

OBSAH

PREDHOVOR	5
1 ROZOHRIATIE A ROZCVIČENIE V DŽUDE	7
2 TRÉNING DETÍ, MLÁDEŽE A DOSPELÝCH	29
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
3 RANDORI	61
3.1 Charakteristika randori	62
3.2 Členenie randori	62
3.2.1 Randori v I. fáze – prípravné obdobie	64
3.2.2 Randori v II. fáze – predsúťažné obdobie	68
3.2.3 Randori v III. fáze – súťažné obdobie	72
4 SILNÝ A RÝCHLY DŽUDISTA – AKO NA TO?	79
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
5 STRAVA, PITNÝ REŽIM, ÚPRAVA HMOTNOSTI A DOPLNKY VÝŽIVY	143
5.1 Základné pojmy a východiská	144
5.2 Regeneračná výživa	146
5.2.1 Doplnenie energetických zásob po tréningu a výkone	147
5.3 Úprava telesnej hmotnosti v praxi a jej vplyv na výkon a zdravie	148
5.3.1 Stratégie správnej redukcie telesnej hmotnosti	153
5.4 Vzdelávací plán	158
5.5 Príkladové štúdie stravovania džudistov	160
5.6 Doplnky výživy používané v džude	169

6 ZRANENIA V DŽUDE

6.1 Úrazy podľa anatomickej lokalizácie a ich rehabilitácia

7 STREČING PO TRÉNINGU A VÝKONE

Spoluautori:

Mgr. Marián Váňan, PhD.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. Tomáš Mihalík, PhD.

Ing. Martin Benčík, PhD.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.

Mgr. J. J. J. J.