápase je po 10 vteřinách držení zahlášeno waze-eri a po 20 s Ippon. Osae komi waza je na páskování do oranžového pásu. Nejvyužívanějším se Kesa Gatame. Jejich vysvětlení je poměrně náročné, a proto jen vyberu pár jednodušších z nich:

- Kesa Gatame (obrázek 24)
- Mune Gatame (obrázek 23)
- Kamishio Gatame (obrázek 25)
- Tateshio Gatame (obrázek 26)



Obrázek 24 - Kesa Gatame



Obrázek 23 – Mune Gatame



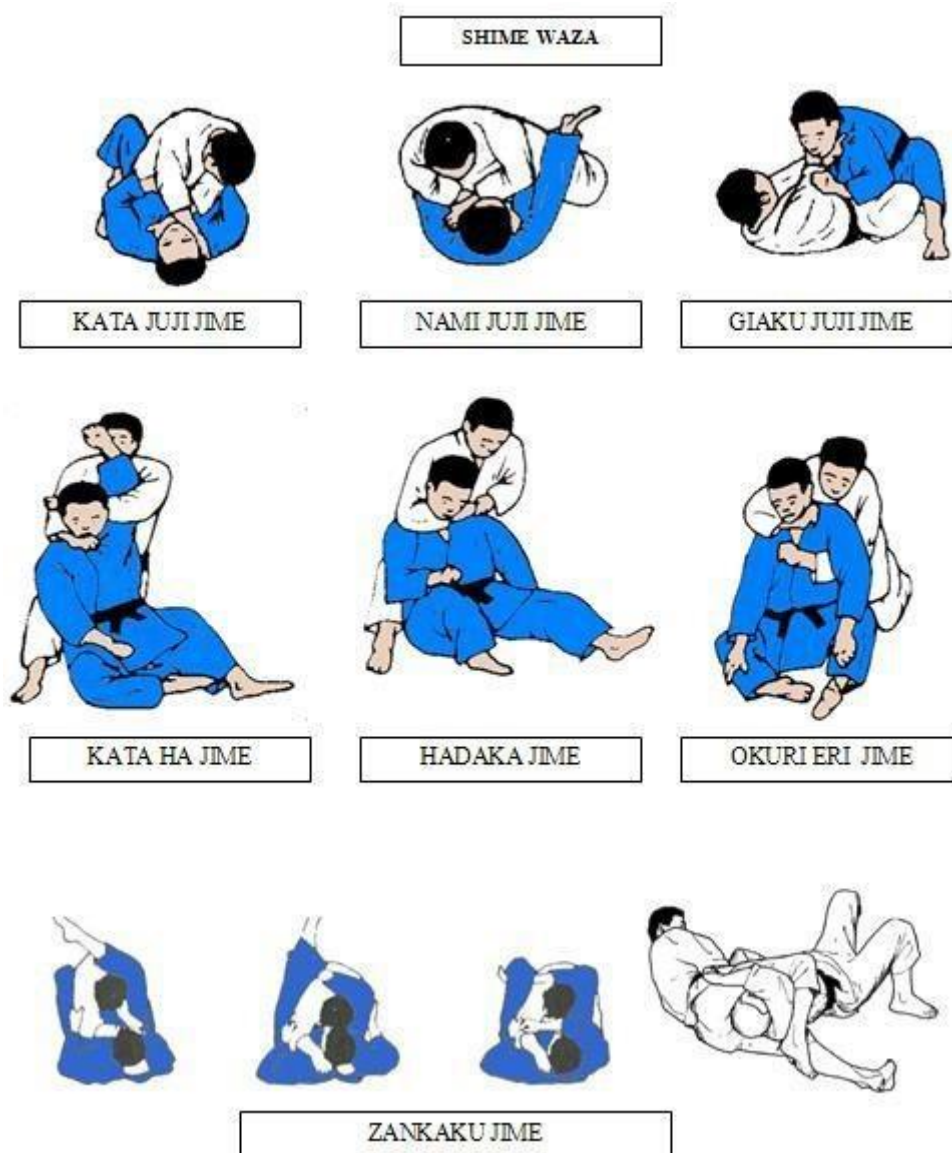
Obrázek 26 - Kamishio Gatame



Obrázek 25 - Tateshio Gatame

1.5.2.2 Shime waza (obrázek 27)

Tyto techniky jsou spíše známé pod názvem škrcení. U škrcení se může stát, že někdo usne. Tepenné škrcení je velmi účinné a rychlé. Jakmile se situace, že někdo usne, stane, je důležité zvednout spícímu nohy, aby mu natekla zpět krev do hlavy. Sama jsem jednou byla uškrcena na tréninku a je to celkem zajímavé. Zdál se mi sen, ale ten si bohužel nepamatuju, ostatně jako to, pár okamžiků před usnutím (*to se dovidám až teď při kontrole – maminka*). Toto odvětví nepatří mezi mé silné stránky, ale co se dá dělat. Typickým znakem Shime wazy jsou krkolomné a kolikrát i nic neříkající názvy, které je těžké si zapamatovat. Zde jsou nejčastější techniky:



Obrázek 27 - Techniky Shime wazy

1.5.2.3 Kansecu waza

Páky jsou velmi časté a bolestivé cviky. Čistou technikou jsou Ude Hishigi Juji Gatame (obrázek 28), nebo má oblíbená technika Ude Garami (obrázek 29). Je důležité dbát na jednotlivá pravidla, protože pokud je nebudeme dodržovat, techniky nebudou funkční. Většinou se říká, že judisté páčí pouze lokty, ale není to pravda. Páky se skrývají v každém přechodu na zemi a ve spoustě držení. Upáčený loket opravdu bolí, a proto je nutné se včas zachránit „odplácáním“, nebo vyslovením slova Maita.



Obrázek 29 – Ude Hishigi Juji Gatame



Obrázek 28 - Ude Garami

1.5.3 Atemi waza

Když se řekne techniky úderů a kopů, většina lidí si představí např. karate. Sice mají pravdu, ale rozdíl mezi judem a karate v tomto oboru je ten, že v judu nejde o porážení protivníka kopem, ale spíš o donucení soupeře udělat něco, abyste poté navázali chvatem. Tyto techniky bývají často opomíjeny. Dle mého názoru je to tím, že jsou zakázané v zápasech. Spousta hodů ze skupiny Te-waza jsou také neznámé jen proto, že se nesmí provádět při duelu, a přitom to jsou jedny z nejhezčích technik. Samozřejmě chápu nutnost tohoto pravidla. Před cca 20 lety byly techniky, kdy jste vlastně soupeřovi hned po hajime podtrhli rukama nohy a byl konec, jenže judo se stalo poté velice pasivní.



Obrázek 30 - Úder pěstí

Atemi waza se dělí na 2 skupiny:

- Údery rukou (obrázek 30)
- Kopy (obrázek 31)

Údery se využívají k rychlému, ne však k odzbrojujícímu útoku. Následuje po něm jiná technika. Lze to přirovnat k předvednému chvatu



Obrázek 31 - Kop

v kombinacích, který slouží k vyvedení soupeře z rovnováhy. Údery můžeme provádět malíkovou hranou, pěstí nebo loktem. Atemi waza se může provádět za pomoci předmětů např. kat (Japonských mečů), tyčí nebo nožových maket. Mezi nejpoužívanější techniku například Kirioroshi (malíková hrana) nebo Ushiro-ate (loket) nebo Naname-ate (pěst').

Kopy provádí se na dálkou a razantně, což je jejich výhoda. Mohou se provádět patou -> Ushiro-Geri, bříšky prstů -> Naname-Geri nebo kolenem -> Mae-Ate

1.6 Pády

První, co se malí judisté učí, když přijdou do tělocvičny, jsou nezbytné pády. Judista MUSÍ umět padat, protože bez praktické znalosti hrozí zranění i u správně provedeného hodu. Vyplatí se je znát i v každodenním životě. Kolikrát se už stalo, že dítě letělo přes řídká jízdniho kola, a protože umělo správně spadnout, tak se zvedlo jen s lehkou odřeninou, ale dítě, které to neumělo, skončilo v nemocnici na ambulanci a mělo zlomenou ruku. Ale to je ta nejlepší varianta. I dospělý člověk si může způsobit ošklivý otřes mozku při pádu na ledě a udeřením do hlavy, kterému by se lehce vyvaroval zautomatizováním si pohybu brady na prsa a tím pádem by se hlava vůbec nedotkla ledu. Příkladů je nespočet a díky znalostí pár jednoduchých pravidel se můžete ochránit.

Máme základní pády do základních směrů (obrázky 32 a 33)

- **Vzad (Ushiro ukemi)**
- **Stranou (Yoko – ukemi)**
- **Vpřed s kotoulem (Mae – ukemi)**
- **Vpřed na břicho (Zempo – ukemi)**

Všechny tyto pády mají své jednodušší verze, u kterých začíná úplně každý. Každé průpravné cvičení má určitou podstatu a vede k lepšímu a lepšímu provedení. Nejvyšší level techniky u pádů je, když už Vás soupeř hází anebo padáte z překážky, která může být různě vysoká.

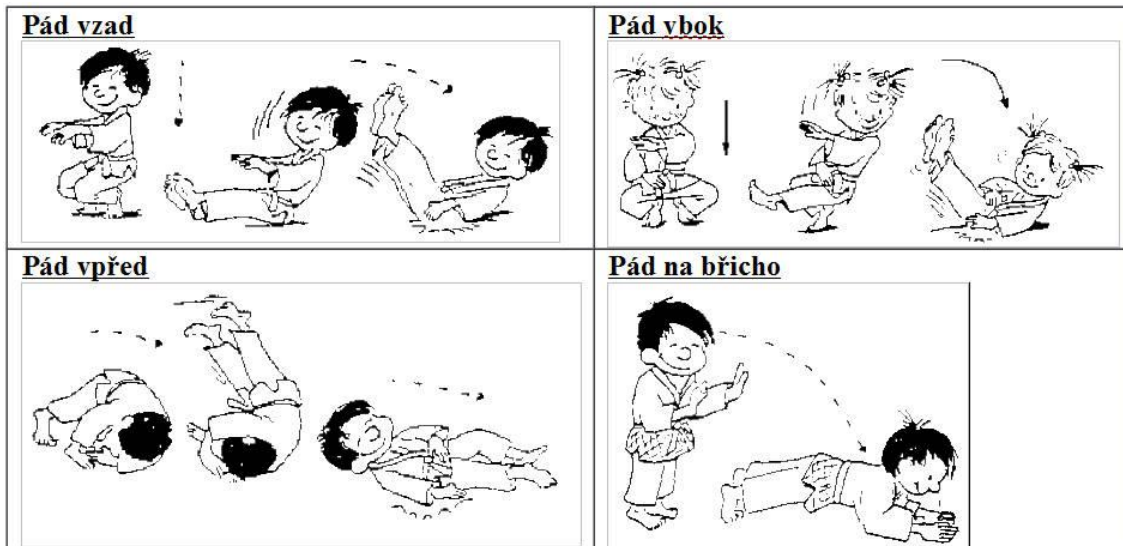
Ushiro ukemi je nejzákladnější a nejjednodušší. Má také nejmíň zásad, kterými jsou zpevněné a propnuté ruce a bradu tlačít na prsa. Tento pád se začíná trénovat, když sedíte na zemi a jen si lehnete na záda a odplácnete. Další level je z podřepu a další ze stoje, kdy se postup opakuje jako u nejjednodušší verze s tím rozdílem, že se přidá ještě snížení, kvůli zmírnění pádu. Mezi nejtěžší verze z mého úsudku jsou v zad pády překážky. Tou může být třeba jiný judista, anebo klidně bedna. U této verze už je opravdu důležité dbát zásad, protože z vlastní zkušenosti musím potvrdit, že když se hlavou uhodíte do žíněnky při letu z třeba i půl metru, není to nic příjemného a často to nějakou dobu bolí. S bolestí se prostě judisté musí smířit, přece jenom je to úpolový sport a ne šachy (a to bez urážky). Nejnepříjemnější je pád vzad z technik, které tori hází (uke padá). Jedním z těchto hodů je například Tomoe-nage nebo sumi-gaeshi. Kolikrát při hodu dochází, že tori na ukeho spadne a tím uke nenesou jen svou váhu, ale i soupeřovu. Tomuto zákroku judisté říkají "přibítí" na zem. K některým hodům to patří a nelze udělat hod bez toho, ale u jiných je to pouze na házejícím a na okolnostech. Na závodech je absolutně normální, že tori přejde na zem ve stejnou chvíli jako uke, aby si pojistil své

vítězství nebo případně pokračoval v boji na zemi, ale na trénincích se to považuje za nekamarádké a nekolektivní.

Dalším již zmíněným pádem je pád stranou neboli **Yoko-ukemi**. Má opět několik provedení. Nejjednodušší verze je opět ze sedu. Tentokrát však nepadají judisté dozadu a neodplacávají oběma rukama, ale pouze jednou, a to tou, která je blíž při zíněnce při pádu, a tudíž dopadnou na bok. Poté zase následuje verze z podřepu a ze stoje, u které se používá pohyb nohy, aby celý proces urychlil. Pohyb nohy připomíná podmet u hodů okure-ashi-barai, který jsme si vysvětlili v kapitole 1.5.1.1.2. Ashi waza. Tento pád je nejčastější a nejnutenější na zvládnutí, co se týká juda 90 % chvatů končí v pádu stranou. Nejdůležitější zásadou je zde dodržet nataženou a zpevněnou ruku. Při nácviu většinou zranění nehrozí díky měkkému tatami, ale jakmile Vás už „hází“ zkušenější judista, hod nabývá na energičnosti, síle a rychlosti a zde už je jisté riziko zranění. Nejnebezpečnější je poté pád třeba na betonu v běžném životě, v tu chvíli Vám správně provedený pohyb pomůže, ale špatný uškodí.

Pád vpřed neboli **Mae-ukemi** je nejsložitější z hlediska provedení. Dost připomíná kotoul, ale jsou zde jisté rozdíly a pravidla kvůli bezpečnosti. Je důležité „sklouznout“ po malíkové hraně a nebát se. Tento druh pádu není v zápase příliš častý. Tímto stylem spadnete třeba z hodů jménem Kata Guruma. Jinak opět platí stejné zásady jako u předešlých pádů.

Zempo ukemi je hlavně o tom se nebát a dopadnout na předloktí správně. Pro oživení se třeba můžou judisté rozeběhnout a skočit. Celé je to o tom, udržet tělo v rovině a při dopadu zpevnit celé předloktí.





Obrázek 32 a 33- Druhy pádů

1.7 Sebeobrana

Judo vzniklo z prastarého umění samurajů, které využívali v boji. Šlo nejen o boj se zbraní, ale i o to se ubránit, když svou zbraň ztratili. Proto se i tento úpolový sport zabývá sebeobranou (obrázek 34) a zneškodněním protivníka. Toto odvětví je jedním z důvodů, proč také dávají rodiče své ratolesti do rukou trenérů bojového umění.

Bránit se můžete buď pasivně, nebo aktivně, nesmí však přesáhnout to, co vám chtěl původně útočník udělat. Poté už by to mohlo být považováno jako napadení a tím pádem byste byli potrestáni. Aktivní sebeobrana spočívá v tom, že se bráníte buď pomocí zbraně jako např. pistole a nůž nebo se bráníte chvaty, kopy a údery, a tudíž bez zbraně. Pasivní sebeobrana je útěk, který je asi nejjednodušším řešením.



Obrázek 33 - Sebeobrana

Mnoho prvků vychází ze standartních hodů. Jakmile máte tyto hody už zažitě, je pro Vás mnohem snadnější a rychlejší se útočníkovi např. s nožem ubránit pomocí chvatu Seoi nage, nebo pohotově zakročít při kopu. Celá sebeobrana se však neskládá jen z prvků judo, ale i z méně náročných prvků, které by měl znát každý. Je dobré mít alespoň nějaký základ, ale v tom šoku si jen tak nevzpomenete, že když Vás chytí do kravaty, máte pootočit hlavu, v tu chvíli jde jen a pouze o intuici a pohotovou reakci bez panického záchvatu.

Jedna z prvních rad, kterou jsem při nácviku dostala, byla, že mám utíkat a co nejhlasitěji křičet „HOŘÍ !!!“. Možná to vyzní zvláště nebo si při pomyšlení, že po tom, co se Vás pokusil někdo napadnout nebudete křičet o pomoc, ale že vznikl požár. Je to ovšem logické a dokázané. Jakmile člověk uslyší prosbu o pomoc, většinou se uteče schovat a Vám nepomůže. Jakmile ale vyhlásíte, že vznikl požár, lidé se díky své zvědavosti začnou shromažďovat, protože budou chtít vědět, co a komu hoří a neutečou. Samozřejmě, že by se možná někdo ochotný našel, kdo by přispěchal jinému člověku na pomoc.

1.8 Úchop

Základem všech technik je kumi-kata. Je důležité chytit soupeřovo judogi (kimono) proto, abychom mohli provádět techniky. První úchop, který se judisté začátečníci učí je tzv. základní úchop pravý (obrázek 35) a levý, kdy u pravého základního úchopu se pravá ruka nachází na soupeřově límci po naší pravé straně a levá ruka se drží ze spodu v oblasti loktu jeho rukávu po naší levé ruce. Je mnoho obměn, ať už je to jednostranný úchop za rukáv (obrázek 36) (obě ruce se nachází na stejné polovině



Obrázek 34 - Pravý základní úchop

soupeřova těla).

Už zmíněné slovo kumi-kata je také označení pro boj o úchop. Tímto stylem boje začíná každý zápas. Jde tedy o chycení soupeřova kimona, tak aby to zápasníkovi vyhovovalo a mohl z něj dále pracovat. U většiny českých judistů to je převážně pravý základní úchop a tudíž ti, kterým vyhovuje levý, mají jistou výhodu, když vyhrají tuto část souboje. Pro „praváka“ je obtížné změnit stranu zápolení, a proto se často stává, že ten,



Obrázek 35 - Úchop za rukáv

kdo se první chytne, vyhraje.

Velmi častou obměnou úchopu je také cross grip (obrázek 37). Tento úchyt je velice populární u silnějších judistů. Tímto úchopem si můžete lehce korigovat soupeře a držet si ho pod sebou tak, aby nemohl nic dělat, a zároveň vy jste měli volnou ruku v paletě hodů. Pravý cross grip spočívá v tom, že se tori chytne pravou rukou na soupeřově pravém rukávu a přitáhne si ho k sobě, jako by zamykal



Obrázek 36 - Cross grip

klíčem a tím soupeře předkloní a natáhne si ho k sobě. Levá ruka se poté chytá za soupeřův pásek nebo kimono na zádech

a celým předloktím do ukeho tlačí tak, aby se nemohl zvednout. Hlavní je na konci opravdu silně tláčit loket dolů, aby byl pod úroveň chycené ruky za pásek. V tu chvíli už Vám uke nemůže utéct a vy tak máte chvíli se nadechnout, odpočinout a rozmyslet si, co budete následně dělat.

Kumi-kata je velmi důzrná a probíjovat se pro „svůj“ úchop náročné, ale jakmile už se zápasník chytne podle svého, už mu zbývá jen kousek k vítězství, čímž je správné nčasování chvatu a samotný hod.

1.9 Pásy

Judo má dvě základní dělení technické vyspělosti podle metody Kawashi, kterými jsou

stupeň	pás	barva
6. kyu	bílý	
5. kyu	žlutý	
4. kyu	oranžový	
3. kyu	zelený	
2. kyu	modrý	
1. kyu	hnědý	
1.-5. dan	černý	
6.-8. dan	černý nebo červenobílý	
9.-10. dan	černý nebo červený	

Obrázek 37 - soubor všech pásků

žákovské-KYU a mistrovské-DAN. Metoda Kawashi vznikla v Anglii zhruba v polovině dvacátých let, odkad se rozšířila do celého světa. Aby bylo hned poznat, o jaký technický stupeň se jedná, barevně se rozlišují (především žákovské). Dnes jsou v ČR také populární půlené žákovské pásy, což motivuje děti tím, že část technik už znají z předešlého páskování. Je důležité pochopit, že pásek není cíl, a že když se naučíme techniky na přezkoušení, tak už je pak nevyužít, ale pásek nás má motivovat a popohánět dál. Barva obi (pásek) znázorňuje to, jak jste nejen technicky, ale i duševně vyspělí (obrázek 38). U Žákovských pásků se stupňuje od 6.kyu k 1. a u danů je to naopak od 1. do 12. Celý zkušební řád můžete najít na veřejných stránkách českého svazu juda (<http://www.czechjudo.org/>).

Především japonští judisté si potrpí na zavazání jejich posvátné obi, které ukazuje na Vaše postavení. Jeho vzhled v upravené podobě může připomínat **sakurový květ** (obrázek 39), který je symbolem Japonska. Na obrázku můžete vidět podrobný postup při zavazování (obrázek 40).



Obrázek 38 - Sakurový květ

Jediný obi, u kterého nemusíte skládat zkoušku je 6.kyu neboli bílý pásek. Taktéž je nazýván jako začátečnický, protože je to 1. pásek judisty.



Obrázek 40 - Zavazování pásku

5.kyu se nachází 4 základní druhy pádů, 8 technik v postoji (např. O-goshi, O soto otoshi nebo Hiza guruma), 6 základních držení (např. kesa gatame nebo mune gatame) a základní přechody na zemi jako například, když uke leží na břiše a úkolem toriho je přetočit na záda a následně chytit do držení. K praktické části se také řadí teoretická část, ve které judisté uplatňují své znalosti japonských slov, především ty zmíněné v kapitole 1.2. Slovíčka a také by už mělo i jejich chování odpovídat nějakému etickému stupni. Jednou z dalších podmínek je znalost i základních pravidel v zápasech. 4.kyu je velice podobný 5. kyu, pouze se liší technikami a hlubší znalostí juda.



Obrázek 39 - Půlený pásek 4./3. kyu

Na půlené pásky je vždy nutné umět jen část technik. Na 4./3. kyu (obrázek 41) musí judista umět půlku 3. kyu a také techniky z předešlého páskování.

3. kyu je určen především judistům kategorie U15, protože už obsahuje škrcení a páky, které se už podle pravidel českého svazu juda můžou v této kategorii provádět. Dále je nutná bilance vyhraných utkání nebo aspoň účast na závodech, určitá kombinace hodů a kontra chvatů. Další velkou novinkou je nutnost praktické znalosti základní sebeobrany. Velkou oblibou zkušební komise je opakování chvatů z předešlých stupňů, což se spouště žákům stává osudným. Pásek od pásku se náročnost chvatů ztěžuje a přibývají nové a nové. Po 3. kyu může udělovat hodnost trenér III. třídy.

2. kyu pro mnohé judisty veliký oříšek, pro jiné zase úplně nejjednodušší stupeň. Skládá se především z chvatů, které jsou na závodech zakázané, a proto je většina lidí dnes vidí poprvé při jejich nácviku. Tou největší změnou je však umění Nage no katu, konkrétně její první 3 série.

1. kyu se opět jedná o všechny předešlé chvaty, držení atd. plus se k tomu přidává ještě 4. a 5. skupina Nage no katu (Ma sutemi waza a joko supemi waza). Tento pásek má hnědou barvu a je doporučován pro závodníky okolo 17-18 let. 1. a 2. kyu může udělovat trenér pouze II. či I. třídy.

1. Dan neboli Šo dan, jak je, nejen v Japonsku, ale i ve světě označován, má už přesně stanovených 80 vyhraných utkání, Nage no katu, Katame no katu, nejméně 10 namátkově vybraných chvatů z Gokyo (soubor všech chvatů) a sebeobrany a první pomoc. Zde už může udělovat hodnost trenér I. třídy

Následující 2.-10. mají podobné zaměření, ale mění se katu. Často se udělují za zásluhy v oblasti juda. Jediný žijící vlastník 7. Danu v ČR je předseda Českého svazu juda - Jiří Vele. Zpracoval **Kolegium Danů**, které můžete najít na stránkách ČSju s podrobnějšími informacemi o této velice složité, ale noblesní problematice, zajímající se o mistrovské učení. Ve světě se můžete setkat i s 10. Dany, ale tyto hodnosti náleží převážně japonským senseium a dostávají je po smrti.

Na závěr této kapitoly bych ráda zmínila, že dále existuje ještě 11. a 12. Dan. 11. jak už bylo zmíněno, má pouze profesor Jigoro Kano, který jej dostal po své smrti za zásluhy a nositelem 12. Danu by měl být pouze duch a ideál juda. Tyto kategorie se však ne často uvádí, a proto se spíše setkáte s již zmíněnými 10 Dany.

1.10 Kimono

Základním oděvem judisty je kimono. Na první moment si člověk může představit japonku s luxusním hedvábným kimonem, které je pokreslené různými ornamenty. Ovšem judisté nejsou noblesní geishy, které sotva dýchají a působí křehounce jako sklo, ale sportovci, kteří se oděvu soupeře drží pevně a potřebují, aby se jim kimono v ruce neklouzalo a bylo tvrdé. Správné kimono musí také splňovat různé parametry, aby Vás v něm nechali závodit. O to se však už starají různé firmy, které vytvářejí nejen sériově vyráběná kimona, ale i na zakázku.

Judogi je pro judistu něco, o co se musí starat. Musí mít k němu loajalitu, péči a pokoru. Je pro něj symbol toho, co dělá a odráží se na něm, jaký judista opravdu je a jestli to s judem myslí vážně. Správný judista by nikdy neměl nechat své kimono válet po zemi, nebo nechat zpocené, zmačkané po tréninku v tašce. Judista by měl vždy přijít na trénink řádně upravený a to nejen, že bude čistý on sám, ale i jeho kimono. Člověk by řekl, že je to jen kus látky, která se hodí do pračky např. na 60 °C (aby bylo čisto) a pak do sušičky a odchod na trénink. Jenže certifikovaná kimona, která jsou potvrzena mezinárodní organizací IJF (obrázek 42) (International judo federation)



Obrázek 41 - Licenční nášivka certifikovaného kimon

jsou vyrobeny ze 100% bavlny, a jelikož jsou tato kimona dražší než necertifikovaná, je důležité je prát na max. 30 °C a už v žádném případě je dávat do sušičky. Z vlastní zkušenosti vím, že i ta méně kvalitní kimona se při nesprávném praní srazí a je nepříjemné, když z kimona, které Vám bylo akorát, máte najednou o velikostní stupeň menší úbor.

Kimono je někdy označení pro celý úbor včetně kalhot, ale někdy jde pouze o kabátec. Kabátec kimona u závodních kimon je zkonstruován tak, aby soupeřovi co nejvíce znesnadnil uchycení.

Tyto kimona jsou utkána velice pevně, a proto na dotek nepůsobí jako

bavlněné tričko, které máte doma, ale spíš jako něco z velice hrubé a nepříjemné látky. Nejpevnější částí celého „vršku“, jak tuto část oděvu někdy označují judisté, je límec.

Já osobně mám doma 5 kimon a starat se o ně je někdy velká dřina. Sama o sobě jsou má závodní kimona (Danhro IJF ultimate 750 bílé a modré – Obrázek 43) velice těžká a když mám jet na turnaj s oběma (což je skoro vždy), je to fyzicky náročné. Vzhledem k hodnotě těchto kimon, jejichž společná cena je okolo 7 000 Kč, si nemohu dovolit každý půl rok kupovat nová, a tak dbám na jejich péči. Tato kimona jsou určena pro vrcholové závodníky a pro start na vyšších soutěžích jsou nutná. Jedná se především o Evropské poháry nebo mistrovství republiky. Jak jste si někdy mohli všimnout

na zádech judistů v televizi, mají na zádech takové „jmenovky“. Těm se říká backnumber. Na vyšších soutěžích je povoleno zde mít jen jméno, stát a po případě reklamu. Název oddílu už se neuvádí. Dále mám 3 tréninková kimona, z toho 2 jsou značky Danhro Randori modré a jedno



Obrázek 42 - Moje kimona Danhro



Obrázek 43 - Kimono Ippon Gear

Danhro kano bílé. Jejich společná cena je okolo 4000 Kč, což už není tak finančně náročné. Podle mé matky má judo jednu obrovskou finanční výhodu, a to tu, že nemusíme každý rok kupovat např. nové kopačky, nebo troje tretry, apod., protože k boji nepotřebujeme boty.

Co se jedná o další celosvětové značky závodních kimon, tak jsou především důležité tyto:

- Ippon Gear (obrázek 43) – kvalitní a drahá kimona
- Adidas
- Mizuno



Obrázek 44 - Netradiční judistické kimono

Jak už bylo zmíněno, pro judistu je kimono posvátně, ale proč vůbec? Je to z historie. Za Japonsko nebojovali rytíři, ale samurajové. Ti nosili bílá kimona na znamení čistoty a oddanosti své vlasti pod brněním. Druhou barvou, kterou IJF schválilo, je modrá. Toto rozhodnutí bylo učiněno kvůli rozeznání závodníků. Je zajímavé, že mohou být i různé barvy (obrázek 45), ovšem ale nelze v nich startovat na mezinárodních soutěžích. Jednou z těchto výjimek je třeba Rakousko, kdy každý oddíl může mít své „vlastní“ kimono. Sama jsem z toho byla poprvé překvapená, protože do té doby jsem znala pouze bílé a modré kimono. Sice se mi ta myšlenka toho, že všichni hned vidí, z jakého oddílu jsi, líbí, ale kdyby to tak mohlo být i na světových Grand Prix myslím, že by to dělalo jen zmatek ve značení na tabulích a při hlášení dalších zápasů.

1.11 Tatami

Tatami je další z posvátných pomůcek, které judisté potřebují. U juda nejde jen o sport, ale i o podstatu, kterou mu Japonští samurajové vložili. Zdvořilost, odvaha, upřímnost, čest skromnost, respekt, sebeovládání a přátelství, to všechno samurajové splňovali a předali jej následujícím generacím. Úcta k dožu a tatami je jedinečná. Při vstupu do místnosti se vždy judista ukloní (obrázek 46) a poukazuje na



Obrázek 46 - Úklona při vstupu na tatami

složité a překrásný hlavní smysl juda. Člověk už jen z toho, když soupeř přijde na zápasíště a co udělá, pozná o jak kvalitního soupeře se jedná. Správný judista si nedovolí vstoupit na tatami v botách, nedovolí si opustit zíněnku bez úklony nebo si na ní nedonese jídlo. U tohoto sportu musíte hledat něco víc, něco, co není na první pohled zřejmé, něco, co Jigoro Kano vytvořil, aby naučil lidi úctě a pokoře ne vůči jemu, ale vůči všemu. Je zajímavé se na toto umění podívat i jiným způsobem. Většina lidí, jakmile někdo řekne slovo judo, všichni si představí, jak se 2 lidi mlátí, ale



Obrázek 45 - Původní tatami

dle mého názoru je to trochu povrchní. Jedná se o učení s bohatou historií, která má pouze jen odvětví sportovní judo, a to mi přijde i trochu líto.

