

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Technická příprava chvátu Kata-guruma

Diplomová práce

Vedoucí práce:
PaedDr. Jan Štěpánek

Zpracoval:
Martin Hubinka

Praha 2006

Abstrakt

Název

Technická příprava chvatu Kata-guruma.

Cíle práce

Provést analýzu techniky Kata-guruma podle dostupné literatury a dle vlastních závodních zkušeností.

Metoda

Analýza techniky provedena metodou pozorování, rozhovoru, ilustračních a písemných záznamů.

Výsledky

Chvat Kata-guruma používají převážně judisté menšího somatotypu s nižší váhovou hmotností. Pro provedení techniky jsou potřebné fyzické předpoklady, silné nohy a zádové svalstvo.

Klíčová slova

Tori, uke, tatami, džudogi, Te-waza.

Abstract

Title

The technical preparation of Kata-guruma technique.

Aim of thesis

To execute the analysis of Kata-guruma technique according to the accessible literature and my own experience from competitions.

Method

The analysis of the technique executed by observation, interviews, illustrations and written notes.

Results

The Kata-guruma technique is mainly used by the competitors of smaller somatotype and lower weight. To execute this technique the physical condition, strong legs and well-developed back muscles are necessary.

Key words

Tori, uke, tatami, judogi, Te-waza.

Děkuji svému školiteli PaedDr. Janu Štěpánkovi za odborné rady, věcné připomínky a osobní přístup.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval pouze s použitím uvedené literatury.



Martin Hubinka

Svoluji k zapůjčení mé diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury pečlivě citovat.

Jméno a příjmení	Adresa	Datum vypůjčení	Podpis

OBSAH

1.	ÚVOD	8
1. 1.	HISTORIE A ROZVOJ JUDA.....	9
1. 1. 1.	Historie ruského juda.....	10
1. 2.	CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO VÝKONU V JUDU	12
1. 3.	SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA V JUDU	14
1. 3. 1.	Sportovní příprava vrcholového závodníka v judu.....	15
1. 4.	KONDIČNÍ SCHOPNOSTI	16
1. 4. 1.	Uplatnění silových schopností v judu.....	18
1. 4. 2.	Silová příprava vrcholových závodníků v judu.....	20
1. 5.	KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI	21
1. 5. 1.	Uplatnění koordinačních schopností v judu.....	23
1. 5. 2.	Rozvoj koordinačních schopností v judu.....	24
1. 6.	PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA JUDA	25
1. 6. 1.	Úloha některých poznávacích procesů v judu.....	26
1. 6. 1. 1.	Vnímání.....	26
1. 6. 1. 2.	Psychologie bolesti.....	26
1. 6. 1. 3.	Taktilní pocit.....	27
1. 6. 1. 4.	Zrakový systém.....	27
1. 6. 2.	Psychologická příprava.....	27
1. 7.	POUŽÍVÁNÍ ZKRATEK JEDNOTLIVÝCH CHVATŮ	28
2.	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	29
3.	MATERIÁL A METODY	30
4.	VÝSLEDKY A DISKUSE	30
5.	PRAKTICKÁ ČÁST	32
5. 1.	ZÁKLADNÍ PROVEDENÍ TECHNIKY KATA-GURUMA....	32
5. 2.	NEJČASTĚJŠÍ CHYBY.....	35
5. 3.	ZÁPASOVÉ VARIANTY.....	37
5. 4.	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ.....	43
5. 5.	KOMBINACE.....	45
5. 5. 1.	Kata – guruma jako výsledný chvat v kombinaci.....	45

1. ÚVOD

V současném vrcholovém judu není možné podávat optimální výkony bez kvalitní kondiční a technické přípravy. Neustálý vývoj technik, změna pravidel, vyrovnanost závodníků a samotná komercializace juda, kladou čím dál tím větší požadavky na vysokou úroveň rozvoje motorických schopností.

V dosavadní soutěžní kariéře jsem měl možnost poznat širokou škálu tréninkových prostředků, metod a zásad na rozvoj kondiční a technické přípravy, a to jak u nás, tak i v zahraničí. Zatímco v zahraničí se trenéři snaží aplikovat nejnovější vědecké poznatky, v České republice probíhá příprava v zažitých a často zastaralých kolejích.

Jedním z hlavních důvodů nedostatečné přípravy v judu u nás je nedostatek domácí odborné literatury. Dalším důvodem je absence kvalitních trenérů. Ti, kteří trénují, nemají dostatečné znalosti o tom, co vrcholové judo znamená, jelikož se v tomto prostředí nikdy nepohybovali. Nemusí být pravidlem, že dobrý trenér musel být v minulosti vynikající závodník. Kvalitní trenér by se měl pohybovat ve vrcholovém judu, soustavně zjišťovat použité metody a techniky u vrcholových závodníků dosahujících nejlepších výsledků na světových soutěžích, a tyto poznatky aplikovat na svých svěřencích. Dále by se měl dobrý trenér neustále vzdělávat a držet krok se světovým judem.

Trenér juda musí být dostatečně vybaven poznatky z tréninku, techniky a taktiky juda, ale neobejde se bez znalostí didaktiky, teorie sportovního tréninku, fyziologie, psychologie a dalších oborů, které se sportovním tréninkem souvisí. Nechci tvrdit, že problémem celého českého juda jsou pouze trenéři, záleží také na mládeži, se kterou trenér pracuje.

V současné době se české judo nachází v ústraní, jelikož po roce 1989 vzniklo mnoho jiných atraktivních a pro diváka jednodušších sportů. Značný příliv elektroniky (PC, počítačové hry, ...) po revoluci způsobil, že se mládež nevěnuje sportu natolik, jako před rokem 1989.

K provozování moderního sportu jsou důležité finanční prostředky, které v českém judu chybí, protože v současné době je sport velký

business. Kvalita základny českého juda se rok od roku zhoršuje, což dokládá poslední získaná mužská medaile na vrcholné akci ME v Praze z roku 1991, kterou vybojoval Josef Věsek ve váhové kategorii 71 kg.

Ženskému judu se daří mnohem lépe a vždy se objeví osobnost, která získá na vrcholné akci medaili. Musím jmenovat Radku Štusákovou, Michaelu Vernerovou a v současné době Andreu Pažoutovou – Pokornou, která se jako jediná dostala na Olympijské hry v Aténách 2004.

Juniorská kategorie vykazuje kvalitní výsledky z vrcholných akcí, přesto pak nikdo z úspěšných juniorů v mužské kategorii nedokáže navázat na předešlý výsledek.

Ve světě je judo velmi populární což dokazuje MS, kterého se účastní více než 100 zemí z celého světa a není pravda, že vždy musí zvítězit judista ze „země vycházejícího slunce“. Současní mistři světa pochází z Iránu nebo Tuniska.

Judo je překrásný a rozmanitý sport, který vede s ostatními sporty k dobré výchově mládeže, k jejímu tělesnému i duševnímu rozvoji.

1. 1. HISTORIE A ROZVOJ JUDA

Slovo Judo vzniklo sloučením dvou slov “ Ju “ a “ Do “ , což v překladu znamená “ jemná cesta “. Historie našeho juda v ČR začíná v roce 1919, kdy byl zahájen organizovaný výcvik jiu jitsu při vysokoškolském sportu v Praze vedený Dr. Františkem Smotlachou. Rok 1933 byl významný tím, že Československo navštívil zakladatel juda, profesor Jigoro Kano. Svoji návštěvu opakoval v roce 1936. V tomto roce byl také založen Československý svaz jiu jitsu. Velký rozvoj juda u nás začal až po druhé světové válce. Vznikaly početné oddíly, ve kterých vyrůstali talenti různých hmotnostních kategorií. Mezi ně můžeme zařadit reprezentanta Pisaříka, který svým titulem na Mistrovství Evropy v Bruselu v roce 1954 dal podnět hlavně mladým začínajícím adeptům. Mezi další medailisty se zařadili Kuna, Novotný, Mašin a Vachun. Nová vlna zájmu začala v roce 1964, kdy bylo poprvé judo zařazené do

programu letních olympijských her. První olympijskou medaili vybojoval Vladimír Kocman v roce 1980 v Moskvě.

Dnešní judo vzniklo zjemněním a upravením chvatů vybraných ze systému několika starých škol a jejich uspořádáním do nového systému na základě vědeckého přístupu. Svoje poslání plní judo stejně dobře jako jiné sporty. Zdokonaluje a upevňuje zdraví, rozvíjí tělesně i duševně. Současná světová federace juda IJF sdružuje milióny judistů z více než 100 zemí.

Nemůžu zapomenout na jednu z myšlenek Jigoro Kano, ve které vyjadřuje hlavní cíl tohoto sportu: “...konečným cílem juda je přivést každého judistu k tomu, aby zdokonaloval sebe samého a tím přispěl k zdokonalení celé společnosti...”.

Judo je typický úpolový sport, který mohou aktivně vykonávat nejen muži, ale i ženy, a to prakticky po celý život. Formy cvičení jsou dokonale rozpracované, účinně a mnohostranně působí při respektování věku a výkonnosti judistů. Při vlastním výkonu zápasu jde o překonání soupeře fyzickou, technickou – taktickou a psychickou převahou.

1.1.1. Historie ruského juda

Mluvíte-li s odborníky v oblasti mezinárodního juda a zmíníte ruské judo, kývou hlavou, že ruskému judu rozumí. I když judo je ve světě stejnorodý pojem, hodně lidí zná, co ruské judo znamená nebo při nejmenším si myslí, že to znají. Všechna sevření za pás, zvedání s použitím pásu a velké chvaty nejsou vždy snadno klasifikovány jako Ura-nage / známe jako házení přes prsa překlad z ruštiny/.

A co ty neortodoxní sevření s pády nazad a páčení paží, které se pozoruhodně projevilo ještě před tím, než se na mezinárodní scéně objevili první ruští judisté? Za tím vším stojí silový bojový postoj, který se někdy ne úplně shoduje s klasickými postoji. Není pravda, že ruští judisté k získání černého pásu neabsolvují určité stupně vývoje, tak jako všude ve světě. Bez pochyb existuje něco, co může být popsáno

jako ruské judo, způsob, který není přesný vůči jiným národním stylům, stejně jako existuje judo americké, francouzské nebo brazilské. Japonci tvrdí, že evropský styl juda je více náročný, méně klasický a stylový. Evropané zase vidí rozdíly mezi japonským a korejským stylem juda, japonský je klasický, korejský je něco mezi japonským stylem a evropským náročným stylem. Ruské judo je zcela něco jiného.

Každá země má svou tělesnou kulturu, kde je judo ovlivněno určitými národními rysy, které jsou ve spojení s jejich národními sporty. Japonským národním sportem je sumo, ze kterého judo převzalo některé techniky. Sumo se vyznačuje silnými nohy, které přešly do japonského juda.

Ve Francii a Belgii je nejoblíbenějším druhem sportu cyklistika a na podobném principu funguje také francouzské a belgické judo. Judisté sklápějí své hlavy dolů a míří k cíli, co nejrychleji dovedou. Ve Velké Británii je hlavním druhem sportu fotbal. Britové jsou pověstní svými chodidly, jsou rychlí v manévrování. V Brazílii, kde je zastoupena silná japonská komunita, je oblíben fotbal, proto jsou brazilci aktivní nohama i chodidly. Ve Spojených Státech dominují zápasy volného stylu, kde je vidět projev zápasu do amerického juda. V Rusku je hodně kulturních tradic a skoro všechny republiky bývalého Sovětského Svazu mají své styly zápasu. Fotografie tradičních uzbeckých zápasníků ukazují, že mají na sobě slabé kabáty a trenýrky obvázané pásem, čemuž my říkáme jigotai styl. V Gruzii je to chidaoba, kabát bez rukávů s pásem, což naznačuje, že i velké množství technik se provádí na tělo sevřením za pás. Japonci preferují dodržování distance. V Kazachstánu byl styl podobný sumu. Arménie, Ázerbájdžán, Tádžikistán, Uzbekistán i Mongolsko měly své odlišné a efektivní národní zápasy svobodného stylu. Toto všechno přispělo k vytvoření základu ruského juda, ale hlavním základem ruského juda bylo japonské judo.

Lidé si často myslí, že ruské judo vzniklo po první světové válce z volného zápasu zvaného SAMBO, což není pravdivé. Zakladatelem ruského juda byl v první polovině 20. století p. Vasilij Osčepkov. Jako malý chlapec dlouho žil v Japonsku a ve 13 letech začínal s judem

v Kodokanu. V roce 1915 založil první judistické dojo v Rusku v přístavu Vladivostok.

Zmínku o ruském judu jsem použil záměrně, jelikož právě techniku Kata-guruma, kterou analyzuji ve své diplomové práci, v dnešním judu převážně používají závodníci ze zemí bývalého Sovětského Svazu. Na obr.1. je zachycen Oleg Maltsev z Ruska při provádění chvatu Kata-guruma.¹²



Obr. 1. - Oleg Maltsev - Rusko

1. 2. CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO VÝKONU V JUDU

Olympijské vrcholové judo je dynamický, fyzický sport, vyžadující vysokou úroveň fyzické kondice, síly a odolnosti vůči únavě. Mnoho autorů charakterizuje judo jako explozivní, výbušný sport, vyžadující vysoké rezervy anaerobní vytrvalosti a kapacity s dobrou úrovní aerobního systému.⁵ Judo je charakteristické krátkou dobou trvání, vysokou intenzitou, přerušované aktivity s celkovou dobou trvání 5 minut pro mužské i ženské kategorie.

Dnešní judo řadíme do skupiny rychlostních - silových sportů, ve kterých při vlastním sportovním výkonu jde o překonání soupeře

fyzickou, technickou a taktickou převahou v přímém tělesném kontaktu, při uplatnění pohybů složité struktury.¹⁹

Samotný zápas probíhá na zápasišti – tatami, které poskytuje dostatečnou ochranu při pádech. Kontakt mezi oběma soupeři nastává úchopem za sportovní úbor – džudogi, anebo přímým uchopením končetin či trupu. Při samotném souboji využívají soupeři množství technik, které se neustále vyvíjí.

Na vrcholných soutěžích pozorujeme stále nové techniky, které se od těch původních do značné míry odlišují. Techniky jsou rozdělené pro boj v postoji a boj na zemi. Cílem chvatů v boji v postoji je hodit soupeře rychle a dostatečnou silou přímo na záda. Kvalita výkonu je hodnocena odstupňovaným bodovým ziskem. Chvaty při boji na zemi slouží k znehybnění soupeře, a nebo k donucení soupeře vzdát se pomocí škracení a páčení loktového kloubu. Kromě vzpomínaných technik se využívají při vedení boje různé druhy úchopů, postojů, pohybů po tatami, blokování, uhýbání a pádů, které dokonale plní funkci ochrany před zraněním. V podmínkách zápasu se chvaty a další prvky techniky obměňují a kombinují. Mimořádný rozsah technických prostředků k překonání soupeře, stála hrozba soupeřova útoku, vysoké zatížení pohybující se od submaximálního až k maximálnímu, jako i velká proměnlivost obsahu technik, kladou mimořádné nároky na vysokou úroveň technicko - taktických zručností a pohybových schopností judistů.

