

MASARYKOVA UNIVERSITA V BRNĚ

Fakulta sportovních studií
Katedra sportovní edukace



Zpracování tréninkového plánu judisty

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
Ing. Radka Mravcová

Vypracoval:
Zdeněk Mitana
3. roč. kombinované studium

BRNO, 2007

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Brně dne 20. dubna 2007

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji Ing. Radce Mravcové, za vstřícné a zodpovědné vedení bakalářské práce a odborné rady. Dále bych také rád poděkoval Petře Olšákové a Stanislavu Mitanovi za pomoc při úpravě textu a za překlad resumé a anotace

ZPRACOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU JUDISTY



OBSAH

1. ÚVOD	7
2. JUDO	8
2.1 Historie juda	8
2.2 Charakteristika úpolových sportů	9
2.3 Specifika juda	9
2.4 Charakteristika pohybu v judu	10
2.5 Charakteristika fyziologického hlediska	11
2.6 Charakteristika psychologického hlediska	12
3. SPORTOVNÍ TRÉNINK	13
3.1. Složky sportovního tréninku	14
3.1.1. Kondiční příprava	14
3.1.2. Technická příprava	15
3.1.3. Taktická příprava	16
3.1.4. Psychologická příprava	17
4. TRÉNINKOVÝ PLÁN	18
4.1 Makrocycklus	18
4.1.1 Předzávodní období	20
4.1.2 Závodní období	21
4.1.3 Pozávodní období	21
4.2 Mezocycklus	22
4.3 Mikrocycklus	22
4.4 Tréninková jednotka	23
4.4.1 Přípravná část	24
4.4.2 Hlavní část	24
4.4.3 Závěrečná část	25
5. METODIKA TRÉNINKOVÉHO PLÁNU	26
5.1. Plán makrocycclu	26
5.1.1 Plán předzávodního období	29
5.1.2 Plán závodního období	31
5.1.3 Plán pozávodního období	33
5.2 Plán mezocycclu	34

5.3 Plán mikrocyklu	35
5.4 Plán tréninkové jednotky	36
6. ZÁVĚR	39
Seznam použité literatury	40
Slovník cizích slov	
Resumé	

1. ÚVOD

Existuje princip, který se reálně aplikuje ve všech případech? Ano, existuje jeden – je to princip „ **maximální efektivity činnosti, při minimální psychické a fyzické námaze**“. Dal jsem tomuto principu absolutní všeobecnosti název – **JUDO**. Těmito slovy jednou popsal judo zakladatel tohoto sportu – JIGORO KANO. [11]

Judo je sport, který zaujal tisíce lidí na celém světě. Přináší uspokojení nejen těm, kteří ho provozují, ale i divákům. Judo je sportem, kde najde uplatnění mládež, ale i lidé v pokročilém věku, a to bez ohledu na tělesnou výšku i váhu. Správně vedený trénink rozvíjí uceleně nejen tělesné, ale i psychické vlastnosti osobnosti. [7]

Můžeme ho cvičit - zápasit - jen tak, na přátelských soutěžích, nebo na velkých turnajích s možností reprezentace či olympijského vítězství. Technice a taktice juda se věnuje velká pozornost a i nezákladnější koncepce tréninku se přehodnocují a zkoumají z hlediska nejnovějších poznatků. Interakce mezi tradičním a moderním pojetím tréninku má za následek stálý progresivní rozvoj juda. [10]

Otázka, kterou se budeme zabývat v této práci, je právě součinnost a taktická vyspělost všech aspektů, kterých se **zpracování plánu judisty týká**. Jde totiž o to, být tzv.: „**V pravý čas na pravém místě!**“ Nepomůže nám, vyhraje-li nějaké turnaje z kraje roku, jestliže vrcholem sezóny je např. mistrovství republiky v judu, které se koná na konci roku. Z dlouhodobějšího hlediska na vyšší úrovni se pak jedná o mistrovství světa a vrcholem jsou Olympijské hry.

Takže je nesmírně důležité podřídit trénink, závody, techniku, taktiku, psychickou i fyzickou připravenost tomu, aby „**forma**“ byla na výše zmiňovaných vrcholných závodech (MR, MS, OH)

2. JUDO

Judo jako typický úpolový sport splňuje požadavky člověka moderní doby. Nebývalý rozmach dosáhlo judo tím, že se zařadilo mezi „nesmrtelné“ 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. [11]

2.1 Historie juda



Judo je japonského původu, jeho zakladatelem je profesor **Jigoro Kano (1859-1938)**, který jej vytvořil z vybraných chvatů starého bojového umění Jiu-Jitsu. Po letech pečlivého studia, hloubavých úvahách, založil vlastní školu, kterou nazval **KODOKAN-JUDO**.

Narodil se v roce 1859 nedaleko místa Kobé. V roce 1871 se s rodiči přestěhoval do Tokia.

Poznatky, které Jigoro Kano shromáždil studiem starých materiálů, ale i při své praxi Jiu-Jitsu utřídil, přizpůsobil tehdejšími poznatkům tělovýchovného procesu a vytvořil vlastní systém, který nazval **KODOKAN-JUDO**. Názvem chtěl odlišit nový systém od tehdejšího neoblíbeného Jiu-Jitsu. Stanovil i etiku chování v Doju, ke spolužákům a učitelům, jež zaručovala radostné ovzduší při výcviku a zajišťovala i nutnou bezpečnost při tréninku. Judo brzy získalo oblibu, ale muselo čelit konkurenci i nevráživosti dalších škol. Definitivní vítězství získalo v roce 1886, kdy v utkání pravdy (**DOŽÓ-DŽABURY**), které uspořádal šéf tokijské policie, soutěžila družstva jednotlivých škol. Borci Kodokanu zvítězili nad školou mistra Tocuki, když v boji dvanácti dvojic zvítězilo jedenáct Borců Kodokanu a pouze jeden zápas skončil nerozhodně. Činnost Kodokanu byla zahájena - od tohoto data se počítá vznik juda - v roce 1882, kdy měl Jigoro Kano prvních 9 žáků. Později se Judo spolu s Kendo dostalo do osnov výuky na základních a

středních školách. Jigoro Kano se stal v Japonsku významnou osobností, neboť kromě funkce ministra školství byl členem japonského olympijského výboru a prezidentem japonského svazu judo. [2]

2.2 Charakteristika úpolových sportů

Úpoly jsou tělesná cvičení, kterými se v bezprostředním kontaktu se soupeřem usilujeme překonat jeho fyzický odpor a zvítězit nad ním. Tato činnost se uskutečňuje v oboustranném kontaktu, bez, nebo prostřednictvím náčiní – zbraně.

