

**Tatjana Trivić,**

**Patrik Drid,** *Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Novom Sadu, Srbija*

## **TRENING KAMP KAO SREDSTVO POBOLJŠANJA SPECIFIČNIH SPOSOBNOSTI DŽUDISTA**

### **UVOD**

Džudo se može opisati kao sport visokog inteziteta u kojem džudista pokušava da baci protivnika na njegova/njena leđa ili da kontroliše njega/nju prilikom borbe u parteru. Oba pokušaja zavise od specifičnih tehnika i taktičkih veština uz podršku dobre fizičke pripremljenosti (Tomas i saradnici, 1989; Little, 1991; Callister i saradnici, 1991; Franchini i saradnici, 2005).

Za vreme trajanja kampa koje iznosi od 3 do 5 dana, učesnicima se pruža mogućnost da u zavisnosti od fizičke pripremljenosti odrede sebi intenzitet treninga i opterećenja koja su spremni da podnesu. Prosečna srčana frekvenca u toku meča je 182.4 (92% od maksimalnog) otkucaja u minutu (Degoutte i saradnici, 2003). U jakom randoriju dosta takmičara uspeva da dostigne taj intezitet. Trenažni dan sastoji se od dva treninga dnevno u trajanju od po dva sata. Jutarnji treninzi se održavaju pretežno u terminima od 10-12h, a večernji od 17-19h. Na ovaj način takmičari imaju mogućnost da se pripreme za predstojeća takmičenja jer se u tom periodu na takmičenjima održavaju eliminacione borbe, a finalni mečevi i borbe za medalje u vreme popodnevni treninga.

### **SPECIFIČAN TRENAŽNI RAD NA KAMPU**

Jutarnji i popodnevni treninzi zasnovani su prevashodno na randoriju gde se jednaka pažnja obraća na borbe u stojećem stavu i parteru. Zagrevanje je uglavnom individualno u trajanju od 15 minuta, nakon čega se učesnici dele prema težinskim kategorijama u dve grupe. Na ovaj način borci imaju odmor između randorija u trajanju od 5 minuta i dovoljno vremena za oporavak, mada se ne retko javlja da oni najspremniji ne prave pauze i ostaju na strunjači menjajući partnere do samog kraja treninga. Za vreme trajanja kampa predviđeno je u proseku 15 borbi u toku jednog treninga, od čega se najčešće sprovodi 10 u stojećem stavu i 5 u parteru.

Borba u džudou traje efektivno 5 minuta, a sa pauzama do 9 minuta. Borba se sastoji od prosečno 12 aktivnih segmenata borbe, koji traju od 15 do 35 sekundi, podeljenih pauzama odmora u trajanju od 8 do 17 sekundi (Svishev, 2001).

Na trening kampu borcima se pruža dodatna mogućnost da primene sve tehnike koje u realnim uslovima meča ne bi primenili, odnosno upuste se u napade bez rizika od kontre. Ovom prilikom dolazi do izražaja kreativnost boraca koju ne možemo videti u uslovima realne borbe upravo zbog rizika od poraza koji je prisutan na takmičenjima.

Intenzivni naponi tokom kampa zahtevaju oporavak organizma sportiste, tako da brigu o sportisti treba preuzeti visokokvalifikovana osoba.

Poslednjih 10 minuta treninga posvećeno je vežbama opuštanja. Na zagrevanje treba obratiti posebno pažnju kako ne bi došlo do povreda. Vrlo često dolazi do pojave zamora jer se pred borbe postavljaju visoki motorički i kognitivni zahtevi. Treneri takođe

imaju mogućnost prisustva na kampu i u prilici su da sagledaju i uoče nedostatke svojih takmičara, obrate pažnju na suparnike i naj taj način pristupe iznalaženju efikasnog rešenja kako bi pripremili taktiku za predstojeća takmičenja.

Nakon iscrpljujućih treninga u večernjim časovima za sportiste je predviđeno korišćenje saune i bazena zbog pozitivnog efekta vode na adaptaciono–strukturalne promene u koštanom sistemu, zglobovima, nervnomišićnom aparatu i unutrašnjim organima. Istraživanja su pokazala da masaža ima pozitivan psihički i fiziološki uticaj na oporavak sportista (Yessis, 1982).

Sauna kao fizikalno sredstvo oporavka uzrokuje pojačano znojenje sportista, rezultat je povišenje telesne temperature, vazodilatacija i samim tim lakše otklanjanje metabolita (Trošt i saradnici, 2005). Prilikom redukcije telesne mase i spuštanja u nižu težinsku kategoriju, džudisti pribegavaju korišćenju saune kako bi došli do željene telesne mase.