Z pohybových schopností sehrává při zápase důležitou úlohu síla, především vytrvalost v dynamické síle a statická síla trupu a paží. Rychlost v judu má velký význam ve spojení s reakční rychlostí na dotykové podněty. Rozvinutá schopnost vnímání, taktilní podněty při úchopu, anebo v jiném kontaktu se soupeřem umožňuje, často podvědomě, reagovat na změny svalového napětí a změny polohy těžiště, na základě těchto podnětů předvídá další soupeřovy záměry.¹⁹

Vytrvalostní schopnost vychází v judu z doby trvání jednotlivých zápasů. Maximální čas trvání jednoho zápasu je podle nejnovějších pravidel pro mužskou kategorii 10 min (5 min čistý čas zápasu + 5 min prodloužení při nerozhodném výsledku). Zápas však může trvat i kratší dobu, natolik je daná možnost zvítězit před uplynutím časového limitu.

Obratnost jako další z pohybových schopností se rozvíjí ve vztahu k technice chvatu a projevuje se ve variabilitě, přizpůsobivosti techniky odlišnému vzrůstu, pohybovým návykům a dalším vlastnostem soupeře. Na rozvoji pohyblivosti a svalové ohybnosti závisí kvalita a účinnost vykonání techniky. Největší nároky jsou kladené na pohyblivost v kyčelním kloubu a zádočných svalů. Pro judo je velmi důležitá i schopnost anticipace soupeřovy reakce a pohybů. Judista musí umět okamžitě analyzovat vzniklou situaci a vybrat optimální variantu řešení. Důležité jsou dále senzomotorické schopnosti, postřeh a přesnost pohybu. Neustálý vývoj technik a pravidel v judu má rozhodující vliv i na celkovou dlouhodobou přípravu vrcholových judistů. Pod tímto vlivem se mění vztah mezi jednotlivými složkami přípravy, a jsou kladené stále nové požadavky na rozvoj pohybových schopností, zručností, mění se celkový charakter juda. Ten v posledním desetiletí jednoznačně směřuje k větší komerčnosti a k zpřístupnění juda většímu počtu zájemců.

1. 3. SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA V JUDU

Pod systémem sportovní přípravy chápeme historicky se formující, účelně a zdůvodněně fungující souhrn obsahů, cílů, potřeb, hodnot, složek, prostředků, metod, podmínek a organizačních forem a také jejich vlastnosti a vzájemné vztahy.¹³

Systém sportovní přípravy zahrnuje:

- charakteristiku sportovního výkonu
- složky sportovního tréninku
- charakteristiku, funkci tréninkového zatížení a regeneraci sil
- zásady periodizace a stavby tréninku
- systém výběru talentů
- sportovní soutěže a zápasy

Obratnost jako další z pohybových schopností se rozvíjí ve vztahu k technice chvatu a projevuje se ve variabilitě, přizpůsobivosti techniky odlišnému vzrůstu, pohybovým návykům a dalším vlastnostem soupeře. Na rozvoji pohyblivosti a svalové ohybnosti závisí kvalita a účinnost vykonání techniky. Největší nároky jsou kladené na pohyblivost v kyčelním kloubu a zádočných svalů. Pro judo je velmi důležitá i schopnost anticipace soupeřovy reakce a pohybů. Judista musí umět okamžitě analyzovat vzniklou situaci a vybrat optimální variantu řešení. Důležité jsou dále senzomotorické schopnosti, postřeh a přesnost pohybu. Neustálý vývoj technik a pravidel v judu má rozhodující vliv i na celkovou dlouhodobou přípravu vrcholových judistů. Pod tímto vlivem se mění vztah mezi jednotlivými složkami přípravy, a jsou kladené stále nové požadavky na rozvoj pohybových schopností, zručností, mění se celkový charakter juda. Ten v posledním desetiletí jednoznačně směřuje k větší komerčnosti a k zpřístupnění juda většímu počtu zájemců.

1. 3. SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA V JUDU

Pod systémem sportovní přípravy chápeme historicky se formující, účelně a zdůvodněně fungující souhrn obsahů, cílů, potřeb, hodnot, složek, prostředků, metod, podmínek a organizačních forem a také jejich vlastnosti a vzájemné vztahy.¹³

Systém sportovní přípravy zahrnuje:

- charakteristiku sportovního výkonu
- složky sportovního tréninku
- charakteristiku, funkci tréninkového zatížení a regeneraci sil
- zásady periodizace a stavby tréninku
- systém výběru talentů
- sportovní soutěže a zápasy

Tento systém přípravy vytváří celek, ve kterém jeho hlavní části trenér – sportovec – program – podmínky působí společně, paralelně a vzájemně se podmiňují a doplňují.

Základní oblastí systému je adaptace sportovce na kladné požadavky v rámci přípravy a závodů. Jde o vazbu různorodých tréninkových a soutěžních nároků na organismus a osobnost sportovce z oblasti fyzické i duševní, které formou tréninkového zatížení a regenerace působí na sportovce. Ten si vytváří systém ucelené reakce, která mu umožňuje jednak obstát v náročných situacích a současně zabezpečit nárůst úrovně trénovanosti a výkonnosti.¹³

Při vytváření, modelování a plánování systému dlouhodobé přípravy je třeba vycházet ze struktury sportovního výkonu – poznání faktorů, které v rozhodující míře podmiňují sportovní výkon v judu. Rozvoj jednotlivých rozhodujících faktorů struktury sportovního výkonu je třeba racionálně plánovat tak, aby se v maximální míře využila především tzv. senzitivní období, kdy organismus judisty reaguje na specifické tréninkové podněty neoptimálněji, a proto je možné dosáhnout nejvýraznější změny s nejmenším výdajem energie.

1.3.1. Sportovní příprava vrcholového závodníka v judu

Trénink ve vrcholovém sportu je charakterizovaný mimořádným tréninkovým i soutěžním zatížením, a to ve vysokém objemu a intenzitě, která v několikaletém průběhu přípravy vykazuje značný postupný nárůst. Takovéto zatížení mohou bez větších problémů absolvovat jen mimořádně disponovaní jedinci, a proto je výběr talentovaných sportovců pro konkrétní sportovní odvětví základním předpokladem úspěchu. Náročná příprava vyžaduje, aby judisté během působení ve vrcholovém sportu podřizovali svůj životní režim požadavkům tréninku a soutěží. K splnění všech uvedených předpokladů jsou potřebné přiměřené finanční, materiální, sociální a jiné podmínky.⁷ S vrcholovou přípravou se začíná již v juniorském věku. Probíhá ve střediscích vrcholového sportu (VSC

Praha, SKP Hradec Králové). Cílem je dosáhnout maximální individuální, specifické výkonnosti a následně její udržení po co nejdelší období.¹⁸ Horní věkové ohraničení je závislé na individuálních dispozicích, pohybovém a funkčním vybavením judisty, na jeho zdravotním stavu a morálně - volních vlastnostech. Individuální cíle jsou směřovány na zařazení do reprezentačních týmů a na dosažení co nejlepších výsledků ve vrcholových soutěžích. Trénink na vrcholové úrovni musí být trvale sledován jak po stránce zdravotní, tak z hlediska normálního psychologického a sociálního vývoje jedince. Typické pro tuto etapu jsou vícefázové tréninkové jednotky – dvě až čtyři v závislosti od časového období. Společná soustředění jsou charakteristická několikedenním zatížením. Velmi důležité zastoupení má správně využitá regenerace judisty, stravovací návyky a pitný režim. V tréninkovém procesu hraje významnou úlohu i celková atmosféra, vzájemný vztah trenéra a sportovce, a také podmínky, v kterých se trénink realizuje.

Tělesná příprava obsahuje především cvičení na zlepšení speciální rychlosti, na rozvoj maximální síly, dynamické síly, silové vytrvalosti i celkové vytrvalosti.

V technické přípravě hovoříme o vrcholovém mistrovství v provedení osobních technik, kde se plně projevuje vlastní styl. Taktická příprava představuje zdokonalování a stabilizaci tvořivého přístupu k řešení strategických situací a taktického řízení boje v proměnlivých zápasových podmínkách.¹⁹

Psychologická příprava vede k vybudování maximální odolnosti vůči zápasovému a tréninkovému zatížení, stálému posilování účinné tréninkové a soutěžní motivace.

1. 4. KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Kondiční schopnosti se nejčastěji definují jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. V každé pohybové činnosti je možné rozeznat projevy rychlosti, síly,

vytrvalosti, jejich poměr je v konkrétních případech různý, závisí přitom na pohybové úloze, která je plněna.¹¹

Podle fyzikálních charakteristik, které v pohybovém projevu převažují, se rozlišují kondiční pohybové schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Kondiční schopnosti jsou výrazně podmiňované metabolickými procesy, které souvisí hlavně se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu. Každá schopnost má jisté rozlišovací kritérium. Pohyby prováděné vysokou až maximální rychlostí, při kterých se řeší pohybová úloha v několika sekundách, mají podobný metabolický, řídicí a psychický základ a spojují se s projevem rychlostních schopností. V dlouhotrvajících pohybových činnostech, vyžadujících jiný metabolický, řídicí i psychický základ se projevují vytrvalostní schopnosti. Pohyby, v kterých se překonává odpor, vyžadují vyvinutí silových schopností.⁸ Svalová síla je definována jako maximální snaha, kdy sval ještě může vykonávat jednoduchou kontrakci. Jednoduchá svalová síla může být charakterizována také jako schopnost překonávat odpor.¹⁸

Síla je pohybová schopnost, bez které se ostatní pohybové schopnosti nemůžou žádným způsobem rozvíjet. Jakýkoliv tělesný pohyb člověka vykonaný žádanou silou, má určité zrychlení a trvá určitou časovou jednotku. Síla je komplexní pohybová kvalita sportovce charakterizovaná mnohostranným působením a několika formami projevu. Síla ve sportu je schopnost nervo - svalového systému prostřednictvím svalové činnosti překonat vnější odpor nebo na něj působit.

Hlavní a rozhodující úlohu hrají silové schopnosti v disciplínách, kde se překonává velký odpor sportovního náčiní (vzpírání), kde se překonává odpor vlastního těla (sportovní gymnastika), nebo při překonávání odporu prostředí (plavání). Judo patří mezi sporty, kde kombinací pohybových zručností, vhodně zvolené techniky a síly překonáváme odpor soupeře.

Síla je pohybová schopnost, která se vyskytuje při každém lidském pohybu. V celé řadě sportů nejde jen o velikost vyvíjení síly v závislosti na velikosti překonávaného odporu, ale i o rychlost vyvinutí síly, či její opakované vyvíjení. Z uvedeného hlediska rozlišujeme překonávající,

ustupující, udržující a kombinovanou práci svalů. Fyziologické kritérium rozeznává izotonickou, excentrickou a izokinetickou svalovou kontrakci.

Síla je biologickým základem všech pohybových schopností. Bez působení síly není možný pohyb. Úroveň silových schopností je v podstatě závislá od fyziologického průřezu svalu, poměru pomalých a rychle kontrakčních svalových vláken, vnitro svalové a mezisvalové koordinace, CNS a volných vlastnostech sportovce. Při překonávání odporu tíhy vlastního těla nebo břemena se hovoří o absolutní a relativní síle. Absolutní silou se rozumí velikost hraničního zatížení, kdy je organismus v maximálním napětí a není již schopný překonat větší odpor. Relativní síla je podíl mezi absolutní silou a hmotností těla člověka nebo podíl hmotnosti náčiní při výkonu a hmotnosti těla sportovce.¹⁸

Používají se dva rozdílné způsoby přírůstku síly:

Rozvíjet svalovou sílu bez toho, abychom kladli důraz na aktivaci výměnných procesů a na výraznější zvyšování svalové hmoty. V tomto případě je růst svalové síly spojený především se zdokonalováním jemných podmíněných reflexních spojení v centrálním nervovém systému, zabezpečujících zlepšení vnitro svalové koordinace a mezisvalové součinnosti. Tento způsob rozvoje je pro judo přijatelný a je možné ho aplikovat.

Rozvíjet svalovou sílu převážně zvětšováním svalové hmoty. Základem tohoto mechanismu je zvyšování intenzity výměnných procesů ve svalech, zapojení odpovídajících podmíněných reflexních spojení v centrálním nervovém systému, které zabezpečují nevyhnutelnou svalovou kontrakci. Tento způsob přírůstku síly prostřednictvím zvýšení svalové hmoty není u judistů standardní.¹⁵

1. 4. 1. Uplatnění silových schopností v judu

Pro sportovní výkon v judu je rozhodující úroveň absolutní, výbušné a vytrvalostní síly.

Absolutní síla, posuzovaná podle nejvyššího možného překonaného odporu při dynamicky svalové činnosti nebo podle nejvyšší svalové tenze při statické činnosti, má pro judo velký význam. Podle Dovalila (2002) absolutní síla tvoří základ pro rozvoj ostatních silových schopností, protože její úroveň přímo ovlivňuje stav síly výbušné a vytrvalostní. Stimulace absolutní síly tak patří k základním a cílovým požadavkům silového rozvoje judistů. Její uplatnění je možné pozorovat při boji v NE-WAZE převážně při úniku z držení, páčení, škrcení a při přechodech z výchozí pozice do držení, páčení či škrcení. Při boji v TACHI-WAZA nachází svoje uplatnění při blokování soupeřových útoků.

Výbušná síla je schopnost překonávat odpor při velké kontrakční rychlosti. Spojuje se s překonáváním odporu nedosahující hraničních hodnot s maximálním zrychlením.⁶ Výbušná síla je schopnost organismu udělit tělu nebo jeho segmentu co největší zrychlení, vyvinout maximální sílu v minimálním časovém úseku. Výbušná síla je nejdůležitější složka v silové přípravě judistů. Její ovlivňování patří k složitým tréninkovým úlohám. Problém spočívá v požadované rychlosti pohybu, v dosažení co nejvyšší svalové tenze v co nejkratším čase.⁸ V judu je předpoklad úspěšného vykonání každé techniky při boji v TACHI-WAZA, při každém nástupu a hodů, kontratechnikách a kombinacích. Dále při úhybech, změnách směru pohybu a vychýleních soupeře z rovnováhy.

Schopnost mnohonásobně překonávat odpor opakováním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, se označuje jako vytrvalostní síla. Vytrvalostní síla se projevuje v délce trvání svalové činnosti, přičemž odpor není vysoký.⁷ Vytrvalostní síla je schopnost překonávat únavu organismu při dlouhotrvajícím silovém výkonu.²²

Stálý aktivní odpor soupeře v zápase tak klade značné nároky i na vytrvalostní sílu. Vytrvalostní schopnost vychází v judu z délky trvání jednotlivých zápasů. Maximální čas trvání jednoho zápasu je podle nejnovějších pravidel pro mužskou kategorii 10 min (5 min čistý čas zápasu + 5 min prodloužení při nerozhodném výsledku). Závodník se v průběhu celého zápasu snaží o maximální počet útoků, prosazení vlastního úchopu, popřípadě přerušování soupeřova úchopu. Všechny tyto

činnosti si vyžadují vysokou úroveň rozvoje silové vytrvalosti. Silová vytrvalost má své opodstatnění i v boji na zemi (NE-WAZA).

1.4.2. Silová příprava vrcholových závodníků v judu

Silová příprava ve vrcholové etapě juda probíhá ve dvou hlavních rovinách. Je to všeobecná a specifická rovina.

