

Spodnji nasveti so namenjeni predvsem tistim otrokom, ki že kažejo željo za resnimi treningi in posledično tekmovanju v judu.

Visok tekmovalni uspeh kot cilj treniranja

Na tekmovanju bi rad zmagal! Za to potrebuješ uspešnost v akcijah. Uspešnost si boš pridobil s treniranjem. Uspeh v borbi (akcijah) je cilj treniranja.

Uspeh v akcijah je odvisen od več dejavnikov. V daljino bo skočil dalj tisti, ki je hitrejši, močnejši in ima pravilnejšo tehniko. Prav tako je z uspehom v judu. Treniranje je sistematično pripravljavanje na visoke storitve (dosežke). Treniranje pa je tudi neprestan boj proti lagodnosti in površnosti. **Bi rad zvedel, kako postaneš dober judoist?**

Predvsem moraš imeti pred seboj jasen cilj. Potem moraš redno, mnogostransko in smotrno trenirati. Na tekmovanjih boš uspel samo, če boš marljivo treniral. To pa ni vselej tako preprosto in lahko.



Olimpijske igre Atene 2004

Lagodnost in samovolja ter precenjevanje samega sebe so vselej ovire na poti k uspehu. Če pa hočeš brezpogojno doseči svoj cilj, če se boriš proti svojim karakternim slabostim ter vselej in povsod resno treniraš, tedaj si si ustvaril dobre predpogoje.

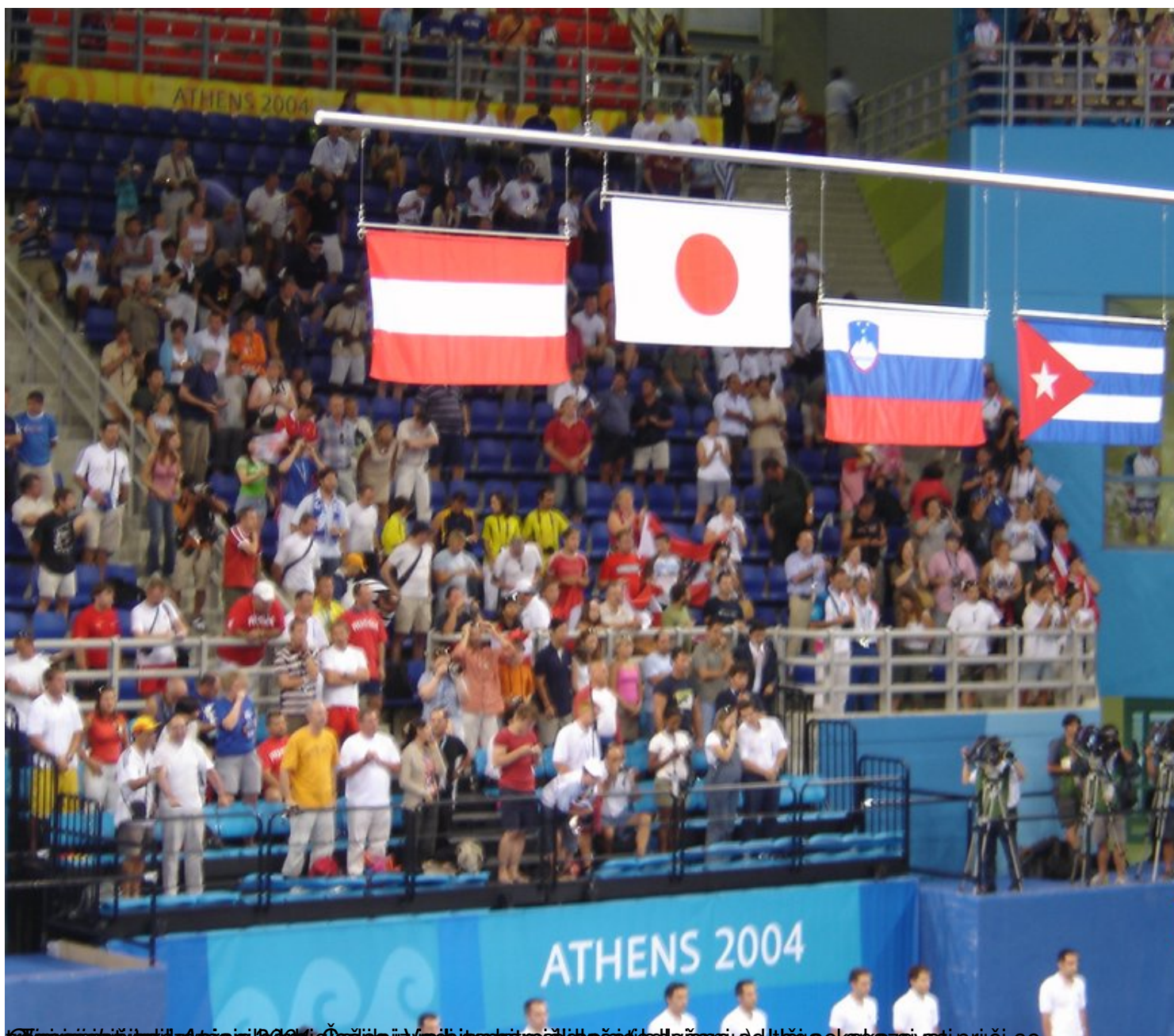
Sam pa tega ne boš dosegel. Zato ti je potreben dober kolektiv. Spoštuj svoje klubske tovariše, bodi pošten do njih, upoštevaj njihove dosežke, pa bodo tudi drugi upoštevali tvoje uspehe.