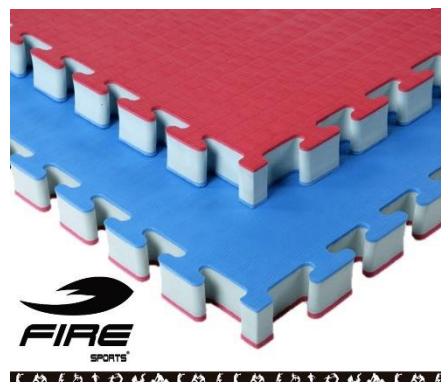
Při slově tatami si však nejudisté většinou představí Japonskou rohožku (obrázek 47), která se většinou vyrábí z rýžové slámy a je využívána především jako jeden ze symbolů tradiční Japonské architektury. Tento typ pokrytí podlahy byl také předchůdcem dnešních moderních tatami využívaného v judu. Je také podstatně měkčí.

Jedná se poměrně o drahou záležitost, která ovšem dobře slouží a při dobrém chování i vydrží. Jsou různé typy podle tloušťky, tvrdosti, barvami a materiálů (obrázek 48). Především ty nejběžnější čtvercové a obdélníkové se vyrábí ze směsi textilu, lisované vlny a gumy. Vršek a boky



Obrázek 48 - tatami

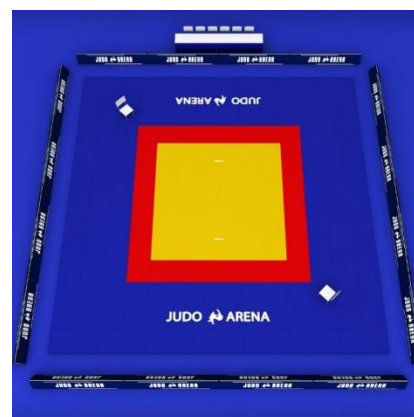
jsou potaženy těžkou vinylovou látkou se vzorem rýžové rohože. Spodek tatami je potažen a pevně připevněn protiskluzovou látkou. Většinou jsou veliké 1x1 metr nebo 2x1 metr a 4 cm vysoké. Jejich váha je v menším rozměru okolo 11 kg a ve větším okolo 22 kg. Jejich cena se pohybuje okolo 1,5 tisíc Kč za menší rozměr a okolo 3 tisíc Kč za větší. Také je možné trénovat na tzv. puzzlech (obrázek 49). Jde o podložku nejen pro judo, ale i aikido, karate, fitness či MMA. Žíněnka se vyrábí z etylvinylacetátu. Jde o netoxickou a bezpečnou látku, která je měkká asi jako klasická žíněnka. Většinou to jsou 1x1 m velký čtverce, na jejichž stranách jsou výběžky jako u puzzle. Jsou podstatně lehčí (okolo 2 kg), ale netlumí tolik náraz, a proto jsou málo časté. Většinou jsou dvoubarevné (z jedné strany 1 barva a z druhé druhá barva) a jejich výška je mezi 2 a 3 cm.



Obrázek 47 - puzzle

Ve většině oddílů je žíněnka postavená na stálo, ale my v Čáslavi máme tu smůlu, že nemáme vlastní tělocvičnu, a proto se žíněnka staví před tréninky a rozkládá po jejich skončení. Tatami se mohou stavět do

různých vzorců. Závodní rozložení žíněnky je přesně dané IJF (obrázek 50) (International Judo Federation) a



Obrázek 49 - IJF závodní tatami

záleží na dané kategorii a soutěži, o jak velkou (rozloha) žíněnku půjde. Všeobecně zápasště pro olympijské hry a soutěže pořádané IJF musí mít rozlohu 8x8 m a soutěže pořádané např. krajskými svazy (jednodušeji menší soutěže) musí mít aspoň 5x5 m. Pokud jde o věk, od dorostu musí mít zápasová plocha aspoň 7x7 m a max 10x10 m. Dále musí být na každé straně aspoň 3 m bezpečnostní plocha. Tatami připravená na turnaj nesmí být z puzzlů a bezpečnostní a zápasová plocha musí být oddělena barevně. Je spousta dalších podmínek a pravidel (obrázek 51), ale tyto základní pro mé účely postačí. V dozech si poté trenéři většinou volí kombinaci barev a vzor, avšak většinou se žíněnka podobá té závodní.



Obrázek 50 - Tatami při zápase

Rada na závěr, nikdy na tatami nechoďte v botách. Nejen že Vám všichni judisté hned vynadají, ale ztratíte u nich respekt, který tímto pohoršujícím činem jakoby hodíte do odpadkového koše.

1.12 Pravidla, zápasy a bodování

Jakmile se někdo snaží pochopit i ty nezákladnější pravidla juda a nemá je prožité, je absolutně ztracen. Člověk vidí, jak judista v bílém kimonu hodí a myslí si, že vyhrál, jenže on prohrál, kvůli zakázané technice. Sami judisté mají často nepořádek v pravidlech a od toho tu jsou rozhodčí, kteří je mají nastudovaná a pro kontrolu správného tvrzení používají kamerový záznam. Pokusím se Vám tedy zmínit opravdu ty úplně nezákladnější pravidla, kterých si může všimnout i neznalec v televizi.

Je důležité vysvětlit ještě pár pojmů, které se nevyužívají při trénincích, ale pouze v utkáních:

Golden Score: Když za základní časový úsek nezávítězí ani jeden (buď jsou oba bez hodnocení, nebo mají stejný počet bodů - wazari) nastává tato situace, kdy je přidán ještě další čas (doba trvání je podle věku). Jakmile nastane bodovaná technika, nebo vyloučení ze zápasu, automaticky zápas končí.

Shido a Hansoku Make: Jedná se o trest za pasivitu, vykračování ze zápasště nebo provedení nepovoleného či zakázaného pohybu. Tahání za vlasy, ruce v obličejí nebo štípání se nejprve trestá shidem (něco jako žlutá karta, je to varování od rozhodčího, judista může získat 2 shida bez újmy, ale 3. shido už je automaticky prohraný zápas) jako výstraha a pokud se čin zopakuje, jde o vyloučení ze zápasu udělením Hansoku Make (ne však z turnaje). Hansoku Make může být uděleno i za nesportovní chování nebo provádění zakázaných technik, poté však je soutěžící diskvalifikován.

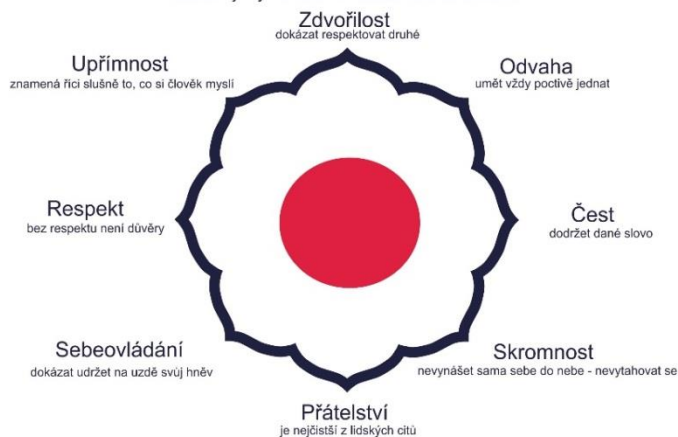
Pro začátek pár základních a všeobecných pravidel.

- Judista nesmí sáhnout nebo se chytit postoji pod pásek na kalhoty a ani se chytnout
- Jakmile se jeden vzdá, spadne na záda z hodu nebo ho soupeř udrží je to ippon a vítězství před koncem časového limitu
- Jakmile jeden hodí, ale není to čistě na záda, ale jde vidět, že soupeř spadl na bok, jedná se o wazari
- Pokud po ukončení základního času má první 1 wazari a druhý ne, stává se vítězem ten první
- 2 wazari se rovnají hodnotě 1 Ipponu a tudíž je poté konec zápasu
- Jakmile judista usne při škrčení je automaticky vyloučen z celého turnaje z důvodu ohrožení sebe samého na zdraví
- Závodníci mladší, než U15 NESMÍ škrtit ani páčit či využívat nepovolených přechodů a hodů, jako např. sumi gaeshi
- Závodník musí být aspoň 1 rok v centrální evidenci juda, aby mohl startovat na závodech
- Nesportovní chování na zápasišti od pěstí, vulgárních výrazů, neucta k rozhodčímu nebo nepodání ruky po zápase se trestá automatickým vyloučením z turnaje
- Pasivita typu neaktivita, utíkání nebo napnuté ruce se trestají shidem
- Provedení zakázaných technik se trestá buď Hansoku make (u mladších kategorií), než U15, nejprve na to rozhodčí upozorní a až po druhém opakování dává trest)
- Doba utkání je určena podle věkových kategorií
 - U11 (mláďata) mají pouze 2 minuty (když není vítěz, rozhodčí rozhodují podle aktivity na tzv. praporky)
 - U13 (mladší žáci) mají 2 min čistý čas a 1 min Golden Score
 - U15 (starší žáci) mají standartní čas 3 min a 3 min Golden Score
 - U18 a U21(dorostenci a junioři) základní čas jsou 4 min a Golden Score musí skončit bodovanou technikou (ne shidem) a je „nekonečné“
 - Ženy mají také 4 min a Golden Score
 - Muži mají 5 min a Golden Score

Základní pravidla juda nejsou jen na zápasišti. Tento bod mé práce jménem morální

Morální kodex judisty

JUDO - je kytice svázaná z osmi okvětních lístků:



Obrázek 51 - Morální kodex

kodeks (obrázek 52) je i úzce spjatý s etiketou juda. Avšak je zde i rozdíl. Etiketa judoky (judista) závisí na trenérovi a je to něco, co on učí, kdežto morální kodeks je zapsán v oficiálních pravidlech a pojednává dokonce i o hygieně. Jedním z pravidel je také, že vlasy (především u dívek) musí být v drdolu a gumička nesmí obsahovat žádnou kovovou nebo tvrdou část.

Pravidla juda se také věnují podmínkám pro zápasy. Jedná se o tyto body: Tatami, vybavení, kimono. Pravidla o tatami už byla zmíněna v předešlé kapitole. Vybavení u stolku rozhodčích činí většinou 2 obrazovky, z nichž 1 je směrem k divákům a druhá ke kontrolním rozhodčím a časomíře (pomocníci, kteří ovládají klávesnici s body a tresty). Na tabuli (obrázek 55) je většinou jméno zápasníka, barva, na které nastupuje, oddílová nebo státní příslušnost, samotné body, tresty a čas. Po ukončení základního časového limitu nebo po udržení se ozve zvukový signál. Mohou být i nedigitální tabule (obrázek 54), ale ty se v dnešní době téměř nepoužívají. Kimono nesmí být malé ani velké a musí splňovat různé parametry (obrázek 56). Na soutěžích do velikosti Českých Pohárů toto pravidlo kontrolují rozhodčí a na

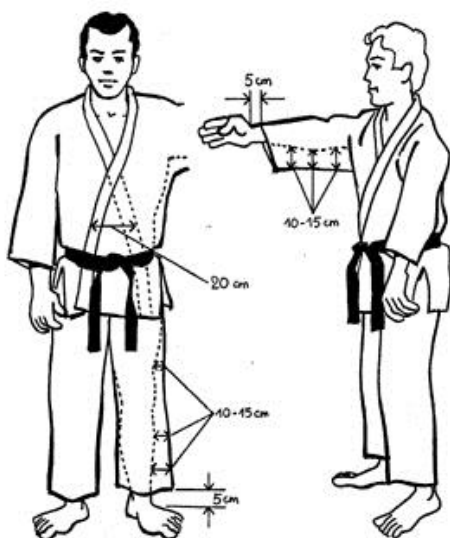


Obrázek 55 - Tabule



Obrázek 54 - nedigitalní tabule

vyšších soutěžích jako Evropské poháry nebo



Obrázek 52 - Parametry kimon



Obrázek 53 - Kontrola kimon

republikové mistrovství to kontrolují v tzv. gatech (obrázek 53). První hlášený závodník vždy musí nastoupit v bílém kimonu a druhý hlášený může nastoupit v modrém, ale musí mít šerpu, která je u tatami a na soutěžích vyhlášených IJF musí být dodrženo barevné rozlišení.

K tomu, aby mohl proběhnout zápas je nutná účast mnoha lidí. Jsou potřeba vždy aspoň 3 rozhodčí. Jeden je na tatami a 2 jsou u CARE (kontrolní) systému a jsou oblečeni většinou do obleku. To, abychom se stali rozhodčími, musíte absolvovat několika denní kurz a následné budoucí semináře, které jsou povinné.

Rozhodčí jsou označeni broží se znakem IJF nebo ČSJU. Ti dávají gesty a typickými slovy pokyny závodníkům. Jejich práci opravdu cením. Sama si na domácích závodech pouze pro náš oddíl tuto práci každoročně zkouším a je to opravdu náročné. Jenže to nemám ztížené tím, že na mě nepokřikují trenéři: „To to byl Ippon, shido blue“ a taky „Dej už mu shido“. Je to opravdu náročné rozhodnou sporné situace.

Zde jsou příklady signalizace (obrázky 57 a 58):



Obrázek 57 - Rozhodčí



Obrázek 56 - Pokyny rozhodčích (Ippon, Mate, Trest, Osaekomi, Waza-Ari, Úprava Judogi)

Dále pravidla například charakterizují sporné situace jako techniky provedené současně s ukončením časového limitu a další. Pravidla se každý rok mění. Celkový souhrn pravidel pro rok 2019 najdete na adrese: http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/lexikon/Pravidla_juda_2019.pdf Dodržet pravidla je pro začátečníky těžké, a to to judo dělají. Z vlastní zkušenosti vím, že vysvětlovat všechna pravidla a rozdíly mezi Ipponem a Waza-ari je zbytečné a namáhavější, navíc se to neustále mění. Pro laiky je to, jak se říká španělská vesnice.

1.13 Kategorie

Aby mohly být zápasy srovnatelné, jsme rozděleni do věkových a váhových kategorií. Ty jsou určeny IJF a ve většině státech jsou stejné. Jiné jsou např. v Maďarsku, kde v mladších žácích mají dívky i chlapci stejné váhové kategorie nebo v Rakousku, kde místo kategorií U15 a U18 mají kategorie U14, U16 a U18. My v ČR se držíme oficiálních pravidel a kategorií (tabulka 2).

Tabulka 2 - Kategorie

Název kategori	Zkratka	Věk /let	Hmotnostní kategorie / Kg				
Mláďata	U11	9-10	10% limitu nižší váhy				
Mladší žáci	U13	11-12	-27	-30	-34	-38	-42
Mladší žákyně	U13	11-12	-46	-50	-55	-60	+60
Mladší žáci	U15	13-14	-28	-32	-36	-40	-44
Starší žáci	U15	13-14	-48	-52	-57	+57	
Starší žákyně	U15	13-14	-38	-42	-46	-50	-55
Dorostenci	U18	15-17	-60	-66	-73	+73	
Dorostenky	U18	15-17	-36	-40	-44	-48	-52
Junioři	U21	18-20	-57	-36	+63		
Juniorčky	U21	18-20	-46	-50	-55	-60	-66
Muži		20+	-73	-81	-90	+90	
Ženy		20+	-44	-48	-52	-57	-63
			-70	+70			
			-60	-66	-73	-81	-90
			-100	+100			
			-48	-52	-57	-63	-70
			-78	+78			
			-60	-66	-73	-81	-90
			-100	+100			
			-48	-52	-57	-63	-70
			-78	+78			

1.14 Judo ve světě

Judo se šíří světem rychlostí blesku a objevuje ho čím dál víc lidí. Člověk by řekl: judo, to je z Japonska, to bude jen v Asii a možná v Evropě, ale omyl. Velice dobré judisty najdeme třeba i na Kubě nebo Kolumbii, ale abych řekla pravdu, nejlepší judisté jsou Japonci, Číňané, Francouzi nebo Rusové. Je to sport, který od doby LOH 1964 v Tokiu, kde byl jako poprvé představen, jako nový sport, zaznamenalo velký rozvoj. Zajímavé je, že sice od Tokijských her (1964) bylo na pořadu soutěží, ale pouze mužské váhy. Ženské judo bylo zařazeno skoro o 30 let později v roce 1992 na LOH v Barceloně. Dnes je několik světových organizací, které se starají o jeho chod, pravidla, závody a popularitu. Jsou to především:



Obrázek 58 - Znak IJF

- IJF (International Judo Federation – mezinárodní judistická federace) (obrázek 59)
- EJU (European Judo Union – Evropská judo organizace)
- IOC (International Olympic Committee – Mezinárodní olympijský výbor)

IJF dnes spojuje 195 národních federací (svazů) a 5 kontinentálních svazů. Ve spoustě států se tento úpolový sport udržuje v posledních letech na předních příčkách popularity. Jími jsou kromě Japonska např. Ázerbájdžán nebo Francie. Popularita také roste díky mnoha celosvětovým soutěžím. Jsou jimi především:

- Grand Prix
- World Judo Tour
- Grand slam
- Evropské poháry (EC)
- Opens + město ve kterém se odehrává
- Mistrovství světa (jednou za rok)

Se soutěžemi a organizacemi se pojí i jejich mota. Pro EJU (obrázek 60) je to „Judo-more than sport“! A poukazuje na to, že judo není jen o praní na žíněnce, ale o respektu, přátelství a cti.

Vrcholem sezóny jsou vždy mistrovství světa a kontinentu. Letošní WORLD CHAMPIONSHIPS se budou konat v Tokiu (obrázek 61). Jedná se o opravdu velkou akci, na kterou se nominujete pomocí již zmíněných soutěží. Jejich sledovanost je velká a každý má svého favorita. Moje favoritka je Daria Bilodid (obrázek 62) z Ukrajiny, která chodí váhu do 48 Kg a minulý rok (v 17 ti letech) vyhrála mistrovství světa žen v Baku. Je opravdu talentovaná, a aby byla upřímná, jako jedna



Obrázek 61 - Sourozenci Abe



Obrázek 59 - Heslo EJU



Obrázek 60 - Mistrovství světa 2019



Obrázek 62 - Daria Bilodid

z mála judistek hezká. Také mi jsou velice sympatičtí sourozenci Abe (obrázek 62) z Japonska, kteří oba ve stejný den vyhráli také mistrovství světa. Ute Abe (sestra) chodí váhu do 52 Kg a Hifumi (bratr) do 66 Kg.

Je dobré, že založili i stránku, kde běží online výsledky všech velkých turnajů. Jmenuje se Ippon.org a najdete ho na stránce <http://www.ippon.org/> (obrázek 64). Díky ní můžeme sledovat živé výsledky i z druhého konce světa. Většinou v televizi se pouští jen výsledky nebo finálové bloky (závěrečná pasáž závodů, kdy se konají všechny zápasy o medailové pozice. Jsou většinou zahájena řečí organizátora soutěže nebo show.). Sice někdy běží i live stream, který najdete na stránce <https://live.ijf.org/>, ale pokud se to odehrává někde u protinožců, tak se raději ráno kouknete na výsledky a případně si jednotlivé zápasy pustíte zpětně.



Obrázek 63 - Ippon.org

Judo by bez světových organizací byl jen neřízený zmatek, ale takhle má řád a díky tomu je už pár let na seznamu disciplín LOH.

1.15 Judo v ČR

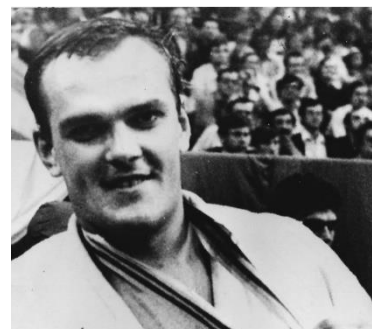
Judo se rozvíjí nejen obecně, ale i u nás. O všechno se stará již zmíněný Český svaz juda, který spolupracuje s judaistickými organizacemi EJU a IJF. Také je členem Českého olympijského výboru a České unie sportu. Všechny tyto organizace, ve kterých se ČSJ u účastní nejen že judo propagují, ale i posouvají na vyšší úroveň a dávají mu prostor ukázat svou podstatu.

Jiu-jitsu, jakožto předchůdce juda, se začalo rozvíjet už před Československou republikou (1907-1910) pod vedením prof. Dr. Františka, který se později postaral o rozvoj juda v Německu. První zmínky o Kanově učení pochází z roku 1920. Vznikají zde kroužky pro mládež a vysokoškoláky s názvem Das Kano Jiu-Jitsu. V roce 1934 se uskutečnilo první mistrovství Evropy v Drážďanech, a proto bylo nutné víc organizovat a spojovat oddíly v ČSR, proto vznikl Československý svaz Jiu-jitsu a díky tomu se v roce 1940 uskutečnilo první mistrovství Čech a Moravy. Po 2.



Obrázek 64 - Michal Vachun

světové válce se jiu-jitsu rozšířilo i na Slovenskou část země. V roce 1953 jsme vstoupili do EJU a od dalšího roku jsme se pravidelně účastnili mistrovství Evropy. V roce 1960 už má ČSR celkem 90 oddílů a 4000 členů. První reprezentaci na mistrovství světa zajistil Michal Vachun (Obrázek 65) za muže (1965) a za ženy to byla 5tičlenná skupina E. Zemanová, Lenka Šindlerová, Renata Měřinská, Jana Faksová, Jana Faksová (1984). První start ČSR na LOH za muže byl v roce 1972 v Mnichově. Byl jím Petr Jákl ve střední váze a první medaili (bronzovou) získal Vladimír Kocman (Obrázek 66) v těžké váze. První reprezentantkou ČSR na LOH se stala



Obrázek 65 - Petr Jákl

v roce 1992 Miroslava Jánošíková, ale doposud se žádné České závodnici ukrást medaili nepovedlo. Dnes máme celkem 2 cenné kovy z LOH, 7 medailí z mistrovství světa a 18 medailí z mistrovství Evropy. Zlatou placku však z LOH, nebo Mistrovství světa máme jen jednu. Získal jí Lukáš Krpálek (obrázek 67) v roce 2016 na LOH v Riu de Janeiru a stal se tím hlavním propagátorem juda v České republice.



Obrázek 66 - Lukáš Krpálek



Obrázek 67 - ČSJu

Dnes se judo v ČR řídí pomocí Českého Svazu juda (obrázek 68). Má na starosti nejen, reprezentanty ale dohlíží na pravidla, ale i organizaci přeborů ČR a jiných velkých soutěží a mnoho dalších záležitostí. Spolek vznikl roku 1993. Aktuálním předsedou je Mgr. Jiří Dolejš. Pod ČSJu spadají také Krajské svazy, které mají za úkol správu juda v kraji.

ČSJu má na starosti i hledání talentů a jejich rozvoj. Hledají se judisté už zhruba od 13-ti let, ty jsou zařazeni do STM (sportovně trénovanou mládež). Pro závodníky jsou dvě základní skupiny. První je SpS (sportovní středisko), které má na starosti první nástřelový seznam budoucích závodníků. Jedná se o závodníky kategorií U13 posledním rokem a U15. V ČR jsou SpS umístěna do cca 8 oddílů s vysokou úspěšností a finančně je podporuje. Žáci se sice připravují pod vedením svého trenéra, ale výsledky motorických testů se zasílají na vedení



Obrázek 68 - RVŽ 2018 V Györu

organizace. Také se pořádají soustředění. Pro závodníky tohoto věku je také RVŽ (obrázek 69), (reprezentační výběr žactva). Jde o zhruba 8-12 závodníků kategorie U15, kteří jezdí na zahraniční turnaje nebo mají tréninkové srazy. Účelem trenéra RVŽ je příprava úspěšných judistů před zařazením do reprezentace dorostu. SCM je nadřazená skupina pro reprezentace U18, U21 a někdy do U23. Je to Sportovní Centrum Mládeže pro vrcholový sport. Reprezenační Družstvo Dorostu (RDD) je určeno pro cca 30 chlapců a 20 dívek. Je rozdělena na pomyslně 3 části. První skupina neboli Červený tým jezdí všude a je zde cca 8 lidí, poté následují jejich náhradníci, kteří je nahrazují podle úspěšnosti mezi sebou. Těch je zhruba 25. Poslední skupinou jsou ti, kteří jsou zařazeni

v RDD, protože se umístili na republikovém mistrovství (to je podmínka), ale jinak nemají žádné úspěchy. Já jsem v 2. skupině, protože mám výsledky, ale protože jsem se ještě neumístila na EC, což je podmínka pro Červený tým, nejezdím všude, jen tam, kam mě vyberou podle výsledků. Červený tým to má opravdu náročné. Skoro každý víkend jsou na velkých soutěžích. Poté je reprezentace juniorů, která už jezdí na soutěže světové tour, spolu s U23 (podkategorie mužů a žen do 23 let, protože začátky v mužích a ženách jsou opravdu náročné). Dalšími odvětvími jsou i reprezentace mužů a žen, nebo seniorů.

1.16 Pohled na judo z hlediska lékařů

O judu se veřejně vyjadřuje několik lékařů a takto se k judu staví a vyjadřuje k otázce „pro koho je judo dobré?“ Jindřiška Hořová z VŠTVS v Praze:

Začít se může kdykoliv. Ideální začátek je pro dívky i chlapce mezi sedmým až dvanáctým rokem. Je to ale do značné míry individuální, neboť pohybové dovednosti dětí se výrazně liší. Dá se tedy rozhodně začít i o rok až dva dříve, jako je tomu v některých oddílech, kde není výjimkou, že na trénink dochází i pětileté děti. U takto malých dětí se rozumí, že tréninky jsou vedeny formou hry. Obzvláště v tomto případě je vhodné, aby se rodiče přišli na tréninkové hodiny podívat a sami zvažili, zda je ten správný čas, aby jeho malá ratolest začala navštěvovat dvakrát v týdnu tréninky, a tím nastolili dítěti úplně jiný řád, než na jaký bylo doposud zvyklé. Také se zde musí brát v potaz určité sociální předpoklady. Některé dítě je schopné začlenit se do nového kolektivu dříve a respektovat nové autority, než jeho vrstevníci. Z tohoto důvodu se při tréninku z počátku klade největší důraz na pozornost a výchovu dětí, jejich přístup k pravidelné činnosti, zlepšení morálky.

Judo je jemná cesta, umění, či způsob života. Není založené na fyzické síle, ale na technice provedení, proto je vhodné i pro něžnější pohlaví. Také je pro dívky určitě vhodné z důvodu zvládnutí disciplíny a respektu, což je v dnešní době nesmírně důležité, jak pro dívky, tak pro chlapce. Určitě nezanedbatelné jsou i další dovednosti, které zde mladé slečny můžou získat. Jsou to pohybové dovednosti hlavně z oblasti gymnastiky, což bývá děvčatům hodně blízké, dále je to hlavně fyzická připravenost, ohebnost a mrštnost. Také zde musím zmínit samotnou sebeobranu, která se může hodit v každém věku. Z vlastní zkušenosti vím, že všichni rehabilitační pracovníci judo doporučují, jako jednu z nejlepších metod, kdy se mohou při tréninku odstraňovat drobné nedostatky v motorickém vývoji malých dětí. V tomto směru je zde velké pozitivum, že jedinec cvičí bos, například kvůli plochým nohám malých judistů a rychlejšímu dozrávání pohybových center v mozku dětí.

1.17 Závěr 1.části

Tímto bych chtěla ukončit, řekněme že, teoretickou část, ve které jsem se Vám snažila vysvětlit základy juda a vlastně to, o čem judo je. Sice je to náročný a komplikovaný sport, ale když ho pochopíte a čistou náhodou někde na videu uvidíte judistu házet krásnou Uchi-matu, doufám, že si řeknete WOW.

2 Já a judo

2.1 Základní informace o mě

Mé jméno je Andrea Prausová. Je mi 15 let. Narodila jsem se 28.1.2004, takže jsem aktuálně v kategorii dorostu (U18) a jsem prvoročka, což znamená, že jsem dorostenka prvním rokem. Má váhová kategorie je do 48 kg.

Co se týká juda, dělám ho od svých 10 let v oddíle judo ZŠ sadová Čáslav pod vedením mého trenéra Martina Horského. Mám modrý pásek (2.kyu). Tréninkům věnuji většinou okolo 10 a 11 hodin týdně. Mé největší úspěchy zatím byly 2. místo na přeboru ČR a 2. místo na Evropském poháru U15 v Györu v Maďarsku a spoustu dalších. Minulý rok jsem byla zařazena do programu RVŽ a letos jsem v RDD. Také 2x týdně trénuju děti okolo 7 let v přípravce, což mě většinou moc baví. Poslední 2 roky trénuji s mým sparing partnerem Šimonem (obrázek 70) a díky němu se můžu posouvat dopředu. U těch předešlých se stávalo, že mě brzdili, ale s Šimim mě tréninky baví a oba se neustále zlepšujeme (obrázek 71).

Sice mi judo zabírá téměř všechny volný čas, který bych mohla trávit s rodinou nebo doma, ale naplňuje mě to. Samozřejmě, že ne vždy to vychází, že někdy přijdou špatné časy, kdy toho už je opravdu hodně, ale to se díky týmu dá překousnout a ve finále jste za to rádi, že Vás přátelé nenechali udělat tu chybu, nechat všechny pot a dřinu, uplatit od toho všeho a upustit od cílů. K tomu se váže i to, že díky judu jsem získala spoustu nových přátel po celé republice, za což jsem opravdu ráda. Nikdy bych se neseznámila s lidmi z Plzně, Liberce nebo Ostravy, nebýt dřiny. Mé cíle jsou do budoucna jasné. Aktuálně nejvýš kam mohu dosáhnout, jsou Evropské Poháry Dorostu, ale jednou by každý chtěl získat nějakou tu pěknou medaili z velkých celosvětových závodů.

Je důležité mířit vysoko, ale ne tak moc, aby na cíl nešlo dosáhnout. Mám před sebou ještě opravdu hodně, ale všechno může záviset na jednom nesprávném pohybu a můžu se



Obrázek 69 - Já a můj sparing partner



Obrázek 70 - Já a můj sparing partner

rozloučit se vším, na čemž jsem pracovala. Je důležité to brát ze všech stran a mít i cíl nezmrzačit se, což je někdy u mě problém.

