

**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**Fakulta telesnej výchovy a športu**

**ANALÝZA TECNICKO-TAKTICKÝCH ČINNOSTÍ BOJA V DŽUDE**

**Martin Janata**

Bratislava 2008

# ANALÝZA TECNICKO-TAKTICKÝCH ČINNOSTÍ BOJA V DŽUDE

## BAKALÁRSKA PRÁCA

Martin Janata

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE  
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU  
KATEDRA GYMNASTIKY

Trénerstvo 7407702

Vedúci záverečnej práce:

**Mgr. Miloš Štefanovský**

BRATISLAVA 2008

## ČESTNÉ VYHLÁSENIE

Čestne vyhlasujem, že som bakalársku prácu vypracoval samostatne, a že som uviedol všetku použitú literatúru súvisiacu so zameraním bakalárskej práce.

Bratislava .....

.....

podpis autora

Touto cestou vyslovujem poďakovanie školiteľovi Mgr. Milošovi Štefanovskému za pomoc, odborné vedenie, cenné rady a pripomienky pri vypracovaní mojej bakalárskej práce.

Bratislava .....

.....

podpis autora

## **Abstrakt**

Meno autora: Janata Martin

Názov práce: Analýza technicko-taktických činností boja v džude

Druh záverečnej práce: Bakalárska práca

Univerzita, fakulta a katedra: Fakulta telesnej výchovy a športu

Meno vedúceho práce/školiťa: Mgr. Štefanovský Miloš

Komisia pre obhajoby, meno predsedu komisie: doc. PhDr. Eugen LACZO, PhD.

Rozsah práce: 53str./62 850 znakov

Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár (Bc)

Kľúčové slová: džudo, techniky boja v postoji, techniky boja na zemi, efektivita

Hlavným cieľom mojej práce bolo získanie poznatkov týkajúcich sa technicko-taktickej štruktúry džudo zápasov v dorasteneckej kategórii na Slovensku. Poznanie danej štruktúry má veľký význam pre džudistickú obec, v hlavnej miere pre oblasť vedenia a stavby tréningov. Nosnou metódou výskumu sa okrem štúdia odbornej literatúry stal ex post facto výskum. Výskumný súbor tvorilo 13 slovenských džudistov, ktorých priemerný vek bol  $(14,8 \pm 0,94)$  rokov a ktorí boli v danom čase vo výbere Centra talentovanej mládeže pre Západoslovenský kraj. Na spracovanie údajov som použili okrem základných rozumových a logických metód aj deskriptívnu štatistiku. Na základe analýz 45 zápasov som zistil, že v súťažných stretnutiach absentuje boj na zemi nad bojom v postoji. V boji v postoji bolo získaných 5 krát viac bodovaných hodnotení ako v boji na zemi. Vo veľkej miere sa v stretnutiach, ktoré sme analyzovali uplatňovali techniky skupiny Te-waza.

## **Predhovor**

Džudo môžeme zaradiť medzi multifaktorové športy. Nedostatok jedného faktora môže byť do určitej miery vykompenzovaný vyššou úrovňou iného faktora. Jedným z rozhodujúcich faktorov je aj technicko-taktická príprava.

Moja práca sa zameriava predovšetkým oblasťou technickej a taktickej stránky džudo zápasu, analýzou jeho jednotlivých častí. Analýzy zaoberajúce sa podobnou tematikou nie sú na Slovenku veľmi obvyklé, čo je jeden s mojich dôvodov pre výber tejto témy. Za nosnú metódu výskumu som si zvolili ex post facto výskum. V práci som na získanie empirických údajov použil metódu nepriameho pozorovania, ale aj v nemalej miere sa opieram aj o štúdium literatúry s danou tematikou.

Výskum tohto typu má informatívny charakter. Jeho úlohou bolo objasniť určité aspekty zápasu hlavnej trénerskej obci. Touto cestou by som sa chcel poďakovať džudistom, ktorí sa stali objektom môjho výskumu a za informácie ktoré mi poskytli.

Martin Janata

# OBSAH

<b>ABSTRAKT</b>	4
<b>PREDHOVOR</b>	5
<b>OBSAH</b>	6
<b>ÚVOD</b>	7
<b>1. TEORETICKÝ ROZBOR</b>	8
1.1 Charakteristika džuda	8
1.2 Systematika techník v Džudo	9
1.3 Technicko - taktická príprava v džude	11
1.3.1 Technika a technická príprava	11
1.3.2 Taktika a taktická príprava	17
1.4 Analýza efektivity chmatov v súťažnom stretnutí džudo	22
<b>2. CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU</b>	27
2.1. Cieľ výskumu	27
2.2. Hypotézy výskumu	27
2.3. Úlohy výskumu	27
<b>3.METODIKA VÝSKUMU</b>	28
3.1 Stanovenie výskumnej situácie	28
3.2 Charakteristika súboru	29
3.3 Metódy získavania empirických údajov	29
3.4 Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov	30
<b>4. VÝSLEDKY</b>	31
<b>5. ZÁVER</b>	46
5.1 Zhrnutie	46
5.2 Závery pre rozvoj vednej disciplíny	46
5.3 Závery pre športovú prax	47
<b>POUŽITÁ LITERATÚRA</b>	
<b>PRÍLOHY</b>	

## ÚVOD

Šport patrí k najvýraznejším spoločenským javom a v celom svete značne ovplyvňuje život ľudí. Zo záujmovej činnosti prerástol veľkosť športovísk a zasahuje do všetkých sfér života. Šport prináša pre ľudí potešenie a radosť, buď priamo zo samotnej činnosti, alebo sprostredkované pri sledovaní športových udalostí. Dalo by sa povedať, že jeho jadrom je súbor konkrétnych športových činností, ktorých rôznorodý charakter prináša športovcom a verejnosti pocit uspokojenia.

Džudo zaraďujeme medzi úpolové športy. Úpoly sú telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom usilujeme prekonať jeho fyzický odpor a zvíťaziť nad ním. Vyvíjali sa najmä z vojenských a bojových zručností, ktorých cieľom bolo fyzické zlikvidovanie súpera. V súčasnosti úpoly plnia úlohy telesnej výchovy a športu, prispievajú k osvojeniu a zdokonaleniu profesionálnych zručností, pripravujú k sebaobrane a sú vhodným prostriedkom rekreačnej pohybovej aktivity.

Džudo prechádza v poslednom období mohutným rozvojom ako vo svete tak aj u nás. Tréningy v džudo majú mnohostranný priaznivý vplyv na organizmus športovca. Vedie k rozvoju pohybových schopností, funkčných zdatnosti a v nemalej miere k rozvoju morálnych a vôľových vlastností. V džude platí veľké množstvo zásad, ktoré vedú k sebaovládaniu, disciplíne ohľaduplnosti k druhým a pod. Dalo by sa hovoriť o Morálnom kódexe. Ako šport je vhodný pre mužov a ženy od 5-6 rokov prakticky do neobmedzeného veku.

Po zaradení džuda do programu olympijských hier (Tokyo 1964) sa na celom svete začal zvyšovať záujem o tento úpolový šport. V súčasnosti združuje Medzinárodná federácia džuda (IJF) 194 členských krajín. S rastúcim počtom členov sa zvyšuje aj úroveň súťaží, či už kontinentálnych (ME) alebo svetových (MS, OH). Rastie konkurencia a je čoraz ťažšie získať pódiové umiestnenia. Snaha o udržanie si svojho postavenia je podmienená zvyšovaním kvality tréningu nielen na úkor objemu a intenzity, ale aj obsahom. Technickej a taktickej stránke tréningu sa venuje veľká pozornosť, doterajšie koncepcie sa prehodnocujú, vnášajú sa nové poznatky ktoré zefektívňujú tréning. Spolupráca vedy a športu sa prehĺbuje.

V tejto súvislosti sa nám javilo potrebné venovať sa technicko-taktickým činnostiam v džudistických stretnutiach. Naše výsledky môžu prispieť k rozvoju džuda na Slovensku.



# 1. TEORETICKÝ ROZBOR

## 1.1 Charakteristika džudo

Džudo patrí do skupiny úpolových športov, ktoré sa vyvinuli zo starobylých spôsobov boja a zápasu. Vzniklo v Japonsku vybratím viacerých techník z bojových umení, ale v hlavnej miere z Jiu-Jitsu.

Dnešné džudo sa radí do skupiny rýchlostno-silových športov, kde sa uplatňuje veľké množstvo pohybových zručností a návykov hlavne veľmi zložitej štruktúry. Ide o dynamický šport vyžadujúci vysokú úroveň technicko-taktických zručností, fyzickej kondície, sily a odolnosti voči únave a stresu. Mnoho autorov charakterizuje džudo ako acyklický, explozívny šport, vyžadujúci vysokú úroveň anaeróbnej vytrvalosti a kapacity s vysokou úrovňou aeróbného systému.<sup>1</sup> Pri vlastnom výkone – stretnutí, ide o prekonanie súpera fyzickou, technickou a taktickou prevahou.<sup>2</sup> Športový zápas v džudo prebieha na zápasisku s rozmermi 8x8 metra. Zápasisko musí byť rovné, pevné, dostatočne pružné a musí poskytovať dostatočne veľkú ochranu pri pádoch. Vlastný kontakt medzi súpermi nastáva prostredníctvom úchopov za džudogi (úbor) alebo bezprostredným uchopením niektorej z končatín, hlavy alebo trupu. Vďaka charakteru kontaktu vo vlastnom športovom zápase, voľnosti pravidiel a charakteru zápasiska je v džude veľká premenlivosť pohybového obsahu. Techniky využívané na vrcholných podujatiach vychádzajú z tradičných techník, ktoré sa zachovali dodnes a neustále sa vyvíjajú.

Techniky sú rozdelené do dvoch skupín. Prvou je technika boja v postoji a druhou technika boja na zemi. Úlohou techniky boja v postoji je hodiť súpera priamo na chrbát v ktoromkoľvek smere a dostatočne dynamicky. V technike boja na zemi sú pre džudo typické tri spôsoby chvatov, ktorými sú držanie, škrtenie a páčenie lakťového kĺbu, ktorý bol vybratý predovšetkým pre nízku citlivosť na bolesť. Okrem chvatov rozlišujeme ďalšie typické prvky tvoriace náplň techniky boja. Sú nimi rôzne spôsoby úchopov, postojov, pohybu po zápasisku, úhyby, úniky, blokovania, kontratechniky a tiež pády, ktoré majú ochrannú funkciu. V športovom stretnutí džudo sa chvaty spolu

---

<sup>1</sup> CALLISTER, R. et al.: Physiological characteristics of elite judo athletes. In: International Journal of Sports Medicine. 1991. 12 (2), s. 196 – 203.

<sup>2</sup> VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. s. 9.

s týmito ďalšími typickými prvkami techniky neustále obmieňajú, kombinujú a doplňujú v boji v postoji i v boji na zemi. Značná premenlivosť technického obsahu džuda, mimoriadny rozsah technických prostriedkov na prekonanie súpera umožňuje tiež veľkú rozmanitosť a premenlivosť taktických prvkov boja a taktických situácií.<sup>3</sup>

Množstvo technicko-taktických prvkov džuda vyžaduje všestranný rozvoj ďalších pohybových schopností ako je sila, vytrvalosť a ohybnosť. Silová príprava je zameraná predovšetkým na rozvoj vytrvalosti v dynamickej sile a statickú silu trupu (chrbtového a brušného svalstva) a silu paží.<sup>4</sup> Všetky veľké svalové skupiny sa zaťažujú a rozvíjajú rovnomerne. Menšie odchýlky môžu vyplývať zo štruktúry osobnej techniky alebo z nadmernej jednostrannosti strehu.<sup>5</sup> Rýchlosť hrá v džude dôležitú úlohu prevažne v spojení s reakčnou rýchlosťou. V plnej miere sa rozvíja schopnosť reakcie na taktilný podnet. Rozvinutá schopnosť vnímať taktilné podnety pri úchope alebo v inom kontakte sa súperom umožňuje, často podvedome, reagovať na zmeny svalového napätia, zmeny polohy ťažiska a na základe týchto podnetov predvídať ďalšie súperove zámery.<sup>6</sup> Vytrvalostná schopnosť v džude vychádza z maximálnej dĺžky trvania jedného zápasu, čo je v mužskej, ako aj ženskej kategórii, 10 minút (5 min čistý čas zápasu + 5 min predĺženie pri nerozhodnom výsledku). Zápas však môže trvať i kratšie, nakoľko je daná možnosť zvíťaziť pred uplynutím časového limitu. Koordinácia a kĺbová ohybnosť sú tiež dôležitými zložkami v džude. Od vysokého stupňa ich rozvoja vo veľkom závisí účinnosť a kvalita vykonávaných techník. Najväčšie nároky sa kladú na ohybnosť v bedrových kĺboch a na ohybnosť chrbtice.

## 1.2 Systematika techník v Džudo

V džude sa využíva veľké množstvo techník, ktoré sú zaradené do skupín a podskupín na základe spoločných biomechanických princípov, podobnosti pohybovej štruktúry a dynamiky. Na základe týchto princípov vzniklo viacero druhov systematik (rozdelení), ktoré sa využívajú či už vo väčšej alebo menšej miere dodnes. Ide napríklad

---

<sup>3</sup> VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. s. 10.

<sup>4</sup> ŠTEPÁNEK, J. et al.: Džudo – metodický dopis. Praha: UKČSTV, 1990.