Iako bi od poslednjeg treninga do korišćenja saune trebalo proći minimum 3 sata, sportisti ovo često ne poštuju i ubrzo nakon popodnevnog treninga odlaze u saune.

Na tabeli 1 su prikazani trening kampovi koji su održani u 2007. godini u Evropi. Iz tabele se vidi da je EJU (Europen Judo Union) u prošloj godini organizovala čak 59 trenažnih dana po kampovima širom Evrope. Naravno i ostali kontinenti organizuju kampove, tako da su borci iz Evrope često i na kampovima na drugim kontinentima (najčešće u Japanu), a isto tako i borci sa drugih kontinenata često učestvuju na evropskim trening kampovima.

**Tabela 1.** Kampovi održani tokom protekle 2007. godine.

DATUM	UZRAST I POL	MESTO
08. 01. 07 – 13.01.07	M&Ž SENIORI	MITTERSILL 
05.02.07 – 09.02.07	M&Ž SENIORI	SPA 
12.02.07 – 15.02.07	M&Ž SENIORI	PARIS 
26.02.07 – 01.03.07	M&Ž SENIORI	HAMBURG 
12.03.07 – 16.03.07	M&Ž SENIORI	NYMBURK 
19.03.07 – 23.03.07	M&Ž SENIORI	TATA 
16.04.07 – 18.04.07	M&Ž SENIORI	MOSCOW 
07.05.07 – 11.05.07	M&Ž SENIORI	MOSCOW 
02.07.07 – 07.07.07	M&Ž SENIORI	MINSK 
09.07.07 – 14.07.07	M&Ž SENIORI	PARIS 
13.08.07 – 17.08.07	M&Ž SENIORI	BRAUNSCWEIG 
05.09.07 – 09.09.07	M&Ž SENIORI	BORAS 

## DISKUSIJA

Randori, ili u prevodu slobodna vežba, je metodski postupak usavršavanja tehnike u džudou i predstavlja najznačajniji i najkompleksniji način rada u cilju što savršenijeg učenja i što efikasnijeg usvajanja željene tehnike. Od pravilnog metoda rada prilikom primene randorija u trenažnom procesu zavisiće efikasnost usavršavanja željene tehnike, dinamika njenog usvajanja i naročito efikasnosti u primeni specijalne tehnike u sportskoj borbi.

Tumilty i saradnici (1986) su izmerili kod četvorice australijskih takmičara nakon prvog i drugog randorija laktate na nivou od 7 do 8 mmol/L, dok su Thomas i saradnici (1990) na dvanaest francuskih džudista dobili rezultate nakon randorija od 9,27 do 9,87 mmol/L. Merenja laktata na poljskim džudistima koja su vršena nakon borbe na takmičenjima (Sikorski i saradnici, 1987; Sikorski i Mickiewicz, 1991; Obminski i saradnici, 1999) pokazala su da se nivo laktata nakon borbe kreće od 10,3 do 17,2 mmol/L. Što su pauze između borbi kraće, to se registruje viši nivo laktata. Ukoliko su pauze između borbi duže od 45 min, nivo laktata nakon borbe zadržava približan nivo.

Naravno, da bi dobili stvarne efekte izazvane primenom randorija na samom kampu, moramo se potruditi da na zvaničnom kampu, gde je randori mnogo oštrij, izvršimo testiranja.

## ZAKLJUČAK

Jedan od osnovnih problema u srpskom džudou je bio upravo ne odlazak reprezentativaca na trening kampove gde bi takmičari imali mogućnost da se upoznaju sa budućim protivnicima. Taj nedostatak se zadnjih godina otklonio, te je sve više reprezentativaca uključeno u specifičan trenažni rad koji pružaju trening kampovi Evropske Džudo Unije. Ova činjenica rezultira odličnim rezultatima srpskog džudoa u zadnjih par godina (bronzana medalja žena na ekipnom prvenstvu Evrope 2006. godine; bronzana medalja Tatjane Trivić na studentskom prvenstvu Sveta; srebrna medalja Aleksandra Petkovića na Univerzijadi; i najsajjnija srebrna medalja Miloša Mijalkovića na seniorskom prvenstvu Evrope 2007. godine).

