UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY a SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2009 **Rudolf Huněk**

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY a SPORTU

Porovnání olympijské přípravy v Judu na OH v Soulu v roce 1988 s přípravou na OH v Pekingu v roce 2008.

DIPLOMOVÁ PRÁCE

VEDOUCÍ PRÁCE: **ZPRACOVAL:**

Mgr. Jan Venzara **Rudolf Huněk**

Praha 2009

Abstrakt:

Název práce :

Porovnání olympijské přípravy v Judu na OH v Soulu v roce 1988 s přípravou na OH v Pekingu v roce 2008.

Cíle práce:

Cílem této diplomové práce je popsat, porovnat a vyhodnotit přípravy jednotlivých závodníků v Judu na OH v Soulu v roce 1988 a na OH v Pekingu v roce 2008. Zároveň porovnat obě přípravy na uvedené Olympijské hry. Z tohoto vyhodnotit jaké tréninkové metody vedly k úspěchu či neúspěchu na Olympijských hrách, a na základě toho doporučit efektivní tréninkové metody.

Metoda :

Pro svou diplomovou práci použiji typ výzkumu, který se opírá o komparaci a dotazování. Metoda dotazování je založena na narativním rozhovoru.

Výsledky:

V této práci jsem popsal přípravu našich judistických reprezentantů, kteří závodili na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 a na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008. Přípravy a celkový výsledek na Olympijských hrách jednotlivých závodníků jsem porovnal mezi sebou. Nakonec jsem vyhodnotil, které přípravy vedli k úspěchu na Olympijských hrách.

Klíčová slova:

Judo, Olympijské hry, motorický test, VO2/max, obecné tréninkové ukazatele, specifické tréninkové ukazatele.

Abstract

Title:

The comparison of judo preparaitions for Seoul Olympic games in 1988 and Beijing Olympic games in 2008.

Objective:

The thesis objectives are description, comparison and evaluation of single competitor preparations for Seoul Olympic games in 1988 and Beijing Olympic games in 2008 and at the same time the thesis compares preparations of both mentioned events. It consequently analyses which training methods led to success respective to non-success. The result is recommendation of efficient training methods.

Method:

In the dissertation I am using a kind of research based on comparison and questioning. The questioning metod is based on „narativ“ interview.

Results:

I have described preparation of our judo competitors, that have joined Seoul Olympic games in 1988 and Beijing Olympic games in 2008. I have compared the preparations and overall results with each other. At the end I have analyzed, what preparations had led to the success at Olympic games.

Key words:

Judo, Olympic games, VO2/max, general training indicants, specific training indicants

Touto cestou bych chtěl poděkovat vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Janu Venzarovi za pomoc při tvorbě této diplomové práce. Dále bych rád poděkoval všem sportovcům a trenérům, kteří mi věnovali čas na mé rozhovory a to zejména Jiřímu Sosnovi, Petru Šedivákovi a Pavlu Petříkovovi.

Děkuji.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze prameny uvedené v seznamu použité literatury.

V Praze dne ……

……..……

Rudolf Huněk

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo obč. průkazu	Datum vypůjčení	Poznámka

Obsah

1. Úvod 9

Teoretická část

2. Judo od historie k současnosti 11

2.1 Historie juda 12

2.2 Pravidla a tréninkové způsoby juda 14

2.3 Etika juda 15

2.4. Rozvoj juda v Československu ..... **Chyba! Záložka není definována.**7

Praktická část

3. Cíle práce 19

3.1. Použité metody 19

4. Olympijské hry v Soulu v roce 1988 20

4.1. Příprava Jiřího Sosny 20

4.2. Příprava Petra Šediváka 24

4.3. Příprava Pavla Petříkova 26

4.4. Porovnání příprav Petra Šediváka a Pavla Petříkova staršího 30

4.5. Porovnání příprav Jiřího Sosny a Petra Šediváka 33

4.6. Porovnání příprav Jiřího Sosny a Pavla Petříkova 34

4.7 Vyhodnocení přípravy československých reprezentantů v judu na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988 37

5. Olympijské hry v Pekingu v roce 2008 39

5.1 Příprava Pavla Petříkova mladšího 40

5.2. Příprava Jaromíra Ježka 43

5.3 Porovnání příprav Pavla Petříkova a Jaromíra Ježka 45

5.4. Vyhodnocení přípravy českých reprezentantů v judu na letní Olympijské hry v Pekingu v roce 2008 50

6. Porovnání přípravy československé reprezentace v judu na Olympijské hry v Soulu v roce 1988 s přípravou české reprezentace v judu na Olympijské hry v Pekingu v roce 2008 51
6.1. Porovnání příprav Pavla Petříkova staršího a jeho syna Pavla Petříkova..... 53
6.2. Porovnání příprav Petra Šediváka a Pavla Petříkova mladšího 56
6.3. Porovnání příprav Jiřího Sosny a Pavla Petříkova mladšího 58
6.4. Porovnání příprav Pavla Petříkova staršího a Jaromíra Ježka 61
6.5. Porovnání příprav Petra Šediváka a Jaromíra Ježka 63
6.6. Porovnání příprav Jiřího Sosny a Jaromíra Ježka 64
7. diskuze..... 66
8. Závěr 68
9.Použitá literatura 71
10. Seznam tabulek 73
11. Seznam příloh..... 75

1. Úvod

Téma porovnání přípravy Československé reprezentace v Judu na Olympijské hry v Soulu v roce 1988 s přípravou České reprezentace v judu na Olympijské hry v Pekingu 2008 jsem si vybral, neboť se již od žákovských kategorií věnuji Judu jak na závodní úrovni, tak v posledních letech na rekreační úrovni. Vždy mě zajímaly jednotlivé tréninkové metody a postupy v Judu. Vždy mě zajímalo, jaké tréninkové metody v jednotlivém ročním cyklu je třeba použít pro správný rozvoj judisty.

Ve své diplomové práci se budu zabývat přípravou reprezentantů v Judu na Olympijské hry v Soulu a na Olympijské hry v Pekingu. Myslím, že bude velice zajímavé sledovat, jak se změnila v průběhu dvaceti let příprava české (dříve československé) reprezentace na Olympijské hry. Tento výsledek bude, dle mého soudu, i jistým vodítkem pro Český svaz Juda v tom smyslu, jaké tréninkové metody vedly k úspěchu na Olympijských hrách.

Svou diplomovou prací bych chtěl vyhodnotit, jaký rozvoj v přípravě prodělala naše judistická reprezentace v průběhu dvaceti let. Chtěl bych zjistit, zda příprava na Olympijské hry se zásadním způsobem vyvíjí nebo zda zůstala stejná celých dvacet let. Také bych chtěl přiblížit, jaké tréninkové metody vedly k úspěchu a k dobrému výsledku na Olympijských hrách.

Základní informace o přípravě československé reprezentace v Judu na Olympijské hry v Soulu v roce 1988 byly poskytnuty tehdejším trenérem československé reprezentace v Judu Mgr. Michalem Vachunem, který vedl čtyři roky československou reprezentaci v Judu a v současné době pracuje jako svazový trenér Českého svazu Juda. Informace o přípravě české reprezentace v Judu na Olympijské hry v Pekingu v roce 2008 byly poskytnuty současným trenérem České reprezentace Mgr. Petrem Lacinou.

Jedním z důležitých zdrojů informací pro mou práci bude náš nejznámější bývalý reprezentant v Judu – Jiří Sosna (m.j. mistr a vicemistr Evropy, 3.místo na MS, 5. místo na OH v Soulu v roce 1988).

Ve své práci bych chtěl nejprve vyhodnotit a porovnat jednotlivé přípravy reprezentantů, kteří reprezentovali Československou republiku na Olympijských hrách v Soulu v roce 1988. Poté porovnám a vyhodnotím jednotlivé přípravy reprezentantů, kteří reprezentovali Českou republiku na Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008. Nakonec porovnám a vyhodnotím obě přípravy, kdy se zaměřím na porovnání objemu tréninkových jednotek, porovnání skladby tréninkových jednotek a porovnání silové a funkční připravenosti jako je motorický test a VO2/max reprezentantů závodících na uvedených Olympijských hrách.

V této práci také počítám s tím, že mezi některými posuzovanými závodníky byly a jsou velké váhové rozdíly, kdy toto je proměnná, kterou při vyhodnocení přípravy závodníků beru na zřetel.

Teoretická část

2. Judo od historie k současnosti

2.1. Historie Juda

Všechny úpolové (bojové) sporty, a tedy i Judo, se rozvinuly ze starobylých způsobů boje a bojových umění. Zakladatelem moderního juda je profesor Džigoro Kano (1859 – 1938). Žil v době, kdy v Japonsku zanikal feudální řád a s ním vše, co ho provázelo, tedy i školy džiu – džitsu, které v této době byly u veřejnosti ve značné neoblibě, neboť bojové dovednosti byly často zneužívány.
U Džigora Kana byl motivem ke studiu džiu-džitsu jeho vstup na střední školu, kde musel snášet mnohé křivdy a ústrky od silnějších spolužáků a tomuto také nepomohla jeho subtilní postava, kdy vážil necelých 50kg. Poznatky, které Džigoro Kano shromáždil při své praxi u mistrů džiu-džitsu studiem rukopisů mnoha dalších škol a rovněž studiem tehdejších evropských tělovýchovných systémů, tvůrčím způsobem přepracoval na vlastní tělovýchovný systém přípravy, který nazval JUDO KODOKAN. Tímto názvem ho chtěl především pro veřejnost odlišit od tehdy neoblíbených metod džui-džitsu a poukázat na nové kvality svého systému, který kladl důraz na výchovu cvičenců, na jejich morální a intelektuální rozvoj. Byla stanovena etiketa chování v dožó k spolužákům i mistrovi, která zaručovala radostné ovzduší pří výcviku a úplnou bezpečnost žáků. (Srdínko, 1987)

Vždyť sám Džigoro Kano charakterizuje svůj systém jako princip nejúčinnějšího využití (maximální efektivnosti) ducha a těla, zatímco staré džiu – džitsu je pouhým využitím této všeobecně platné zásady jen pro obranu a útok. Každý žák Judo trénuje své tělo a rozvíjí – tedy také trénuje – svého ducha nacvičováním různých způsobů obrany i útoku. Džigoro Kano vyjádřil extrakt filosofie svého učení dvěma stručnými hesly: „maximální využití ducha i těla“ a „vzájemné dobro a všeobecný prospěch“. (Lebeda, 1960)

Džigoro Kano se osobně znal se všemi tehdy žijícími mistry japonských bojových mění. Uvědomil si však, že budou postupně umírat a že je potřeba zachovat jejich vědění příštím generacím. Proto Kano založil oddělení výzkumu a studií starých bojových umění (Kobudó kenkjúkai), neboť některá ze starých bojových umění se v Japonsku považují za kulturní památky.

Kano zavedl ve svém Judu systém technických stupňů žákovských (kjú) a mistrovských (dan), které převzala většina systémů bojových umění. Pracoval jako vysokoškolský učitel a jako úředník ministerstva školství. Měl velký vliv v organizaci Dai Nippon Butoku Kai, krátce zvanou Butokukai, pověřenou katalogizaci a sjednocováním různých vojenských umění v Japonsku. Džigoro Kano byl také prvním předsedou Japonského olympijského výboru.

Obecná historie Kódókan Judo (někdy též nazývaného vysokou školou Judo) se uvádí jako datum vzniku 5. července 1882, což je den příchodu Džigora Kana do chrámu Eišódži. Některé historické prameny uvádějí i datum 1884 jako vznik Kódókan Judo. (Fojtík, 2001)

Džigoro Kano na základě shrnutí poznatků ze škol džiu-džitsu a svého vlastního studia stanovil dva základní principy Juda. Za rozhodující princip považoval Džigoro Kano princip nejvyšší účinnosti, kdy tímto měl na mysli dosažení maximálního výsledku nejmenším možným úsilím. Druhý z principů nazval Kano všeobecné blaho a vzájemný prospěch. Oba principy ukazují zaměření Judo směrem žádoucím pro jakoukoliv lidskou činnost. Lze je tedy užívat jako sport, jako sebeobranu a nebo jako způsob života.

Mezi Kanovi myšlenky patří, že existuje jednak tzv. malé Judo, jehož cílem je pouze vítězství v utkání, a jednak tzv. velké Judo, pro něž je charakteristické a důležité užívání principů Judo v celém životě a ke splnění jakýchkoliv cílů. Pro řešení bojových, sebeobranných a sportovních situací Džigoro Kano stanovil dvě hlavní zásady. První zásadou je zásada povolnosti a ústupnosti a druhou zásadou je zásah maximální účinnosti v užití tělesných a duševních sil. (Fojtík, 2001)

Když tedy Džigoro Kano založil v roce 1882 svou školu Kódókan Judo, musela tato dokazovat ostatním účinnost svých technik. Členy Kódókan Judo často vyzívali na

souboje příslušníci ostatních škol džiu-džitsu. Souboje měli často drsný průběh. Tento boj vyvrcholil v okamžiku, kdy prezident tokijské metropolitní policie začal vybírat nové učitele pro výcvik policistů. V roce 1886 uspořádal známý turnaj Dojo yabury, kde na jedné straně stáli mistři jiu-jutsu a na straně druhé mistři Kodokan Juda. Výsledek byl takový, že z patnácti zápasů členové Kódókan Judo dva prohráli, dvanáct vyhráli a jeden skončil po 55 minutách remízou. Po tomto turnaji si Kodokan Judo získalo respekt a uznání ostatních mistrů bojových umění. Dokonce byl považován za lepší než ostatní styly Jiu-jutsu. (zdroj www.kodokan-judo.cz)

2.2. Pravidla a tréninkové způsoby Juda

Při zápasech v Judu jde o překonání soupeře fyzickou a technicko taktickou převahou. Závodníci nastupují v kimonech. Zápasiště (tatami) je dle platných pravidel o rozměrech nejméně 14 x 14 m a maximálně 16 x 16 m. Zápasiště se dělí na dvě plochy vzájemně odlišné barvy. Prostor uvnitř zápasiště se nazývá zápasová plocha a má rozměry nejméně 8m x 8m a nejvýše 10m x 10m. Prostor vně zápasové plochy se nazývá bezpečnostní plocha, která je široka minimálně 3m. Soutěží se pouze v halách. Konají se soutěže jednotlivců, družstev mužů a žen v 8 + 8 hmotnostních kategoriích (vahách). Pravidla jsou taková, že k boji se používají především chvaty. Údery, kopy a tlaky na citlivá místa jsou v Judu zakázány. Způsob boje se vyznačuje snahou o zachování dynamické stability v postoji a snahou o narušení rovnováhy protivníka. Pravidla určují možnosti jenom vítězství jednotlivců a nerozhodný výsledek u družstev. Bodové ohodnocení je od 1 do 10 bodů (kinza, koka, juko, wazari a ipon, což je největší ocenění chvatu, jehož udělením končí zápas). Zápas je dlouhý u mužů 5min, u žen 4min čistého času. Výsledek družstva je dán součtem vítězství jednotlivců, případně u nerozhodného stavu součtem pomocných bodů.

V rámci tréninku Juda můžeme rozlišit způsoby jakými je možno cvičit techniky Juda. Mezi těmito způsoby jsou cesty k dosažení dokonalosti nebo cesty k dosažení vrcholu v tréninku Juda. První způsob cvičení je UČI KOMI – opakované nástupy. Jde o cvičení, při kterém judista zprvu na stojícího soupeře a později na pohybujícího se

soupeře různými směry nastupuje do určité chvatové techniky tak dlouho, až si zafixuje nutné pohybové návyky všech částí těla, potřebných k provedení dané techniky. Tento způsob nácviku je dosti jednoduchý, jelikož se vždy jedná o jeden určitý chvat a je také dosti stereotypní. Je to však velmi důležitá forma tréninku, zvláště pro závodníky.
Druhý způsob cvičení je RANDORI – volné cvičení. RANDORI je další vyšší forma tréninku chvatových technik v Judu. Trénink formou RANDORI klade značné nároky na respirační a oběhové schopnosti organismu trénujících judistů. Vyžaduje také větší nároky na tělesné (silové, vytrvalostní, rychlostní) a pohybové schopnosti trénujících. RANDORI je velmi náročná forma cvičení pohybové koordinace, rychlého a účelného rozhodování a morálně volních vlastností potřebných ve skutečném zápase.
Třetí způsob cvičení je forma KATA. KATA je programově spojená řada vybraných chvatových technik s předem přesně určenou návazností a způsobem realizace. Chvatové techniky jsou vybrány tak, aby reprezentovaly principiálně příbuzné skupiny chvatů. Opakované a přesné provádění má vést cvičence k pochopení antropomotorických zákonitostí a k jejich nejracionálnějšímu využití. (Stankovič, 1985)

Nejmladší cvičenci si osvojují Judo při hrách, starší a pokročilejší se věnují cvičením zvaným KATA (soubory chvatů) a RANDORI (různé druhy cvičných zápasů). Judisté, kteří jsou dokonale připraveni psychicky i kondičně a kteří jsou vybaveni dostatečnými technicko – taktickými znalostmi a dovednostmi, se zúčastňují řady soutěží rozdílné úrovně. Od přátelských utkání místního významu, jednotlivců i družstev, až po vrcholové soutěže, mistrovství světa a Olympijské hry. Ani ti nejmladší, kteří nemohou ještě absolvovat řádnou soutěž, nejsou o zážitek ze závodění připraveni. Zúčastňují se soutěží v boji na zemi (NE WAZA), které jsou pro ně zcela bezpečné. Také staří judisté, jimž pokročilý věk nedovoluje účast v řádné soutěži, využívají boje na zemi jako vydatného cvičení k udržení tělesné zdatnosti a bojové ducha. (Srdínko, 1987)

2.3. Etika juda

Pro rozvoj mladých závodníků v Judu nesmíme opomenout pro správné a bezchybné rozvíjení jejich sportovních dovedností, jejich výchovu v etice Juda. Etická pravidla

byla v klasických školách bojového umění shromážděna v podobě přikázání, která byla závazná. V těchto pravidlech se objevovala i přikázání týkající se životosprávy. Tato pravidla byla přesně definována a přísně dodržována. Motivem byla střídmost a zdrženlivost a striktně se vyžadovala úcta ke starším a respekt ke všemu živému.

Etika má být prostředkem výchovy. Důležité je, aby zásady správného chování byly v Doju vyžadovány již od prvního vstupu na tatami. Trenérem Juda musí být přísně vyžadováno, aby se stalo samozřejmostí, že na trénink přicházejí všichni závodníci a svěřenci včas, v čistém kimonu a tak, jak to předepisují pravidla Juda. Samozřejmostí musí být přezouvání, sprchování a další hygienické požadavky jedince.

Při vstupu do Doja je dle etiky Juda sportovec povinen pozdravit malým pozdravem – úklonem hlavy. Pozdrav v Judu je určitým symbolem vzdání úcty jeden k druhému. Malým pozdravem se rovněž zdraví při soutěži, tréninku, při oslovení trenéra a dalších příležitostech. Podle pravidel Juda první pozdraví nositel nižšího technického stupně. Toto pravidlo nemá za cíl vynucování kázně, ale jde o projev úcty a vzdání pocty trenérovi za jeho práci, nebo partnerovi za pomoc k dosažení vlastní mistrovské cesty.