Úpoly mají většinou společný znak – vyvíjí se zejména z vojenských a bojových zručností, kterých cílem bylo fyzické zlikvidování soupeře. V současné době úpoly plní úlohy tělesné výchovy a sportu, přispívají k osvojení a zdokonalení profesionální zručnosti, připravují k sebeobraně a jsou vhodným prostředkem rekreační pohybové aktivity. Dobře rozvíjejí emancipaci, která je předpokladem úspěšnosti ve sportovních úpolech. Vhodně zvyšují psychickou odolnost při překonání nepříjemných, bolestivých pocitů z úderů, páčení, zásahu zbraní a pod. Kromě toho jsou úpoly součástí profesní přípravy některých speciálních skupin armády, policie i učitelů tělesné výchovy a sportu. [4]

2.3 Specifikace juda

Judo je především 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.

Slovo „Judo“ je podobné slovu „Jiu-jitsu“. Je to složenina dvou slov, jejichž význam má co nejdříve vyjádřit ducha i zásady tohoto sportu. První část – „Ju“, značí první zásadu juda, vyjadřující jemnost, měkkost, elasticnost a lehkost přizpůsobení se. „Do“ je významem cesta a vyjadřuje způsob uplatnění zásady

„Ju“. Ve slově „Do“ se v Japonsku skrývají různé druhy umění, od malířství přes poezii až po řemeslné umění. V minulosti slovo „Do“ bylo také jistým způsobem vyjádření světských metod výuky zásad taoismu a buddhismu. Slovo „Judo“ je tedy složeným výrazem, vycházejícím z dávných tradic. [9]

2.4 Charakteristika pohybu v judu

Je samozřejmé, že ideální judista by byl ten, který by měl osvojené všechny techniky tak, aby je mohl považovat za svoje osobní chvaty a neměl vyhraněnou stranu, na kterou by se mu dělali lépe. To se ovšem pohybujeme v nereálném světě. Budeme tedy vycházet z poznatků, které jsou za dlouhá léta potvrzeny. Každý z judistů má jeden, maximálně dva osobní chvaty, které má špičkově vypilované a osvojené a provádí je většinou lépe na jednu stranu, kterou upřednostňuje. Svůj pohyb a naučenou techniku musíme rovněž přizpůsobit soupeřově pohybu. I přes tyto dobré předpoklady musíme počítat s dalšími aspekty.

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, škracení 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 ochranou funkci.

Během zápasu se chvaty a další prvky techniky obměňují, kombinují v boji v postoji i v boji na zemi. Přejídy boje v postoji do boje na zemi jsou plynulé, přirozené. Techniky škrcení 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. [10]

2.5 Charakteristika fyziologického hlediska

Dobře osvojené techniky boje nám samozřejmě sami o sobě k ničemu nebudou. Ke kvalitnímu výkonu slouží řada dalších aspektů. Jedním z nich je fyziologické hledisko. Jak jsme si již říkali, judo je rychlostně silový sport, který 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 pauzami v průměru 8 minut. Pakliže se mu podaří zvítězit některou z technik před časovým limitem, ušetří i fyzickou kondici. Často však zápasy končí až se závěrečným gongem. Proto musí být judista být dostatečně fyzicky připraven a mít dostatečnou zásobu energie, aby měl z čeho čerpat. S tím souvisí také správná životospráva, spánkový režim a v neposlední řadě dobrý zdravotní stav – bez nemocí a bez úrazů.

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.

Specifický účinek technik škrcení a někdy i držení vede v případě úspěšného nasazení k mechanickému omezení krevní cirkulace a okysličování (dýchání). Podobně se mohou při výkonu vyskytnout kratší nebo delší prudké nasazení vyžadující maximální mobilizaci rezerv. (úniky z držení nebo škrcení, série útoků v postoji atd...) Uvedené vlivy působí obvykle kombinovaně a kladou vysoké nároky na schopnost organismu podávat výkon v podmínkách hypoxie a na následující regenerační pochody. Účinky technik škrcení na organismus trvají velmi krátce a nejsou škodlivé. [10]

2.6 Charakteristika psychologického hlediska

Všichni víme, co je to psychická a duševní rovnováha. Tak právě ta je jedním z dalších důležitých prvků, které nesmíme zanedbávat, aby byl náš výkon co nejlepší. Ne nadarmo považují na dálném východě buddhističtí mniši za zdmi svých klášterů různé bojové styly ne za zápasy, ale očistu těla i ducha.

V našem případě k tomu můžeme přiřadit i maximální koncentraci na zápas, či určité vyburcování před ním. Podle typu člověka musíme zvolit i druh posílení psychiky. (flegmatika vyburcovat, cholera spíše zklidňovat, atd..)

Pro judo jsou typické vysoké požadavky na schopnost anticipace (předvídání) soupeřových záměrů, na nezávislé rozhodování se a vysokou aktivitu vůle. Taktické myšlení závisí dále od bleskové analýzy situace, strategie a rychlého rozhodování. Důležité jsou senzomotorické schopnosti – postřeh, jistota pohybu. Kromě velké funkční zátěže je třeba v průběhu boje překonávat často nepříjemné pocity z přímého kontaktu se soupeřem a bolestivé účinky některých chvatů, zejména škrcení a páčení. [10]

3. SPORTOVNÍ TRÉNINK

Teoretický výklad podstaty sportovního tréninku, který by měl přispět k jeho snazšímu porozumění a snadnějšímu praktickému zvládnutí, musí směřovat k poznání příčin, které vedou ke změnám sportovní výkonnosti. Na tomto základě je možné zodpovědně volit odpovídající obsah tréninku, jeho koncepci a stavbu, vhodné tréninkové metody a prostředky atd. [1]

- Cílem sportovního tréninku je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti na základě přestavby tkání, systémů a orgánů sportovce. Růst sportovní výkonnosti je v podstatě výsledek adaptace na plánovité, systematické, déletrvající tréninkové a soutěžní zatížení.
- Úkolem sportovního tréninku je osvojování techniky a taktiky dané sportovní aktivity
- Výsledkem sportovního tréninku je - rozvoj pohybových schopností
 - osvojování sportovní techniky
 - rozvoj taktického jednání
 - osvojování specifických vědomostí
 - formování osobnosti
 - rozvoj sociálního chování
 - sportovní výkon

Systémem sportovního tréninku rozumíme vhodné uspořádání obsahu (jednotlivých složek přípravy), prostředků a metod zabezpečených přiměřenými organizačními formami. [5]

3.1. Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink je komplex různorodých úkolů, členících se podle povahy do jednotlivých složek. Toto členění je však pouze teoretické, protože v praxi se jednotlivé složky navzájem prolínají, pouze se klade zvláštní důraz na složku, která má být v daném tréninku zdokonalována.