Všeobecná silová příprava vrcholového judisty probíhá nejčastěji pomocí posilovacích cvičení v posilovně. V kapitole o uplatnění silových schopností v judu jsme vzpomínali, že dominantními pro judo je absolutní, výbušná a vytrvalostní síla. V tréninku se při rozvoji těchto druhů sil uplatňují zažité cviky jako tlak činky na lavičce, australský tah, shyby na hrazdě, kliky na bradlech, sed – leh a dřepy s činkou. Je potřeba si uvědomit, že pouze tato cvičení pro rozvoj požadovaných druhů sil ve vrcholovém tréninku už dnes jednoduše nestačí. I při správném objemu, intenzitě a dávkování uvedených cviků a respektování jednotlivých období přípravy, pozorujeme u závodníků po více letech trénování postupnou stagnaci silových parametrů, přetrénovanost a nechuť k posilování. Příčinou by mohla být monotónnost cvičení, proto by se měl trenér zaměřit na doplnění nových progresivních cviků, jejichž výhodou je velká pestrost, vysoká specifičnost, užší souvislost s výkonem v zápase a nenáročnost na materiální vybavení.

Specifická příprava jako druhá rovina probíhá v samotném tréninku juda. Rozvoj síly svalů v tréninku juda se uskutečňuje speciálním cvičením současně s rozvojem ostatních pohybových schopností pomocí prostředků, u kterých se uchovává specifická struktura a charakter nervo - svalového zatížení.¹⁴ Jedná se o různé cvičení ve dvojicích, trojicích, zvedání soupeře, vytrhávání, úklony, přitahování, odpory, všechny formy UCHI-KOMI, NAGE-KOMI a RANDORI.

1.5. KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Koordinální schopnosti představují komplex integrovaných vlastností, které se spojují s procesem řízení a regulace pohybové činnosti. Působí ve spojení se silovými, rychlostními a vytrvalostními schopnostmi. Projevují se převážně při plnění složitých pohybových úloh, které vyžadují přesné a rychlé uskutečnění. Ve všeobecném slova smyslu koordinální schopnosti představují předpoklady člověka na sladění jednotlivých prvků pohybu do jednoho celku při řešení konkrétní pohybové úlohy.¹³

Koordinální schopnosti se zúčastňují na řízení a regulaci pohybu. V mnoha sportech se objevují nároky na dokonalé sladění složitých pohybů, na rytmus, rovnováhu, na odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru, pružné změny a přizpůsobení se, na přesnost provedení. V těchto případech hraje energetický základ pohybové činnosti až druhořadou úlohu, primární je funkce centrálně nervového systému a nižších řídicích center.⁸

Mezi koordinální schopnosti patří:

- rovnovážná schopnost
- rytmická schopnost
- reakční schopnost
- orientační schopnost
- diferenciací schopnost
- kombinační schopnost
- schopnost přestavby pohybu

Rovnovážná schopnost má svůj význam především při udržování těla v určitých polohách. Základem této schopnosti je vysoká úroveň činnosti vestibulárního analyzátoru ve spojení s orientačními schopnostmi. Rozlišujeme rovnováhu statickou a dynamickou. Dynamickou rovnováhu chápeme jako snahu o návrat do stabilní polohy v průběhu pohybové činnosti. Statická souvisí s udržením v klidové poloze.

Každý pohyb má svůj rytmus, stabilní nebo proměnlivý, který je třeba si osvojit.

Reakční schopnost se vztahuje k včasnému zahájení určité činnosti. Povaha reakce může být velmi různorodá. Obyčejně však jde o reakci jednoduchou a složenou. Schopnost reagovat účelně a přitom optimálně rychle patří k rozhodujícím požadavkům na sportovce v úpolových sportech.⁶

Orientační schopnosti se vztahují především k funkcím analyzátorů (zrakového, sluchového, kinestetického, taktilního, vestibulárního). Jde hlavně o sledování vlastního pohybu, pohybu soupeře nebo náčiní v prostoru a čase. Orientační schopnosti obsahují nejen procesy vnímání, ale i pochopení obsahu vnímané situace, a proto úzce souvisí s anticipací a programováním chování sportovce. Rozvinuté orientační schopnosti jsou tak důležitým předpokladem účelného konání sportovce.

Diferenciační schopnost je důležitým předpokladem přesné a ekonomické pohybové činnosti. Její podstata spočívá v dokonalém vnímání pohybu, a to v jeho časově - prostorových a dynamických parametrech. V úpolových sportech úzce souvisí s orientační schopností a schopností přizpůsobovat pohybovou činnost vnějším podmínkám a okolnostem.

Kombinační schopnost se projevuje v nejrůznějších podobách jako časově - prostorové a dynamické uspořádání již dříve osvojených pohybových operací v složitější činnost. Jde o schopnost, která se významně podílí na programování a realizaci účelného pohybového konání sportovce.

Schopnost přestavby pohybu se uplatňuje především u sportovců specializujících se na úpoly. V judu většinou jde o náročnou přestavbu, resp. vzájemnou kombinaci osvojených chvatů. Schopnost přestavby pohybu úzce navazuje na schopnost kombinační a orientační.

1.5.1. Uplatnění koordinačních schopností v judu

Rovnovážná schopnost dynamická sehrává v zápase důležitou úlohu. Dva závodníci se snaží použitím různých technik vzájemně narušit rovnováhu, případně se dostat pod soupeřovo těžiště, hodit soupeře na zem a získat tak příslušné bodové ohodnocení. Soupeř se brání pomocí nejrůznějších úhybů, bloků a kontrachvatů, usiluje o obnovení narušené rovnováhy, a když to situace dovoluje, předvede odpovídající útočnou techniku.

Rytmická schopnost v judu se uplatňuje převážně při provádění různých forem UCHI-KOMI a NAGE-KOMI.

Složitá motorická reakce vyžaduje v judu rychle zhodnotit situaci, vybrat optimální pohybové řešení a bleskově ho realizovat. Reakční čas v těchto podmínkách závisí na počtu alternativ. Reakční rychlost tak patří v judu k rozhodujícím faktorům úspěšného provedení techniky.

Schopnost orientační a kinesteticko – diferenciační v judu úzce spolu souvisí, vzájemně se prolínají a na sebe navazují. Závodník v zápase sleduje, vnímá pohyb soupeře i vlastního těla v prostoru a čase. Vysoká úroveň těchto schopností potom umožňuje judistovi uskutečňovat nejrůznější úniky ve složitých situacích, při letové fázi a to i v případech, kdy rovnovážná schopnost závodníka byla celkem narušená.

Kombinační schopnost a schopnost přestavby pohybu v judu se projevuje ve snaze soutěžících spojit jednotlivé útoky do komplexnějších celků a kombinací, které by dokázaly překvapit protivníka a vést ke ztrátě soupeřovy rovnováhy, následně tak bodovému zisku za předvedený chvat. Spojení technik do složitých pohybových operací, popřípadě jejich přestavba, je velmi náročná vzhledem k neustále měnícím se podmínkám zápasu.

1.5.2. Rozvoj koordinačních schopností v judu

Rozvoj koordinačních schopností v judu probíhá stejně jako kondiční silová příprava ve dvou rovinách. Vzpomínali jsme, že jde o rovinu všeobecnou a specifickou.

Na rozvoj koordinačních schopností v judu se využívají koordinační cvičení, která se vyznačují značně náročnou, koordinační složitostí, neobvyklostí, mnohotvárností nových neočekávaných řešení pohybových úloh.¹⁸

Optimální předpoklady na rozvoj koordinačních schopností jsou od 5 do 17 let. Efektivnost tréninku však není v každém věku stejná. Nejvyšší efektivita se má dosáhnout ve věku 7 – 12 let, střední ve věku 14 – 17 let, zatím co nejmenší ve věku 12 – 14 let.

Koordinační schopnosti je však možné rozvíjet neustále i v dospělém věku. V etapě vrcholové přípravy v judu je trénink koordinačních schopností neodmyslitelnou součástí naší komplexní přípravy. Všeobecný rozvoj probíhá gymnastickými prostředky, které zařazujeme v rámci rozvoje silových schopností. Jde o cvičení na hrazdě, rovnovážné cvičení, stoj na rukou, obraty, kotouly, vzpory, přemety a salta. Ty se spojují do cvičebních vazeb a rozvíjejí tak hned mnoho koordinačních a silových schopností současně.

Specifické koordinační schopnosti se rozvíjejí v tréninku juda. Na jejich rozvoj slouží speciální cvičení vykonávané ve dvojicích nebo s více partnery. Speciální obratnost je v podstatě technikou sportovního výkonu. Podmínky výkonu v zápase jsou často velmi různorodé. Každý soupeř se odlišuje vzrůstem, pohybovými předpoklady, odlišnou reakcí, používáním různých úchopů, speciálních chvatů. Speciální obratnost tedy rozvíjíme pomocí nácviku a zdokonalováním techniky juda. Speciální obratnost v judu rozvíjíme pomocí různých forem UCHI-KOMI, NAGE-KOMI, TANDOKU-RENŠU a RANDORI. Randori se přitom jeví jako nejvhodnější způsob pro zdokonalování specifické koordinace, protože nejlépe simuluje podmínky boje, zatím co různé formy UCHI-KOMI,

NAGE-KOMI a TANDOKU-RENŠU se používají ve fázi nácviku a osvojení techniky.

1.6. PSYCHOLOGICKÁ CHAREKTERISTIKA JUDA

Judo je heuristický individuální sport, který rozvíjí fyzickou, mentální a psychickou stránku člověka. Na judo je možné nahlížet ze dvou hledisek, které mají společné psychologické znaky, ale též znaky typické specifikace. Je to hledisko původního klasického juda a hledisko moderního vrcholového sportovního juda. Současné judo vyrůstá z juda klasického a neustále z něho čerpá. Judo vstoupilo do fáze prestiže mezi státy, jednotlivci, ale zároveň se stalo olympijským sportem, kde získání medaile má cenu nejen sportovní. V závislosti na této soutěživosti se upustilo od některých klasických principů juda. Pohybová aktivita judisty je zaměřená k překonání soupeře v přímém fyzickém kontaktu. V judu jsou vysoké požadavky na schopnost anticipace záměrů soupeře, na nezávislé rozhodování a vysokou volní aktivitu. Důležité je taktické myšlení, schopnost bleskového rozhodování a také senzomotorické schopnosti: postřeh a jistota pohybu.

Úspěch mimo fyzickou zdatnost a schopnost závisí na heuristických schopnostech, na předvídání úmyslu soupeře. Judista předvídá situace, které nastanou a dokáže je využít ve svůj prospěch. Základem je vysoký stupeň poznávacích procesů, z nich vyplývající okamžitá analýza situace (často podvědomá) a na ni navazující rozhodnutí a rychlá uskutečnění. Jde tedy převážně o tzv. intelektuální schopnosti.

Vedle těchto zručností se v judu uplatňují senzomotorické schopnosti. Je to nejvíce taktilní citlivost, postřeh, prostorové vnímání. V postřehu je to hlavně pohybová reakce na pohybující se objekt. Celkovou zásadní úlohu hrají vlastnosti morálně - volní. Z nich nejvíce bojovnost, odporu schopnost, houževnatost, vytrvalost a volná razantnost. V moderním judu má svoje významné místo sebeovládání a sebevýchova.

1.6.1. Úloha některých poznávacích procesů v judu.

1.6.1.1. Vnímání

Základními elementy procesu je pocit a vjem. Souhrn hierarchických mechanismů vnímání se nazývá percepční systém. Percepční systémy se vytvářejí v procesu činnosti. V judu má prvořadní význam rozvoj taktilních pocitů a vjemů a samozřejmě vjemů, které zprostředkovává vestibulární aparát. Svůj význam má i zrak. Kožní - svalový systém zajišťuje sportovci příjem nejrozmanitějších informací o stavu těla.

1.6.1.2. Psychologie bolesti

V judu jde především o bolest, která nejčastěji vzniká při technikách Žime-waza (škrcení) a Kansecu-waza (páčení). Pochopitelně taková bolest, která vznikla judistovi v průběhu zápasu, problematizuje další boj. Z biologické stránky bolest signalizuje poškození organismu, vlastně ho chrání. To je i ochranná funkce, např. techniky Kansecu-waza, protože loktový kloub je na bolest nejcitlivější, tím nejprve signalizuje bolest a brání jeho poškození. Existují i dispozice mezi mírou poškození a intenzitou bolesti, páka na loktový kloub způsobí okamžitou silnou bolest, i když není loktový kloub poškozen. Na bolest je nemožné se adaptovat, např. jak zvýší tlak (tori) na páku o 1 %, vzroste bolest (ukeho) o 3-4 %. Na pocit bolesti má vliv celá řada činitelů, např.:

- zkušenost judisty s určitou bolestí při Žime-waza, Kansecu-waza, atd.
- sugestivní bolest (např. při prohraném zápase vnímáme bolest hůře jako při vyhraném)
- původ bolesti, tedy bolest, kde poznáme příčinu a důsledky snášíme lépe, než bolest stejné intenzity, ale bez znalostí příčin a důsledků.

Existuje nějaký způsob jak judistu „trénovat“, na optimální výkon i v bolesti? Je to především trénink vůle a morálně - volních vlastností, a to formou maximální zátěže při tréninku. Bolesti lépe odolává ten, kdo ji pozná, proto i v tréninku musí např. škrcení bolet na okraji možnosti,

není možno zápas hned vzdát při nasazení chvatu. Není výjimkou, že v boji na zemi je závodník „ uškrcený „ do bezvědomí. Každý judista musí mít dokonale zažitou svojí míru bolesti už v tréninku.

1.6.1.3. Taktilní pocit

Judo je výjimečné tím, že ve všech akcích je nevyhnutelné udržování stálého kontaktu se soupeřem. Dotyk se soupeřem napoví jeho úmysl, umožní rychlou reakci a celou akci rytmizuje. Z hlediska tréninku judisty v oblasti taktilního pocitu je vhodné občas zařazovat nácviky při vyřazení zraku. Speciálním vjemem je „ pocit úchopu „ .

1.6.1.4. Zrakový systém

Zrakové pocity mají mimo jiného i kontrolní význam v oblasti pohybu a polohy těla v prostoru. Důležitá je zejména oblast periferního vidění, protože emocionalita a vysoké psychické napětí snižují ostrost a rozsah zrakového vnímání. S tím souvisí i doba reakce na podněty soupeře a docílení schopnosti rychle a přesně se učit jednotlivým pohybovým zručnostem.

1.6.2. Psychologická příprava

Cílem psychologické přípravy v judu je neustálý rozvoj odolnosti sportovce a její udržení na dosáhnuté úrovni. Úlohy psychologické přípravy spočívají v urychlení a zkvalitnění adaptace na přírodní a společenské podmínky judistické specializace. Z hlediska trvání a zaměření obsahu rozdělujeme přípravu na dlouhodobou, která se projevuje v každé tréninkové jednotce a krátkodobou, sledující dosažení optimální formy sportovce k určitému datu.

1.7. POUŽÍVÁNÍ ZKRATEK JEDNOTLIVÝCH CHVATŮ

Pro svou diplomovou práci jsem využil zkratk jednotlivých technik, které vydala mezinárodní federace IJF. Zkratky technik se používají na mezinárodních soutěžích, kde jsou využívány ke zpracování statistik. Přehled zkratk chvatů je zároveň rozdělení technik do skupin a podskupin – příloha 1.

2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem práce je analýza chvatu Kata-guruma. Tato technika se provádí v postoji a řadí se do skupiny Nage-waza. Chvat Kata-guruma pochází z technik jiu-jitsu nazývaný Kinu-kacugi. Její objasnění a zpřesnění do dnešní známé formy udělal mistr Jigoro Kano. V dnešním moderním judu je to jedna z nejpoužívanějších technik převážně v nižších váhových kategoriích. Pro provedení této techniky jsou potřebné fyzické předpoklady, převážně silné nohy a zádové svalstvo. Tato technika nejvíce vyhovuje judistům menší postavy, jelikož se provádí velmi nízko.

