



Silva Čuš,
Tanja Kajtna

Tekmovalne strategije vrhunskih judoistov

Izvleček

V raziskavi smo se ukvarjali s tekmovalnimi strategijami, ki jih na tekmovanjih uberejo vrhunski judoisti. Osredotočili smo se na tiste, ki jih uporabljajo pred ter med tekmovanji. Naš namen je bil ugotoviti razlike med slovenskimi in tujimi vrhunskimi judoisti. V vzorec smo zajeli 15 slovenskih judoistov, članov A in B reprezentance, ter 15 tujih judoistov, nosilcev kolajn z olimpijskih iger, svetovnih ali evropskih prvenstev. Za ugotavljanje razlik smo uporabili anketni vprašalnik. Sestavljen je iz 2 sklopov vprašanj, v katerih je po 10 vprašanj odprtega tipa s ponujenimi odgovori oziroma tezami, na katere so judoisti odgovarjali s številčnimi ocenami od 1 do 5. Vprašalnik meri razlike v tekmovalnih strategijah med slovenskimi in tujimi judoisti.

Rezultati so pokazali, da tuji judoisti med tekmo usmerijo misli samo na to, da morajo za vsako ceno zmagati ter kako bodo nasprotnika taktično premagali. Ko slovenski judoisti na tekmovanjih povedejo, postanejo negotovi, postane jih strah, da bodo izgubili prednost. Ko na tekmovanjih povede nasprotnik, tuji judoisti verjamejo vase, medtem ko slovenski judoisti poizkušajo nasprotnika premagati s silo, postanejo panični.

Medtem ko je na osnovi opravljene raziskave pri tujih judoistih zaznati popolno psihološko pripravljenost v ključnih situacijah, je pri slovenskih judoistih na tem področju zaznati še velike rezerve.

Ključne besede: judo, taktika, strategije, psihična priprava, tekmovanje.

■ Uvod

Taktika zavzema pomembno mesto skoraj na vseh področjih človekove dejavnosti. Prvotni pojem izvira iz antične Grčije (*tacticos*), kjer je sprva pomenil zgolj večino razporejanja vojske, kasneje pa je zajel širši pojem vojskovanja nasploh. Od 18. stoletja naprej so jo začeli sistematično proučevati, v 19. stoletju pa se je utrdilo stališče, da je jedro taktike predvsem v borbi, vendar sodijo vanjo tudi predhodne priprave.

Termin taktika ostaja primarno še vedno najbolj raziskan in uporabljen prav v vojaški vedi, sčasoma pa se je prenesel tudi na druga področja življenja (gospodarstvo, znanost, politika ...), v znanstvene panoge (psihologija, kibernetika ...), kakor tudi v šport.

Competitive strategies of top judokas

Abstract

The research is concentrated on competitive strategies and tactics used by high-level judokas when competing. Main focus is on the strategies and tactics that are used before and during the tournaments. Our main purpose was to identify the differences between Slovenian and foreign judokas.

Our sample comprised 15 Slovenian judokas, all members of A and B national teams, and 15 foreign judokas, all medal winners, either at Olympic Games, World Championships, or European Championships.

Methodology consisted of questionnaire with 2 sets of questions. In every set there were 10 open-ended questions with pre-codes. Each of these pre-codes was answered based on Likert-type scale (from 1 to 5). The outcome of the questionnaire provides the differences between Slovenian and foreign judokas in their strategies and tactics.

Results showed that during the tournament foreign judokas focus their thoughts on unconditional victory and tactical supremacy. Slovenian judokas, on the other hand, when taking the lead become insecure and worried they might lose the lead eventually.

Furthermore, once behind foreign judokas believe in themselves whereas Slovenian judokas start panicking and using energy/force irrationally. Slovenian judokas tend to have lots of reserves in that aspect.

Key Words: Judo, Tactics, Strategies, Psychological Readiness, Competition.

V *SSKJ* najdemo razlago, da taktika pomeni »postopke, načine ravnanja za doseg kakega cilja«. Naj ob tem za primerjavo zapišemo še cilj vojaške taktične borbe, ki bi ga lahko v prenesenem pomenu uporabili tudi za cilj športne borbe: »Cilj je onemogočanje nasprotnika do takšne mere, da le ta ne more uresničiti svojih namer.« S tem pa seveda želimo le opozoriti na povezanost izvor-nega in športnega pojma taktike.

