

Prezentujemy na naszej stronie streszczenie i wnioski artykułu, który w całości został opublikowany w „Journal of Combat Sports and Martial Arts” (również w wersji elektronicznej).

Efekty treningu interwałowego w okresie startowym zawodników judo

Henryk Norkowski, Wojciech Borowiak, Waldemar Sikorski

Streszczenie

1. W pracy przedstawiono efekty 5 tygodniowego treningu interwałowego na cykloergometrze rowerowym zrealizowanego w okresie startowym.
2. W badaniach uczestniczyło 10 zawodników judo prezentujących wysoki poziom sportowy podzielonych losowo na dwie grupy. Grupa eksperymentalna przed każdym treningiem judo wykonywała dodatkowy trening na cykloergometrze *Monark 24 E*, w postaci 6 powtórzeń 10 sekundowych maksymalnych wysiłków przedzielanych biernymi przerwami po 45s. Grupa kontrolna realizowała standardowy trening judo typowy dla okresu startowego.
3. Porównanie wyników grupy eksperymentalnej i grupy kontrolnej po zakończeniu okresu startowego wykazało, że w każdym z sześciu wysiłków testowych, średnie wartości pracy mechanicznej (J/kg), mocy maksymalnej (W/kg), oraz czasu pracy (s) na poziomie 97,5% mocy max. grupy wykonującej dodatkowy trening na cykloergometrze były istotnie wyższe od grupy kontrolnej, która realizowała tylko standardowy trening judo.
4. Wyniki przeprowadzonych badań prowadzą do wniosku, iż niespecyficzny trening interwałowy o krótkich maksymalnych wysiłkach podobnych jak to ma miejsce w walce sportowej, wpływa korzystnie na znaczne podwyższenie wydolności anaerobowej zawodników judo.

Wnioski

W niniejszej pracy wyniki badań zawodników judo o wysokim poziomie zaawansowania sportowego pozwalają sformułować następujące wnioski:

- systematyczne stosowanie niespecyficznych dla judo bodźców wysiłkowych na cykloergometrze w okresie startowym powoduje korzystne zmiany wydolności anaerobowej, oraz umożliwia utrzymanie jej wysokiego poziomu w dłuższym okresie czasu;
- zastosowana w pracy koncepcja treningu interwałowego okazała się być skuteczną metodą w kształtowaniu wysokiego poziomu zdolności do wielokrotnego wykonywania intensywnych wysiłków anaerobowych zarówno o charakterze niekwasomlekowym, jak i kwasomlekowym;
- ocena wydolności anaerobowej zawodników judo powinna uwzględniać specyfikę obciążenia startowego i polegać na wysiłkach fosfagenowych (10 – 15 s) realizowanych w formie interwału.