2.2 Typy tréninků a příprava během školního roku

Naše nejdelší příprava začíná se školní rokem. Je pomyslně rozdělena na dvě části. Na jarní a podzimní. Tuto přípravu se mnou absolvuje zhruba 6 dalších dorostenců (tabulka 3).

Jarní část je především o Českém Poháru a nominace na přebor ČR. Začíná zhruba v půlce února ČP v Ostravě a končí v květnu. V červnu je většinou už po sezóně a je už klidnější období, které slouží třeba k páskování, motorickým testům, regeneraci po náročném roce a odreagování.

Podzimní část je pro U13, U15 a U18 vrcholem sezóny. Je po velice náročné letní přípravě a zakončuje se republikovými mistrovstvími. Závodní část začíná v půlce září ČP v Brně. Končí již zmíněnými republikovými mistrovstvími. Velkou část listopadu, prosince, ledna a půlku února se věnujeme zimní přípravě.

Celý rok jsme povinni si vést a zakládat tréninkové deníky. Je to vlastně excelový dokument, kam celý rok zapisujeme, jak moc a kdy trénujeme. Také zde zapisujeme počty vítězství na turnajích. Díky tomu vím, že jsem minulý rok natrénovala zhruba 452 hodin, měla jsem celkem 269 tréninků a 192 dnů zátěže.

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
17:00 - 18:30	17:30 - 19:00	18:00 - 20:00	17:30 - 19:00	6:30 - 7:30		18:00 - 20:00
Intervaly	Technika	Randori	Technika	Plavání		Posilovna
	19:00 - 20:00		19:00 - 20:00	?		
	Posilovna		Posilovna	Regenerační běh		

Tabulka 3 - Tréninkový plán

Náš tréninkový plán je všestranný. Věnujeme se nejen technikám, ale i posilování a vytrvalosti. V dalších podkapitolách Vám všechny tréninky podrobně popíši a odůvodním Vám, jejich důležitost v mé přípravě. Rozvoj těla a účinnost tréninku lze také individuálně pozorovat na tepové frekvenci (Tabulka 4)

2.2.1 Technické tréninky

Tyto tréninky slouží k osvojení nejen páskovacích technik, ale i závodních chvatů,

Srdeční frekvence - během tréninku

Dorostenci

Tabulková maximální tepová frekvence	197		198	
	Trénovaný borec		Méně trénovaný borec	
	Ihned po výkonu	Po minutě	Ihned po výkonu	Po minutě
V klidu před zahájením tréninku	60		70	
Rozcvička	156	112	146	120
Nácvik technik se soupeřem	160	110	145	114
Kondiční (kruhový) trénink	183	130	173	138
Cvičný zápas	181	124	171	132
Uvolnění, protažení	60		71	

Tabulka 4 – tepové frekvenci dorostence při a po zátěži

kontra chvatů, kombinací, držení, škrcení, páčení a dalších věcí, které využijeme při zápasech nebo při zkouškách. Judo má jednu velkou výhodu. Je to sport, u kterého není zapotřebí vymýšlet jiná kompenzační cvičení, protože všechny cviky se dělají na obě strany, tudíž nedochází k dysbalanci. Tyto tréninky máme 2x týdně 1,5 hodiny. U nich musí trenéři v oddílech brát ohledy na různorodost dětí. Začátečníci okolo věku 7 let nemůžou hned trénovat s 16 ti letými, kteří mají modré pásy a jsou mentálně někde jinde. Proto máme v našem čáslavském oddíle hned 6 skupin:

- Baby judo (4-5 let, 1 trénink týdně)
- Přípravka (6-8 let – podle nadání jedince, každý musí mít aspoň 1 rok, 2 tréninky týdně)
- U11 a začátečních (8-11 let a děti, co začali v pozdějším věku, 3 tréninky týdně)
- U13 a nezávodní U15 a U18 (12-16 let, většinou okolo oranžového pásku, méně náročnou přípravu, většina nezávodí, 4 tréninky týdně)
- Závodní skupina – U15 a U18 (13-17 let náročná příprava, cca 10 lidí, závodí, 9 tréninků týdně)
- Dospělí (? Věk, jen 1 trénink týdně)

Abych Vám trochu přiblížila, jakým stylem probíhá tento druh tréninku, podrobně Vám popíšu jeho průběh u závodní (mé) skupiny v době, kdy je podzimní sezóna a zbývá cca 3 týdny do PČR. Je důležité, abyste věděli, v jaké části roku se trénink odehrává, jelikož se mění obsah a zaměření cvičení.

Trénink začíná postavením tatami a nástupem (obrázek 72), který je většinou



Obrázek 75 - Nástup



Obrázek 73 - průpravné cvičení (2)



Obrázek 71 - Baba ve dvojicích, plazení



Obrázek 74 - průpravné cvičení (3)



Obrázek 72 - průpravná cvičení (71)



Obrázek 77 - kotouly

pouze ritsurei. Po nástupu začíná trénink rozechráním formou běhání nebo her např. honěná ve dvojicích v různých obměnách typu skákání po jedné noze nebo plazení (obrázek 73) nebo vybíjenou. Poté následují průpravná cvičení pro motoriku a koordinaci (obrázky 74,75,76), jako např. oblezení stojícího soupeře bez dotyku nohy na zemi nebo stojí na zádech partáka a ten po čtyřech přelege žíněnku. Často jsou velmi zábavné a vždy se najde někdo, komu se v dobrém zasmějeme. Cviky vždy musíme dokončit, ale po nestihnutí nebo dotknutí

země, následuje „odměna“ v podobě kliků, dřepů s výskokem nebo angličáků. Poté následuje gymnastika. Skládá se především z různých variant kotoulů (obrázek 77) (dopředu do roztažených nohou, dozadu přes ramena, do stojky nebo do ze stojky), hvězdy, přemety a gymnastika ve dvojicích. Ta vychází z hodů. Jsou to průpravná cvičení třeba na Seoi nage nebo Tai otoshi. Tyto aktivity se různě mění. Jednou děláme jednu věc a jindy zas něco jiného, ale jsou dovednosti, které se neustále opakují. Těmi jsou pády a nástupy (obrázek 78). Jsou součástí KAŽDÉHO tréninku, ať už technického nebo randorového. Rozpadání probíhá buď ve dvojicích, kdy se pády provádějí přes překážku, nebo v jednotlivci, a to v prostoru při chůzi. Nástupy se pak provádí u zkušenějších v pohybu (kruhovým, na



Obrázek 80 - Šplhání lan bez nohou



Obrázek 78 - trenér vysvětluje techniku



Obrázek 79 - Zkoušení technik (1)



Obrázek 82 - Zkoušení technik (2)



Obrázek 81 - šplh na laně

ustupujícího soupeře nebo třeba za ve směru pohybu) a u méně zkušených na místě. Buď se dělají nástupy ze základního úchopu, nebo do už konkrétní chvatů. Často třeba osoto gari, o uchi gari nebo Okuri aschi barai. Častou aktivitou jsou nástupy do rychlosti. Většinou máme nastavené stopky na 8s zátěž a 5 s pauza. Od každého druhu nástupů vystřídáme obě strany 2x a pak se změní zadání. Můžeme dělat uchi komi se statickýma nohama, se zášlapem nebo třeba do kruhu. Celkově rozcvičení, které jsem Vám doteď popisovala, trvá zhruba 30 min., poté už nastává učení jako takové. V těchto hodinách se většinou učíme nové techniky ať už v postoji nebo na zemi. V této době většinou procvičujeme závodní techniky. Jsou to nové techniky, které vznikly ze starých Kanových technik. Jsou uzpůsobené k zápolení. Je u nich důležitá rychlost, jistota a „pohodlnost“. U těchto hodů je typické, že nesednou každému. Vždy se v nich najde jen určitý jedinec. Většinu těchto technik vymýšlí „azíci“ (judisté z Ázerbájdžánu, judistická velmoc) nebo korejští judisté. Jedním z příkladů je třeba tzv

„korejské seoi nage“, existuje několik variant a každý jí hází trošku jinak. Je to jeden z mých oblíbených chvatů, stejně jako mého kamaráda. Oba jsme ze stejného oddílu, oba trénujeme u stejného trenéra a oba házíme „koreiku“, jenže každý jinou. Ta jeho je spíš podobná strhu a uke padá dozadu, což je u seoi nage nezvyklé a ta moje



Obrázek 83 - protažení



Obrázek 84 - protažení

je velice nepříjemná a většina lidí se mi na ní bojí padat. Bez dobrého ukeho člověk nemůže trénovat na 100 % a já sama jsem to zažila. V mém oddílu nikdy nebyl nikdo jako já. Nízká váha a k tomu holka, takových judistů moc není. Většina lidí má stálého sparing partnera a cvičí s ním každý trénink, jenže já první 4 roky nikoho takového neměla. Až po této dlouhé době se našel kluk podobné váhy a nasazení, za což jsem vděčná. Bohužel bydlí asi hodinu od Čáslavi, takže za mnou 2x týdně dojíždí. Závodní techniky ale nevznikají jen na východ od nás, například Patrick Reiter ze sousedního Rakouska



Obrázek 85 - protažení ve dvojicích

má svou proslulou techniku na zemi, která se učí na mezinárodních kempech a technika „krpoš“ kterou proslul Lukáš Krpálek, podle něhož je pojmenovaná. Techniky vždy nejprve předvede a vysvětlí trenér (Obrázek 79) a poté je jdeme procvičovat (Obrázek 80 a 81). On nás mezitím opravuje. Mimo závodní sezónu je čas nacvičovat techniky z Gokya. Všechny techniky po zkušenosti na místě provádíme buď v předem určeném pohybu např. do strany či v pohybu za soupeřem, nebo v tzv. joko suku geiko (nejlehčí forma randori), kdy si tori navádí ukeho prováním v různorodém pohybu, aniž



Obrázek 86 - protažení ve dvojicích

by soupeř kladl odpor. Na tyto tréninky jsme spojený 2 skupiny – Závodní a nezávodní, kvůli časové tísní, vzhledem k tomu, že nemáme vlastní zázemí, musíme trénovat na ZŠ Sadová Čáslav. Ale netrénuje nás tam tolik, abychom se nevešli, takže to až na to každodenní stavění žíněnky moc nevádí. Můj trenér si z toho dělá vždy srandu, že prý naše zázemí tvoří dvě komunistické, staré, zelené skříňky na zámek. Ale jeho člověk musí brát s humorem. Trénink občas zakončujeme krátkou posilovnou. Tyto posilovny nejsou tak náročné. Tvoří je především šplhání lan bez nohou (obrázek 82), vznosy na ribstolech nebo kliky. Už následuje jen protažení, které trvá většinou cca 5 min, nebo vyvěšení na ribstolech 1 minutu. Záleží na časové tísní. Uvolnění nějakého typu je vždy součástí tréninku, kvůli prevenci před zraněními. Protažení probíhá od hlavy přes ruce a záda) až k nohám (obrázek 83 a 84) a probíhá jak v postoji, tak na zemi. Občas také cvičíme ve

Pondělí:

15:30 – 17:00 příprava 2017/18 + nová příprava 2018/19, trenéři Martin Horský, Matěj Horský

17:00 – 19:00 randori celý oddíl mimo baby juda, přípravek 17/18 a 18/19, trenér Martin Horský

Úterý:

16:30 – 17:30 Baby Judo Potěhy, trenérka Lucie Horská

16:00 – 17:30 tréninková skupina U9,11 trenéři Martin Horský, Jiří Polák, Antonín Polák

17:30 – 19:00 tréninková skupina U13,15,18,21 trenéři Martin Horský, František Odvárka

19:00 – 20:00 posilovna U15,18,21, trenér Martin Horský

Středa:

17:00 – 21:00 randori Hradec Králové U15,18,21, trenér Martin Horský

Čtvrtek:

16:00 – 17:30 tréninková skupina U9,11 trenéři Martin Horský, Jiří Polák, Antonín Polák

17:30 – 19:00 tréninková skupina U13,15,18,21 trenéři Martin Horský, František Odvárka

19:00 – 20:00 posilovna U15,18,21 trenér Matěj Horský

19:00 – 20:30 judo a sebeobrana dospělých, trenér Martin Horský

Pátek:

06:30 – 07:30 regenerace plavání, běh U15,18,21, trenér Martin Horský

15:00 – 16:30 příprava 17/18 + nová příprava 2018/19, trenéři Martin Horský, Matěj Horský, Martin Šedivý

16:30 – 17:30 Baby Judo trenéři Martin Horský, Matěj Horský, Martin Šedivý

odpoledne závodní tým U15,18,21 – individuální regenerační běh 30 minut, masáže – Martin Kárný

Obrázek 87 - rozpis tréninků

dvojicích (Obrázek 85 a 86). Jako úplně poslední věc je stejný nástup jako na začátku, a poté už jen zbývá složit žíněnku. Většinou je to vymyšlené tak, aby jedna skupina žíněnku postavila a ta skupina co, má trénink po ní jí složí.

Trenér si vždy musí alespoň trochu rozmyslet, co chce na tréninku přesně dělat. S malými dětmi z vlastní zkušenosti vím, že jde trochu improvizovat, ale u těch starších to moc nejde. Musí volit techniky, které jsou vhodné pro danou skupinu. Záleží především na věku dětí a na jejich zdatnosti, a proto má celý oddíl plán tréninků (obrázek 87). Nemůžete připravce vysvětlovat techniku soto maki komi na modrý pásek, když ještě ani neumí všechny techniky na žlutý pásek. Je důležité si uvědomit, jaké mají děti v daném věku přednosti a využít jich. U dětí přípravného věku jde především o to je naučit základní věci formou neustálého opakování. Musí dostat ty pohyby pod kůži a dělat je automaticky. Trenér jim nejprve techniku vysvětlí, ale většina to stejně dělá špatně, a proto se v tělocvičně nachází většinou okolo 4 pomocní trenéři, kteří je opravují a jednotlivě se jim věnují. Děti věku zhruba od 8 do 10 let jsou obdařeni nejjednodušším dílem biologického vývoje člověka. Tím je zrcadlové učení. Zjednodušeně to znamená to, že to, co vidí, zopakují. Je nesmyslné to těmto dětem dlouhosáhle vysvětlovat, protože po chvíli přestanou dávat pozor. Vyžadují rychlé vysvětlení a vidět hod třeba i 15x. Zlatá léta motoriky jsou 10–14 let. Tyto děti jsou už schopné pochopit techniky nejen z obrazu, který vidí, ale i z komentáře. V těchto letech je důležité, aby se věnovali ashi waze, protože jestli se nenaučí používat „nožky“ už se je nikdy nenaučí tak jako v tuto dobu. Starší už nepotřebují tolik času na pochopení, a proto jim jde učení rychleji a hod pochopí hned po 3 ukázkách a po 3 vyzkoušeních i často zvládnou.

Pro mnoho judistů jsou tyto tréninky nudné, ale mě baví. Ráda se učím nové techniky, a ještě víc mě to baví, když mi jdou, což je pochopitelné. Na tyto tréninky se vždycky těším, protože nejsou většinou tolik náročné a často je součástí tréninku i nějaká ta hra (obrázek 88). Vyčistím si u nich hlavu a vždy se po nich cítím klidně a spokojeně. Celkem jsem technickými tréninky loni strávila zhruba 133 h.



Obrázek 88 - Hra

2.2.2 Randori

Judo, které dělám, není pouze o tom znát techniky, ale spíš o tom je umět využít v souboji. Hodit ukeho, který se Vám nebrání je snadné, ale jakmile se jedná o zápas, soupeř NECHCE být hozen a snaží se Vás ohrozit svým útokem. V randori však není to nejdůležitější vyhrát, jde o procvičení technik v konfrontaci soupeře. Randori totiž není opravdový zápas, u kterého vadí, když prohrájete, jde o cvičný zápas, kterým se zdokonalujete. Učíte se číst soupeřův pohyb a využívat jeho síly v praxi. Ve cvičných zápasech vznikají reálné situace a vy se je pod



Obrázek 89 - boj v ne waze

tlakem, který způsobuje nejen soupeř, ale i čas a mnohdy vaše vlastní já snažíte řešit.

Randorové tréninky jsou vždy delší (okolo 2 hodin). Začíná se vždy rozcvičkou. Ta je taky cca 30 min, ale její součástí už je randori v ne waze (obrázek 89). To může být v podobě časového úseku, kdy se dva perou třeba 3 minuty, anebo v podobě IPPON CHANGE. Jde o to, že máte třeba 12 minut na to vyhrát s co nejvíce lidmi. Trenér řekne „hadžime“ a vy se začnete prát. Po nějaké době vyhraje se svým soupeřem a hledáte si nového. A tak to jde pořád do kola do trenérova „mate“. Vzhledem k tomu, že tento styl zápasu není náročný na prostor. Všichni se perou do hromady. Oblíbené jsou také randori ze situace. Kdy zápas začíná, když jeden leží na břiše a druhý začíná pracovat. Poté následuje boj v postoji (obrázek 90, 91, 92 a 93). Většinou se skupina dělí na 2 nebo 3 skupiny. Buď na lehké a těžké váhy, nebo na všechny holky, lehcí kluci (do 60 kg) a těžcí kluci. Čas trvání zápasu je určen trenérem, který vyhodnotí délku podle stáří judistů. V mém případě by měli být



Obrázek 90 - boj v postoji



Obrázek 92 - boj v postoji



Obrázek 93 - boj v postoji

randori dlouhé 4 minuty, ale protože zápasy jdou často do Golden Score, nechávají se na zápasišti judisté vždy o zhruba 30 s déle. Poté následuje aspoň ten samý čas na odpočinek, kvůli efektivitě cvičení. Celkový součet randori na zemi i v postoji je většinou 10 kol. Oblíbené jsou také zátěžové randori, kdy jsou udělány skupiny zhruba po 4 lidech a na 1 judistovy se po minutě všichni vystřídají. Je to velice náročné cvičení, protože zatím co ten jeden na tatami se unavuje, tak na něj nastupují čerství sparringpartneři.



Obrázek 91 - boj v postoji

Vzhledem k tomu, že je nesmyslné se každý týden prát se stejnými lidmi z oddílu, které už stejně máte přečtené a víte jejich osobní techniky, takže je do nich nepustíte, jezdíme každý týden do Hradce Králové na tréninkové srazy. Vždy se zde najde dost kvalitních soupeřů a dá nám to mnohem víc. Tréninky má na starosti „Páča“ neboli Pavel Petřík mladší, se kterým je vždy zábava a zápasy s ním mají něco do sebe. Celkem jsem loni strávila randori tréninkem cca 86 hodin.

2.2.3 Kondice a běhání

Definovat judo z hlediska zátěže je složité. Není to jako maraton, kde můžete říct, že se jedná o dlouhodobou zátěž a ani 60 m sprint, kdy jde o výbušnou a krátkodobou zátěž. Judo je středně dlouhé zatížení, u kterého je nutná rychlost a výbušnost i třeba po 12 minutách praní. Tento styl pohybu nám také pomáhá v tom, že nás učí rychleji odbourávat laktát. Kyselina mléčná, který vzniká v organismu při spalování cukrů za nepřítomnosti kyslíku (anaerobní režim), např. ve svalech při zvýšené námaze, nám snižuje pohyblivost, fyzickou sílu a bere energii. Je to velice nepříjemná věc, všechno vám zatuhne a sebemenší pohyb vám dělá problém, nohy ztěžknou a ruce se sotva chytanou soupeřova kimona. Po 4 minutách praní už ani nemáte náladu pokračovat a už jen čekáte, jak to dopadne. Ti, kdo to zažili mi jistě dají za pravdu, že pocit zvracení, když se odplazíte z žíněnky po 7 minutách praní s náročným soupeřem, není zrovna příjemný.

Vytrvalost dělíme na 2 druhy. První je v kimonu. Tu u nás v oddíle nazýváme INTERVALY. Máme je 1 týdně a je to pro mě nejnáročnější trénink. Začínáme jako vždy rozcvičkou, která se především skládá ze cviků na rychlost. Jedním z častých cvičení je člunkový běh s pády v před, nebo motorická cvičení na rychlé počítání. Tyto tréninky jsme spojené 3 skupiny, ale ne všichni chodí na pondělní tréninky, takže je nás zhruba podobně jako na techniku. Rozcvičku většinou máme společnou a poté se dělíme na dorostence, kteří mají



Obrázek 94 - sprinty s padáky

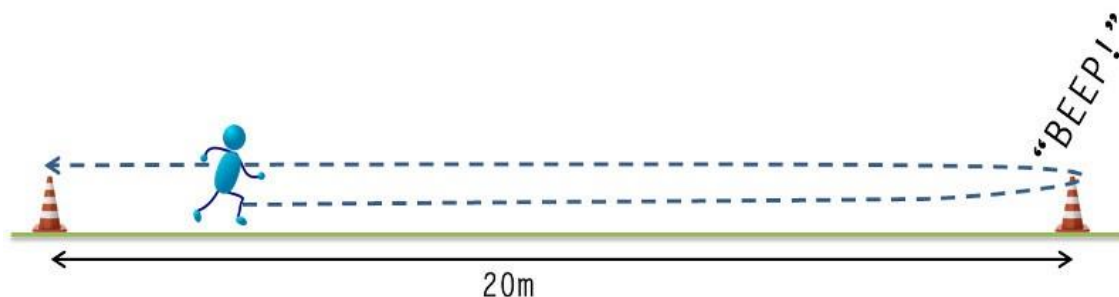
intervaly a mladší, kteří mají randori. Vzhledem k náročnosti všech cvičení máme trénink různě dlouhý. Většinou trénink probíhá následovně: začneme nástupy do rychlosti a v pohybu, následují hody do rychlosti a v pohybu a většinou zakončujeme Yoko suku geiko každý minutu a poté lano bez nohou 3x – 5x. Tréninky podobného typu pro mě nejsou tolik náročné jako tabatové tréninky s gumami. Abych vám přiblížila, s čím to vůbec cvičíme, tak si představte žlutý rukáv dlouhý asi 2 metry, který sotva jde natáhnout a dělá mnohem větší odpor než klasické posilovací gumy. Když máte 30 s být v podřepu a co nejrychleji pohybovat rukama nahoru a dolů s úplně napnutým rukávem, věřte mi, že je to peklo. Naštěstí tyto tréninky nejsou tak časté, takže se pondělní záprah dá přežít.

Druhá varianta je bez kimona. Skládá se především z běhání. Nejlepším druhem běhu je REGENERAČNÍ BĚH. Je to běh, při kterém běžíte cca 20–30 minut a nesmíme se zastavit. Je to více méně jen o vlastní vůli. Ideální tepová frekvence je 130 tepů za minutu. Pro orientaci je to frekvence, když běžíte a můžete si u toho bez problémů povídat. Není to ovšem CHŮZE!!! Jednou za čas máme sprinty. Toto cvičení opravdu nemám ráda. Ještě náročnější jsou sprinty s padáky (obrázek 94). Ty Vás brzdí, a když dáte někomu jako já 4 padáky a zafouká protivítr, tak mě to vždy v lepším případě zastaví a v tom horším mě to táhne dozadu.

Judisté celé republiky by měli dělat tzv. MOTORICKÉ TESTY. Je to hromadné testování věkových kategorií, kdy se výkony z 8 nebo 9 disciplín hodnotí známkami od 1-5 jako ve škole a ve finále se z nich udělá průměr. Vytrvalost a výbušnost jsou věnovány 3 disciplínám. Starší žáci (nejmladší testovaná skupina) mají Coopruv běh (běh 12 min), člunkový běh a výskoky na překážku vysokou 64 cm. Dorostenci a junioři mají 1500 m místo 12 ti minut běhu,

člunkový běh a výskoky na překážku vysokou 86 cm. Dorostenky a juniorky mají pouze 1000 m běh, člunkový běh a výskoky na překážku o 64 cm. Pro mě byl vždy nejhorší Cooperův běh, který jsem zaběhla pouze 1 na jedničku, a to s psychickou podporou trenéra a hlášení, jestli mám přidat nebo ubrat. Jinak jsem vždy měla zhruba 3. Tabulky s výsledky a zadáním všech disciplín najdete v další kapitole a také na stránkách českého svazu juda.

Dalším velice oblíbeným testem je beep test (obrázek 95). Je přímo zaměřen na vytrvalost a výbušnost, kterou v judu potřebujeme. Jde o to, že jsou přesně dané intervaly, za které musíte uběhnout 20 m a máte na to čas do dalšího pípnutí, po něm běžíte zase zpět, a to se



Obrázek 95 - beep test

opakuje, dokud to osoba přestane stíhat. Časový interval se po levelech snižuje, a tak se člověk rychle vyčerpá. Z vlastní zkušenosti vím, že to po 10 přeběhnutí začne být otravné běhat tam a zpět podle toho, jak si někdo pípá, ale trenéři to chtějí a my s tím nic neuděláme.

Abych řekla pravdu, nejsem moc zastáncem již zmíněných vytrvalostních cvičení, ale najdou se i taková, která mě baví, ale ty zmíním až v dalších kapitolách.

2.2.4 Posilování

Hned na první pohled si všichni o judu řeknou, že je to především o síle, o tom, jak se 2 lidi přetahují 5 minut na nějaký žíněnce a snaží se, aby se soupeř vzdal, to je však jen částečná pravda. Jigoro Kano vytvořil judo pro malé, šikanované lidi, kteří se nemohli bránit pěstmi,



Obrázek 97 - vlnění lan



Obrázek 96 - dřepy na bosu

to ale neznamená, že jistá fyzická zdatnost v souboji nepomůže. Je mnohem jednodušší se prát s někým, koho si můžete vodit po tatami jak chcete, a on s tím nic neudělá. A naopak, když si Vás někdo v nečekaném momentu chytne do háku a nemůžete se z něj technicky dostat, síla pomůže. Proto je v našem týdenním plánu hned 3x.



Obrázek 99 - výskoky na pneumatiku



Obrázek 98 - skákání přes švihadlo

Posilovny jsou uzpůsobeny věku. Pro U11, U13 a U15 by bylo spíš na škodu, aby posilovali se závažím, a proto se u nich volí především posilovny s vlastní vahou nebo s minimální zátěží. Jejich cviky jsou především koordinačně-motorické (vizuálně ztvárněné cviky-obrázky 96, 97, 98, 99). Jsou to třeba kliky, šplhání lan bez nohou, vznosy, sedy-lehy, dřepy na 1 noze, žabáky, nůžky, přítahy na žínence a ti zdatnější třeba cvičí na hrazdě shyby nebo maslapy. Pro zpestření jsou posilovny formou her, kdy např. v prohrané družstvo v kimonovce dělá 3 angličáky. Kimonovka (obrázek 100) je oblíbená hra, při které jsou 2 družstva a v nich mají soutěžící rozdělená čísla. Cílem hry je dostat kimono na svou půlku a sebrat ho tím soupeři se stejným číslem. Tato hra ale především trénuje naši reakci a pozornost. Pro judisty tohoto věku je nejdůležitější správný vývoj těla, proto je prvořadým úkolem při posilování je posílit svalstvo trupu, pro správné držení těla. Hlavně se jedná o posílení břišních, hýžd'ových, zádočných svalů a protažení prsních a bederních svalů, třeba pomocí švihadla. Pro ty nejmenší úplně postačí cviky z judistické rozcvičky.



Obrázek 100 - Kimonovka

Jakmile ale sportovec dosáhne věkové kategorie U18, četnost posilovacích tréninků se zvýší a nabízí větší škálu nejen cviků, ale i druhů posiloven, jako jsou např.

- Work out
- Kortréningy s náčímím

- S činkama
- Gymnastické posilování
- S vlastní vahou
- V kimonu
- Dynamické posilování.

Je důležitá různorodost cviků a správné provedení. Při špatném provozování může dojít ke zranění. My máme posilovnu přes školní rok 3x týdně a kombinujeme všechny zmíněné styly. Jediné, co v posilovnách jako takových neděláme je posilování v kimonu, které je součástí tréninku techniky. Je důležité podotknout, že posilovny se účastní převážně závodní skupina a občas se zúčastní i nějaký jiný dospělí, než je náš trenér.

Jakmile začne být aspoň trochu příznivé počasí, je velká naděje, že nás potkáte na work outovém (obrázek 101) hřišti v Čáslavi. Klasické hřiště vypadá jako svařených pár neškodných tyčí, ale ony nejsou zase tak neškodné. Tento styl posilování je pro mě asi nejtěžší.



Obrázek 102 - work outové hřiště a cvik jeřáb

Většina cviků je zaměřena na horní polovinu těla, což nám judistům vyhovuje, ale když už po x-tý visíte půl metru nad zemí a snažíte se přitáhnout ke kovové tyči a na ruku máte stržené mozoly, tak to je opravdu radost. Ale abych řekla pravdu, je na nich vždy zábava. Když zkusíme nové cviky a nikomu to nejde, tak se vždy nasmějeme. Co se týče různorodosti, ve fantazii mého trenéra, jak moc dobře víme, se meze nekladou. Samozřejmě, že nějaké cviky má ze zdrojů, ale když ho, nebo někoho z kluků něco napadne, nikdo nedělá nic jiného, dokud se jim to nepovede. Pro začátek vždy nejdřív ručujeme. Nejdřív klasicky, pak pozadu, ob jednu nebo dvě tyče a třeba i souruč, kdy oběma rukama jdeme současně na stejnou šprusli. Pak děláme shyby, maslapy, metronom (na břicho, visíte a nohy, které jsou před obličejem, se pohybují ze strany na stranu), jeřáb (obrázek 101), dipy a spoustu dalších. Pokaždé děláme jinou sestavu cviků. Většinou nám stačí cca hodina cvičení a pak už se



Obrázek 101 - vlnění lan

neuneseme na rukách, takže končíme trénink. Často nejsou pravidelné. Když je hezky, tak prostě někdo napíše do společné skupiny a ten kdo může, tak přijde. Jsou to spíš tréninky, u kterých si můžeme i popovídat, na rozdíl od technických tréninků. Spíš, než přes školní rok jsou spíš v létě, kdy tam jsme skoro každý den, kdy nejsou soustředění.

Korposilovny s náčiním jsou asi mé oblíbené. Většinou jsou kruhové a zaměřeny na dynamické cvičení. Když je hezké počasí, cvičíme na tartanu za základní školou, a když ne, tak trénujeme v tělocvičně. Obvykle jsou tyto cviky náročné. Jedná se např. o výskoky na stojící pneumatiku od traktoru a její převracování, vlnění lan, cviky s kettbells, TRX systém a další. Tyto posilovny ovšem nejsou tak časté, takže se většinou opakují podobné cviky. Tyto posilovny můžou dělat i mladší.