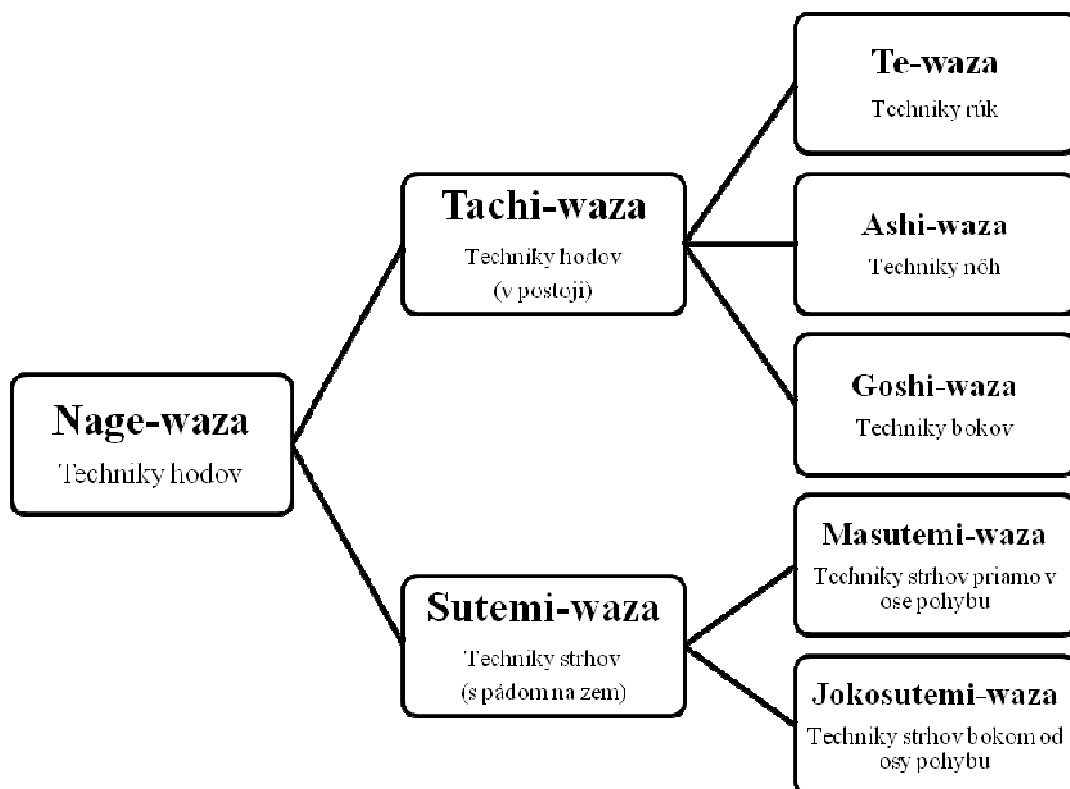
<sup>5</sup> VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. s. 10.

<sup>6</sup> ŠTEPÁNEK, J. et al.: Džudo – metodický dopis. Praha: UKČSTV, 1990.

o systematiky podľa Antona Geesinka<sup>7</sup>, Mikonosuke Kawaishiho<sup>8</sup> a najviac využívané tradičné rozdelenie podľa Kodokanu, ktoré sa využíva na Slovensku.

### Techniky džuda podľa tradičného rozdelenia Kodokanu

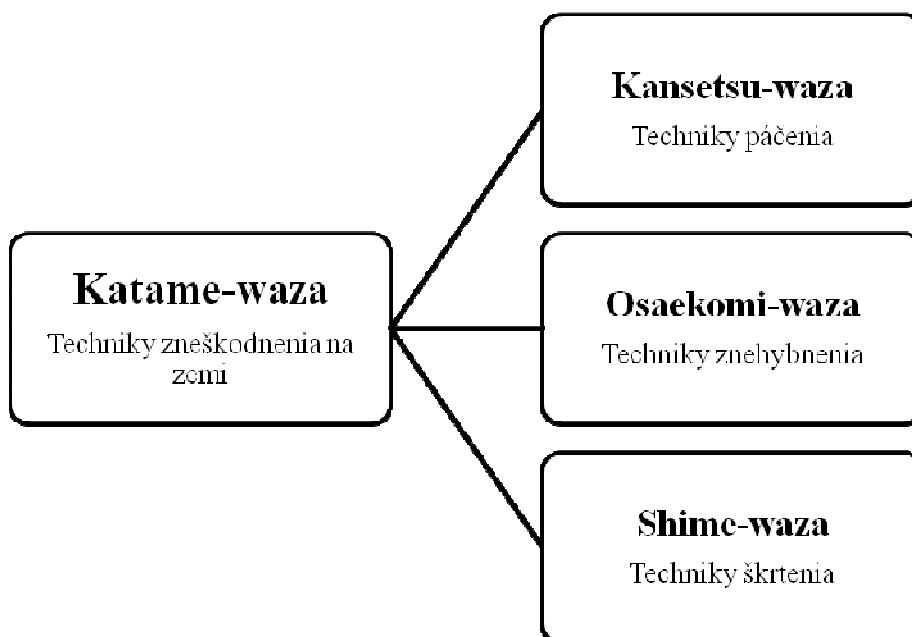
Techniky môžeme rozdeliť do troch základných skupín: **Nage-waza** (techniky hodov), **Katame-waza** (techniky znehybnení na zemi) a **Atemi-waza** (techniky úderov na citlivé miesta). Techniky skupiny Nage-waza a Katame-waza sa využívajú v dnešnom športovom džude, čo však neplatí pre techniky Atemi-waza, ktoré sú v pravidlách priamo zakázané. Ich zaradenie do džuda pretrváva z čias Jiu-Jitsu a dnes je už vývojom prekonané.



Obr. 1 – Nage-waza

<sup>7</sup> GEESINK, A.: Gokyo - Principles of Judo: Arco Publishing Co., 1967

<sup>8</sup> KAWAISHI, M.: My Method of Judo: W. Foulsham & Co. Ltd., 1955



Obr. 2 – Katame-waza

### 1.3 Technicko - taktická príprava v džude

#### 1.3.1 Technika a Technická príprava

Na podanie maximálneho športového výkonu v džude je potrebné dokonalé zvládnutie športovej techniky, ktorá umožní realizovať jeho potenciál v súťažnom stretnutí. Techniku chápeme ako účelný spôsob riešenia pohybovej úlohy<sup>9</sup>. Riešenie sa vyberá na základe všestranných predpokladov športovca v súlade s jeho možnosťami, biomechanickými zákonitosťami a neposlednom rade s platnými pravidlami daného športu.

Technika patrí k základným a najviac špecifickým faktorom ktoré ovplyvňujú športový výkon. Obecne by sa dalo povedať, že základom techniky ako aj technickej prípravy je motorické učenie, s čím je spojené riadenie motoriky.

Ako uvádza R. Moravec, technická príprava je zložka športového tréningu, ktorá je zameraná na osvojenie a zdokonaľovanie pohybových a športových zručností. Dochádza k tomu pri nácviku športovej techniky v športových odvetviach a disciplínach. Dôležitú úlohu hra motorické učenie. Technická príprava je jednou zo

<sup>9</sup> CHOUTKA, M – DOVALIL, J.: Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987. s.122

zložiek tréningového procesu, a preto je podriadená zákonitostiam pedagogického procesu, v ktorom sa uskutočňuje výučba. Obsah technickej prípravy sa v každom športovom odvetví mení v závislosti od veku, etapy a úrovne vyspelosti. Vychádzame z poznania hierarchie faktorov určujúcich športový výkon.<sup>10</sup>

R. Moravec vidí úlohu technickej prípravy v troch za sebou nasledujúcich bodoch. Prvým je osvojenie a stabilizácia veľkého množstva pohybových zručností, čo súvisí aj s rozvojom koordinačných schopností.<sup>11</sup> Ďalšou úlohou technickej prípravy je nácvik, zdokonaľovanie a stabilizácia techniky prispôsobenej individuálnym danostiam športovca – osobná technika. Ako posledné uvádza rozširovanie variability športových zručností v súvislosti s uplatňovaním techník v premenlivých podmienkach športového boja. To je osobitne dôležité v džude, kde sa stretávame s veľkým počtom súperov s rôznymi anatomickými a fyziologickými predpokladmi, ako aj s odlišným typom reakcie, odlišnou osobnou technikou a podobne.<sup>12</sup>

Všeobecným základom technickej prípravy je motorické učenie.<sup>13</sup> Podstatou pochopenia procesu motorického učenia a tým aj programovania určitej pohybovej činnosti je poznanie teórie reflexnej činnosti a špeciálnej teórie pohybovej aktivity. Osvojenie si a zdokonaľovanie techniky sa uskutočňuje z hľadiska dosiahnutej úrovne v procese motorického učenia podľa rozličných autorov vo viacerých fázach. Väčšinou sa uvádza v štyroch, ktoré na seba nadväzujú a prakticky sa nedá rozlíšiť kde majú hranice.

Štyri fázy motorického učenia:

- 1. Generalizácia (Iradiácia)** – vytvorenie si predstavy o pohybovej činnosti prostredníctvom zmyslových orgánov (praktické ukážky, slovný popis). Vykonávanie prvých praktických pokusov – pohyby sú nepresné, nekoordinované, s neprimeraným svalovým úsilím. V mozgovej kôre vzniká dočasné spojenie – iradiácia – podráždenie – dostávajúce sa do svalov a motorických buniek. Úroveň vedomia je vysoká.
- 2. Diferenciácia (Koncentrácia)** – mnohonásobným opakovaním dochádza k postupnému spresňovaniu pohybov. Spresňuje sa aj predstava o pohybe a pohyby sa stávajú koordinovanejšie. Pohyb sa realizuje v zľahčených

---

<sup>10</sup> MORAVEC, R et al. : Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. s. 146.

<sup>11</sup> MORAVEC, R et al. : Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. s. 147

<sup>12</sup> VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. s. 80.

<sup>13</sup> CHOUTKA, M – DOVALIL, J.: Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987.s. 122.

podmienkach. Úroveň vedomia je stredná. Diferenciácia je odrazom procesu v CNS, kde dochádza ku koncentrácii vzruchov v tých oblastiach mozgovej kôry, ktoré sú pre daný pohyb.

3. **Automatizácia (Stabilizácia)** – upevňovanie pohybovej štruktúry v celku i v jednotlivých fázach tak, aby sa približovala modelovým charakteristikám techniky pri uplatňovaní štýlových odchýlok. Pohybová činnosť sa vykonáva v meniacich sa podmienkach pri psychickom zaťažení, a v situačných podmienkach. Procesy podráždenia a útlmu v CNS sa stabilizovali. Zdokonaľuje sa rytmus, rozsah, intenzita, zrýchlenie. Možno tu hovoriť o zníženej účasti vedomia na činnosti.
4. **Tvorivá asociácia (Tvorivá koordinácia)** – realizovanie pohybových štruktúr v zložitých, náročných podmienkach boja. Znaky – plastičnosť, variabilnosť, schopnosť anticipovať, vlastný štýl.

## **Rozbor džudistickej techniky**

Základom džuda sú pohybové zručnosti prevažne zložitej štruktúry. Ide o chvaty boja v postoji (nage-waza) a chvaty boja na zemi (katame-waza). „Vonkajšia forma i vnútorná dynamika jednotlivých chvatov sú veľmi rôznorodé, často sa od seba výrazne líšia.“<sup>14</sup> A naopak niektoré majú spoločný biomechanický základ a sú si podobné aj vonkajšou formou.

Obsahom techniky džuda sú aj menej zložité zručnosti, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou každého džudistického zápasu a opakujú sa pomerne v nezmenenej forme. Ide o: postoj, pohyb po zápasisku, obraty, úchop, pády. Tieto prvky techniky sú dôležité pre zvládnutie zložitejších zručností. „Techniku džuda tvoria tieto typické zručnosti:

### **1. Základne prvky techniky:**

- postoj (šizei)
- úchop (kumi-kata)
- pohyb tela do rôznych polôh po zápasisku (šintai)
- obraty (tai-sabaki)

---

<sup>14</sup> VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. s. 81.

- pády (ukemi)

## 2. Chvaty:

- chvaty v boji v postoj (nage-waza)
- chvaty v boji na zemi (katame-waza)

## 3. Kombinácie chvatov:

- kombinácie chvatov v boji v postoji
- kombinácie chvatov v boji na zemi
- prechody z boja v postoji do boja na zemi<sup>15</sup>

Tieto typické zručnosti sa využívajú v útočných, ale aj obáraných fázach boja. Pohyb po zápasisku spolu s obratmi sa uplatňujú v príprave útokov, ale aj v obrannej fáze na úniky v nebezpečných situáciách. Úlohou chvatov je hodenie súpera priamym útokom alebo ako obrana pri útoku súpera. Kombinácie chvatov sú zložité pohybové celky, ktoré vznikli spojením dvoch alebo viacerých chvatov. Technicky zdatný džudisti ich využívajú v priebehu boja v závislosti od meniacej sa situácie. Predpokladom využitia kombinácií v zápase je osvojenia si veľkej škály chvatov.

### 1. Postoj – šizei:

Pri nácviku chmatov a ďalších prvkov techniky vychádzame dôsledne z prirodzeného postoja - strehu (**šizen-hontai**): mierny stoj rozkročný, chodidlá na šírku pliec, tiaž tela je viac na predných častiach chodidiel, kolená i plecia sú uvoľnené. V zápase džudo sa používa útočný postoj – streh a to buď: **migi-šizen-tai, hidari-šizen-tai**.