Velký pozdrav, který je slavnostní – ZAREI – provádíme při zahájení a ukončení tréninkové jednotky, při cvičení KATA a podobných příležitostech. Malý pozdrav - RITSUREI – provádíme při ostatních příležitostech.

Chování v Doju vyžaduje přátelskou, radostnou a pracovní atmosféru, ke které by měli přispět všichni závodníci a svěřenci včetně trenéra svým soustředěním. Je třeba, aby si všichni uvědomili, že jsou povinni přispět k této atmosféře svým dílem. Závodníci a svěřenci plní všechny pokyny trenéra a nerozptylují se ničím, co s tréninkem nesouvisí. Je důležité, aby všichni závodníci a svěřenci plnili cíle při každém cvičení, bojovali v duchu pravidel fair play, byli skromní a ochotní pomoci méně vyspělým svěřencům. Musí být samozřejmostí, že se judisté omluví za pozdní příchod na trénink, nebo za nesplnění jiné povinnosti.

Pro správného judistu nekončí etika Juda tím, že opustí po tréninku Dojo, ale dodržuje etiku Juda i na veřejnosti. Je třeba, aby judisté dodržovali jednu z hlavních myšlenek zakladatele Juda Džigora Kana, kterou bylo „vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost“.

Pro trenéra je důležité, aby dohled nad svými svěřenci neskončil odchodem z Doja. Je nutné, aby trenér věděl, jak se jeho mladí svěřenci chovají na veřejnosti, jaký mají prospěch ve škole nebo zaměstnání a nebyl k tomu lhostejný. Trenér si musí uvědomit,

že výchova sportovce do značné míry ovlivňuje jeho výkonnost, ale i pozdější rozhodování vlastní orientace. Trenér tedy ovlivňuje již v žákovském a zejména dorosteneckém věku, zda - li jeho svěřenec na určitém rozhraní dá přednost sportu nebo jiným činnostem. Trenér by si měl uvědomit, že kvalita výchovy závisí na dodržování drobných - někdy podceňovaných pokynů a zásad, jako je přezouvání, zdravení, vlastní skromnost, apod. (zdroj Český svaz Juda)

2.4. Rozvoj Juda v Československu

Historie Juda v Československu začíná v roce 1919, kdy Vysokoškolský sport Praha zahájil první kurzy džiu-džitsu. Na ně navázala v roce 1922 armáda kursy sebeobrany. Byly vydány i první příručky o sebeobraně, což přispělo k lepší informovanosti širší veřejnosti. Rok 1933 byl významný tím, že Československo navštívil zakladatel Juda profesor Džigoro Kano. Svou návštěvu opakoval v roce 1936. V tomto roce byl i založen Československý svaz jiu-jitsu.

První mistrovství Evropy se konalo v Drážďanech v roce 1934. Zde poprvé vystoupili naši borci na stupně vítězů. Získali druhé místo v soutěži družstev a dvě bronzové medaile ze soutěží jednotlivců si odnesli F. S. Dobó a Alois Cígner.

Velký rozvoj Juda u nás začal až po druhé světové válce a zejména v padesátých letech dvacátého století, kdy v roce 1953 byl zřízen Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport a jeho sekce Juda. Nová vlna zájmu o Judo nastala v roce 1964, kdy bylo Judo poprvé zařazeno do programu letních Olympijských her. Naši reprezentanti se zúčastnili OH až v roce 1972 a na první olympijskou medaili jsme čekali do roku 1980. Tehdy Vladimír Kocman vybojoval bronzovou medaili v těžké váze. Tento jeden z nejúspěšnějších judistů naší historie je rovněž držitelem bronzové a stříbrné medaile z mistrovství světa 1981 a 1983. Dalším nejúspěšnějším borcem je Pavel Petříkov starší, který vybojoval na MS 1981 stříbrnou medaili v kategorii do 60 kg. (Srdínko, 1987)

Tehdejší československá armáda měla velký zájem o bojový systém Juda. Československá armáda nejprve zařadila do svého branně – tělovýchovného programu cvičení džiu-džitsu, které do roku 1922 nejdříve vedl anglický instruktor a později škpt.Novák s náčelníkem ČOS Františkem Pechátem. V roce 1925 vydává Ministerstvo národní obrany předpis týkající se boje zblízka, avšak tento je pojat jako učebnice „Služební předpisy branné moci“. Tato učebnice byla Ministerstvem národní obrany výhradně určena pro potřeby výuky ve vojenských školách, avšak měla velký vliv i na šíření Juda mimo tehdejší československou armádu. (zdroj www. sakura.dragon.cz)

Velkým přínosem pro rozvoj Juda v Československu bylo, že nejlepší sportovci včetně judistů byli umístěni ve vojenském sportovním klubu Dukla. Historie sportovního klubu Dukla sahá do roku 1945, kdy po osvobození Československa vzniklo na Ministerstvu národní obrany (MNO) tělovýchovné oddělení s úkolem řídit a rozvíjet tělesnou výchovu a sport v armádě. Od poloviny roku 1946 byli armádní sportovci soustřeďováni u Posádkového velitelství Velká Praha, kde nejlepší sportovci tvořili četu. V závěru roku 1946 ministerstvo rozhodlo vytvořit obdobné čety v Brně, Bratislavě a Táboře. V roce 1956 vznikl jako speciální tělovýchovný vojenský útvar Vojenská tělovýchovná škola Miroslava Tyrše (VTŠ MT). Vydané „směrnice pro masovou sportovní činnost“ ukládaly zřizovat v celé armádě vojenské tělovýchovné jednotky (VTJ) s jednotným názvem Dukla a uvedením místa posádky. Armádní vrcholoví sportovci byli od tohoto roku zařazováni do armádních sportovních družstev (ASD). V roce 1963 byla VTŠ MT zrušena a místo ní vzniklo Armádní středisko Dukla (AS Dukla) Praha. Kromě armádních sportovních družstev vybraných sportovních odvětví sem patřil i Vojenský obor Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (VO FTVS UK), organizačně metodická skupina, skupina zahraničních styků a skupina pro zabezpečení celoarmádních a celostátních tělovýchovných akcí. (Beneš, 2003)

Praktická část

3. Cíle práce

Cílem této práce je popsat, vyhodnotit a porovnat přípravy československé reprezentace v Judu na Olympijské hry v Soulu v roce 1988 s přípravou české reprezentace v Judu na Olympijské hry v Pekingu v roce 2008.

3.1. Použité metody

V této diplomové práci je použit především typ výzkumu, který se opírá o komparaci a dotazování. Metoda dotazování je založena na narativním rozhovoru

4. Olympijské hry v Soulu v roce 1988

Poprvé od OH v Mnichově v roce 1972 nebyl v Soulu organizován bojkot letních Olympijských her. Kuba a Etiopie nepodporovaly Severní Koreu (MOV zamítl žádost Severní Koree o pořádání her, a proto se her nezúčastnila). Více zemí (159) poslalo více sportovců (9,465) do Jižní Koree, než tomu bylo na všech předešlých hrách. Byla zde rovněž větší ochrana (100.000 osob), než kdy dříve z důvodu blízkosti Soulu a Severní Koree (45 km) a možným demonstracím volajícím po znovu sjednocení Koree.
Letní Olympijské hry v roce 1988 byly známy pod označením XXIV. Olympiáda. Jednalo se o druhé Olympijské hry konané v Asii, kdy první Olympijské hry v Asii se konaly v Tokiu v roce 1964. Severní Korea byla v době pořádání těchto Olympijských her oficiálně ve válečném stavu ze Severní Koreou. Slavnostní zahájení se uskutečnilo dne 17. září 1988 a závěrečný ceremoniál se odehrál dne 2. října 1988.
Soutěže Juda na Letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 se konaly v sedmi hmotnostních kategoriích. Zde poprvé byly prezentovány soutěže v Judu u žen, kdy ženské Judo se na této letní olympiádě poprvé ukázalo jako tzv. demonstrační sport. Všechny zápasy Juda na Olympijských hrách v Soulu hostilo Jangchung Gymnasium, kdy se jedná o zakryté sportoviště umístěné v Soulu. Kapacita tohoto sportoviště je 7.000 diváků a pro sportovní účely bylo postaveno v roce 1963.
Za tehdejší Československo se přes nominaci probojovali tři závodníci – Jiří Sosna ve váze do 95 kg, Pavel Petříkov starší ve váze do 65 kg a Petr Šedivák ve váze do 60 kg.

4.1. Příprava Jiřího Sosny

Jiří Sosna patří mezi naše neúspěšnější judisty historie. Narodil se 19.1.1960 ve Vimperku, kde také ve svých osmi letech s judem začínal. Sosna má pro svou výjimečnou stabilitu při zápase, kdy s ním málokterý soupeř dokázal zatřás, přezdívku „Strom“. Po skončení své závodnické kariéry se věnoval výcviku policistů Policie České republiky na Pražském hradě, kde cvičil ochranou službu ústavních činitelů. Od roku 2000 vlastní a provozuje obchod s pomůckami pro bojová umění ve Strašnicích.

Jiří Sosna převážnou většinu své sportovní kariéry závodil ve váze do 95 kg. Mezi jeho největší úspěchy patří třetí místo na mistrovství světa v Barceloně v roce 1991, páté místo na mistrovství světa v Soulu v roce 1985, páté místo mistrovství světa v Bělehradě v roce 1989, páté místo na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988, třetí místo na hrách Dobré vůle v Moskvě v roce 1986, první místo na mistrovství Evropy v Pamploně (Španělsko) v roce 1988, druhé místo na mistrovství Evropy v Helsinkách v roce 1989, třetí místo na mistrovství Evropy v Bělehradě v roce 1986, páté místo na mistrovství Evropy Liege (Belgie) v roce 1984 a páté místo na mistrovství Evropy v Paříži v roce 1987.

Jiří Sosna v dobách československého socialismu byl oficiálně zaměstnán u Potravin Praha a jeho mateřským klubem byly Vysoké školy Praha. Tehdejší judistické tréninky byly pro vrcholové sportovce dvoufázové, kdy ranní trénink začínal od osmi hodin a trval do deseti dopoledne. Ráno se vždy závodníci věnovali běhům, rozvoji fyzické kondice a posilování. Odpolední trénink začínal v půl páté a trval do půl sedmé a tento odpolední trénink byl vždy zaměřen na randori, na nácvik judistických technik v postoji a na zemi. Takový to trénink byl naordinován od pondělí do pátku, v sobotu měli závodníci individuální trénink – většinou výběh v terénu. Neděle byla volná. Regeneraci měli závodníci určenou tak, že po každém tréninku měli možnost zajít na masáž, do sauny nebo do vířivky. Regeneraci nebyla určena žádná část dne z týdenního tréninkového cyklu.

Tabulka 1: Přehled týdenního tréninkového cyklu reprezentanta Jiřího Sosny

	dopolední trénink	odpolední trénink
Pondělí	Kondice – běhy, posilování	Randori + TE/TA
Úterý	Kondice – běhy, posilování	Randori + TE/TA
Středa	Kondice – běhy, posilování	Randori + TE/TA
Čtvrtek	Kondice – běhy, posilování	Randori + TE/TA
Pátek	Kondice – běhy, posilování	Randori + TE/TA
Sobota	Individuální trénink	

TE/TA – technicko taktická příprava

V rámci přípravy na Olympijské hry v Soulu v roce 1988 byla tehdejším reprezentačním trenérem Mgr. Michalem Vachunem provedena funkční vyšetření reprezentačních závodníků, kdy do vyšetření spadal motorický test a VO2/max. Dále byly zaevidovány obecné tréninkové ukazatele a specifické tréninkové ukazatele, jejichž přehled uvádím v níže uvedených tabulkách.

Tabulka 2: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Jiřího Sosny za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988

	Dny z.	Jednotky z.	Hodiny z.	Regenerace	N/ZO
Plán	188	317	572	128	
Skutečnost	**221**	**356**	**604**	**152**	**O/13**

N – nemoc

ZO – zdravotní omezení

Tabulka 3: **Přehled specifických tréninkových ukazatelů reprezentanta Jiřího Sosny za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988**

	Posilování	Běhy	UJGN	KWAZ	RAKG
Plán	71	48	74	37	**100**
Skutečnost	**72**	**64**	**74**	**34**	**91**

UJGN – techniky v postoji

KWAZ – techniky na zemi

RAKG – Randori + Kakari geiko - cvičný boj s částečným odporem soupeře bez protiútoku

Tabulka 4: **Přehled silové a funkční připravenosti reprezentanta Jiřího Sosny**

MOTORICKÝ TEST	VO2/max
2,7	58,3

Pro posuzování motorického testu byly v tehdejší době používány tabulky, které byly převzaty z tehdejší Německé demokratické republiky (NDR), kdy tento motorický test naši judisté používají dodnes, pouze se místo sed-lehů používají přednosy za 30 sekund.

Součástí motorického testu jsou výskoky na překážku, přemístění činky, shyby, výtlak pažemi vleže (bench press), přednosy za 30 sekund a šplh. Z každé disciplíny se dle tabulky udělí známka a známky za všechny disciplíny se zprůměrňují, a tímto je dán výsledek motorického testu

Zde si pro představu uvedeme v tabulce přehled judistického motoristického testu a jeho známkování. Jedná se o motorický test, který je určený mužům od 21 let a starším.

Tabulka 5: Přehled motorického testu pro hodnocení judistů – muži 21 let a starší

Motorický test Judo – Muži	Hmotnostní kategorie v kilogramech							
Název testu	Hodnocení	-60	-66	-73	-81	-90	-100	+100
1)	1	110	115	120	130	135	145	160
Výtlak pažemi vleže (kg)	2	105	110	115	125	130	140	150
	3	100	105	110	120	125	135	145
	4	90	95	100	110	115	125	130
2)	1	45	45	47,5	47,5	50	52,5	52,5
Leh sed se zátěží (kg) - (Soul)	2	42,5	42,5	45	45	47,5	50	50
	3	40	40	42,5	42,5	45	47,5	47,5
Změněno na přednosy za 30s – (Peking)	4	32,5	32,5	35	35	37,5	40	40
3)	1	47,5	50	52,5	55	60	60	50
Shyb se zátěží (kg)	2	45	47,5	50	52,5	57,5	57,5	47,5
	3	42,5	45	47,5	50	55	55	45
	4	35	37,5	40	42,5	47,5	47,5	37,5
4)	1	85	90	95	100	105	110	120
Přemístění činky na prsa (kg)	2	80	85	90	95	100	105	115
	3	75	80	85	90	95	100	110
	4	65	70	75	80	85	90	100

5)	1	35	35	35	35	35	32	29
Výskoky na překážku /	2	32	32	32	32	32	29	26
30 sec.	3	29	29	29	29	29	26	23
(počet)	4	25	25	25	25	25	22	19
6)	1	6	6	6	6	5,5	5,5	3,75
Šplh na laně 5m / min.	2	5,5	5,5	5,5	5,5	4,75	4,75	3
(počet)	3	4,5	4,5	4,5	4,5	3,5	3,5	2
	4	3,0	3,0	3,0	3,0	2	2	0,75

4.2. Příprava RNDr. Petra šediváka

Petr Šedivák je výborný český judista, který nejen získal několik vynikajících úspěchů na mezinárodním poli v Judu, ale také do současné doby výborně reprezentuje Českou republiku ve veteránském Judu. Petr Šedivák se narodil 13.11.1963 v Plzni, kde také ve svých deseti letech s judem začínal. V současné době pracuje RNDr. Petr Šedivák u Policie České republiku - ochranné služby jako terénní pracovník hygieny.

Petr Šedivák převážnou většinu své sportovní kariéry závodí ve váze do 60 kg. Mezi největší úspěchy Petra Šediváka patří sedmé místo na Olympijských hrách v Soulu v roce 1988, druhé místo na akademickém mistrovství světa v roce 1988 v Tbilisi, třetí místo na mistrovství světa v roce 1986 v Saul Paulo, páté místo na akademickém mistrovství světa v Jyväskylä (Finsko), druhé místo na mistrovství Evropy v roce 1989 v Helsinkách, třetí místo na mistrovství Evropy v roce 1979 v Edinburgu, první místo na policejním mistrovství Evropy v roce 1999 v Praze, první místo na mistrovství Evropy veteránů v roce 2006 v Praze a druhé místo na mistrovství světa veteránů v roce 2008 v Bruselu.

Při výčtu úspěchu RNDr. Petra Šediváka je zřejmé, že jeho vynikající úspěchy skvěle reprezentovaly naší republiku. Na rozdíl od Jiřího Sosny se v knižních publikacích ani na internetu nedozvíme o tomto skvělém závodníkovi moc informací. Myslíme si, že by

se vedle Jiřího Sosny a Pavla Petříkova staršího mělo také informovat o výsledcích sportovní kariéry Petra Šediváka.

Petr Šedivák trénoval od roku 1977 do 1993 ve středisku vrcholového sportu v Praze. Přípravu na Olympijské hry v Soulu prožil na základní vojenské službě v Dukle v Bánské Bystrici, kde byl od roku 1987 do 1988. Z rozhovoru ani z dostupných materiálů od Petra Šediváka se nepodařil zjistit přesný týdenní mikrocyklus k přípravě na Olympijské hry v Soulu v roce 1988. Petr Šedivák uvedl, že musel kvůli udržení své váhové kategorie, běhat každé ráno mezi 07:00 hod až 08:30 hod průměrně asi sedm kilometrů. Dále z rozhovoru s Petrem Šedivákem bylo zjištěno, že tehdejší reprezentační trenér Mgr. Vachun se snažil měnit v různém ročním cyklu tréninkové metody dle metod různých zemí jako např. tréninková metoda německá, nebo ruská.

Bylo zajímavé sledovat, jak Jiří Sosna vyprávěl o své přípravě na Olympijské hry Soulu v roce 1988 a o své přípravě na jiné vrcholné soutěže. Mluvil velice skromně, až z toho vyplynul pocit, že vlastně Jiří Sosna skoro vůbec netrénoval. Naopak Petr Šedivák o Jiřím Sosnovi mluvil s velkým respektem k jeho přípravě s tím, že Jiří Sosna trávil v posilovně několik hodin navíc oproti předepsaným tréninkovým dávkám a také i díky tomu byl Jiří Sosna výborně silově připraven na své zápasy v Judu.

Tabulka 6 : Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Petra Šediváka za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988

	Dny z.	Jednotky z.	Hodiny z.	Regenerace	N/ZO
Plán	196	322	563	124	
Skutečnost	**209**	**344**	**551**	**105**	**13/13**

Tabulka 7 : **Přehled specifických tréninkových ukazatelů reprezentanta Petra Šediváka za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988**

	Posilování	Běhy	UJGN	KWAZ	RAKG
Plán	68	56	69	36	**93**
Skutečnost	**45**	**82**	**55**	**26**	**107**

UJGN – techniky v postoji

KWAZ – techniky na zemi

RAKG – Randori + Kakari geiko - cvičný boj s částečným odporem soupeře bez protiútoku

Tabulka 8: **Přehled silové a funkční připravenosti reprezentanta Petra Šediváka**

MOTORICKÝ TEST	VO2/max
2,1	63,3

Petr Šedivák skončil na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 na sedmém místě.

