

# OBSAH

<b>PREDHOVOR</b>	<b>5</b>
<b>1 ROZOHRIATIE A ROZCVIČENIE V DŽUDE</b>	<b>7</b>
<b>2 TRÉNING DETÍ, MLÁDEŽE A DOSPELÝCH</b>	<b>29</b>
2.1 Tréning prípraviek	31
2.2 Tréning pokročilých	32
2.3 Tréning dorastencov a juniorov	36
2.4 Tréning seniorov	39
2.5 Príklady tréningových jednotiek	41
<b>3 RANDORI</b>	<b>61</b>
3.1 Charakteristika randori	62
3.2 Členenie randori	62
3.2.1 <i>Randori v I. fáze – prípravné obdobie</i>	64
3.2.2 <i>Randori v II. fáze – predsúťažné obdobie</i>	68
3.2.3 <i>Randori v III. fáze – súťažné obdobie</i>	72
<b>4 SILNÝ A RÝCHLY DŽUDISTA – AKO NA TO?</b>	<b>79</b>
4.1 Základné pojmy	80
4.2 Adaptačné mechanizmy na silový tréningový podnet	88
4.3 Rozvoj silovo – rýchlostných schopností so zameraním na výbušnosť, maximálny výkon a rýchlu silu	97
4.4 Periodizácia rozvoja silových a silovo - rýchlostných schopností	98
4.5 Ako trénovať silovo – rýchlostné schopnosti?	107
4.6 Posilňovanie vo dvojici	122
<b>5 STRAVA, PITNÝ REŽIM, ÚPRAVA HMOTNOSTI A DOPLNKY VÝŽIVY</b>	<b>143</b>
5.1 Základné pojmy a východiská	144
5.2 Regeneračná výživa	146
5.2.1 <i>Doplnenie energetických zásob po tréningu a výkone</i>	147
5.3 Úprava telesnej hmotnosti v praxi a jej vplyv na výkon a zdravie	148
5.3.1 <i>Stratégia správnej redukcie telesnej hmotnosti</i>	153
5.4 Vzdelávací plán	158
5.5 Príkladové štúdie stravovania džudistov	160

## 6 ZRANENIA V DŽUDE

### 6.1 Úrazy podľa anatomickej lokalizácie a ich rehabilitácia

## 7 STREČING PO TRÉNINGU A VÝKONE

# PREDHOVOR

Džudo je v súčasnosti dynamický úpolový šport, ktorý má svoje pevné miesto v programe hier letnej olympiády od roku 1964. Od času, kedy boli v džude vytvorené pravidlá súťaženia, začali ľudia vnímať džudo aj ako športový výkon. Dnes, najmä vďaka vedeckým prístupom vieme, že tento výkon je pomerne zložitý a je tvorený viacerými faktormi. Mám na mysli hlavne faktory, akými sú kondícia, technika, taktika, psychika, stravovanie, hydratácia, úprava hmotnosti, regenerácia a ďalšie. Predstavte si tieto faktory ako poháre, do ktorých môžete nalievať vodu. Koľko vody by ste naliali napríklad do pohára technika? Môžete z tohto pohára piť plné dúšky vody, alebo tam máte len pár kvapiek? A čo pohár s kondíciou? Ste dostatočne rýchly a silný na džudo? Koľko viete o úprave hmotnosti a o strečingu? Ktoré z vašich pohárov musíte ešte naplniť, aby ste dosiahli svoje maximum na súťaži?

Tréneri a ich zverenci by sa mali pozerieť na faktory športového výkonu spoločne, pričom tréner vystupuje v úlohe pomocníka a radcu, ktorý udržuje každodennú rovnováhu medzi napĺňaním pohárov a ich vyprázdňovaním. Musia tiež poznať, ktoré z pohárov je potrebné ešte naplniť. Pretekár by ich mal „naplniť a piť“ svojou každodennou tréningovou prácou.

Nech už je váš pohľad na džudo z pozície trénera alebo športovca, verím, že táto kniha vám môže poradiť ako niektoré z pohárov správne naplniť. Je predovšetkým o tréningu džuda a prináša môj osobný pohľad a pohľad spoluautorov na súčasný tréning. Je taktiež syntézou vedeckých poznatkov a vlastných skúseností a ponúka odpovede na niektoré problémy, ktoré vás ako trénera, či pretekára môžu zaujímať. *Miloš Štefanovský*

**Publikáciu je možné zohnať priamo u hlavného autora.**

**Cena: 15 eur / ks.**

**Kontakt: milos\_stefanovsky@yahoo.com**

**GSM: +421 915 / 774 995**