Obranný postoj - streh (**žigo-hontai**) je omnoho širší, ťažisko tela je nízko, nohy v kolenách pokrčené a trup v predklone. Z tohto postoja vychádzame v osobitných situáciách (defenzíva, kontrachmaty). Obranný postoj sa označuje: **migi-žigotai, hidari-žigotai**.

### 2. Úchop – kumikata:

Jednou zo základných, dôležitých, technicko-taktických úloh v zápase je dosiahnuť vyhovujúci kontakt – úchop, záber. Úchop je spojenie cvičencov dvoma rukami objatím tela alebo jeho časti. Záber je kontakt cvičencov za Judo-

<sup>15</sup> VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. s. 81.

Gi dvoma rukami za rôzne časti tela. Pri nácviku základných techník vychádzame z tradičného japonského záberu KUMI-KATA. Chmaty však neskôr treba nacvičovať pomocou rôznych tzv. neštandardných úchopov (ruské úchopy a ďalšie). Okrem základného úchopu používame tzv. **vnútorný (kórejský)** úchop, pri ktorom držíme golier súperovho Judo-Gi oboma rukami a **vonkajší** úchop, keď obe ruky držia za rukávy. Pri nácviku **osobnej techniky - tokujvaza** vychádzame z úchopu, ktorý najlepšie vyhovuje individuálnym osobitostiam každého pretekára. Ak sa pri úchope vynakladá veľká sila, paže sú kŕčovite stuhnuté, čo má za následok obranný spôsob boja, rýchle zakyslenie organizmu, prípadne potrestanie pretekára za negatívne džudo.

Paže by mali byť uvoľnené, hlavná záberová sila úchopu sa sústreďuje na spodné prsty – malíček, prsteník a prostredník. Vyspelý džudista vie pružne regulovať intenzitu úchopu a súper väčšinou nepocítiť jeho úchop, ale až pri pokuse o útok narazí na pevný blok paží, znemožňujúci nasadenie chmatu.

### 3. Pohyb po zápasisku – šintai:

Statický spôsob boja nemôže byť nikdy plne účinný. Preto sa techniky v džude z hľadiska motorického učenia vo vyšších fázach osvojujú a zdokonaľujú v pohybe po zápasisku (pohyb vzad s ťahaním súpera, bokom s tlačením súpera pred sebou, bokom s ťahaním súpera, pohyb vpred s tlačením súpera a kruhový pohyb), tak aby bol pohyb čo najviac identický s pohybom v zápase. Pohyby sa vykonávajú prevažne posuvným pohybom chodidiel (**cugi-aši**). Vzdialenosť chodidiel treba stále udržiavať na šírku pliec, neprisúvajú sa k sebe a ani sa neprekrižujú. Chodidlá pokiaľ možno neopúšťajú zápasisko. Tiaž tela sa neprenáša nikdy úplne na jednu nohu, ale je stále rovnomerne rozložená na obe chodidlá.

### 4. Obraty – tai-sabaki:

Obraty sú neoddeliteľnou súčasťou boja, či už ide o útok alebo obranu. Dôležitú úlohu pri obratoch hrá kontakt so súperom. Ten dosiahneme prácou paží. Ruka držiaca rukáv vyťahuje súperovu ruku, lakeť smeruje vzad vo výške pliec. Druhá ruka držiaca golier judogi priťahuje súperu k plecu a na vlastný bok. Obraty sú tiež dôležité pri obrane. Využívajú sa pri súperových útokoch na vytrhnutie sa so súperovho úchopu.



## 5. Pády – ukemi

Pády majú v džude veľké využitie. Plnia predovšetkým ochrannú funkciu. Umožňujú bezpečne zvládnuť veľkého množstva hodov v tréningu ako aj na súťažiach. Ukemi sú jednou s prvých džudistických schopností, ktoré sa začiatočník učí na prvých tréningoch. Stupeň osvojenia si správnej techniky pádov do istej miery limituje aj vykonávanie techniky hodov. Ak nevie džudista správne padať, môže sa stať, že bude vykonať hody neisto (krčovito) z dôvodu obáv nad možnosťou, že jeho pokus o hod nebude úspešný. Avšak, ak sa nebude znepokojovať obavami z pádu, budú jeho útoky odhodlane a iste.

Rozoznávame tri druhy pádov:

- pád vzad – **ushiro-ukemi**
- pád nabok – **joku-ukemi**
- pád vpred – **ma-ukemi**

Tieto pády majú prípravný význam. Pomáhajú pri osvojovaní techniky pádov v situáciách, ktoré sú bežné na tréningu aj v zápasoch.

## Pohybová štruktúra chvatov v postoji.

### Vychýľovanie (kuzuši) súpera z rovnováhy:

Predstavuje prípravnú fázu, veľmi dôležitú pre účinnosť celého chmatu. Súpera možno vychýliť dvoma základnými spôsobmi. Pri prvom spôsobe ide o priame zapojenie sily do jedného z ôsmich smerov vychýlenia (**happo-no-kuzuši**), v ktorom je uke labilný v dôsledku postavenia svojich chodidiel. Uke je vždy **najlabilnejší** v smere kolmom na spojnicu chodidiel. Pri druhom spôsobe je uke privedený do vychýlenia vplyvom vlastnej reakcie na predošlý útok toriho. Tento spôsob sa označuje ako **hando-no-kuzuši**.

### Nástup do chmatu (cukuri):

Možno ho charakterizovať ako dosiahnutie tesného kontaktu s telom súpera, pričom súpera ďalej vychýľujeme. Spôsob nástupu je špecifický pre každý chmat.

**Hod (kake):**

Je konečnou fázou chmatu, pri ktorej je uke donútený padať na chrbát alebo bok. Prirodzene vyplýva z nadväznosti na správne kuzuši a cukuri. Pri vykonávaní dokonale osvojeného chmatu nemožno pohľadom odlíšiť jednotlivé fázy. Vnímame jeden plynulý a veľmi rýchly acyklický pohyb zložitej štruktúry.

### 1.3.2 Taktika a taktická príprava

Taktika je spôsob vedenia boja jednotlivca, skupín alebo družstva, ktorého cieľom je dosiahnutie optimálneho výsledku alebo víťazstva <sup>16</sup> v zápase a následne v celej súťaži. V tomto zmysle je taktika súbor poznatkov a zovšeobecnených skúseností, ako aj pravidiel, rozhodnutí a spôsobov správania, ktoré športovec využíva proti súperovi v konkrétnom zápase a celej súťaži, rešpektujúc jej pravidlá.

Niektorí autori rozlišujú medzi pojmami taktika a stratégia. Stratégiou chápu určitý plán vedenia pretekov alebo zápasu, v ktorom sú zohľadnené podmienky súťaže a všetky možné rozhodnutia a opatrenia súpera, ako aj snaha o ich ovplyvnenie. <sup>17</sup> Za taktiku považujú individuálne alebo kolektívne správanie, konanie, ale aj operácie, ktoré športovec používa na zmenu podmienok v zápase alebo v súťaži tak, aby dosiahol čo najlepší výsledok.

Stratégia a taktika sa uplatňujú v jednotlivých športových odvetviach a disciplínach v odlišnej miere. Veľmi významné sú napríklad aj v úpolových športoch, kde ide o využitie vlastných silných a súperových slabých stránok a vonkajších podmienok. <sup>18</sup>

Taktiku možno deliť na individuálnu, skupinovú a kolektívnu. V úpolových športoch sa vyskytujú všetky uvedené taktiky. Individuálna taktika sa vyskytuje v každom jednom zápase, kde ide o správanie, konanie a operácie jednotlivca. Skupinová a kolektívna taktika sa využíva pri súťaži družstiev, kde sa všetci jeho členovia podriaďujú svoju individuálnu taktiku taktike družstva.

---

<sup>16</sup> CHOUTKA, M – DOVALIL, J.: Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987. s. 143.

<sup>17</sup> Citované podľa: PERIČ, T. : Taktická príprava. In: DOVALIL, J. et al.: Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002.

<sup>18</sup> MORAVEC, R et al. : Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. s. 150.

Okrem vyššie uvedeného, taktiku možno deliť aj na útočnú a obrannú. V džude ide o útočnú taktiku vtedy, keď sa športovec snaží získať výhodu nad súperom. Naopak, ak sa športovec snaží konať tak, aby výhodu nezískal súper, ide o obrannú taktiku.<sup>19</sup>

„Akýkoľvek stratégia, resp. taktický plán sú samoučelné, ak ju športovci nedokážu zrealizovať, t. j. ak nevedia takticky konať. Taktické konanie je spojené s konkrétnym riešením súťažnej (hernej) situácie jednotlivcom, skupinou športovcov alebo družstvom. Úspešné taktické konanie v súťaži alebo zápase sa zakladá na:

- a) využití praktických skúseností a vedomostí zo stratégie vedenia športového boja,
- b) špeciálnych senzomotorických schopnostiach športovca (rýchlo a presne postrehnúť, vyhodnotiť a vyriešiť situáciu),
- c) intelektuálnych schopnostiach športovca (anticipácia, tvorivé myslenie a rozhodovanie).“<sup>20</sup>

Taktické konanie športovca má logický priebeh. Vyjadruje aktívny vzťah športovca k premenlivým podmienkam športového boja. V tomto zmysle je predmetom taktického konania súťaž, ktorá je viac-menej presne vymedzená pravidlami konkrétneho športu. Každý typ súťažnej situácie je vymedzený špecifickým súborom požiadaviek, ktoré musí športovec zvládnuť. Taktické konanie prebieha v troch na seba naväzujúcich, vzájomne prepojených a závislých fázach:

- a) vnímanie a analýza súťažnej situácie;  
Ide o základnú fázu, na ktorej bezchybnom priebehu závisí úspech celého taktického konania. Je tvorená psychickými procesmi, ktoré môžeme rozdeliť na dve súvisiace, prekrývajúce sa, spoločne pôsobiace zložky, a to zmyslovú a logickú. Zmyslová zložka je podmienená úrovňou fyziologických procesov, ktoré sa odohrávajú v zrakovom orgáne. Logická zložka predstavuje procesy myslenia, ktoré sú súčasťou zmyslového vnímania. Výsledky zmyslového vnímania sú touto zložkou uvádzané do vzájomného vzťahu a sú základnými informáciami pre vytváranie celkovej predstavy o súťažnej situácii.
- b) myšlienkové riešenie taktických úloh – výber optimálneho riešenia;  
Všestranné spoznanie súťažnej situácie športovcovi umožňuje formulovať taktickú úlohu, ktorej presná formulácia závisí od rozsahu vedomostí a skúseností, ako aj od intelektuálnych schopností športovca. Ďalším krokom je stanovenie

---

<sup>19</sup> Citované podľa: PERIČ, T. : Taktická príprava. In: DOVALIL, J. et al.: Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia, 2002.

<sup>20</sup> MORAVEC, R. et al. : Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. s. 151.

cieľa, resp. cieľov vlastného riešenia konkrétnej situácie, čo športovcovi umožní sústrediť sa na rôzne varianty riešenia súťažnej situácie a analyzovať ich. Ide o varianty preverené v minulosti a s ktorými má športovec určité skúsenosti. V úpolových športoch sa podmienky neustále menia, k dispozícii je niekoľko možných variant a existuje tu i časový tlak, ktorý často rozhoduje o výbere účinného riešenia. Časový faktor – včasnosť tu podmieňuje úspech alebo neúspech zvoleného riešenia. Pri riešení takýchto situácií sa teda vyžaduje presnosť, včasnosť a rýchlosť všetkých rozhodovacích procesov. Výsledkom tejto fázy je predstava o optimálnom riešení súťažnej situácie. V tejto podobe je vybraté optimálne riešenie, ktoré je pripravené k pohybovej realizácii.

c) pohybové riešenie súťažnej situácie.

Predstava o optimálnom riešení súťažnej situácie je teda realizovaná pohybovou činnosťou. Pohybové riešenie je výsledkom produktívnej, ale aj tvorivej činnosti športovca, v ktorej sa prejavujú globálne schopnosti športovcov a ich osobnosť.<sup>21</sup>

Taktická príprava je v úzkom vzťahu s inými zložkami športovej prípravy, najmä s technickou prípravou. Je zameraná na osvojenie si a rozvíjanie taktických schopností a zručností, ktoré umožňujú športovcovi zvoliť optimálne riešenie situácie.

Obsah taktickej prípravy je zameraný na taktické myslenie a konanie športovca, čo sa spája s riešením nasledujúcich úloh:

1. Osvojenie si vedomosti o taktike v príslušnom športe, t. j. poznanie všetkých možností, ktoré sa môžu vyskytnúť v zápase.
2. Praktické zvládnutie rôznych spôsobov riešenia typických súťažných situácií.
3. Systematický rozvoj tvorivých schopností s čím súvisí schopnosť vytvárania nových originálnych spôsobov riešenia zápasových situácií.<sup>22</sup>

### **Základne taktické situácie v džude**

V zápase džudo môžeme odlíšiť určité štandardné, typické situácie, ktoré sa pravidelne opakujú, čo sa dá využiť na útočenie.