Z hlediska praxe dělíme sportovní trénink na následující složky:

- Kondiční přípravu
- Technickou přípravu
- Taktickou přípravu
- Psychologickou přípravu

Obsahové složky jsou zaměřené hlavně na vytváření a rozvoj specifických předpokladů sportovního výkonu. Vzájemně spolu úzce souvisejí a podmiňují se. Úroveň jedné závisí na všech ostatních a naopak. Vzájemné propojení, rovnováha tělesné, technické, taktické a psychické přípravy a jejich celistvost je přirozeným požadavkem vyplývajícím z jednoty činnosti organismu. [10]

3.1.1. Kondiční příprava

Kondiční příprava je složka sportovního tréninku zaměřená na vyvolání adaptačních změn vedoucích ke zvyšování kondice sportovce a současně na zdokonalování a stabilizaci sportovních dovedností rozhodujících pro podání sportovního výkonu.

Výsledkem metabolických a fyziologických adaptačních změn vyvolaných kondičním tréninkem je v první řadě schopnost organismu sportovce oddálit vznik únavy a vykonávat tak více práce vyšší intenzitou nebo vykonávat práci dané intenzity po delší dobu. Prioritně je proto kondiční příprava zaměřená na trénink vytrvalosti, síly, rychlosti a flexibility a jejich využití ve sportovních výkonech.[6]

Kondiční příprava řeší tyto úkoly:

- Zdokonalování všestranného pohybového základu
 - a) rozšiřováním počtu osvojených pohybových dovedností a návyků
 - b) rozvojem pohybových schopností v nejrůznějších kvalitách jejich projevů
- Rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních a obratnostních schopností na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů.
- Rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení.

3.1.2. Technická příprava

Technická příprava je složkou sportovního tréninku, která je zaměřena na osvojování pohybových a sportovních dovedností, jejich zdokonalování, stabilizaci, eventuálně rozvoj jejich variability. Jedná se především o proces motorického učení, jehož výsledkem je různá úroveň sportovních dovedností zahrnujících schopnost efektivně a účinně vybírat, organizovat a realizovat techniku (účelný způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly a zákonitostmi pohybu), zdokonalovat ji a stabilizovat v podmínkách soutěží. [8]

3.1.3. Taktická příprava

Taktická připravenost a vyspělost je v zápasech nesmírně důležitá. Ne nadarmo se říká, že starší sportovci jsou takticky vyspělejší, neboť za léta praxe mají taktickou stránku věci osvojenou (nejsou unáhlení, počkají si na pravou chvíli k útoku i obraně, atd..).

Taktika je způsob vedení boje jednotlivce, skupin, nebo družstva, jehož cílem je optimální výsledek nebo vítězství ve sportovní soutěži. V tomto smyslu je taktika soubor poznatků a zevšeobecněných zkušeností, ale i pravidel a návodu jednání, jichž se využívá v konkrétním sportovním odvětví k tvorbě taktického plánu boje.

Taktická příprava je neoddelitelnou součástí sportovního tréninku. Je to proces zaměřený na osvojování vědomostí a taktických dovedností a na rozvoj schopností, které jsou v daném sportovním odvětví předpokladem úspěšného jednání sportovce nebo družstva v boji se soupeři. [3]

V taktické přípravě by sportovec měl:

- Osvojit si vědomosti o taktice sportovního boje, osvojit si a zdokonalit taktické dovednosti a rozvinout schopnosti, které jsou předpokladem úspěšného taktického myšlení a jednání
- Naučit se promýšlet a připravovat konkrétní plán taktického boje s ohledem na všechny okolnosti a podmínky jeho průběhu
- Zvládnout účinné a samostatné vedení sportovního boje v duchu přijatého taktického plánu, resp. s jeho nezbytnými změnami. V kolektivních výkonech hraje navíc významnou roli i schopnost organizovat taktický boj skupin i celého družstva

3.1.4. Psychologická příprava

V dnešní době už není vymožeností, nebo známkou chorobné mysli, máme - li vlastního psychologa. Život nám nabízí celou řadu nástrah, které prostě sami nedokážeme zvládnout. Podobné je to i ve sportu, kde psychika je opět důležitou součástí kvalitního výkonu. Pro nás může být našim psychologem trenér. Musíme se vyrovnávat různými vlivy, které na naši psychiku působí (aklimatizace, zvyk na nové prostředí, soustředěnost na výkon, atd...)

Účelem psychologické přípravy sportovce je urychlit a zkvalitnit celkovou adaptaci sportovce na přírodní a společenské podmínky sportovní činnosti. Zejména pak na adaptaci na podmínky soutěže. Jde tedy o dlouhodobou práci trenéra, který vytváří u sportovce předpoklady pro optimální regulaci aktuálního psychického stavu. [7]

V psychologické přípravě je možné používat celé řady prostředků a metod. V praxi se však jejich cílevědomým, odborným a tvořivým využíváním setkáváme poměrně zřídka. V některých případech se naopak psychologická příprava přeceňuje, zvláště tehdy, má-li převážně verbální charakter a není-li organickou součástí normálního způsobu života, optimálně organizovaného tréninku a odpovídajícího výchovného působení. Právě tyto předpoklady, působící v komplexu, mohou významně přispívat k postupnému zlepšování celkové odolnosti sportovce a stability jeho výkonnosti v soutěžích. [5]

4. TRÉNINKOVÝ PLÁN

V dnešní době již víme, že tréninkový plán není otázkou nahodilého určování tréninku před jeho začátkem. Je to otázka dlouhodobé přípravy a plánování, neboť v každém období během roku se potřebujeme zaměřit na jinou fázi tréninku. To vše pak dohromady vytvoří tréninkový plán, který vede k naplnění našich představ – mít ideální formu na vrcholných závodech. Tento plán je samozřejmě tvořen na naše individuální schopnosti a možnosti. (mistrovství republiky, mistrovství světa, olympijské hry)

Růst sportovní výkonnosti je výsledkem několikaletého systematického působení pohybových podnětů a zatěžování. Průvodním jevem jsou značné morfologické a biologické změny v organismu. Činnost organismu a biologické funkce mají cyklický charakter. Proto se též sportovní trénink dělí na cykly.