Úkoly:

- Provést základní a zápasovou analýzu chvatu Kata-guruma.
- Analyzovat techniku s kombinacemi a obranou chvatu včetně špatného provedení.
- Dle statistiky zjistit používání techniky v zápase na mezinárodní úrovni a porovnat chvaty v jednotlivých váhových kategoriích.

Hypotéza:

Na základě prostudované české a zahraniční literatury, z dosavadních vlastních zkušeností jako závodník ze zahraničních i domácích soutěží, předpokládám na základě pozorování, že chvat Kata-guruma budou nejvíce používat závodníci v nižších váhových kategoriích.

3. MATERIÁL A METODY

Charakteristika materiálu:

K analýze chvatu Kata-guruma jsem využil zahraniční i domácí literatury, kde jsem v hlavní části diplomové práce provedl analýzu výše uvedené techniky. Dále jsem čerpal z videozáznamů ze soutěží na domácí i mezinárodní úrovni v letech 1990 – 2005. Pro zajímavost jsem z internetu www.pzjudo.pl využil statistiky z mezinárodního turnaje v Polsku, kde je procentuálně uvedeno využívání jednotlivých technik.

Metody výzkumu:

- Metoda pozorování – sledoval jsem zápasy na různých mezinárodních soutěžích v jednotlivých váhových kategoriích.
- Metoda rozhovoru – hovořil jsem se závodníky a trenéry na aktuální téma o technice Kata-guruma.
- Metoda ilustračních záznamů – zachytil jsem různá provedení a jednotlivé fáze techniky Kata-guruma.
- Metoda písemných záznamů – využil jsem statistické údaje z mezinárodního turnaje v Polsku v roce 2003.

4. VÝSLEDKY A DISKUSE

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolil chvat Kata-guruma, jelikož si myslím, že právě tento chvat je v moderním judu jeden z nejpoužívanějších chvatů ve váhových kategoriích 60 kg, 66 kg a 73 kg. Analýzu jsem provedl dle vlastních závodních zkušeností a na základě provedených konzultací s reprezentanty a trenéry České republiky. Dále jsem k analýze využil videozáznamů z předních mezinárodních turnajů.

Dle zjištěných skutečností jsem došel k závěru, že tento chvat převážně používají judisté menšího somatotypu s nižší váhovou hmotností. Náhodně jsem vybral statistiku z mezinárodního turnaje v Polsku v roce 2003, kde je provedena podrobná statistika prováděných technik v jednotlivých váhových kategoriích – příloha 2 – 9. Dle vybrané

statistiky jsem si ověřil, že technika Kata-guruma je procentuálně nejvíce používaná ve váhových kategoriích 60 kg – příloha 2., 66 kg – příloha 3., 73 kg - příloha 4. U těžších váhových kategorií 90 kg, 100 kg, + 100 kg judisté volí převážně nožní techniky jako je např. Ouči-gari nebo Kosoto-gari. Na výše uvedeném turnaji je celkově nejvíce používaná technika Kata-guruma (9,3%), celkem 59 krát bylo touto technikou skórováno – příloha 9. Druhá nejvíce používaná technika je Ouči-gari (8%).

Rozhovor se závodníky a trenéry

V rozhovoru jsem volil aktuální otázky dané problematiky, početnost jsem přizpůsobil podle dané situace. Dospěl jsem k těmto závěrům.

- Jakými technikami se nejčastěji vyhrávají zápasy?

Většina závodníků a trenérů se shoduje, že záleží na váhové kategorii a vzrůstu judisty a i dalších vlastnostech jako jsou např. rychlost, obratnost, síla a vytrvalost.

- Jaké techniky naši závodníci nejčastěji využívají?

Nedá se nikdy dopředu určit jakou techniku závodník v boji využije, záleží na dané situaci a především na reakci soupeře. Důležité je mít nacvičenou techniku z každé skupiny Te-waza, Goši-waza, Aši-waza, Sutemi-waza na obě strany a na tréninku se zaměřit na možné reakce soupeře.

U zahraničních závodníků jsou provedené chvaty někdy tak rychlé, že nestihneme rozpoznat v kombinacích, jaká technika byla předsledná a jaká konečná.

Našemu judu chybí především rychlost, myšlenka a vůle po vítězství. U zahraničních závodníků dominuje technika, nápaditost, taktika, profesionální přístup, na což by se v současné době mělo české judo zaměřit.

5. PRAKTICKÁ ČÁST

5. 1. ZÁKLADNÍ PROVEDENÍ TECHNIKY KATA-GURUMA

Kata-guruma je zařazena do skupiny Te-waza (technika prováděna pomocí rukou). Tato technika je často zařazována do osobních rejstříků chvatů judistů převážně v nižších váhových kategoriích. V České republice je známá pod pojmem „ okénko “. Vyniká nejen svojí účinností při přímém použití, ale i množstvím možných kombinací.

Při popisu techniky je směr vychýlení i pohybu udáván vždy z pohledu ukeho. Pokud není v textu uvedeno jinak, jsou popsány varianty a chvaty prováděny vždy z pravého střehu, tedy vpravo.

VARIANTA I.:

1. Oba soupeři jsou v pravém postoji, tori drží levou rukou pravý rukáv ukeho zevnitř - obr.2.
2. Tori si uvolní úchop pravou rukou a natočí se k ukemu pravým bokem tak, že je kolmo na ukeho a vychýlí ho směrem vpravo vpřed - obr. 3.
3. Pak vykročí pravou mezi nohy ukeho, uchopí pravou rukou ukeho pravé stehno zevnitř a naloží si ho na ramena, přičemž levou paží jej stále přitahuje pevně ke svému hrudníku - obr. 4.
4. Tori se rychle postaví a soupeře hází ve směru vychýlení, přičemž levou nohu přikládá ke své pravé noze - obr. 5.⁴



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

Důležité body:

- a) Aby mohl tori soupeře překvapit rychlostí a nenadálostí svého útoku, musí se nejprve zbavit úchopu soupeřovy levé paže.
- b) Během nástupu je nutné, aby tori důrazně zatáhl ukeho levou paží a nepovolil tah po celou dobu akce.
- c) Spoléhá-li se jen na práci pravé paže a ramene, je obtížné chvat provést. Při naložení ukeho na ramena se nesmí tori předklonit, musí mít stále rovná záda.

VARIANTA II.:

Varianta II. se používá v případě potřeby toriho dostat se níže pod ukeho. Začátek této varianty je totožný s variantou I. Odlišuje se v bodech 3. a 4., kdy tori vykročí pravou nohou mezi nohy ukeho a klekne si na levé koleno, uchopí pravou rukou ukeho pravé stehno zevnitř a naloží si ho na ramena, přičemž levou paží jej stále přitahuje pevně ke svému hrudníku - obr. 6. Poté tori hází ukeho ve směru vychýlení a je neustále v kontaktu - obr.7. Pak se rychle postaví a soupeře hází ve směru vychýlení.¹⁰



Obr. 6



Obr. 7

VARIANTA III.:

1. Tato varianta se používá při úchopu, kdy uke drží pravý úchop a tori drží jednostranný pravý, přičemž tori nastupuje do levé strany. Oba soupeři stojí v pravém postoji, přičemž tori drží pravý úchop jednostranný (torí drží pravou rukou pravý límec ukeho) - obr. 8.
2. Tori si uvolní úchop levou rukou a zbaví se ukeho pravé ruky, poté se natočí k ukemu levým bokem tak, že je kolmo na ukeho a vychýlí ho směrem vlevo vpřed - obr. 9.

3. Pak vykročí levou mezi nohy ukeho, uchopí levou rukou ukeho levé stehno zevnitř a naloží si ho na ramena, přičemž pravou paží jej stále přitahuje pevně ke svému hrudníku – obr. 10.
4. Tori se rychle postaví a soupeře hází ve směru vychýlení, přičemž pravou nohu přikládá ke své levé noze – obr. 11.



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11

5.2. NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

1. Během nástupu je nutné, aby tori důrazně zatáhl ukeho levou paží a nepovolil tah po celou dobu akce, nesmí vzniknout žádný prostor pod pravou paží ukeho a zády toriho – obr. 12.

2. Spoléhá-li se tori jen na práci pravé paže a ramene, je obtížné chvat provést. Při naložení ukeho na ramena se nesmí tori předklonit, musí mít stále rovná záda (tori se nesmí dívat do tatami) – obr. 13.



Obr. 12



Obr. 13

3. Při nástupu musí tori stále přitahovat pravou ruku ukeho, aby se o tuto ruku uke nemohl opřít – obr.14. Jestliže tori udělal tuto chybu, může chvat provést a bodovat tím, že se postaví z pravé nohy a pravým ramenem musí směřovat ke svému levému kolenu, ale dbát na stále rovná záda. Poté se rychle postaví a hází ukeho za rukou o kterou se opírá a je neustále s ním v kontaktu – obr. 15.



Obr. 14



Obr. 15

4. Další závažnou chybu při provedení techniky Kata-guruma je situace, kdy tori při nástupu je ve velkém záklonu a hrozí, že uke

může toriho strhnout dozadu, neboť nemá takovou stabilitu a sílu techniku provést – obr. 16.



Obr. 16

5.3. ZÁPASOVÉ VARIANTY

VARIANTA I.:

Je totožná se základní variantou II. Rozdíl je v bodě 3. a 4., kdy si tori kleká na obě kolena – obr.17, a v závěrečné fázi hodu tori s ukem udržují stálý kontakt a po dopadu se ihned dotáčí na ukeho - obr.18.



Obr. 17



Obr. 18

VARIANTA II.:

1. Používá se při opačném úchopu. Uke drží levý úchop a tori pravý – obr.19.
2. Tori si uvolní pravou ruku a natočí se k ukemu pravým bokem, přičemž se dostane pod těžiště ukeho – obr. 20.
3. Poté levou rukou mohutným a velmi rychlým tahem vychýlí ukeho vpravo vpřed, přičemž pravou rukou uchopí levou nohu ukeho z vnější strany v oblasti podkolení a současně si klekne na levé koleno – obr. 21.
4. V závěrečné fázi hodů je tori s ukem neustále v kontaktu .



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21

VARIANTA III.:

1. Pro tuto variantu je ideální, drží-li uke pravou rukou toriho za krkem nebo na zádech a tori drží levou rukou pravý rukáv ukeho - obr. 22.
2. Při pokusu ukeho chytit toriho druhou rukou tori udělá levou nohou úkrok vpřed za ukeho pravou nohu, kterou zatíží vychýlením vpravo vzad a pravou rukou uchopí ukeho pravou nohu zevnitř v oblasti podkolení - obr. 23,24.
3. Pokračujícím tahem paží a pádem svého těla vlevo stranou strhává ukeho a hází ho vpravo vzad - obr. 25.



Obr.22



Obr. 23



Obr. 24



Obr. 25

VARIANTA IV.:

Zápasová varianta se používá při úchopu, kdy uke drží levý úchop a tori drží jednostranný levý, přičemž tori nastupuje do pravé strany.

1. Oba soupeři stojí v levém postoji, přičemž tori si uvolní levou ruku a uchopí ukeho za levý límec – obr. 26.
2. Tori si uvolní úchop pravou rukou a zbaví se ukeho levé ruky, poté se natočí k ukemu pravým bokem tak, že je kolmo na ukeho a vychýlí ho směrem vpravo vpřed – obr. 27.
3. Pak vykročí levou mezi nohy ukeho a klekne si na levé koleno, uchopí pravou rukou ukeho pravé stehno zevnitř a naloží si ho na ramena, přičemž levou paží jej stále přitahuje pevně ke svému hrudníku – obr. 28.
4. V závěrečné fázi hodu je tori s ukem neustále v kontaktu a hází ukeho ve směru vychýlení – obr. 29.



Obr. 26



Obr. 27



Obr.28



Obr. 29

VARIANTA V.:

1. Tori drží levý úchop a uke pravý. Tori si uvolní svou pravou ruku, přečtyne do kříže a uchopí ukeho pravou rukou za rukáv – obr. 30.
2. V ten okamžik tori ostře zatáhne oběma rukama a vychýlí ukeho vpravo vpřed, čímž ho donutí udělat mírný krok vpřed. Současně tori vykračuje pravou nohou mezi nohy ukeho, klekne si na levé koleno, přičemž obě paže stále přitahuje ke svému hrudníku – obr. 31, 32.
3. V závěrečné fázi techniky musí tori obě paže neustále táhnout ve směru vychýlení a zároveň pažemi vykonávat kruhový pohyb – obr. 33.



Obr. 30



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33

VARIANTA VI.

1. Tori drží levý úchop a uke pravý za krkem – obr.34.
2. Tori si pohybem uvolní svoji levou ruku a přechytne tak, že ukeho chytne za pravou ruku z vnější strany. Tori zatíží ukeho pravou nohu tím, že táhne svoji levou rukou směrem vpravo vpřed dolů k ukeho pravé noze a tím ji také zatíží – obr.35.
3. Tori vychýlí ukeho vpravo vpřed a prudce sníží těžiště tak, že si sedne na levou část hýždě, přičemž levou nohu má nataženou a pravou pokrčenou podobně jako při překážkovém sedu. Současně pravou rukou uchopí pravou nohu ukeho v oblasti podkolení nebo zevnitř za stehno – obr.36.
4. Pokračujícím tahem paží a pádem svého těla vlevo stranou strhává ukeho a hází vpravo vpřed. V průběhu techniky tori s ukem udržuje stálý kontakt a po dopadu se ihned dotáčí na ukeho – obr.37.



Obr. 34



Obr. 35



Obr. 36



Obr. 37

5.4. PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

1. Pro nácvik chvatu Kata-guruma je důležité, aby tori důrazně zatáhl ukeho levou paží a nepovolil tah po celou dobu akce, nesmí vzniknout žádný prostor pod pravou paží ukeho a zády toriho. Na odstranění této chyby se provádí průpravná cvičení a to taková, že toriho pravá ruka, která ve druhé fázi techniky uchopuje stehno zevnitř je vložena dozadu za pásek a tori provádí techniku bez této ruky – obr. 38, 39. Toto cvičení nutí toriho, aby po celou dobu akce táhnul levou rukou.



Obr. 38



Obr. 39

2. Jak již jsem uvedl, tato technika vyžaduje silné nohy a záda, proto uvádím některá cvičení na posílení zádových svalů a nohou. Tori naloží ukeho na záda a provádí za chůze po celé délce tatami techniku bez soupeře De-aši-harai – obr.40.
3. Dalším cvičením na posílení svalů jsou dřepy – obr.41. Při tomto cvičení se musí dbát, aby tori měl stále rovná záda, neboť by mohlo dojít k jejich poškození.



Obr. 40



Obr. 41

5.5. KOMBINACE

Jeden přímý útok na vyspělého závodníka bývá často neúčinný. Úspěchem znásobíme několik technik v těsné návaznosti, připravenými pro chvat výsledný. Tak dochází ke kombinacím chvatů, když jedna nebo dvě techniky jsou předsledné a po nich následuje silný důrazný útok. Využívá se zde principu, když se ze soupeřové reakce získává výhoda pro účinnost konečného chvatu.

Příklad: Po útoku na soupeře chvatem vyžadující vychýlení vzad, útočí tori chvatem vyžadující vychýlení vpřed. Výsledným chvatem je většinou ten, který má závodník jako osobní techniku.