1. Otvorenie boja po povelu ha-jime, buď na začiatku zápasu alebo po prerušení.

<sup>21</sup> CHOUTKA, M – DOVALIL, J.: Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987. s. 148.

<sup>22</sup> MORAVEC, R et al. : Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. s.153

2. Chvíľková labilita súpera po jeho neúspešnom útok v čase jeho návratu s nástupu do východiskového postoja (stabilného postoja).
3. Technicky nesprávne vykonaný súperov útok dáva príležitosť na uplatnenie protichmatu.
4. Po dosiahnutie optimálneho úchopu sa otvára príležitosť na priamy útok.
5. Okamžitý prechod do boja na zemi:
  - Po súperovom neúspešnom útok
  - Po vlastnom neúspešnom útok
  - Po nasadení techniky katame-waza v postoji<sup>23</sup>

### Technicko-taktické cvičenia uplatňované v tréningu džudo

- **Tandoku-renšu** – cvičenia rozvíjajúce špecifickú koordináciu – techniku chmatov bez súpera, predstavivosť, precítenie vlastných pohybov,
- **preťahy, pretlaky, odpory a úpolové hry** vhodné najmä pre deti a mládež do 15 rokov,
- **Uchi-komi** – vychýlenie a obrat do techniky chmatu, bez predvedenia hodov, slúžia na rozvoj špecifických kondičných schopností v koordinačnej náročnosti techniky chmatu,
- **Nage-komi** – predovšetkým slúžia pri nácviku nových techník, ide o vychýlenie, obrat do chmatu s následným hodom, ďalšie využitie nage-komi je pri rozvoji silovo-rýchlostných alebo vytrvalostných parametrov v koordinačnej náročnosti techniky chmatu v závislosti od objemu, intenzity a intervalu odpočinku.
- **Jaku-soku-geiko** je vyššia forma nage-komi, v tomto prípade sa však techniky hodov predvádzajú vo voľnom pohybe bez odporu súpera.
- **Butsugari-geiko** je forma takmer identická s uchi-komi, ale v tomto prípade ide o konkrétne techniky vrážania do súpera (napr. O-soto-gari, Kouchi-gari, atď).
- **Sute-geiko** – je tréningový boj súperov odlišnej výkonnostnej úrovne. Technicky vyspelejší cvičenec priamo bez odporu útoky svojho súpera a pokiaľ je technika správne prevedená nechá sa hodiť. Opravuje chyby a poskytuje rady. Zároveň sám si skúša nové osvojené chmaty, kombinácie, kontry, prípadne sa pokúša o vykonávanie chmatov na nepreferovanú stranu.

<sup>23</sup> VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. s.107

- **Kakari-geiko** – je tréningový boj dvoch súperov, ktorého základom je určiť útočiaceho a brániaceho súpera. Útočiaci (tori) potom bez obáv nepretržite atakuje brániaceho (ukeho). Uke sa bráni pasívnym spôsobom so snahou o udržanie rovnováhy, bojuje o úchop, vytrháva sa z úchopu a to všetko bez použitia kontrachmatov. Kakari-geiko je vhodná tréningová forma na zvýšenie útočnej snahy a aktivity najmä u zverencov pasívnych, s nízkou efektivitou útočenia, s obavami, že ich útoky budú skontrované.
- **Randori (šihai)** – je tréningová forma boja takmer identická so súťažným stretnutím. Môže mať rôzne podoby, úlohy, modelové situácie a handicapy:
  - randori na vopred určený čas bez ohľadu na počet a výšku dosiahnutých skóre,
  - randori s dosiahnutím víťazstva Ippon,
  - kumi-kata-randori – napr. boj o presadenie si dominantného úchopu,
  - randori v postoji,
  - randori na zemi,
  - randori kombinované na zdokonaľovanie prechodov postoj-zem,
  - golden-score randori, čo znamená, že každý platný bod je víťazstvom,
  - randori s plnením kondičných úloh (vytrvalostné, rýchlostné),
  - randori prerušované so zaraďovaním rôznych úloh v prestávke,
  - randori úlohované s cieľom napr. použiť určené techniky, bojovať na nepreferovanú stranu, atď.,
  - nin-gake randori - pretekár bojuje v určenom čase so súpermi, ktorí sa striedajú v určitých stanovených časových intervaloch,
  - handicapové randori – pretekár vstupuje do boja s nevýhodným skóre, ktoré sa snaží vyrovnáť, alebo prevísiť,
  - minirandori – na konkrétne zápasové situácie ( napr. pri Kenken-uchi-mata vyriešiť situáciu bez návratu z nástupu, atď.)
  - ďalšie randori s plnením štandardných taktických situácií – boj v rohu, na okraji zápasovej plochy, boj s pozitívnym skóre s cieľom udržať výsledok, boj s hmotnostne ťažšími súpermi, atď.

## 1.4 Analýza efektivity chmatov v súťažnom stretnutí džudo

Analýz technicko-taktických činností boja v džude je veľmi málo. Vo vedeckých prácach je táto problematika nedostatočne rozpracovaná. Ako jedny z mala sa Sterkowicz – Maslej vo svojom výskumnom sledovaní pokúsili charakterizovať technicko-taktickú štruktúru zápasov. Ich analýza bola založená na pozorovaní 92 súťažných stretnutí seniorských majstrovstiev Poľska a nominačných turnajov v roku 1996. Pri analýze zápasov sledovali druhy použitých techník (nasledujúc tradičné japonské členenie), komplexnosť útokov (jednoduchý, kombinovaný, kontraútok), smer útokov (vpravo, vľavo), bodové ohodnotenie techník (podľa rozhodcov), ako aj celkový počet útokov a udelených trestov. Výsledkom ich analýzy boli nasledovné skutočnosti: z celkového počtu 819 útokov bolo 798 uskutočnených pri boji v postoji a iba 21 v boji na zemi. Efektivita útokov na zemi bola vysoká, o čom svedčí i fakt, že iba v jednom prípade znehybnenie protivníka neukončilo zápas pred časovým limitom. V ostatných prípadoch použité chmaty pre znehybnenie, páčenia a škrtenia znamenali predčasné ukončenie zápasu. Z 92 stretnutí bolo 51 ukončených pred časovým limitom, v deviatich prípadoch rozhodli o víťazstve pretekára rozhodcovia (hantei) a vo zvyšných zápasoch rozhodovali o víťazstve body za vykonané a rozhodcom ohodnotené chmaty. 349 bodovaných techník patrilo do skupiny te-waza (techniky rúk), 326 do skupiny ashi-waza (techniky nôh) a zvyšné do skupiny koshi-waza (techniky bokov). 57% útokov bolo predvedených na ľavú stranu. Najpoužívanejšou sa stala technika ippon-seoi-nage (prehod ramenný), druhé miesto patrilo technike uchi-mata (vnútorný nadraz stehna), tretie miesto zaujala technika tai-otoshi (pád tela). Každý ôsmi útok počas zápasu znamenal zisk niektorého zo štyroch skóre. Z pohľadu trénera v tejto práci je zaujímavá i produktivita útokov v jednotlivých fázach boja. Najväčšia produktivita útokov bola zaznamenaná v tretej minúte zápasu, avšak ich efektivita bola malá. Podľa autorov dôvodom neúčinnosti útokov bola narastajúca únava pretekárov s pribúdajúcim časom stretnutia. Predpokladaným dôvodom narastajúceho počtu útokov v poslednej minúte stretnutia bola snaha o zmenu nepriaznivého výsledku pre jedného z pretekárov. Poslednou zistenou skutočnosťou z analýzy 92 stretnutí bol počet udelených trestov (celkovo 70). Vysoký počet trestov v prvých dvoch minútach zápasu vysvetľujú autori práce ako výsledok pasivity oboch džudistov, snažiaci sa o vzájomnú analýzu, teda poznať preferované úchopy, postoj, pohyb, prípadne konkrétne techniky. Narastajúca

produktivita trestov v poslednej minúte je výsledkom únavy oboch pretekárov, predstieraných útokov, prípadne defenzívneho spôsobu boja jedného z vedúcich pretekárov.<sup>24</sup>

O veľmi podobnú analýzu, avšak v menšom rozsahu, sa vo svojej práci pokúsil aj M. Štefanovský.<sup>25</sup> Jeho cieľom bolo analyzovať kvantitu útokov v boji v postoji a v boji na zemi, ako aj efektivitu chmatov komplexne a u vybratých pretekárov v závislosti od jednotlivých kôl postupujúc smerom k medailovým bojom. Nosnou metódou v ich práci bola metóda priameho pozorovania a záznamu zápasov. Spolu odsledovali a následne pomocou digitálnej kamery nasníмали 56 súťažných stretnutí na majstrovstvách republiky dorastencov a dorasteniek 2006. Pretekári, ktorých pozorovali boli v danom čase zaradení do strediska talentovanej mládeže pre región Bratislava a západné Slovensko. Išlo o súbor 16 chlapcov vo veku  $(15,07 \pm 2,12)$  rokov, s výškou tela  $(171,4 \pm 24,5)$  cm a hmotnosťou  $(65,16 \pm 9,1)$  kg a 7 dievčat vo veku  $(14,23 \pm 2,6)$  rokov, s výškou tela  $(162,8 \pm 9,67)$  cm a hmotnosťou  $(54,3 \pm 6,5)$  kg. Dĺžka súťažného stretnutia dorastencov a dorasteniek na Slovensku je podľa pravidiel 4 min. čistého času. Pri ich analýze sme pomocou kamery zaznamenávali celový počet útokov pri boji v postoji (nage-waza), celkový počet útokov pri boji na zemi (katame-waza), počet rozhodcom obodovaných techník nage-waza a počet ohodnotených techník katame-waza. Za útok v postoji považovali každú techniku súpera, ktorá viedla k narušeniu stability postoja protivníka, prípadne znamenala bodový zisk. Za útok na zemi považovali každý pokus o nasadenie techniky držania, páčenia, škrtenia, prípadne prechod do niektorej z týchto techník. Okrem toho sledovali i efektivitu útokov v jednotlivých zápasoch u každého pretekára individuálne, postupujúc od vyradovacích bojov až po boje o medaile. Pre kvantifikáciu efektivity útokov použili nasledovný index:

$$In_{eff} \% = \frac{\text{počet oficiálnych skóre}}{\text{počet všetkých útokov}} \times 100$$

<sup>24</sup> STERKOWICZ, S. and MASLEJ, P.: An evaluation of modern tendencies in solving judo match, 1998, <http://www.rain.org/~ssa/research6.htm> (in English).

<sup>25</sup> ŠTEFANOVSKÝ, M. in STREŠKOVÁ, E. a kol.: Gymnastika, tance, úpoly, kulturistika, aerobik a fitness pre športovú prax. Zborník odborného – metodických materiálov katedry gymnastiky a FTVŠ UK. Bratislava: FTVŠ UK, 2006.



M. Štefanovský<sup>26</sup> vo svojej práci zistil nasledovne zistenia. Z celkového počtu 221 útokov bolo 196 realizovaných pri boji v postoji a iba 25 pri boji na zemi. Z toho chlapci zaútočili celkovo 149 krát v postoji, zatiaľ čo dievčatá 47 krát. Chlapci útočili pri boji na zemi 18 krát, dievčatá 7 krát. U chlapcov zo 149 útokov v postoji znamenalo 33 útokov zisk bodového ohodnotenia od rozhodcu. To znamená, že približne každý 5 útok pretekára viedol k bodovému zisku v zápase. Pri boji na zemi z počtu 18 útokov, bolo u chlapcov 5 útokov úspešných. To znamená, že každá 3 technika uskutočnená pri boji na zemi viedla k bodovému zisku. Tieto zistenia ohľadom efektívnosti techník na zemi sa približujú k výsledkom uvedeným v práci autorov S. Sterkowicza a P. Maslejeva<sup>27</sup>, ktoré potvrdzujú skutočnosť o malom počte útokov na zemi, avšak s vysokou efektívnosťou. Dievčatá zaútočili v postoji celkovo 47 krát, z toho 9 techník získalo bodové ocenenie od rozhodcov, čo znamená, že podobne ako u chlapcov, každý piaty útok v postoji bol úspešný. V ne-waza dievčatá zaútočili 7 krát, z toho 3 krát získali bodové hodnotenie.

V seniorskej kategórii pri analýze 92 súťažných stretnutí v Poľsku znamenal každý 8 útok zisk bodového ohodnotenia. V kategórii dorastencov na Slovensku, každý 5 útok v zápase viedol k zisku bodového ohodnotenia. Predpokladáme, že rozdiel v efektivite techník v Poľsku a na Slovensku je výsledkom odlišnej vekovej kategórie, väčšej vyrovnanosti štartového poľa v seniorskej kategórii, rastúcej vyspelosti a taktickej vyzrelosti pretekárov v seniorských kategóriách.

V prvom vyradovacom kole bola efektivita útokov u chlapcov (29,41 %) aj dievčat (26,09 %) pomerne vysoká. V druhom kole v dôsledku prehry a následného vypadnutia väčšiny nami sledovaných pretekárov a pretekárk efektivita útokov výrazne poklesla (chlapci 13,79 %, dievčatá 12,50 %). Počet útokov v druhom kole sa pohyboval v rozpätí od 0 (v dvoch prípadoch) až po 15.

