



Obr. 127

šnou) a vytrvalostní. Maximální síla je největší síla, kterou je nervosvalový systém schopen při maximální kontrakci vyvinout. Výbušná síla je schopnost překonávat vnější odpor velkou rychlostí kontrakce. Vytrvalostní síla je vlastně schopnost překonávat únavu organismu při dlouhotrvajícím silovém výkonu. Pro judo jsou typické jednorázové pohybové činnosti (acyklické), které je třeba provádět velkou rychlostí, koordinovaně a proti stálému odporu soupeře, tedy rychlými, usilovnými a po dlouhou dobu opakovanými svalovými kontrakcemi. Tím jsou dány požadavky na rozvoj síly všech tří základních druhů.

Na obr. 127 zdolává Vladimír Kocman, držitel bronzové medaile z olympijských her v Moskvě v roce 1980, stříbrné a bronzové medaile z mistrovství světa v roce 1983 a 1981 a dvou bronzových medailí z mistrovství Evropy v roce 1980 a 1984, v tréninkovém testu tlaku v lehu činku o hmotnosti 165 kg. O tréninku síly říká: „Silový trénink příznivě ovlivňuje růst výkonnosti judisty. Správně aplikované posilování s velkými zátěžemi rovnoměrně rozvíjí hlavní svalové skupiny, na něž jsou v utkání i v tréninku kladeny největší nároky. Cítím, že se mi s rozvojem síly zlepšuje schopnost důrazně, účinně a přesně útočit a zároveň i schopnost odolávat síle soupeře v obranných fázích bo-

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD K PROBLEMATICE (Michal Vachun)	7
BOJ V POSTOJI — NAGE WAZA (Michal Vachun)	9
Technika vybraných chvatů v postoji	10
Seoi nage	10
Tai otoši	20
Soto makikomi	23
Morote gari	24
Sukui nage	25
Kučiki taoši	28
Uči mata	31
Harai goši	37
Curikomi goši	46
Osoto gari	47
Kouči gari	54
Ouči gari	58
Kosoto gake	63
Sasae curikomi aši	67
Tomoe nage	69
Hikkomi gaeši	70
Metodika nácviku boje v postoji	70
Zásady metodického postupu	72
Metodický postup při nácviku a zdokonalování techniky porazů	72
Výběr osobní techniky (tokui waza)	84
Nácvik kombinací a protichvatů	85
Hodnocení úrovně technických dovedností	86
BOJ NA ZEMI — KATAME WAZA (René Srdínko)	89
Průpravná cvičení pro boj na zemi	92
Technika držení — osaekomi waza	95
Kesa gatame	99

Kuzure kesa gatame	102
Uširo kesa gatame	104
Kata gatame	106
Kamišihō gatame	107
Kuzure kamišihō gatame	109
Jokošihō gatame	111
Kuzure jokošihō gatame	114
Tatešihō gatame	116
Sankaku gatame	117
Gyaku sankaku gatame	118
Uki gatame	119
Technika škrčení — žime waza	119
Kata žuži žime	121
Gyaku žuži žime	123
Nami žuži žime	124
Okuri eri žime	125
Kataha žime	126
Hadaka žime	128
Sankaku žime	130
Žikoku žime	131
Ohten žime	132
Hasami žime	132
Cukkomi žime	133
Katate žime	134
Sode guruma	134
Eri žime	135
Ryote žime	136
Aši gatame žime	136
Technika páčení — kansecu waza	137
Ude garami	139
Ude hišigi žuži gatame	140
Ude hišigi ude gatame	142
Ude hišigi hiza gatame	142
Ude hišigi waki gatame	144
Ude hišigi hara gatame	144
Způsoby zahájení boje na zemi — hairi kata	145
Kombinace — renraku waza	157
Metodika nácviku boje na zemi	159
TĚLESNÁ PŘÍPRAVA (Michal Vachun)	165
Síla	165
Rychlost	195

Vytrvalost	198
Obratnost	202
Pohyblivost	204
TAKTICKÁ PŘÍPRAVA (Michal Vachun)	212
Základní taktické situace v judu	212
Metodika rozvoje taktických schopností	213
PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA (Doc. PhDr. Antonín Rychtecký, CSc)	216
Psychologická charakteristika výkonu judisty	216
Psychologická příprava judisty	218
TRENÉR A JEHO ÚLOHA (PhDr. Jiří Mašín)	223
Osobnost trenéra a úroveň pedagogického působení	223
Výchovně metodické principy	225
Kouč a jeho poslání při soutěžích	227
SLOVNÍK VYBRANÝCH JAPONSKÝCH VÝRAZŮ UŽÍVANÝCH V TERMINO-	
LOGII JUDA (Michal Vachun)	229
LITERATURA	233