4.3. Příprava Pavla Petříkova staršího

Pavel Petříkov starší je vynikající judista naší historie i současnosti. Pavel Petříkov starší se narodil 1.7.1959 ve Slaném. S Judem začínal v Kralupech nad Vltavou, kde se Judu věnoval od svých osmi do šestnácti let. Pavel Petříkov starší od šestnácti let do osmnácti let trénoval za Vysoké školy Praha. V roce 1978 nastoupil jako judista do vojenské Dukly Bánská Bystrica, kde vydržel do roku 1986. V roce 1987 pokračoval ve své závodnické kariéře v Hradci Králové, kde působil do roku 1992 jako závodník, kdy po skončení letních Olympijských her ve španělské Barceloně skončil se svou závodnickou kariérou. Po skončení své závodnické kariéry se Pavel Petříkov starší věnuje tréninkem talentovaných judistů pod záštitou oddělení sportu Ministerstva vnitra v Hradci králové.

Mezi největší judistické úspěchy Pavla Petříkova staršího patří druhé místo na mistrovství světa v roce 1981 v nizozemském Maastrichtu, páté místo na mistrovství světa v Bělehradě, třetí místo na mistrovství Evropy ve finských Helsinkách v roce 1989, třetí místo na mistrovství Evropy v maďarském Debrecenu v roce 1991, páté místo na letních Olympijských hrách v Moskvě v roce 1980, sedmé místo na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988, deváté místo na letních Olympijských hrách v Barceloně v roce 1992. U Pavla Petříkova je také zajímavý fakt, že tento vynikající závodník vyhrál mistrovství Československé republiky v Judu ve váhách do 60 kg, 65 kg a 73 kg. V historii našeho Juda, bychom nenašli podobného závodníka, který vyhrál ve třech různých váhových kategorií mistrovství Československé republiky v Judu.

Když se zaměříme na tréninkový mikrocyklus – konkrétně týdenní, tak při přípravě na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988 měl Pavel Petříkov starší od svého trenéra Mgr. Vachuna tzv. volnou ruku, kdy si Pavel Petříkov starší mohl svůj týdenní mikrocyklus přizpůsobit svým potřebám. Tréninky si Pavel Petříkov starší naordinoval tak, že dopolední tréninky začínali v 09:30 hod a končili kolem 11:00 hod. Odpolední tréninky byli od 18:00 hod do 20:00 hod

Pavel Petříkov starší začínal týdenní mikrocyklus pondělním dopoledním tréninkem, který byl zaměřen na posilování, kdy toto mělo být do 80% maxima. Pondělní večerní trénink byl zaměřen na randori s důrazem na rozvíjení středně rychlostních schopností – 3-4 minuty randori s každým soupeřem a minimální celkový čas randori trval 40 minut. Úterní dopolední trénink začínal technicko – taktickou přípravou, kdy po technice následoval běh terénem. Večerní trénink byl rovněž zaměřen na rozvoje technicko – taktické stránky, kdy zde byl dán důraz na nástupy jednotlivých technik po třech minutách. Středa dopoledne byla určena posilovacímu tréninku rychlostního charakteru, kdy po tomto posilovacím tréninku následoval „výklus“ terénem. Středeční odpoledne bylo zaměřeno na regeneraci. Čtvrteční dopolední trénink začínal rozvojem technicko – taktické přípravy Juda, avšak tato technika byla trénována do rychlosti. Po tomto sprinty – 15 minut. Večerní trénink byl určen nástupům jednotlivých technik v postoji a posléze randori. V pátek dopoledne probíhal kruhový trénink, poté nástupy judistických technik mezi dvěma soupeři, přebíhání a nástupy jednotlivých technik mezi dvěma

soupeři do dvou minut a pilování kondice. Páteční večerní trénink byl zaměřen na nácvik technik podle videa. Sobota dopoledne byla zaměřena na běh, nebo plavání.

Tabulka 9: Přehled týdenního tréninkového cyklu reprezentanta Pavla Petříkova staršího

	dopolední trénink	odpolední trénink
Pondělí	Posilovna do 80%	Randori – středně rychlostní – 3-4minuty s každým soupeřem
Úterý	TE/TA poté – běh	TE/TA
Středa	Posilování – rychlostní charakter	Regenerace
Čtvrtek	TE/TA – rychlost, sprint	TE/TA, randori
Pátek	Kruhový tréninky + TE/TA	TE/TA
Sobota	Výběh, plavání	

TE/TA – technicko taktická příprava

Rovněž u reprezentanta Pavla Petříkova staršího byla od tehdejšího reprezentačního trenéra Mgr. Michala Vachuna provedena funkční vyšetření jako je motorický test, VO2/max, a dále byly zaevidovány obecné tréninkové ukazatele a specifické tréninkové ukazatele, kdy přehled uvádím v níže uvedených tabulkách.

Tabulka 10: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Pavla Petříkova staršího za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988

	Dny z.	Jednotky z.	Hodiny z.	regenerace	N/ZO
Plán	211	352	610	126	
Skutečnost	**202**	**324**	**616**	**97**	**15/5**

N – nemoc

ZO – zdravotní omezení

Tabulka 11: **Přehled specifických tréninkových ukazatelů reprezentanta Pavla Petříkova staršího za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988**

	Posilování	Běhy	UJGN	KWAZ	RAKG
Plán	97	64	67	38	**99**
Skutečnost	**107**	**70**	**58**	**30**	**85**

UJGN – techniky v postoji

KWAZ – techniky na zemi

RAKG – Randori + Kakari geiko - cvičný boj s částečným odporem soupeře bez protiútoku

Tabulka 12: **Přehled silové a funkční připravenosti reprezentanta Pavla Petříkova staršího**

MOTORICKÝ TEST	VO2/max
2,4	76,8

Když Pavel Petříkov starší vyprávěl o tehdejší reprezentační přípravě vrcholových judistů, shodl se s názorem Petra Šediváka. V té době reprezentační trenéři přebírali jednotlivé tréninkové metody dle zemí, které tvořily v tehdejší době špičku ve vrcholovém Judu. Dříve metodik Československého svazu Juda určil, že se musí odtrénovat tolik a tolik hodin randori, kakari geiko a dalších důležitých judistických metod, kdy závodník toto musel odtrénovat bez ohledu na to, jak se cítil nebo zda mu tato konkrétní metoda vyhovovala, a nikdo ze zodpovědných osob nekontroloval, zda to vede k úspěchu či nikoliv. Například dříve tvořili absolutní špičku judisté z bývalé NDR, kdy jejich Judo bylo postaveno na síle a závodníci odtrénovali neuvěřitelných hodin silové přípravy v tréninkovém mikrocyklu. Proto naši závodníci museli odtrénovat stejný počet hodin silové přípravy jako závodníci z tehdejší NDR. Následně pomyslně na světové špičce vystřídali závodníky z NDR závodníci z Francie, jejichž Judo bylo založeno na technicko – taktické přípravě a na randori. Proto se i u nás přešlo na francouzský model tréninku. Po úspěchu Francie, přišel úspěch Japonska a přešlo se

tedy na Japonský model tréninku. Tímto způsobem to pokračovalo v tréninkových metodách dále. Zde je důležité doplnit, že Japonci již několik desetiletí nemění své tréninkové metody v Judu a jejich tréninkové metody jsou založeny na obrovských objemech v randori.

Od Pavla Petříkova staršího se podařilo získat údaje z posledních tréninkových dnů před odletem na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988, kdy pár týdnů před uvedenou olympiádou se snižovaly tréninkové dávky, ubírala se silová příprava a přešlo se na rychlostní a dynamickou přípravu s 60% rychlostního maxima. Mezi tréninky se zařazovaly běhy do 400metrů, které se postupně rovněž zkracovaly. Příprava zaměřená na randori se před uvedenou olympiádou zkracovala z původních pěti minut zápasu na minutu a poté se postupně opět prodlužovala až na tři minuty. Tato randorová příprava nabírala rychlostní charakter. Týden před Olympijskými hrami v Soulu byly tréninky zaměřeny na shazování váhy, bez silové přípravy.

Pavel Petříkov starší skončil na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 na sedmém místě.

4.4. Porovnání příprav Petra Šediváka a Pavla Petříkova staršího

Jako první porovnání přípravy tehdejších reprezentantů jsme si vybrali porovnání Petra Šediváka a Pavla Petříkova staršího a to z toho důvodu, že tito závodníci si byli váhově nejbližší, kdy dokonce jedno období závodili ve stejné váhové kategorii do 60 kg. Když se podíváme na naplánované obecné tréninkové ukazatele, tak zjistíme, že od tehdejšího trenéra Mgr. Vachuna měli tito borci naplánované přibližně stejné množství obecných tréninkových ukazatelů. Když si shrneme skutečnost, tak u dnů zatížení měl Petr Šedivák odtrénováno 209 dnů a Pavel Petříkov starší 202 dnů. U jednotek zatížení byl výsledek takový, že Petr Šedivák odtrénoval 344 jednotek zatížení a Pavel Petříkov starší 324. Hodiny zatížení byly u Petra Šediváka v hodnotě 551 hodin a u Pavla Petříkova staršího 616 hodin. Regeneraci se Petr Šedivák věnoval 105 hodin a Pavel Petříkov starší 97 hodin. Když přihlédneme k tomu, že se jedná o výsledky za celý rok

před letními Olympijskými hrami Soulu v roce 1988, tak můžeme konstatovat, že Petr Šedivák a Pavel Petříkov starší odtrénovali přibližně stejné množství dnů a jednotek a s ohledem na roční cyklus se liší velice minimálně. Rovněž ve zdravotním omezení byli na tom borci podobně, kdy Petr Šedivák byl omezen na tréninku celkově 26 dnů a Pavel Petříkov starší 20 dnů. Jediné, v čem bychom mohli spatřit rozdíl v obecných tréninkových ukazatelích, je počet odtrénovaných hodin, kdy Pavel Petříkov starší odtrénoval o 65 hodin více než Petr Šedivák. Když si ale vezmeme k úvahu, že se jedná o celý roční tréninkový cyklus, není tento rozdíl až tak markantní

U specifických tréninkových ukazatelů měli uvedení závodníci rovněž naordinováno podobné zatížení. Ve výsledku specifických tréninkových ukazatelů se však tito sportovci lišili. Petr Šedivák strávil posilováním s činkami 45 hodin a Pavel Petříkov starší 107 hodin. Dále Petr Šedivák běhal celý rok 82 hodin a Pavel Petříkov starší 70 hodin. Techniky v postoji trénoval Petr Šedivák 55 hodin a Pavel Petříkov starší 58 hodin. Techniky na zemi měly výsledek takový, že Petr Šedivák odtrénoval 26 hodin a Pavel Petříkov starší 30 hodin. Při cvičném boji proti soupeři natrénoval Petr Šedivák 107 hodin a Pavel Petříkov starší 85 hodin.
Když si toto shrneme, tak zjistíme, že Pavel Petříkov starší strávil v posilovně s činkami daleko více času než Petr Šedivák a byly zde dány podmínky pro lepší silovou připravenost Pavla Petříkova. Naopak Pavel Petříkov starší naběhal méně hodin, než Petr Šedivák. Toto je zajímavé, neboť dle slov Pavla Petříkova staršího, měl tento velké problémy vždy před turnajem se shazováním své váhy na rozdíl od Petra Šediváka. Z tohoto bychom mohli usoudit, že Petr Šedivák přistupoval k shazování své váhy zodpovědněji. U technik v postoji a na zemi natrénovali oba závodníci přibližně stejné množství hodin. Oproti tomu u cvičného boje proti soupeři natrénoval Petr Šedivák výrazně větší množství hodin. Z výsledků všech specifických ukazatelů můžeme usoudit, že Pavel Petříkov starší měl daleko lepší silovou přípravu. Tréninkové přípravě boje proti soupeři se věnoval více Petr Šedivák.

Mezi závodníky Petrem Šedivákem a Pavlem Petříkovem starším nemůžeme porovnat týdenní tréninkový mikrocyklus, neboť nejsou k dispozici údaje od Petra Šediváka. Proto pro další srovnání mezi těmito závodníky použijeme ukazatel VO2/max, který je

cenným ukazatelem pro vytrvalostní schopnosti. Populační hodnoty u mužů jsou kolem 45ml/kg/min, kdy u trénovaných osob mohou dosahovat hodnoty až 80 ml/kg/min.
Petr Šedivák měl v přípravě na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988 hodnotu VO2/max 63,2 ml/kg/min a Pavel Petříkov starší hodnotu 76,8 ml/kg/min. Z těchto údajů můžeme učinit závěr, že závodník Pavel Petříkov starší byl na tom ohledně vytrvalostních schopností daleko lépe než Petr Šedivák. Pavel Petříkov starší měl tedy lépe zkonstruovaný tréninkový program na rozvoj vytrvalostních schopností než Petr Šedivák.
Výsledky VO2/max jdou sice oproti výsledkům hodin, které naběhal Petr Šedivák a Pavel Petříkov starší, kdy Petr Šedivák naběhal daleko více hodin v rámci přípravy na Olympijské hry, avšak vytrvalostní schopnosti se nevytvářejí pouze během. V Judu můžeme rozvíjet vytrvalostní schopnosti např. randori. Z tohoto můžeme usoudit, že Pavel Petříkov starší měl samotný judistický trénink více zaměřen na rozvoj vytrvalostních schopností než Petr šedivák.

Když u těchto sportovců porovnáme výsledky motorického testu, který je u Juda několik desetiletí stejný a tento test by měl být koncipován tak, aby otestoval schopnosti, které jsou nejdůležitější pro judistu, tak zjistíme, že Petr Šedivák měl výslednou známku - 2,1 a Pavel Petříkov starší známku 2,4. Z těchto výsledků můžeme učinit závěr, že Petr Šedivák měl v předmětný rok o něco lépe rozvinuty schopnosti, které jsou důležité pro judistu.

Když tedy vezmeme celkové porovnání závodníku Šediváka a Petříkova staršího, tak nelze jednoznačně určit, že první nebo druhý závodník měl lepší přípravu, či byl na tom výrazně lépe. Je pravda, že Pavel Petříkov starší měl oproti Petru Šedivákovi lepší VO2/max, ale oproti tomu měl Petr Šedivák lepší výsledky z motorického testu. Ten samý závěr můžeme učinit ohledně výsledků obecných a specifických tréninkových ukazatelů. Celkový výsledek do značné míry souvisí s faktem, že tehdy byly tréninkové metody a výsledné srovnání dány a když závodník nesplňoval určité tréninkové ukazatele, tak ho čekal postih.

Když porovnáme výsledkovou listinu z letních Olympijských her v Soulu v roce 1988, tak zjistíme, že oba závodníci jak Petr Šedivák, tak Pavel Petříkov starší skončili ve svých váhových kategorií na sedmé pozici.

4.5. Porovnání příprav Jiřího Sosny a Petra Šediváka

Srovnání Jiřího Sosny a Petra Šediváka není tak jednoznačné jako u srovnání Petra Šediváka a Pavla Petříkova staršího. Jiřího Sosnu a Petra Šediváka dělí ve svých váhových kategorií více než 35 kg. Když porovnáme odtrénované obecné tréninkové ukazatele, tak zjistíme, že u dnů zatížení odtrénoval Jiří Sosna 221 dnů a Petr Šedivák 209 dnů. Dále Jiří Sosna odtrénoval 356 jednotek zatížení a Petr Šedivák 344 jednotek zatížení. U hodin zatížení byl výsledek takový, že Jiří Sosna odtrénoval 604 hodin zatížení a Petr Šedivák 551 hodin zatížení. Regeneraci se Jiří Sosna věnoval 152 hodin a Petr Šedivák 105 hodin. Kvůli zdravotnímu omezení nemohl Jiří Sosna trénovat 13 dnů a Petr Šedivák 26 dnů. Když se na obecné tréninkové ukazatele podíváme z pohledu obou reprezentantů, tak zjistíme, že Jiří Sosna odtrénoval poměrně větší množství dnů zatížení, jednotek zatížení a hodin zatížení. Jiří Sosna se z pohledu obecných tréninkových ukazatelů věnoval přípravě na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988 daleko objemněji než Petr Šedivák.

U specifických tréninkových ukazatelů můžeme říci, že Jiří Sosna posiloval s činkami 72 hodin a Petr Šedivák 45 hodin. Naopak Petr Šedivák naběhal více hodin, než Jiří Sosna, kdy Petr Šedivák naběhal 82 hodin a Jiří Sosna 64 hodin. Technik v postoji odtrénoval Jiří Sosna 74 hodin a Petr Šedivák 55 hodin. Technikám na zemi se Jiří Sosna věnoval 34 hodin a Petr Šedivák 26 hodin. Při cvičném boji proti soupeři Jiří Sosna trénoval 91 hodin a Petr Šedivák 107 hodin.
Když shrneme specifické tréninkové ukazatele, tak ohledně posilování a běhu je výsledek celkem logický, neboť Jiří Sosna neměl ve většině turnajů problém se vejít do své váhové kategorie, takže na rozdíl od Petra Šediváka nenaběhal tolik hodin. Naopak Jiří Sosna získal přezdívku „Strom“ pro své silové schopnosti. Proto výsledek specifických tréninkových ukazatelů ohledně posilování je očekávatelný. Je zajímavé,

že technik v postoji a na zemi odtrénoval Jiří Sosna daleko více hodin než Petr Šedivák, kdy naopak Petr Šedivák měl natrénováno daleko více hodin při cvičném boji proti soupeři. Z tohoto můžeme učinit závěr, že Petr Šedivák byl v judistických technikách na tom daleko lépe než Jiří Sosna, a proto se „Strom“ (Jiří Sosna) musel daleko více věnovat tréninku a nácviku judistických technik.

Zde rovněž nemůžeme porovnat náplň týdenního tréninkového mikrocyklu, neboť týdenní tréninkový mikrocyklus u Petra Šediváka není k dispozici.

Pro další srovnání obou borců použijeme ukazatel vytrvalostních schopností VO2/max. Při výčtu výsledků zjistíme, že „Strom“ – Jiří Sosna měl výsledek VO2/max 58,3 ml/kg/min a Petr Šedivák výsledek 63,2 ml/kg/min. Zde je tedy jasný výsledek týkající se vytrvalostních schopností, kdy Petr Šedivák byl na tomto daleko lépe něž Jiří Sosna.
Silovou a funkční připravenost porovnáme provedenými motorickými testy reprezentantů Jiřího Sosny a Petra Šediváka. Jiří Sosna měl výsledek motorického testu 2,7 a Petr Šedivák 2,1. Zde je tedy opět poměrně velký rozdíl mezi Sosnou a Šedivákem.
Vyjádřit výsledek mezi Jiřím Sosnou a Petrem Šedivákem v tom smyslu, že Petr Šedivák byl daleko lépe připraven na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988, by byl sice pravdivý, ale po objektivní stránce není vhodné srovnávat závodníky, které mezi sebou dělí váhový rozdíl 35 kg. Toto nám také potvrzuje celkový výsledek z letních Olympijských her v Soulu v roce 1988, kdy Jiří Sosna skončil ve své váhové kategorii na páté pozici a Petr Šedivák ve své váze na sedmé pozici.

4.6. Porovnání příprav Jiřího Sosny a Pavla Petříkova staršího

Porovnání příprav na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988 mezi závodníky Jiřím Sosnou a Pavlem Petříkovem starším není stejně jako se srovnáním Sosna – Šedivák úplně tak jednoznačné, neboť oba sportovce dělí rovněž velký váhový rozdíl činící 35kg.