Do tretieho kola zápasov postúpilo zo sledovanej vzorky 9 pretekárov (7 chlapcov, 2 dievčatá). Efektivita útokov v treťom kole bola opäť vysoká, porovnateľná s prvým kolom zápasov (chlapci 29,17 %, dievčatá 25,00 %). Počet útokov potrebných na skórovanie v treťom kole sa pohyboval v rozpätí 1 až 5. Pritom 3 chlapci a 1 dievča mali nulovú efektivitu a z ďalších bojov o medaile vypadli. Efektivita útokov

---

<sup>26</sup> ŠTEFANOVSKÝ, M. in STREŠKOVÁ, E. a kol.: *Gymnastika, tance, úpoly, kulturistika, aerobik a fitness pre športovú prax*. Zborník odborného – metodických materiálov katedry gymnastiky a FTVŠ UK. Bratislava: FTVŠ UK, 2006.

<sup>27</sup> STERKOWICZ, S. and MASLEJ, P.: *An evaluation of modern tendencies in solving judo match*, 1998, <http://www.rain.org/~ssa/research6.htm> (in English).

u zvyšných pretekárov bola vysoká, v troch prípadoch dokonca 100 %-tná a znamenala víťazstvo pred uplynutím časového limitu a postup do bojov o medailové pozície.

Do štvrtého záverečného kola bojov postúpilo 5 pretekárov (4 chlapci a 1 dievča). Traja z nich sa umiestnili na 3. mieste, jeden na 7. pozícii a v prípade poslednej pretekárky prehra znamenala 5. miesto. Ich celková efektivita útokov vo štvrtom kole bola 27,03 %. Počet útokov bol vysoký, pohyboval sa v rozpätí od 3 do 12.

Efektivita troch medailistov bola v tomto sledovaní vysoká (38,89 %, 36,36 %, resp. 18,18 %). Všetci traja absolvovali 4 zápasy, s bilanciou 1 prehra 3 výhry.

V prvom prípade, medailista A.Sz. mal efektivitu útočenia: 1. zápas = 0,00%, z dôvodu prehry s neskorším víťazom v hmotnostnej kategórii do 73 kg, 2. zápas = 100%, kedy pri jedinom chmate získal od rozhodcu hodnotenie waza-ari a po plynulom prechode do boja na zemi ukončil zápas držaním na ippon, 3. zápas = 100%, v ktorom zvíťazil pred časovým limitom, podobne ako v predchádzajúcom zápase, 4. zápas = 25,00%, v ktorom pretekár A.Sz. zaútočil celkovo 12 krát a jeho víťazstvo znamenalo 3. miesto v hmotnostnej kategórii do 73 kg.

V druhom prípade, medailista M.B. mal nasledujúcu efektivitu útočenia: 1. zápas 7 útokov = 28,57%, v druhom zápase = 50%, v treťom 5 útokov = 0,00%, v poslednom boji o bronzovú medailu = 12,50%.

V treťom prípade, bronzoví medailista A. G. svoj prvý zápas prehral a ani jeden z jeho útokov v tomto zápase nebol úspešný. V druhom kole opráv bola jeho efektivita 28,57%. V treťom kole opráv oba útoky viedli k bodovému zisku (100 % efektivita), vo štvrtom zápase z celkového počtu 11 útokov, 4 viedli k bodovému zisku (36,36%).

Zhrnutie výsledkov:

- každý 5 útok v postoji znamenal bodové ohodnotenie od rozhodcu,
- každý 3 útok v boji na zemi viedol k bodovému zisku,
- priemerná efektivita útokov na Slovensku v dorasteneckom džude je 22,62%,
- najnižšia úspešnosť útočenia je v druhom kole zápasov,
- počet útokov v postoji v jednom zápase sa pohybuje v rozpätí od 0 po 15,
- počet útokov na zemi v jednom zápase sa pohybuje v rozpätí od 0 po 4,
- traja medailisti mali vysokú efektivitu útokov,
- na bronzové medailové umiestnenie treba úspešne vybojovať minimálne 3 zo 4 súťažných stretnutí.

Odporúčania pre prax:

- venovať sa viac technikám pre boj na zemi,
- venovať sa viac obranným technikám, pohybom a únikom v boji na zemi,
- modelovať súťažný tréning s minimálne štyrmi sparringovými zápasmi na čistý čas,
- modelovať sparringové zápasy s rôznou dĺžkou trvania so zameraním na zvýšenie efektivity útokov v druhom tréningovom zápase.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> ŠTEFANOVSKÝ, M. in STREŠKOVÁ, E. a kol.: Gymnastika, tance, úpoly, kulturistika, aerobik a fitness pre športovú prax. Zborník odborné – metodických materiálov katedry gymnastiky a FTVŠ UK. Bratislava: FTVŠ UK, 2006.

## **2. CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU**

### **2.1 Cieľ výskumu**

Cieľom nášho výskumu je získať poznatky o technicko-taktickej štruktúre zápasu v dorasteneckej kategórii na Slovensku.

### **2.2 Hypotézy výskumu**

H1: Predpokladáme, že v súčasných stretnutiach boja dominuje boj v postoji nad bojom na zemi.

H3: Domnievame sa, že z techník boja v postoji dominujú techniky Te-waza.

H4: Predpokladáme, že pretekári, ktorí uvádzali v dotazníku osobné techniky, budú schopní ich plniť v súťažnom stretnutí.

### **2.3 Úlohy výskumu**

Ú1: Záznam technicko-taktických činností boja na súťaži MT Galanta 2007.

Ú2: Rozbor získaných údajov z pozorovania.

Ú3: Spracovanie a vyhodnotenie empirických údajov.

Ú4: Na základe výsledkov analýzy odporučiť vhodnú metodiku riešenia technicko-taktických činností boja v tréningu.

### 3. METODIKA VÝSKUMU

#### 3.1 Stanovenie výskumnej situácie

Za hlavnú metódu výskumu sme si zvolili riadený ex post facto výskum. Na určenie výskumnej situácie sme vychádzali z charakteristiky podľa I. Havlíčka.<sup>29</sup> V našom prípade ide o absolútny výskum, ktorý sa vzťahuje na úlohy popisné, diferenciacné a skúmajúce súvislosti javov. „V takomto prípade sa neskúmajú stavy športovcov v dynamike, ale v časovej koexistencii skúmaných javov. Výskumná situácia je ohraničená skúmaním športovcov v stavoch v čase  $t_0$  pri presne stanovených podmienkach merania ( v rovine V,S v čase  $t_0$ ).“<sup>30</sup>

Na stanovenie výskumnej situácie sme využili zápis:

$$(V_A, S) t_0 - (V_B, S) t_0 - \dots - (V_Z, S) t_0$$

V tomto usporiadaní situácie máme k dispozícii viac výberov športovcov (rôzny vek a športová výkonnosť). Pretože ide o nezávislé výbery je možné, aby počet športovcov v skupinách nebol rovnaký ( $V_A \neq V_B \neq \dots \neq V_Z$ ).

Takéto usporiadanie dovoľuje:

- porovnávať úroveň športovcov k známej norme ( určené pre športovcov alebo pre normálnu populáciu ). Umožňuje poznať profil úrovne stavov športovcov vzhľadom k norme.
- porovnať úroveň stavov športovcov s iným výberom športovcov. Poznať ako sa jednotlivé výbery športovcov v jednotlivých stavoch úrovne od seba odlišujú.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> HAVLÍČEK, I.: Empirický výskum v športe. In: VII. Zborník telovýchovnej školy SÚV ČSZTV k metódam skúmania v športe. Bratislava: SÚV ČSZTV, 1983.

<sup>30</sup> HAVLÍČEK, I.: Empirický výskum v športe. In: VII. Zborník telovýchovnej školy SÚV ČSZTV k metódam skúmania v športe. Bratislava: SÚV ČSZTV, 1983. s. 19

<sup>31</sup> HAVLÍČEK, I.: Empirický výskum v športe. In: VII. Zborník telovýchovnej školy SÚV ČSZTV k metódam skúmania v športe. Bratislava: SÚV ČSZTV, 1983. s. 22

### 3.2 Charakteristika súboru

Výskumný súbor tvorilo 13 džudistov, chlapcov vo veku ( $14,8 \pm 0,94$ ) rokov, telesnou hmotnosťou ( $63,6 \pm 9,17$ ) kg a telesnou výškou ( $172,6 \pm 4,84$ ). Z hľadiska veku a telesnej hmotnosti je náš sledovaný súbor probandov homogénny. Všetci probandi boli zaradení vo výbere „Centra talentovanej mládeže“. Pochádzali z oddielov a klubov západného Slovenska. Probandi boli riadnymi členmi Slovenského zväzu džudo s platnou licenciou a boli nositeľmi 4., 3. a 2. stupňa technickej vyspelosti. Ich športový vek bol v priemere ( $7,93 \pm 1,83$ ) rokov, najvyšší bol 10,5 a najnižší 4,5.

### 3.3 Metódy získavania empirických údajov

V procese nášho výskumu sme použili na získavanie údajov nasledovné metódy:

**Nepriame pozorovanie** - je nosnou metódou našej práce. Má korene v každodennom sledovaní diania okolo nás, a preto by sa dalo povedať, že je najprirodzenejšou výskumnou metódou. Jej základom je zmyslové vnímanie. „Pozorovanie predstavuje uvedomelé cieľavedomé, výberové, sústredené, účelné a aktívne zmyslove vnímanie objektívnej reality. Typickým znakom pozorovania je, sa uskutočňuje v prirodzených podmienkach a neovplyvňuje ho zásah pozorovateľa.“<sup>32</sup> Naše pozorovanie patrí medzi neštruktúrované pozorovania. „Má stanovený cieľ i predmet pozorovania, ako aj jeho dĺžku. Sleduje priebeh činností priebežne a zaznamenáva si údaje, ktoré sú pre cieľ jeho pozorovania závažné“<sup>33</sup>

Výhodou nepriameho pozorovania je možnosť opätovného prehrávania videozáznamu a absencia tlaku na robenie okamžitých rozhodnutí. Nevýhodou je dlhšia analýza ako pri priamom pozorovaní.

**Dotazníkový výskum** - touto formou sme získali informácie od 13 džudistov. Odpovedali na dve otvorené otázky týkajúce sa ich osobnej techniky v boji v postoji a v boji na zemi. Dve otázky boli zámerne otvorené a to za účelom zistenia

---

<sup>32</sup> HAVLÍČEK, I.: Empirický výskum v športe. In: VII. Zborník telovýchovnej školy SÚV ČSZTV k metódam skúmania v športe. Bratislava: SÚV ČSZTV, 1983. s. 34

<sup>33</sup> ŠVEC, Š. a kol. : Metodológia vied o výchove, Kvantitatívne scientické a kvantitatívne humanitné prístupy v edukačnom výskume. Bratislava: Iris, 1998.

maximálneho počtu možných osobných techník. Jedna otázka bola uzavretá a týkala sa dominantnej záberovej strany.

**Štúdium odbornej literatúry** - získavali sme poznatky a fakty z domácej ale aj zahraničnej literatúry. Získané údaje sme prevažne využili pri spracovávaní teoretického rozboru.

**Štatistické spracovanie dát** - odpovede uvedené v dotazníku a dáta získané z analýz sme jednoduchými štatistickými metódami spracovali.

### **3.4 Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov**

Na vyhodnotenie a spracovanie empirických údajov sme použili okrem základných rozumových a logických metód, postupy matematickej štatistiky.

Pre charakteristiku súboru sme použili deskriptívnu štatistiku, teda aritmetický priemer, smerodajnú odchýlku, minimum a maximum. Empirické údaje sme spracovali použitím tabuľkového procesoru Excel.

Výsledky sme podrobili logickej analýze a syntéze s využitím deduktívnych a induktívnych postupov. Dosiahnuté výsledky vyústili do formulovania poznatkov a záverov výskumu s uvedením prínosu pre rozvoj teórie a uplatnenia výsledkov v športovej praxi.

## 4. VÝSLEDKY

Proband **K.F.** použil na turnaji celkovo 7 základných techník (Sumi-gaeshi, O-uchi-gari, Kata-guruma, Ippon-seoi-nage, Sankaku-waza-osea-komi, Ude-hishigi-juji-gatame, Kesa-gatame) a 2 kombinácie (Kata-guruma - Nidan-kosoto-gake, Ippon-seoi-nage - Kata-guruma). V štyroch stretnutiach zaútočil 2-krát na ľavú stranu, (Sumi-gaeshi, O-uchi-gari) 5-krát na pravú (Kata-guruma, Ippon-seoi-nage) a 2-krát na kombinácie, z čoho získal tri ohodnotenú útoky. V Nage-waza bola jeho úspešnosť 33,3%. V Katame-waza použil tri techniky (Ude-hishigi-juji-gatame, Sankaku-waza-osea-komi, Kesa-gatame) a mal štyri útoky, z čoho dosiahol 100% úspešnosť, keď z každého útoku získal bodové ohodnotenie. Môžeme povedať, že jeho celková úspešnosť bola 54%.

Z dotazníku sme sa dozvedeli, že medzi osobné techniky probanda patria Kata-guruma, Te-guruma, Ippon-seoi-nage v boji v postoji a Kesa-gatame v boji na zemi. V boji v postoji využil techniky Kata-guruma a Te-guruma 5-krát a získal dve bodové hodnotenia. V boji na zemi z jedného útoku na do Kesa-gatame získal jedno hodnotenie od rozhodcov. Proband **K.F.** je ľavák, drží ľavý záber, svoje útoky na osobné techniky prevádza na pravú stranu s ľavým záberom a získal z nich aj najviac bodových hodnotení (dve). U probanda **K.F.** 71,4% útokov v boji v postoji smerovalo na ľavú stranu.