Rozlišujeme:

- Roční tréninkový cyklus - makrocyklus
- Vícetýdenní tréninkový cyklus - mezocyklus
- Týdenní tréninkové cyklus – mikrocyklus
- Tréninková jednotka

Základním prvkem tréninkového cyklu je tréninková jednotka. [10]

4.1 Makrocyklus

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

Dále obsahuje roční plán seznam sportovců a jejich dílčích výkonnostních cílů, včetně složení kádru, trenérů a dalších odborníků (realizační tým), kteří budou přípravu zajišťovat. [7]

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

Každé z těchto období má zvláštní úkoly. V následující tabulce I se podíváme na rámcové schéma periodizace ročního tréninkového cyklu. [3]

Tabulka I

Rámcové schéma periodizace ročního tréninkového cyklu

<i>Období</i>	<i>Hlavní úkol období</i>
Předzávodní	rozvoj trénovanosti vyladění sportovní formy
Závodní (hlavní)	prokázání a udržení vysoké výkonnosti
Pozávodní	dokonalé zotavení

4.1.1 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. [7]

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. [7]

4.1.2 Závodní období

Cílem tréninku v hlavním období je vyladění optimální (maximální) speciální výkonnosti a její prokázání v soutěži nebo v soutěžích. Intenzita tréninků je maximální, úměrně je snížen objem zatížení pro umožnění dokonalé regenerace sil. V přípravě zásadně převažují speciální tréninkové prostředky, všeobecné jsou zaměřeny pouze k udržení dosažené úrovně rozvoje obecných pohybových schopností.

Technicko-taktická příprava je cílena ke konkrétním podmínkám vrcholné soutěže – rozbor boje potencionálních soupeřů, určování a ověřování taktických postupů vedení boje. Tato praxe zároveň slouží ke snížení nejistoty závodníka před vlastní soutěží a pomáhá k optimálnímu vyladění předstartovního stavu.

Značný psychohygienický význam v tomto období má zařazování doplňkových činností (sportovní hry) pro regeneraci duševních sil. . [7]

4.1.3 Pozávodní období

Je určeno k dokonalé tělesné i duševní regeneraci sil, k eventuálnímu doléčení některých zranění. Tréninku je méně, jsou kratší s nízkou intenzitou. Jsou zařazovány doplňkové tréninkové prostředky, zaměřením odlišné od specifických.

Není doporučeno úplné vysazení pohybových činností. Udržení sportovců v aktivní činnosti má význam nejen pro účinnější odpočinek po sezóně, ale i pro

udržení vyššího stupně trénovanosti z uplynulého výcvikového období jako kvalitativně vyššího východiska pro příští trénink. . [7]

4.2 Mezocyklus

Roční tréninkový cyklus formuluje svými požadavky pro jednotlivá období dlouhodobé záměry tréninkového procesu. Dílčí úkoly se realizují v mezocyklech trvajících z pravidla 4 týdny. Mezocykly jsou důležitým článkem operativního řízení sportovního tréninku a jsou důležité hlavně v předzávodním a závodním období.

Při jejich důsledné realizaci v praxi je nutné brát ohled na řadu okolností (vnitřních – stáří, výkonnost, stav trénovanosti spod., vnějších – materiální, sociální aj. podmínky)

Dynamika zatížení musí respektovat zásadu postupného zvyšování tréninkového a soutěžního zatížení a zásadu cykličnosti. Do tréninkového procesu musí být zařazovány zotavné mikrocykly, mají mimořádný význam nejen pro dlouhodobý růst sportovních výkonů a stabilizaci sportovní formy, ale i jako prevence přetřénování, popř. zranění. [5]

4.3 Mikrocyklus

Obsah a struktura tréninku v mikrocyklu směřují k bezprostřednímu plnění řady dílčích úkolů, které je třeba vždy řešit s ohledem na aktuální situaci.

Týdenní tréninkový cyklus je nejběžnější, protože je daný rytmem normálního společenského života. V souladu s ním se soutěže pořádají většinou v sobotu nebo v neděli a vlastní trénink je v pracovních dnech. V průběhu týdne se dynamika a zatížení opět mění.

Tréninkové úlohy musíme rozdělit v rámci týdne tak, aby trénink techniky či rychlosti následoval po odpočinku (aktivním), nebo po úměrném tréninku síly. Vytrvalostní trénink má následovat až po tréninku ostatních složek.

Mnohem složitější je příprava vrcholových sportovců, neboť ti mají dvou i třífázové tréninky, podle toho, v jakém jsou tréninkovém cyklu. [10]

4.4 Tréninková jednotka

Každý trénink se přizpůsobuje momentálním požadavkům. Záleží samozřejmě v jakém jsme tréninkovém období, jsme-li po úraze, máme-li za sebou závodní víkend, či jsme zrovna před závody. Tyto náležitosti v rámci přípravy řeší trenér a konzultuje je se závodníkem.

Tréninková jednotka je základním organizačním celkem v tréninkovém procesu. Základním je proto, že existují ještě další formy tréninku, např. doplňková cvičení prováděná na základě individuálních úkolů (ranní cvičení, samostatné odstranění individuálních nedostatků, posilování, atd..)

V zásadě se tréninková jednotka dělí na tři části:

- Přípravnou část tréninkové jednotky
- Hlavní část tréninkové jednotky
- Závěrečnou část tréninkové jednotky

Ani jedna z těchto částí by se neměla opomenout, neboť by to mohlo mít vliv hlavně na naši vlastní tělesnou schránku. Ať už z důvodu nedostatečného rozcvičení, nebo z důvodu nedostatečného závěrečného protažení.

4.4.1 Přípravná část

Má zajistit příznivé předpoklady pro průběh celé tréninkové jednotky, to znamená připravit organismus i psychiku sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu jednotky.

V této části se řeší dílčí úkoly:

- Sportovec je seznámen s úkolem, musí pochopit jeho podstatu, proces zatížení, jeho nároky a musí být schopen koncentrovat se na jeho rozhodující momenty.
- Příprava pohybového aparátu, srdečně oběhového a dýchacího systému, zahajuje se cvičeními na uvolnění a protažení svalů, šlach, kloubů. Intenzita postupně stoupá (zvýšení krevního oběhu, prokrvení svalových tkání, zvýšení plicní ventilace)
- Příprava pohybové činnosti, jejíž zdokonalení bude věnována hlavní část tréninkové jednotky. Musí být zajištěna souhra funkcí všech systémů organismu.

Úkoly přípravné části jsou značně různorodé a plní se v měnících se vnějších podmínkách. Proto jsou obsah i trvání různorodé. V zásadě by měla trvat 15-40 minut.