Posilování s činkami je nejčastější. Praktikujeme 2x týdně po technických trénincích. Jsou jako všechny posilovací tréninky zaměřené na záda a triceps, jenž judista potřebuje. Provozujeme bench press, australian, cviky s jednoručkama na ramena a biceps, navíjení (tyčka s provázkem, na jehož konci je závaží, které namotáváme rukama, které jsou předpažené), přemísťování, a další. Je těžké Vám vyjmenovat všechny cviky, protože u některých ani nevím jména a bylo jich tolik, že si je ani nepamatuju všechny. Jednou za čas posilujeme i nohy. To však pak aspoň týden nikdo nemůžeme chodit, protože na to nejsme moc zvyklí. Cvičíme například dřepy široké a úzké (většinou se zátěží), polo dřepy, výpady, lýtka na strojích, ruské zakopávání a mnoho dalších. Nohy cvičím ráda, ale ta bolest po tom je opravdu příšerná. Vycházet pak schody do 2. patra ve škole dá poté opravdu zabrat. Ovšem nejradyji posiluju břicho. U něj se většinou nestává, že vás následující dny bolí, ale když už ho máte unavené, tak sebejednodušší cvik opravdu dá zabrat. Dalším důvodem, proč ho ráda cvičím je, že mi to jde. Mám poměrně silné spodní břišní svaly, což ostatní někdy rozčiluje, když jím to nejde, navíc, hezky vyrýsované „břišáky“ chce každá holka. Cviky na břicho jsou součástí každého tréninku, jimiž jsou třeba vznosy, přednosy, brždění shazovaných nohou, cviky s TRX nebo přesouvání kettbellů ze strany na stranu v polo sedu. I přes to, že trénink je třeba zaměřen spíše na ruce. Všeobecně si tyto posilovny nejvíc užívají právě kluci, kteří si na své postavě zakládají. Navíc máme v posilovně jednu celou stěnu pokrytou zrcadly, u kterých se rádi fotí.

Další druhem posilovny jsou cviky, založené na gymnastických prvcích. Nějaké děláme jako součást tréninků, ale ty tentokrát nemyslím, teď bych se ráda věnovala cvikům na hrazdách, tyčích, lanech nebo koze. Po těchto cvičeních si vždycky přijdu, jako by mé ruce byli asi o 10



Obrázek 103 – cviky s kettbells



Obrázek 104 - přitahy

kg těžší a nemám vůbec sílu s nimi cokoliv udělat. Jednou týdně v zimě, vždy v neděli místo klasické posilovny s činkami jdeme do tělocvičny, kde se odehrávají každodenní tréninky v kimonech, postavíme hrazdu, rozpustíme lana a upevníme tyče a jdeme si udělat mozoly. Na hrazdě se dá dělat spousta věcí kromě klasických přitahů. Můžete dělat výmyky, obráceného australana, nůžky, široké nebo úzké přitahy (obrázek 104) atd. je nepřeberné množství cviků, a tak vybírám ty nejčastější. Pro judistu je jeden z nejvhodnějších posilovacích pohybů lezení na laně bez nohou. Samozřejmě že to nezvládají všichni, proto ti méně zdatnější, visí přitáhlí na laně cca 30 s. Naopak ti silově vybavenější lezou na dvou lanech zároveň. Pro představu, v každé ruce máte jedno lano a pomocí síly, dynamiky a motoriky se dostáváte až ke konci lana. Je to opravdu těžká disciplína, ta lehčí forma je na to samé na tyčích. Je to jednodušší v tom, že se vám tyče nehýbou, a tak se můžete soustředit na samotný šplh. Velmi zábavným cvičením je tzv. „most přes řeku styx“ s tou knihou od brněnského malíře a básníka to však nemá moc společného. Spíš to vypadá jako nějaká imitace z filmů o Indianu Jonesovi nebo z knihy o Mauglím. Cvičení připomíná ručkování okolo stromů ve výšce, aniž by jste se dotkli země. 5 tyčí, za sebou stojící musíme překonat pouze pomocí rukou. Kdybyste zakreslili trasu cesty tak bude vypadat jako vlnitá čára a v každém obloučku bude tečka jako tyč. Nedělní posilovny jsou především zaměřené na vrchní polovinu těla a jsou často nepravidelné, kvůli závodům. Jestliže máme v sobotu nebo v neděli turnaj posilovny se buď ruší anebo se jich závodní tým neúčastní. Jakmile začne být hezké počasí, posilovny se přemísťují na work outové hřiště a hrazda se nechává „ladem“.



Obrázek 106 - kliky na loktech

Dorostenci a starší už nemají většinou zaměřené posilovny s vlastní vahou jako tomu je u mladších a starších žáků. Avšak kliků, dřepů s výskokem, angličáků a zkracovaček se nikdy nezbaví. Jsou součástí rozcvíček před posilovnami a slouží k rozehrátí svalů. Nejhorší dle mého názoru jsou různé obměny kliků. Například děláme, srdíčkové kliky, s rozpaženými rukama, na 2 či 3 prstech, na hřbetech ruky, úzké kliky, zkracovačky, tleskané, s dotykem na stehnech, na lokty a zpět (obrázek 105) a spousta jiných druhů. Pokud začínáme tímto stylem, tak uděláme cca 10 různých variant po cca 8 opakování. Pokud jedeme klasické kliky, tak většinou cca 20 opakování 10 sérií. Podle mého trenéra u správného judistického kliku se musí dotknout prsa země, což je mnohem náročnější, protože ruka v loktu jde pod pravý úhel a slabší jedinci po 50 těchto klikách už stěžují. Nejčastěji tato cvičení nastávají na trénincích, když někdo nedává pozor nebo až moc mluví. Odměny se pohybují od 10 angličáků až po 100 kliků úplně běžně.



Obrázek 105 - žabička

Posilování v kimonu jsou vždy součástí technických tréninků. Jsou to většinou motorická a dynamická cvičení k boji na zemi. Děláme tzv. judistické pohyby. Jsou to pohyby do všech stran, které můžeme uplatnit při útěku z držení. Princip je většinou založen na pohybu po ramenech a vytáčení boků. Zprvu se může zdát, že to jsou nenáročná cvičení, ale zapojujete při tom především břišní a zádové svaly. Na podobném principu fungují i „nůžky“ jde o to, že tělem vytváříte pohyb podobající se nůžkám, které stříhají. Tímto způsobem se pohybujete po žíněnce po zádech. Zatěžuje se při tom především horní břišní svaly a procvičuje se tím koordinace. Poté také žabička (obrázek 106), která je průpravným cvičením pro boj na zemi. Pomocí nohou posouváte soupeře dopředu jako na obrázku. Součástí rozcvičky jsou i tzv. krokodýlí a Ninja chůze. Každý si dokáže představit, jak chodí krokodýl. V lidské podobě jde pohyb v hlubokém kliku, kdy jdou dopředu protilehlé končetiny. Musím říct, že je to opravdu fyzicky a motoricky náročná aktivita.

Ninja chůze je pak o level ještě víc. Dopředu se pohybujete díky množství skákaných, hlubokých kliků a rychlému odrazu rukou a nohou. Já sama mám s tímto cvikem často problémy. Jednou za čas, když máme rozcvičení ve dvojicích, nás nikdy neminou cviky s pásky. Přitahování soupeře k sobě jenom pomocí pásku, nebo nástupy do seoi nage dají člověku opravdu zabrat. Pro zábavu pořádáme i závody v tom, že jeden člověk se snaží přeběhnout půlku tělocvičny, aniž by ho ten druhý, který ručuje po pásku, na jehož druhém konci je utíkající soupeř. Jedna z mnoha disciplín, které se opravdu musí dělat v kimonu, jsou zátěžové nástupy. Mohou být ze sedu, kdy uke sedí a vy ho vytahujete do stoje. Další variantou jsou „skupinové“, kdy proti Vám jsou 2 uke, z toho na jednom nacvičujete a jdete do hodů a druhý ho při tom brzdí zezadu. Zábavné je potom, když oba hodíte a spadnou na sebe. Posilování o trénincích mi nevadí. Většinou to není nic náročného a jsou velmi rychlé.



Obrázek 107 - výskoky na pneumatiku

Jako poslední jsou dynamické posilovny. Ty se prolínají do všech již zmíněných částí. Ale co se jedná o konkrétní cviky, jde především o výskoky (obrázek 107) a výhozy. Dynamika, motorika a síla jdou v judu ruku k ruce, a proto je velice důležité je rozvíjet již od počátku, ale je důležité dbát v potaz věk a schopnost judistů.

Pokud mluvíme o posilování, měla bych do této kapitoly zařadit i MOTORICKÉ TESTY. Ty byly již zmíněny, ale většina cviků jsou zaměřené na sílu, a proto jsou až v této kapitole. Testuje se od kategorií U15 (tabulky 5,6,7), tedy od nějakých 13 let a probíhá zhruba 3x do roka. Cílem testů je porovnání fyzické výkonnosti sportovců stejného věku. Podle věku se dále určují disciplíny. Dle mého názoru, nejtěžší testy mají starší žáci. Testy jsou také jeden z požadavků národních výběrů všech věkových kategorií. Disciplíny se známkuje od 1–5, kdy 1 je nejlepší známka a 5 nejhorší. Poté se ze všech dělá průměrná známka. Známkování je celorepublikově dané tabulkami i s přesným zadáním. V létě se provádí vždy kontrolní testování na tréninkových srazích, aby si cvičenci obhájili své známky, které získali při testování v klubech.

Mé nejlepší motorické testy ve starších žácích byli 1,0 a to se mi povedlo jen 1. Většinou jsem měla okolo 1,3, což je také velice dobré. Nejhorší disciplínou pro mě vždy byl cooperův běh. Ten jsem na jedničku zaběhla jen jednou, díky mému trenérovi, který mi po každém kole na ovále říkal, jestli mám zpomalit nebo zrychlit a hecoval mě. Také bylo velmi příznivé počasí, což také udělá své. Jednou jsem tento běh běžela asi ve 30 °C a bylo to peklo. Zaběhla jsem to na 4, ale po výkonu jsem to rozdýchávala asi ještě 20 minut. Všeobecně běhy nejsou mé silné stránky, ale takových lidí, kteří umí běhat a baví je to moc neznám. Má oblíbená disciplína byli vznosy. Je nutno zmínit, že i když jsou v tabulkách uváděny přednosy, nebo šplh s přírazem, můj trenér se zasloužil o to, aby to měli dívky i chlapci stejné, jenže Český svaz ještě nezměnil zadání na stránkách, a proto je zde takové zadání. Vždy jsem měla ze vznosů jedničku a nedělalo mi nikdy problém udělat třeba 20 vznosů v kuse.

Motorické testy pro U15 - chlapci, dívky				formát zápisu
1	Hloubka předklonu	cm	ve stoje na překážce, měřeny záporné hodnoty - pod úroveň podložky	13,17
2	Boční rozstěp	cm	měří se výše rozkroku nad podložkou	5,34
3	Člunkový běh 5x10 m	čas(s)	platí dotek rukou nebo nohou za metou	21
4	Šplh na laně 4m za 1 min.	počet	šplh na 4m laně - chlapci bez přírazu / dívky s přírazem	3,5
5	Výskoky na překážku za 30s.	počet	výška 64cm (3+vrchní díl šv. bedny)	17
6	Opakované kliky	počet	neomezený, nepřetržitý čas – při prodlevě mezi pokusy delší než 3s je konec	36
7	Vznosy na ribstolech	počet	vznosy - dotyk nohama nad hlavou pro chlapce, přednosy (nad 90 stupňů) pro dívky	12
8	Shyb	počet	počet opakování bez zátěže z visu, bez komihání nohama	36
9	Cooperův běh (12 min.)	metry	nepřetržitý běh po dobu 12ti min., přesnost +/- 50 metrů	3050

Tabulka 5 - zadání motorických testů U15

Hodnocení motorických testů pro kategorii U15 - chlapci				
1. Hloubka předklonu				
	1.	2.	3.	4.
50kg	16	13	10	7
60kg	16	13	10	7
66kg	16	13	10	7
73kg	16	13	10	7
nad 73kg	16	13	10	7
2. Boční rozstěp				
	1.	2.	3.	4.
50kg	5	10	15	20
60kg	5	10	15	20
66kg	5	10	15	20
73kg	5	10	15	20
nad 73kg	5	10	15	20
3. Člunkový běh 5 x 10m				
	1.	2.	3.	4.
50kg	12,6	13,0	13,5	14,0
60kg	12,6	13,0	13,5	14,0
66kg	12,6	13,0	13,5	14,0
73kg	12,8	13,2	13,7	14,2
nad 73kg	13,0	13,5	14,0	14,5
4. Šplh na laně za 1min.				
	1.	2.	3.	4.
50kg	3	2	1,5	1
60kg	3	2	1,5	1
66kg	3	2	1,5	1
73kg	2,5	2	1,5	1
nad 73kg	2	1,5	1	0,5
5. Výskoky na překážku za 30s.				
	1.	2.	3.	4.
50kg	27	24	21	16
60kg	27	24	21	16
66kg	24	21	16	12
73kg	21	17	12	10
nad 73kg	19	15	10	8
6. Kliky ležmo - max. počet				
	1.	2.	3.	4.
50kg	70	60	50	40
60kg	70	60	50	40
66kg	70	60	50	40
73kg	70	60	50	40
nad 73kg	60	50	40	30
7. Vznosy na ribstolech				
	1.	2.	3.	4.
50kg	14	10	7	5
60kg	14	10	7	5
66kg	10	7	5	3
73kg	7	5	3	2
nad 73kg	5	3	2	1
8. Shyb				
	1.	2.	3.	4.
50kg	20	17	14	10
60kg	20	17	14	10
66kg	17	14	10	7
73kg	14	10	7	5
nad 73kg	6	4	2	1
9. Cooperův běh - 12 min.				
	1.	2.	3.	4.
50kg	2900	2800	2650	2500
60kg	2900	2800	2650	2500
66kg	2900	2800	2650	2500
73kg	2800	2700	2500	2300
nad 73kg	2500	2300	2200	2100

Tabulka 7 - Výsledky starších žáků

Hodnocení motorických testů pro kategorii U15 - dívky				
1. Hloubka předklonu				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	16	13	10	7
48 kg	16	13	10	7
57 kg	16	13	10	7
63 kg	16	13	10	7
nad 63 kg	16	13	10	7
2. Boční rozstěp				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	5	10	15	20
48 kg	5	10	15	20
57 kg	5	10	15	20
63 kg	5	10	15	20
nad 63 kg	5	10	15	20
3. Člunkový běh 5 x 10m				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	13,2	13,7	14,2	14,7
48 kg	13,2	13,7	14,2	14,7
57 kg	13,4	13,9	14,4	15,0
63 kg	13,4	13,9	14,4	15,0
nad 63 kg	14,0	14,5	15,0	15,5
4. Šplh na laně za 1min.				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	3	2	1,5	1
48 kg	3	2	1,5	1
57 kg	3	2	1,5	1
63 kg	2,5	2	1,5	1
nad 63 kg	2	1,5	1	0,5
5. Výskoky na překážku za 30s.				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	27	24	21	16
48 kg	27	24	21	16
57 kg	24	21	16	12
63 kg	21	17	12	10
nad 63 kg	19	15	10	8
6. Kliky ležmo - max. počet				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	50	40	30	20
48 kg	50	40	30	20
57 kg	50	40	30	20
63 kg	50	40	30	20
nad 63 kg	40	30	20	15
7. Přednosy na ribstolech				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	14	10	7	5
48 kg	14	10	7	5
57 kg	10	7	5	2
63 kg	7	5	3	1
nad 63 kg	5	3	2	1
8. Shyb				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	10	8	6	4
48 kg	10	8	6	4
57 kg	10	8	6	4
63 kg	8	6	4	2
nad 63 kg	6	4	2	1
9. Cooperův běh - 12 min.				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	2700	2600	2500	2400
48 kg	2700	2600	2500	2400
57 kg	2700	2600	2500	2400
63 kg	2500	2400	2300	2200
nad 63 kg	2300	2200	2100	2000

Tabulka 6 - výsledky starších žákyn

Dorostenecké motorické testy (tabulky 8,9,10) jsou jiné v tom, že posilovací cviky nejsou jen s vlastní vahou jako u U15, ale je zde australian a bench press. Další změnou je že místo 12 ti minutovky je u dívek 1 km a u chlapců 1,5 km, což jsem přivítala jako pozitivní. Tyto testy jsou pro mě podstatně jednodušší. Jedním z dalších důvodů asi bude i to, že máme jen 8 disciplín. Mé prozatím jediné testy dopadli na prvorochačku 1,4 což je opravdu velmi dobré.

Dorostenci U17		zkratka	formát zápisu		platné provedení
1	Člunkový běh 5 x 10 m	5x10	čas (s)	13,17	dotyk rukou za čarou
2	Běh na 1500 m	1500	čas (min,s)	5,34	
3	Výskoky na překážku za 30 s. (4+1) - 86 cm	Op.V.	počet	21	oběma nohama na překážku
4	Šplh na laně bez přírazu za 1 min. - 5m	Šplh	počet	3,5	přesnost na půl lana (dotyk)
5	Opakované shyby	Shyb	počet	17	z natažených paží bradou nad žerď, bez komihání nohama
6	Benč press - opakování s 60% vlastní hmotnosti	BP	počet	36	nepřetržitě opakování, bez pauzy
7	Vznosy na ribstolech	Vzn.	počet	12	nohama dotyk žerď nad hlavou
8	Australian (přítah pažemi v leže) - s 60% vl. hmot.	Austr.	počet	36	nepřetržitě opakování, bez pauzy
Dorostenky U17			formát zápisu		platné provedení
1	Člunkový běh 5 x 10 m	5x10	čas (s)	13,17	dotyk rukou za čarou
2	Běh na 1000 m	1000	čas (min,s)	5,34	
3	Výskoky na překážku za 30 s. (3+1) - 64 cm	Op.V.	počet	21	oběma nohama na překážku
4	Šplh na laně za 1 min. - 5m	Šplh	počet	3,5	přesnost na půl lana (dotyk)
5	Opakované shyby	Shyb	počet	17	z natažených paží bradou nad žerď, bez komihání nohama
6	Benč press - opakování s 50% vlastní hmotnosti	BP	počet	36	nepřetržitě opakování, bez pauzy
7	Vznosy na ribstolech	Vzn.	počet	12	nohama dotyk žerď nad hlavou
8	Australian (přítah pažemi v leže) - s 50% vl. hmot.	Austr.	počet	36	nepřetržitě opakování, bez pauzy

Tabulka 10 - Zadání motorických testů dorostenci a dorostenky

1. Člunkový běh 5 x 10 m					2. Běh na 1500 m					44 kg					48 kg					52 kg					57 kg					63 kg					70 kg					nad 70 kg									
	1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.	11,6	12,3	12,8	13,4	4:00	4:15	4:30	4:45	11,6	12,3	12,8	13,4	4:00	4:15	4:30	4:45	11,6	12,3	12,8	13,4	4:00	4:15	4:30	4:45	11,6	12,3	12,8	13,4	4:00	4:15	4:30	4:45	11,6	12,3	12,8	13,4	4:00	4:15	4:30	4:45
50 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	50 kg	5:25	5:45	6:00	6:25	48 kg	11,6	12,3	12,8	13,4	52 kg	4:00	4:15	4:30	4:45	57 kg	11,6	12,3	12,8	13,4	63 kg	4:15	4:30	4:45	4:55	70 kg	12,9	13,3	13,9	14,3	nad 70 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35					
55 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	55 kg	5:25	5:45	6:00	6:25	52 kg	11,6	12,3	12,8	13,4	57 kg	4:00	4:15	4:30	4:45	63 kg	12,2	12,9	13,3	13,9	70 kg	12,9	13,3	13,9	14,3	nad 70 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35										
60 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	60 kg	5:25	5:45	6:00	6:25	63 kg	12,2	12,9	13,3	13,9	70 kg	4:20	4:40	4:55	5:15	nad 70 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35																				
66 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	66 kg	5:25	5:45	6:00	6:25	70 kg	12,9	13,3	13,9	14,3	nad 70 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35																									
73 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	73 kg	5:25	5:45	6:00	6:25	nad 70 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35																									
81 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	81 kg	5:35	5:50	6:20	6:35	nad 70 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35																									
90 kg	11,6	12,3	13,1	13,9	90 kg	5:55	6:05	6:25	6:45	nad 70 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35																									
nad 90 kg	12,3	12,9	13,6	14,0	nad 90 kg	6:10	6:40	7:10	7:40	nad 70 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35	nad 70 kg	4:40	4:55	5:15	5:35																									
3. Výskoky na přek. (4+1) - 30s.					4. Opakované shyby					3. Výskoky na přek. (3+1) - 30s.					4. Opakované shyby																																		
	1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.																														
50 kg	30	27	24	21	50 kg	20	16	12	9	44 kg	27	24	21	16	44 kg	14	10	7	5																														
55 kg	30	27	24	21	55 kg	20	16	12	9	48 kg	27	24	21	16	48 kg	14	10	7	5																														
60 kg	30	27	24	21	60 kg	20	16	12	9	52 kg	27	24	21	16	52 kg	14	10	7	5																														
66 kg	30	27	24	21	66 kg	20	16	12	9	57 kg	27	24	21	16	57 kg	14	10	7	5																														
73 kg	30	27	24	21	73 kg	20	16	12	9	63 kg	27	24	21	16	63 kg	14	10	7	5																														
81 kg	30	27	24	21	81 kg	20	16	15	8	70 kg	24	21	16	12	70 kg	10	7	5	2																														
90 kg	27	24	21	18	90 kg	15	10	8	5	nad 70 kg	20	17	14	10	nad 70 kg	8	6	3	1																														
nad 90 kg	25	23	20	17	nad 90 kg	10	8	5	3	nad 70 kg	20	17	14	10	nad 70 kg	8	6	3	1																														
5. Šplh na laně - 5m					6. Benč press s 60% vl. hmotnosti					5. Šplh na laně - 5m					6. Benč press s 50% vl. hmotnosti																																		
	1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.																														
50 kg	4	3,5	3	2	50 kg	40	35	28	20	44 kg	4	3,5	3	2	44 kg	35	30	23	17																														
55 kg	4	3,5	3	2	55 kg	40	35	28	20	48 kg	4	3,5	3	2	48 kg	35	30	23	17																														
60 kg	4	3,5	3	2	60 kg	40	35	28	20	52 kg	4	3,5	3	2	52 kg	35	30	23	17																														
66 kg	4	3,5	3	2	66 kg	40	35	28	20	57 kg	4	3,5	3	2	57 kg	35	30	23	17																														
73 kg	4	3,5	3	2	73 kg	40	35	28	20	63 kg	4	3,5	3	2	63 kg	35	30	23	17																														
81 kg	4	3,5	3	2	81 kg	40	35	28	20	70 kg	4	3,5	3	2	70 kg	35	30	23	17																														
90 kg	3	2,5	2	1	90 kg	40	35	28	20	nad 70 kg	3	2,5	2	1	nad 70 kg	35	30	23	17																														
nad 90 kg	2,5	2	1,5	0,5	nad 90 kg	40	35	28	20	nad 70 kg	3	2,5	2	1	nad 70 kg	35	30	23	17																														
7. Vznosy na ribstolech					8. Australian s 60% vl. hmotnosti					7. Vznosy na ribstolech					8. Australian s 50% vl. hmotnosti																																		
	1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.																														
50 kg	20	16	12	8	50 kg	35	28	20	15	40 kg	14	10	7	5	50 kg	30	23	17	12																														
55 kg	20	16	12	8	55 kg	35	28	20	15	44 kg	14	10	7	5	55 kg	30	23	17	12																														
60 kg	20	16	12	8	60 kg	35	28	20	15	48 kg	14	10	7	5	60 kg	30	23	17	12																														
66 kg	20	16	12	8	66 kg	35	28	20	15	52 kg	14	10	7	5	66 kg	30	23	17	12																														
73 kg	20	16	12	8	73 kg	35	28	20	15	57 kg	14	10	7	5	73 kg	30	23	17	12																														
81 kg	18	14	10	7	81 kg	35	28	20	15	63 kg	14	10	7	5	81 kg	30	23	17	12																														
90 kg	14	10	5	2	90 kg	35	28	20	15	70 kg	10	7	5	2	90 kg	30	23	17	12																														
nad 90 kg	10	6	3	1	nad 90 kg	35	28	20	15	nad 70 kg	7	5	3	1	nad 90 kg	30	23	17	12																														

Tabulka 9 - Výsledky dorostenců

Tabulka 8 - Výsledky dorostenek

Juniorské testy (tabulky 11,12 a 13) se už moc od dorosteneckých neliší. Jediná změna je v známkování. Tyto testy mě čekají až za nějaký 3 roky. Kromě věku se také zohledňuje váha

Junioři U19		zkratka		formát zápisu	platné provedení
1	Člunkový běh 5 x 10 m	5x10	čas (s)	13,17	dotyk rukou za čárou
2	Běh na 1500 m	1500	čas (min,s)	5,34	
3	Výskoky na překážku za 30 s. (4+1)	Op.V.	počet	21	oběma nohama na překážku
4	Šplh na laně bez přirazu za 1 min. - 5m	Šplh	počet	3,5	přesnost na půl lana (dotyk)
5	Opakované shyby	Shyb	počet	17	z natažených paží bradou nad žerď
6	Benč press - max.	BP	kg	76	
7	Vznosy na ribstolech	Vzn.	počet	12	nohama dotyk žerďe
8	Australie (přítah pažemi v leže) - max.	Austr.	kg	76	
Juniorčky U19				formát zápisu	platné provedení
1	Člunkový běh 5 x 10 m	5x10	čas (s)	13,17	dotyk rukou za čárou
2	Běh na 1000 m	1000	čas (min,s)	5,34	
3	Výskoky na překážku za 30 s. (3+1)	Op.V.	počet	21	oběma nohama na překážku
4	Šplh na laně za 1 min. - 5m	Šplh	počet	3,5	přesnost na půl lana (dotyk)
5	Opakované shyby	Shyb	počet	17	z natažených paží bradou nad žerď
6	Benč press - max.	BP	kg	76	
7	Vznosy na ribstolech	Vzn.	počet	12	nohama dotyk žerďe
8	Australie (přítah pažemi v leže) - max.	Austr.	kg	76	

Tabulka 13 - Zadání junioři a juniorky

1. Člunkový běh 5 x 10 m					2. Běh na 1500 m					1. Člunkový běh 4 x 10 m					2. Běh na 1000 m				
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
50 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	50 kg	5:15	5:35	5:55	6:15	44 kg	11,6	12,3	12,8	13,4	44 kg	4:00	4:15	4:30	4:45
55 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	55 kg	5:15	5:35	5:55	6:15	48 kg	11,6	12,3	12,8	13,4	48 kg	4:00	4:15	4:30	4:45
60 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	60 kg	5:15	5:35	5:55	6:15	52 kg	11,6	12,3	12,8	13,4	52 kg	4:00	4:15	4:30	4:45
66 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	66 kg	5:15	5:35	5:55	6:15	57 kg	11,6	12,3	12,8	13,4	57 kg	4:00	4:15	4:30	4:45
73 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	73 kg	5:15	5:35	5:55	6:15	63 kg	12,2	12,9	13,3	13,9	63 kg	4:00	4:15	4:30	4:45
81 kg	11,0	11,6	12,3	13,1	81 kg	5:30	5:45	6:15	6:30	70 kg	12,9	13,3	13,9	14,3	70 kg	4:15	4:30	4:45	4:55
90 kg	11,6	12,3	13,1	13,9	90 kg	5:45	6:00	6:20	6:45	78 kg	13,3	13,7	14,3	14,9	78 kg	4:20	4:40	4:55	5:15
nad 90 kg	12,3	12,9	13,6	14,0	nad 90 kg	6:00	6:30	7:00	7:30	78 kg+	14,5	15,5	16,2	16,9	78 kg+	4:40	4:55	5:15	5:35
3. Výskoky na přek. (4+1) - 30s.					4. Šplh na laně za min.					3. Výskoky na přek. (3+1) - 30s.					4. Šplh na laně za min.				
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
50 kg	35	32	29	25	50 kg	4,5	4	3	2	44 kg	28	25	22	17	44 kg	4,5	4	3	2
55 kg	35	32	29	25	55 kg	4,5	4	3	2	48 kg	28	25	22	17	48 kg	4,5	4	3	2
60 kg	35	32	29	25	60 kg	4,5	4	3	2	52 kg	28	25	22	17	52 kg	4,5	4	3	2
66 kg	35	32	29	25	66 kg	4,5	4	3	2	57 kg	28	25	22	17	57 kg	4,5	4	3	2
73 kg	34	31	28	24	73 kg	4,5	4	3	2	63 kg	28	25	22	17	63 kg	4,5	4	3	2
81 kg	32	30	28	24	81 kg	4	3	2	1,5	70 kg	28	25	22	17	70 kg	4	3	2	1,5
90 kg	30	28	26	23	90 kg	2,5	2	1,5	1	78 kg	25	22	19	16	78 kg	2,5	2	1,5	1
nad 90 kg	27	25	23	20	nad 90 kg	2	1,5	1	0,5	78 kg+	22	19	16	14	78 kg+	2	1,5	1	0,5
5. Opakované shyby					6. Benč - Press (max.)					5. Shyb - počet					6. Benč - Press (max.)				
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
50 kg	27	22	17	12	50 kg	65	60	55	50	44 kg	17	14	10	7	44 kg	45	42,5	40	35
55 kg	27	22	17	12	55 kg	70	65	60	55	48 kg	17	14	10	7	48 kg	50	45	40	37,5
60 kg	27	22	17	12	60 kg	75	70	65	60	52 kg	17	14	10	7	52 kg	55	50	45	40
66 kg	27	22	17	12	66 kg	80	75	70	65	57 kg	17	14	10	7	57 kg	60	55	50	45
73 kg	27	22	17	12	73 kg	90	85	80	75	63 kg	17	14	10	7	63 kg	65	60	55	50
81 kg	25	20	15	10	81 kg	95	90	85	80	70 kg	14	10	7	5	70 kg	70	65	60	55
90 kg	20	15	12	8	90 kg	100	95	90	85	78 kg	12	8	6	4	78 kg	75	70	65	60
nad 90 kg	10	8	6	4	nad 90 kg	110	105	95	90	78 kg+	8	6	4	2	78 kg+	80	75	70	65
7. Vznosy na ribstolech					8. Přítah pažemi vleže (max.)					7. Vznosy na ribstolech					8. Přítah pažemi vleže (max.)				
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
50 kg	25	20	15	10	50 kg	50	45	40	35	44 kg	16	12	9	7	44 kg	35	30	27,5	25
55 kg	25	20	15	10	55 kg	55	50	45	40	48 kg	16	12	9	7	48 kg	40	35	32,5	30
60 kg	25	20	15	10	60 kg	60	55	50	45	52 kg	16	12	9	7	52 kg	45	40	35	32,5
66 kg	25	20	15	10	66 kg	65	60	55	50	57 kg	16	12	9	7	57 kg	50	42,5	37,5	35
73 kg	25	20	15	10	73 kg	70	65	60	55	63 kg	16	12	9	7	63 kg	55	45	40	37,5
81 kg	22	18	12	8	81 kg	75	70	65	60	70 kg	15	11	8	6	70 kg	60	55	50	45
90 kg	15	12	9	6	90 kg	80	75	70	65	78 kg	12	8	6	4	78 kg	65	57,5	52,5	47,5
nad 90 kg	10	6	4	2	nad 90 kg	90	85	80	75	78 kg+	8	5	3	1	78 kg+	70	60	55	50

Tabulka 11 - Výsledky junioři

Tabulka 12 - výsledky juniorky

cvičence. Přijatelná průměrná známka pro prvoročáky je zhruba 2,4 a druhoročáky 2,2. Jestliže však máte horší průměrné hodnocení, než je určeno, může to mít následky.