**Tabuľka 1: Proband K.F.**

Proband: K.F.		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Zápas č. 4		Celkovo		
			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	
		NAGE-WAZA											
Strana	Ľavá	Sumi-gaeshi			1							1	
		O-uchi-gari			1							1	
	Pravá	Kata-guruma			1				1	1x7	2	1x7	
		Ippon-seoi-nage			2	1x5			1		3	1x5	
		KOMBINÁCIE											
		Kata-guruma-Nidan-kosoto-gake	1									1	
		Ippon-seoi-nage-Kata-guruma	1	1x5								1	1x5
		KATAME-WAZA											
		Sankaku-waza-osea-komi			1	1x5						1	1x5
		Ude-hishigi-juji-gatame	1	1x10	1	1x10						2	2x10
		Kesa-gatame							1	1x10	1	1x10	

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 - Koka



Proband **L.M.** použil 10 základných techník (Kata-guruma, Kouchi-gari, Sumi-gaeshi, Sasea-tsuru-komi-ashi, Tani-otoshi, Harai-goshi, Tomoe-nage, Kuchiki-taoshi, Sankaku-waza-osea-komi, Kesa-gatame) a jednu kombináciu (Deashi-barai - Harai-goshi). V troch dueloch zaútočil v Nage-waza na jednu techniku naľavo (Kata-guruma), 13 techník napravo (Kata-guruma, Kouchi-gari, Sumi-gaeshi, Sasea-tsuru-komi-ashi, Tani-otoshi, Harai-goshi, Tomoe-nage, Kuchiki-taoshi) a na jednu kombináciu (Deashi-barai - Harai-goshi). Z celkového počtu 15 útokov viedli štyri k bodovému ohodnoteniu, čo je 27% efektívita útokov v Nage-waza. V Katame-waza použil proband dve techniky, (Sankaku-waza-osea-komi, Kesa-gatame) na ktoré 2- krát zaútočil a získal jedno bodové ohodnotenie s efektívnosťou 50%. Celková účinnosť techník bola 29,4%.

V dotazníku proband **L.M.** uviedol, že medzi jeho osobné techniky v boji na zemi patria Sankaku-waza-osea-komi a Ude-hishigi-juji-gatame. O Sankaku-waza-osea-komi sa pokúsil v zápasoch neúspešne a o páčenie Ude-hishigi-juji-gatame sa nepokúsil vôbec. Ako uviedol, v boji postojí sú osobne techniky probanda Kouchi-maki-komi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma. Vykonal 2 útoky do techniky Kata-guruma avšak len jeden bol úspešný. Proband **L.M.** je pravák, drží pravý záber a jeho útoky, s výnimkou jedného útoku na techniku Kata-guruma, boli vykonané na pravú stranu, čo je 92,8% z celkového počtu jeho útokov v boji v postojí. Proband má problém s jednostranným zameraním svojich útokov.

**Tabuľka 2: Proband L.M.**

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Celkovo	
L.M.			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.
<b>NAGE-WAZA</b>										
Strana	Ľavá	Kata-guruma			1	1x5			1	1x5
	Pravá	Kouchi-gari	1				2		3	
		Sumi-gaeshi	1				1		2	
		Sasea-tsuru-komi-ashi	1	1x10					1	1x10
		Kata-guruma			1				1	
		Tani-otoshi					1	1x3	1	1x3
		Harai – goshi			1		2		3	
		Tomoe-nage			1				1	
		Kuchiki-taoshi					1	1x3	1	1x3
		<b>KATAME-WAZA</b>								
		Kesa-gatame			1	1x10			1	1x10
		Sankaku-waza-osea-komi					1		1	
<b>KOMBINÁCIE</b>										
		Deashi-barai - Harai-goshi			1				1	

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 -Koka

**M.Ma.** použil 10 techník (Kata-guruma, Ippon-seoi-nage, Soto-maki-komi , Morote-gari, Uchi-mata, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage , Te-guruma, Sankaku-waza-osea-komi, Prechod do Ushiro-kesa-gatame). Proband v šiestich stretnutiach mal 33 útokov, z čoho bol jeden útok na ľavú stranu (Kata-guruma) a 32 útokov na pravú (Ippon-seoi-nage, Soto-maki-komi , Morote-gari, Uchi-mata, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage , Te-guruma). S celkového počtu útokov mal 8 bodovaných techník, čo je 24% efektivity v Nage-waza. V boji na zemi použil dve techniky (Sankaku-waza-osea-komi, Prechod do Ushiro-kesa-gatame) celkovo 5-krát a nezískal žiadne bodové ohodnotenie (0% efektivity). Celková účinnosť techník bola 21%.

V dotazníku proband **M.Ma.** uviedol že jeho osobné techniky sú techniky seoi-nage (Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage). Na tieto techniky mal celkovo 18 útokov, z čoho boli len dve hodnotené bodovým ziskom. V boji na zemi nemá osobnú techniku. Proband je pravák, drží praví záber a s výnimkou jedného útoku (Kata-guruma) smerovali všetky útoky na pravú stranu. V boji v postoji smerovalo na pravú stranu 96,9% útokov (jednostranne zameranie).

**Tabuľka 3:** Proband M.Ma.

Proband:		Techniky		Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Zápas č. 4		Zápas č. 5		Zápas č. 6		Celkovo		
M.Ma.				P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	
		<b>NAGE-WAZA</b>																
Strana	Ľavá	Kata-guruma								1	1x5					1	1x5	
		Ippon-seoi-nage		2		2		2		3	1x10	4		1		14	1x10	
	Pravá	Soto-maki-komi		1													1	
		Morote-gari		1	1x3	1								1		3	1x3	
		Uchi-mata								1							1	
		Morote-seoi-nage										2	1x5			2	1x5	
		Eri-seoi-nage										2				2		
		Te-guruma		2		1	1x10	2	1x7 1x5	1		3	1x5			9	1x10 1x7 2x5	
		<b>KATAME-WAZA</b>																
		Sankaku-waza-osea-komi		2				2								4		
		Prechod do Ushiro-kesa-gatame		1												1		

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 - Koka

Proband **F.J.** použil v troch stretnutiach spolu 5 techník (Kata-guruma, Ippon-seoi-nage, Uchi-mata, Tai-otoshi, Ude-hishigi-juji-gatame). V nage-waza mal 4 útoky na pravú stranu (Kata-guruma, Ippon-seoi-nage) a 3 útoky na ľavú (Uchi-mata, Tai-otoshi), z čoho získal 2 hodnotné útoky a to je 28,5% efektivity útokov. V katame-waza

mal jeden útok na techniku Ude-hishigi-juji-gatame, čo premenil v bodované hodnotenia a mal teda 100% efektívnosť. Celková efektívnosť útokov bola 37,5%.

Proband **F.J.** v dotazníku uviedol, že medzi jeho osobné techniky v boji v postoji patrí Ippon-seoi-nage a Kata-guruma. Tieto techniky uskutočnil aj vo svojich zápasoch 4-krát, avšak bez bodového ohodnotenia. V boji na zemi sú jeho osobnými technikami Ude-hishigi-juji-gatame a Kesa-gatame. Ude-hishigi-juji-gatame previedol vo svojom 3. zápase, kde na túto techniku zvíťazil. Proband je ľavák, drží ľavý záber a 42,8% jeho útokov smerovalo na ľavú stranu. Na techniky Kata-guruma a Ippon-seoi-nage z ľavého útočil na pravú stranu.

**Tabuľka 4:** Proband F.J.

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Celkovo	
F.J.			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.
		NAGE-WAZA								
Strana	Pravá	Kata-guruma	2						2	
		Ippon-seoi-nage	1		1				2	
	Ľavá	Uchi-mata	1	1x5	1				2	1x5
		Tai-otoshi	1	1x7					1	1x7
		KATAME-WAZA								
		Ude-hishigi-juji-gatame					1	1x10	1	1x10

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 - Koka

**G.A.** použil na turnaji v štyroch stretnutiach 7 techník (Morote-seoi-nage, Uchi-mata, Morote-gari, Ippon-seoi-nage, Te-guruma, Ude-hishigi-juji-gatame, Yoko-shiho-gatame). Proband mal celkovo 19 útokov v boji v postoji na pravú stranu (Morote-seoi-nage, Uchi-mata, Morote-gari, Ippon-seoi-nage, Te-guruma), z čoho získal 4 bodované útoky. Jeho efektívnosť bola 21%. V boji na zemi mal 4 útoky na 2 techniky (Ude-hishigi-juji-gatame, Yoko-shiho-gatame) a získal 1 bodovaný útok, čo je 25% efektívnosť. Celková efektívnosť techník bola 21,7%.

Proband **G.A.** v dotazníku uviedol ako svoju osobnú techniku v postoji Ippon-seoi-nage. V zápasoch zaútočil na dunu techniku 4-krát a získal jedno bodové ohodnotenie. Osobnú techniku v katame-waza uviedol Kesa-gatame, no na túto techniku sme nezaznamenali útok. Proband je pravák, bojuje v pravom strehu a taktiež útoky prevádza na pravú stranu. Všetky útoky previedol na pravú stranu (100%).

**Tabuľka 5:** Proband G.A.

Proband: G.A.		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Zápas č. 4		Celkovo	
			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.
		NAGE-WAZA										
Strana	Pravá	Morote-seoi-nage	9	2x5					1	1x3	10	2x5 1x3
		Uchi-mata	1								1	
		Morote-gari	1								1	
		Ippon-seoi-nage					3	1x10	1		4	1x10
		Te-guruma					2		1		3	
		KATAME-WAZA										
		Ude-hishigi-juji-gatame					1		2	1x10	3	1x10
		Yoko-shiho-gatame			1						1	

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 - Koka

Proband **S.Z.** použil 9 techník (Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Te-guruma, Tani-otoshi, Osoto-gari, Kosoto-gake, O-uchi-gari, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame). V Nage-waza zaútočil 17-krát, z čoho bolo 15 útokov na pravú stranu (Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Te-guruma, Tani-otoshi, Osoto-gari, Kosoto-gake) a 2 útoky na ľavú (Ippon-seoi-nage, O-uchi-gari). Z celkového počtu útokov viedlo 9 k zisku bodového hodnotenia, čo nám udáva efektivitu útoku 53%. V Katame-waza použil dve techniky (Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame) s počtom útokov 2 a žiaden nevedol k zisku bodového hodnotenia. V boji na zemi bola efektivita 0%. Celková účinnosť techník bola 47,4%.

Z dotazníku sme zistili, že medzi osobné techniky probanda **S.Z.** v boji v postoji patria Tai-otoshi, Te-guruma, Ippon-seoi-nage a v boji na zemi Kesa-gatame. Techniky Kesa-gatame a Tai-otoshi proband v zápasoch nepredviedol, ale do techník Te-guruma, Ippon-seoi-nage mal celkovo 8 útokov, z čoho dosiahol jedno bodové ohodnotenie. Proband je pravák, bojuje v pravom strehu a 88,2% útokov smerovalo napravo. Útoky na ľavú stranu prevádzal z pravého záberu.

**Tabuľka 6:** Proband S.Z.

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Zápas č. 4		Zápas č. 5		Celkovo		
S.Z.	P.Ú.		B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.
		NAGE-WAZA													
Strana	Pravá	Ippon-seoi-nage	1		3	1x10	2							6	1x10
		Morote-seoi-nage			1						1	1x10		2	1x10
		Te-guruma					1							1	
		Tani-otoshi					1	1x5	2	1x3				3	1x3 2x5
		Osoto-gari			2	1x3 1x5								2	1x3 1x5
		Kosoto-gake					1	1x5						1	1x5
	Ľavá	O-uchi-gari							1	1x7				1	1x7
		Ippon-seoi-nage									1			1	
		KATAME-WAZA													
		Tate-shiho-gatame			1									1	
		Yoko-shiho-gatame			1									1	

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 - Koka

Proband **CH.Š.** použil v 6 stretnutiach 7 techník (Sumi-gaeshi, Harai-goshi, Uchi-mata, Kouchi-gari, Sankaku-waza-osea-komi, Kuzure-yoko-shiho-gatame, Pretočenie do Kata-gatame). V nage-waza mal proband 6 útokov na 4 techniky (Sumi-gaeshi, Harai-goshi, Uchi-mata, Kouchi-gari, Sankaku-waza-osea-komi), z čoho dosiahol 3 ohodnotené útoky. Efektivita v boji v postoji bola 50%. V katame-waza sme zaznamenali 6 útokov na 3 techniky (Sankaku-waza-osea-komi, Kuzure-yoko-shiho-gatame, Pretočenie do Kata-gatame). Účinnosť boja na zemi bola 50%, t.j. proband potreboval na získanie jedného bodového hodnotenia 2 útoky. Efektivita všetkých technik bola 50%.

Z dotazníka sme zistili osobné techniky probanda. O-goshi, Sumi-gaeshi, Ouchi-gari považuje za svoje osobné techniky v boji v postoji, avšak využil v zápasoch len techniku Sumi-gaeshi, do ktorej 3 razy zaútočil a získal 2 hodnotené techniky. Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Sankaku-waza-osea-komi sú jeho osobnou technikou v boji na zemi. Zaútočil len do techniky Sankaku-waza-osea-komi, no jedným útokom nezískal bodové ohodnotenie. Proband **CH.Š.** uviedol, že je pravák. Pri útokoch drží pravý zaber a útočí na pravú stranu (100% útokov). Proband má problém s jednostranným zameraním svojich útokov.