5.5.1. Kata- guruma jako výsledný chvat v kombinaci

5.5.1.1. O-uči-gari – Kata-guruma

1. Z pravého Ouči-gari (pro tuto kombinaci je ideální, drží-li tori pravou rukou na límci za krkem nebo na zádech ukeho) – obr.42.
2. Uke unikne zakročením levé nohy vzad obr.- 43. Tori si pak počká na reakci.
3. Přesune-li uke, jako odpověď na útok vzad váhu dopředu a zatlačí proti torimu, mohutným a velmi rychlým tahem pravé paže vychýlí tori protivníka vpřed a prudce sníží těžiště tak, že si sedne na pravou část hýždě, přičemž pravou nohu má nataženou a levou pokrčenou podobně jako při překážkovém sedu. Současně levou rukou uchopí levou nohu ukeho v oblasti podkolení nebo zevnitř za stehno – obr.44.
4. Pokračujícím tahem paží a pádem svého těla vpravo stranou strhává ukeho a hází vlevo vpřed. V průběhu techniky tori s ukem udržuje stálý kontakt a po dopadu se ihned dotáčí na ukeho – obr.45.



Obr. 42



Obr.43



Obr. 44



Obr.45

5.5.1.2. Ko-uči-gari – Kata-guruma

1. Ze základního postoje ustoupí tori levou nohou a zatížením za rukáv přinutí ukeho vykročit delším krokem – obr.46.
2. Uke předvídá techniku a cítí, že tori se snaží provést chvat Ko-uči-gari a zvedá svoji pravou nohu a ukračuje vpravo vzad – obr.47.
3. Při dokročení ihned tori útočí dalším chvatem a uvolní si úchop pravé ruky a natočí se k ukemu pravým bokem tak, že je kolmo na ukeho a vychýlí ho směrem vpravo vpřed a současně si kleká na obě kolena. Poté, co si klekne na obě kolena uchopí pravou rukou ukeho pravé stehno zevnitř a naloží si ho na ramena, přičemž levou paží jej stále přitahuje pevně ke svému hrudníku – obr.48.

4. V průběhu techniky tori s uke udržuje stálý kontakt a po dopadu se ihned dotáčí na ukeho – obr.49.



Obr. 46



Obr.47



Obr. 48



Obr. 49

5.5.1.3. Uchi-mata – Kata-guruma

1. Tato kombinace se používá při opačném úchopu, kdy tori drží levý úchop a uke pravý. Tori nastupuje do levé strany a provádí chvat Uči-mata – obr.50.
2. Uke se brání tomuto chvatu tím, že zvedá svoji pravou nohu a uniká torimu z provedené techniky – obr.51.

3. Při dokročení ukeho pravé nohy tori prudce zatáhne svou levou rukou směrem vpravo vpřed a tím zatíží ukeho pravou nohu. Následně pravou nohou dokračuje mezi nohy ukeho a současně si kleká na pravé koleno – obr.52.
4. Zároveň vychyluje ukeho vpravo vpřed a provádí techniku. Tori s ukem jsou neustále v kontaktu i při dopadu – obr.53.



Obr. 50



Obr. 51



Obr. 52



Obr. 53

5.5.2. Kata-guruma jako první chvat v kombinaci

Základní vychýlení je vpřed. Tori útočí chvatem Kata-guruma. Výsledkem je obranná reakce ukeho, která závisí na dané situaci a na

individualitě judisty. Dochází tak k narušení obrany a vytvoření výhodných podmínek pro další chvat. V některých případech tori provádí právě jen první část chvatu, aby využil ukeho reakce pro dokončení akce některým z chvatů svého rejstříku.

5.5.2.1. Kata-guruma – Kučiki-taoši

1. Tori provádí chvat Kata-guruma jako je popsáno v základním provedení varianta II – obr.54.
2. Uke udělá reakci tím, že se od toriho odtáhne narovná a nenechá se vychýlit dopředu a své těžiště přesune na paty – obr.55.
3. Při této reakci se tori postaví z levého kolene a mírným předklonem narazí pravým ramenem do ukeho břicha, pohybem vpřed a důsledným blokem nebo podtržením jeho pravé nohy ho poráží vzad, přičemž po celou dobu je se soupeřem v těsném kontaktu – obr.56.
4. Uke padá vpravo vzad, přičemž toriho levá ruka musí po celou dobu techniky táhnout do směru vychýlení – obr.57.



Obr. 54



Obr. 55



Obr. 56



Obr. 57

5.6. OBRANA PROTI CHVATU KATA-GURUMA

1. Obrana proti chvatu Kata-guruma je někdy velmi obtížná převážně od judistů, kteří mají velké silové dispozice. Základním pravidlem je, že se uke nesmí od toriho úchopu nechat svázat. Důležitým prvkem v zápase bývá okamžik, kdy uke cítí, že se ho tori snaží pevně uchopit. V tento moment musí uke eliminovat silný úchop pohybem. V případě, kdy tori uchopí ukeho a snaží se provést techniku, musí uke strhnout toriho na zem a nohama odstoupit od toriho co nejdále, aby nedošlo k zachycení nohy rukou toriho – obr.58, 59.



Obr. 58



Obr. 59

2. Pokud se tori dostane do výše uvedené techniky, má uke již poslední možnost, aby tori neskóroval. Při nástupu se uke pohybem musí dostat za záda toriho a svou levou nohou se zachytit jeho pravé nohy. Následně se snaží strhnout toriho vlevo vzad – obr.60, 61.



Obr. 60



Obr. 61

6. ZÁVĚR

Účelem této diplomové práce bylo analyzovat chvat Kata-guruma, který se v současné době nejvíce preferuje ve vrcholovém judu. V úvodní části práce jsem se zaměřil na charakteristiku sportovního výkonu, sportovní přípravu, kondiční schopnosti, silové schopnosti, koordinační schopnosti a psychologickou charakteristiku, které jsou důležité pro trénink v judu, ale i pro další sportovní odvětví.

Dále jsem poukázal na skutečnost, že v jednotlivých váhových kategoriích se preferují různé techniky. Základní provedení techniky Kata-guruma obsahuje popis základních variant s možností upravit si úchop pro útok proti různým soupeřům. Zápasové varianty ukazují některé možnosti kombinací, různých úchopů a směrů vychýlení.

Samotné vypracování práce bylo přínosem pro moji sportovní kariéru, pozorováním nejlepších judistů mohu nyní předvídat vývoj světového juda a svoji sportovní přípravu tomu přizpůsobit. Doufám, že se mi podařilo zpřístupnit tento chvat a rozšířit tak knihovnu o dostupnou literaturu techniky Kata-guruma.

7. LITERATURA

1. BENEŠ, V., ZÁTROCH, D., KENDE: Džudo. Metodické oddělení SÚV ČSZTV, Bratislava 1988.
2. BROŽ, J., KASÍK, Z., VANĚK, P.: Praktické judo. ÚV ČSTV 1989.
3. BROUSSE, M., MATSUMOTO, D.: Judo A Sport And Way Of Life
4. Český svaz judo: Učebnice pro trenéry. Institut tělových. vzdělávání v Plzni, 1993.
5. CALLISTER, R. at all.: Physiological characteristics of elite judo athletes. International journal of sports medicine, 1991.
6. DOVALIL, J.: Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku. UV ČSTV, Praha 1986.
7. DOVALIL, J. - CHOUTKA, M.: Sportovní trénink. Olympia 1991.
8. DOVALIL, J. a kol.: Výkon a trénink ve sportu. Olympia, Praha 2002.
9. FOJTÍK, I., Judo. UK, Praha 1975.
10. GEESINK, A.: Judo. Tokyo 2000.
11. CHOUTKA, M., DOVALIL, J.: Sportovní trénink. Olympia, Praha 1987.
12. IATSKEVICH, A.: Russian judo, Judo Masterclass Techniques
13. KORČEK, F. a kol.: Teória a didaktika športu. Univerzita Komenského, Bratislava 1996.
14. KUZNECOV, V.V.: Silový trénink [příprava športovcov vyšších výkonnostných tried]. Olympia, Praha 1974.
15. MAJOR, L.: Muscelse&Fitness [10, 11]. Neografia, Martin 1998.
16. SRDÍNKO, R.: Malá škola juda. Olympia, Praha 1987
17. SRDÍNKO, R., VACHUN, M.: Judo. Olympia 1984
18. ŠIMONEK, J., - ZRUBÁK, A. a kol.: Základy kondičnej prípravy v športe. Bratislava, FTVŠ UK 2000.
19. ŠTĚPÁNEK, J. a kol.: Judo [metodický dopis] Telovýchovná škola, Praha 1990.
20. TAKAHASHI, R.: Power training for judo: plyometric training with medicine balls. National Strength and Conditioning Association Journal, 1992.

21. VACHUN, M: Základy tréninku džuda. Šport, Bratislava 1978.
22. VACHUN, M: Džudo. Košice 1983.
23. Další zdroje: www.ijf.org, ippon.org, pzjudo.pl.

8. PŘÍLOHY:

Příloha 1 – Seznam používaných zkratk jednotlivých chvatů

Příloha 2 – Statistika z MT-A v Polsku, váhová kategorie 60 kg

Příloha 3 – Statistika z MT-A v Polsku, váhová kategorie 66 kg

Příloha 4 – Statistika z MT-A v Polsku, váhová kategorie 73 kg

Příloha 5 – Statistika z MT-A v Polsku, váhová kategorie 81 kg

Příloha 6 – Statistika z MT-A v Polsku, váhová kategorie 90 kg

Příloha 7 – Statistika z MT-A v Polsku, váhová kategorie 100 kg

Příloha 8 – Statistika z MT-A v Polsku, váhová kategorie + 100 kg

Příloha 9 – Celková statistika z MT-A v Polsku všech váhových kategorií

Příloha 1

SKUPINA		PODSKUPINA		TECHNIKA	
KAT	Katame - waza	KA	Kansetsu - waza	AG1	Ashi - gatame
				GKE	Gyaku - kesa - gatame
				HGA	Hara - gatame
	HIG	Hiza - gatame			
	JG	Juji - gatame			
	KAN	Kanuki - gatame			
	KG1	Kesa - ashi - gatame			
	KGR	Kesa - garami			
	UGA	Ude - gatame			
	UGR	Ude - Garami			
	WAK	Waki - gatame			
	WGR	Waki - garami			
	OS	Osae - komi - waza	HKG	Hon - kesa - gatame	
			KAG	Kata - gatame	
			KEG	Kesa - gatame	
			KKE	Kuzure - kesa - gatame	
			KKS	Kuzure - kami - shiho - gatame	
			KOS	Kata - osae - gatame	
			KSA	Kami - sankaku - gatame	
			KSH	Kami - shiko - gatame	
			KTS	Kuzure - tate - shio - gatame	
			KYS	Kuzure - yoko - shiho - gatame	
			MAK	Makura - kesa - gatame	
			MUN	Mune - gatameta	
			TSA	Tate - sankaku - gatame	
			TSG	Tate - shiho - gatame	
			UKG	Ushiro - kesa - gatame	
			YSK	Yoko - shio - gatame	
	SH		Shime - waza	AG2	Ashi - gatame
		AGJ		Ashi - gatame - jime	
		GJJ		Giaku - juji - jime	
		HAD		Hadaka - jime	
		JJ		Juji - jime	
		KAJ		Kaeshi - jime	
		KG2		Kesa - ashi - gatame	
		KHJ		Kata - ha - jime	
		KJJ		Kata - juji - jime	
		KOJ		Kosai - jime	
		KSJ		Kami - shiho - jime	
		KTJ		Kata - te - jime	
		MKJ		Makikomi - jime	
		NJJ		Nami - juji - jime	
		OEJ		Okuri - eri - jime	
		RYJ		Rio - te - jime	
		SAJ		Sankaku - jime	
		SGJ		Sode - guruma - jime	
		TKJ		Tsukomi - jime	
		UJ	Ushiro - jime		

SKUPINA		PODSKUPINA		TEHNIKA	
NW	Nage - waza	AW	Ashi - waza	AGU	Ashi - guruma
				DAB	De - ashi - barai
	HAB	Habarelli			
	HIZ	Hiza - guruma			
	HTA	Harai - tsuri - komi - ashi			
	KOU	KO - uchi - gaeshi			
	KSG	Ko - soto - gari			
	KSK	Ko - soto - gake			
	KSS	Ko - soto - sukashi			
	KUG	Ko - uchi - gari			
	OAB	Okuri - ashi - barai			
	OGA	O - soto - gaeshi			
	OGR	O - soto - guruma			
	OGU	O - guruma			
	OS1	O - soto - otoshi			
	OSG	O - soto - gari			
	OUC	O - uchi - gaeshi			
	OUG	O - uchi - gari			
	SGA	Soto - gake			
	STA	Sasae - tsuri - komi - ashi			
	TSU	Tsubame - gaeshi			
	UM	Uchi - mata			
	UMG	Uchi - mata - gaeshi			
	KBA	Kami - basami			
	OSH	O - soto - maki - komi			
		TW	Te - waza	ESN	Eri - soei - nage
		ISN		Ippon - seoi - nage	
		KAD		Kata - ashi - dori	
		KDA		Koshiki - doshi	
		KGU		Kata - guruma	
		KIG		Kibisu - gaeshi	
		KTA		Kosiki - taoshi	
		MGA		Morote - gari	
		MOT		Morote - otoshi	
		MSN		Morote - seoi - nage	
		RAD		Rio - ashi - dori	
		SN		Seoi - Nage	
		SO		Seoi - otoshi	
		SOT		Sumi - otoshi	
		SSN		Sode - seoi - nague	
		SUK		Sukui - nage	
		TGU		Te - guruma	
		TO		Tai - otoshi	
		UMK		Uchi - mata - makikomi	
		UMS		Uchi - mata - sukashi	
		UOT	Uki - otoshi		
		UMK	Uchi - mata - makikomi		
		UMS	Uchi - mata - sukashi		
		UOT	Uki - otoshi		

SKUPINA		PODSKUPINA		TECHNIKA		
NW	Nage – waza	SW	Sutemi - waza	HNM	Hane - makikomi	
				HRM	Harai – makikomi	
				IKG	Ikomi – gaeshi	
				KUM	Ko – uchi – makikomi	
				SMK	Soto – makikomi	
				SUG	Sumi – gaeshi	
				TN	Tomoe –nage	
				TNO	Tani – otoshi	
				UDG	Ude – Gaeshi	
				UGU	Ushiro – guruma	
				UNA	Ura – nage	
				UWA	Uki – waza	
				YGA	Yoko – gake	
				YGU	Yoko – guruma	
				YOT	Yoko – otoshi	
				YTN	Yoko – tomoe – nage	
				YWA	Yoko - wakare	
		KW	Koshi – waza	HNG	Hane – goshi	
				HRG	Harai – goshi	
				KOG	Koshi – guruma	
				KUB	Kubi – nage	
				OGO	O – goshi	
				SKG	Sode – tsuri – komi – goshi	
				TGO	Tsuri – goshi	
				TKG	Tsuri – komi – goshi	
				UGO	Uki – goshi	
				USH	Ushiro – goshi	
				UTS	Utsuri - goshi	
OTH	Ostatní	OTH		Ostatní	OTH PEN	Other Penalisation

POLISH JUDO ASSOCIATION

41th Polish Open "A" Category Int. Tournament



men 60 kg

Techniques

Penalties				Techniques		
shido	chui	keikoku	hanso kumak	fights	Koka	41
28	13	4	2	46	Yuko	35
0,61	0,28	0,09	0,04		Waza-ari	19
					Ippon	30
				techniques	79	
Time statistics						
	time	seconds				
average	3	20	200			
shortest	0	3	3			
longest	6	50	410			