Správné posilování je pro judistu důležité. Sílu potřebujeme skoro ve všem. Její rozvíjení je však náročné, a ne vždy úplně bezbolestné. Namozené svalstvo je opravdu něco

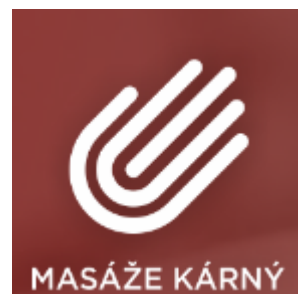
bolestivého. Za tou bolestí se však skrývá kousek vydřené práce, která Vás posouvá někam dál, a proto to děláme. Protože se chceme zlepšovat. Jednou za čas zkusíme i své maximální možnosti na bench press, abychom měli odezvu za naší práci. Mé hodnoty jsou aktuálně 50 kg. Jakmile zvedáte větší váhu, než je vlastní hmotnost, je to úspěch. Nevím, co bych ještě dodala, jen, že mě to uklidňuje a baví mě to.

2.2.5 Kompenzace a Regenerace

Je důležité, aby tělo při tak dlouhodobé a náročné zátěži regenerovalo různými způsoby. Judo má jednu velkou výhodu v tom, že je to sport, který vlastně není potřeba kompenzovat. Všechna cvičení se totiž cvičí na obě strany. U tohoto důvodu se také tento sport doporučuje lékaři.

Co se týká statické regenerace, oddíl nám (závodní skupině – těm nejvytíženějším) platí každý týden půl hodiny masáže u fyzioterapeuta Martina Kárného (obrázek 108), který nám vždy uvolňuje ztuhlé svaly, rozmasíruje bolavá místa a tapuje nás před

závody. Je to vždy úleva a relaxace, které si moc za celý týden neužijeme. Největší regenerací pro tělo je však kvalitní spánek okolo 8 hodin. Problém je v tom, že většinou jsme do odpoledne ve škole, poté jdeme na tréninky a vracíme se domů okolo půl devátý a pak se ještě učí a udělat další věci. Při troše štěstí se do postele dostanu okolo 11 a ráno zase v 6 stávat je to opravdu náročné vydržet celou dobu a jet naplno, aby tréninky měli smysl. Jakmile se jarní sezóna blíží do finishe, všichni už jsou na pokraji sil a už se těší na červen, kdy bude konečně na měsíc pauza před letní přípravou.



Obrázek 108 - Martin Kárný (masáže)



Obrázek 110 - Protahování



Obrázek 109 - Protahování

Druhý styl regenerace je v pohybu. Jednou týdně v pátek ráno máme povinné plavání, jenže já a plavání nejdeme moc dohromady a to, že ráno musím vstávat ještě dřív, než normálně, je to poslední po čem toužím. Většinou v městských lázních naplaveme cca 1 km a pak plaveme třeba 5 bazénů na 4 nádechy. To už mi vůbec nejde. Po každém tréninku se také přichází na řadu



Obrázek 111 - Střecha

protahování (obrázky 109 a 110). Je to důležité, kvůli prevenci před zraněními. Vždy začínáme od hlavy a jako poslední přichází na řadu střecha (obrázek 111). Jednou za čas se dělá soutěž o to, kdo dá dlaně na zem. Já s ní nemám nikdy problém, ale jsou i tací, kteří by byli rádi i třeba za špičky prstů. Odměnou jsou buď kliky, nebo se kupují lentilky, které se při stavu „nouze“ sní. Také do této podkapitoly patří již zmíněný regenerační běh.

Jako regeneraci považujeme i společně strávený čas, kdy nesportujeme. Vždy jednou ročně se spolu bavíme na plese, chodíme do kina, do Animy (denní stacionář pro starší lidi) nebo trénujeme mladší děti v přípravce a v baby judu. Jednou z oblíbených aktivit mého trenéra je sledování hororů a následovně ježdění na strašidelná místa. Tyto akce z celého srdce nesnáším, protože se nerada bojím. Ostatní to vědí a taky mi to neulehčují, takže si ze mě dělají šprýmy a straší mě. Společný čas mimo tréninky je něco úplně jiného. Povídáme si o všem možném a pohodová atmosféra, která je zřetelná i na tréninku je zde očividná. Jsem hrozně zlá, že jsem tyto lidi potkala a nevím, co bych dělala, kdyby je neměla.

Pocit únavy je opravdu vyčerpávající a je důležité se mu bránit jakýmkoliv způsobem a nepodléhat mu. I regenerace je určitým stylem tréninku a je důležitou složkou tréninkovou jednotkou všech vrcholových sportovců. Při této samovolné činnosti také vzniká a rozvíjí se svalové vlákno, které je pro sportovce důležité.

2.2.6 Tréninkové campy a srazy v průběhu sezóny

Jsou různé druhy srazů, např. po závodech, testovací, randorové nebo několikadenní soustředění. Jsou to náročné akce, po jejichž návratu jste úplně vyčerpaní. Většinou se odehrávají v tělocvičnách pořadajícího oddílu nebo ve velkých halách, kde je postavená zíněnka po turnaji. Záleží i na době jejich trvání a na pořadatelích.



Obrázek 112 - Budapešť Judo Cup

Nejkratší jsou jen krajské, kdy kraj pořádá pouze trénink bez přespaní. Jsou každý týden nebo třeba 2x za měsíc, záleží na účasti. My jezdíme do již také zmíněného Hradce Králové vždy 1 týdně a 2x měsíčně se vždy pořádá i v nějakém klubu ve středočeském kraji nebo v Praze. Tyto nejsou tolik náročné. Sraz v Hradci je určen především kategoriím od U15 do U21 a krajské tréninky jsou hlavně pro kategorie U11 a U13.

Po větších závodech se pořádají většinou cca 2denní randorové srazy. Na nich se většinou pereme i se zahraničními závodníky. Tréninky jsou 2x denně zhruba 2 hodiny. Často se na srazy zvou známí a úspěšní judisté, aby ukázali nějakou svou oblíbenou techniku nebo grify. Tento styl soustředění mám nejraději. Rozšiřování repertoáru hodů mě baví. Mé nejoblíbenější po závodové



Obrázek 113 - Waršava Judo Open

soustředění jsou po:

- Budapešť Judo Cup (obrázek 112)
- Waršava Judo Open (obrázek 113)
- Brno Judo Cup Open
- European Open Gyor
- Bytom Cup

Jsou i další, ale tyto se mi nejvíce líbily. Nejraději mám camp v Budapešti kvůli tomu, že každý den chodíme ven po památkách a jsou odtud skvělé zážitky. Nejvíce se mi obsahově líbilo v Bytomi. Odtud jsem si odvezla spoustu



Obrázek 114 - Podzimní soustředění

figlů a nových technik.

O velikonočních a podzimních prázdninách jsou soustředění. Především je pořádá náš oddíl, ale zhruba 2x ročně mám i soustředění s RDD (1 na jaře a 1 na podzim, o prodloužených víkendech). Součástí tréninků jsou motorické testy, posilovny, technické a randorové tréninky a meetingy o následujících akcích. Ze všech těchto kempů mám nejradši podzimní soustředění (obrázek



Obrázek 115 - OTC Nymburk

114). Je to Středočeské soustředění ve Zbraslavicích před republikovými mistrovstvími a úžasně nám vaří.

Jako samostatnou skupinu jsem oddělila OTC (olympic training camp) v Nymburce (obrázek 115). Jde o juniorské a dospělácké celosvětové soustředění, ale jezdí tam i dorostenci v ČR. Celkově trvá asi týden, ale my tam jezdíme cca 2-4 dny, protože je to opravdu náročné a po těch pár dnech už jsme tak pomlácení a vyčerpaní, že by hrozilo zranění.

2.3 Letní příprava

Jak je z názvu kapitoly jasné, probíhá v létě. Je to nejnáročnější část roku, kde se všichni snaží zlepšovat svou fyzickou a judistickou stránku. Já osobně léto prožívám všude možně. Ve finále mi zbyde zhruba týden, kdy jsem doma, ale i tento čas využíváme k posilování. Většina lidí si v létě odpočine, jezdí na dovolené a tráví čas s přáteli, jenže mně se splní pouze to poslední. Program letní přípravy se většinou nemění (pouze datumy podle roku, ale na týdny je to stejné) a proto Vám po v následujících odstavcích týden po týdnu představím.

Celé to začíná vždy v sobotu hned po vysvědčení. Nastupujeme na kondiční soustředění a tábor, které pořádá můj oddíl. Soustředění je to jen pro nás větší (14+ let) a účastní se ho závodní skupina Čáslavského juda, děti z jiných oddílů, ale i nejudisti, ti si ovšem během tábora nejdnou sáhnou na dno. Ti mladší tuto akci vnímají jako tábor a stmelovací pobyt. Kdybych měla shrnout, co všechno

během tábora děláme, tak je to především ježdění na výlety na kolách (obrázek 116), běhání, plavání, posilování, málo spánku a spousta adrenalinových zážitků typu přežití, (v noci nás trenér vysadí na neznámém místě a my se musíme dostat na stanovené místo do určitého času) skoky do vody ze 4m skály a zabíjení kuřat, včetně jejich pečení. Na závěr po celotýdenní dřině se běží půlmaraton. Součástí celého týdne jsou také nějaké hry stylu fotbálek nebo celotáborový triatlon, kdy se všechny děti ve věku od 5-18 let (cca 100) rozdělí do přibližně stejně silných 10 družstev a soutěží se v jízdě na lodi, jízdě na kole a prolezení lanového parku na čas. Je to opravdu vyčerpávající týden, který je protkán příhodami, hláškami a vtipnými držkopády. Všude však celý týden panuje pohodová a přátelská atmosféra, která vyznačuje z malých



Obrázek 116 - výlet na kolách



Obrázek 117 - společná fotografie

táborníků a ta nás starší nabíjí. Tábor završujeme večerním táborákem a společnou fotografií (obrázek 117). Pár dní po táboře se vydávám se závodní skupinou do Itálie na Ferraty. To jsou skalní těžko přístupné cesty v horách vybavené ocelovými lany (Obrázek 118). Jejich historie je zhruba 150 let stará. Budovali se nejen v Itálii, ale i v Rakousku, Česku i na Slovensku za účelem zpřístupnit vojákům dobrá například palebná stanoviště. Je to obrovský zážitek a já, jakožto milovnice lezení tuto akci miluju. Je to zhruba pětidenní pobyt ve stanu pod úbočím skal v oblasti Marmolada. Všechno probíhá v jistících sedácích s helmou a batohem s jídlem a pitím na celý den. Ráno začínáme výstupem k ferratě, který většinou trvá zhruba 1-2 hodiny. Je to asi nejnáročnější část, ale nějak extra nespěcháme. Když se dostaneme až na začátek cesty, postupně se karabinami přiděláváme na



Obrázek 121 - Ferrata

ocelové lano a začíná třeba i 3hodinová ferrata různé náročnosti. Ty se rozdělují do náročnosti podle barev. Modrá je nejlehčí, pro začátečníky, a i třeba pro mladší děti. Červená značí průměrnou. Ty jsme chodili my, a i ty byli pro mě díky mému malému vzrůstu v místech náročné, ale protože se nebojím výšek, tak jsem se klidně mohla sednout do sedáku a viset. Černé jsou nejnáročnější, ale takovou jsem ještě nezkoušela, ale věřím, že tato příležitost určitě přijde. Cesty dolů jsou náročné na



Obrázek 120 - suťovisko

kolena. Člověk by řekl, že to seběhne rovně, ale to opravdu nejde. V některých místech jsou svahy opravdu prudké tak, že by nás dole



Obrázek 118 - výhled



Obrázek 119 - Výhled

museli sbírat kost po kosti. Velice zábavná je i chůze přímo dolů suťoviskem. Tím proplouváte ani nevíte jak, a během pár minut jste dole, zato cesta suťoviskem nahoru je opravdu peklo (obrázek 119). Já měla výhodu v tom, že jsem lehká, ale ostatní většinou udělali 2 kroky a o 1 sjeli dolů. Tato akce má jeden velký důvod. Je jím nadmořská výška, která zvyšuje počet červených krvinek a díky tomu dochází k rychlejšímu okysličování svalstva a nedochází k tvorbě laktátu tak rychle. Díky této zkušenosti jsem si lezení (na červených ferratach se leze celkem často) zamilovala a ty výhledy z vrcholků jsou fakt úžasný (obrázky 120 a 121).

Třetí týden v červenci přichází čas na soustředění s RDD a RVŽ. Na RDD pojedou letos prvně, ale na RVŽ soustředění v Teplicích jsem byla loni, ale nic specifického tam nebylo. Prostě jen randori, techniky v postoji a na zemi, běhání v rámci ranní rozčívky a kontrolní testování. To probíhá, aby si závodníci obhájili své výkony v oddílech, které trenéři zasílají RVŽ trenérům. Jediné, co bych dalšího mohla říct je, že tam opravdu dobře vaří.



Obrázek 122 - OTC Nymburk v létě

Poslední týden v červenci nastává čas opět na OTC v Nymburce (obrázek 122). Tam je to jen o dřině, praním, dřině, a ještě jednou praní. Většinou o tom letním termínu tam bývá víc lidí. Na konci Nymburka se však už dostáváme na začátek srpna a vlastně je půlka prázdnin pryč, aniž bych vydechla nebo si odpočinula.

Zasloužená relaxace přichází první týden v srpnu. Úplné volno mám asi 3 dny a další cca 4 dny (podle toho, jak to vyjde) chodíme na work-out nebo cvičíme v posilovně. Tento čas ale také trávíme tím, že společně jezdíme na různé rybníky na kolách nebo koloběžkách se vykoupat a aktivně odpočívat. Tento čas si opravdu užíváme všichni a je to opravdu super naskákat do vody na Borku u Golčova Jeníkova. Mě sice kluci nepustí skákat až z vrchu, prý jsem na to až moc velký poleno, ale i tak si to užívám ze skoku asi uprostřed, a i tak jsem tam jediná holka.



Obrázek 123 - koupání a skoky do vody

Po krátkém odpočinku s přáteli už ale jdeme do kimona v Hranicích na Moravě. Jedná se o celorepublikové soustředění pro kategorie od U13 do U21. Každý den má 3 fáze. 1. je běh cca 4 km a další 2 jsou převážně o cvičných zápasech. Tréninky jsou rozděleny na do U15 a od dorostu výš. Tréninky jsou opravdu náročné, ale nejhorší je vzduch. Tělocvična je sice velká, ale když je sluníčko a už 4 hodiny dopoledne a 2 hodiny odpoledne tam někdo potil, co se dalo, není to nic příjemného nejen na pach, ale i na dýchání.



Obrázek 126 - Středočeši

Jako by se tam vytvořilo takové tropické klima podobné deštným lesům, ve kterém se díky vlhkosti motá hlava. Tento sraz nemám moc ráda. Je tu opravdu hodně lidí a když se perete 5 dní 2x 2 hodiny, tak jste opravdu mrtví. A to pro nás Středočechy (obrázek 124 a 125) ještě není konec



Obrázek 124 - Středočeši

Jakmile přijedeme z Hranic,

následuje rychlé přebalení a druhý den do Doks. Jedná se o středočeské soustředění, které trvá 7 dní a máme buď 4, nebo 3fázové zatížení. Tréninky jsou různorodé. Pereme se ve stanu (obrázek 126), učíme se nové techniky v postoji i na zemi, jezdíme hodně na kole (obrázek 127) a posilujeme. Je to moje nejoblíbenější soustředění v kimonu. Každý rok máme 2 běhací akce. První je orientační běh, kdy v noci dostaneme mapu a na čas běháme po lese pro takové raznice. Druhou běh na Bezděz. Jedná se o cca 7 km dlouhý běh, ale z toho je cesta tam furt



Obrázek 127 - Kola



Obrázek 128 - pereme se ve stanu

do kopce a na samotný Bezděz se vynášíme ve trojicích po takových schodech v Kata Gurumě. Cesta zpátky už je poté celá z kopce, ale protože je to celou dobu celkem prudký a všude jsou kořeny, nevyplácí se moc pospíchat. Tatami máme postavené v takovém červeném stanu, jenže když je vedro (jako poslední 2 roky) tak je tam na padnutí. Po těchto navazujících 2 smrtelných týdnech už jsme všichni (obrázek 128) vyčerpaní a úplně mrtví, takže poslední den většinou už je volnější.

Ještě ten den, co přijedeme z Doks vyrážím spolu se zbytkem závodní skupiny a pár dalších lidí na regeneraci do Bulharského Primorska. Cesta většinou trvá okolo 18 hodin, ale protože jedeme společně naší oddílovou dodávkou s televizí, tak většinu času buď prospíme, prokoukáme na filmy nebo si povídáme. Už jsem jela do Bulharska 2x (obrázek 129) a pokaždé mi cesta utekla celkem rychle, ale to je můj názor, kluci tvrdí úplný opak. Každopádně je to opravdu úžasné. Ráno snídáme úžasné pečivo z blízké pekárny. Celé dopoledne proležíme na pláži, hrajeme různé hry, nebo strávíme ve vlnách, které jsou většinou velké a často na mě silné. K obědu se většinou zastavíme na palačinky nebo kebab, vím že to není nic zdravého, ale 1 týden o prázdninách si to můžeme dopřát. Všechno je tam opravdu levné, a proto si dopřáváme. Tři palačinky, dva croissanty, kebab pizza a nějaké ovoce, nebo zmrzlina jsou na denním pořádku. Na večere většinu chodíme do restaurací. Naše oblíbená je Tiki Bar and Gril. Dělají tu



Obrázek 129 – My všichni... Středočeši

úžasné mořské plody, mušle, ryby... prostě všechno. Tady jsem se naučila jíst potvůrky, které žijí pod hladinou, a stalo se to jedním z mých oblíbených jídel. Po společné večeři se chodíme projít do města, nebo když je hezky, tak na pláž a prostě si povídáme a relaxujeme. Po týdenním odpočinku už však zase potřebujeme jít do kimona, takže jedeme domů. Letošní cesta zpátky trvala okolo 21 hodin, jenže já si jí vůbec nepamatuju, protože jsem po 3 hodinách usnula a probudila jsem se v Bratislavě.

Problém je v tom, že už je většinou neděle a v pondělí je zase škola a celý náročný rok plný školy, učení a tréninků před námi. Já nejsem zrovna typ člověka, který by vydržel celé léto doma a tento typ prázdnin mi vyhovuje. Trávím ho se svými nejlepšími přáteli nejen z oddílu, ale i z celé ČR a že jich je opravdu hodně.



Obrázek 130 - výprava Bulharsko 2018

2.4 Zimní příprava

Tak jako je příprava v létě, máme specializovanou přípravu i v zimě. Většinou trvá okolo 3 měsíců. Její náplň je různorodá. Od páskování do vysokohorské přípravy. Pravidelně začíná po republikovém mistrovství nebo posledních závodech a končí zhruba 14 dní před Ostravou. Takže to je zhruba $\frac{3}{4}$ listopadu, prosinec, leden a $\frac{1}{2}$ února. Tento školní rok jsem měla zimní přípravu zkrácenou asi o měsíc, protože mé závody byli koncem listopadu a poté bylo ještě RDD soustředění a motorickými testy. Celkově tuto část roku judisty mám ráda, protože se probírají nové techniky a zkoušejí se nové věci, protože není potřeba tvrdě trénovat na závody. Následně Vám zase popíši, jak probíhá těchto cca 13 týdnů.

Vždy po posledních závodech nám trenér řekne „teď Vás týden nechci ani vidět, dělejte si, co chcete, jen nedělejte blbosti a nezraňte se u toho“. Na první pohled e může zdát, že se všichni na to těší, ale po 3 dnech Vás to přestane bavit a Vy nevíte, co dělat s nahromaděnou energií a jak jí využít jinak než na trénincích. Vaše tělo je zvyklé na režim, kdy dopoledne jste ve škole, odpoledne na trénincích a večer se blesku rychle něco učíte na další školní den. Jenže Vy teď máte vlastně skoro celé odpoledne volné a počasí na to, být s lidmi venku moc není, a proto koukáte na filmy... jenže když už je to třeba 10. už Vás to ani nebaví. V tu chvíli si vlastně uvědomujeme, že nevíme, co dělat s volným časem a jak s ním hospodařit, protože h prostě nemáme. Po týdnu už jsme všichni natěšení a nedočkavý na trénink.

Během následujícího týdne jsou často motorické testy. Ty probíhají zhruba 1 týden, protože je musíme dělat v tréninkovém čase technických tréninků. Těch se já nezúčastním, protože je dělám v Brně s reprezentací o týden později. V té době nemusím chodit na technické tréninky, ale na ostatní pochopitelně ano. Posilovny jsou většinou volnější, ale to neznamená, že například nohy necítíme dalších pát dní.

Jakmile je po testech, začínají přípravy na páskování a mé oblíbené nové hody. Já, abych se přiznala, nejsem moc velký, jak se říká try-hard, ale když mám náladu, tak mi většina mít sparing partnerů nestačí. Hodiny začínají většinou nějakou zábavnější rozvíčkou třeba formou štafetových závodů s různým zadáním a poté následuje uchi-komí. Tato část trvá zhruba 30 min a po ní následuje 50 min techniky. Nejprve nám jí trenér ukáže a my si jí jdeme zkusit (obrázek 130).

Většinou mě a mému stálému ukemu jde rychle, protože máme judo v krvi, a tak zkusíme obměny a přemýšlíme nad možnostmi, jak hod rozvíjet, anebo upravit tak, aby nám lépe seděl. Abych vysvětlila, co tím myslím, pokusím se Vám to trochu vysvětlit. Máme zadání že např. uke udělá traverzu (tak se říká napnuté ruce, která drží za límec a přes kterou se špatně dostává do vlastního úchopu) a máme podle zadání možnost dělat 3 různé chvaty. Jenže nás to po chvíli omrzí, nebo nám ty určité hody nejdu, a tak už podle citu a zkušeností



Obrázek 131 - Zkoušení technik

vycházíme z daného úchopu a doplňujeme to svými oblíbenými hody. Trénování na pásek probíhá tím způsobem, že sami zkoušíme dané techniky a trenér nás kontroluje a případně opravuje. Je to většinou nudná záležitost, ale musí to být, a jednou za čas to lze zvládnout. Navíc tato období trvá většinou tak 14 dní, takže máme zhruba 7 tréninků na to, se techniky naučit. Poté nás trenér přezkouší. Součástí páskování jsou také kombinace, kontra chvaty, techniky ne zemi, přechody na zemi a od zeleného pásku sebeobrana.

Jakmile začnou zimní prázdniny, začneme chodit pouze do posilovny. Většinou si svátky necháváme pro rodinu, ale protože my na judu jsme jedna velká rodina, jsme spolu i na Štědrý večer, kdy každoročně vyrážíme na projížďku na kolách. Je to opravdu příjemně strávené čekání na večerní nadílku a zároveň máte ze sebe dobrý pocit, protože místo toho, abyste se celé prázdniny jen váleli a cpali se, jedete ven se trochu zašpinit na kolo. Posilovny jsou různé. Většinou ale cvičíme na strojích. Většinou s námi chodí do posiloven i třeba rodiče, kteří mají nutkání nějak odpykat své kalorické hříchy, a musím říct, že po tom většinou opravdu trpí. Probíhají většinou každý večer, ale nelze to takhle přesně určit, protože ne vždycky má každý čas.



Obrázek 132 - Randory

Druhý prázdninový týden se však už věnujeme kimonu. Jezdíme do zahraničí na různá soustředění. Probíhají zde jak technické, tak randorové tréninky (Obrázek 131 a 132). Velice se mi líbilo soustředění v Italské Bardonecchii v roce 2017. Probíhalo v krásném lyžařském, Alpském středisku a všude, jelikož byl čas Vánoc, byla krásná světélka a přenádherná výzdoba. Na campu ukazoval své oblíbené seoi-nagy borec Fabio Basile (Italský judista, 1. místo na LOH 2016 v Riu) a také třeba Tyna Trstenjak (Slovinská judistka, 1. místo LOH 2016 v Riu). Bylo zde spousta dobrých sparringpartnerů na cvičné zápasy. Cestou zpět do Čech jsme ještě navštívili vánoční Milano a musím říct, že o krásnou architekturu nebylo nouze. Strávili jsme zde 6 dní a byli to moje zatím nejužitečnější a nejzábavnější prázdniny.



Obrázek 133 - Randory

Se školou opět začínají naše standartní tréninky, které však trvají zhruba jen týden a je nutné zahájit přípravu na ples. Vymyslet vystoupení je někdy opravdu náročné, a proto se vždycky dumá, co vůbec budeme dělat a čím ohromit. Většinou to všechno dáváme dohromady až posledních pár dní před plesem a z toho jsou všichni značně nervózní. Nakonec však většinou všechno dopadne dobře. Povedou se všechny předmety, hody, pády či sebeobrana a odměnou nám je hlasitý potlesk a nějaký malý dáreček s oddílovým znakem.



Obrázek 134 - Vstoupení jóga s partnerem

Tréninky na představení většinou probíhá tak, že všichni zkoušejí různé věci, co se zde můžou ukázat, a to celé se nějak poskládá do hromady, až z toho vznikne asi 20 ti minutová show pro pobavení plesajících dospělých. Rok od roku se představení mění, a aby bylo vystoupení jiné než to předchozí, ukazujeme tam třeba i Haku či lámání tyčí o sebe. Letos jsem tu čest ukázat něco nového měla i já. Byla to jóga s partnerem (obrázek 133), což byl můj trenér. Začátky byli opravdu náročné. Přijít na to, jak udržet rovnováhu, když stojíte nohama na něčích rukách, není nic snadného. Proto to prvních pár dní vypadalo, že vůbec žádná ukázka nebude. Nakonec se nám podařilo secvičit asi 1,5minutovou sestavu plnou gymnastiky a náročných prvků na udržení. Celé se nám to povedlo jen 1 před oficiální ukázkou, ale i tak jsme do toho šli a získali si tak obrovský obdiv. To samé vystoupení jsme poté předváděli na žádost ještě na jednom plese, ale to už to nebylo tak zdařilé, ale i přes to jsme si to užili. Judistický ples je příležitost pro pobavení a možnosti výhry nějaké ceny. Je zábavné, když potom 15letý kluk vyhraje sud piva nebo pán, který dá do tomboly prase, ho vyhraje nazpět.

Vždy od plesu za týden vyrazíme společně do Livigna (obrázek 134). Je to velké lyžařské středisko mezi Itálií a Švýcarskem v bezcelní zóně. Každý rok se sem jezdí na krásně upravené a široké sjezdovky a pro strávený týden s rodinou a přáteli. My starší sem jezdíme sice s rodinami, ale je to poměrně náročné



Obrázek 135 - Livigno

soustředění. Letos nás bylo okolo 50 účastníků, takže opravdu velká akce. Celý týden trávíme především lyžováním. Dopoledne vždy chodíme na manchester a odpoledne na free right. Lyžování je jednou z mých nejoblíbenějších aktivit a opravdu miluju, když se lyže zařízne do svahu a jedu opravdu rychle z kopce dolů. Všichni si tuhle dovolenou naplno užíváme. U free rightu se vždy hodně nasmějeme. Našli jsme v Livignu 2 úžasná místa, kde je vždy, co

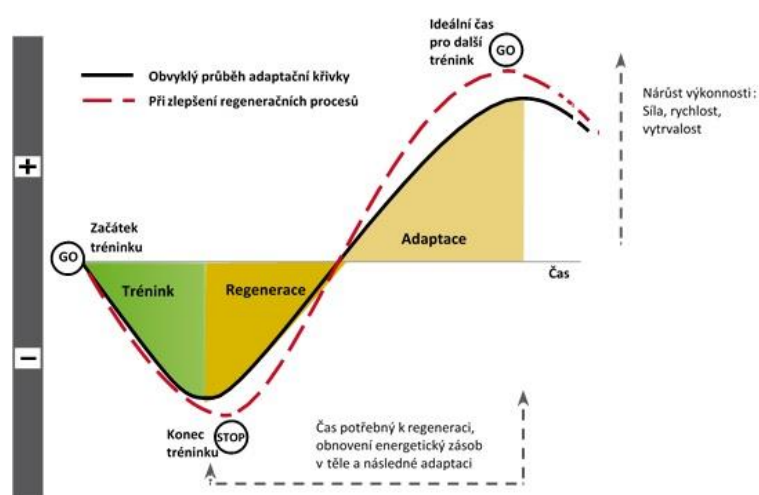
vyzkoušet. První místo je pod kabinkovou lanovkou. Jsou tam cesty upravené pro kola se skokánky, jenže v zimě jsou zasněžené a dá se na nic jezdit. Je to opravdu zábavné, a když s námi jedou i taťkové, není o legraci nouze. V tomto velkém lyžařském areálu je spousta běžkařských stop nejen na klasiku ale i na bruslení. Shodou okolností se stali běžky nejen mým jedním z nejméně oblíbených sportů. Možná to bude i tím, že mi to moc nejde. Vždy večer chodíme do místní posilovny. Protože se jedná o velice populární destinaci, je zde zařízené obrovské centrum pro reprezentace především zimních sportů, ve kterém je obrovská zeď s podpisy známých sportovců. Každý rok jsme zde potkali nějaké reprezentanty. V letošním roce to byli Švédské biatlonistky. Areál je opravdu velký. Je zde obrovská posilovna, dojo, plavecký bazén, aquapark se 3 dlouhými tobogány, wellness, sauny a další. Celý týden je opravdu náročný a ani na chvíli se nezastavíme. Každý den má buď 3, nebo 4 fáze. Je to vysokohorský vytrvalostní příprava, která je zařazena do našeho plánu ze stejného důvodu jako Ferraty. Vzhledem k tomu, že už jsem pár lyžařských středisek v Itálii a v Rakousku navštívila. Musím uznat, že je to jedno z nejhezčích a nejlepších destinací. Výhodou je i levná švýcarská čokoláda, kterou najdete v každém obchodě a krásně osvětlené centrum města.