**Tabuľka 7:** Proband CH.Š.

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Zápas č. 4		Zápas č. 5		Zápas č. 6		Celkovo		
CH.Š.			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	
		NAGE-WAZA															
Strana	Pravá	Sumi-gaeshi	1	1x7	1	1x7	1									3	2x7
		Harai-goshi					1									1	
		Uchi-mata					1									1	
		Kouchi-gari							1	1x7						1	1x7
		KATAME-WAZA															
		Sankaku-waza-osea-komi									1					1	
		Kuzure-yoko-shiho-gatame	1	1x10			1	1x10	1	1x10						3	3x10
		Pretočenie do Kata-gatame	1				1									2	

**LEGENDA:**  
 P.Ú - počet útokov  
 B.Ú - bodované útoky  
 10 - Ippon  
 5 - Yuko  
 3 - Koka

**S.A.** využil v dvoch stretnutiach 4 techniky (Kata-guruma, Ippon-seoi-nage, Utsuri-goshi, Yoko-shiho-gatame). V nage-waza zaútočil na 3 techniky (Kata-guruma, Ippon-seoi-nage, Utsuri-goshi), celkovo 9-krát a získal 5 hodnotení od rozhodcov, z čoho nám vychádza efektivita na 55,5%. V katame-waza útočil proband len raz (Yoko-shiho-gatame) a nezískal žiadne hodnotenie. Celková efektivita probanta bola 50%.

V dotazníku **S.A.** uviedol ako osobné techniky v nage-waza Ippon-soei-nage, Kata-guruma, Te-guruma. Z analýzy sme zistili, že na techniky Ippon-soei-nage a Kata-guruma zaútočil celkovo 8-krát a získal 4 hodnotenia od rozhodcu. V boji na zemi (katame-waza) je osobnou technikou probanda technika Pretočenie do Kuzure-tate-shiho-gatame. Proband **S.A.** je pravák, drží pravý záber, ale v našej analýze sa pri všetkých útokoch z pravého úchopu útočil do ľavej strany. Na probandovu pravú stranu nesmeroval žiaden útok (0%).

**Tabuľka 8:** Proband S.A.

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Celkovo	
S.A.			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.
		NAGE-WAZA						
Strana	Ľavá	Kata-guruma	2	1x5	3	1x3	5	1x5 1x3
		Ippon-seoi-nage	1		2	1x5 1x3	3	1x5 1x3
		Utsuri-goshi	1	1x10			1	1x10
		KATAME-WAZA						
		Yoko-shiho-gatame	1				1	

**LEGENDA:**  
 P.Ú - počet útokov  
 B.Ú - bodované útoky  
 10 - Ippon  
 5 - Yuko  
 3 - Koka

Proband **M.Mi.** použil v 3 stretnutiach dohromady 7 techník (Kata-guruma, Morote-gari, Ippon-seoi-nage, Tani-otoshi, Tomoe-nage, Uchi-mata, Osoto-gari), z ktorých útočil šiestimi na pravú stranu (Kata-guruma, Morote-gari, Ippon-seoi-nage, Tani-otoshi, Tomoe-nage, Uchi-mata) a jednou na ľavú (Osoto-gari). Zaútočil 11-krát napravo a 1 raz na ľavo a získal dohromady 4 bodové hodnotenia od rozhodcov. Celková efektivita útokov probanda bola 33,3%.

V dotazníku proband uviedol, že medzi jeho osobné techniky patria Harai-goshi, Te-guruma, Sumi-gaeshi v boji v postoji a Kesa-gatame v boji na zemi. Ani jednu z uvedených techník v stretnutiach nepreviedol. Príčinou môže byť malý počet stretnutí, ale aj nižšia výkonnostná úroveň súperov. Proband **M.Mi.** je pravák, bojuje v pravom strehu a techniky vykonáva na pravú stranu. Na pravú stranu smerovalo 100% útokov (jednostranné zaťaženie).

**Tabuľka 9:** Proband M.Mi.

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Celkovo	
M.Mi.			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.
		NAGE-WAZA								
Strana	Pravá	Kata-guruma	2	1x7					2	1x7
		Morote-gari			1		3	1x10 1x5	4	1x10 1x5
		Ippon-seoi-nage			1	1x10			1	1x10
		Tani-otoshi					1		1	
		Tomoe-nage					2		2	
		Uchi-mata					1		1	
	Ľavá	Osoto-gari	1						1	

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 - Koka

**Č.J.** použil v jednom stretnutí 4 techniky (Uchi-mata, Kata-guruma, Kami-shiho-gatame, Okuri-eri-jime). V nage-waza zaútočil na jednu techniku na pravú stranu (Kata-guruma) a na jednu techniku na ľavú stranu (Uchi-mata). Z dvoch útokov získal jednu hodnotenú techniku a teda jeho efektivita bol 50%. V katame-waza zaútočil na techniky Kami-shiho-gatame a Okuri-eri-jime spolu 2-krát, avšak nezískal žiadne ohodnotenie. V boji na zemi bola efektivita 0% a celková efektivita v boji na zemi a v boji v postoji bola na úrovni 25%.

Z dotazníku sme sa dozvedeli, že jeho osobnou technikou v postoji je Harai-goshi a v boji na zemi Gyaku-juji-jime. Žiadnu z osobných techník proband nepoužil.

Proband **Č.J.** je pravák, drží pravý záber. Na hlbšiu analýzu boja nemáme dostatok informácií, nakoľko máme k dispozícií len jedno súťažné stretnutie.

**Tabuľka 10:** Proband Č.J.

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Celkovo	
Č.J.	P.Ú.		B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	
		NAGE-WAZA				
Strana	Ľavá	Uchi-mata	1		1	
	Pravá	Kata-guruma	1	1x10	1	1x10
		KATAME-WAZA				
		Kami-shiho-gatame	1		1	
		Okuri-eri-jime	1		1	

**LEGENDA:**  
P.Ú - počet útokov  
B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon  
5 - Yuko  
3 - Koka

Proband **V.E.** použil v troch stretnutiach spolu 6 základných techník (Osoto-gari, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma, Morote-seoi-nage, Soto-maki-komi, Yoko-shiho-gatame) a jednu kombináciu (Kouchi-gari - Ippon-seoi-nage). V nage-waza použil proband 6 techník, z čoho bola jedna na ľavú stranu (Osoto-gari), 4 na pravú (Ippon-seoi-nage, Kata-guruma, Morote-seoi-nage, Soto-maki-komi) a jednu kombináciu (Kouchi-gari - Ippon-seoi-nage). Zo 17 útokov prevedených v boji v postoji viedli len dva (jeden vpravo a jeden vľavo) k zisku bodového hodnotenia, z čoho získavame efektivitu útokov 11,7%. V boji na zemi použil proband len jednu techniku (Yoko-shiho-gatame). Z jedného útoku získal bodové hodnotenie a preto je jeho efektivita na 100%. Celková efektivita je 16,6%.

Dotazník nám poskytol informácie o osobnej technike. Osobné techniky probanda **V.E.** v boji v postoji sú Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi, ale v zápasoch využil len techniku Ippon-seoi-nage jedenkrát, no útok bol neúspešný. V boji na zemi sú osobné techniky Ude-hishigi-juji-gatame a Yoko-shiho-gatame. Do techniky Yoko-shiho-gatame proband zaútočil taktiež jedenkrát a útok priniesol bodové hodnotenie od rozhodcov. Proband je ľavák, bojuje v ľavom strehu no techniky s výnimkou Osoto-gari vykonáva na pravú stranu. Z ľavého záberu útočí do pravej strany. Na ľavú stranu viedlo 11,7% útokov.



**Tabuľka 11:** Proband V.E.

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Celkovo		
V.E.			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	
			NAGE-WAZA								
Strana	Ľavá	Osoto-gari			2	1x7			2	1x7	
	Pravá	Ippon-seoi-nage	1						1		
		Kata-guruma			1	1x5	3		4	1x5	
		Morote-seoi-nage			4		4		8		
		Soto-maki-komi			1				1		
			KATAME-WAZA								
					1	1x10			1	1x10	
			KOMBINÁCIE								
					1				1		

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 -Koka

Proband **M.D.** využil v dvoch stretnutiach 2 techniky (Sumi-gaeshi, Ippon-soei-nage). Obe techniky boli prevedené v boji v postoji na pravú stranu celkovo 5 krát, no ani jeden s útokov nevedol k hodnoteniu od rozhodcov. Efektivita bola 0%.

S dotazníka sme sa dozvedeli, že jeho osobne techniky v postoji sú Ippon-soei-nage a Kata-guruma. Ippon-soei-nage použil celkovo 3-krát neúspešne. V boji na zemi je probandova osobná technika Sankaku-waza-osea-komi, v zápasoch ju nepoužil. Proband **M.D.** je ľavák, bojuje v ľavom strehu, ale útočí do pravej strany s ľavým záberom. Na ľavú stranu smerovalo 0% útokov.

**Tabuľka 12:** Proband M.D.

Proband:		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Celkovo	
M.D.			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.
			NAGE-WAZA					
Strana	Pravá	Sumi-gaeshi	2				2	
		Ippon-seoi-nage	2		1		3	

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 -Koka

**J.O.** predviedol vo svojich 3 stretnutiach 5 základných techniky (Osoto-gari, Uchi-mata, Morote-gari, O-uchi-gari, Kuzure-yoko-shiho-gatame) a 2 kombinácie (Uchi-mata - Osoto-gari , Osoto-gari - O-uchi-gari). V boji v postoji preferuje techniky ashi-waza, predviedol 4 techniky na pravú stranu (Osoto-gari, Uchi-mata, Morote-gari, O-uchi-gari) a dve kombinácie (Uchi-mata - Osoto-gari , Osoto-gari - O-uchi-gari)

celkovo 11-krát a získal 3 bodové ohodnotenia od rozhodcov. Efektivita v boji v postoji bola 27,7%. V boji na zemi zaútočil proband na techniku Kuzure-yoko-shiho-gatame neúspešne a nezískal žiadne bodové hodnotenie (efektivita 0%). Celková efektivita v boji v postoji ako aj na zemi bola 25%.

V dotazníku uviedol dve osobné techniky v boji v postoji (Osoto-gari, Uchi-mata). Osoto-gari použil proband 4-krát a získal jedno bodové hodnotenia a techniku Uchi-mata 2-krát, bez bodového hodnotenia. Osobnú techniku v Katame-waza neuviedol. Proband J.O. je pravák, drží pravý záber, útočí z neho na pravú stranu (100% útokov).

**Tabuľka 13:** Proband J.O.

Proband: J.O.		Techniky	Zápas č. 1		Zápas č. 2		Zápas č. 3		Celkovo	
			P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.	P.Ú.	B.Ú.
		NAGE-WAZA								
Strana	Pravá	Osoto-gari	1	1x10	3				4	1x10
		Uchi-mata			2				2	
		Morote-gari					2	1x5	2	1x5
		O-uchi-gari					1	1x5	1	1x5
		KOMBINÁCIE								
		Uchi-mata - Osoto-gari					1		1	
		Osoto-gari - O-uchi-gari					1		1	
		KATAME-WAZA								
		Kuzure-yoko-shiho-gatame					1		1	

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

10 - Ippon

5 - Yuko

3 -Koka

Pre našu analýzu sme museli zaznamenať celkový počet útokov pri boji v postoji (nage-waza), celkový počet útokov v boji na zemi (katame-waza), počet ohodnotených techník v nage-waza ako aj v katame-waza. Za útok v postoji sme ráтали každú techniku, pri ktorej prišlo k narušeniu stability postoja protivníka a prípadne znamenala ohodnotenie. Za útok na zemi sa považoval každý pokus o nasadenie držania, škrtenia, páčenia, prípadne prechod do niektorej u týchto techník.

Do našej analýzy bolo zaradených 45 zápasov dorasteneckej kategórie. Z celkového počtu 191 útokov bolo 162 útokov realizovaných v boji v postoji a 29 útokov v boji na zemi. Daných 162 útokov v postoji znamenalo 48 hodnotených techník od rozhodcov a z 29 techník v boji na zemi znamenalo 11 bodový zisk. 106 útokov v boji v postoji patrilo do skupiny te-waza (65,4%), z čoho 30 viedlo k zisku bodového hodnotenia. 27 útokov patrilo do skupiny ashi-waza (16,7%) a k bodovému

zisku viedlo 10 útokov. 11 útokov sme zaradili do skupina masutemi-waza (6,8%), 2 viedli k hodnoteniu. Zvyšné útoky (11,1%) sme zaradili medzi kombinácie, goshi-wazu a yokosutemi-wazu. Efektivita útokov v boji v postoji vypočítaná zo všetkých 45 stretnutí bola 29,6% a v boji na zemi 37,9%.

Naše zistenia týkajúce sa efektivity techník sú porovnateľné s výsledkami M. Štefanovského<sup>34</sup>, ktorý dosiahol nasledovné výsledky. V boji v postoji mali dorastenci zo 149 útokov efektivitu 22,14% a v boji na zemi z 18 útokov 27,7%. Výsledky v boji na zemi v oboch analýzach nám hovoria o malom počte útokov, ale o vysokej efektívite. Dalo by sa povedať, že každý 3. útok viedol k bodovému zisku. V boji v postoji sa výsledky v efektívite útokov ešte viac približujú (29,6% resp. 22,14%). Predpokladáme, že podoba našich výsledkov má príčinu vo väčšom počte útokov, ako tomu bolo v boji na zemi.