K porovnání obecných tréninkových ukazatelů opět použijeme jako první dny zatížení, kdy Jiří Sosna odtrénoval 221 dnů a Pavel Petříkov starší 202 dnů. Jednotky zatížení měli výsledek takový, že Jiří Sosna měl odtrénováno 356 jednotek a Pavel Petříkov starší 324 jednotek. Hodin zatížení odtrénoval Jiří Sosna 604 a Pavel Petříkov starší 616. Jiří Sosna regeneroval 152 hodin a Pavel Petříkov starší 97 hodin. Omezen v tréninku byl Jiří Sosna 13 dnů a Pavel Petříkov starší 20 dnů.
Když vyhodnotíme obecné tréninkové ukazatele, můžeme konstatovat, že Jiří Sosna odtrénoval daleko více dnů a jednotek zatížení oproti Pavlu Petříkovovi staršímu. Také se Jiří Sosna věnoval více regeneraci než Pavel Petříkov starší. V omezení tréninku se oba borci liší o sedm dnů, kdy Pavel Petříkov starší nemohl trénovat o sedm dní více než Jiří Sosna. Když by ale Pavel Petříkov starší odtrénoval rozdíl těchto sedmi dnů, tak by se stejně nepřiblížil k odtrénovanému množství dnů a jednotek zatížení Jiřího Sosny. Jiří Sosna tedy předčil v obecných tréninkových ukazatelích Pavla Petříkova staršího.

Výsledek specifických tréninkových ukazatelů dokládá výsledek posilování, kdy Jiří Sosna posiloval 72 hodin a Pavel Petříkov starší 107 hodin. Běhu se Jiří Sosna věnoval 64 hodin a Pavel Petříkov starší 70 hodin. Judistické techniky na zemi měli výsledek takový, že Jiří Sosna natrénoval 74 hodin technik na zemi a Pavel Petříkov starší 58 hodin. Technik v postoji odtrénoval Jiří Sosna 34 hodin a Pavel Petříkov starší 30 hodin. Při cvičném boji proti soupeři Jiří Sosna trénoval 91 hodin a Pavel Petříkov starší 85 hodin.
U specifických tréninkových ukazatelů je celkem zajímavé, že i přes fakt, že si Jiří Sosna zakládal na silové přípravě, tak Pavel Petříkov starší strávil daleko více hodin posilováním, než Jiří Sosna. Běhu se oba vynikající závodníci věnovali přibližně stejně, když přihlédneme k tomu, že se jedná o údaj za celý rok. Celkem vysoký rozdíl je u judistických technik na zemi, kdy odtrénoval Jiří Sosna výrazně větší množství hodin než Pavel Petříkov starší. Důvodem tohoto je, že Jiří Sosna bojoval ve vyšší váhové kategorii, kde je dobré zvládnutí techniky na zemi rozhodující. Technik v postoji a cvičný boj proti soupeři odtrénovali oba reprezentanti přibližně stejné množství hodin.

Když porovnáme týdenní tréninkový mikrocyklus u obou závodníků, tak můžeme konstatovat, že Pavel Petříkov starší měl na rozdíl od Jiřího Sosny týdenní tréninkový

mikrocyklus zajímavější. Jiří Sosna měl týdenní tréninkový mikrocyklus nastaven tak, že se každý den v dopoledním tréninku věnoval kondici – běhu a posilování. Odpoledne se vždy Jiří Sosna věnoval randori a nácviku technicko – taktických cvičení v Judu. Naopak Pavel Petříkov starší měl týdenní mikrocyklus nápaditější v tom smyslu, že se kondice a technicko – taktické nácviky v Judu kombinovaly v dopoledních a večerních trénincích, takže tréninkový týdenní mikrocyklus Pavla Petříkova staršího nebyl tak monotónní. Když porovnáme odtrénované technicko – taktické cvičení v Judu, tak toto nám dá výsledek takový, že Jiří Sosna se v týdenním tréninkovém mikrocyklu věnoval technicko – taktickým cvičením pět tréninků a Pavel Petříkov starší šest tréninků týdně. Naopak randori se Jiří Sosna věnoval pět tréninků týdně a Pavel Petříkov starší dva tréninky týdně. V randori tedy pomyslně zvítězil Jiří Sosna nad Pavlem Petříkovem starším, ale toto do značné míry opět souvisí s rozdílem váhové kategorie, kdy čím lehčí váhová kategorie, tím více je třeba judistické techniky k porážce soupeře.
Ohledně kondice v týdenním mikrocyklu obou závodníků byl výsledek podobný, kdy tedy rozdíly v přípravách obou borců spatřujeme hlavně v přípravě technicko – taktické, kde Pavel Petříkov starší měl více tréninků věnované technice, naopak ohledně randori Jiří Sosna odtrénoval, slovníkem judisty „odtahal“, daleko více tréninkových jednotek zaměřených na randori.

Když si vezmeme k ruce výsledky silové a funkční připravenosti, mezi které patří VO2/max, tak zjistíme, že Jiří Sosna měl před OH v Soulu výsledek 58,3 ml/kg/min a Pavel Petříkov starší 76,8 ml/kg/min. Toto je veliký rozdíl, který dělil oba závodníky ve vytrvalostních schopnostech. Z těchto výsledků bychom mohli usoudit, že Pavel Petříkov starší měl daleko lepší a kvalitnější přípravu týkající se vytrvalosti. Výsledky VO2/max také souvisí s tím, že Pavel Petříkov starší si musel daleko více hlídat svou váhovou kategorii. Pavel Petříkov starší musel běhat, věnovat se aerobním cvičením a dalším cvikům, které mu zaručovaly velký výdej energie a ztrátu svých kilogramů. Naopak Jiří Sosna neměl takové potíže se vejít do své váhové kategorie do 95 kg. Toto je také jeden z důvodů velkého rozdílu VO2/max mezi Jiřím Sosnou a Pavlem Petříkovem starším.
Když použijeme výsledky z motorického testu, kdy Jiří Sosna měl známku 2,7 a Pavel Petříkov starší 2,4, tak zjistíme, že opět pomyslně vyhrál Pavel Petříkov starší nad Jiřím

Sosnou. Měli bychom si ale uvědomit, že stejně jako u porovnání Sosna vs. Šedivák, tak u porovnání Sosna vs. Petříkov, dělí tyto borce 35 kg a každý z těchto závodníků by měl svou přípravu na vrcholné soutěže přizpůsobit v tom smyslu, aby nejlépe uspěl ve své váhové kategorii.

4.7 Vyhodnocení přípravy Československých reprezentantů v Judu na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988

Když bychom měli vyhodnotit přípravu všech tří reprezentantů – Jiřího Sosny, Petra Šediváka a Pavla Petříkova staršího, kteří náš stát reprezentovali na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988, tak můžeme konstatovat, že jejich příprava probíhala centrálně a nebyl ze strany tehdejšího svazu Juda brán ohled na osobní potřeby a pocity při tréninku jednotlivých závodníků. Byly převzaty tréninkové systémy z tehdejší Německé demokratické republiky, poté z Francie, Japonska a takto to pokračovalo s přebíráním tréninkových systémů dle země, která byla ve světové špičce v Judu. Tito závodníci při osobním rozhovoru přiznali, že v tehdejší době bylo potřeba vždy splnit dané tréninkové limity a normy a tyto normy mnohdy plnili všemi možnými prostředky. Pokud by předepsané normy neplnili, čekal by je citelný postih.

Na druhou stranu měli tito závodníci usnesení strany a vlády tehdejší KSČ, a pro potřeby tréninkové přípravy a reprezentace Československého státu, byly učiněny kroky, které tehdejší závodníci potřebovali pro svoje tréninky, a to zejména v oblasti zahraničních soustředění. Tehdy ze strany státu byly podnikány všechny opatření vedoucí k tomu, aby všichni sportovci a samozřejmě i judisté dobře reprezentovali Československou socialistickou republiku. V té době byl samozřejmě pomyslný boj mezi tzv. východem a západem.

Dříve také bylo daleko více centrálních soustředění v Judu, které pořádal tehdejší svaz Juda, kde se závodníci střetávali a předávali si své zkušenosti. Dále dle slov těchto uvedených vynikajících závodníků měli dříve trenéři Juda povinnost mezi sebou spolupracovat a předávat si zkušenosti a fungovala zde hierarchie svazu Juda. Také bylo

daleko více peněz ze strany státu na tréninky a všechno jako soustředění, zahraniční cesty a potřebnou podporu hradil svaz Juda.

Do jihokorejského Soulu závodníci cestovali letecky. Letecká přeprava všech reprezentantů sportujících na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 byla přes Paříž a let trval celkem 19 hodin. Časový posun Soulu oproti Praze je osm hodin. Dne 15.9.1988 přiletěli všichni českoslovenští reprezentanti do Soulu, kdy judisté měli po odpočinku lehký trénink – jednalo se o běh terénem. Spánek byl judistům nařízen od 21:30 hod do 08:00 hod.

Dne 16.9.1988 byl pro reprezentanty budíček v 08:00 hod, kdy tento den byl předepsán speciální trénink za účelem dostat závodníky do tempa. Závodníci měli problémy s velkým pocením. Při tréninku měli slušnou koordinaci, ale ne rychlost.

Dne 17.9.1988 byl budíček v 07:00hod, poté reprezentanti odjeli na oficiální zahájení her, které bylo zdlouhavé a naši závodníci museli čekat od 08:30hod do 13:00hod na vedlejší pláži, než se dostali na oficiální zahájení těchto her.

Od 18.9.1988 do 24.9.1988 byly pro jednotlivé reprezentanty tréninky podobné, kdy ráno byl běh a individuální posilování kvůli shazování váhy a odpoledne od 16:50hod byl judistický trénink na randori, kakari geiko, technik v postoji a na zemi. Zde bylo zajímavé, že ve středu 21.9.1988 měli všichni závodníci trénink od 12:30hod, ale vzhledem k tomu, že Jiří Sosna zápasil jako první už v sobotu, měl volno a vydal se na prohlídku firmy Samsung, která se mu dle jeho slov velice líbila, kdy tehdy tam již měli vše vyráběno pomocí robotů.

Výsledky z letních Olympijských her v Soulu v roce 1988 byly takové, že Pavel Petříkov starší s Petrem Šedivákem obsadili shodně sedmé místo ve své váhové kategorii a Jiří Sosna se umístil na krásném pátém místě.

5. Olympijské hry v Pekingu v roce 2008

Letní Olympijské hry v Pekingu se konali v termínu od 8. srpna do 24. srpna 2008 v Číně. Olympijských her v Pekingu se účastnilo 10200 sportovců a 5500 funkcionářů z 90 zemí světa, kteří byli ubytováni ve třech olympijských vesnicích: v Pekingu, v Hong Kongu a v Quingdao.

Zápasy Juda se na Olympijských hrách v Pekingu konali v hale Vědeckotechnické univerzity (University of Science and Technology Beijing Gymnasium), která měla kapacitu 4.000 stálých a 3.956 dočasných sedadel. Hala Vědeckotechnické univerzity byla dobrou volbou pro judisty z Japonska, kteří si odvezli čtyři zlaté medaile. Druhá v počtu medailí skončila Čína. Program Juda byl naplánován na Olympijských hrách v Pekingu v termínu od 9. srpna do 15. srpna 2008.

Za Českou republiku se přes nominaci probojovali na Olympijské hry v Pekingu dva závodníci. První z nich byl Pavel Petříkov mladší ve váze do 60 kg a druhým ze závodníků byl Jaromír Ježek ve váze do 73 kg. Pavel Petříkov mladší měl na Olympijských hrách v Pekingu jedno vítězství a jednu prohru. Pavel Petříkov mladší měl v prvním kole volný los a ve druhém kole porazil Brazilce Lourenca. Pavel Petříkov mladší ve třetím kole smolně třicet sekund před koncem ztratil napomínáním vedení nad Uzbekem Rišodem Sobirovem a poté v prodloužení druhým napomínáním prohrál celý zápas a umístil se na celkovém devátém místě ve váze do 60 kg. Malá náplast na tuto porážku by mohl být celkový úspěch uzbeka Rišoda Sobotova, který se umístil na konečném třetím místě společně s Nizozemcem Rubenem Houkesem ve váze do 60 kg. Na druhém místě skončil Rakušan Ludwig Paischer a první skončil vynikající borec z Koree Čche Min-ho.

Druhý z našich reprezentantů v judu Jaromír Ježek ve váze do 73 kg byl vyřazen v prvním kole, kdy ve svém zápase s Uzbekem Muminovem Ježek vedl o bod, vzápětí však chvíle nepozornosti znamenala předčasný konec nadějím na dobrý výsledek.

Reprezentačním trenérem České reprezentace v Judu mužů je absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy Mgr. Petr Lacina.

Na Olympijské hry v Pekingu 2008 probíhala nominace tím způsobem, že se mohli závodníci nominovat tak, že museli skončit do devátého místa v celkovém pořadí světového poháru. Dále nominace probíhala na dvou evropských šampionátech v roce 2007 a 2008, a na mistrovství světa v roce 2007 v Brazilském Riu, kde se závodníci pokud pomýšleli na přímou nominaci na Olympijské hry v Pekingu museli umístit do pátého místa ve své váhové kategorii. Pokud závodníci, kteří se na mistrovství světa v Judu v roce 2007 v Brazilském Riu umístili do pátého místa a současně byli v celkovém pořadí světového poháru do devátého místa (čili nominováni na Olympijské hry v Pekingu), tak se pomyslně vyškrtli a z žebříčku světového poháru se nominovali v pořadí další závodníci na Olympijské hry v Pekingu. Díky tomuto systému se nominoval na Olympijské hry v Pekingu náš závodník do 60 kg Pavel Petřikov mladší, který skončil na celkovém jedenáctém místě světového poháru.

Daleko lépe se umístil v celkovém pořadí světového poháru v Judu náš druhý reprezentant z Olympijských her v Pekingu Jaromír Ježek, který ve váze do 73 kg skončil na výborném třetím místě. Bohužel svojí vynikající formu a výsledky z předchozích dvou sezón nezužitkoval na Olympijských hrách v Pekingu.

Při nominacích na Olympijské hry v Pekingu v průběhu světového poháru šlo o nominaci na stát. V praxi to znamenalo, že závodník, který vybojoval nominaci na Olympijské hry v Pekingu se těchto nemusel ani zúčastnit. Mohlo se stát, že daná země mohla na tyto Olympijské hry vyslat jiného závodníka dle vlastního uvážení, nebo ze zdravotních důvodů.

5.1. Příprava Pavla Petříkova mladšího

Pavel Petříkov mladší se narodil 20.6.1986 v Hradci Králové. V současnosti je Pavel Petříkov mladší členem PSK ministerstva vnitra Hradec Králové. Mezi jeho největší úspěchy patří 5. místo na Mistrovství světa juniorů v Budapešti v roce 2004, 5. místo na Mistrovství Evropy juniorů v Sarajevu v roce 2005, 5. místo na Mistrovství Evropy do 23let v Moskvě v roce 2006, 1. místo ve světovém poháru v Rotterdamu v roce 2006, 3. místo ve světovém poháru v Lisabonu v roce 2006, 2. místo ve světovém poháru v Bukurešti v roce 2007, 2. místo ve světovém poháru v Tbilisi v roce 2008 a nesmíme

zapomenout na reprezentační účast na Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008, kde se umístil na celkovém devátém místě.

Běžný týdenní tréninkový režim mimo soutěž je Pavlu Petříkovi mladšímu stanoven tak, že tréninky jsou dvoufázové, kdy dopolední část tréninku je v době od 09:30hod do 11:30hod a odpolední část tréninkové jednotky je od 16:00 hod do 18:00hod. První pondělní dopolední trénink u Pavla Petříkova mladšího začíná kondičním tréninkem. Odpolední trénink je zaměřen na tzv. TE/TA, kdy se jedná o technicko – taktickou stránku přípravy juda. Do této můžeme zařadit nástupy do chvatů, hody, zápasové situace. Úterní dopolední trénink je určen technicko – taktické stránce přípravy Juda. Odpolední trénink je zaměřen na RANDORI. Středeční dopolední trénink má za účel rozvoj kondice a středeční odpoledne je zaměřeno na regeneraci. Čtvrtek začíná tréninkem na technicko – taktickou stránku přípravy judisty a odpoledne jsou zápasové situace – RANDORI. Dopolední páteční trénink je určen kondici a odpoledne je tréninková jednotka zaměřena na hry. Sobota je určena k rozvoji individuální kondice.

Tabulka 13: Přehled týdenního tréninkového cyklu reprezentanta Pavla Petříkova mladšího

	dopolední trénink	odpolední trénink
Pondělí	Kondice	Technicko – taktická příp.
Úterý	Technicko – taktická příp.	Randori
Středa	Kondice	Regenerace
Čtvrtek	Technicko – taktická příp.	Randori
Pátek	Kondice	Hry
Sobota	Individuální kondice	

V době přípravy před Olympijskými hrami v Pekingu v roce 2008 byly u závodníka Pavla Petříkova mladšího provedeny funkční vyšetření. Pro potřeby funkčního vyšetření byly zvoleny parametry jako je zátěž, tepová frekvence, maximální spotřeba kyslíku (VO2/max), a hodnota laktátu. Tyto funkční vyšetření byly provedeny těsně před Olympijskými hrami v Pekingu a to v lednu roku 2008 a květnu roku 2008.

Tabulka 14: Přehled funkčního vyšetření reprezentanta Pavla Petříkova mladšího – maximální hodnoty

DATUM	Zátěž	Tep. frek.	VO2/max	Laktát
1/2008	375	188	61	12,2
5/2008	350	187	57	10,7

Pro potřeby motorického a funkčního vyšetření byl zvolen jako ukazatel motorický test.

Tabulka 15: Motorický test reprezentanta Pavla Petříkova mladšího

DATUM	známka
1/2008	1,8

Tabulka 16: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Pavla Petříkova mladšího rok před Olympijskými hrami v Pekingu v roce 2008

Období	Dny z.	Jednotky z.	Hodiny z.	regenerace	N/ZO
1.10 – 31.12.07	67	101	169	17	**0/5**
1.1. - 29.2.08	35	51	85	11	**10/14**
3.3. – 13.4.08	20	32	59	15	**0/10**
28.4. – 11.8.08	89	120	180	23	**5/8**
Celkem1.10.O7 - 11.8.08	211	304	493	66	15/37

Tabulka 17: **Přehled specifických tréninkových ukazatelů reprezentanta Pavla Petříkova mladšího rok před Olympijskými hrami v Pekingu v roce 2008**

Období	Posilování	vytrvalost	techniky	randori
1.10 - 31.12.07	41	46	20	**28**
1.1. - 29.2.08	26	20	16	**12**
3.3. – 13.4.08	20	15	10	**14**
28.4. – 11.8.08	26	28	23	**30**
Celkem1.10.O7 - 11.8.08	113	109	69	84

Pavel Petříkov mladší skončil na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 na devátém místě.

5.2. Příprava Jaromíra Ježka

Jaromír Ježek se narodil 13.11.1986 v Hradci Králové, kdy v současnosti je členem judistického oddílu Sokol Vršovice a jako sportovec je zaměstnán pod Ministerstvem vnitra. Mezi jeho největší úspěchy patří 3. místo na Mistrovství Evropy juniorů v Záhřebu v roce 2005, 3. místo ve světovém poháru v Leondingu v roce 2006, 1. místo ve světovém poháru v Birminghemu v roce 2007, 1. místo ve světovém poháru ve Vídni v roce 2008, 3. místo ve světovém poháru v Praze v roce 2008, 5. místo na Mistrovství Evropy v Lisabonu v roce 2008, 3. místo na světovém poháru v Rotterdamu v roce 2008.

