

Regenerace ve sportu

Judo

Lukáš Kopřiva, roč. 3, sem. 5.
TVS - RVS

Charakteristika

- Judo jako typický úpolový sport splňuje požadavky člověka moderní doby. Nebývalý rozmach dosáhlo judo tím, že se zařadilo mezi olympijské sporty v roce 1964 v Tokiu. Příčiny rozmachu jsou však dané samotným charakterem juda, které je sportem vyžadujícím dokonalou psychickou i fyzickou kondici a souhru. Je sportem bystrého rozhodování, volby optimální varianty taktiky. Cvičí vůli, upevňuje disciplínu.
- Judo je úpolový, rychlostně silový acyklický sport, kde jde o boj dvou soupeřů vzájemně se usilujících o vítězství buď správným provedením judo techniky, nebo získáním technické převahy (lepšího technického ohodnocení). Při vlastním výkonu jde o překonání soupeře fyzickou, technickou a taktickou převahou.

Charakteristika

- Při řešení úlohy vlastního výkonu se v judu uplatňuje množství pohybových zručností převážně velmi složité struktury. Kontakt mezi oběma soupeři nastává prostřednictvím úchopu za sportovní úbor – kimono. Pravidla dovolují obměňovat úchop a využívat prakticky všechny části těla v kontaktu se soupeřem v průběhu boje. Náplň techniky juda tvoří především chvaty, které mají poměrně stabilní strukturu díky tradičnímu rozdělení a metodice nácviku, které se od vzniku juda v podstatě zachovali dodnes. Chvatem z postoje hází judista soupeře přímo na záda v kterémkoli směru, rychle a dostatečně silně. V boji na zemi jsou tři typické způsoby chvatů – držení, škrčení a páčení v loktovém kloubu. Kromě chvatů tvoří náplň techniky juda další prvky. Jsou to různé způsoby úchopů, postojů, pohybu po zápasišti, dále úhyby, úniky, blokování, protichvaty a též pády, které mají ochrannou funkci. Během zápasu se chvaty a další prvky techniky obměňují, kombinují v boji v postoji i v boji na zemi. Přechody boje v postoji do boje na zemi jsou plynulé, přirozené. Techniky škrčení a páčení je možné aplikovat přímo v postoji. Značná proměnlivost technického obsahu juda, mimořádný rozsah technických prostředků na překonání soupeře umožňuje též velkou rozmanitost a proměnlivost taktických prvků boje a taktických situací.

Charakteristika

- judo vyžaduje značnou dávku trénovanosti, neboť pokud neskončí boj provedením nějaké techniky před vypršením časového limitu, zápas trvá 5 minut čistého času, což může být s paузami v průměru 8 minut.
- V průběhu střetnutí se rozličně zatěžuje oběhový a dýchací systém. Stupeň zatížení se může pohybovat od malého po maximální, což závisí na průběhu boje. Typické je střídání aerobních a anaerobních fází.

Energetické krytí

- Z hlediska energetického krytí se při sportovním výkonu uplatňuje zejména anaerobní alaktátový systém při maximálním výkonu jednotlivých technik, ale v délce trvání a nasazení se uplatňuje anaerobní laktátová glykolýza. Dále samozřejmě provádíme i úseky vytrvalostní, ve kterém se uplatňuje aerobní oxidace glukózy a tuků
- Převažuje tedy rychle nastupující únava a vysoká hladina laktátu

Roční tréninkový plán

- Sportovní příprava je plánována se zaměřením na splnění dílčích cílů. Jde o naplánování maximální sportovní připravenosti na vrchol sezóny. Při sestavování plánu vycházíme z těchto informací:
 - Termínový kalendář soutěží
 - Stav obecné trénovanosti
 - Schopnost plnění plánovaných úkolů v uplynulém období
 - Materiální, časové a další předpoklady k zajištění kvalitní sportovní přípravy.
 - Vlastní sportovní přípravu realizujeme těmito prostředky:
 - Tréninkový proces, včetně výcvikových táborů
 - Kontroly trénovanosti – motorické a jiné testy
 - Kontrolní starty v soutěžích.
- Roční tréninkový cyklus řeší rozhodující úkoly dlouhodobého růstu výkonnosti sportovců a družstev.