---

<sup>34</sup> ŠTEFANOVSKÝ, M. in STREŠKOVÁ, E. a kol.: Gymnastika, tance, úpoly, kulturistika, aerobik a fitness pre športovú prax. Zborník odborné – metodických materiálov katedry gymnastiky a FTVŠ UK. Bratislava: FTVŠ UK, 2006.

Pretekári na sledovanom turnaji použili celkovo 10 techník v boji na zemi. Medzi 5 najobľúbenejších techník pretekárov patrí Sankaku-waza-osea-komi (7 útokov), Ude-hishigi-juji-gatame (6 útokov), Kuzure-yoko-shiho-gatame (4 útoky), Yoko-shiho-gatame (4 útoky) a Kesa-gatame (2 útoky). V práci M. Obertaša<sup>35</sup> boli 3 najpoužívanejšie techniky v boji na zemi: Kesa-gatame, Kuzure-yoko-shiho-gatame a Tate-shiho-gatame. Výsledky sa do určitej miery zhodujú. Odlišuje sa len v počte použití, čo môže byť zapríčinené v našom prípade menším počtom odsledovaných stretnutí.

**Tabuľka 14:** Techniky použité v Katame-waza

Názov techniky		Počet všetkých pokusov	Počet hodnotených pokusov
1.	Sankaku-waza-osea-komi	7	1
2.	Ude-hishigi-juji-gatame	6	4
3.	Kuzure-yoko-shiho-gatame	4	3
4.	Yoko-shiho-gatame	4	1
5.	Kesa-gatame	2	2
6.	Pretočenie do Kata-gatame	2	0
7.	Kami-shiho-gatame	1	0
8.	Prechod do Ushiro-kesa-gatame	1	0
9.	Tate-shiho-gatame	1	0
10.	Okuri-eri-žime	1	0
CELKOVO		29	11

<sup>35</sup> OBERTÁŠ, M.: Uplatnenie osvojených techník v súťažnom stretnutí džudo. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2008

V Nage-waza použili probandi celkovo 20 základných techník a 6 rôznych kombinácií. Medzi 5 najobľúbenejších techník pretekárov v boji v postoji patrí Ippon-seoi-nage ( 38 útokov), Morote-seoi-nage (22 útokov), Kata-guruma (19 útokov), Te-guruma (13 útokov) a Morote-gari (10 útokov). Všetky tieto techniky patrili do skupiny techník Te-waza. V práci M. Obertaša<sup>36</sup> bolo 5 najpoužívanějších techník v boji v postoji Goshi-guruma, Ouchi-gari, Harai-goshi, Uchi-mata a O-soto-gari. Naše výsledky sa v žiadnej z techník nezhodujú. V našom výskume boli dominantné techniky Te-waza a naopak medzi 5 najpožívanějšími technikami M. Obertaša sa táto skupina nevyskytla.

**Tabuľka 15:** Techniky použité v Nage-waza

	Názov techniky	Počet všetkých pokusov	Počet pokusov na ľavú stranu	Počet pokusov na pravú stranu	Počet hodnotených pokusov
1.	Ippon-seoi-nage	38	4	34	7
2.	Morote-seoi-nage	22	0	22	5
3.	Kata-guruma	19	7	12	8
4.	Te-guruma	13	0	13	4
5.	Morote-gari	10	0	10	4
6.	Osoto-gari	9	3	6	4
7.	Uchi-mata	9	3	6	1
8.	Sumi-gaeshi	8	1	7	2
9.	Tani-otoshi	5	0	5	4
10.	Harai-goshi	4	0	4	0
11.	Kouchi-gari	4	0	4	1
12.	O-uchi-gari	3	2	1	2
13.	Tomoe-nage	3	0	3	0
14.	Eri-seoi-nage	2	0	2	0
15.	Soto-maki-komi	2	0	2	0
16.	Kosoto-gake	1	0	1	1
17.	Kuchiki-taoshi	1	0	1	1
18.	Sasea-tsuri-komi-ashi	1	0	1	1
19.	Tai-otoshi	1	1	0	1
20.	Utsuri-goshi	1	1	0	1
21.	Kombinacie	6	0	6	1
	CELKOVO	162	22	140	48

<sup>36</sup> OBERTÁŠ, M.: Uplatnenie osvojených techník v súťažnom stretnutí džudo. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2008

Táto časť tvorí záver výsledkov našej práce a bola potrebná pre potvrdenie alebo vyvrátenie 3. hypotézy. Je určitým porovnaním efektivity osobných techník probandov, ktorých sme pri našej práci analyzovali. Len prvý 4 probandi sa vo svojej efektivite osobných techník dostali nad úroveň priemernej efektivity v boji v postoji (29,6%), ktorú sme získali analýzou všetkých útokov. V boji v katame-waza bol extrémne malý počet útokov na osobné techniky. Na základe počtu útokov nemôžeme zaujať žiadne objektívne závery. Bola by potrebná väčšia vzorka probandov, respektíve väčší počet sledovaných zápasov.

**Tabuľka:** Efektivita osobných techník probandov

Proband		Katame-waza			Nage-waza		
		P.Ú.	B.Ú.	Efekt.	P.Ú.	B.Ú.	Efekt.
1.	CH.Š.	1	0	0%	3	2	66,6%
2.	L.M.	1	0	0%	2	1	50%
3.	S.A.	0	0	0%	8	4	50%
4.	K.F.	1	1	100%	5	2	40%
5.	G.A.	0	0	0%	4	1	25%
6.	J.O.	0	0	0%	6	1	16,6%
7.	S.Z.	0	0	0%	8	1	12,5%
8.	M.Ma.	0	0	0%	18	2	11,1%
9.	V.E.	1	1	100%	1	0	0%
10.	F.J.	1	1	100%	4	0	0%
11.	M.Mi.	0	0	0%	0	0	0%
12.	M.D.	0	0	0%	3	0	0%
13.	Č.J.	0	0	0%	0	0	0%
Celkovo		5	3	60%	62	14	22,5%

**LEGENDA:**

P.Ú - počet útokov

B.Ú - bodované útoky

Efekt. - efektivita osobnej techniky

## 5. ZÁVER

### 5.1 Zhrnutie

1. H1: Predpokladali sme, že v súčasných stretnutiach boja dominuje boj v postoji nad bojom na zemi. Hypotéza sa nám potvrdila. Analýzou sme zistili počet útokov v boji v postoji aj počet útokov v boji na zemi. V boji v postoji bolo vykonaných 162 útokov, naproti tomu v boji na zemi len 29, t. j. útoky v postoji prevažovali takmer 6-násobne. Bodované útoky v boji v postoji prevažovali takmer 5-násobne nad bojom na zemi.
2. H3: Domnievali sme sa, že z techník boja v postoji dominujú techniky Te-waza. Hypotéza sa nám potvrdila. Na potvrdenie alebo vyvrátenie tejto hypotézy sme museli získať informácie o počte útokov v jednotlivých skupinách techník. Techniky Te-waza tvorili 65,4% všetkých útokov.
3. H4: Predpokladali sme, že pretekári, ktorí uvádzali v dotazníku osobné techniky, budú ich schopný uplatniť v súťažnom stretnutí. Tato hypotéza sa nám čiastočne potvrdila. V boji v nage-waza boli len 8 probandi schopný skórovať svojimi osobnými technikami. V katame-waza sa podarilo získať bodové hodnotenia len 3 probandom.

### 5.2 Závery pre rozvoj vednej disciplíny

V poslednom období zaznamenali veľký kvalitatívny a kvantitatívny vzostup vedy zaoberajúcej sa športom. Športové vedy priniesli množstvo nových poznatkov, ktoré pomohli zvýšiť poznatky trénerom, športovcom, ale hlavne pomohli zvýšiť úroveň športovej praxe. Dosahovanie športových výkonov nie je možné bez pomoci vedy. Sú spolu v úzkom kontakte.

Naša práca bola zameraná na analýzu technicko-taktických činností boja v džude v dorasteneckej kategórií. Použili sme metódu nepriameho pozorovania, ktorá sa nám veľmi osvedčila. Možnosť opätovného prehrávania video záznamu a absencia tlaku na robenie okamžitých rozhodnutí prispela k presnosti našej analýzy. Odporúčame využívať túto metódu aj v budúcnosti.

Riešenie tejto problematiky súčasne umožnilo poukázať na problémy a nedostatky v tréningovej práci. Zaujímavé by bolo v neskorších výskumných sledovaniach

sledovať vývoj techník jednotlivých probandov, ich zmeny a odstraňovanie nedostatkov.

### **5.3 Závery pre športovú prax**

Cieľom nášho výskumu bolo analyzovať technicko-taktickú štruktúru džudo zápasu v dorasteneckej kategórii na Slovensku. Podobné práce môžu byť pre slovenské džudo v krátkej budúcnosti veľmi hodnotné, nakoľko z nich môžeme získať veľké množstvo informácií použiteľných v tréningu. Tréning sa stáva účelnejším a efektívnejším. V krajinách s väčšou džudistickou históriou sa výsledky prác s podobným zameraním okamžite aplikujú do praxe.

Vzhľadom na výsledky nášho výskumu odporúčame trénerom v dorasteneckej kategórii venovať sa viac boju na zemi. Efektivita útokov v boji na zemi bola veľmi vysoká, ale malý počet útokov viedol len k malému zisku bodových hodnotení. Vo veľkej miere absentovali útoky do Shime-waza (techniky škrtenia), v 45 zápasoch sa vyskytol len jeden útok do techniky okuri-eri-jime, čo je viac než nedostatočné. Bolo by potrebné sa zamerať aj na túto časť techník džuda, nakoľko sú veľmi účinné a bývajú v mládežníckych kategóriách prekvapivé.

Vo veľkej miere sa vyskytlo v našom výskume jednostranné zameranie útokov. Ako príklad uvedieme probanda M.Ma., ktorý zaútočil 32-krát na pravú stranu a len 1-krát na ľavú. Podobne jednostranné zameranie mali aj iní probandi. Ako odporúčanie pre trénerov by som navrhol, aby zaradili do tréningu vo väčšej miere nácviku a zdokonaľovaniu techník na obe strany. Vhodné je uchi-komi, nage-komi, ale aj napríklad randori zamerané na boj v opačnom strehu spojené so snahou útočiť do nepreferovanej strany. Odporučil by som sa zamerať v tréningu na vykonávanie techník z preferovaného úchopu na obe strany.

Naše ďalšie odporúčania pre športovú prax sa týkajú snahy zvýšiť efektivitu útokov nielen osobných techník, ale aj všetkých techník, ktoré jednotliví probandi používajú. Vhodné sú rôzne druhy simulovaného randori, minirandori, ale hlavne sute-geiko a kakri-geiko.



## POUŽITÁ LITERATÚRA:

1. CALLISTER, R. et al.: Physiological characteristics of elite judo athletes. In: International Journal of Sports Medicine. 1991, 12 (2), s. 196 – 203.
2. DOVALIL, J. et al.: Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002.
3. GEESINK, A.: Gokyo - Principles of Judo: Arco Publishing Co., 1967
4. HAVLÍČEK, I.: Model empirického výskumu. Telesná výchova a šport, 14, 2004, s.3-4, s. 21 – 25.
5. CHOUTKA, M – DOVALIL, J.: Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987.
6. KAWAISHI, M.: My Method of Judo: W. Foulsham & Co. Ltd., 1955
7. MORAVEC , R et al. : Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004.
8. OBERTÁŠ, M.: Uplatnenie osvojených techník v súťažnom stretnutí džudo. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2008
9. STERKOWICZ, S. and MASLEJ, P.: An evaluation of modern tendencies in solving judo match, 1998, <http://www.rain.org/~ssa/research6.htm> (in English).
10. ŠTEFANOVSKÝ, M. in STREŠKOVÁ, E. a kol.: Gymnastika, tance, úpoly, kulturistika, aerobik a fitness pre športovú prax. Zborník odborného – metodických materiálov katedry gymnastiky a FTVŠ UK. Bratislava: FTVŠ UK, 2006.
11. ŠVEC, Š. a kol. : Metodológia vied o výchove, Kvantitatívne scientické a kvantitatívne humanitné prístupy v edukačnom výskume. Bratislava: Iris, 1998.

12. TAKAHASHI, R.: Power training for judo. Plyometric training with medicine balls.  
In: National Strength and Conditioning Association Journal. 1992, 14 (1), s. 29 – 32.

13. VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983.

## **Prílohy**

**Príloha A:** Multimediálne DVD

**Príloha B:** Dotazník

## **Príloha B**

### **Dotazník**

# DOTAZNÍK

MENO:

PRIEZVISKO:

DÁTUM NARODENIA:

VÝŠKA:

HMOTNOSŤ:

KLUB:

POČET ROKOV PRI DŽUDE:

KYU (DAN):

1. Aké sú tvoje osobné techniky v Nage-waza?

- 
- 
- 
- 

2. Aké sú tvoje osobné techniky v Katame-waza?

- 
- 
- 
- 

3. Aký záber (úchop) držíš v džudistickom stretnutí?

(Nechodiace preškrtni)

**Pravý**

**Ľavý**