Běžný týdenní tréninkový režim stejně jako u Pavla Petříkova mladšího je stanoven tak, že tréninky jsou dvoufázové, kdy dopolední část tréninku je v době od 09:30hod do 11:30hod a odpolední část tréninkové jednotky je od 16:00 hod do 18:00hod. Na rozdíl od Pavla Petříkova má Jaromír Ježek pondělní dopoledne volné a začíná týden až odpoledním tréninkem, kdy je na programu TE/TA – technicko – taktická příprava. Úterní dopolední trénink je u Jaromíra Ježka zaměřen na rozvoj kondice a odpolední trénink jsou RANDORI. Středeční dopoledne má Jaromír Ježek volné a odpoledne je technicko taktická příprava judisty. Dopolední trénink ve čtvrtek je veden k rozvoji kondice a odpolední k judistickému RANDORI. V pátek má Jaromír Ježek odpolední trénink zaměřen na rozvoje kondice.

Tabulka 18: **Přehled týdenního tréninkového cyklu reprezentanta Jaromíra Ježka**

	Dopolední trénink	odpolední trénink
Pondělí		Technicko – taktická příp.
Úterý	Kondice	Randori
Středa		Technicko – taktická příp.
Čtvrtek	Kondice	Randori

Pátek		Kondice

U Jaromíra Ježka byly době přípravy před Olympijskými hrami v Pekingu v roce 2008, provedeny funkční vyšetření. Pro potřeby funkčního vyšetření byly zvoleny parametry jako je zátěž, tepová frekvence, maximální spotřeba kyslíku (VO2/max), a hodnota laktátu. Tyto funkční vyšetření byly provedeny těsně před Olympijskými hrami v Pekingu a to v lednu roku 2008, v březnu roku 2008 a červnu roku 2008.

Tabulka 19: Přehled funkčního vyšetření reprezentanta Jaromíra Ježka – maximální hodnoty

DATUM	zátěž	tep. frek.	VO2/max	laktát
1/2008	375	198	53	11,1
3/2008	360	194	51	7,8
6/2008	400	189	45	6,0

Stejně jako u Pavla Petříkova byl u Jaromíra Ježka zvolen pro potřeby motorického a funkčního vyšetření jako ukazatel motorický test.

Tabulka 20: Motorický test reprezentanta Jaromíra Ježka.

DATUM	známka
1/2008	2,6
6/2008	2,6

Tabulka 21: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Jaromíra Ježka rok před Olympijskými hrami v Pekingu v roce 2008

Období	Dny z.	Jednotky z.	Hodiny z.	regenerace	N/ZO
1.1-3.2.08	34	34	53	5	**0/0**
4.2.-2.3.08	35	28	26,5	3	**0/0**
3.3. – 13.4.08	42	53	80	7	**0/0**
14.4. – 11.8.08	120	107	160,5	22	**0/4**

Celkem1.1.O8 - 11.8.08	**231**	**222**	**320**	**37**	**0/4**

Jaromír Ježek skončil na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 bez umístění.

5.3 Porovnání příprav Pavla Petříkova a Jaromíra Ježka

Při srovnání tréninkového mikrocyklu a to konkrétně v týdenním rozpisu tréninkového zatížení zjistíme, že Pavel Petříkov mladší oproti Jaromíru Ježkovi má daleko náročnější týdenní mikrocyklus. Pavel Petříkov mladší má v týdenním rozpisu čtyři tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj fyzické kondice. Jaromír Ježek má v týdenním mikrocyklu tři tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj fyzické kondice. Při srovnání technicko – taktické přípravy zjistíme, že Pavel Petříkov mladší má za týden tři tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj techniky a taktiky. Jaromír Ježek má dvě tréninkové jednotky týdně zaměřené na rozvoj technicko – taktické přípravy. Jediné co mají oba závodníci v počtu odtrénovaných tréninkových jednotek stejné je, že mají dva tréninky týdně zaměřené na randori. Co se týká času začátku a konce tréninkových jednotek v týdenním mikrocyklu, tak toto mají oba závodníci rovněž shodné. Dopolední trénink začíná v 09:30 hod a končí v 11:30 hod. Odpolední trénink začíná v 16:00 hod a končí v 18:00 hod.

Pro další srovnání příprav mezi závodníkem Pavlem Petříkovem mladším a Jaromírem Ježkem na Olympijské hry v Pekingu v roce 2008 můžeme použít přehled obecných tréninkových ukazatelů. Zde máme pro srovnání údaje od reprezentačního trenéra Mgr. Laciny a to u závodníka Petříkova mladšího za období od 1.10.2007 do 11.8.2008 a u závodníka Jaromíra Ježka za období od 1.11.2007 do 11.8.2008. Jako obecné tréninkové ukazatele máme k dispozici dny zatížení, jednotky zatížení, hodiny zatížení, regeneraci a dny nemoci či zdravotního omezení. Zde je třeba poznamenat, že máme k dispozici údaje u závodníka Petříkova mladšího od 1.10.2007, tzn. o měsíc delší období než u závodníka Ježka u

kterého máme údaje od 1.11.2007. Toto také musíme zohlednit při vyhodnocení obecných tréninkových ukazatelů.

Když vyhodnotíme dny zatížení u obou závodníků, tak zjistíme, že Pavel Petříkov mladší odtrénoval 211 dnů zatížení a Jaromír Ježek 231 dnů zatížení. Zde tedy Jaromír Ježek výrazným způsobem předčil v dnech zatížení Pavla Petříkova mladšího. Další obecný tréninkový ukazatel jsou jednotky zatížení. Pavel Petříkov mladší měl za sledované období 304 jednotek zatížení a Jaromír Ježek odtrénoval 222 jednotek zatížení. Pavel Petříkov mladší v jednotkách zatížení relativně vysoko pomyslně porazil Jaromíra Ježka. V hodinách zatížení byl výsledek takový, že Pavel Petříkov mladší za uvedené období měl zátěž 493 hodina a Jaromír Ježek 320 hodin. Pavel Petříkov mladší tedy porazil a to dost výrazně Jaromíra ježka i v hodinách zatížení. Regeneraci se Pavel Petříkov mladší věnoval 66 dnů a Jaromír Ježek 37 dnů. Více tedy regeneroval Pavel Petříkov mladší než Jaromír Ježek, kdy regenerace rovněž závisí také na jednotkách a hodinách zatížení, které měl Pavel Petříkov mladší daleko vyšší než Jaromír Ježek. Nemoc a zdravotní omezení postihlo Pavla Petříkova mladšího celkem v 52 dnech a Jaromíra Ježka ve 4 dnech.

Pokud se tedy podíváme na obecné tréninkové ukazatele obou závodníků, tak zjistíme, že Pavel Petříkov mladší výrazně předčil Jaromíra Ježka v jednotkách zatížení, v hodinách zatížení a v regeneraci. Když použijeme dny zatížení, tak zjistíme, že rozdíl mezi Petříkovem mladším a Ježkem není tak velký jako u jednotek a hodin zatížení. Pokud bychom zohlednili nemoc a zdravotní omezení, které bylo u Pavla Petříkova mladšího 52 dnů a u Jaromíra Ježka 4 dny, tak za předpokladu, že by dny které strávil Pavel Petříkov mladší nemocí odtrénoval, tak by i v tomto ohledu Pavel Petříkov mladší Jaromíra Ježka předčil.

Další tréninkový ukazatel, který použijeme pro srovnání závodníka Pavla Petříkova mladšího a závodníka Jaromíra Ježka je laktát. Obecně o laktátu můžeme uvést, že je laktát solí kyseliny mléčné. Laktát vzniká při intenzivní svalové práci ze spotřebovaného svalového glykogenu nebo z glukózy transportované krví.

V těle je stále tvořeno malé množství kyseliny mléčné, tzv. klidový laktát, jehož hodnota se pohybuje od 0,5 do přibližně 1,5 mmol/l. Podobné hodnoty vykazuje organismus při čistě aerobním zatížení.
Při vyhodnocení údajů zjistíme, že reprezentant Pavel Petříkov mladší měl v lednu roku 2008 hodnotu laktátu ve výši 12,2 mmol/l a v květnu roku 2008 hodnotu 10,7 mmol/l. Naproti tomu reprezentant Jaromír Ježek měl v lednu roku 2008 hodnotu laktátu 11,1 mmol/l, v březnu 2008 hodnotu 7,8 mmol/l a v červnu 2008 hodnotu 6,0 mmol/l.

Abychom mohli správně porovnat hodnoty u závodníků, musíme si uvědomit, že hodnota laktátu je odezvou organismu na zatížení, a proto vždy musíme vyhodnocovat a posuzovat její úroveň ve vztahu k podávanému výkonu, případně tepové frekvenci. Reprezentant Pavel Petříkov mladší měl v lednu 2008 při zátěži 375W, tepovou frekvenci 188 tepů za minutu a laktát v hodnotě 12,2 mmol/l. V květnu 2008 měl Pavel Petříkov mladší zátěž 350W, tepovou frekvenci 187 tepů za minutu a laktát v hodnotě 10,7 mmol/l.
Reprezentant Jaromír Ježek měl v lednu roku 2008 při zátěži 375W a tepové frekvenci 198 tepů za minutu, hodnotu laktátu ve výši 11,1 mmol/l. V březnu roku 2008 měl Jaromír Ježek při zátěži 360W, tepovou frekvenci ve výši 194 tepů za minutu a hodnotu laktátu 7,8 mmo/l. Poslední údaj před Olympiádou v Pekingu měl reprezentant Jaromír Ježek v červnu roku 2008, kdy při zatížení 400W a tepové frekvenci 189 tepů za minutu, byla hodnota laktátu ve výši 6,0 mmol/l.

Zde je třeba připomenout, že hodnota laktátu primárně nesouvisí s hodnotami VO2/max, ale záleží do značné míry na typu svalových vláken závodníka. Například, když má závodník pomalá svalová vlákna (červená), tak jeho tělo tvoří méně laktátu. Naopak závodník s rychlými svalovými (bílými) vlákny tvoří daleko více laktátu. Hodnota laktátu by se také neměla měnit, například když by byla při prvotním funkčním vyšetření naměřena hodnota laktátu 12 mmol/l, tak při dalších funkčních vyšetření by se tato hodnota neměla příliš měnit.
Z tohoto můžeme učinit závěr, že pro posouzení kvality tréninkové metody mezi závodníkem Pavlem Petříkovem mladším a Jaromírem Ježkem, není vhodné zvolit

jako ukazatel laktát. Pokud bychom tedy udělali u těchto závodníků test, jehož cílem by bylo zjistit jaký typ svalových vláken má závodník Petříkov mladší a závodník Ježek, zjistili bychom že závodník Petříkov mladší má s největší pravděpodobností rychlá (bílá) svalová vlákna a závodník Ježek disponuje pomalými (červenými) svalovými vlákny, neboť jeho tělo tvoří daleko méně laktátu. Proto pro objektivní porovnání příprav uvedených závodníků není rozhodně vhodné zvolit jako ukazatel hodnotu laktátu při zatížení.

Pro srovnání dalšího tréninkového ukazatele použijeme VO2/max, který je cenným ukazatelem pro vytrvalostní schopnosti. Zde si připomeneme populační hodnoty u mužů, které jsou kolem 45 ml/kg/min, kdy u trénovaných osob mohou dosahovat hodnoty až 80 ml/kg/min.
Závodník Pavel Petříkov mladší měl v lednu roku 2008 hodnotu VO2/max 61 ml/kg/min a v květnu roku 2008 hodnotu VO2/max 57 ml/kg/min. Z těchto hodnot můžeme usuzovat, že vytrvalostní schopnosti se u závodníka Pavla Petříkova mladšího v období od ledna do května roku 2008 snížili.

Závodník Jaromír Ježek měl v lednu roku 2008 hodnotu VO2/max 53 ml/kg/min, v březnu roku 2008 hodnotu VO2/max 51 ml/kg/min a v červnu roku 2008 hodnotu VO2/max 45 ml/kg/min. Z toho vyplývá, že stejně jako u závodníka Pavla Petříkova mladšího docházelo před olympiádou v Pekingu, která se konala v srpnu roku 2008, u Jaromíra Ježka k poklesu vytrvalostních schopností. Dále z těchto výsledků můžeme učinit závěr, že závodník Pavel Petříkov mladší byl na Olympijské hry v Pekingu daleko lépe vytrvalostně vybaven, neboť jeho hodnota v květnu 2008 byla 57 ml/kg/min VO2/max, naproti tomu závodník Jaromír Ježek měl v červnu 2008 hodnotu VO2/max 45 ml/kg/min. Zde je tedy rozdíl 12 ml/kg/min mezi oběma závodníky. Výsledky VO2/max mezi závodníky rozhodně souvisí i s týdenním mikrocyklem, kdy jak bylo uvedeno, tak Pavel Petříkov mladší má daleko náročnější týdenní tréninkový cyklus a tedy i více tréninkových jednotek zaměřených na rozvoj vytrvalostních schopností. Pavel Petříkov mladší má o jednu tréninkovou jednotku týdně více než Jaromír Ježek zaměřenou na

rozvoj fyzické kondice a to v několika měsíční přípravě hraje rozdíl v konečném výsledku ukazatele VO2/max. .

Je známo, že pro vrcholového sportovce jsou vyvrcholením Olympijské hry. Pro letní Olympijské hry v Pekingu v roce 2008 bylo určeno, že těchto Olympijských her se mohou zúčastnit ti závodníci, kteří se umístili na mistrovství světa do pátého místa ve své váhové kategorii. Dále v evropském žebříčku bylo určeno, že postupuje prvních devět závodníků v té dané váhové kategorii a pokud jsou v prvních devíti postupujících na uvedené hry závodníci, kteří skončili do pátého místa na mistrovství světa, tak je žebříček posouván a postupuje desátý v žebříčku, jedenáctý atd. Zajímavé je, že v Judu v evropském žebříčku se posuzuje kvalifikace na stát. To v praxi znamená, že ve své váhové kategorii může pro daný stát vybojovat účast na Olympijských hrách závodník A, ale ve skutečnosti může jet na dané Olympijské hry závodník B, kterého ten daný stát určí dle aktuální formy, či jiných měřítek.
Posuzovaní závodníci Pavel Petříkov mladší a Jaromír Ježek skončili v evropském žebříčku v Judu dosti rozdílně. Pavel Petříkov mladší ve své váhové kategorii skončil celkově jedenáctý a jeho celkový bodový součet byl 114 bodů. Díky tomu, že na prvních třech místech ve váhové kategorii do 60 kg se umístili závodníci, kteří byly do pátého místa na mistrovství světa v Judu, tak celkově na Olympijské hry do Pekingu v roce 2008 postupoval i dvanáctý závodník z evropského žebříčku. Naopak Jaromír Ježek se o účast na Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 obávat nemusel. Ve své váhové kategorii do 73 kg obsadil Jaromír Ježek celkové třetí místo a jeho celkový bodový součet byl 178 bodů.

Z výsledků evropského žebříčku a také z celkového výsledku Olympijských her v Pekingu v roce 2008 bychom mohli usoudit, že závodník Pavel Petříkov mladší si hlídal ve své váhové kategorii účast na Olympijských hrách v Pekingu a své tréninkové dávky a přípravu směřoval přímo na tyto hry, na rozdíl od Jaromíra Ježka, který skončil jak bylo uvedeno na třetím místě v evropském žebříčku. U úpolových sportů kam Judo patří, na rozdíl od jiných sportovních disciplín jako je například atletika, není jednoduché říci, že tréninkové dávky a metody nutně

vedou k úspěchu. V Judu hraje roli na výsledku zápasu několik proměnných, kdy mezi hlavními je soupeř, proti kterému ten daný závodník nastoupí. Nelze tedy říci, že objem a rozsah tréninkových dávek a metod je přímo úměrný úspěchu.

Když ale vezmeme celkový výsledek na Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008, kde závodník Pavel Petříkov mladší ve své váhové kategorii do 60kg skončil celkově na devátém místě, kdy měl jednu porážku a jedno vítězství. Pavel Petříkov mladší měl v prvním kole volný los a ve druhém kole porazil brazilce Lourenca. Pavlu Petříkovovi mladším se na těchto Olympijských hrách dařilo, avšak po dobrém výkonu prohrál v prodloužení po hodně sporném napomenutí rozhodčích s Uzbekem Sobirovovem. Uzbek Sobirovov skončil na těchto hrách nakonec na třetím místě.

Závodník Jaromír Ježek ve své váhové kategorii do 73kg skončil bez umístění, kdy prohrál v prvním kolem. Jaromír Ježek prohrál rovněž s Uzbekem Muminovem, takže uzbekové byli pro naše závodníky špatným losem.

5.4. Vyhodnocení přípravy Českých reprezentantů v Judu na letní Olympijské hry v Pekingu v roce 2008

Když vyhodnotíme přípravu českých reprezentantů v Judu na letní Olympijské hry v Pekingu v roce 2008, tak můžeme konstatovat, že příprava obou závodníků byla dosti odlišná a individuální. Pavla Petříkova mladšího osobně trénuje jeho otec Pavel Petříkov, kdy tito společně trénují pod Ministerstvem Vnitra v Hradci Králové. Dle slov Pavla Petříkova staršího, který má přehled o tréninkovém přístupu svého syna a Jaromíra Ježka, kdy Pavel Petříkov ml. oproti Jaromíru Ježkovi má daleko zodpovědnější přístup k tréninku, k životosprávě a také se snaží Petříkov ml. hledat chyby ve své judistické technice a tréninku a tyto chyby odstraňovat.

Dle slov Pavla Petříkova staršího měl jeho syn oproti Jaromíru Ježkovi nevýhodu, že si Jaromír Ježek vybojoval kvalifikaci na OH v Pekingu na velkém turnaji a Pavel Petříkov ml. o OH v Pekingu musel bojovat v evropském žebříčku. Pavel Petříkov mladší nejdříve nasbíral v tomto žebříčku body a čekal na ostatní

výsledky soupeřů. Nakonec se Pavel Petříkov ml. probojoval na Olympijské hry v Pekingu roku 2008.

Pavel Petříkov starší - účastník letních Olympijských her v Soulu roku 1988, jenž se jako trenér svého syna zúčastnil i letních Olympijských her v Pekingu 2008, sdělil myšlenku, že Olympijské hry v Soulu byly daleko lépe připraveny v oblasti tréninkových prostor a prostor pro regeneraci. Olympijské hry v Soulu byly daleko vstřícnější. Olympijské hry v Pekingu měly nevýhodu, že zde byl pro závodníky jeden bazén a jedna posilovna, kdy časem jak přilétali další závodníci, nebylo možné se dostat do posilovny, což pro závodníky nebylo rozhodně ideální. Tento samý problém byl i s jediným bazénem, který byl určen pro naše závodníky.