4.4.2 Hlavní část

Je zaměřená na rozvoj sportovní výkonnosti, nebo udržení dosavadního stavu po delší dobu. Úkoly jsou různorodé, závisí na období ročního cyklu, věku, pohlaví sportovce, úrovně jeho výkonnosti a dalších činitelích.

Nehledě na různorodost úkolů je možné stanovit obecnou zásadu pro stavbu hlavní části tréninkové jednotky.

Cvičení by se měla zařazovat v následující posloupnosti:

- Cvičení náročná na koordinaci. Jsou to cvičení používaná k nácviku a zdokonalování techniky sportovních činností a k rozvoji obratnosti.
- Cvičení rozvíjející rychlostní a rychlostně silové schopnosti
- Cvičení posilující
- Cvičení pro rozvoj vytrvalosti

Tato posloupnost řazení představuje obecné schéma, které je samozřejmě potřeba přizpůsobit požadavkům tréninku v příslušném období, příslušné výkonnosti. apod. [5]

4.4.3 Závěrečná část

Zajišťuje plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidňování a návrat všech funkcí k normálnímu stavu. V této části začíná zotavovací fáze tréninku. Její správné organizování přispívá k urychlení regeneračních procesů.

Psychická stránka by v závěrečné části měla být jedním z kritérií účinnosti tréninkové jednotky. Sportovec by měl mít pocit uspokojení z dobře splněného úkolu, pocit uvolnění, měl by sám zhodnotit přínos tréninku pro další výkonnostní růst. Takové pocity posilují motivaci, rozšiřují zkušenosti, přispívají k sebedůvěře a tím vším k upevňování rysů osobnosti sportovce. [5]

5. METODIKA TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

Abychom mohli vytvořit konkrétní tréninkový plán, v našem případě judisty – muže, musíme si vytyčit předem dlouhodobý cíl, kterého chceme v určitém období dosáhnout. V našem případě to bude uspět na Mistrovství ČR v judu. Dále si musíme vymežit prostředky, které máme k dispozici, vycházet z teoretických obecně daných informací, které jsme si vypsalí v předchozí části a počítat s řadou dalších souvisejících aspektů.

I když má judo dlouholetou tradici, hlavně v zahraničí, mnoho publikací vydaných v ČR republice na konkrétní metodiku tréninkového plánu judisty není. Budeme tedy vycházet z vlastní praxe a obecně známých informací o sportovním tréninku.

5.1. Plán makrocyclu

Roční plán našeho tréninkového cyklu bude vycházet z toho, že naše maximální sportovní připravenost musí být naplánována na vrchol sezóny, což je Mistrovství ČR v judu mužů, které se koná 10.-11.11. 2007 v Liberci.. S tím souvisí znalost řady informací, které k sestavení plánu potřebujeme.

- *Terminový kalendář soutěží*, kde si vytyčíme závody, kterých bychom se měli zúčastnit po dobu celého ročního cyklu a naplánování soustředění, které budeme v předzávodním období absolvovat. Tyto informace nalezneme v následující tabulce II.

Tabulka II

Rozpis ročního plánu judistů – mužů pro rok 2007

LEDEN	13.-20.	Soustředění v Peci pod Sněžkou
ÚNOR	3.-4.	VC SKP H.Králové
BŘEZEN	10.-11.	EXL - 1.kolo, IL-1
DUBEN	31.-1.	Mem. 1.B. Ostrava
	28.-29.	USK Cup Praha
KVĚTEN	12.-13.	MVC Jihlava
	26.-27.	EXL - 2.kolo, IL-2
ČERVEN	30.-1.	VC Brno
ČERVENEC	16.-23.	Soustředění v Borech
SRPEN	22.-29.	Soustředění v Mohelnici
ZÁŘÍ	15.-16.	VC JJ Teplice
	29.-30.	MČR Veteráni Sokol Vršovice
ŘÍJEN	13.-14.	EXL - 3.kolo, IL-3
	27.-28.	MČR OPEN So. H.Králové
LISTOPAD	3.-4.	EXL - 4.kolo, IL-4
	10.-11.	MČR Liberec
	24.-25.	VC Karviná - Veteráni
PROSINEC	8.-9.	VC Jičín
	15.-16.	Ván. P. Prachatice
		- nejdůležitější závody sezóny - MČR
		- další důležité zápasy - EXTRALIGA
		- naplánovaná soustředění

Neboť jsem byl dlouholetým členem sportovního klubu KP Brno, zaměříme se na judisty z tohoto klubu.

Z tabulky je patrné, že nejdůležitější závod sezóny se koná 10.-11. 11. 2007, kdy je MČR v Liberci. Tomuto datu se tedy bude podřizovat naše

tréninková příprava. Musíme však počítat s tím, že mimo podzimu, jsou důležité zápasy extraligy i v jarních měsících.

- *Stav obecné trénovanosti.* Vycházíme z toho, že sportovec je muž mezi 20- 30- lety, který se aktivně věnuje judu již řadu let, dobře trénovaný a v poslední sezóně neutrpěl žádné výrazné zranění.
- *Schopnost plnění plánovaných úkolů v minulé sezóně.* V loňském roce se až na jeden výpadek zúčastnil tento judista všech naplánovaných turnajů a svými výsledky splnil očekávání.
- *Materiální, časové a další předpoklady k zajištění kvalitní přípravy.* Sportovec má možnost trénovat v oddílu sportovního klubu KP BRNO, kde mu bude poskytnuto veškeré zázemí, včetně tatami, posilovny, bazénu a dalších technických prostředků.
- *Tréninkový proces, včetně výcvikových táborů.* Sportovní klub judistů KP Brno provozuje tréninky 4x týdně, které může náš sportovec navštěvovat, včetně ostatního zázemí

Pro letošní rok je dále připraveno:

13.-20.1. 2007 - zimní běžkařské soustředění v Peci pod Sněžkou

16.-23.7. 2007 - letní soustředění v Borech, zaměřené na vytrvalost

22.-29.8. 2007 – letní soustředění v Mohelnici, zaměřené na techniku

- *Kontroly trénovanosti – motorické a jiné testy.* Kontrola trénovanosti je neoddelitelnou součástí plánování. Probíhá v několika fázích. Jednak u sportovní lékařky, kde probíhá celková kontrola a také na letním soustředění, kde se provádí motorické testy.
- *Kontrolní starty v soutěžích.* Mimo soutěžních turnajů v závodním období, probíhají v předzávodním období různé závody mezi kluby, vzájemná návštěva ne tréninku jiného mužstva s množstvím přípravných zápasů.