Ippon-seoi-nage	3	3,8
Kata-guruma	15	19,0
Kibisu-gaeshi	2	2,5
Kouchi-gaeshi	0	0,0
Kuchiki-taoshi	5	6,3
Morote-gari	3	3,8
Obi-otoshi	0	0,0
Obitori-gaeshi	0	0,0
Seoi-nage	2	2,5
Seoi-otoshi	0	0,0
Sukui-nage	4	5,1
Sumi-otosh	0	0,0
Tai-otoshi	2	2,5
Uchi-mata-sukasi	0	0,0

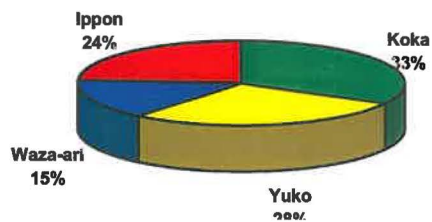
Uki-otoshi	1	1,3
Yama-arashi	0	0,0
Hane-goshi	0	0,0
Harai-goshi	1	1,3
Koshi-guruma	0	0,0
O-goshi	0	0,0
Sode-tsunokomi-goshi	1	1,3
Tsuri-goshi	0	0,0
Tsurikomi-goshi	0	0,0
Uki-goshi	0	0,0
Ushiro-goshi	0	0,0
Utsuri-goshi	0	0,0
Ashi-guruma	0	0,0
de-ashi-barai	3	3,8

Hane-goski-gaeshi	0	0,0
Harai-goshi-gaeshi	0	0,0
Harai-tsunokomi-ashi	0	0,0
Hiza-guruma	0	0,0
Kosoto-gake	0	0,0
Kosoto-gari	2	2,5
Kouchi-gari	3	3,8
O-guruma	0	0,0
Okuri-ashi-barai	0	0,0
Osoto-gaeshi	0	0,0
Osoto-gari	0	0,0
Osoto-guruma	0	0,0
Osoto-otoshi	0	0,0
Ouchi-gaeshi	0	0,0

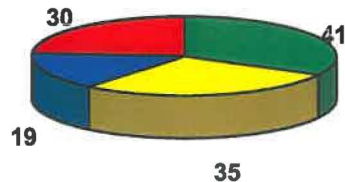
Ouchi-gari	6	7,6
Sasae-tsukiroimi-ashi	1	1,3
Tsubame-gaeshi	0	0,0
Uchi-mata	4	5,1
Uchi-mata-gaeshi	2	2,5
Hikkomi-gaeshi	1	1,3
Sumi-gaeshi	4	5,1
Tawara-gaeshi	0	0,0
Tomoe-nage	3	3,8
Ura-nage	1	1,3
Daki-wakare	0	0,0
Hane-makikomi	0	0,0
Harai-makikomi	0	0,0
Kouchi-makikomi	0	0,0
Osoto-makikomi	0	0,0
Soto-makikomi	1	1,3
Tani-otoshi	2	2,5
Uchi-makikomi	0	0,0
Uchi-mata-makikomi	0	0,0
Uki-waza	0	0,0
Yoko-gake	1	1,3
Yoko-guruma	0	0,0
Yoko-otoshi	0	0,0
Yoko-wakare	0	0,0
Kami-shiho-gatame	2	2,5
Kata-gatame	0	0,0
Kesa-gatame	1	1,3
Kuzure-kami-shiho-gatame	0	0,0

Kuzure-kesa-gatame	0	0,0
Tate-shiho-gatame	0	0,0
Uki-gatame	0	0,0
Ushiro-kesa-gatame	0	0,0
Yoko-shiho-gatame	1	1,3
Gyaku-juji-jime	0	0,0
Hadaka-jime	0	0,0
Kataha-jime	0	0,0
Kata-juji-jime	0	0,0
Kata-te-jime	0	0,0
Nami-juji-jime	0	0,0
Okuri-en-jime	0	0,0
Ryo-te-jime	0	0,0
Sankaku-jime	1	1,3
Sode-guruma-jime	0	0,0
Tsukkomi-jime	0	0,0
Ude-garami	0	0,0
U.H.-ashi-gatame	0	0,0
U.H.-hara-gatame	0	0,0
U.H.-hiza-gatame	0	0,0
U.H.-juji-gatame	1	1,3
U.H.-sankaku-gatame	0	0,0
U.H.-te-gatame	0	0,0
U.H.-ude-gatame	0	0,0
U.H.-waki-gatame	0	0,0

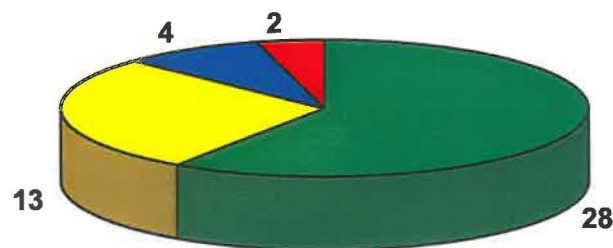
Points



■ Koka ■ Yuko ■ Waza-ari ■ Ippon



Penalties



■ shido ■ chui ■ keikoku ■ hanso kumake

Forbidden tech.

Asi-garami	0	0,0
Do-jime	0	0,0
Kani-basami	0	0,0
Kawazu-gake	0	0,0

POLISH JUDO ASSOCIATION

41th Polish Open "A" Category Int. Tournament



men 66 kg

Techniques

Penalties				Techniques		
shido	chul	keikoku	hanso kumake	Waza-ari	Koka	Ippon
29	26	7	1	53	67	32
0,55	0,49	0,13	0,02		Waza-ari 24	Ippon 32
				techniques 115		
Time statistics						
		time	seconds			
average	3	17	197			
shortest	0	13	13			
longest	5	0	300			

Ippon-seoi-nage	13	11,3
Kata-guruma	19	16,5
Kibisu-gaeshi	1	0,9
Kouchi-gaeshi	0	0,0
Kuchiki-taoshi	20	17,4
Morote-gari	3	2,6
Obi-otoshi	0	0,0
Obitori-gaeshi	0	0,0
Seoi-nage	0	0,0
Seoi-otoshi	0	0,0
Sukui-nage	6	5,2
Sumi-otoshi	0	0,0
Tai-otoshi	1	0,9
Uchi-mata-sukas	0	0,0

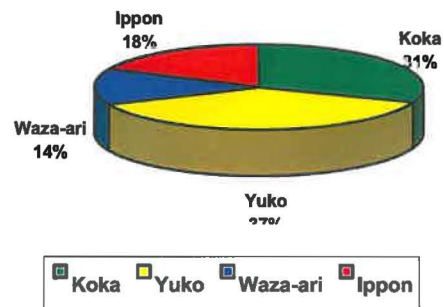
Uki-otoshi	0	0,0
Yama-arashi	0	0,0
Hane-goshi	0	0,0
Harai-goshi	2	1,7
Koshi-guruma	0	0,0
O-goshi	1	0,9
Sode-tsurikomi-goshi	1	0,9
Tsuri-goshi	0	0,0
Tsurikomi-goshi	0	0,0
Uki-goshi	0	0,0
Ushiro-goshi	0	0,0
Utsuri-goshi	0	0,0
Ashi-guruma	0	0,0
de-ashi-barai	1	0,9

Hane-goski-gaeshi	0	0,0
Harai-goshi-gaeshi	0	0,0
Harai-tsurikomi-ashi	1	0,9
Hiza-guruma	0	0,0
Kosoto-gake	1	0,9
Kosoto-gari	4	3,5
Kouchi-gari	2	1,7
O-guruma	0	0,0
Okuri-ashi-barai	1	0,9
Osoto-gaeshi	0	0,0
Osoto-gari	3	2,6
Osoto-guruma	0	0,0
Osoto-otoshi	0	0,0
Ouchi-gaeshi	0	0,0

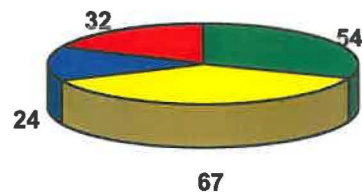
Ouchi-gari	9	7,8
Sasae-tsujiromi-ashi	0	0,0
Tsubame-gaeshi	2	1,7
Uchi-mata	5	4,3
Uchi-mata-gaeshi	0	0,0
Hikkomi-gaeshi	0	0,0
Sumi-gaeshi	3	2,6
Tawara-gaeshi	0	0,0
Tomoe-nage	4	3,5
Ura-nage	2	1,7
Daki-wakare	0	0,0
Hane-makikomi	1	0,9
Harai-makikomi	0	0,0
Kouchi-makikomi	0	0,0
Osoto-makikomi	0	0,0
Soto-makikomi	0	0,0
Tani-otoshi	0	0,0
Uchi-makikomi	0	0,0
Uchi-mata-makikomi	0	0,0
Uki-waza	0	0,0
Yoko-gake	0	0,0
Yoko-guruma	0	0,0
Yoko-otoshi	1	0,9
Yoko-wakare	0	0,0
Kami-shiho-gatame	0	0,0
Kata-gatame	0	0,0
Kesa-gatame	3	2,6
Kuzure-kami-shiho-gatame	0	0,0

Kuzure-kesa-gatame	0	0,0
Tate-shiho-gatame	1	0,9
Uki-gatame	0	0,0
Ushiro-kesa-gatame	0	0,0
Yoko-shiho-gatame	2	1,7
Gyaku-juji-jime	0	0,0
Hadaka-jime	0	0,0
Kataha-jime	0	0,0
Kata-juji-jime	0	0,0
Kata-te-jime	0	0,0
Nami-juji-jime	0	0,0
Okuri-eri-jime	0	0,0
Ryo-te-jime	0	0,0
Sankaku-jime	0	0,0
Sode-guruma-jime	0	0,0
Tsukkomi-jime	0	0,0
Ude-garami	0	0,0
U.H.-ashi-gatame	0	0,0
U.H.-hara-gatame	0	0,0
U.H.-hiza-gatame	0	0,0
U.H.-juji-gatame	2	1,7
U.H.-sankaku-gatame	0	0,0
U.H.-te-gatame	0	0,0
U.H.-ude-gatame	0	0,0
U.H.-waki-gatame	0	0,0

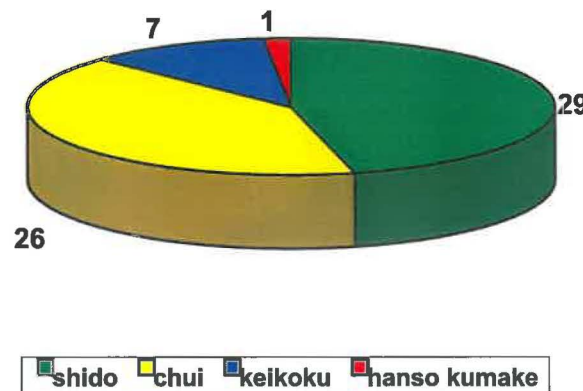
Points



Přítaha 3



Penalties



Forbidden tech.

Asi-garami	0	0,0
Do-jime	0	0,0
Kani-basami	0	0,0
Kawazu-gake	0	0,0

POLISH JUDO ASSOCIATION

41th Polish Open "A" Category Int. Tournament



men 73 kg

Techniques

Penalties				Techniques		
shido	chui	keikoku	nanso kumake	fight	Koka	38
19	13	6	1	54	Yuko	51
0,35	0,24	0,11	0,02		Waza-ari	32
					Ippon	33
				techniques 116		
				Time statistics		
		time	seconds			
average	3	33	213			
shortest	0	50	50			
longest	5	0	300			

Ippon-seoi-nage	0	0,0
Kata-guruma	19	16,4
Kibisu-gaeshi	0	0,0
Kouchi-gaeshi	0	0,0
Kuchiki-taoshi	2	1,7
Morote-gari	6	5,2
Obi-otoshi	1	0,9
Obitori-gaeshi	8	6,9
Seoi-nage	0	0,0
Seoi-otoshi	9	7,8
Sukui-nage	2	1,7
Sumi-otoshi	1	0,9
Tai-otoshi	5	4,3
Uchi-mata-sukasi	0	0,0

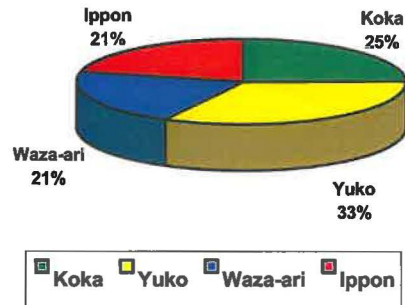
Uki-otoshi	0	0,0
Yama-arashi	1	0,9
Hane-goshi	0	0,0
Harai-goshi	0	0,0
Koshi-guruma	1	0,9
O-goshi	1	0,9
Sode-tsurikomi-goshi	0	0,0
Tsuri-goshi	0	0,0
Tsurikomi-goshi	0	0,0
Uki-goshi	0	0,0
Ushiro-goshi	0	0,0
Utsuri-goshi	0	0,0
Ashi-guruma	0	0,0
de-ashi-barai	2	1,7

Hane-goski-gaeshi	0	0,0
Harai-goshi-gaeshi	1	0,9
Harai-tsurikomi-ashi	0	0,0
Hiza-guruma	0	0,0
Kosoto-gake	3	2,6
Kosoto-gari	1	0,9
Kouchi-gari	3	2,6
O-guruma	0	0,0
Okuri-ashi-barai	0	0,0
Osoto-gaeshi	1	0,9
Osoto-gari	7	6,0
Osoto-guruma	1	0,9
Osoto-otoshi	0	0,0
Ouchi-gaeshi	0	0,0

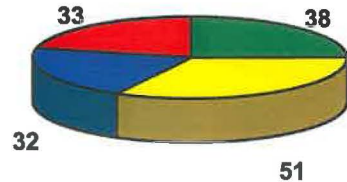
Ouchi-gari	9	7,8
Sasae-tsuikomi-ashi	2	1,7
Tsubame-gaeshi	0	0,0
Uchi-mata	6	5,2
Uchi-mata-gaeshi	1	0,9
Hikkomi-gaeshi	0	0,0
Sumi-gaeshi	0	0,0
Tawara-gaeshi	0	0,0
Tomoe-nage	2	1,7
Ura-nage	6	5,2
Daki-wakare	0	0,0
Hane-makikomi	0	0,0
Harai-makikomi	0	0,0
Kouchi-makikomi	0	0,0
Osoto-makikomi	1	0,9
Soto-makikomi	2	1,7
Tani-otoshi	4	3,4
Uchi-makikomi	0	0,0
Uchi-mata-makikomi	0	0,0
Uki-waza	0	0,0
Yoko-gake	0	0,0
Yoko-guruma	0	0,0
Yoko-otoshi	0	0,0
Yoko-wakare	0	0,0
Kami-shiho-gatame	0	0,0
Kata-gatame	1	0,9
Kesa-gatame	4	3,4
Kizure-kami-shiho-gatame	0	0,0

Kuzure-kesa-gatame	0	0,0
Tate-shiho-gatame	1	0,9
Uki-gatame	0	0,0
Ushiro-kesa-gatame	0	0,0
Yoko-shiho-gatame	0	0,0
Gyaku-juji-jime	0	0,0
Hadaka-jime	0	0,0
Kataha-jime	0	0,0
Kata-juji-jime	0	0,0
Kata-te-jime	0	0,0
Nami-juji-jime	0	0,0
Okuri-eri-jime	1	0,9
Ryo-te-jime	0	0,0
Sankaku-jime	0	0,0
Sode-guruma-jime	0	0,0
Tsukkomi-jime	0	0,0
Ude-garami	0	0,0
U.H.-ashi-gatame	0	0,0
U.H.-hara-gatame	0	0,0
U.H.-hiza-gatame	0	0,0
U.H.-juji-gatame	1	0,9
U.H.-sankaku-gatame	0	0,0
U.H.-te-gatame	0	0,0
U.H.-ude-gatame	0	0,0
U.H.-waki-gatame	0	0,0

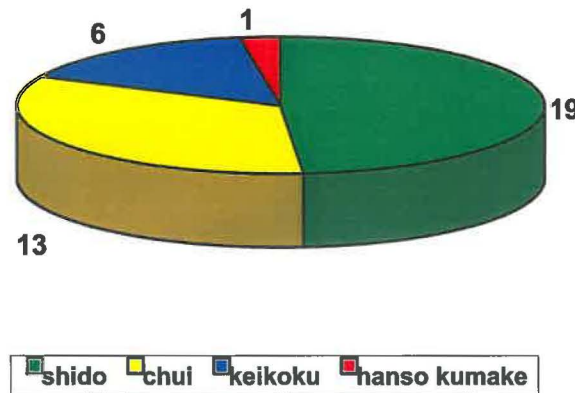
Points



Priloha 4



Penalties

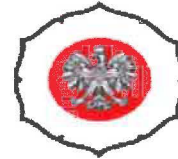


Forbidden tech.