- Z tohoto záměru vyplývá i jeho členění na jednotlivá období:

Předzávodní období

Závodní období

Pozávodní období

- oddíl Judo SK KP Brno (Královo Pole)
- dlouholetý účastník EL mužů
- účastník VC a ME
- držitel spousty medailí

Roční tréninkový cyklus

- | Období | Hlavní úkol období |
|------------------|---|
| Předzávodní | rozvoj trénovanosti
vyladění sportovní formy |
| Závodní (hlavní) | prokázání a udržení vysoké
výkonnosti |
| Pozávodní | dokonalé zotavení |

- Předzávodní období:

Tvoří zpravidla nejdelší část roku a slouží k vybudování všech předpokladů pro vysokou výkonnost na hlavních soutěžích roku, v závodním (hlavním) období. Obsah přípravy během předzávodního období se od jeho začátku s blížícím se hlavním závodem roku mění. Z tohoto důvodu je předzávodní období zpravidla rozdělováno na dva kratší přípravné časové cykly:

I. Přípravné předzávodní období:

Vyznačuje se vysokými objemy tréninkového zatížení při nízké až střední intenzitě. Obsahově je trénink zaměřen na rozvoj obecné vytrvalosti (na úrovni aerobních funkčních procesů) a na rozvoj maximální a silově vytrvalostní obecné prostředky (činky, gymnastika). Technická příprava je v tomto období věnována osvojování nových pohybových dovedností a studiu pohybových principů. V tomto období má však význam spíše rozvoj speciální aerobní vytrvalosti

■ II. Přípravné předzávodní období:

Při zachování objemu tréninkového zatížení se postupně zvyšuje intenzita tréninkové práce. Tělesná příprava v obecných prostředcích je zaměřena na rozvoj rychlostní síly (z vysokého základu maximální síly) a silovou vytrvalost přiměřenou volbou zatížení a dávkování úseků cvičení a odpočinku. Příprava vytrvalostní přechází od dlouhých úseků cvičení spíše střední intenzity na prostředky rozvoje schopnosti práce v kyslíkovém dluhu. Postupně se zvyšuje podíl cvičení specifického charakteru pro rozvoj rychlostně silových a vytrvalostních schopností. Psychologická příprava se odehrává v průběhu celého tréninkového procesu, jejími prostředky jsou prostředky všeobecné i speciální přípravy. Jejich zařazováním do tréninku, dávkováním a organizací vedle úkolů tělesné a technicko-taktické přípravy jsou plněny i záměry trenéra v oblasti přípravy psychologické – rozvoj volní vytrvalosti, odolnosti vůči zatížení, bolesti, vůle k vítězství atd. Komplexním prostředkem sportovní přípravy jsou kontrolní starty, zařazované v tomto období. Slouží k odhalování rezerv v jednotlivých složkách speciální výkonnosti, na jejichž odstranění je zaměřena další příprava před vrcholnou soutěží ročního cyklu.

- Vrchol – 28. – 29. listopad (Mistrovství ČR)
- Přejídné období: červen - červenec
- Přípravné období I: 16.7. – 22.8.
- Přípravné období II : 29.8. – polovina září
- Předzávodní období I: 15.9. – polovina října
- Závodní období I: konec září – konec prosince (vrchol listopad MCR)
- týdenní soustředění
- Závodní období II: konec ledna – 1. květen

Příklad denního tréninkového plánu předzávodního období

- 7:00 budíček
- 7:10 – 7:30 rozcvička + 12 minut běh na atletickém ovále
- 8:00 – 8:30 snídane a hygiena
- 9:00 – 10:30 trénink (zaměřený na vytrvalost)
- 11:00 – 11:15 svačina
- 11:15 – 12:00 atletika (běžecká abeceda, rozvoj rychlostní síly)
- 12:00 – 12:30 oběd
- 12:30 – 15:00 polední pauza, samovzdělávání v technice chvatů
- 15:00 – 16:30 trénink (technika, cvičný boj)
- 17:00 – 17:15 svačina
- 17:15 – 18:00 individuální posilování (lano, sedy lehy, kliky)
- 18:00 – 18:30 večeře
- 18:30 – 19:00 nástup, zhodnocení dne, vytyčení plánu na další den
- 19:00 – 22:00 rozbor taktiky vrcholných zápasů u videoprojekce, pravidla
- 22:00 večerka

Regenerace

Závodní období

- 1 krát týdně sauna 10 – 20 minut, následně bázenek, teplota 12°C, opakování 3 krát
- 2 krát týdně plavání 30 minut kraulem
- masáž po tréninku 2 krát týdně částečná (záda, dolní končetiny)
- masáž pohotovostní (rychlá frekvence hmatů, nabuzení před závodem, v průběhu delších turnajů = opakovaně)
- kompenzační cvičení

Zhodnocení

- regenerace dostačující
- na začátku tréninku údajně vědí, že není úplně dostačující dynamický strečink, hlavně dolních končetiny
- po tréninku chyběl kvalitnější statický strečink