5.1.1 Plán předzávodního období

Je to nejdůležitější součástí tréninkové přípravy, neboť v tomto období zvyšujeme nejen fyzickou kondici, ale i psychickou odolnost a taktickou vyspělost. Bez jeho absolvování se nemůže výkonnost sportovce zvyšovat.

- *Kondiční příprava*

Kondiční příprava v judu v tomto období je zaměřena na rozvoj rychlostní síly (z vysokého základu maximální síly) a silové vytrvalosti 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. Jsou zařazovány intervalové běžecké zátěže, výběhy do svahu, do schodů, kruhový trénink apod.

Postupně se zvyšuje podíl cvičení specifického charakteru pro rozvoj rychlostně silových a vytrvalostních schopností. Jsou to hlavně různé organizační formy uči komi, nage komi, randori (randori na zemi jako prostředek rozvoje anaerobních funkčních schopností organismu).

- *Technická příprava*

V tomto období je věnována osvojování nových pohybových dovedností (chvatů), studiu pohybových principů (nácvik kat), nácviku kombinací k osobní technice, protichvatů. Osvojení osobní techniky je dále prohlubováno zejména v jakusoku geiko a kakari geiko. Ověřování míry osvojení a účinnosti osobní techniky slouží randori. [7]

- *Taktická příprava*

Probíhá v nastudování různých taktik v zápase pomocí videozáznamů a následném praktickém nacvičení na žíněnce. V randori jsou určovány zvláštní technicko-taktické úkoly zaměřené na odstranění nedostatků a ověřování účinnosti

chvatů. Taktické přípravě slouží i nácvik určených úkolů v kakari geiko a randori (každý ze soupeřů se pere jiným stylem, někdo má obranný styl boje, někdo útočný). S blížícím se závodním obdobím je zvyšována intenzita cvičných zápasů za současného zkracování doby jejich trvání a dostatečnými pauzami na zotavení – pauzy jsou důležité pro zachování technické kvality prováděných chvatů a plnění technicko-taktických pokynů.

- *Psychologická příprava*

V tomto období probíhá psychologická příprava v nutnosti přizpůsobení se na zátěž, být odhodlaný a připravený trénovat i ve stavu velké unavenosti. Upevnit vztah k tréninku vzhledem k ostatním aspektům. Na mysli tím máme zejména životosprávu, která je často opomíjena (alkohol, cigarety).

Uplatňuje se zde i princip modelování tréninkových zátěží podle zátěží soutěžních. Tento princip je v judu vůbec základem celé psychologické přípravy.

Dalším možným prvkem je princip stupňování psychických zátěží, kde jde především o stupňování intenzity psychických zátěží modelováním. Jinou formou je stupňování zátěží co do kvality a co do frekvence během jednoho tréninku.

Princip obměňování psychických zátěží, kde záleží na postihnutí pokud možno všech vztahů, které mohou u sportovce nastat mezi zátěžemi .

Příklad denního tréninkového plánu předzávodního období na soustředění v Borech:

Do předzávodního období judistů sportovního klubu KP Brno je zahrnuto každoroční letní soustředění v červenci v Borech. Neboť je judo silově vytrvalostní sport a charakteristickou známkou tohoto období pro judo je získání vytrvalosti a následné rychlosti, je tomuto podřízeno i toto soustředění. Ukážeme si příklad denního plánu na tomto soustředění.

7:00	budíček
7:10 – 7:30	rozcvička + 12 minut běh
8:00 – 8:30	snídaně a hygiena
9:00 – 10:30	trénink (zaměřený na vytrvalost)
11:00 – 11:15	svačina
11:15 – 12:00	atletika
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

Vybrali jsme jeden den, který je součástí týdenního soustředění ve výcvikovém areálu sportovního klubu KP Brno. Tréninky probíhají dvoufázově, přičemž dopolední trénink je zaměřený více na fyzickou kondici a odpolední na nácvik techniky. Po obou tréninkách je část sportovní aktivity zaměřená na atletiku, posilování a plnění dalších určených aktivit (motorické testy, taktická a psychologická příprava, atd..)

5.1.2 Plán závodního období

Závodní období považujeme za vrchol celého tréninkového cyklu. V tomto období bychom měli už jen doladovat maximální výkonnost, kterou bychom měli prokazovat již na mistrovských závodech, se kterými počítáme v celkovém ročním cyklu. Zde se prokáže, jak se nám podařil splnit plán předzávodního období.

Prvními mistrovskými závody budou v tomto období dva extraligové zápasy družstev.

- 13.9. 2007 3.kolo extraligy mužů
- 3.10.2007 4. kolo extraligy mužů.

A vrcholem tohoto období bude již zmiňované Mistrovství republiky v judu v kategorii mužů, které se bude konat:

- 10.-11.11.2007 v Liberci

Na těchto závodech se ukáže, jestli naše plánování proběhlo úspěšně.

- *Kondiční příprava*

Intenzita tréninku je maximální. Hlavním prostředkem speciální přípravy je randori vysoké intenzity, které je náplní tréninků. Úměrně je snížen objem zatížení, neboť je důležitá regenerace sil. Fyzickou kondici bychom měli mít z předzávodního období, proto ji v závodním období pouze udržujeme. [7]

- *Technická příprava*

Je důležité naplánovat si formu tak, aby nám vydržela po celou dobu závodního období, což je velmi těžké. Samozřejmě že intenzitu tréninku korigujeme podle potřeb soutěže. Klademe důraz na kvalitu provedených technik před kvantitou.

- *Taktická příprava*

Taktéž slouží ke konkrétním podmínkám vrcholné soutěže. Rozbor na videu potenciálních soupeřů a s tím související způsoby vedení boje proti jednotlivým soupeřům, sledování soupeřů, kteří mají podobný styl jako my. Vyvarovat se

případným chybám. V případech bojů celých družstev zvládat organizovat boj (kolik bodů v zápase stačí na vítězství celého družstva apod.)

- *Psychologická příprava*

V tomto období se snažíme o vyrovnaní psychického stavu před závody, snižování nervozity, zvládání emocí před zápasem. Dále je snahou zvládat určité stimulační prvky, nebo se dokázat motivovat před zápasem. S tím souvisí i fakt, že každý člověk podle osobnostního charakteru potřebuje jiný způsob motivace.

5.1.3 Plán pozávodního období

Je to období, kde už víme, jestli byla naše sezóna úspěšná a naše předsevzetí byla splněna. Zároveň je to období, kde začíná regenerace a to fyzická u duševní. Zároveň zde hodnotíme a vyvozujeme důsledky.