Asi-garami	0	0,0
Do-jime	0	0,0
Kani-basami	0	0,0
Kawazu-gake	0	0,0

POLISH JUDO ASSOCIATION

41th Polish Open "A" Category Int. Tournament



men 81 kg

Techniques

Penalties				Techniques		
shido	chui	keikoku	hanso kumake	Fights	Koka	59
44	13	6	2	62	Yuko	34
0,71	0,21	0,10	0,03		Waza-ari	21
					Ippon	40
					techniques	89
Time statistics						
		time	seconds			
average	3	9	189			
shortest	0	20	20			
longest	5	53	353			

Ippon-seoi-nage	0	0,0
Kata-guruma	2	2,2
Kibisu-gaeshi	1	1,1
Kouchi-gaeshi	0	0,0
Kuchiki-taoshi	5	5,6
Morote-gari	2	2,2
Obi-otoshi	0	0,0
Obitori-gaeshi	0	0,0
Seoi-nage	1	1,1
Seoi-otoshi	3	3,4
Sukul-nage	7	7,9
Sumi-otosh	0	0,0
Tai-otoshi	1	1,1
Uchi-mata-sukasi	0	0,0

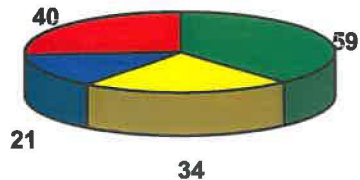
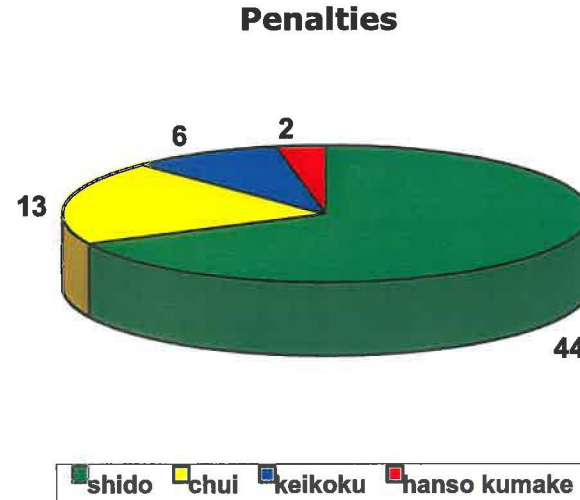
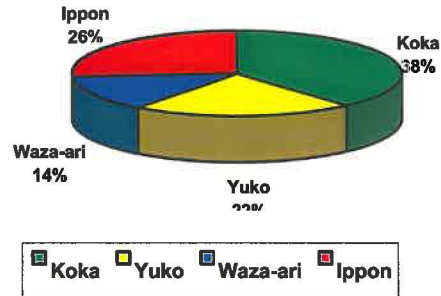
Uki-otoshi	0	0,0
Yama-arashi	0	0,0
Hane-goshi	0	0,0
Harai-goshi	0	0,0
Koshi-guruma	0	0,0
O-goshi	2	2,2
Sode-tsunokomi-goshi	2	2,2
Tsuri-goshi	0	0,0
Tsurikomi-goshi	0	0,0
Uki-goshi	0	0,0
Ushiro-goshi	0	0,0
Utsuri-goshi	0	0,0
Ashi-guruma	0	0,0
de-ashi-barai	1	1,1

Hane-goski-gaeshi	0	0,0
Harai-goshi-gaeshi	1	1,1
Harai-tsunokomi-ashi	0	0,0
Hiza-guruma	0	0,0
Kosoto-gake	1	1,1
Kosoto-gari	3	3,4
Kouchi-gari	3	3,4
O-guruma	0	0,0
Okuri-ashi-barai	2	2,2
Osoto-gaeshi	0	0,0
Osoto-gari	8	9,0
Osoto-guruma	0	0,0
Osoto-otoshi	0	0,0
Ouchi-gaeshi	0	0,0

Ouchi-gari	8	9,0
Sasae-tsukiroimi-ashi	1	1,1
Tsubame-gaeshi	0	0,0
Uchi-mata	7	7,9
Uchi-mata-gaeshi	2	2,2
Hikkomi-gaeshi	0	0,0
Sumi-gaeshi	2	2,2
Tawara-gaeshi	0	0,0
Tomoe-nage	1	1,1
Ura-nage	4	4,5
Daki-wakare	0	0,0
Hane-makikomi	0	0,0
Harai-makikomi	0	0,0
Kouchi-makikomi	1	1,1
Osoto-makikomi	0	0,0
Soto-makikomi	1	1,1
Tani-otoshi	3	3,4
Uchi-makikomi	0	0,0
Uchi-mata-makikomi	0	0,0
Uki-waza	0	0,0
Yoko-gake	1	1,1
Yoko-guruma	0	0,0
Yoko-otoshi	0	0,0
Yoko-wakare	0	0,0
Kami-shiho-gatame	1	1,1
Kata-gatame	2	2,2
Kesa-gatame	0	0,0
Kuzure-kami-shiho-gatame	0	0,0

Kuzure-kesa-gatame	0	0,0
Tate-shiho-gatame	1	1,1
Uki-gatame	0	0,0
Ushiro-kesa-gatame	0	0,0
Yoko-shiho-gatame	3	3,4
Gyaku-juji-jime	0	0,0
Hadaka-jime	0	0,0
Kataha-jime	0	0,0
Kata-juji-jime	0	0,0
Kata-te-jime	1	1,1
Nami-juji-jime	0	0,0
Okuri-eri-jime	0	0,0
Ryo-te-jime	1	1,1
Sankaku-jime	0	0,0
Sode-guruma-jime	0	0,0
Tsukkomi-jime	0	0,0
Ude-garami	0	0,0
U.H.-ashi-gatame	0	0,0
U.H.-hara-gatame	0	0,0
U.H.-hiza-gatame	0	0,0
U.H.-juji-gatame	0	0,0
U.H.-sankaku-gatame	0	0,0
U.H.-te-gatame	0	0,0
U.H.-ude-gatame	0	0,0
U.H.-waki-gatame	0	0,0

Points



Forbidden tech.

Asi-garami	0	0,0
Do-jime	0	0,0
Kani-basami	0	0,0
Kawazu-gake	0	0,0

Priloha 5

POLISH JUDO ASSOCIATION

41th Polish Open "A" Category Int. Tournament



men 90 kg

Techniques

Penalties				Techniques		
shido	chui	keikoku	hanso kumake	points	Koka	46
26	14	7	1	46	Yuko	38
0,57	0,30	0,15	0,02		Waza-ari	24
					Ippon	28
					techniques	87
Time statistics						
		time	seconds			
average		3	19	199		
shortest		0	13	13		
longest		6	47	407		

Ippon-seoi-nage	0	0,0
Kata-guruma	3	3,4
Kibusu-gaeshi	1	1,1
Kouchi-gaeshi	1	1,1
Kuchiki-taoshi	0	0,0
Morote-gari	4	4,6
Obi-otoshi	0	0,0
Obitori-gaeshi	6	6,9
Seoi-nage	1	1,1
Seoi-otoshi	3	3,4
Sukui-nage	2	2,3
Sumi-otoshi	1	1,1
Tai-otoshi	1	1,1
Uchi-mata-sukasi	0	0,0

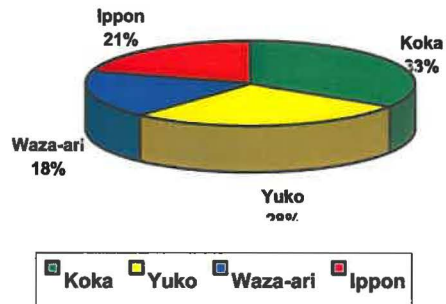
Uki-otoshi	0	0,0
Yama-arashi	0	0,0
Hane-goshi	1	1,1
Harai-goshi	2	2,3
Koshi-guruma	1	1,1
O-goshi	0	0,0
Sode-tsunikomi-goshi	0	0,0
Tsuri-goshi	0	0,0
Tsurikomi-goshi	0	0,0
Uki-goshi	0	0,0
Ushiro-goshi	0	0,0
Utsuri-goshi	0	0,0
Ashi-guruma	0	0,0
de-ashi-barai	0	0,0

Hane-goski-gaeshi	0	0,0
Harai-goshi-gaeshi	0	0,0
Harai-tsunikomi-ashi	0	0,0
Hiza-guruma	0	0,0
Kosoto-gake	1	1,1
Kosoto-gari	5	5,7
Kouchi-gari	5	5,7
O-guruma	0	0,0
Okuri-ashi-barai	0	0,0
Osoto-gaeshi	0	0,0
Osoto-gari	9	10,3
Osoto-guruma	1	1,1
Osoto-otoshi	0	0,0
Ouchi-gaeshi	0	0,0

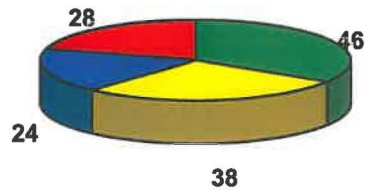
Ouchi-gari	8	9,2
Sasae-tsuikomi-ashi	4	4,6
Tsubame-gaeshi	0	0,0
Uchi-mata	6	6,9
Uchi-mata-gaeshi	0	0,0
Hikkomi-gaeshi	0	0,0
Sumi-gaeshi	1	1,1
Tawara-gaeshi	0	0,0
Tomoe-nage	1	1,1
Ura-nage	0	0,0
Daki-wakare	0	0,0
Hane-makikomi	0	0,0
Harai-makikomi	0	0,0
Kouchi-makikomi	0	0,0
Osoto-makikomi	2	2,3
Soto-makikomi	0	0,0
Tani-otoshi	7	8,0
Uchi-makikomi	0	0,0
Uchi-mata-makikomi	0	0,0
Uki-waza	0	0,0
Yoko-gake	0	0,0
Yoko-guruma	0	0,0
Yoko-otoshi	2	2,3
Yoko-wakare	0	0,0
Kami-shiho-gatame	0	0,0
Kata-gatame	0	0,0
Kesa-gatame	2	2,3
Kuzure-kami-shiho-gatame	0	0,0

Kuzure-kesa-gatame	0	0,0
Tate-shiho-gatame	3	3,4
Uki-gatame	0	0,0
Ushiro-kesa-gatame	0	0,0
Yoko-shiho-gatame	0	0,0
Gyaku-juji-jime	0	0,0
Hadaka-jime	0	0,0
Kataha-jime	0	0,0
Kata-juji-jime	0	0,0
Kata-te-jime	0	0,0
Nami-juji-jime	0	0,0
Okuri-eri-jime	0	0,0
Ryo-te-jime	0	0,0
Sankaku-jime	0	0,0
Sode-guruma-jime	0	0,0
Tsukkomi-jime	0	0,0
Ude-garami	0	0,0
U.H.-ashi-gatame	0	0,0
U.H.-hara-gatame	0	0,0
U.H.-hiza-gatame	0	0,0
U.H.-juji-gatame	2	2,3
U.H.-sankaku-gatame	0	0,0
U.H.-te-gatame	0	0,0
U.H.-ude-gatame	0	0,0
U.H.-waki-gatame	0	0,0

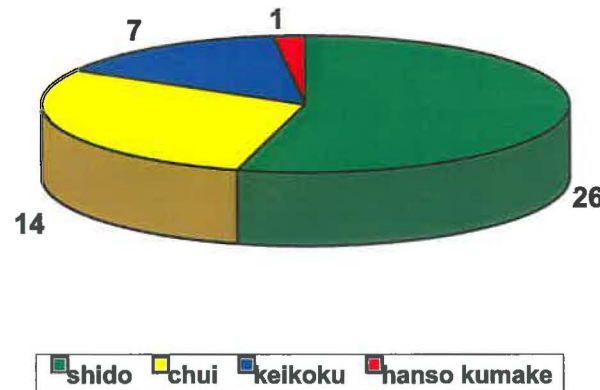
Points



Priloha 6



Penalties



Forbidden tech.

