

Trening judo w czasie sportowej kwarantanny

W tym trudnym czasie dla sportowców a szczególnie dla takich dyscyplin jak judo bo choć sport indywidualny bez sparing partnerów jest bardzo trudny do zrobienia.

W związku z zaistniałą sytuacją polecam pracę nad podniesieniem cech motorycznych czyli siły, wytrzymałości, szybkości, koordynacji i gibkości.

Jeśli chodzi o judo należy pamiętać że praca nad tymi cechami powinna mieć zachowane pewne proporcje. Rozwijając temat zbyt duża wytrzymałość może spowodować osłabienie szybkości, zbyt duża siła (statyczna) może obniżyć wytrzymałość ,szybkość bądź koordynacje itd. Zachowanie proporcji treningu motorycznego w judo ma duże znaczenie na ogólne przygotowanie fizyczne i koordynacyjne zawodnika. Nawiązując do tematu trzeba zwrócić uwagę na specyfikę judo , gdzie walka turniejowa trwa 4 min (czasami dłużej w Golden score) i jest tych walk ok. 5 jednego dnia. Nad tym według mnie należy się skoncentrować. Trzeba również pamiętać że intensywność wysiłku w walce judo jest zmienna, co trzeba uwzględnić w treningu motorycznym. Temat jest dużo bardziej obszerny i szczegółowy ale najogólniej w mojej opinii tak to wygląda.

Jest wiele sposobów i szkół szkolenia i jak to mówi przysłowie „ wiele dróg prowadzi do Rzymu„. W związku z wy wyższym pewne różnice są jak najbardziej na miejscu w treningu judo ale mają wspólny mianownik.

Polecam przykładowe cykle tygodniowe dla zawodników sekcji judo Politechniki Śląskiej w zależności od waszych możliwości i chęci. Pamiętając że należy to dostosować do aktualnego poziomu wytrenowania waszego organizmu.

1. Trzy treningi tygodniowo po 90-120min

Poniedziałek- trening z umiarkowaną intensywnością

- rozgrzewka ogólna 10-15 min.

- bieg ciągły o charakterze tlenowym 30-40 min

- ćw. wzmacniające górne partie mięśniowe np. na gumach (ekspandor) wychylenia, uchi-komi , krążenia ramion itd. można dobrać 6-10 ćw. i wykonywać 10-50 powtórzeń na jedno ćw. oraz wykonać 5-8 serii.

Ćw. uzupełniające w miarę potrzeby jak brzuszki, pompki itd.

Ćw. rozciągające 10-20 min.

Środa – trening z dużą intensywnością

rozgrzewka 20-30 min uwzględniając bieg, skipy, rozciąganie dynamiczne, gimnastykę, ew. akrobatykę, rozciąganie.

część główna to obwód ćwiczebny ze zmienną procą mięśniową na czas (15-30 sek.) bądź na ilość powtórzeń. Planujemy ok. 8-12 ćwiczeń, np.

1 skip A z boksowaniem

2 pajacyk pompka

3 w podporze przodem podciąganie nóg obunóż

4 w podporze przodem podciąganie nóg naprzemienne

5 cwał bokiem na odcinku 3-4 m. dotykając ręką podłoża raz z lewej raz z prawej strony.

6 trucht ok. 100

7 pompki

8 sprint ok. 20-30 m.

9 uchi-komi bez partnera

10 skłony na m m brzucha itd.

Ćwiczenia wykonujemy z dużą intensywnością i zaangażowaniem. W doborze ćw. liczy się zmienność pracy mięśniowej. Dobrze jeżeli jeden obwód trwa ok. 5 min , czyli czas zbliżony do czasu walki judo.

Wykonujemy 4-8 serii (obwodów) z przerwami ok. 5-8 min .

Piątek – trening o charakterze wytrzymałościowym

- rozgrzewka ogólna 15-20 min

- interwał biegowy 100 m sprint ,100 m wolny trucht ok. 10 powtórzeń.

Inna wersja 100 m sprint, 100 m wolny trucht, 200 m sprint ,100 m wolny trucht, 300 m sprint ,100 m wolny trucht, 400 m sprint . przerwa ok. 8 min. razy 4-6 serii.

Ćw. na górne partie mięśniowe pompki, brzuch, podciąganie na drążku (judodze), triceps w podporze tyłem (np. na ławce) 5-8 serii po 10-30 powtórzeń. Oczywiście wybieramy trzy cztery ćw.

Rozciąganie.

2. Sześć treningów w tygodniu.

Poniedziałek , Środa , Piątek jw.

Wtorek – trening biegowy sprinty

- 2 razy 800 m

- 2 razy 400 m

- 300 m

- 200 m

- 100 m

Przerwy do pełnego wypoczynku ok. 15-20 min, (choć zmęczenie będzie narastało) . Ten trening wykonujemy kiedy jest daleko do startów w zawodach. Kiedy zawody są w bliższym terminie (30-50 dni) odpowiednio skracamy dystans np.

- 2 razy 200 m

- 2 razy 100 m

- 2 razy 50 m

- 4-6 razy 20-30 m

Ćw. rozciągające.

Czwartek – trening odnowy biologicznej np. sauna, basen (jezioro) ew. gry zabawy.

Sobota – trening jak w środę.

Do każdego treningu w trakcie rozgrzewki można dołożyć ćw.

specjalistyczne uchi-komi bez partnera w formie powtórzeniowej , bądź uchi-komi kombinacje .

Przypominam że dobieranie obciążeń powinno być dostosowane do aktualnej formy i możliwości . Stopniowe zwiększanie obciążeń jest bezpieczniejszą formą i chroni przed ewentualnym przeciążeniem organizmu lub kontuzjami.

Przykładowe treningi judo w domu ;

<https://www.youtube.com/watch?v=r-ytZjcPhtA>

https://www.youtube.com/watch?v=NtziJTo_BWA

<https://www.youtube.com/watch?v=eyeRo00P2pl>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bx1MIjgNexE>

<https://www.youtube.com/watch?v=af2AWMWfPo0>