6. Porovnání přípravy Československé reprezentace v Judu na Olympijské hry v Soulu v roce 1988 s přípravou České reprezentace v Judu na Olympijské hry v Pekingu v roce 2008

Když se podíváme na základní odlišnosti související s přípravou československé reprezentace v roce 1988 a české reprezentace v roce 2008, tak asi největší rozdíl který můžeme konstatovat je podpora českého, tehdy československého státu. Tehdejší Československá republika se dle slov tehdejších závodníků a trenéru snažila v rámci svých možností podpořit své sportovce, aby co možná nejlépe reprezentovali svojí vlast. Tehdy se náš stát snažil v co možná největší míře vyjít vstříc svým reprezentantům, kdy na základě usnesení strany a vlády tehdejší KSČ, byly překonány skoro všechny překážky. Dnešní reprezentanti si také trošku stěžují, že například když studují vysokou školu, která je zaměřena na sportovní výuku, tak stejně i přes jejich úspěchy jim nejsou uděleny ústupky, kdy jim vyučující při zkouškách nebo zápočtech řeknou, že mají sporovat a nebo studovat. Nesmíme také opomenout, že tehdejší československý stát také daleko více finančně podporoval tréninky a zahraniční tréninkové soustředění judistů.

Když se s odstupem dvaceti let podíváme obecně na rozvoj technik Juda, tak musíme konstatovat, že Judo přes velký odpor Japonska dostalo úplně jinou tvář. Za toto do velké míry může tzv. bývalý východní blok. Do techniky Juda byly přes odpor Japonska protlačeny nové prvky z jiných bojových umění, kdy jako příklad můžeme uvést převzaté techniky ze Samba a Jiu-jitsu. Konzervativní judisté dnes

tvrdí, že pro obnovení a čistotu tradičního Juda, je třeba tyto techniky z jiných bojových sportů zrušit a vydat rozhodčím v Judu pokyn, aby tyto techniky neuznávaly. Jako příklad, který naši judisté pocítili na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 můžeme uvést judistické techniky závodníků z Uzbekistánu (oba naši závodníci prohráli na OH v Pekingu v roce 2008 s reprezentanty z Uzbekistánu), kdy tito závodníci používají spousty modifikací z bojových technik Samba a Jiu–jitsu. S tím rovněž souvisí předchozí problém, kdy je třeba, aby naši závodníci jezdili na tréninkové soustředění do Uzbekistánu, Mongolska a dalších těchto zemí, které používají judistické modifikace, které se v Evropě vůbec nevyskytují a naši reprezentanti nemají kolikrát finanční prostředky, aby tréninkové soustředění v těchto zemí mohli absolvovat a tudiž bohužel kolikrát nedosáhnout na pomyslnou světovou špičku. Naši reprezentanti připravující se na OH v Soulu měli v těchto ohledech daleko větší možnosti a země jako Uzbekistán a Mongolsko bylo pro naše závodníky i z důvodu jejich tehdejší politické orientace daleko lépe dosažitelné a do těchto zemí jezdili na tréninkové soustředění. Také v rámci přípravy na OH v Soulu bylo obecně daleko více zahraničních soustředění a tréninkových kempů.

Když se podíváme na naše judistické oddíly obecně s odstupem dvaceti let, tak zjistíme, že v tehdejší době měli judistické oddíly povinnost daleko více mezi sebou spolupracovat a předávat si své zkušenosti. Dnes každý judistický oddíl tzv. kope za sebe a kolikrát nedbá pokynů Českého svazu Juda. Bohužel se stává, že když se vrátí jeden z našich nejlepších trenérů ze soustředění a školení z Mongolska nebo USA a chce předat zkušenosti a nové trendy v Judu některým judistickým oddílům, tak to některé trenéry a jejich oddíly vůbec nezajímá a tito trenéři razí myšlenku, že „vědí oni vše nejlépe“ a jejich tréninkové metody nepotřebují změnu, ani úpravu. Když se, ale podíváme kde bylo naše Judo před dvaceti lety, kolik jsme měli špičkových a vrcholových judistů a kolik jich máme dnes, tak asi naše republika a některé judistické oddíly zaspaly dobu a nové trendy. Je škoda, že pohled některých našich judistických trenérů, že všechno vědí nejlépe a mají nejlepší tréninkové metody, brzdí naše Judo a než vyroste nová generace trenérů, která bude sledovat světové judistické trendy a novinky, tak se naše Judo bude

pohybovat v pomyslné kruhu. Samozřejmě nemůžeme toto říci o všech našich trenérech, ale jak jsme již uvedli, dříve byla dána povinnost trenérům spolupracovat mezi sebou.

Při porovnání tréninkových příprav obecně zjistíme, že tehdejší Československá reprezentace měla vše jasně nalajnované, musela plnit přesné obecné a specifické tréninkové ukazatele a nebyl brán ohled na potřeby a pocity sportovců. Dnešní trenéři a konkrétně Pavel Petříkov starší se například u svého syna snaží v době přípravy vést tréninkový cyklus podle sebe, ale jakmile se blíží nějaký vrcholný turnaj, tak hodně dává na osobní pocity a tréninkové potřeby svého závodníka. Pavel Petříkov starší razí tréninkovou teorii, že se může odtrénovat maximálně kolem 20% tréninkových úkolů, které nechce jeho svěřenec, ale v žádném případě se nesmí jít do konfrontace. Toto se dříve dle jeho slov nedělo, tréninky byly přesně nalajnované a všichni závodníci je museli splňovat.

Všichni tehdejší vrcholový reprezentanti a dnešní vrcholový trenéři se shodnou, že před dvaceti lety se trénovali daleko větší tréninkové objemy a dávky, oproti tomu dnešní závodníci trénují daleko účelněji a kvalitněji. Dnešní judistický trénink je brán daleko více vědecky a má tréninkové postupy, které se opírají o poslední sportovní výzkumy.

6.1. Porovnání příprav Pavla Petříkova staršího a jeho syna Pavla Petříkova

Myšlenku našich významných judistických trenérů, že tehdejší reprezentanti trénovali daleko větší tréninkové objemy a dávky si pokusíme ověřit na týdenním tréninkovém mikrocyklu a u obecných tréninkových ukazatelů, kdy použijeme srovnání těchto ukazatelů u Pavla Petříkova staršího a jeho syna. Tuto dvojici jsme vybrali záměrně, neboť je velice zajímavé porovnat úspěšného otce a neméně úspěšného syna a také z důvodu, že jak Pavel Petříkov starší, tak jeho syn závodili na letních Olympijských hrách v podobné váhové kategorii.

Když přistoupíme k porovnání týdenního tréninkový mikrocyklus, tak můžeme konstatovat, že Pavel Petříkov starší měl ve svém týdenním tréninkovém

mikrocyklu šest tréninků věnovaných technicko – taktické přípravě. Jeho syn se věnoval technicko – taktické přípravě tři tréninky týdně. Kondici se Pavel Petříkov starší věnoval tři tréninkové jednotky týdně a jeho syn čtyři jednotky týdně. Randori se Pavel Petříkov starší věnoval 2x za týden a jeho syn se věnoval rovněž 2x v týdenním mikrocyklu randori. V čem Pavel Petříkov starší předčil svého syna byla silová příprava, kdy Pavel Petříkov starší měl zařazeny tři tréninkové jednotky týdně věnované silové přípravě a jeho syn žádnou jednotku. Když vyhodnotíme týdenní tréninkový mikrocyklus, můžeme konstatovat, že Pavel Petříkov starší pomyslně porazil svého syna v technicko – taktické přípravě judistů a také v silové přípravě. Je zajímavé, že Pavel Petříkov starší měl ve své přípravě zařazeno deset tréninkových jednotek týdně a stejné množství tréninkových jednotek týdně má zařazeno ve své přípravě i jeho syn. Zde bychom si také měli všimnout toho, že Pavel Petříkov mladší má ve svém týdenním tréninkovém mikrocyklus zařazeny hry a to konkrétně ve čtvrtek odpoledne. Trénink věnovaný pouze hrám nebyl zařazen u žádného z reprezentantů závodících na OH V Soulu v roce 1988. Z vyhodnocení týdenního mikrocyklu Pavla Petříkova staršího a jeho syna nemůžeme potvrdit názor našich trenérů, že dříve reprezentanti trénovali větší objemy. Toto do značné míry souvisí s tím, že Pavel Petříkov starší trénuje svého syna a týdenní tréninkový mikrocyklus předává dle svých zkušeností na svého syna. Z týdenního tréninkového mikrocyklu bychom mohli vyzdvihnout pravděpodobný posun v přípravě v tom smyslu, že jeden trénink týdně věnuje Pavel Petříkov mladší hrám. Do jaké míry však hry slouží k rozvoji judisty, či zda slouží k rozvoji vytrvalostních či jiných sportovních schopností, by si asi zasloužilo samostatný rozbor.

Dále přistoupíme k porovnání obecných tréninkových ukazatelů obou reprezentantů. Při vyhodnocení těchto obecných tréninkových ukazatelů nesmíme opomenout, že u Pavla Petříkova mladšího máme k dispozici údaje od 1.10.2007 do 11.8.2008 a u jeho otce máme k dispozici údaje za rok před letními Olympijskými hrami v Soulu v roce 1988. Když porovnáme dny zatížení, tak zjistíme že Pavel Petříkov starší odtrénoval 202 dnů a jeho syn 211 dnů. Jednotek zatížení měl Pavel Petříkov starší 324 a jeho syn 304. Hodin zatížení se věnoval Pavel Petříkov

starší 616 hodin a jeho syn 493hodin. Pavel Petříkov starší regeneroval 97 hodin a jeho syn 66 hodin. Zdravotní omezení omezovalo v tréninku Pavla Petříkova staršího 20 dnů a jeho syna 52 dnů. Tyto čísla nám potvrzují subjektivní názory našich vrcholových trenérů. Z těchto čísel je zřejmé, že Pavel Petříkov starší pomyslně porazil svého syna v jednotkách a hodinách zatížení.

Když přihlédneme ke specifickým tréninkovým ukazatelům, tak doba strávená posilováním měla výsledek takový, že Pavel Petříkov starší strávil posilováním 107hodin a jeho syn 113hodin. Běhu se Pavel Petříkov starší věnoval 70hodin a jeho syn měl ve své přípravě 109 hodin běhu. Judistických technik v postoji natrénoval Pavel Petříkov starší 58 hodin a jeho syn 69 hodin. Randori se v tréninku věnoval Pavel Petříkov starší 85 hodin a jeho syn 84 hodin. Když vyhodnotíme specifické tréninkové ukazatele, tak kromě judistických technik v postoji a hodin strávených během, je výsledek těchto ukazatelů až zajímavě podobný. Odběhaných hodin v tréninkové přípravě měl Pavel Petříkov mladší oproti svému otci daleko více. Toto možná souvisí s tím, že současný judista musí být po stránce kondice výborně připraven.

K porovnání silové a funkční připravenosti Pavla Petříkova staršího a jeho syna použijeme motorický test, který je až na drobnou úpravu několik desetiletí u judistů stejný a také použijeme ukazatel VO2/max.. Pavel Petříkov starší měl výsledek motorického testu 2,4 a jeho syn 1,8. Zde Pavel Petříkov mladší výrazně porazil svého otce a dle tohoto výsledku bychom mohli učinit závěr, že Pavel Petříkov mladší je silově a funkčně pro judo připravenější, než byl jeho otec. Když si vezmeme k ruce výsledky VO2/max obou reprezentantů, tak Pavel Petříkov starší měl výsledek 76,8 ml/kg/min a jeho syn nejlepší výsledek 61 ml/kg/min. V hodnotách VO2/max naopak porazil otec svého syna. Z výsledku VO2/max můžeme učinit závěr, že Pavel Petříkov starší měl daleko větší vytrvalostní schopnosti, než měl jeho syn v přípravě na letní Olympijské hry v Pekingu v roce 2008.

Takže jednoznačného vítěze u silové a funkční připravenosti Pavla Petříkova staršího a jeho syna nemáme. Pavel Petříkov mladší porazil svého otce výrazně u motorického testu, ale naopak výsledek VO2/max byl úspěšnější pro Pavla Petříkova staršího.

Z pohledu a subjektivního názoru Pavla Petříkova staršího bychom vyzdvihli, že si myslí, že oproti svému synovi dříve trénoval více, ale ne tak účelně. Pavel Petříkov mladší trénuje i s ohledem na studium vysoké školy méně než jeho otec, ale trénuje daleko účelněji a kvalitněji. Účelnost a kvalitu můžeme uvést na příkladu, že Pavel Petříkov mladší hodně pracuje na rozboru videa soupeře a rozboru svých technik.

Při porovnání jednotlivých sportovních schopností, tak dle subjektivních názorů jsou na tom otec se synem po stránce kondice stejně. Samozřejmě u Pavla Petříkova staršího bereme v úvahu období přípravy na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988. Pavel Petříkov starší si myslí, že jeho syn je na tom po stránce silové daleko lépe, než byl on a veliký rozdíl vidí Pavel Petříkov starší u judistické techniky svého syna, kdy jeho syn umí výborně judistické techniky na obě strany, na rozdíl od svého otce, který juditické techniky zvládal výborně na jednu stranu.

Když se podíváme na celkovou přípravu Pavla Petříkova staršího a jeho syna na letní Olympijské hry, tak můžeme konstatovat, že v obecných i specifických tréninkových ukazatelích jsou na tom oba podobně.

Z rozhovoru s Pavlem Petříkovem starším na toto téma můžeme učinit závěr, že svojí přípravu na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988 si upravoval podle svých potřeb a na tehdejší podmínky trénoval odděleně a individuálně. Silová a funkční připravenost vyšla u motorického testu vítězně pro Pavla Petříkova staršího, ale u vytrvalostních schopností, které reprezentuje VO2/max naopak Pavel Petříkov starší porazil výrazně svého syna. Ze subjektivního hlediska je po stránce silové připravenosti a judistické techniky na tom daleko lépe Pavel Petříkov mladší, než jeho otec.

Když porovnáme výsledky z letních Olympijských her, tak zjistíme, že Pavel Petříkov starší se na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 umístil na sedmé pozici a jeho syn se umístil na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 na devátém místě.

6.2. Porovnání příprav Petra Šediváka a Pavla Petříkova mladšího

Dále porovnáme přípravy závodníka Petra Šediváka a Pavla Petříkova mladšího. Tito uvedení závodníci rovněž závodili v podobné váhové kategorii. Petr Šedivák závodil ve váze do 60kg a Pavel Petříkov mladší také ve váze do 60kg.

Týdenní tréninkový mikrocyklus u těchto reprezentantů nemůžeme porovnat, protože nejsou k dispozici údaje od Petra Šediváka. Proto přistoupíme k porovnání obecných tréninkových ukazatelů. Zde musíme opět připomenout, že máme k dispozici údaje od Petra Šediváka za celý rok přípravy na OH v Soulu v roce 1988 a u Pavla Petříkova mladšího máme k dispozici údaje od 1.10.2007 do 11.8.2008. Jako první obecný tréninkový ukazatel použijeme dny zatížení, kdy Petr Šedivák odtrénoval 209 dnů a Pavel Petříkov mladší 211 dnů. Jednotek zatížení měl výsledek takový, že Petr Šedivák měl v přípravě 344 jednotek a Pavel Petříkov mladší 304 jednotek zatížení. Hodin zatížení odtrénoval Petr Šedivák 551 hodin a Pavel Petříkov mladší 493 hodin. Regeneraci se Petr Šedivák 105 hodin a Pavel Petříkov mladší 66 hodin. Zdravotní omezení zabránilo v tréninku Petru Šedivákovi 26 dnů a Pavlu Petříkovovi mladšímu 52 dnů. Když porovnáme obecné tréninkové ukazatele, můžeme konstatovat, že míra zatížení tréninkových dávek je poměrně stejná. Je pravdou, že u Pavla Petříkovova mladšího nemáme k dispozici údaje za celý rok, jako u Petra Šediváka, avšak nám chybí pouze údaje od Pavla Petříkovova mladšího asi za měsíc a půl, abychom měli celou roční přípravu. Tento měsíc a půl by nám u Pavla Petříkova mladšího pravděpodobně hodnoty zatížení výraznou měrou nezvýšil. Proto můžeme konstatovat, že oba závodníci měli v tréninkových dávkách a to konkrétně v dnech zatížení, stejné tréninkové objemy. V jednotkách zatížení rozdíl můžeme přičíst chybějícím údajům od Pavla Petříkova mladšího a pokud by byly k dispozici údaje za celý rok u tohoto reprezentanta, pravděpodobně by byl výsledek podobný jako u Petra Šediváka. Podobný závěr můžeme učinit u hodin zatížení obou reprezentantů. Takže z obecných tréninkových ukazatelů mezi Petrem Šedivákem a Pavlem Petříkovem mladším se nám nepotvrdil názor, že by tehdejší reprezentanti trénovali větší objemy než současní reprezentanti.

Pro další srovnání použijeme specifické tréninkové ukazatele, kdy zde máme opět k dispozici u Petra Šediváka údaje za celý rok před OH v Soulu v roce 1988 a u Pavla Petříkovova mladšího údaje od 1.10.2007 do 11.8.2008. Posilování se Petr

Šedivák věnoval 45 hodin a Pavel Petříkov mladší posiloval 113 hodin. Petr Šedivák naběhal ve své přípravě 82 hodin a Pavel Petříkov mladší 109 hodin. Judistickým technikám v postoji se Petr Šedivák věnoval 55 hodin a Pavel Petříkov mladší 69 hodin. Randori do své přípravy zařadil Petr Šedivák v počtu 107 hodin a Pavel Petříkov mladší 84 hodin. Pokud vyhodnotíme specifické tréninkové ukazatele, můžeme konstatovat, že se nám v těchto ukazatelích nepotvrdil názor našich respektovaných judistických trenérů, neboť Pavel Petříkov mladší měl daleko vyšší tréninkové dávky jak v posilování, tak v běhu a v technikách v postoji. Ze specifických tréninkových ukazatelů můžeme učinit závěr, že Pavel Petříkov mladší měl vyšší tréninkové dávky než Petr Šediváka a je na místě připomenout, že u Pavla Petříkova mladšího máme k dispozici údaje za deset a půl měsíce tréninkového cyklu. Pokud bychom měli k dispozici u Pavla Petříkova mladšího údaje za celý rok, byl by pravděpodobně rozdíl daleko větší.

Pro další srovnání obou reprezentantů použijeme výsledky silové a funkční připravenosti. Jako první použijeme judistický motorický test. Petr Šedivák měl v době své přípravy na OH v Soulu v roce 1988 známku z motorického testu 2,1. Pavel Petříkov mladší měl v době své přípravy na OH v Pekingu v roce 2008 známku z motorického testu 1,8. Z výsledku motorického testu můžeme učinit závěr, že Pavel Petříkov mladší byl po všech stránkách, které hodnotí judistu daleko lépe připraven než Petr Šedivák. Pro další hodnotící kritérium použijeme výsledky VO2/max. Petr šedivák měl v době své přípravy hodnotu VO2/max 63,2 ml/kg/min a Pavel Petříkov mladší hodnotu 61 ml/kg/min. Hodnoty VO2/max jsou u obou závodníků podobné a zde nespatřujeme výrazný rozdíl.

Když tedy vyhodnotíme celkovou přípravu Petra Šediváka a Pavla Petříkova mladšího, tak můžeme konstatovat, že Pavel Petříkov mladší předčil výrazně u specifických tréninkových ukazatelů a u motorického testu Petra Šediváka. U obecných tréninkových ukazatelů a u hodnoty VO2/max byl výsledek obou reprezentantů podobný a neměl pomyslného vítěze.