Asi-garami	0	0,0
Do-jime	0	0,0
Kani-basami	0	0,0
Kawazu-gake	0	0,0

POLISH JUDO ASSOCIATION

41th Polish Open "A" Category Int. Tournament



men 100 kg

Techniques

Penalties				Techniques	
shido	chui	keikoku	hanso kumake	Points	Koka
29	16	9	2	48	Yuko 41
0,60	0,33	0,19	0,04		Waza-ari 35
					Ippon 30
				techniques	89
				Time statistics	
		time	seconds		
average	3	3	183		
shortest	0	7	7		
longest	5	0	300		

Ippon-seoi-nage	0	0,0
Kata-guruma	1	1,1
Kibisu-gaeshi	0	0,0
Kouchi-gaeshi	0	0,0
Kuchiki-taoshi	10	11,2
Morote-gari	7	7,9
Obi-otoshi	0	0,0
Obitori-gaeshi	0	0,0
Seoi-nage	0	0,0
Seoi-otoshi	0	0,0
Sukui-nage	6	6,7
Sumi-otoshi	1	1,1
Tai-otoshi	1	1,1
Uchi-mata-sukasi	0	0,0

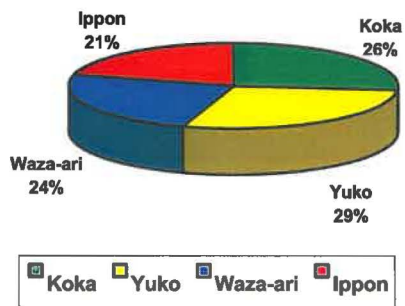
Uki-otoshi	0	0,0
Yama-arashi	0	0,0
Hane-goshi	0	0,0
Harai-goshi	2	2,2
Koshi-guruma	0	0,0
O-goshi	0	0,0
Sode-tsurikomi-goshi	2	2,2
Tsuri-goshi	0	0,0
Tsurikomi-goshi	0	0,0
Uki-goshi	0	0,0
Ushiro-goshi	0	0,0
Utsuri-goshi	0	0,0
Ashi-guruma	0	0,0
de-ashi-barai	2	2,2

Hane-goski-gaeshi	0	0,0
Harai-goshi-gaeshi	0	0,0
Harai-tsurikomi-ashi	0	0,0
Hiza-guruma	0	0,0
Kosoto-gake	0	0,0
Kosoto-gari	5	5,6
Kouchi-gari	0	0,0
O-guruma	0	0,0
Okuri-ashi-barai	0	0,0
Osoto-gaeshi	0	0,0
Osoto-gari	2	2,2
Osoto-guruma	0	0,0
Osoto-otoshi	0	0,0
Ouchi-gaeshi	0	0,0

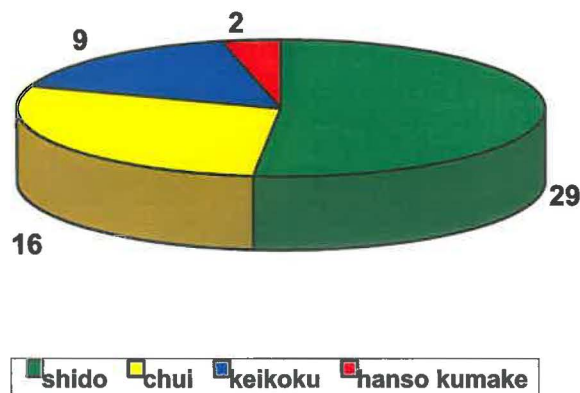
Ouchi-gari	8	9,0
Sasae-tsukirumi-ashi	0	0,0
Tsubame-gaeshi	0	0,0
Uchi-mata	8	9,0
Uchi-mata-gaeshi	0	0,0
Hikkomi-gaeshi	0	0,0
Sumi-gaeshi	6	6,7
Tawara-gaeshi	0	0,0
Tomoe-nage	1	1,1
Ura-nage	2	2,2
Daki-wakare	0	0,0
Hane-makikomi	0	0,0
Harai-makikomi	0	0,0
Kouchi-makikomi	0	0,0
Osoto-makikomi	0	0,0
Soto-makikomi	0	0,0
Tani-otoshi	7	7,9
Uchi-makikomi	0	0,0
Uchi-mata-makikomi	0	0,0
Uki-waza	0	0,0
Yoko-gake	0	0,0
Yoko-guruma	0	0,0
Yoko-otoshi	0	0,0
Yoko-wakare	0	0,0
Kami-shiho-gatame	0	0,0
Kata-gatame	0	0,0
Kesa-gatame	0	0,0
Kuzure-kami-shiho-gatame	0	0,0

Kuzure-kesa-gatame	1	1,1
Tate-shiho-gatame	1	1,1
Uki-gatame	0	0,0
Ushiro-kesa-gatame	0	0,0
Yoko-shiho-gatame	0	0,0
Gyaku-juji-jime	0	0,0
Hadaka-jime	0	0,0
Kataha-jime	0	0,0
Kata-juji-jime	1	1,1
Kata-te-jime	1	1,1
Nami-juji-jime	0	0,0
Okuri-eri-jime	0	0,0
Ryo-te-jime	0	0,0
Sankaku-jime	0	0,0
Sode-guruma-jime	0	0,0
Tsukkomi-jime	0	0,0
Ude-garami	0	0,0
U.H.-ashi-gatame	0	0,0
U.H.-hara-gatame	0	0,0
U.H.-hiza-gatame	0	0,0
U.H.-juji-gatame	1	1,1
U.H.-sankaku-gatame	0	0,0
U.H.-te-gatame	0	0,0
U.H.-ude-gatame	0	0,0
U.H.-waki-gatame	0	0,0

Points



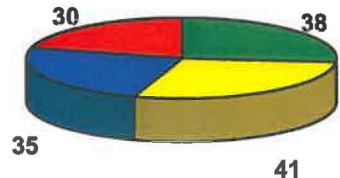
Penalties



Forbidden tech.

Asi-garami	0	0,0
Do-jime	0	0,0
Kani-basami	0	0,0
Kawazu-gake	0	0,0

Přiloha 4



POLISH JUDO ASSOCIATION

41th Polish Open "A" Category Int. Tournament



men +100 kg

Techniques

Penalties				Techniques		
shido	chui	keikoku	hanso kumake	fight	Koka	29
23	11	2	4	38	Yuko	33
0,61	0,29	0,05	0,11		Waza-ari	7
					Ippon	31
					techniques	59
Time statistics						
		time	seconds			
average	3	4	184			
shortest	0	15	15			
longest	5	17	317			

Ippon-seoi-nage	1	1,7
Kata-guruma	0	0,0
Kibisu-gaeshi	0	0,0
Kouchi-gaeshi	0	0,0
Kuchiki-taoshi	4	6,8
Morote-gari	0	0,0
Obi-otoshi	0	0,0
Obitori-gaeshi	0	0,0
Seoi-nage	0	0,0
Seoi-otoshi	0	0,0
Sukui-nage	2	3,4
Sumi-otoshi	0	0,0
Tai-otoshi	0	0,0
Uchi-mata-sukasi	1	1,7

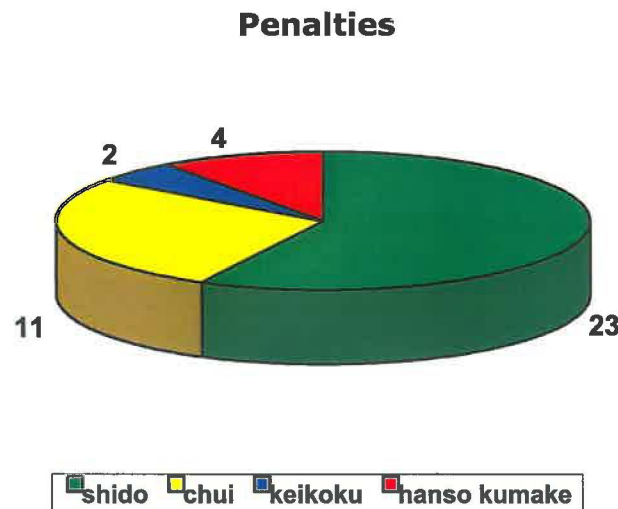
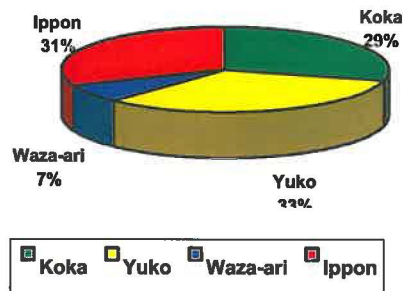
Uki-otoshi	0	0,0
Yama-arashi	0	0,0
Hane-goshi	0	0,0
Harai-goshi	3	5,1
Koshi-guruma	0	0,0
O-goshi	1	1,7
Sode-tsurikomi-goshi	0	0,0
Tsuri-goshi	0	0,0
Tsurikomi-goshi	0	0,0
Uki-goshi	0	0,0
Ushiro-goshi	0	0,0
Utsuri-goshi	0	0,0
Ashi-guruma	0	0,0
de-ashi-barai	1	1,7

Hane-goski-gaeshi	0	0,0
Harai-goshi-gaeshi	1	1,7
Harai-tsurikomi-ashi	0	0,0
Hiza-guruma	0	0,0
Kosoto-gake	1	1,7
Kosoto-gari	3	5,1
Kouchi-gari	3	5,1
O-guruma	0	0,0
Okuri-ashi-barai	0	0,0
Osoto-gaeshi	0	0,0
Osoto-gari	4	6,8
Osoto-guruma	0	0,0
Osoto-otoshi	1	1,7
Ouchi-gaeshi	0	0,0

Ouchi-gari	3	5,1
Sasae-tsuikiromi-ashi	3	5,1
Tsubame-gaeshi	0	0,0
Uchi-mata	4	6,8
Uchi-mata-gaeshi	3	5,1
Hikkomi-gaeshi	0	0,0
Sumi-gaeshi	1	1,7
Tawara-gaeshi	0	0,0
Tomoe-nage	0	0,0
Ura-nage	6	10,2
Daki-wakare	0	0,0
Hane-makikomi	0	0,0
Harai-makikomi	2	3,4
Kouchi-makikomi	0	0,0
Osoto-makikomi	0	0,0
Soto-makikomi	3	5,1
Tani-otoshi	4	6,8
Uchi-makikomi	0	0,0
Uchi-mata-makikomi	0	0,0
Uki-waza	0	0,0
Yoko-gake	0	0,0
Yoko-guruma	0	0,0
Yoko-otoshi	0	0,0
Yoko-wakare	0	0,0
Kami-shiho-gatame	1	1,7
Kata-gatame	0	0,0
Kesa-gatame	0	0,0
Kuzure-kami-shiho-gatame	0	0,0

Kuzure-kesa-gatame	0	0,0
Tate-shiho-gatame	1	1,7
Uki-gatame	0	0,0
Ushiro-kesa-gatame	0	0,0
Yoko-shiho-gatame	1	1,7
Gyaku-juji-jime	0	0,0
Hadaka-jime	0	0,0
Kataha-jime	0	0,0
Kata-juji-jime	0	0,0
Kata-te-jime	0	0,0
Nami-juji-jime	0	0,0
Okuri-eri-jime	1	1,7
Ryo-te-jime	0	0,0
Sankaku-jime	0	0,0
Sode-guruma-jime	0	0,0
Tsukkomi-jime	0	0,0
Ude-garami	0	0,0
U.H.-ashi-gatame	0	0,0
U.H.-hara-gatame	0	0,0
U.H.-hiza-gatame	0	0,0
U.H.-juji-gatame	0	0,0
U.H.-sankaku-gatame	0	0,0
U.H.-te-gatame	0	0,0
U.H.-ude-gatame	0	0,0
U.H.-waki-gatame	0	0,0

Points



Forbidden tech.

Asi-garami	0	0,0
Do-jime	0	0,0
Kani-basami	0	0,0
Kawazu-gake	0	0,0

Priloha 8

POLISH JUDO ASSOCIATION

41th Polish Open "A" Category Int. Tournament



total

Penalties				Techniques		
shido	chui	keikoku	hanso kumake	Fights	Koka	305
198	106	41	13	347	Yuko	299
0,57	0,31	0,12	0,04		Waza-ari	162
					Ippon	224
				techniques	634	
				Time statistics		
				time	seconds	
				average	3	15
				shortest	0	3
				longest	6	50
						410

Techniques

Ippon-seoi-nage	26	4,1
Kata-guruma	59	9,3
Kibisu-gaeshi	5	0,8
Kouchi-gaeshi	1	0,2
Kuchiki-taoshi	46	7,3
Morote-gari	25	3,9
Obi-otoshi	1	0,2
Obitori-gaeshi	14	2,2
Seoi-nage	4	0,6
Seoi-otoshi	15	2,4
Sukui-nage	29	4,6
Sumi-otoshi	3	0,5
Tai-otoshi	11	1,7
Uchi-mata-sukas	1	0,2

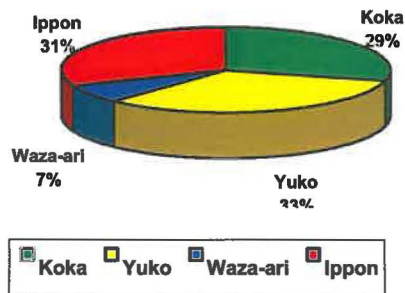
Uki-otoshi	1	0,2
Yama-arashi	1	0,2
Hane-goshi	1	0,2
Harai-goshi	10	1,6
Koshi-guruma	2	0,3
O-goshi	5	0,8
Sode-tsurikomi-goshi	6	0,9
Tsuri-goshi	0	0,0
Tsurikomi-goshi	0	0,0
Uki-goshi	0	0,0
Ushiro-goshi	0	0,0
Utsuri-goshi	0	0,0
Ashi-guruma	0	0,0
de-ashi-barai	10	1,6

Hane-goski-gaeshi	0	0,0
Harai-goshi-gaeshi	3	0,5
Harai-tsurikomi-ashi	1	0,2
Hiza-guruma	0	0,0
Kosoto-gake	7	1,1
Kosoto-gari	23	3,6
Kouchi-gari	19	3,0
O-guruma	0	0,0
Okuri-ashi-barai	3	0,5
Osoto-gaeshi	1	0,2
Osoto-gari	33	5,2
Osoto-guruma	2	0,3
Osoto-otoshi	1	0,2
Ouchi-gaeshi	0	0,0

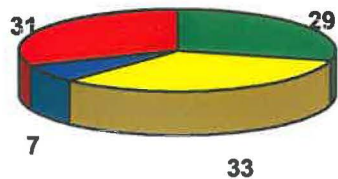
Ouchi-gari	51	8,0
Sasae-tsukiromi-ashi	11	1,7
Tsubame-gaeshi	2	0,3
Uchi-mata	40	6,3
Uchi-mata-gaeshi	8	1,3
Hiikkomi-gaeshi	1	0,2
Sumi-gaeshi	17	2,7
Tawara-gaeshi	0	0,0
Tomoe-nage	12	1,9
Ura-nage	21	3,3
Daki-wakare	0	0,0
Hane-makikomi	1	0,2
Harai-makikomi	2	0,3
Kouchi-makikomi	1	0,2
Osoto-makikomi	1	0,2
Soto-makikomi	8	1,3
Tani-otoshi	0	0,0
Uchi-makikomi	0	0,0
Uchi-mata-makikomi	7	1,1
Uki-waza	0	0,0
Yoko-gake	0	0,0
Yoko-guruma	0	0,0
Yoko-otoshi	1	0,2
Yoko-wakare	2	0,3
Kami-shiho-gatame	0	0,0
Kata-gatame	2	0,3
Kesa-gatame	1	0,2
Kuzure-kami-shiho-gatame	1	0,2

Kuzure-kesa-gatame	1	0,2
Tate-shiho-gatame	8	1,3
Uki-gatame	0	0,0
Ushiro-kesa-gatame	0	0,0
Yoko-shiho-gatame	7	1,1
Gyaku-juji-jime	0	0,0
Hadaka-jime	0	0,0
Kataha-jime	0	0,0
Kata-juji-jime	1	0,2
Kata-te-jime	2	0,3
Nami-juji-jime	0	0,0
Okuri-eri-jime	2	0,3
Ryo-te-jime	1	0,2
Sankaku-jime	1	0,2
Sode-guruma-jime	0	0,0
Tsukkomi-jime	0	0,0
Ude-garami	0	0,0
U.H.-ashi-gatame	0	0,0
U.H.-hara-gatame	0	0,0
U.H.-hiza-gatame	0	0,0
U.H.-juji-gatame	0	0,0
U.H.-sankaku-gatame	0	0,0
U.H.-te-gatame	0	0,0
U.H.-ude-gatame	0	0,0
U.H.-waki-gatame	0	0,0

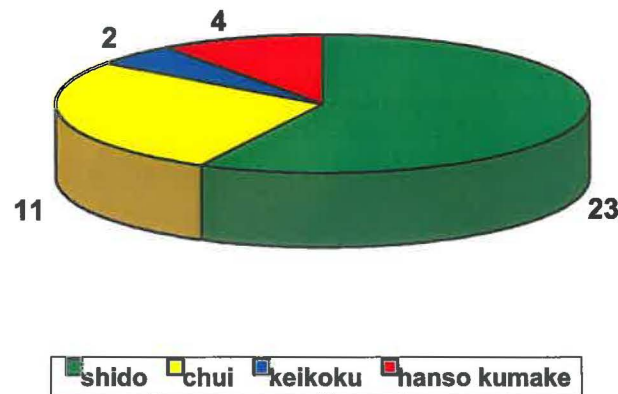
Points



Priloha 9



Penalties



Forbidden tech.

Asi-garami	0	0,0
Do-jime	0	0,0
Kani-basami	0	0,0
Kawazu-gake	0	0,0