Brez atletskih dosežkov si slab judoist

Dobra atletska sposobnost sodi k uspešnosti v judu prav tako kot pravilna tehnika. Pri treniranju si že opazil, da ti akcija ne uspe, če je nasprotnik hitrejši, močnejši, če je bolj gibljiv ali pa ima boljše razvite občutke za ravnotežje.

Ne čudi se, če si po eni ali dveh borbah popolnoma izčrpan, drugi pa so še čili. Nič čudnega! Resno treniraj in se atletske izpopolnjuj! Odpravljaj svoje atletske šibkosti. Tvoja zmogljivost bo kmalu boljša! **Treniraj tudi svojo glavo!**

Treniranje in uspešnost na tekmovanjih ni samo stvar mišic. Možgani odločajo o tem, kaj bodo delale mišice. V borbi moraš potemtakem misliti in to pravilno. Tvoje oči vidijo in spoznavajo nasprotnikove gibe in nakane (cilje) – možgani ocenjujejo trenutno situacijo in izdajajo mišicam ustrezna povelja.



Strojarski inženjering 2006 Gazi in vadi se hitro odloči o čem ti se kaže vsi pričajo se
Nasveti za izoblikovanje

atletskih sposobnosti:

- Predvsem redno vadi. Treniraj večkrat na teden. Treniraj brez prekinitve skozi celo leto. Postopoma povečaj obremenitve!
- Sam si postavljal cilje in norme. Delaj načrtno, da jih boš izpolnil. Redno preverjal svoje dosežke.
- Enkratno vadbo še ne boš dober atlet. Ne pričakuj uspeha takoj. Vadi kakor artist: ponavljaj še in še!
- Močne mišice boš dobil samo, če jih boš krepil z vajami za mišično moč. Srce in krvni obtok se krepi samo z gibanjem. Če preineš vadbo za daljši čas, bodo dosežene zmogljivosti kmalu upadle (pomisli na bolnika, ki mora dolgo ležati v postelji).
- Pred vadbo intenzivno ogrej svoje mišice, lahko teči in delaj sprostilne vaje. Učinek

treniranja bo tako večji. Z ogrevanjem preprečuješ poškodbe.

- Med vadbo dihaj pravilno. Ko se naprezaš, ne zadržuj sape!
- Bolečine v mišicah (po treniranju) niso prijetne, vendar ne pomenijo bolezni. So znamenje, da tvoje mišice še niso vajene na obremenitve. Nadaljuj vadbo z daljšim ogrevanjem.
- Tudi izven judo treninga izkoriščaj sleherno priložnost za izboljšanje svojih športnih sposobnosti!
- Ne treniraj brez pameti. Opazuj se. Kmalu boš spoznal, kdaj ti je potreben oddih!



Sprejem najboljših športnikov pri predsedniku vlade 21.06.04