Posledních pár týdnů věnujeme trénování v kimonu a páskování. Neděje se nic závažného, a protože jsme všichni po nabitém týdnu unavení a namožení, tréninky probíhají v klidném tempu.

Zimní přípravu mám opravdu ráda. Spojují se v ní především aktivity, které miluji.

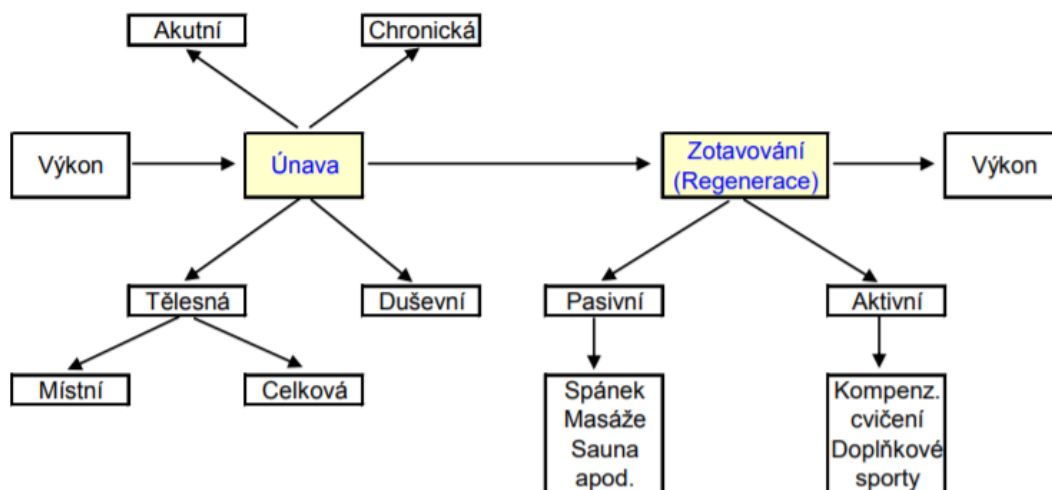
2.5 Regenerace a úrazová prevence

Regenerace je silně spjata s úrazovou prevencí. Přichází po zátěži, kvůli únavě (obrázek 134, 135). Pokud tělo nemůže dostatečně regenerovat, hrozí přetížení a možnost zranění. Odpočinek ať už statický nebo fyzický je velmi důležitý (obrázek 136). Navíc svalové vlákno nemůže růst při zátěži, tudíž se řadí do tréninkového plánu. My ve svém týdnu máme pro něj určený den (pátek), kdy neděláme žádnou náročnou fyzickou aktivitu a odpočíváme. Jsou spousty druhů odpočinku, individuální, skupinová, pasivní či aktivní.



Obrázek 136 - Zátěž, Únava a Regenerace

Mezi pasivní regeneraci především zařazujeme spánek. Pro sportovce v plné zátěži se doporučuje minimálně 8 hodin, kdy každá půl hodiny je užitečná. Abych pravdu řekla, když se mezi tréninky na soustředění vyspíte, na další cvičení už se Vám ale vůbec nechce, ale po chvíli se proberete a je to dobrý. Zato, když se nevyspíte, umíráte. Únava a bolavé celé tělo potřebuje čas a přes den není moc času. Proto se dbá na kvalitní a dlouhý spánek. Mezi dalšími

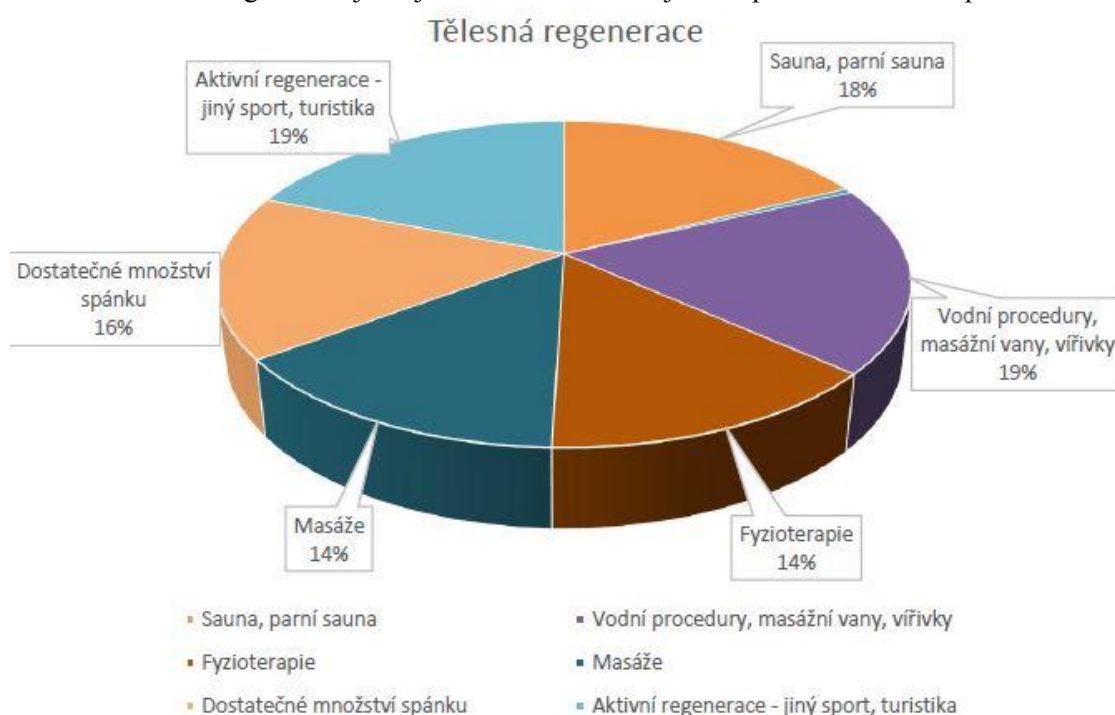


Obrázek 137 - rozdělení regenerace

oblíbenými styly regenerace patří tzv. hydroterapie. Patří sem koupele, vířivky a i plavání. Tento odpočinek působí všemi směry a je rychlý. Voda vás uvolní jak mechanicky (svaly se z neustálých kontrakcí uvolní a mohou regenerovat a stavět svalové vlákno), biologicky (tělo jednoduše odpočívá), chemicky (ze svalů se vyplavuje laktát), ale i na Vaši hlavu. Mě pro je to nejoblíbenější druh a dokážu se uklidnit a odpočinout i své hlavě. Každá teplota vody působí jinak. Teplá se využívá především na uvolnění, zklidnění a regeneraci, zato studená se využívá na při podráždění a zánětech. Pokud zůstaneme v lázních je velice dobré i saunování a masáže. My sportovci většinou procházíme tzv. SPORTOVNÍ MASÁŽÍ. Je poněkud tvrdší a drsnější než normální. Jde u ní o uvolnění namožených svalů a masér využívá dráždivé pohyby, na které reaguje tělo např. zčervenáním. To mají za příčinu fascie, které mají za úkol dostatečné prokrvení. Díky nim i maséři přijdou na záněty a zranění. Náš masér nejen masíruje ale i teipuje. Využívá techniky Kynzioteipingu a díky tomu nám ulevuje od bolesti a připravuje nás na závody a tréninky. Všechno je to dobré, ale se špatnou stravou nemáte šanci se dále rozvíjet. Strava musí být pestrá a třeba i obohacena výživovými doplňky, ale k tomu více až v kapitole o stravě. Tělo pro správnou funkčnost potřebuje především volno, aby veškerou tkáň, která byla

poničena, nebo přetížena správně. Všechny těmito činnostmi tělu jenom pomůžeme, celkový proces regenerace rapidně urychlíme. Jinak pro zajímavost, požitím 1 piva po tréninku se doba regenerace prodlužuje průměrně o 2 hodiny. Játra totiž vnímají alkohol jako jed, který musí přednostně z těla odstranit, a proto nemohou redukovat katabolické látky, které vznikly svalovou činností. Pohybem dochází k přeměně glykogenu na glukózu, která proudí do tkve, aby jí mohlo tělo použít jako zdroj energie. Doba k opětovnému vytvoření glykogenu trvá okolo 20 hodin, což je zhruba 5 % za hodinu. Proto je dobré požit do 20 minut po tréninku nápoj nebo potraviny s vysokým obsahem jednoduchých cukrů, pro rychlejší doplnění zásobáren. K regeneraci také pomáhají bílkoviny. Tělo je neaktivněji redukuje do 1 hodiny po zátěži.

Aktivní regenerace je stejně účinná a důležitá jako ta pasivní. Většinou probíhá



Obrázek 138 - druhy regenerace

formou strečinku, běhu nebo plavání. Je důležité si uvědomit, co právě chcete regenerovat. Pokud chcete dát pauzu tělu, musí být klidná hlava, vše je se vším společné, a proto se i stává, že v náročném období například ve škole přichází zranění, protože se nedokážete soustředit na jednu věc a přemýšlíte nad dalšími x věcmi. Hlava si odpočine i třeba u fotbálku s přáteli. Je důležité podotknout, že tělo regeneruje pořád, ale v každém okamžiku jinak. Pro bezpečí těla je důležité uvolnění nejen na konci, ale i na začátku. To má za úkol zahřát a připravit svaly na zátěž. Protahování nebo vyběhávání (velice pomalý a klidný běh) probíhá vždy na konci tréninku a to má za úkol, aby se svaly po tréninku, jakmile třeba sedneme k učení, se nezkrátily. Pocitově bych to přirovnala k tomu, jako by se scvrkly a jejich následovně natahování je bolestivé. Plavání je druh aktivní hydroterapie. Jde o kompenzaci a odlehčení těla pomocí vody. Jako styl aktivní regenerace se považují i tzv. regenerační běhy a další.

Už jsem se zmínila i o tom, že je vše jen o hlavě. Já jsem tomu čirým důkazem. Na závodech jsem velmi vystresovaný člověk a místo toho, aby hlava krásně ovládala tělo a

všechno bylo tip top, to prostě nejde. Moc nad vším přemýšlím a ve finále tělo nedělá přirozené chvaty, které už mám tak zažitě, že je tělo dělá samo. Stane se z toho má nepřirozenost. Asi tak vypadá vždy můj první zápas. Jakmile se rozeperu, vše už je to v dalších zápasech většinou klidné a sebejisté, tělo spolupracuje s hlavou a nožky se doplňují do pohybů ladně a ve správnou chvíli. Jakmile přesvědčíte mozek, že Vás třeba nebolí hlava a sami tomu uvěříte, přestanete si bolesti všimát a jste schopni vydat relativně 100% výkon.

Závěrem bych chtěla říct, že regeneraci se sice určitým způsobem bráníme zranění, ale stačí špatný pohyb a úraz je hned tu. My to více méně neovlivníme, ale tím, že se budeme protahovat a rozvíčovat v rámci tréninku můžeme předejít třeba naraženinám nebo natáhnutým svalům.

2.6 Závody

Možnost změřit síly v zápase, ať už s českým nebo jiné národnosti míváme zhruba každý víkend v průběhu sezóny. Někdy to jsou opravdu jednoduché závody, jiné zase náročné a po jejich absolvování jste úplně vyřízení. Také jezdíme často do zahraničí.

2.6.1 Závody v ČR

Jestli mluvíme o závodech v České republice, které jsou především pro Čechy, máme zde zhruba 3 varianty závodů. Prvním jsou lokální ligy, jako Polabská liga nebo Samurajská Katana. Jsou to závody především pro kategorie U11 a U13, ale U15, které nejsou moc úspěšné také. Čáslav se dnes účastní především Polabské ligy (obrázek 137). Jde o 7 turnajů, kde mají judisté nejen získávají medaile pro sebe, ale i body pro svůj

oddíl. Body se na konci roku sečtou a vyhlásí se finální pořadí. První tři kluby jsou oceněny i poháry. Čáslav se každoročně umísťuje na medailových pozicích a nejdnou ji i vyhrála.

Poté jsou celorepublikové soutěže. Jsou to České Poháry pro U13, U15, U18 a někdy i U21. Konají se ve velkých halách a jsou už znatelně náročnější. Jsou to nominační turnaje na přebory České republiky a na ty větší jezdí i zahraniční závodníci. Je jich zhruba 6 za rok, tudíž dost možností získat pár nominačních bodů. Za každý vyhraný zápas získá závodník 2 body a za každé bodování místo (9. místa, 7. místa, 5. místa, 3. místa,



Obrázek 139 - Čáslav na Polabské lize



Obrázek 140 - ČP Jablonec 2019

2. a 1.) se získá určitý počet bodů. Já se na těchto turnajích většinou umísťuju na předních příčkách:

- 1.místo U18 do 48 Kg ČP Jablonec (2019) (obrázek 138)
- 1.místo U18 do 44Kg ČP Jablonec (2018 – start za dorosteneckou kategorií)
- 1.místo U15 do 48 Kg ČP Chomutov (2018)
- 1.místo U15 do 44 Kg ČP Chomutov (2017)
- 2.místo U15 do 48 Kg ČP Teplice (2018)
- 2.místo U18 do 44 Kg ČP Ostrava (2018 – start za dorosteneckou kategorií)
- 3.místo U18 do 48 Kg ČP Brno (2018)
- 3.místo U18 do 44 Kg ČP Brno (2017 – start za dorosteneckou kategorií)
- 3.místo U15 do 44 Kg ČP Jablonec (2018)

Vždycky je někdo vítěz, ale někdo zase poražený. V dívčích kategoriích je většinou od 8 do 20 závodnic, ale u kluků v těch nejobsazenějších vahách klidně i 60. Nejtěžší turnaje jsou v Ostravě a v Brně, kam se sjedou závodníci z Polska, Německa, Slovenska, Maďarska a mnoha dalších.

Vždy na podzim se konají přebory ČR. Jde o soutěž, ve které se rozhodne o nejlepším závodníkovi sezóny. Aby na soutěž nepřijeli všichni závodníci z celé republiky, dělá se redukovaná startovní listina (hlavně u kluků, u dívek je většinou povolený start všem přihlášeným). Na ní jsou pouze závodníci, kteří mají aspoň nějaké body v ranking listu. Většinou nejde o nějak zvlášť náročnou soutěž, protože zahraniční konkurence zde nesmí startovat, a tak mám ze 4 startů 3 bodované příčky:

- 2. místo U15 do 48 Kg (2018)
Obrázek 139)
- 3. místo U15 do 44 Kg (2017)
- 5. místo U18 do 48 Kg (2018)



Obrázek 141 - Republikové mistrovství 2018

Jednou ročně se také pořádá republikové mistrovství družstev. Nastoupí proti sobě buď 7 dívek, nebo 8 chlapců. Rozdíl je v počtu váhových kategorií, protože dívčích vah je pouze 7 a klučích 8. Také se pořádají smíšená družstva s 4 vahami dívek a 4 kluků.

- 1.místo za družstvo dívek U15 (2018) (obrázek 140)
- 2.místo za družstvo dívek U15 (2017)
- 3.místo za družstvo dívek U18 (2018)
- 3.místo za smíšené družstvo U15 (2017)

Je to vždy nezapomenutelný zážitek, protože ta atmosféra, když jste na žíněnce a dalších 10 lidí stojí u ní a fandí Vám... prostě jste schopni vydat mnohem lepší výsledek než na normálním turnaji. Na této soutěži přišel před skoro 3 roky můj osobní zlom a začala jsem vyhrávat velké závody. Šlo o důležitý moment, kdy mi ostatní pomohli a já dostala dost sebevědomí, které mi chybělo k vítězství. Letos se budu účastnit tří mistrovství (U18 jednotlivci, U18 družstva a U21) a moc se na to těším.



Obrázek 142 - Družstva 2018 dívky

Podobná soutěž jako republika družstev je „dorostenecká liga“. Je to soutěž pro družstva dorostenců (ne dorostenky). Jsou 4 kola, kde se proti sobě vždy utkají družstva z různých klubů a soutěží o prvenství. Časlavský tým, který doplňují středočeští závodníci, abychom měli obsazené všechny váhy, tuto soutěž jezdí už skoro od začátku oddílu. Když oddíl začal, bylo zde plno dorostenců se žlutými pásky, a tak trenéra napadlo je také zapojit do této soutěže. I když se dalo čekat, že dostanou na budku, nestalo se tak, a díky své vůli a dřině si vydobyli úctu a přezdívku ŽLUTÉ ZLO. Dnes se umísťuje náš tým pravidelně mezi prvními pěti týmy, což je opravdu úspěch.

2.6.2 Závody v zahraničí

Tak jako v ČR, v zahraničí je také mnoho úrovní závodů. My na ty nejjednodušší nejezdíme, protože by to bylo zbytečné, ale na ty vyšší ano.

Jsou jimi soutěže podobné Českým Pohárům. Často se odehrávají v Rakousku nebo Polsku. Na tyto turnaje jezdí především RVŽ a výběry krajů, není to záležitost dorostenecké reprezentace. V loňském roce jsem se mnohokrát na soutěži tohoto typu umístila



Obrázek 143 - Strasswalchen

Byly to soutěže například v:

- 1. místo Strasswalchen U17 do 44 kg (obrázek 141)
- 2.místo Gmunden U17 do 44 kg

Už jsem zde zmínila i turnaje v Budapešti (Obrázek 142) a ve Varšavě. Jde o velké turnaje (větší než český pohár), na který se sjede celá Evropa i z jiných koutů světa, ale nejde o nominační turnaj na



Obrázek 144 - Budapešť 2018

mistrovství Evropy). Jsou to nejvyšší soutěže pro kategorie U13 a U15, ale je to i pro U18 a U21. V dorostenecké kategorii loni můj kamarád získal na obou turnajích zlato a od té doby se mu velice daří. Dnes má i medaile s EC a také nominaci na mistrovství Evropy, kde bude jeden z favoritů na vítězství. Já jsem bohužel loni byla zraněná a účastnila jsem se závodů pouze jako doprovod, ale letos si už to nenechám ujít.



Nejvyšší nominační soutěže pro mou kategorii (U18) jsou Evropské poháry, na které jezdí pouze reprezentace států. Konají se po celé Evropě a jde o velice obsazené a náročné závody. Já jsem se zatím účastnila pouze 2.

Obrázek 145 - Varšava 2018

Loni to bylo EC pro U15 v Györu a získala

jsem 2. místo. Do místa konání EYOF (European Youth Olympic Festival – Evropský olympijský festival mládeže) jsem jela s domněním, že se jedná pouze o nějaké závody, kterých se účastním s RVŽ. Když mi po příjezdu domů po pár měsících řekli, že se jednalo o Evropský pohár, byla jsem docela mile překvapena. Letos jsem se poprvé účastnila EC pro U18 u nás v Teplicích. Je to jeden z nejobsazenějších turnajů. Prohrála jsem v prvním kole s Rumunskou reprezentantkou, ale vím, že mám před sebou ještě 3 roky v této kategorii, tudíž by byl zázrak, kdybych se umístila.

Obrázek 146 - EC Győr 2018



Zatím nejvýš kam můžu reálně hledět je mistrovství Evropy a EYOF. Byla bych ráda, kdyby se mi mé přání, účastnit se těchto úchvatných akcí, splnilo.

2.7 Život s judem

Jak už asi z mého práce plyne, judo zabírá téměř všechny volný čas, ale jde jen o úhel pohledu. Já už tento úžasný sport neberu jako něco, co dělám jen tak, spíš jako životní styl. Musím uznat, že mi to také někdy přijde praštný, kolik toho do toho dávám, ale zdaleka nejsem nejhorší. Přiznávám, že judem žiju, a že pokud si mě chcete získat a začnete mluvit o sportu nebo nejlépe o judu, máte mě v hrsti. Nedovedu si představit svůj život bez této sice náročné a někdy z celého srdce nenáviděné (samozřejmě, že judo miluju, ale někdy toho je opravdu moc) aktivity. Popravdě jsem si navykla na to, že volný čas nemám, a proto ten zbyteček využívám ke škole. Na to si zvykl můj mozek a díky tomu se látku naučím většinou rychle v čase od 21-22 hodin. Když ale nastane volný týden, nedokážu organizovat svůj čas.

2.7.1 Výživa a životospráva

Toto téma mě částečně míjí. Sice mě kamarádi napomínají, ať se stravuju podle jídelníčku, který mám k dispozici a dávají mi typy pro zdravou stravu, ale já tak pevnou vůli ohledně jídla jako oni nemám. I přesto se snažím dodržovat pár zásad, které by se mohly zdravému stravování přirovnat.

Celkově by měla být strava judistů pestrá a vyvážená. Na toto téma také vypracovala Bc. Věra Petrová diplomovou práci s názvem *Výživa v judu s ohledem na zátěž a regeneraci*. Tu najdete na zde: https://is.muni.cz/th/mn1ju/Diplomova_prace_final_pro_svazani_2.pdf. Dle mého je to velice zdařilá práce a dost jsem z ní čerpala. Nejvíce energie judisté získávají z cukrů (60 %) a z tuků a bílkovin (po 20 %). Také je potřeba dbát na to, že s věkem roste spotřeba energie. Proto ti malí judisté na soustředěních vždy i o přestávkách hrají různé hry, zatím co ti starší spí a odpočívají. Dorostenec v plném zápřahu by měl denně přijmout (tabulka 14):

Co se týče pitného režimu, během tréninku by judista měl vypít 1–2 l vody nebo iontového nápoje, který je bohatý na minerály a díky němu jsme schopni vydržet i vyšší intenzitu tréninku. Dehydratace může mít za příčinu i zranění, protože pokud nevypijeme dostatek tekutin, hrozí únava, bolest hlavy, desorientace a nepozornost.

Výpočet čisté hmotnosti živin ve stravě při daném množství bílkovin									
Bílkoviny v g na Kg hmotnosti za den		Bílkoviny v g na Kg hmotnosti za den							
1	1,2	1,6	1,8						
Celková hmotnost čistých živin v g/den (bez vody, vlákniny, vitaminů, minerálů, apod.)									
Hmotnost sportovce v Kg	Bílkoviny + Sacharidy + Tuky				Bílkoviny 20% z celkové dávky živin				
	Bílkoviny v g za den celkem				Hmotnost sportovce v Kg	Bílkoviny v g za den celkem			
55	275	330	440	495	55	55	66	88	99
60	300	360	480	540	60	60	72	96	108
66	330	395	530	595	66	66	79	106	119
73	365	440	585	655	73	73	88	117	131
81	405	485	650	730	81	81	97	130	146
Sacharidy 60% z celkové dávky živin									
Hmotnost sportovce v Kg	Sacharidy v g za den celkem				Tuky 20% z celkové dávky živin				
	Sacharidy v g za den celkem				Hmotnost sportovce v Kg	Tuky v g za den celkem			
55	165	198	264	297	55	55	66	88	99
60	180	216	288	324	60	60	72	96	108
66	198	237	318	357	66	66	79	106	119
73	219	264	351	393	73	73	88	117	131
81	243	291	390	438	81	81	97	130	146
Bílkoviny v g na Kg hmotnosti za den									
1 1,2 1,6 1,8									
Počet porcí jídla za den: 5									
Hmotnost sportovce v Kg	Hmotnost jedné porce bílkovin (v g) při 5 denních porcích jídla								
	Hmotnost jedné porce bílkovin (v g) při 5 denních porcích jídla								
55	11	13	18	20					
60	12	14	19	22					
66	13	16	21	24					
73	15	18	23	26					
81	16	19	26	29					

Obrázek 147 - Hmotnost bílkovin, sacharidů a tuků v g na den podle váhy

Co se týká času jídla, snažím se jíst průběžně a aspoň trochu zdravě. Ráno se nasnídám hned po probuzení, protože bez snídaně ani ránu a jen co dorazím do školy, přichází na řadu první svačina. K snídani mívám většinou nějakou domácí buchtu nebo toasty s čajem. Když mám čas, tak si uvařím ovesnou kaši s ovocem, ale to jen zřídka. Svačiny mi dělá mamka. Skládají se většinou z obloženého chleba, zeleniny, jablka a většinou i nějaké sladké drobnosti. Někdy také mívám jogurty, nebo když není čas, tak koláč z bufetu. Při první svačině sním vždy jablko a zbytek o velké přestávce. Za dopoledne vypiji zhruba 1 litr tekutin, ať už čaje nebo vody s citronem. Slazené pití nepiji skoro vůbec, protože mi šťávy nechutnají a limonády typu Kofola nebo Coca-Cola máme doma jen zřídka. Zato se vždy najde Magnésia nebo džus. Nevýhoda 6-ti hodin ve škole je ta, že už po 5. hodině většinou dostanu hlad a celou poslední hodinu už jen vyčkávám na zvonek, abych se mohla vrhnout do jídelny na oběd. Na obědech máme na výběr ze dvou jídel. Vaří nám dobře a druhý pokrm většinou je nějaký salát, takže můžu mít oběd i když hubnu. Odpoledne okolo 15 té hodiny nastává čas na 3. svačinu. Tou je

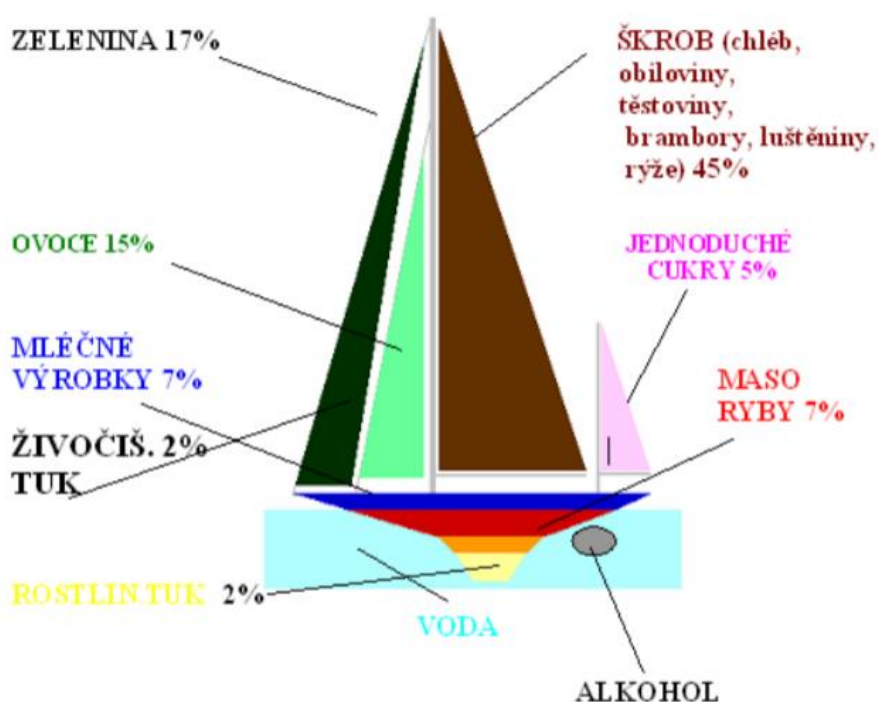
většinou jogurt s vločkami a ovocem nebo cokoliv co najdu. Když přijedu domů (okolo 16:00) nastává čas na 1. večeři. Je to vlastně to, co bych měla k večeři po tréninku, ale sním si to už před, protože bych měla za prvé hlad při trénování a za druhé, protože domů dorazím pozdě a nechci jíst v půl 9 večer syté jídlo. Často máme rýži s masem a zeleninovou směsí nebo rizoto. Těstoviny mám nejraději s krevetami a knedlíky nebo brambory přes týden skoro nevaříme (téměř nikdy je nevaříme). Jednou týdně také máme rybu a bezmasé jídlo. Vaříme dušenou zeleninu nebo hutnou polévku (hráškovou, dýňovou nebo brokolicovou). Mezi mé nejoblíbenější maminčina běžná jídla patří Čína, steak s dušenou zeleninou, vývar s čínskými nudlemi a ryby. Mamka je výborná kuchařka a snaží se vařit zdravá, zeleninová jídla, protože poté má ze sebe dobrý pocit a nám to pomáhá s hubnutím. V době trénování většinou vypiju okolo 1–2 litru (podle zátěže a počasí-teplotě) a doma už jen za celé odpoledne max půl litru. Po tréninku už si většinou dám jen něco menšího. Namíchám si proteinový nápoj s banánem nebo tu dušenou zeleninu. Celé to kazí jen to, že při učení občas potřebuju čokoládu (a někdy trochu hodně). Jen díky

této ročníkové práci moje spotřeba čokolády od ledna 2019 rapidně stoupla, ale s postupně blížícím se koncem už zase klesá. Podle mě je důležité si na jídlo udělat čas a užít si ho. Nejsem na rozdíl od zbytku rodiny rychlý jedlík a raději si pokrm vychutnám, než rychle dojím, abych mohla rychle něco

začít dělat. Asi takto vypadá můj stravovací den.

Dnes je trendem místo potravinové pyramidy znázorňovat poměry potravin ve stravě formou lodi. Loď (obrázek 148) musí být vyvážená, aby plula, stěně tak jako to je se stravou. Alkohol je zde znázorněn jako přítěž, což je ve spotu to samé.

Níže uveřejňuji jídelníček judisty Jana Tobišky, který se stravě opravdu věnuje a snaží se mě přesvědčit, abych s ní také začala.



Obrázek 148 - potravinová loď

PONDĚLÍ

cca 6:40 probuzení:

Zavodnění (cca 700ml do 1. hodiny od probuzení)

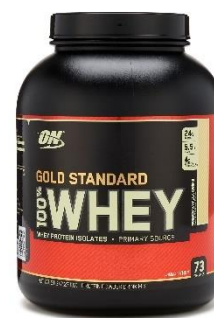
Fázovaná snídaně:

žádoucí s ohledem na pozdní večeře po nedělním tréninku a školním harmonogramu, kdy není klid na optimální časování příjmu snídaně.

Za cca 20-40 minut po probuzení první snídaně:

Koktejl

Whey protein cca 8 g + cca 80 g ovoce (střídat různé druhy, může to být i mražené lesní ovoce.) Nepít to ledově! Ale teplé nebo v pokojové teplotě). Střídej dochucení skořicí (pouze SONNENTOR) dále kvalitním kakaovým práškem, perníkovým kořením sonnentor (jiné ne).