6.3. Porovnání příprav Jiřího Sosny a Pavla Petříkova mladšího

Když porovnáme oba reprezentanty, tak musíme konstatovat, že porovnáváme našeho nejúspěšnějšího judistu všech dob – Jiřího Sosnu a pravděpodobně jednoho z našich největších judistických talentů od kterého se v budoucnosti čekají výborné výsledky a měl by být Pavel Petříkov mladší velký příslib do budoucnosti pro naše Judo. Po stránce typologie posuzujeme úplně dva odlišné judisty, kdy Jiří Sosna závodil ve váze do 95 kg a jeho Judo bylo založeno na výborné silové připravenosti a oproti tomu Pavel Petříkov mladší závodí ve váze do 60 kg a z tohoto také vyplývá, že jeho Judo musí být daleko techničtější.

Když porovnáme týdenní tréninkový mikrocyklus obou reprezentantů, musíme konstatovat, že Jiří Sosna měl týdenní tréninkový mikrocyklus monotónně upraven, kdy dopolední trénink byl vždy věnován kondici a posilování a odpolední trénink byl zaměřen na technicko – taktickou přípravu a na randori. Oproti tomu Pavel Petříkov mladší má svůj týdenní tréninkový mikrocyklus daleko pestřeji upraven. Když porovnáme tréninkové dávky, musíme konstatovat, že Jiří Sosna měl ve svém týdenním mikrocyklu jedenáct tréninkových jednotek týdně a Pavel Petříkov mladší jich měl deset. Když porovnáme technicko – taktickou přípravu, tak zjistíme, že Jiří Sosna měl týdně pět tréninkových jednotek zaměřených na techniko – taktickou přípravu a Pavel Petříkov mladší měl tři tréninkové jednotky týdně zaměřeny na rozvoj techniky a taktiky judisty. Randori se Jiří Sosna věnoval v pěti tréninkových jednotkách týdně a Pavel Petříkov mladší ve dvou tréninkových jednotkách. Kondici se Jiří Sosna věnoval v pěti tréninkových jednotkách a Pavel Petříkov mladší ve čtyřech. Zde je opět na místě připomenout, že je zajímavé, že Pavel Petříkov mladší má ve svém týdenním tréninkovém mikrocyklu, zařazen trénink věnovaný hrám.

Když vyhodnotíme týdenní tréninkový mikrocyklus obou reprezentantů, můžeme konstatovat, že názor současných trenérů o větších objemových dávkách tehdejších reprezentantů se nám v tomto ohledu celkem potvrdil. Jiří Sosna měl o něco objemnější tréninkový mikrocyklus, než Pavel Petříkov mladší.

Dalším kritériem, které použijeme pro další srovnání obou reprezentantů jsou obecné tréninkové ukazatele. Zde opět připomeneme, že máme k dispozici údaje od Pavla Petříkova mladšího za období od 1.10.2007 do 11.8.2008. U reprezentanta

Jiřího Sosny máme k dispozici údaje za celý rok před OH v Soulu v roce 1988. Jako první obecný tréninkový ukazatel použijeme dny zatížení, kterých měl Jiří Sosna ve své přípravě 221. Pavel Petříkov mladší měl ve své přípravě 211 dnů zatížení. Dále použijeme jednotky zatížení, kterých měl Jiří Sosna 356 a Pavel Petříkov mladší 304 jednotek. Hodin zatížení odtrénoval Jiří Sosna 604 a Pavel Petříkov mladší 493. Regeneraci se Jiří Sosna věnoval 152 hodin a Pavel Petříkov mladší 66 hodin. Zdravotní omezení limitovalo Jiřího Sosnu 13 dnů a Pavla Petříkova mladšího 52 dnů. Když si shrneme obecné tréninkové ukazatele a porovnáme je mezi uvedenými reprezentanty, můžeme konstatovat, že se nám u těchto ukazatelů potvrdil názor našich špičkových trenérů, že tehdejší reprezentanti trénovali daleko větší objemy, než trénují současní reprezentanti. Toto můžeme konstatovat i přes to, že u Pavla Petříkova mladšího nám chybí údaje asi za měsíc a půl, které nám chybí do celého tréninkového roku.

Pro další porovnání použijeme specifické tréninkové ukazatele Jiřího Sosny a Pavla Petříkova mladšího. Posilování se Jiří Sosna věnoval 72 hodin a Pavel Petříkov mladší 113 hodin. Jiří Sosna se věnoval běhům a vytrvalosti 64 hodin a Pavel Petříkov mladší 109 hodin. Judistické techniky v postoji odtrénoval Jiří Sosna v počtu 74 hodin a Pavel Petříkov mladší v počtu 69 hodin. Cvičnému boji proti soupeři se Jiří Sosna věnoval 91 hodin a Pavel Petříkov mladší 84 hodin. Když vyhodnotíme specifické tréninkové ukazatele, tak můžeme učinit závěr, že zde výsledek není tak jednoznačný jako u obecných tréninkových ukazatelů. Jiří Sosna pomyslně porazil Pavla Petříkova mladšího v hodinách věnovaných judistickým technikám v postoji a v hodinách věnovaných cvičnému boji proti soupeři. Naopak Pavel Petříkov mladší porazil Jiřího Sosnu v posilování a ve vytrvalosti. To, že Pavel Petříkov mladší pomyslně porazil Jiřího Sosnu v hodinách strávených posilováním, je velice zajímavé, protože Jiří Sosna byl znám pro svou výbornou silovou připravenost a tato mu vynesla i přezdívku „Strom“. Takže jednoznačného vítěze specifické tréninkové ukazatele nemají a zde se nám nepotvrdil názor našich judistických trenérů.

Mezi posledními ukazateli, které použijeme pro srovnání mezi reprezentantem Jiřím Sosnou a Pavlem Petříkovem mladším patří motorický test a hodnota VO2/max. Když se podíváme na výslednou známku motorického testu, tak zjistíme, že Jiří Sosna měl ve své přípravě známku 2,7 a Pavel Petříkov mladší známku 1,8. Toto je veliký rozdíl v známce z motorického testu mezi oběma reprezentanty, kdy tento rozdíl můžeme připsat k velkému váhovému rozdílu mezi oběma reprezentanty, které dělí bezmála 35 kg. Poslední ukazatel, který porovnáme je hodnota VO2/max. Jiří Sosna měl ve své přípravě hodnotu VO2/max ve výši 58,3 ml/kg/min a Pavel Petříkov mladší ve své přípravě hodnotu 61 ml/kg/min. Zde opět pomyslně vyhrál Pavel Petříkov mladší, kdy rozdíl v hodnotách VO/max není tak rozdílný jako u známky z motorického testu. Z výsledku VO2/max můžeme usoudit, že Pavel Petříkov mladší byl po stránce vytrvalostních schopností lépe připraven než Jiří Sosna.

Když si vyhodnotíme všechny tréninkové ukazatele, které máme pro porovnání k dispozici, mezi reprezentantem Jiřím Sosnou a Pavlem Petříkovem mladším, tak můžeme konstatovat, že u obecných tréninkových ukazatelích se nám do značné míry potvrdil názor, že tehdejší reprezentanti trénovali daleko větší objemy, než současní. U specifických tréninkových ukazatelů se nám tento názor nepotvrdil. Specifické tréninkové ukazatele nám nepřinesli pomyslného vítěze. U výsledku silové a funkční připravenosti můžeme konstatovat, že Pavel Petříkov mladší byl připraven po sportovních schopnostech důležité pro Judo, které měří motorický test, daleko lépe připraven než Jiří Sosna. Toto samé můžeme konstatovat u vytrvalostních schopností, kdy v hodnotách VO2/max porazil Pavel Petříkov mladší Jiřího Sosnu.

6.4. Porovnání příprav Pavla Petříkova staršího a Jaromíra Ježka

Pro další vyhodnocení použijeme porovnání příprav reprezentanta Pavla Petříkova staršího a Jaromíra Ježka. Pavel Petříkov starší reprezentoval naší zemi na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 ve váhové kategorii do 65 kg a Jaromír ježek reprezentoval na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 ve váhové kategorii do 73 kg.

Když se podíváme na týdenní tréninkový mikrocyklus, tak můžeme konstatovat, že Pavel Petříkov měl ve svém týdenním tréninkovém mikrocyklu šest tréninků věnovaných technicko – taktické přípravě. Naopak Jaromír Ježek měl ve své přípravě zahrnuto pouze dvě tréninkové jednotky věnované technicko – taktické přípravě. Kondici se Pavel Petříkov starší věnoval tři tréninkové jednotky týdně a Jaromír Ježek také tři jednotky týdně. Stejně vyrovnaný výsledek byl v randori, kdy oba reprezentanti měli zařazeny dvě tréninkové jednotky týdně věnované randori. V čem Pavel Petříkov starší předčil Jaromíra Ježka byla silová příprava, kdy Pavel Petříkov starší měl zařazeny tři tréninkové jednotky týdně věnované silové přípravě a Jaromír Ježek žádnou jednotku. Když vyhodnotíme týdenní tréninkový mikrocyklus, můžeme konstatovat, že Pavel Petříkov starší pomyslně porazil Jaromíra Ježka v technicko – taktické přípravě judistů a také v silové přípravě. Dále Pavel Petříkov starší porazil Jaromíra Ježka i v počtu tréninkových jednotek, kdy Pavel Petříkov starší měl týdně zařazeno deset tréninkových jednotek a Jaromír Ježek sedm tréninkových jednotek. Z vyhodnocení týdenního mikrocyklu, bychom mohli souhlasit s názorem, že tehdejší reprezentanti měli větší tréninkové dávky, než současní reprezentanti.

Dalším ukazatelem, který použijeme pro porovnání obou reprezentantů jsou obecné tréninkové ukazatele. Pavel Petříkov starší se věnoval v přípravě 202 dnům zatížení a Jaromír Ježek 231 dnům zatížení. U Jaromíra Ježka je také na místě připomenout, že u tohoto závodníka jsou k dispozici údaje za období od 1.1.2008 do 11.8.2008. Dále Pavel Petříkov starší odtrénoval 324 jednotek a Jaromír Ježek 222 jednotek. Hodin zatížení měl v přípravě na Olympijské hry Pavel Petříkov starší 616 hodin a Jaromír Ježek 320 hodin. Regeneraci se věnoval Pavel Petříkov starší 97 hodin a Jaromír Ježek 37 hodin. Zdravotní komplikace omezovali Pavla Petříkova staršího 20 dnů a Jaromíra Ježka 4 dny. Když vyhodnotíme obecné tréninkové ukazatele, tak mimo dnů zatížení můžeme opět konstatovat, že Pavel

Petříkov starší měl daleko větší objemové tréninkové dávky a tento rozdíl byl velice velký v jednotkách a hodinách zatížení. Tento výsledek obecných tréninkových ukazatelů nám potvrzuje názor našich výborných trenérů, že tehdejší reprezentanti trénovali daleko větší tréninkové dávky, než současní reprezentanti.

Bohužel pro další srovnání nemůžeme použít specifické tréninkové ukazatele, neboť specifické tréninkové ukazatele nejsou k dispozici u reprezentanta Jaromíra Ježka.

Proto pro další srovnání obou reprezentantů použijeme silovou a funkční připravenost obou borců. Jako první použijeme judistický motorický test, kdy Pavel Petříkov starší ve své přípravě na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988 měl známku 2,4 a Jaromír Ježek měl v přípravě na letní Olympijské hry v Pekingu v roce 2008 známku 2,6. Z výsledku motorického testu můžeme učinit závěr, že Pavel Petříkov starší byl po stránce judistických ukazatelů, daleko lépe připraven než Jaromír Ježek.

Dalším ukazatelem, který použijeme pro srovnání je hodnota VO2/max, kdy Pavel Petříkov starší měl hodnotu VO2/max ve své přípravě 76,8 ml/kg/min a Jaromír Ježek hodnotu 53 ml/kg/min. Ve výsledku VO2/max mezi oběma reprezentanty je poměrně velký rozdíl. Z tohoto rozdílu bychom mohli učinit závěr, že Pavel Petříkov starší byl daleko lépe připraven po stránce vytrvalostních schopností.

Když vyhodnotíme celkový výsledek na letních olympijských hrách, tak výsledek Pavla Petříkova staršího bylo sedmé místo na OH v Soulu v roce 1988 a výsledek Jaromíra Ježka na OH v Pekingu v roce 2008 byl bez umístění.

Tento výsledek by nás mohl svádět k jednoduchému vyhodnocení, že objemnější tréninková příprava u Pavla Petříkova staršího vedla k většímu úspěchu na letních Olympijských hrách. Objemnější tréninkovou přípravu Pavla Petříkova staršího nám dokládají i výsledky silové a funkční připravenosti, v nichž výrazně porazil Jaromíra Ježka. V Judu ale nejde jednoduše konstatovat, že objemnější tréninková příprava a lepší výsledky ze silové a funkční připravenosti vedou k jednoznačnému úspěchu. Jak již bylo konstatováno, výsledek zápasu Juda závisí na mnoha proměnných, kde velkou roli zde hraje jakého soupeře si závodník vylosuje. Proto nemůžeme učinit jednoduchý závěr, že díky objemnější přípravě

Pavla Petříkova staršího, byl jeho výsledek na letních Olympijských hrách daleko lepší a úspěšnější, než u Jaromíra Ježka.

6.5. Porovnání příprav Petra Šediváka a Jaromíra Ježka

Pro další porovnání příprav jednotlivých reprezentací použijeme porovnání závodníka Petra Šediváka, který závodil na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 ve váhové kategorii do 60 kg a závodníka Jaromíra Ježka, který závodil na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 ve váhové kategorii do 73 kg.

K porovnání těchto závodníků nemůžeme použít týdenní tréninkový mikrocyklus, protože tento u závodníka Petra Šediváka nemáme k dispozici. Proto přistoupíme k obecným tréninkovým ukazatelům, kdy u Petra Šediváka jsou k dispozici údaje za celý rok před OH v Soulu v roce 1988 a u Jaromíra Ježka jsou k dispozici údaje za období od 1.1.2008 do 11.8.2008. Petr Šedivák ve své přípravě odtrénoval 209 dnů a Jaromír Ježek 231 dnů. Jednotek zatížení měl ve své přípravě Petr Šedivák 344 jednotek a Jaromír Ježek 222 jednotek. Dále se Petr Šedivák věnoval zatížení 551 hodin a Jaromír Ježek 320 hodin. Petr Šedivák regeneroval 105 dnů a Jaromír Ježek 37dnů. V tréninku omezovalo zranění či nemoc Petra Šediváka 26 dnů a Jaromíra Ježka 4 dny.

Když vyhodnotíme obecné tréninkové ukazatele obou reprezentantů, tak můžeme konstatovat, že kromě dnů zatížení, kterých měl Jaromír Ježek daleko více než Petr Šedivák, tak v ostatních obecných tréninkových ukazatelích porazil výrazně Petr Šedivák Jaromíra Ježka. To, že Petr Šedivák odtrénoval méně dnů zatížení, ale daleko více jednotek zatížení než Jaromír Ježek, můžeme přičíst k tomu, že Jaromír Ježek dle týdenního tréninkového mikrocyklu má relativně velké množství tréninkových dnů, kde je pouze jedna tréninková jednotka. Naopak z výsledku dnů a jednotek zatížení Petra Šediváka můžeme usoudit, že tento měl v dnech zatížení více tréninkových jednotek. Je škoda, že nemáme k dispozici údaje za celý tréninkový rok Jaromíra Ježka, neboť srovnání celého roku Petra Šediváka a Jaromíra Ježka by bylo objektivnější. Takto můžeme samozřejmě

konstatovat, že Petr Šedivák natrénoval daleko více jednotek a hodin zatížení a tímto by se nám potvrdili názory našich respektovaných trenérů, že dřívější tréninkové objemy byly daleko větší, než jsou v současné době. Toto, ale objektivně konstatovat nemůžeme, protože nelze říci kolik jednotek a hodin by ve zbylých čtyřech měsících Jaromír Ježek odtrénoval.

Specifické tréninkové ukazatele nemůžeme u obou reprezentantů porovnat, neboť bohužel u závodníka Jaromíra Ježka nemáme k dispozici specifické tréninkové ukazatele. Proto přistoupíme k porovnání silové a funkční připravenosti obou závodníků. Když porovnáme výsledky motorického testu, tak zjistíme že Petr Šedivák měl známku 2,1 a Jaromír Ježek výslednou známku 2,6. Z tohoto můžeme učinit závěr, že Petr Šedivák byl po judistické stránce daleko lépe připraven a vybaven, než Jaromír Ježek. Dalším ukazatelem silové a funkční připravenosti judistů je VO2/max, kdy Petr Šedivák měl v přípravě na letní Olympijské hry v Soulu v roce 1988 hodnotu 63,2 ml/kg/min a Jaromír Ježek v přípravě na letní Olympijské hry v Pekingu v roce 2008 měl nejlepší hodnotu 53 ml/kg/min. Zde je opět poměrně veliký rozdíl mezi Petrem Šedivákem a Jaromírem Ježkem. Petr Šedivák dle výsledku VO2/max měl tedy daleko lepší vytrvalostní schopnosti než Jaromír Ježek a tento rozdíl byl poměrně velký.
Z výsledků silové a funkční připravenosti můžeme učinit závěr, že Petr Šedivák byl po všech stránkách daleko lépe vybaven než Jaromír Ježek. Pro celkové objektivní srovnání obou závodníků je škoda, že nemáme u Petra Šediváka k dispozici týdenní tréninkový mikrocyklu. Dále že u Jaromíra Ježka nemáme k dispozici obecné tréninkové ukazatele za celý rok a dále nemáme k dispozici specifické tréninkové ukazatele tohoto závodníka.

6.6. Porovnání příprav Jiřího Sosny a Jaromíra Ježka

Dalším srovnáním je porovnání přípravy reprezentanta Jiřího Sosny a Jaromíra Ježka. Jiří Sosna reprezentoval naší zemi na letních Olympijských hrách v Soulu

v roce 1988 ve váhové kategorii do 95 kg a Jaromír Ježek reprezentoval na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 ve váhové kategorii do 73 kg.
Když srovnáme týdenní tréninkový mikrocyklus obou sportovců, tak můžeme konstatovat, že na první pohled měl Jiří Sosna daleko náročnější a objemnější tréninkový mikrocyklus, než Jaromír Ježek. Pokud porovnáme technicko – taktickou přípravu obou závodníků, tak můžeme konstatovat, že Jiří Sosna odtrénoval pět tréninků týdně na tuto problematiku a Jaromír Ježek dva tréninky. Randori se Jiří Sosna rovněž věnoval pět tréninků týdně a Jaromír Ježek odtrénoval dva tréninky. Kondici Jiří Sosna věnoval pět tréninků týdně a Jaromír Ježek tři.
Pokud srovnáme tedy týdenní tréninkový mikrocyklus obou sportovců, tak můžeme konstatovat, že se nám u této tématiky potvrdil názor judistických trenérů, že tehdejší reprezentanti trénovali daleko větší objemy, než současní reprezentanti.

