

Abstrakt

Název: Obecná a speciální kondice v judu

Cíle: Primárním cílem bakalářské práce je sestavení optimálního měsíčního mezocyklu, 1. přípravného období kondiční přípravy pro oddíl SKPŠ judo Praha.

Sekundárním cílem je popis odborné literatury na téma rozvoj obecné a speciální kondice v tréninku juda, popis, rozbor a srovnání tréninkových plánů – měsíčních mezocyklů přípravného období klubů USK Praha a SKPŠ Praha.

Metody: V práci byly použity metoda nestrukturovaného rozhovoru, analýza a studium dostupné odborné literatury, komparace a analogie mezocyklů daných klubů, modelování optimálního tréninkového plánu pro daný klub.

Výsledky: Výsledky práce poukazují především na nedostatečný počet tréninkových jednotek klubu SKPŠ judo Praha a z toho plynoucí nedostatečný rozvoj obecné a speciální kondiční přípravy. Dalším výsledkem práce je zjištění, že struktura rozvoje speciální kondiční přípravy obou klubů je stejná.

Klíčová slova: judo, přípravné období, obecná kondice, speciální kondice, tréninkový plán