Obrázek 149 - Whey proteinový nápoj

Cca 7:45 malá snídaně:

PSEUDOCEREÁLNÍ SUPERFOODS PROTEINOVÁ KAŠE

- Amarant nebo Quinoa (obrázek 156) = 70 g (váženo v suchém stavu)
 - Jogurt = 200 g
 - Protein I love bio protein = 15 g
 - Čerstvé ovoce = do 80 g
 - Vlašské ořechy nebo kakaové boby = 20 g
1. Avokádo – 1 malé cca 110 g
- Hořká čokoláda = nad 85 %, cílem je používat 100 % čokoládu, ta jediná je nutričně správně! = 10-25 g



Obrázek 150 - Quinoa

O další přestávce 9:45 bude hlavní snídaně:

Pečivo s bílkovinou a zeleninou

- a) 3-2 vejce
- b) Nebo cca 90 g šunky, nebo cca 70 g polotvrdého sýra (mladý kozí sýr, ovčí sýr)
- c) Nebo kombinace všeho, velmi se hodí i práce s Ricottou či Cottage sýrem jako



Obrázek 151 - Kvašená zelenina

doplnění. Cílem je dostat se v kombinaci na cca 20 g bílkoviny z těchto zdrojů.

- žitný kváskový chléb = 120 g,
- Tuk = kvalitní máslo (1 p. l.)
- Zelenina = 200 g

OBĚD:

Hrachové rizoto

- 50g hrách
- 1 vejce
- 20 g dýňová semínka
- 20 g kozí zrající sýr



Obrázek 152 - Chia puding

- 70g rýže
- 30g jáhly
- 300g zelenina (z toho 100 g kvašená zelenina)

Svačina:

CHIA nebo LNĚNÝ PUDING

- Rýže basmati nebo ovesné vločky organic oats = 20-35 g
- Chia semínka nebo lněná semínka = 20 g
- Vlašské ořechy, méně často mandle, kešu, lískáče
- hollanida jogurt= 150 g
- Ovoce (sezónní čerstvé) = 120 g

Večeře:

- (cca 45–60 min po potréinkovém proteinovém nápoji)
- Maso = 130 g (kuřecí, králík, krůta, hovězí maso a jiné těžké druhy se hodí spíše na oběd, ryba =180 g)
- 100g rýže (mohou být i jáhly, pohanka, Quita, amarant, brambory a batáty jsou lepší na oběd)
- 300g zelenina(100 g opět kvašená)

SUPLEMENTACE:

- ráno: Omega3 z divokého lososa 3tbl. + malá porce ovoce
- Multivitamin: 2tbl – snídaně + 3tbl. Oběd + 3tbl. Večeře
- Zinek: 1tbl. Oběd
- Magnesium: 2 -3tbl. 60-90 min. před spaním
- MCT olej: pokud mám ranní trénink, tak nejím a dávám si pouze 2 č.l. MCT oleje cca 20 min. před tréninkem



Obrázek 153 - Waxy-vol

Za celý den vypiji zhruba 2,5-3 litry vody

Po pondělním tréninku (intervaly cca 90 min) mám 15 proteinu + 100 g banánu + 20 g waxy vol

Když mi zaslal tuto část jídelníčku, tak mě to jen utvrdilo v tom, že to není nic pro mě, a že si raději dopřeju něco dobrého. Jídelníček musí být pestrý a vyvážený, jenže já na to nemám nervy ani čas na přípravu. Jídlo by podle mého názoru mělo bavit a dělat potěšení. Já jako suplementace využívám jen vitamín C na imunitu, Omega 3, občas B komplex, hořčičk a někdy chlorellu (Japonská sladkovodní řasa, která napomáhá k detoxikaci organismu). Někdy také proteinový nápoj pro růst svalové hmoty, nebo aminokyseliny BCAA. BCAA užíváme, protože při velké fyzické zátěži se vyčerpává energetická zásobárna glykogenu, a aby mohlo tělo nadále pracovat, bere energii z větvených aminokyselin. Této situaci lze zabránit podáním aminokyselin navíc (BCAA), aby tělo nebralo vlastní.

Výživa je na jednotlivci. Judisté však vždy ocení velkou porci dobrého řízku se salátem, i přesto, že budou mít za 1,5 hodiny náročný trénink.

2.7.2 Váha a hubnutí

Judisté si pečlivě hlídají svou váhu a já nejsem (nemůžu být) výjimkou. Jako každodenní rituál považuju stoupnutí hned po probuzení na váhu a podle toho se často vyvíjí i můj den. Pokud tam aktuálně vidím do 49,4 Kg, jsem šťastná, pokud víc, tak to je naopak. Jistě, v kapitole o mně jsem se zmínila, že chodím váhu do 48 Kg, a to je o víc než 1 Kg míň, než má aktuální váha, ale to je normální. Většina judistů do své váhy hubne, nebo aspoň den před závodem její, což je teď můj případ.

Jak už jsem řekla, vážím se každé ráno, tudíž mám přehled o tom, nejen kolik vážím, ale i o tom, jak často jsem zavodněná. Díky těmto informacím si můžu zvolit postup při shazování. Většinou volím variantu, kdy omezím stravu a příjem tekutin zhruba 35 hodin před vážením. Toto číslo vám nic moc asi neřekne, ale pro představu, když se vážím v sobotu ráno, tak ve čtvrtek večer už mám lehkou večeři formou dušené zeleniny v přiměřené porci, že poté nemám ani hlad a ani nejsem přecpaná a na čtvrtečním tréninku moc nepiji. Ráno (v pátek) se zvážím a většinou mám necelých 49,0 Kg. Může se Vám zdát, že zhubnout kilo za den je nemožné, ale omyl, úplně bez problémů. Dopoledne mám většinou rýžové chlebičky, které mají výhodu své velikosti k množství a třeba okurku. Oběd většinou nemám, nebo mám jen rýži s trochou omáčky (v malém množství). Do této doby jsem vypila zhruba 300 ml. Mé tělo si na to už zvyklo, a tak s tím nemám problém. Je důležité přestat myslet nad tím, že vlastně máte hlad, anebo chuť se napít. První případ je většinou jen chvilkový a ten druhý se řeší vypláchnutím úst vodou. To velice pomůže. Odpoledne (v pátek) většinou trénuji děti, takže ani čas jíst a pít nemám. Když přijedu domů, stoupnu si zase na váhu, a podle toho, co tam vidím, se rozhodnu, jak to bude dál. Pokud bych tam viděla nad 48,5 Kg (což se mi ještě nestalo) jdu do sauny nebo se navléknu do teplého oblečení a jdu běhat. Po hodině běhání se většinou vyloučí zhruba 1000 ml vody. Také je možné využít horké koupele, kdy zhruba půl hodiny jste v opravdu horké vodě až po krk, co vylezení se nabalíte do teplého oblečení a má to stejný účinek jako běhání. Pokud má váha je v rozmezí 48,1 – 48,5 Kg, už nic nejím, ani nepiju a obléknu se do teplého oblečení a jdu spát. Mám vyzkoušeno, že tímto procesem většinou zhubnu okolo 600 ml. Touto možností bych mohla řešit i vyšší váhu, ale mám ráda jistotu, že se ráno budu moct napít a nemuset běhat. Většinou ale ráno vidím na váze 48 Kg a míň, tudíž malý lok vody neublíží, a když se v 9.00 hod. zvážím a hned doplním chybějící tekutiny iontovým nápojem a dojím se třeba řízků nebo palačinek (nesmí toho být však moc, protože poté hrozí pozvracení na žíněnce, což se trestá vyloučením ze soutěže) a hurá se rozcvičit a do boje. Tato možnost je ta lepší.

Také může nastat to, že místo hubnutí 2 kil, najednou budou třeba 3 nebo 4. Poté je hned několik možností. První je se nejprve hodně zavodnit a poté rychle odvodnit pomocí urologických čajů. Všeobecně nemám s hubnutím o takovém rozsahu zkušenosti, takže nemůžu posoudit, která možnost je lepší. Také záleží na jednotlivci. Druhá možnost je skombinovat hubnutí 2 Kg se změnou stravy třeba na týden. Většinou nestačí pouze sauna nebo hodina běhu, a proto se musí činnost i párkrát zopakovat. Pro běhání se doporučuje sauna oblek (obr. 154) (kombinéza ze



Obrázek 154 - Sauna oblek

silného igelitu, která ještě víc urychlí proces pocení) a několik vrstev na něj.

Tělo jednoho judisty bylo už tak moc naučené na shazování, že bez problémů hubl každých 14 dní okolo 5 Kg. To je však úplný extrém. Nižší váhy většinou hubnou max. 3 Kg a u vyšších většinou max. 4 Kg. Váha se většinou moc neřeší zhruba do U13. Já měla to štěstí, že hubnutí mi nastalo až teď v dorostencích. Podíl na to mělo nejen moje nízká kategorie, ale i malé % tuku v těle, se kterým jsem loňský rok bojovala. Proto jsem v půlce závodního roku přešla do vyšší kategorie a nehubla. Je důležité správně hubnout, protože pokud nedostanete nějakou radu od trenéra nebo závodníků, většinou to sice zhubnete, ale jste velice vyčerpaní a vlastně to celé nemělo smysl.

2.7.3 Dopad zátěže na můj organismus

Abych řekla pravdu, tak je to opravdu náročné vydržet všechny tréninky, soustředění i závody. Bolest prstů, když se perete s těžkými soupeřkami, které Vám úchop jen tak nenechají je opravdu příšerná a co teprve namožené nohy z posilovny. K přeprání této bolesti nám pomáhá regenerace a asi nejvíc spánek. Tuto kapitolu rozdělím podle původu bolesti na po zátěži, během zátěže a úrazy, protože i když je judo jemná cesta, tak to spíš častěji bolí, než jemně prochází.

Bolest po zátěži přichází různě. Někdy to je vlastně ihned, kdy cítíte, že už ty ruce, na kterých jste teď vyšplhali 5 lan bez nohou se už nikdy nezvednou. Je to však spíš o psychice a o únavě. Jakmile si dáte třeba na 2 či 3 minutky pauzu, jsou už v mnohem lepším stavu, než předtím a můžete zase trénovat. Horší je ta možnost, která trvá déle. Různé části těla jsou namožené, a i chůze dělá problém. Když



Obrázek 155 - Namozžené ruce

večer v úterý máme posilovnu a jedeme Bench press s 65% tělesné váhy a vyházíte s tím stonásobek tělesné váhy, což u mě je zhruba 130 opakování s 35 Kg, ráno po probuzení jste tak vyčerpaní a myslíte si, že už nikdy nevstanete, protože vaše ruce jsou příšerně namožené (obrázek 153). Ta bolest nejde popsat, prostě je to něco strašně unavujícího. Tato bolest povolí jen, když se tělo zahřeje. Než se svaly zahřejí tak to chvíli trvá a rozběhat namožené nohy není sranda, hlavně, když trenér dá naschvál žabáky, aby viděl, jak moc špatně na tom jsme, ale co nám zbývá... můžeme maximálně trénovat a remcat bolesti, čemuž se trenér vždy milerád zasměje. Po jako vždy náročném tréninku však přichází ještě větší bolest. U sebe mám napozorované, jak rychle začnu být u jaké části těla namožená. U nohou to začne za 1 den a trvá to dokonce i 5 nesnesitelných dní. U rukou a zad to pocítím hned další ráno a trápím se okolo 3 dní. Člověk to však musí brát tak, že to je něco, co vždy nastane po pořádně odvedeném tréninku a svým způsobem to lze trochu s nadsázkou brát jako odměnu.

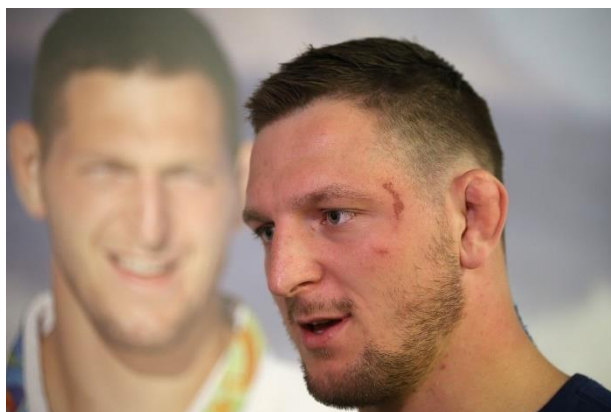
Pokud jde o bolest v průběhu tréninku, která není zapříčiněna zraněním, většinou mě hned napadnou 2 věci. První jsou již zmíněné prsty. Jde o to, že o kimono, když se ho držíte pevně a nechcete ho při prvním pokusu soupeřky pustit, využívám nehty (na krátko ostříhané, ale aby kousek přesahoval přes zarostlou část)



Obrázek 156 - Teipování prstů

jako takové háčky. Jenže po pár dnech ty nehny začnou nesnesitelně u každého pohybu bolet a musíte si je zateipovat (obrázek 154), jenže všech 10 prstů chvíli trvá a podle mých pocitů už nemáte ten potřebný kontakt se soupeřovým kimonem. Jenže raději všechny prsty bílé od trhací teipy, než vytrhané nehty. Mnohokrát se v randori nebo zápase stane, že se někdo kousne do rtu nebo mu začne téct krev z nosu, ale takovéto prkotiny se neberou moc vážně. Rozkouslý ret si olíznete a do nosu po opláchnutí narvete kousek kapesníčku, aby vám z nosu neokapávala krev a jdeme se znovu prát. Všeobecně se na místa, ze kterých teče krev (ne proudem, to bychom se už poté neprali) využívá bílý teip. Také se využívá třeba na bolavé zápěstí, když si ho v zápase na závodech třeba narazíte, obvážete to bílou lepicí páskou a jede se dál. Pravidlem každého judisty je mít na každý trénink aspoň 1 kotouč této kouzelné pásky pro případnou potřebu. Také se často stává, že si judista spálí krk od neustálého šoupání kimona, za které soupeř tahá a tím pádem odírá o krk. Druhý případ nastává v posilovně. Tomuto druhu bolesti se nevyhne nikdy, kdo dělá ruskou lavici (ležíte na břiše a přitahujete paty k zadku, které vám někdo brzdí). Je to jeden z mých nejméně oblíbených cviků, a ne jenom mých. Je to bolest, která chvílema může přecházet i do křečí, protože dojde k tak velkému stáhnutí svalů, že se tomu tělo brání a myslí si, že když vyvolá v mozku pocit bolesti a toho, že už to nezvládneme. Omyl, hlava nás (vím z vlastní zkušenosti) brzdí a snaží se nás donutit přestat. Většinou, když už nemůžeme, máme v nádrži ještě 50 %, kterou jsme ještě nevyužili, tudíž naše vyčerpanost většinou trenéra nezastaví. To, aby nám povolil, musí mít dobrou náladu a vidět na nás, že už to opravdu nejde.

Při judu se také lehce může stát, že si uděláte tzv KÁRFÍKY (podle podobnosti s kvěťákem – karfiolem) neboli ušní hemat. Karfioly vznikají na uších. Dochází k němu při tupém nárazu do ušního boltce třeba v boji na zemi a prasknutí chrupavky. Ucho se zaleje krví a vzniká otok. Je to jedno z nejčastějších zranění v judu (cca 99 % judistů aspoň malý kárfík má) a většina na něj jsou



Obrázek 157 - Kárfiky Lukáš Krpálek

pyšní. Karfiol lze odstranit odsátím krve nebo operačním zákrokem. Většinou pokud na žíněnce proti vám nastoupí soupeř s takovými ušima, už víte, že to nebude lehký soupeř, protože si ledacos protrpěl a že má pevnou vůli. Pro hematomy je známí náš reprezentant Lukáš Krpálek (obrázek 155), který

má uši snad dvojnásobné. Já osobně kafrík nemám a prý pokud přijdu s něčím takovým na uších domů, budu muset prý ihned skončit s judem.

Když přijde neoblíbené zranění, většinou ho doprovází bolest. S tou se však nedá nic moc dělat a prostě čekat až se vrátí všechno do původního stavu. Jenže to ne vždy jde. Svě tělo zatěžuju opravdu hodně, a proto se vždy objeví nějaké zranění, které má následek únava a přetížení nebo má neopatrnost. Když jsem začínala trénovat se závodní skupinou, objevil se asi po měsíci



Obrázek 158 - cviky na mezilopatkové svaly

první problém, čímž byla bolest kolenou.

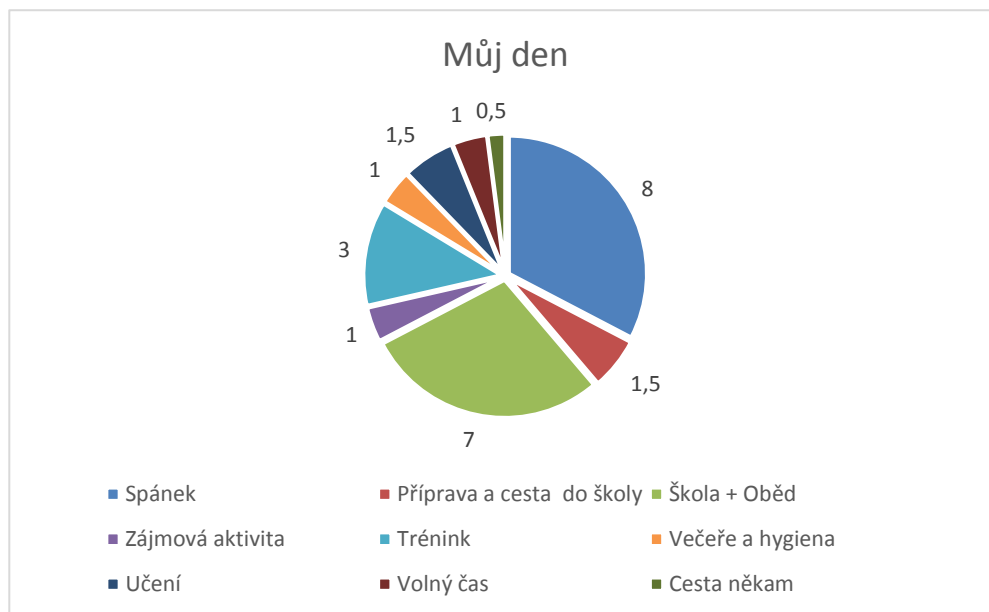
Nedalo se nic moc dělat, v brzkém věku jsem si natáhla vazy, a protože jsem ty kolena do této doby nijak zvlášť nezatěžovala, neřešila jsem to. Na kolenou jsme nosila stahovací ortézy a po zhruba půl roce, kdy jsem je začala posilovat, se obtíže vytratily. Dnes se občas při velké zátěži (lyžování nebo běhání) ozvou, ale jde to přežít. Poslední rok mám však větší problém se zády. Nejprve natažený trapéz a lopatkové svaly na jedné straně, po 2 měsících na druhé a jejich nedostatečné doléčení a ulevování postižené části těla, vyústilo v uvolněné lopatky a oslabené mezilopatkové svaly. Zhruba od loňských Velikonoc do února to bylo opravdu nesnesitelné a nikdo moc nevěděl co je se mnou, v březnu mi však jeden lékař řekl, ať zkusím cvičení na mezilopatkové svaly (obrázek 156) a od té doby je to lepší. Ještě mě čekají druhé rehabilitace a snad už to bude bez problémů. Od úplného začátku jsem si kolikrát něco natáhla nebo namohla, ale to nebylo nic vážného. Jsou i horší zranění, než jsem měla já, ale karma si to u mě vybírá vždy po troškách, což mi přijde lepší a mohu relativně furt trénovat.

Sportem k trvalé invaliditě je u mě celkem výstižné. Nejednou si mamka prohlásila, že by chtěla zažít den, kdy jí neřekneme já s bratrem, co nás bolí a na ten den se velice těší.

2.7.4 Já vs. Judo

Jak už jsem se zmínila v úvodu části *Život s judem*, jen 24 hodin (tabulka 14), školy hodně, nespočet tréninků. Volný čas se pohybuje okolo hodiny večer (při troše štěstí) a když nic ve škole nepíšeme, tak půl hodiny ráno v autobuse. Člověk si zvykne celkem rychle a bere to, jako že musí, ale také protože chce.

Kdyby bylo po mém, tak bych asi už byla na sportovním gymnáziu se zaměřením na judo a spojila si tréninky se školou. Moji rodiče jsou jiného názoru, a tak jsem tam kde jsem, na osmiletém gymnáziu a snažím se všechno zvládat v čase mezi spánkem, školou a tréninky. Můj časový harmonogram vypadá většinou zhruba takto:



Tabulka 14 - Můj den

Judu vděčím za hodně. Za nejlepší přátele, za cestování, za poznávání nových lidí nejen z ČR, ale i z jiných států. Díky tomu prožívám vždy úžasné a nebité léto, místo toho, aby se válela doma. Možná to chvílema může vypadat, že nás tam někdo týrá, že nás doma mlátí a že jsme se už pár dní nevyspaly, ale děláme to DOBROVOLNĚ a pro sebe. Nálada na to jít na trénink mě většinou mívá obloukem, ale jakmile přijdu do tělocvičny, většinou se to změní a já konečně vypnu mozek, prostě se jen bavím. Dny jsou různé. Jednou nehodím ani jeden pěkný hod a vztekám se u toho, protože mi to nejde. Mám chuť se na to vykašlat, protože to nemá cenu. Takové tréninky nastanou po špatném dnu, kdy se mi nic nedaří. Vstanu špatnou nohou a nikdo s tím nic neudělá. To je však zhruba 1 za 14 dní. Většinou si ale u tréninků odpočinu. Nejsem schopná mezi školou a tréninkem nic dělat. A až po tréninku, kdy pomyslná část mozku, která se stará o školu a povinnosti vypne, nastartuje se mode JUDO. Ruce spolupracují s nohama, techniky plynulé a rychlé, co víc si judista může přát. Tento mode se snažím zapínat i na závodech, i když s tím mám někdy velký problém. Trenér říká, že když jdu na první nebo důležitý zápas, že zblednu a že jsem duchem nepřítomná. Mamka zase tvrdí, že jsem hrozně dřevěná a že bych se měla víc hecovat. Mezitím v hlavě mi běží vlastně zpomalený záběr všeho okolo a přemýšlím, co se stane, když prohraju. Zatím nevím, jak se z toho stavu dostat, ale někdy to samovolně naskočí po Hajime a jindy stihnu udělat pár chyb, které mě mohou stát vítězství.

Závodní judo je nejen o tom umět techniky, ale umět se vyrovnat se stresem vznikajícím na závodech a s tlakem, který na Vás působí ze strany trenérů (osobních a reprezentačních), rodičů a všech, kteří sledují zápas a dávají do Vás naději. Sice trenér řekne, že je to jen zábava, ale v hloubi duše víte, že ne. Když neuspěju, tak mě příště nemusí vybrat na

další EC. Když neuspěju, tak na sebe budu rozzlobená. Závodění je mnohem těžší, než se může zdát. Trénink je jen zlomek toho, co musí vrcholový závodník udělat proto, aby byl nejlepší.

2.8 Judo Čáslav



Obrázek 159 - Judo Čáslav, druhá rodina

Judo ZŠ Sadová Čáslav je moje druhá rodina (obrázek 157). Když si to tak vezmu tak s ní trávím možná více času než se svou biologickou, ale co se dá dělat. Mě, mého bratra a bratrance (závodně běhá překážky) celá rodina podporuje, a když se sjedeme na oslavu celá rodina bez chybějících členů, vždy je to úspěch. Náš oddíl se však nevěnuje jenom judu, ale i dobrovolným akcím a jezdíme spolu objevovat nová místa, nebo za zážitky.

Můj trenér o našem oddílu tvrdí následující:

Někdo věří v osud, někdo v náhodu. A tak se stalo, že se v Čáslavi sešli trenéři juda Martin Horský, Michal Černý, Jan Musil, Martin Krška a Zdenka Ďurinová.

V září roku 2010 byl založen náš oddíl při ZŠ Čáslav, Sadová za velké pomoci města Čáslav a vedení ZŠ Čáslav, Sadová. Oddíl měl po prvním náboru 50 členů.

V dnešní době máme přes 200 aktivních členů, kteří navštěvují tréninky juda, babyjuda a sebeobrany dospělých.

Závodní skupina U15,18,21 trénuje 9x týdně a většinu víkendů trávíme na závodech či soustředěních. Daří se nám dohnat oddíly s dlouholetou historií a naši závodníci dosahují republikových výsledků. Máme své družstvo v nejvyšší soutěži – dorostenecké národní lize, kam

jsme se probjovali po úspěšné kvalifikaci. Vozíme cenné kovy nejen ze série závodů Polabská liga, Katana, Krajské mistrovství Středních Čech, ale také z Českých pohárů, které jsou nominačními závody pro účast na Mistrovství České republiky.

K našim tréninkům patří nejenom samotné judo, sebeobrana, ale také posilovna, work-out, lezení na umělé stěně, běh, plavání, jízda na kole, bruslení, běh na lyžích, sjezdové lyžování, splutí řeky, vysokohorský trek, jízda na motorkách, pořádání judistického plesu, opečení prasátka a další akce pro pestrost a zábavu.

Přeji nám všem krásnou jemnou cestu ju-do, po které společně kráčíme.

Martin Horský

Dnes už to je 9 let po založení našeho oddílu. Ti první nejstarší už odrostli a jsou na univerzitách. Jako brigádu trénují judo v jiných oddílech a navštěvují nás na trénincích. My, kteří jsme teď v závodní skupině, se mimo vlastních tréninků věnujeme i výuce přípravky a babyjuda. Učením malých dětí ve školkách a ukázkami na školách se snažíme přilákat lidi k tomuto sportu. Za týden celkově proběhne v naší tělocvičně 8tréninků v kimonu pod vedením 10 ti trenérů. Za tu dobu už jsem 3. v RDD, což je úspěch a rozhodně nejsem poslední. V kategoriích U13 máme letos spousta talentovaných judistů a v těch menších ještě víc. Co



Obrázek 160 - Nový domov

nejdřív by se měla zahájit také výstavba naší vlastní tréninkové haly, našeho domova (obrázek 158), kde bude nastalo položená žíněnka, posilovna, šatny se skříňkami na kimona klubovnou se všemi poháry.

Mimo Livigna, Bulharska a plesu oddíl organizuje v červnu splutí Vltavy (obrázek 159). Zhruba 30 lidí splouvá naší nejdelší řeku, večer u táboráku zpíváme písničky a přes den pořádáme vodní bitvy. Prostě je zábava. Nejlepší jsou jezy. Loni se nám s kamarádem povedlo sjet všechny až na jeden, ale i to k tomu patří. Většinou týden po vodě se pořádá akce jako prase jménem JUDOPRASE. Opéká se velký vepřík, pro děti je tu cukrová vata a obří skákaací hrad, všude samé dobroty od maminek a my starší se procházíme v okolí vodácké chaty v Kutné Hoře. Jednou ročně uklízíme oboru ve Žlebech, protože jsme si adoptovali orla Chárlího, takže

se o něj chceme starat. Pořádá se Vánoční večírek pro dospělé s hokejem a bowlingem, nebo Silvestrovské opékání buřtů. Prostě furt jsme spolu... čas s touto mojí velkou partou miluji, a když se do akce zapojí i moje rodina, není co dodat.

Moto týmu:

.... jdeme spolu proti proudu,
držíme se navzájem, aby některé z nás
neustrhl do propasti zapomnění a ztráty
respektu... Tým Judo Čáslav!!!



Obrázek 161 - Judo Vltava 2018

3 Závěr

Možná to spoustě lidem přišlo egoistické a namyšlená psát o mě, ale opravdu to bylo jen o mě? Mým osobním cílem bylo ukázat těmto lidem, kteří si myslí, že to že dělám judo a že jsem v něm dobrá, značí namyšlenost. A to že touto prací se chci jenom vytahovat je naprostá lež. Jde o úžasný, složitý a někdy trochu drsně elegantní sport a za vydobytými úspěchy, které ani nemusí přijít, jsou léta dřiny. TO, že trávím celé dny na soustředěních, když oni lenoší doma a pak jen řeknou: „Ježiš“, nemusíš se chvástat, kdes byla a jak jsi to vyhrála. Nikoho to nezajímá...“ mi přijde hanlivé, jenže takoví už někteří lidé jsou. Závistiví. Nepřející. Líní. Těchto lidí mi je líto, protože ještě nenašli věc, která je naplňuje a dělá je šťastnými, jako judo mě. Můj celkový cíl byl napsat něco, co pomůže lidem pochopit můj zápal. Díky této práci jsem se ale i dozvěděla pár nových věcí, o kterých jsem neměla ani tušení a zavzpomínala si na krásné chvíle s přáteli.

V první části, kdy jsem se popisovala judo jako takové, jsem chtěla poukázat na jeho vnitřní krásu v podobě úcty, respektu, přátelství a toleranci, a také na úchvatnou vnější tvář vyzařující z dynamických a energických hodů. Snažila jsem se popsat judo tak, aby laik pochopil základní pravidla a zároveň porozuměl mému zápalu do Kanova učení. Judo je běh na dlouhou trať jako život. Nikdy se nepřestanete učit a vždy vás v něm může něco překvapit, ať už příjemně nebo ne.

V druhé části jsem se věnovala především mému týmu, a to co všechno pro zlepšení děláme. Většina lidí nechápe, proč to děláme. Prostě děláme něco pro sebe s přáteli a k tomu patří i kapky potu. Jdeme si za svým cílem. Někteří ho mají blíž a někteří dál, ale u judistů máte jistotu, že ačkoli budou mít i slabší chvílky, pro překročení cílové pásky udělají maximum.

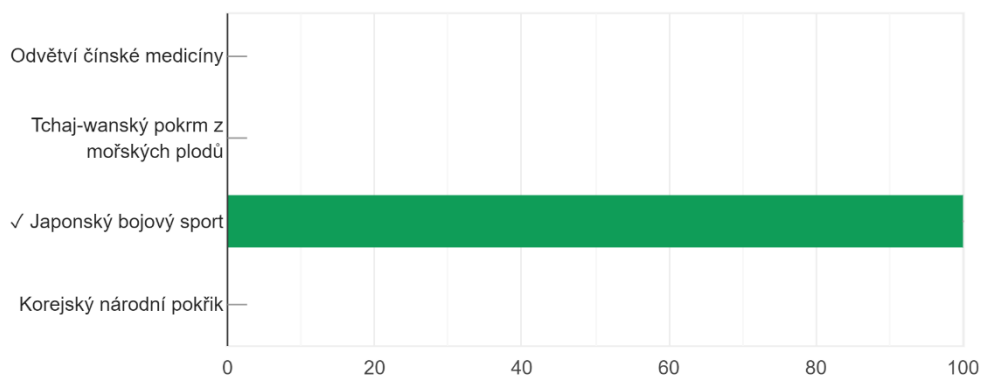
Judo, more than sport!