- *Kondiční příprava*

Není doporučeno úplné vysazení pohybových činností. Udržení sportovců v aktivní činnosti má význam nejen pro účinnější odpočinek po sezóně, ale i pro udržení vyššího stupně trénovanosti z uplynulého výcvikového období jako kvalitativně vyššího východiska pro příští trénink. . [7]

Je to období, kde doléčujeme zranění ze závodního období. Je méně tréninků a jsou kratší. Fyzickou kondici nenabíráme, ale snažíme se o regeneraci sil, které budeme potřebovat opět v následném ročním cyklu.

- *Technická příprava*

V tomto období máme čas učit se nové techniky chvatů, kombinace chvatů v boji v postoji i na zemi, protichvatů, přechodů mezi jednotlivými drženými a jejich důkladným nacvičením. Rovněž je to doba, kdy si zvyšujeme technický stupeň

naší vyspělosti (páskování). Jsou zde zařazovány doplňkové tréninkové prostředky, zaměřením odlišné od specifických. Zařazujeme do tréninku i více her a sportů, na které nebyl v minulých obdobích čas.

- *Taktická příprava*

Aby mohl judista bojovat podle platných pravidel, měl by v tomto období nastudovat veškeré nové náležitosti, které jsou uvedené v soutěžním řádu. Z ohledem na to, že judo je progresivní sport a neustále se vyvíjí, je důležité navštěvovat důležité i mezinárodní semináře, kde se dají o judu dozvědět všechny nejmodernější trendy.

- *Psychologická příprava*

Princip relaxace, který je dán regulačními potřebami sportovce a směřuje i k obnově psychické a fyzické aktivity vyčerpaného (psychicky, fyzicky) sportovce.

5.2 Plán mezocyklu

Obsah tréninku v mezocyklech se dosti výrazně mění a proto vyžaduje:

- Plánovité střídání velikosti zatížení, které má zpravidla vlnovitý průběh
- Stanovení optimálního poměru mezi objemem a intenzitou tréninku
- Kombinování všeobecně rozvíjejících a speciálních cvičení

Tyto a další požadavky zajišťují účinný růst sportovní výkonnosti.

Jako příklad si vybereme mezocyklus, který trvá v našem plánovacím kalendáři od 8.9. - 4.10. 2007. Je to v době závodního období, má délku 4 týdnů a nachází se v něm dva důležité mistrovské závody.

- 13.9. 2007 3.kolo extraligy mužů
- 3.10.2007 4. kolo extraligy mužů.

Mezi těmito závody je necelý měsíc, takže se dají naplánovat tréninky o velkém zatížení a následném zvolnění. Těsně před závody a po závodech bude zatížení menší, zatím co mezi dvěma závody může intenzita stoupnout. (vlnovitý průběh). Speciálně rozvíjející se cvičení budeme provozovat právě v době s menší intenzitou zatížení.

Zároveň tento mezocyklus bude stěžejní příprava pro nadcházející vrchol celého ročního cyklu MČR v judu, které se koná:

- 10.-11.11.2007 v Liberci

Veškerou výkonnost budeme směřovat k tomuto víkendu.

5.3 Plán mikrocyklu

Tréninkové úlohy musíme rozdělit v rámci týdne tak, aby trénink techniky či rychlosti následoval po odpočinku (aktivním), nebo po úměrném tréninku síly. Vytrvalostní trénink má následovat až po tréninku ostatních složek.

Počet tréninků v týdnu zvyšujeme postupně od začátku systematické sportovní přípravy a to z 2-3 tréninků týdně na 5-6. Hlavní zatížení plánujeme obvykle na pondělí, úterý a čtvrtek, přičemž středu rezervujeme na intenzivní všestrannou přípravu. Když trénujeme 5x týdně, potom zařazujeme v pátek též speciální přípravu, ale s nižším celkovým zatížením.

Uvedené řešení je pouze příkladem a rozložení tréninku v týdnu může být i jiné.

Tréninkové plány se netýkají pouze vrcholových sportovců. Ukážeme si proto nyní jeden den z mikrocyklu zaměstnaného člověka -judisty v předzávodním období.

6:30 - 7:30 plavání 1 km
8:00 – 16:30 pracovní doba
18:00 – 19:30 trénink zaměřený na vytrvalost, následný strečink
19:30 – 20:30 sauna

Trénink bude probíhat třikrát týdně. V pondělí, středu a čtvrtek. Pondělí a středa bude probíhat na tatami a bude zaměřená na kondiční přípravu. Ve čtvrtek bude trénink probíhat v posilovně, případně se bude trénovat vytrvalostní běh.

5.4 Plán tréninkové jednotky

Tréninková jednotka musí vždy ovlivňovat sportovce komplexně. Tzn., že tréninkové zatížení se projeví i v rozvoji psychických schopností a ovlivní výchovně i osobnost sportovce. Tréninková jednotka má vždy přípravnou, hlavní a závěrečnou část. V tabulce III máme rozepsanou tréninkovou jednotku ze závodního období.

Tabulka III

Popis tréninkové jednotky v závodním období

SKKP BRNO	
Č A S 20 -30 minut	1. Přípravná část: Seznámení se s obsahem tréninkové jednotky Rozcvička: - běh (s poskoky do kruhu, ven, sounož...) - na místě (klouby, svaly) od hlavy v postoji po prsty na nohou na zemi - přes žíněnku (gymnastické prvky, pádové techniky) - pro rytmus rozcvičky volíme nějakou hru Nácvik chvatů v postoji bez soupeře – tandoku renšu Nácvik chvatů v postoji se soupeřem – uči komi Nácvik chvatů v postoji za chůze i s hodem
65 minut	3. Hlavní část: - Osvojení si již dosavad známých technik hodů v postoji na místě i za pochodu - Nácvik nových chvatů, případně problematických chvatů na místě i za pochodu - Volný boj pouze v postoji – randori - Přejít na nácvik držení na zemi, přechody mezi nimi - Nácvik různých druhů páčení na zemi s přechody do držení - Nácvik různých druhů škrcení na zemi s přechody do držení - Volný boj na zemi - Volný boj na zemi i v postoji
20 minut	4. Závěrečná část – vyhodnocení tréninku Závěrečné posilování (lano, sedy lehy, sklapovačky). Uvolňování mírným během a následným uvolněním a protažením namáhaných partií na zemi Nástup, zhodnocení tréninku, co nás čeká příště

Jedná se o skupinový trénink na půdě SK KP Brno. Trénink začíná tradičním nástupem, kde trenér pohovoří o tom, co budeme na tréninku dělat. V případě, že

tomuto tréninku předcházeli např. nějaké závody, pohovoří o nich, řekne výsledky, případně vyzdvihne někoho z aktérů.