## LITERATURA

1. Callister R., R.J. Callister, R.S. Staron, S.J. Fleck, P. Tesch, G.A. Dudley (1991). Psychological characteristics of elite judo athletes. *Int. J. Sport Med.* 12, 196-203.
2. Degoutte, F., Jouanel, p., Filare, E. (2003). Energy demands during a judo match and recovery. *Br. J. Sports Med.*, 37, 245-249.
3. Franchini, E., Takito, M.Y., Kiss, M.A., Sterkowicz, S. (2005a). Physical fitness and anthropometric differences between elite and nonelite judo players. *Biol Sport*, 22, 315-328.
4. Little, N.G. (1991). Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and Senior men Judokas. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31, 510-520.
5. Obminski, Z., Borkowski, L., Lerczak, K., Rzepkiewicz, M. (1999). Blood lac-

- tate dynamics following a judo contest. In: *The Second Coach's Professional Activities – Managing the Training Process in Combat Sports Annals*. Department of Combat Sports of the Academy of Physical Education, Cracow, p.6.
6. Sikorski, W., Mickiewicz, G., Majle, B., Laksa, C. (1987). Structure of the contest and work capacity of the judoist. In: *International Congress Judo-Contemporary Problems of Training and Judo Contest Proceedings*. European Judo Union, Spala, 58-65.
  7. Sikorski, W., Mickiewicz, G. (1991). Avaliação fisiológica dos métodos de treino aplicada ao judô. In *Federação Portuguesa de Judo: Boletim Técnico*, 27-32.
  8. Sterkowicz S., E. Frachini (2000). Techniques used by judoists during the World and Olympic tournament 1995-1999. *Human Movement*, 2, 24-33.
  9. Svischev, I. D. (2001). Теория взаимодействий: общие закономерности взаимодействий участников соревнований в единоборствах и спортивных играх [The Theory of Interactions: General Consistent Patterns of Competitions Participants' Interactions in Single Combats and Sports Games]. Теория и практика физ. культуры, 4, 39-43.
  10. Thomas, S.G., Cox, M.H., Legal, Y.M., Verde, T.J., Smith, H.K. (1989). Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. *Can J Sport Sci*, 14, 142-147.
  11. Thomas, S., Goubault, C., Beau, M.C. (1990). Judokas: évolution de la lactatémie au cours de randonis successifs. *Médecine du Sport*, 64, 234-236.
  12. Trošt, T., Šimek, S. i Grubišić, F. (2005). Fizikalna sredstva u funkciji опоравка sportaša. U: I. Jukić, D. Milanović i S. Šimek (ur.) *Kondicijska priprema sportaša 2005*, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 25. – 26.02.2003., str. 69-82. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez.
  13. Tumilty, D.M., Hahn, A.G., Telford, R.D. (1986). A physiological profile of well-training male judoist. In: *Proc. VIII<sup>th</sup> Commonwealth Internatl. Conf. Sport, Physical Education, Dance, recreation, and Health*. Spon, London, 3-10.
  14. Yessis, M. (1982). Trends in Soviet Strenght and Conditioning: Restoration: or increasing the abillity to do more voluminous and higher intensity workouts. *National Strenght Coaches Assotiation Journal*, 4 (3), 38-41.

**SUMMARY****TRAINING CAMP AS A METHOD OF ENHANCE SPECIFIC MOTOR ABILITY JUDOKAS**

*In cooperation with European Judo Union, during the 2007 year it has been organized 12 training camps where attended high level judo players from Europe. The working tempo in camp demand from participant general physical preparation because working system which includes two daily training and symbolized important instrument, give judokas opportunity to get their ability on higher level, expand their knowledge and get to now fighters from same weight category, the most important thing, to have a quality sparing partners.*

*Considering that on training camps attend same of the most quality and prepare judokas on so called randori training, we can notice beautiful ipons and high level of technical-tactical preparation.*

**Key words:** randory, national competitors, situational training

“Sportski žurnal”, 30. jun 2008.

**Лауерати  
црногорског спорта**

**Подгорица** – Из штампе је изашла књига о успесима црногорских спортиста, аутора проф. др Душка Бјелице и новинара и публицисте Здравка Гавриловића.

На 140 страна књига представља пресек резултата најуспешнијих државних репрезентација, савеза, клубова и појединаца из свих спортских грана у прошлој години. Текстови су илустровани са преко 150 фотографија лауерата црногорског спорта, а посебно поглавље третира најбоље по општинама и удружењима.

Двојица аутора представили су резултате проглашења најбољих спортиста, у организацији Удружења спортских новинара, ЦОК-а и избор најбољих по савезима. Издавачи књиге су Црногорска спортска академија из Подгорице и „Завичеј“ из Даниловграда.

**М. Калезић**