4 Průzkum ohledně znalostí juda na Gymnázium a SOŠPg Čáslav

Celkem jsem se zeptala 100 žáků a učitelů na naší škole na 10 základních otázek ohledně juda. Celkově jsem byla se znalostmi žáků napříč ročníky spokojena. Nejnižší počet správných odpovědí 3, což bylo u 5 ti studentů. Ale ještě víc mě potěšilo, že 100 % správných odpovědí mělo celkem 9 studentů. Některé otázky byly těžší a některé lehčí. Tento výzkum mi potvrdil domněnku, že na jednoduchou otázku: “Co je to judo?” “znali správnou odpověď všichni.

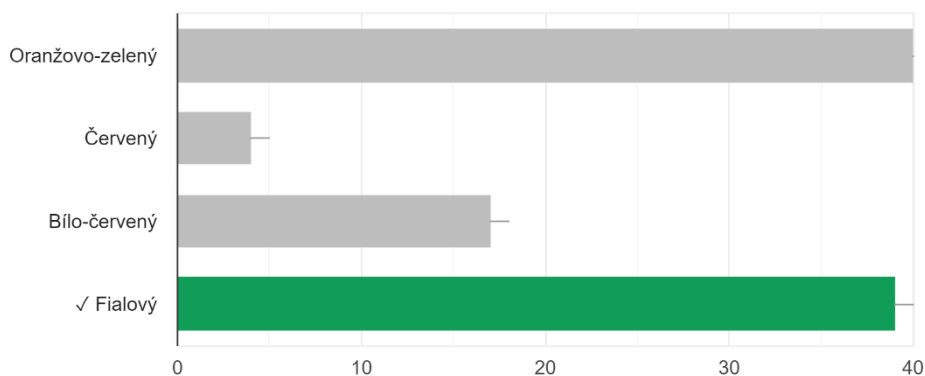
1. Víš co je Judo?

Správných odpovědí: 100/100



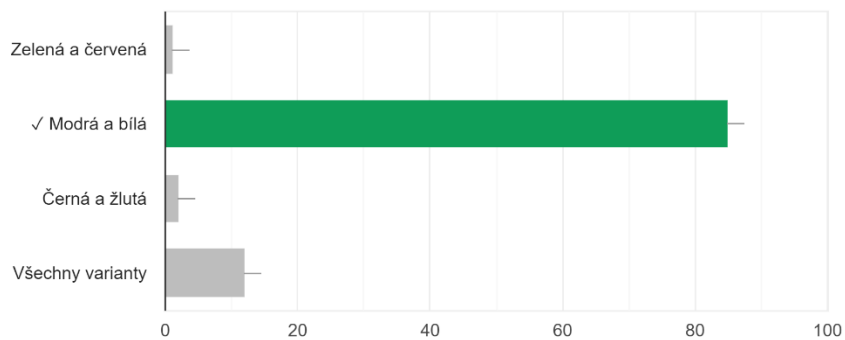
2. Který z těchto pásů v ČR neexistuje

Správných odpovědí: 39/100



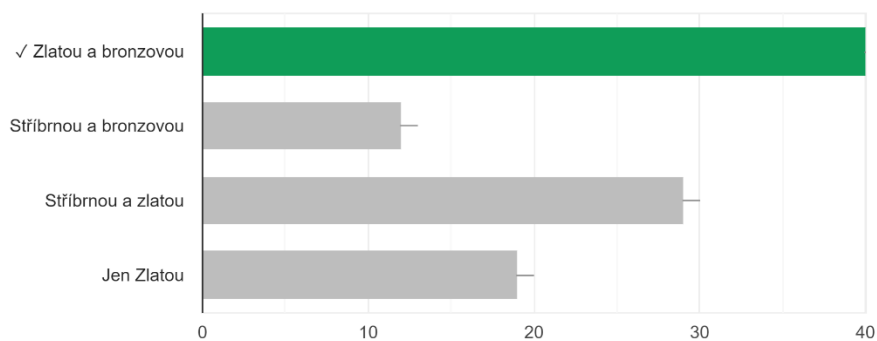
3. Jaké barvy kimon jsou pro celosvětové soutěže typické?

Správných odpovědí: 85/100



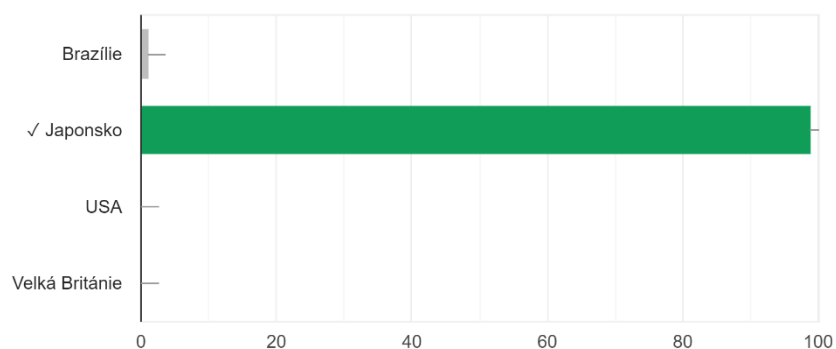
4. Jaké medaile má ČR a ČSR ve své olympijské judistické historii?

Správných odpovědí: 40/100



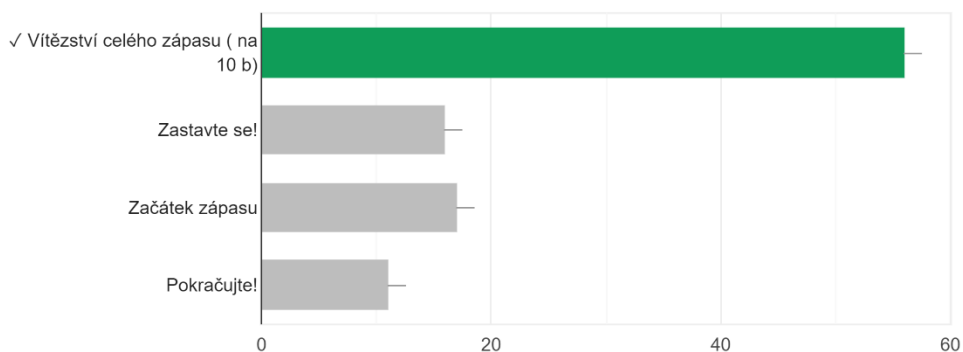
5. Kde vzniklo judo

Správných odpovědí: 99/100



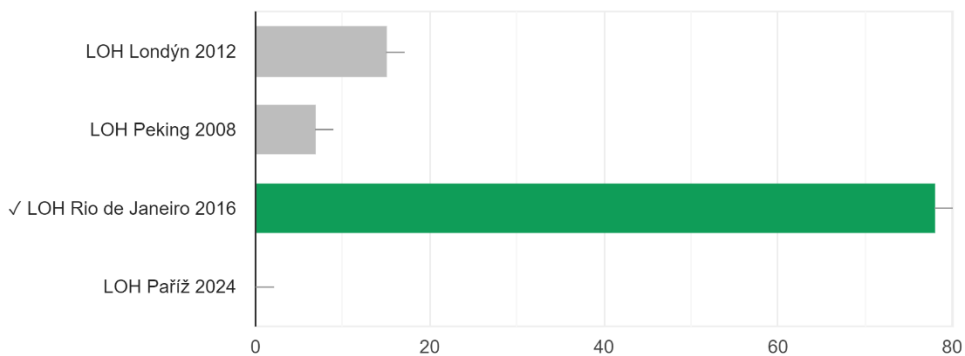
6.Co znamená slovo Ippon?

Správných odpovědí: 56/100



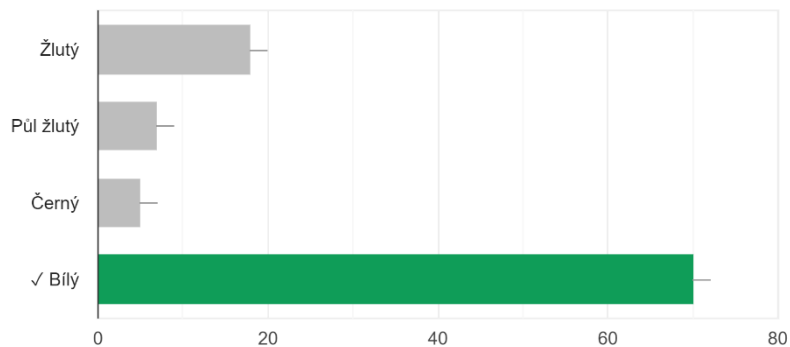
7. Na kterých LOH získal Lukáš Krpálek jeho nejcennější olympijskou medaili

Správných odpovědí: 78/100



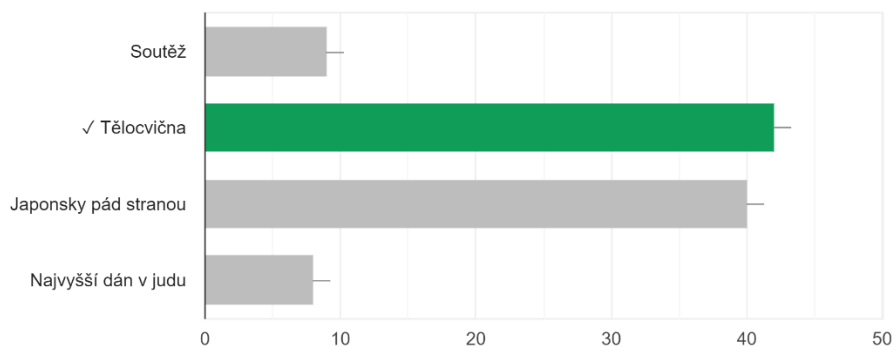
8.Jaký je nejnižší a zároveň začáteční žákovský pásek v ČR

Správných odpovědí: 70/100



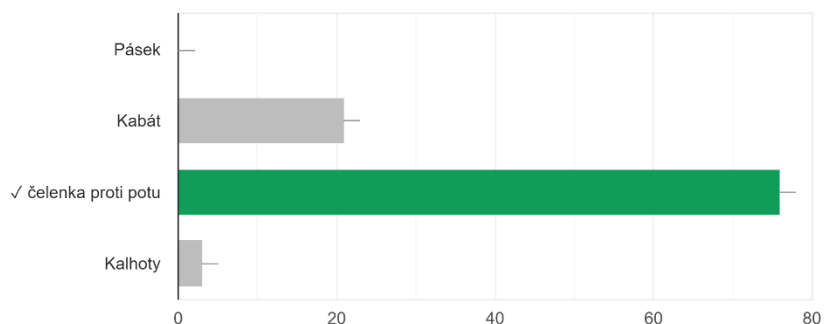
9.Co je to DOJO (čteno dodžo)

Správných odpovědí: 42/99



10.Z čeho se NESKLÁDÁ oděv judisty při utkání

Správných odpovědí: 76/100

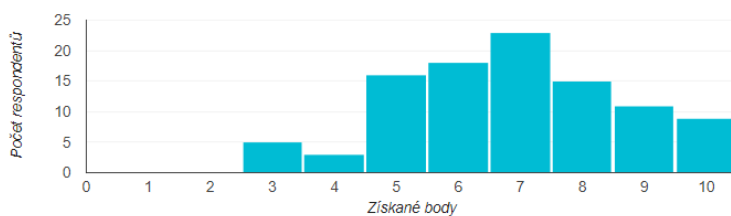


Průměrné
Počet bodů: 6,85/10

Medián
Počet bodů: 7/10

Rozsah
Počet dosažených bodů 3–10

Celkové rozdělení bodů



Často nesprávně zodpovězené otázky ?

2.Který z těchto pásů v ČR neexistuje

39 / 100

4.Jaké medaile má ČR a ČSR ve své olympijské judistické historii?

40 / 100

9.Co je to DOJO (čteno dodžo)

42 / 99

5 Zdroje

obrázky

1. https://www.google.cz/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiBkKhtp://www.czechjudo.org/lexikon-judahttp://www.czechjudo.org/lexikon-judaWemafeAhXR_aQKHTVBAXMQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fcs.wikipedia.org%2Fwiki%2FJudo&psig=AOvVaw36mlZP34K3G5dU1kP_u8PZ&ust=1540749469410785
2. <https://www.google.cz/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwirq77F xK7eAhUG66QKHOr1CHkQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fmyroadtoblack.blogspot.com%2F2012%2F02%2Ftori-e-uke.html&psig=AOvVaw3DrRHhut37KawlsiWU28xn&ust=1541001282466400>
3. https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0c/Kano_Jigoro.jpg
4. <https://www.wskf.com.au/wp-content/uploads/2017/01/seiza.png>
5. <http://kodokanjudoinstitute.org/images/courtesy/etiquette/05.jpg>
6. https://judovdf.webnode.cz/_files/200000001-f0730f16cf/P%C5%99ehled%20technik%20v%20judo.jpg
7. <https://mmalife.com/wp-content/uploads/2016/10/Does-Judo-Help-With-MMA.jpg>
8. http://mmafury.com/wp-content/uploads/2015/02/1423360420-tumblr_njcjjjD6M1tfrx5ho1_400.jpg
9. <http://www.kodokan-judo.cz/obrorig--32>
10. <https://www.google.cz/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjml1yT0Y7fAhXJ66QKHwqIATkQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.instructables.com%2Fid%2FBasic-Judo-Hip-Throw-O-Goshi-Introduction%2F&psig=AOvVaw04-w9H5EQY7OspmWB52kb&ust=1544303470767064>
11. <https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEWjL5oDEmKzfAhWL2KQKHQWiDOoQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fcmac-judo.com%2Fgokyo-no-waza%2Fnage-waza-throwing-yechniqu%2Fdai-nikyo---green-belt%2Fharai-goshi.html&psig=AOvVaw04K0oxSDm13McOW5WixTfO&ust=1545319136260287>
12. http://cmac-judo.com/Media/uki-goshi_med_hr.jpeg
13. http://cmac-judo.com/Media/uchi-mata_med_hr.jpeg
14. http://cmac-judo.com/Media/ouchi-gari_med_hr.jpeg
15. <http://judomododeusar.files.wordpress.com/2011/12/okuri-ashi-b> http://cmac-judo.com/Media/tomoe-nage_med_hr.jpeg <http://cmac-judo.com/Media/arai-1.jpg>
16. http://cmac-judo.com/Media/tai-otoshi_med_hr.jpeg
17. http://cmac-judo.com/Media/kata-guruma_med_hr.jpeg
18. http://cmac-judo.com/Media/ippon-seoi-nage_med_hr.jpeg
19. http://cmac-judo.com/Media/tomoe-nage_med_hr.jpeg
20. http://cmac-judo.com/Media/sumi-gaeshi_med_hr.jpeg
21. http://cmac-judo.com/Media/ura-nage_med_hr.jpeg
22. <http://www.judo-gladdenbach.de/Bilder/Guertelfarben/Wuerfe/Tani-otoshi.jpg>
23. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRtyZe3v45sbG_m-nKQZug5vrk4qPCJrYYqG_nl12Kc_CN0mckb
24. https://3ryyua3n3eu3i4gih2iopzph-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/07/osaekomi/kuzure_yoko_shio_gatame.gif
25. https://static.blog4ever.com/2013/07/744904/artfichier_744904_2483448_201307235153286.gif
26. https://i2.wp.com/3ryyua3n3eu3i4gih2iopzph-wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2016/07/osaekomi/tate_shiho_gatame.gif
27. <https://i.pinimg.com/originals/07/98/13/079813ba5c46dba2a09f23f00a507cc3.png>
28. <http://amicalelaiquepalais.free.fr/IMG/gif/jujigatame0.gif>
29. https://static.blog4ever.com/2013/07/744904/artfichier_744904_2410337_20130705274292.jpg
30. https://www.usatkj.org/uploads/5/2/4/8/52481119/header_images/1442529571.jpg
31. <https://i.pinimg.com/originals/0c/9c/ea/0c9cead010e3a0aa9337055dc99fa6a2.jpg>

32. <https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjfzOmlz6LgAhVVSZ1AKHSb1C9EQjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.judo-uherskehradiste.cz%2Ftechniky-juda&psig=AOvVaw3T3Wyp8jSU4OjK0mRywsOc&ust=1549388276965789>
33. <https://i.pinimg.com/originals/d9/3b/09/d93b09bf5e29f2ba2467da6d3707a9c6.png>
34. <https://www.sebeobranapraha.eu/images/m.jpg>
35. https://i0.wp.com/ilovejudo.co.uk/wp-content/uploads/2015/09/Danny_Williams_Kumi_Kata_Judo_Grip_Fighting.jpg?fit=646%2C424
36. http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/JUDO/images/techniky_1.jpg
37. <http://judosport.net/technik/sumigaeshi.JPG>
38. <http://media.dumazahrada.cz/photos/2013/05/06/41418-sakura.jpg>
39. <http://aikidoml.cz/wp-content/uploads/2014/01/Obi-knot.png>
40. <http://www.2msport.cz/foto-zbozi/90036.jpg>
41. <http://www.judo-uherskehradiste.cz/sites/judo-uherskehradiste.cz/files/tabulka.jpg>
42. <http://www.judogearusa.com/assets/images/ijf-2015-logo.jpg>
43. https://scontent-lht6-1.cdninstagram.com/vp/6a319a613c5d7bec2fa4de99c4a9eb39/5CFA2692/t51.2885-15/e35/50226249_131265194580634_2057922336773272918_n.jpg?nc_ht=scontent-lht6-1.cdninstagram.com&se=8&ig_cache_key=MTk2OTU0MDgyMjQ0NTg4MDg2NQ%3D%3D.2
44. <https://img.judoshop.cz/images/JJ690SB-Legend-IJF8.jpg?vid=1&tid=18&r=B>
45. https://lh3.googleusercontent.com/ZpJJz3vgfCtun4KwvsSHts57yFQViiZgl4eq_bIYH0Kke118vtu3hiPmuoiLUNTZFNEXw=s85
46. <https://lh3.googleusercontent.com/tMUZwF0M4NqCs8SPhRxRQKXlaQgsouHzX0b2BhPEldTPmwFu-MgnNYTZKITbb2F1ch6Em9w=s115>
47. https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/71m3XkaZwZL_SX425.jpg
48. <https://lh3.googleusercontent.com/XSjhX5siv7l7kqM9SdPAJXW09-WhxecNELtVkjsoETEXWbixIlfnpbVaZcFG-GTy8uZfg=s150>
49. https://lh3.googleusercontent.com/BMjRamD_VYUw-3Lmb7rovkos8wi8-L1A7RUNyPqE6l09r-eqDX8-H_hseaxAN5eCSgNeSV0=s98
50. https://lh3.googleusercontent.com/ji8x2pLk8xX6Uoia3c_D06bKR7KYFNPHhT75Ca1FYKkJMPLTr4RnD6d7sOFi8-JA9Rf-9Q=s85
51. http://www.judo-uherskehradiste.cz/sites/judo-uherskehradiste.cz/files/styles/large_retina/public/field/image/zinenka.jpg?itok=MLwvChbX
52. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTTYkyp-ISHUaQr5vR2WMbeit6C76dQZPxYzspqxc1PzjWusm9J>
53. <https://lh3.googleusercontent.com/cl-N8erZNAUqugIX5o275aj0hwzGu7Lp-k4Ay44Ug8p-PFwXgSuoyiAj3wY2SwUDEt1Mvw=s170>
54. https://lh3.googleusercontent.com/Ph3WROwMfKDB8izYZ3_R7l5seqk3vSaJ7ZXwadK1pIvJX1THBNzpf3euYDdWmjSnO0gRURY=s113
55. http://www.worldjudoday.com/medias/images/judogi_control_02.jpg
56. <http://www.ffjda.org/Portal/Textoff/images/Reglement1.jpg>
57. http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/eSHOP/Odznak_Rozhodci.jpg
58. <http://4.bp.blogspot.com/-U64xzXE-bCA/VFnKnGGuGul/AAAAAAAAAAk/p00ZafjwliE/s1600/Hand%2Bsignals.png>
59. <http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/Obr%C3%A1zky/Profily/Hnidka%20Vladimir/Hnidka%20Vladimir-WC-Prague2012-2.JPG>
60. <https://judo-zizkov.cz/files/200000268-abc9aacc5e/200/Copy%20of%20eju%20net.jpg>
61. https://www.kyivpost.com/wp-content/uploads/2018/09/000_19A2D4.jpg
62. <https://judo-zizkov.cz/files/200000268-abc9aacc5e/200/Copy%20of%20eju%20net.jpg>
63. https://www.kyivpost.com/wp-content/uploads/2018/09/000_19A2D4.jpg
64. https://img.kyodonews.net/english/public/images/posts/53116ca646e2fc6f71d6c589203d3724/cropped_image_1.jpg
65. http://www.ippon.org/draw/gr_welcome.png
http://judoberoun.cz/wp-content/uploads/2012/02/75_let_juda_v_cr

67. [Vlastní fotografie](#)
68. [Vlastní fotografie](#)
69. [pict08.jpg](#)
70. <https://www.dukla.sk/wp-content/uploads/2018/03/Kocman.jpg>
71. https://img.blesk.cz/img/2/full/2803991_sport-judo-loh-rio-2016-krpalek-v1.jpg?v=1
72. https://img.blesk.cz/static/images/2/upload_field/185_CSVAZY/1675/0/19_e7fb13ef4962ab7c2_613ae78d2f9687a.jpg
73. https://scontent-prg1-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/46456274_1952968411455439_8943912301749075968_n.jpg?nc_cat=103&nc_ht=scontent-prg1-1.xx&oh=1a87c4c5dcd39c24392436f20ae0b4ed&oe=5D2B0FA4
74. Vlastní fotografie
75. Vlastní fotografie
76. Vlastní fotografie
77. Vlastní fotografie
78. Vlastní fotografie
79. Vlastní fotografie
80. Vlastní fotografie
81. Vlastní fotografie
82. Vlastní fotografie
83. Vlastní fotografie
84. Vlastní fotografie
85. Vlastní fotografie
86. Vlastní fotografie
87. Vlastní fotografie
88. Vlastní fotografie
89. Vlastní fotografie
90. Vlastní fotografie
91. <http://www.judoczechia.cz/treninky/>
92. Vlastní fotografie
93. Vlastní fotografie
94. Vlastní fotografie
95. Vlastní fotografie
96. Vlastní fotografie
97. Vlastní fotografie
98. Vlastní fotografie
99. Vlastní fotografie
100. Vlastní fotografie
101. Vlastní fotografie
102. Vlastní fotografie
103. Vlastní fotografie
104. Vlastní fotografie
105. Vlastní fotografie
106. Vlastní fotografie
107. Vlastní fotografie
108. Vlastní fotografie
109. Vlastní fotografie
110. Vlastní fotografie
111. <http://masazcaslav.cz/nabidka/>
112. Vlastní fotografie
113. Vlastní fotografie
114. <http://budapestcup.budapestjudo.com/>
115. <http://www.wjo.org.pl/img/10tats.jpg>
116. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQS_3do0_3mc7JUV90aRyvciOALqAIQUZKUUPis5f3a_Ue_WTUO8w
117. Vlastní fotografie

118. Vlastní fotografie
119. Vlastní fotografie
120. Vlastní fotografie
121. Vlastní fotografie
122. <http://www.czechjudo.org/Files/1/Gallery/img/006%20-%20202016%20%20OTC%20Nymburk.JPG>
123. Vlastní fotografie
124. Vlastní fotografie
125. Vlastní fotografie
126. Vlastní fotografie
127. Vlastní fotografie
128. Vlastní fotografie
129. Vlastní fotografie
130. Vlastní fotografie
131. Vlastní fotografie
132. Vlastní fotografie
133. Vlastní fotografie
134. <http://www.guidegratis.net/wp-content/uploads/2017/03/Livigno.jpg>
135. https://www.outfanatic.com/upload/gallery/outfanatic_1376_Superkompenzacni-krivka.jpg
136. https://is.muni.cz/th/mn1ju/Diplomova_prace_final_pro_svazani_2.pdf
137. https://czechbadminton.cz/files/fotky/druhy_regenerace.jpg
138. Vlastní fotografie
139. Vlastní fotografie
140. Vlastní fotografie
141. Vlastní fotografie
142. Vlastní fotografie
143. Vlastní fotografie
144. Vlastní fotografie
145. https://www.gnc.com/dw/image/v2/BBLB_PRD/on/demandware.static/-/Sites-master-catalog-gnc/default/dwda4f9cec/hi-res/350260_1.jpg?sw=2000&sh=2000&sm=fit
146. https://is.muni.cz/th/mn1ju/Diplomova_prace_final_pro_svazani_2.pdf
147. <https://misrecetasdecocina.net/wp-content/uploads/2019/01/cocinar-la-quinoa-y-colocarla-en-un-bol.jpg>
148. https://www.jakvkuchyni.cz/wp-content/uploads/2016/10/zeli_nahled.jpg
149. <http://www.tasteactually.com/blog/wp-content/uploads/2016/08 chia-pudink-s-mandlovym-mlekem.jpeg>
150. https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/515AdhZsFpL..SY355_.jpg
151. <https://www.mmashop.eu/data/image/w1024h1024/9/everlast-pvc-sauna-suit-8979.jpg>
152. https://scontent-prg1-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/38508304_2055349724498938_1713928487837892608_n.jpg?nc_cat=102&nc_ht=scontent-prg1-1.xx&oh=3f4eb4adac570c1663a24c56bc77d592&oe=5D6F80F7
153. https://scontent-prg1-1.xx.fbcdn.net/v/t31.0-8/14990984_1354514894582428_622937715432315614_o.jpg?nc_cat=100&nc_ht=scontent-prg1-1.xx&oh=e87bf191aca33225dd153fc33942dc10&oe=5D3DB112
154. http://www.coopclub.cz/wp-content/uploads/2015/01/jak-na-namozene-svaly-2_shutterstock_529138375.jpg
155. http://www.amuerte.cz/galerie/1267_mid.jpg
156. <https://i.ytimg.com/vi/gvB93VNIfoE/maxresdefault.jpg>
<https://www.sport.cz/loh/ostatni/clanek/800955-krpalek-ma-obrovskou-silu-a-vuli-a-proc-maji-judiste-karfioly.html>https://is.muni.cz/th/mn1ju/Diplomova_prace_final_pro_svazani_2.pdf
- 157.
158. <http://img.cz.prg.cmestatic.com/media/images/original/Oct2018/2195097.jpg?d41d>
159. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSLszRU1C6qoTVygaJLlxiNzyZ8fk-tkxwa6IbKPeAkiEqn2kQ>

160. https://scontent-prg1-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/36114298_1985185538182024_6275361954383003648_o.jpg?_nc_cat=111&_nc_ht=scontent-prg1-1.xx&oh=57229fa723581e2d52f22f1d7f864f5f&oe=5D44C456
161. Vlastní fotografie

Tabulky

1. Vlastní tabulka
2. Vlastní tabulka
3. Vlastní tabulka
4. https://is.muni.cz/th/mn1ju/Diplomova_prace_final_pro_svazani_2.pdf
5. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
6. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
7. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
8. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
9. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
10. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
11. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
12. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
13. <http://www.czechjudo.org/reprezentace-stm>
14. Vlastní tabulka

Informace

- Především vlastní znalosti
- VACHUN, Michal a Ján VÍŤAZKA. *Základy tréningu džuda*. Bratislava: Šport, 1978. Športová prax.
- SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987. ABC sportu.
- HEINZ, Vladimír. *Trenér juda*. Praha: Československý svaz tělesné výchovy. Český ústřední výbor. Výbor svazu juda ve spolupráci s metodickým oddělením, 1990.
- FOJTÍK, Ivan. *Budó: moderní japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko, 2001. ISBN 80-206-0578-9.
- <http://www.kodokan-judo.cz/stranka-nage-waza-12>
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Judo>
- <http://judovicnezsport.cz/o-judu/historie-juda/>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Kan%C5%8D_Jigor%C5%8D
- <http://www.czechjudo.org/lexikon-juda>
- <http://www.judomb.cz/co-je-judo/10-n%C3%A1zvoslov%C3%AD-judo-techniky.html>
- <https://www.judoprodeti.cz/nazvoslovi>
- <http://www.czechjudo.org/lexikon-juda-smernice-csju-o-udelovani-svazovych-vyznamenani-a-oceneni>
- <http://www.judo-dedice.cz/techniky>
- http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/kolegium_danu/zkusebni_rad/Kone%C4%8Dn%C3%A1%20verze%20Zk.%C5%99%C3%A1d%201.11.2011%20%C3%BAprava%20ZK%201.t%C5%99%C3%ADdy2.pdf
- <http://daitoryu.cz/judo/paskovani-v-judu/>
- <http://www.czechjudo.org/kolegium-danu-pravidla-pro-tvorbu-cisel-zk-na-krajich>
- <https://www.kwon-danrho.cz/produkty/tatami-danrho/tatami-danrho-kasei.htm>
- <https://live.ijf.org/>
- <https://medicina.ronnie.cz/c-11198-regenerace-ix-sportovni-masaz.html>
- <https://www.sanasport.cz/magazin/jak-urychlit-regeneraci-po-sportu>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_sv%C4%9Bta_v_judu
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Judo_na_Letn%C3%ADch_olympijsk%C3%BDch_hr%C3%A1ch_1964

- https://cs.wikipedia.org/wiki/Judo_na_letn%C3%ADch_olympijsk%C3%BDch_hr%C3%A1ch
- https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Ce%C5%A1%C3%AD_judist%C3%A9_na_vrcholn%C3%BDch_sportovn%C3%ADch_ake%C3%ADch
- <http://judoberoun.cz/historie-judo-v-cesku/>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cesk%C3%BD_svaz_juda
- https://is.muni.cz/th/mn1ju/Diplomova_prace_final_pro_svazani_2.pdf
- <http://www.judoczechia.cz/>
- <http://stredoceskyjudo.cz/>
- <https://www.olympic.cz/media/media?limit=1488>
- https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/67872/VavrinovaL_Judo-Zivotni_LV_2016.docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- <https://otik.uk.zcu.cz/bitstream/11025/27082/1/DP-Dedecek%20Jakub.pdf>
- https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65164/BPTX_2011_2_11510_0_310865_0_125300.pdf?sequence=1