Dále trenér zvolí jednoho z judistů, který povede rozcvičku. Nejprve společnou (běh, přeskoky, atd..) a posléze se každý podle potřeby individuálně protáhne a rozcvičí jednotlivé části těla.

Do rozcvičení se počítá i stínové nástupy (tandoku renšu) a nástupy do chvatů (učí komi) po celé délce tatami. Délka rozcvičení trvá 20- 30 minut.

Následuje nácvik jednotlivých technik chvatů podle trenéra, který se prolíná s bojem (randori) v postoji i na zemi. Délka hlavní části trvá cca 65 minut.

Zbývající čas se tráví individuálním posilováním, následným vyklusáním (vyplavuje se přebytečný laktát), uvolněním a protažením, které je nezbytně nutné, aby se nezkracovali šlachy.

Na konci tréninku probíhá opět nástup. Kde trenér zhodnotí trénink, řekne námítky, případně nominaci na nejbližší zápas, poděkuje za účast a ukončí trénink.

6. ZÁVĚR

Cílem naší práce byla snaha ukázat cestu, která by vedla k naplánování tréninkového plánu tak, aby byl judista připraven po všech stránkách na svůj vrchol sezóny, v našem případě MČR, které se koná na podzim. Zjistili jsme, že tréninkový proces není jednoduchá věc a k naplánování a udržení formy je zapotřebí znát mnoho věcí z oboru sportovního tréninku, ale i biologie, biomechaniky, fyziologie a mnoha dalších oborů.

V dnešní době je prakticky nemožné, aby jakýkoliv sportovec dosahoval těch nejlepších výkonů, aniž by k sobě neměl buď celý tým, nebo přinejmenším kvalifikovaného trenéra. Judo by si zasloužilo už i u nás, aby se tenhle trend, v ostatních státech již běžně zaběhnutý, dostal i k nám.

Je tedy důležité navštěvovat mezinárodní semináře, kde tito kvalifikovaní odborníci věci použité z praxe již předávají dál.

Doufejme tedy, že JUDO se bude v naší zemi hojně rozšiřovat, trochu více se zmedializuje, což přinese více sponzorů a že dorostou další kvalitní judisté po vzoru SOSNY, JÁKLA, POKORNÉHO, MUŽÍKA, WERNEROVÉ, PAŽOUTOVÉ a mnoha dalších.

Použitá literatura

- [1] **Bedřich, L.:** *Fotbal rituální hra moderní doby*, MU, Brno 2006
- [2] **Březina, J.:** *Programy činnosti zájmových tělovýchovných útvarů základních a středních škol – JUDO*, 1990
- [3] **Dovalil, J. a kol.:** *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, Praha 2002
- [4] **Ďurech, M. a kol.:** *Úpoly*, UNIVERZITA KOMENSKÉHO, Bratislava 2000
- [5] **Choutka, M. - Dovalil, J.:** *Sportovní trénink*. Olympia, Praha 1991
- [6] **Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F.:** *Základy sportovního tréninku I*. 1.vyd. Olomouc: Hanex, 2001.
- [7] **Letošník, J.:** *Judo učebnice pro trenéry 1.díl*, Plzeň: ITV, 1993
- [8] **Srdínko, R.:** *Malá škola juda*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1987
- [9] **Štěpánek a kol Judo.:** *Metodický dopis Tělovýchovná škola*, Praha 1990
- [10] **Vachun, M. a kolektiv:** *Džudo – základy tréninku*, Šport, Bratislava 1983
- [11] **Zátroch, D.:** *JUDO od bieleho po čišeny opasok*, ipon s.r.o., Bratislava 1999

Elektronické zdroje:

http://www.czechjudo.cz/stk/kalendare/Kalendar2007_dod3.xls 20.4.2007
<http://www.czechjudo.cz/> 20.4.2007

Slovník cizích slov

Dojo – tělocvična pro judo

Ju - první zásada juda, vyjadřující jemnost, měkkost, elasticnost a lehkost přizpůsobení se.

Do - je významem cesta a vyjadřuje způsob uplatnění zásady „Ju“

Mikrocycklus - Roční tréninkový cyklus

Mezocycklus - Vícetýdenní tréninkové cyklus

Mikrocycklus - Týdenní tréninkové cyklus

Tatami – Zápasistiště pro judo

Uči komi – Nástupy do chvatů bez házení soupeře

Nage komi – Cvičení opakovaných hodů bez odporu soupeře

Randori – Cvičný zápas podle předem stanoveného výcvikového záměru

Jakusoko geiko – Cvičení, při němž si soupeři nekladou odpor

Kakari geiko – Cvičný boj s částečným odporem soupeře bez protiútoků

Tandoku renšu – Nácvič chvatu bez soupeře

Uči komi – Nástupy do chvatu bez házení

Hypoxie - snížení množství kyslíku ve tkáních organismu

Resumé

V závěrečné práci je zpracován plán judisty na vrchol sezóny (např. mistrovství republiky) s využitím všech složek sportovního tréninku a různých typů příprav. Dále zmiňujeme specifika a obsah tréninku v předzávodním až pozávodním období. Potvrdilo se, že v dnešní době uspět ve sportu není jen o talentu, ale o důkladné přípravě nejen sportovce, ale i trenéra, nebo celého realizačního týmu.

Resume

In my final paper there is worked out a plan of judoman for a top season (for example Czech championship) with full use of all parts of sport practise and different types of preparation.

Further on there are mentioned specifications of training's content during pre-competition upto after-competition period. It is confirmed that nowadays you can be successful in sports not only thanks to your talent but thanks to an efficient training of a sportsman and even of a coach or of the whole team of realization.

Mitana, Z. *Zpracování tréninkového plánu judisty*. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy university v Brně, 2007. 40 str. Bakalářská práce.

Anotace

Závěrečná práce je zaměřena na správné zpracování tréninkového plánu judisty. Za pomoci všech známých prostředků naplánovat nejlepší „aktuální formu“ na vrchol sezóny.

Klíčová slova

Judo, trénink, období, kalendář závodů, kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava, mikrocyklus, mikrocyklus

Mitana, Z. *Making a plan for judo competitors*. Brno: Faculty of Sports Studies Masaryk University in Brno, 2007. 40 p. Final work.

Annotation

Bachelor paper concentrates on a compilation of year macrocycle with the help of all known means to plan the best form of the day for the top season.

Key words

Judo, Training, Season, Calendar of competitions, Constitutional preperation, Technical preperation, Technical preparation, Tactical preparation