Pro další srovnání obou sportovců použijeme obecné tréninkové ukazatele. Jiří Sosna se věnoval v tréninku 221 dnům zatížení za rok a Jaromír Ježek odtrénoval 231 dnů za období od 1.1.2008 do 11.8.2008. Dále měl Jiří Sosna v přípravě 356 jednotek zatížení a Jaromír Ježek 222 jednotek. Hodin zatížení měl Jiří Sosna v počtu 604 a Jaromír Ježek 320. Regeneraci se Jiří Sosna věnoval 152 hodin a Jaromír Ježek 37. Zdravotní omezení limitovalo Jiřího Sosnu 13 dnů a Jaromíra Ježka 4 dny.
Když vyhodnotíme obecné tréninkové ukazatele, tak opět můžeme konstatovat pravdivost názoru našich trenérů o tréninkových objemech našich minulých a současných judistických reprezentantů.

Pro další srovnání obou sportovců nemůžeme bohužel použit specifické tréninkové ukazatele, protože nejsou tyto ukazatele k dispozici od Jaromíra Ježka.

Jako poslední srovnávací ukazatel použijeme silovou a funkční připravenost. Když vyhodnotíme výslednou známku z motorického testu, tak Jiří Sosna měl ve své přípravě známku 2,7 a Jaromír Ježek 2,6. Výsledek motorického testu byl

podobný a nelze z něho vyvodit jednoznačný závěr, zda Jiří Sosna nebo Jaromír Ježek byly lépe připraveni. U vyšetření VO2/max měl Jiří Sosna hodnotu 58,3 ml/kg/min a Jaromír Ježek hodnotu 53 ml/kg/min. U výsledku VO2/max můžeme konstatovat, že Jiří Sosna byl po stránce vytrvalostních schopností lépe připraven než Jaromír Ježek.

Jaromír Ježek skončil na OH v Pekingu v roce 2008 bez umístění a Jiří Sosna skončil na OH v Soulu v roce 1988 na páté pozici. Z tohoto bychom mohli vyhodnotit závěr, že objemnější příprava Jiřího Sosny vedla k většímu úspěchu na Olympijských hrách.

7. Diskuse

Judo patří mezi sporty, kde velkou roli a někdy i neznámou hraje soupeř a jeho aktuální forma. Judistům se může stát, že poctivě trénují podle nejnovějších tréninkových metod, vyhýbají se jim zranění a cítí se skvěle, ale pak přijde soupeř, který má „ svůj den“ a může být veškerá příprava v zápase k ničemu. S tímto ale judisté, stejně jako ostatní sportovci počítají.

Naše Judo má bohatou historii a co se týká úspěchu, tak je rozhodně na co navazovat. V současné době se velice dobře daří Pavlu Petříkovovi mladšímu, který sbírá úspěchy na světových pohárech.

Když bychom se vyjádřili k výkonům československé reprezentace v Judu na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988, tak můžeme konstatovat, že si naše reprezentace nevedla špatně. Dvě sedmá místa, která obsadil Pavel Petříkov starší a Petr Šedivák a dále páté místo, které vybojoval Jiří Sosna, můžeme považovat za úspěch.

Je škoda, že se našim reprezentantům na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 nepodařilo navázat na dobré výsledky z OH v Soulu.

Když bychom na jednotlivé přípravy reprezentace pohlíželi dosti zjednodušeně, tak by nás to svádělo k názoru, že reprezentace připravující se na OH v Soulu

v roce 1988 měla daleko objemnější přípravu v obecných a specifických tréninkových ukazatelích. Tím, že tato reprezentace měla daleko objemnější přípravu, tak dosáhla lepších umístění než reprezentace připravující se na OH v Pekingu v roce 2008. Toto je ale dosti zjednodušený pohled na celou přípravu obou reprezentací.

Když se podíváme na porovnání obou reprezentací z jiného úhlu pohledu, tak musíme konstatovat, že judisté kteří naši zemi reprezentovali na OH v Soulu v roce 1988 byli starší než judisté, kteří reprezentovali na OH v Pekingu v roce 2008. Jiřímu Sosnovi bylo na OH v Soulu 28 let, Petru Šedivákovi bylo 25 let a Pavlu Petříkovovi staršímu bylo 29 let. Naopak oběma reprezentantům, závodících na OH v Pekingu bylo v době těchto her 22 let. Z tohoto bychom mohli učinit jednoznačný závěr, že reprezentace z OH v Soulu v roce 1988 bylo na tom po všech stránkách lépe. Nejenom, že státní podpora byla daleko lepší, než v současné době, ale také i věková vyzrálost závodníků jistě hrála velkou roli na dobrém výsledku z těchto her. O objemnější přípravě této reprezentace jsme se již zmiňovali.

Pro další velké úspěchy našeho Juda je však pozitivní, že Pavel Petříkov mladší a Jaromír Ježek sbírali cenné zkušenosti na Olympijských hrách již ve svých 22 letech a tyto zkušenosti by poté mohli zužitkovat na dalších Olympijských hrách, či na jiné velké soutěži.

Mezi Pavlem Petříkov mladším a Jaromírem Ježkem je na první pohled poměrně jasný rozdíl v tréninkové přípravě. Z tohoto pohledu zjistíme, že Pavel Petříkov mladší má daleko objemnější přípravu, než Jaromír Ježek. Z toho je možné učinit jednoduchý závěr, že objemnější příprava vedla k lepšímu umístění na Olympijských hrách. Nesmíme ale opomenout, že oproti tomu měl Jaromír Ježek daleko lepší umístění v Evropském poháru judistů. To, že Jaromír Ježek „stíhá“ světovou špičku v Judu s menšími tréninkovými dávkami než Pavel Petříkov mladší, bychom mohli přisoudit tomu, že Jaromír Ježek má pravděpodobně lepší komplex předpokladů pro Judo, které označujeme jako talent.

Mezi velké problémy našeho Juda patří, že příprava úspěšných judistických oddílů není koordinována a každý judistický oddíl si tzv. „hrabe na svém písečku“. Dalším problémem je, že někteří naši trenéři, i když mají nadějného svěřence,

nemyslí dopředu, tj. stačí jim, když jejich svěřenec sbírá úspěchy na regionální úrovni a dále už nerozvíjejí jeho schopnosti a talent pro budoucí vrcholové soutěže. Judistický světový trend je, že když je talentovaný sportovec dorostencem, měl by se začít prát za juniory a když je junior, měl by se začít prát za muže. Bohužel takto nepřemýšlejí někteří naši trenéři a brání to rozvoji našich judistických talentů a tímto ztrácíme krok se světovou špičkou. Úspěchy Pavla Petříkova mladšího, který patří jednoznačně k našim současným nejlepším judistům, můžeme do velké míry přičíst tomu, že jeho otec ho vedl tak, že když byl dorostencem, tak se pral za juniory a když byl juniorem, tak se začal prát za muže. Tento přechod je pro judistu samozřejmě těžký a některé judisty může od dalšího rozvoje odradit, ale jedná se o nejlepší způsob rozvoje judisty. Největší judistickou sílu získá judista, když se pere a zápasí se staršími a lepšími. Tím, že se judista pere se staršími a lepšími, dává základy pro budoucí úspěchy v soutěži mužů. Toto je právě „ achillovou patou" našeho Juda.

8. Závěr

Cíl, který jsme si zadali v této diplomové práci, bylo popsat, porovnat a vyhodnotit, jaké tréninkové metody vedou k úspěchu a vítězství při zápasech Juda na letních Olympijských hrách. Když se podíváme na celkové výsledky našich reprezentantů na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 a letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008, můžeme konstatovat, že nejlepší výsledek dosáhl Jiří Sosna v Soulu, kde obsadil páté místo. Dále Pavel Petříkov starší a Petr Šedivák ve svých váhových kategoriích obsadili shodně sedmé místo. Dalším úspěchem můžeme označit deváté místo na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 Pavla Petříkova mladšího. U Jiřího Sosny, Pavla Petříkova staršího a Petra Šediváka můžeme konstatovat, že jejich tréninková příprava se vyznačovala poměrně velkými tréninkovými dávkami. Podobné tréninkové dávky však měl i Pavel Petříkov mladší, u kterého jsou tréninkové dávky dány tím, že tohoto trénuje jeho otec Pavel Petříkov starší a předává mu tréninkové zkušenosti. Tyto tréninkové zkušenosti Pavel Petříkov mladší dále rozvíjí a více se věnuje rozboru svých judistických technik a rozboru technik svých soupeřů. V tomto

můžeme spatřit jeden z rozdílů mezi tehdejšími a současnými reprezentanty, kdy tento rozdíl do značné míry souvisí s rozvojem moderní techniky.

Když se podíváme na obecné tréninkové ukazatele, které vedly k úspěchu na letních Olympijských hrách, tak zjistíme a můžeme tyto hodnoty brát jako hranici, že v přípravě na tyto hry nesmí klesnout tréninkové objemy pod 209 dnů zatížení. Jednotek zatížení musejí reprezentanti odtrénovat minimálně 304. Hodin zatížení se musejí reprezentanti věnovat ve své přípravě v minimálním počtu 493 hodin. Regeneraci musejí reprezentanti věnovat alespoň 66 hodin. K regeneraci bychom měli doplnit, že je samozřejmě u každého sportovce individuální.

U specifických tréninkových ukazatelů můžeme brát jako hranici tréninkového zatížení v posilování 45 hodin. Příprava zaměřená na běhy a rozvoj kondice by neměla klesnout pod 64 hodin. Rozvoji judistických technik v postoji a na zemi by se měli reprezentanti věnovat minimálně 69 hodin ve své přípravě. Randori a cvičný boj proti soupeři by měli reprezentanti odtrénovat minimálně 84 hodin.

U obecných a specifických tréninkových ukazatelů musíme samozřejmě počítat s tím, že jsou závodníci, kteří ve své přípravě na vrcholné soutěže potřebují daleko větší zatížení a na druhé straně jsou závodníci označované za „talenty od boha“, kterým stačí menší tréninkové dávky a zatížení. Toto je samozřejmě dosti individuální. V této práci jsme se snažili nastínit jaké minimální tréninkové zatížení je třeba k úspěchu na vrcholnou soutěž, jakou bezpochyby Olympijské hry jsou. Našim cílem bylo vytvořit doporučení pro přípravu další judistické reprezentace na vrcholné soutěže.

Zajímavé je, že reprezentanti, kteří byli úspěšní na letních Olympijských hrách neměli horší známku z judistického motorického testu než 2,7. Z tohoto bychom mohli učinit závěr, že judistický motorický test je koncipován správně a odráží potřebné ohodnocení, které je důležité pro judistu a pro schopnosti, které vedou k úspěchu při zápasu Juda. Myslíme si, že známka z judistického motorického testu by neměla být podceňována a mělo by být přihlíženo k této výsledné známce a dle výsledku uvedeného testu by měla být upravena tréninková příprava.

Dále bychom měli uvést, že závodníci, kteří uspěli na letních Olympijských hrách v Judu, neměli hodnotu VO2/max pod úrovní 58,3 ml/kg/min. Z tohoto ukazatele

by si mohli rovněž trenéři trénující judisti vzít příklad. Je jasné, že v Judu vytrvalostní schopnosti hrají velkou roli. V samotném zápase, když sportovec fyzicky tzv. „odejde“, tak se již soustředí na to, aby co nejdříve skončil zápas a už se tak nevěnuje judistickým technikám, kterými by mohl porazit soupeře.

K tomuto bychom měli doplnit, že minimální hodnota VO2/max a známka z motorického testu, kterou jsme zde uvedli jako minimální hodnotu, je hodnota kterou dosáhl Jiří Sosna. Jiří Sosna závodil ve váze do 95 kg a měl nejlepší výsledek na OH z hodnotících reprezentantů. Jiří Sosna obsadil páté místo ve své váhové kategorii. Je jasné, že Petr Šedivák, Pavel Petříkov mladší a jeho otec mohli mít a kolikrát měli lepší hodnoty VO2/max a známku z motorického testu, neboť závodníci z nižší váhové kategorie musejí mít jiné hodnoty silové a funkční připravenosti, než závodníci vyšší hmotnostní kategorie. Je ale nesporné, že v každé z váhových kategorii jsou výborní závodníci a nelze říci, že závodníci v těžší váhové kategorii mohou mít lehčí či méně objemnější přípravu, než závodníci z nižší váhové kategorie.

Pro závodníky z nižší váhové kategorie bychom mohli určit výchozí hodnoty VO2/max, které by neměli klesnout pod 61 ml/kg/min. Známka z motorického testu by u závodníků z nižší váhové kategorie neměla stoupnout nad 2,4

Trenéři by rozhodně neměli v přípravě podceňovat judistické testy ze silové a funkční připravenosti mezi které patří motorický test, hodnota VO2/max a hodnota laktátu v krvi. Specifickým ukazatelem u judistů je hodnota laktátu. Hodnota laktátu u sportovce je dosti individuální a více než s kvalitou tréninku souvisí s tím, jaký typ svalového vlákna má ten daný sportovec. Hodnota VO2/max je jasným ukazatelem vytrvalostní připravenosti. Vrcholoví judisté by měli vytrvalostní schopnosti rozvíjet. Závodníci musejí být nejen technicky výborně připraveni, ale musejí být dobře vybaveni i po fyzické stránce. Fyzická stránka u vrcholových judistů, kteří jsou na tom kolikrát velice podobně po technické stránce, hraje velikou roli.

Motorický test, který bývá řadou trenérů podceňován, by měl obsáhnout otestování a odpovídající hodnocení schopností, které jsou nejdůležitější pro judistu. Z výsledku hodnocených judistů v této práci můžeme konstatovat, že

reprezentanti, kteří byli úspěšní na letních Olympijských hrách, měli velice dobrou známku z motorického testu. Proto by naši trenéři neměli výsledky z judistického motorického testu podceňovat.

9. Použitá literatura:

1. BENEŠ, V., ZÁTROCH, D., KENDE, C. *Džudo.* Bratislava : SÚV ČSZTV, 1988. 199 s.

2. BENEŠ, Z., *Dukla mezi tisíciletími.* Praha : Ministerstvo obrany České republiky, 2003. 167 s. ISBN 80-7278-191-X

3. ČERVINKA, P., *Peking 2008.* Praha : Olympia, 2008. 160 s. ISBN 978-80-7376-1004-4

4. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha : Olympia, 2005. 320 s. ISBN 80-7033-928-4

5. FOJTÍK, I. *Budó*. Praha : Naše Vojsko., 2001. 188 s. ISBN 80-206-0578-9

6. LEBEDA, A. *Základy judo.* Praha : Sportovní a turistické nakladatelství, 1960. 304 s.

7. SRDÍNKO, R. *Malá škola juda.* Praha : Olympia, 1987. 189 s.

8. STANKOVIČ, J. *Cvičení kata v judo se zaměřením na formy sebeobrany.* Praha : ČO ČSTV, 1985. 62 s.

9. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů.* Praha : Naše vojsko, 1997. 157 s. ISBN 8O-2O6-0546-0

10. ZÁTROCH, D. *Judo od bieleho po čierny opasok.* Bratislava : Ipon spol.s.r.o. 1999. 335 s. ISBN 80-900511-0-3.

11. ZÁTROCH, D. *Judo kronika majstrov.* Bratislava : Sakoi, 1999. 75 s. ISBN 80-968187-0-8

12. . ZÁTROCH, D. *Judo kronika majstrov.* Bratislava : Sakoi, 1999. 75 s. ISBN 80-968187-O-8

13. LIPPMANN, R. *Ausbildungsskript Fachübungsleiter,* Frankfurt : Deutscher Judo-Bund, 2001, 341 s. ISBN-Nr. 3-8311-2366-7

Internetové stránky

www.czechjudo.org/default.htm

www.kodokan-judo.cz.

www.sakura.dragon.cz

www.casri.cz

10. Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: Přehled týdenního tréninkového cyklu reprezentanta Jiřího Sosny 21

Tabulka č. 2: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Jiřího Sosny za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988..... **21**

Tabulka č. 3: Přehled specifických tréninkových ukazatelů reprezentanta Jiřího Sosny za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988……..21

Tabulka č. 4: Přehled silové a funkční připravenosti reprezentanta Jiřího Sosny. **21**

Tabulka č. 5: Přehled motorického testu pro hodnocení judistů – muži 21 let a starší...22

Tabulka č. 6: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Petra Šediváka za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988……... …...24

Tabulka č. 7: Přehled specifických tréninkových ukazatelů reprezentanta Petra Šediváka za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988……..…….25

Tabulka č. 8: Přehled silové a funkční připravenosti reprezentanta Petra Šediváka…..25

Tabulka č. 9: Přehled týdenního tréninkového cyklu reprezentanta Pavla Petříkova staršího……27

Tabulka č. 10: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Pavla Petříkova staršího za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988……27

Tabulka č. 11: Přehled specifických tréninkových ukazatelů reprezentanta Pavla Petříkova staršího za celý rok před olympiádou v Soulu v roce 1988……28

Tabulka č. 12: Přehled silové a funkční připravenosti reprezentanta Pavla Petříkova staršího……28

Tabulka č. 13: Přehled týdenního tréninkového cyklu reprezentanta Pavla Petříkova mladšího……...40

Tabulka č. 14: Přehled funkčního vyšetření reprezentanta Pavla Petříkova mladšího – maximální hodnoty…….…….41

Tabulka č. 15: Motorický test reprezentanta Pavla Petříkova mladšího…….41

Tabulka č. 16: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Pavla Petříkova mladšího rok před Olympijskými hrami v Pekingu v roce 2008……41

Tabulka č. 17: Přehled specifických tréninkových ukazatelů reprezentanta Pavla Petříkova mladšího rok před Olympijskými hrami v Pekingu v roce 2008……41

Tabulka č. 18: Přehled týdenního tréninkového cyklu reprezentanta Jaromíra Ježka….42

Tabulka č. 19: Přehled funkčního vyšetření reprezentanta Jaromíra Ježka – maximální hodnoty……43

Tabulka č. 20: Motorický test reprezentanta Jaromíra Ježka……..43

Tabulka č. 21: Přehled obecných tréninkových ukazatelů reprezentanta Jaromíra Ježka rok před Olympijskými hrami v Pekingu v roce 2008……43

11. Seznam příloh:

Příloha č. 1: Jmenování Jiřího Sosny na OH v Soulu …….……..76

Příloha č.1

ÚSTŘEDNÍ VÝBOR
ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU
TĚLESNÉ VÝCHOVY

ČESKOSLOVENSKÝ
OLYMPIJSKÝ VÝBOR

JUDO

JIŘÍ SOSNA

JMENOVÁNÍ

VÁŽENÁ SOUDRUŽKO, VÁŽENÝ SOUDRUHU,

Ústřední výbor Československého svazu tělesné výchovy a Československý olympijský výbor na základě Tvých sportovních výsledků Tě jmenuji kandidátem reprezentace ČSSR na olympijské hry 1988.

Jsme přesvědčeni, že si budeš vážit důvěry, která Ti byla tímto jmenováním projevena. Věříme, že svým přístupem k tréninku a dalším povinnostem vrcholového sportovce prokážeš i v dalším období oprávněnost své nominace a vytvořených podmínek plně využiješ pro zvýšení své sportovní výkonnosti.

Očekáváme, že svými morálními vlastnostmi a splněním tréninkových úkolů dosáhneš vytčených cílů a budeš v případě nominace důstojně reprezentovat naši socialistickou vlast na olympijských hrách 1988.

K tomu Ti přeji hodně pevné vůle, zdraví a sportovních úspěchů.

předseda ÚV ČSTV a ČSOV