Za Šubica (1978) je taktika načrt, ki ga sestavljata trener in tekmovalci v pripravi na borbo. Končni uspeh je odvisen od pravilnega načrtovanja in od prilagajanja novim situacijam. Za Leeja (1988) je taktika delo razuma. Ukvarja se z opazovanjem in analiziranjem nasprotnika ter z inteligentnim izborom akcij proti nasprotniku. Po Chungu (1994) je taktika metoda, kako premagati nasprotnika s pomočjo analize situacije, ocene različnih možnosti in neposre-

dne izvedbe najprimernejše akcije. Jakhel (1994) definira pojem taktike v razločevanju od pojma tehnike. Kakor hitro nastopijo v izvajanju tehnike motnje oziroma ovire, je to stanje že drugačno od idealnega, kar je seveda v praksi pravilo, če lahko govorimo o taktiki. Taktika je po Jakhelu torej povezana z vsakokratnimi različicami položajev na borilnem prostoru (tatamiju), je nekaj zunanjega, saj ni odvisna samo od tehnike, kondicije in psihofizičnih sposobnosti posameznika, ampak od nasprotnika in drugih zunanjih dejavnikov.

Glede na svoj vojaški izvor pa je pojem taktike neločljivo povezan tudi s pojmom strategije. Izraza strategija in taktika se v različnih literaturah uporabljata kot sopomenki in nista opredeljeni vsaka posebej. Schnabel (1998) loči strategijo od taktike na naslednji način:

- **Taktika** je skupek individualnih in kolektivnih načinov vodenja, delovanja in aktivnosti športnika/ov in/ali moštva, ki je ob upoštevanju tekmovalnih pravil, vedenja partnerja (ekipe) in nasprotnika ter zunanjih pogojev ob polnem izkoristku lastnih zmožnosti usmerjen na najboljši možni način tekmovalja.
- **Strategija** je načrt delovanja vnaprej premišljenih odločitev o vodenju športne borbe in (znotraj te) posamičnih akcij, ob upoštevanju lastnih in nasprotnikovih prednosti ter pomanjkljivosti vedenja (ravnanja) v skladu s tekmovalnimi pravili.

Da bi lahko bolje razumeli pojem taktike, je potrebno pojasniti tudi pojem strategije v odnosu do taktike. Najbolj primerna je razlaga Jakhela (1994), ki trdi, da strategija določa »**kaj**« in zajema predvsem organizacijski vidik, medtem ko taktika določa »**kako?**« in obsega predvsem izvajalski vidik. Strategija je postavitve ciljev in načrt delovanja za izkoristek lastnih prednosti ob hkratnem upoštevanju nasprotnikovih zmožnosti, taktika pa je konkreten, situaciji prilagojen način delovanja glede na pogoje, ki omogočajo izkoristek lastnih prednosti ob hkratnem vplivanju na zmožnosti nasprotnika. Strategija je način, kako želimo delovati, da bi dosegli definirane cilje, taktika pa je izvajanje nalog in aktivnosti, ki so potrebne za realizacijo postavljenih ciljev. Czajkowski (2009) navaja, da je za sabljače pomembna velika raznolikost taktične priprave športnikov. Sabljaške ukrepe razdeli v dejanske (ultimativne – realne) in pripravljalne. Dejanski so končni, specifični ukrepi, s katerimi se sabljači branijo zadetka ali pa zadajo zadetek direktno (v prvem poskusu) ali indirektno (v drugem poskusu). Med najpomembnejšimi pripravljalnimi aktivnostmi izpostavlja ogled proge, predstavljanje športnikovih namenov (avtogeni trening, vizualizacija), zavajanje nasprotnika ter manevriranje na borbenem polju. Navaja še, da se na treningih pripravljalnim aktivnostim običajno namenijo veliko premalo časa, čeprav imajo pomembno vlogo na tekmovalju.

Taktika torej omogoča posredno motorično realizacijo športne naloge, saj pripravi zanje vse potrebne pogoje, ki niso dani sami po sebi. Če bi bili, taktike ne bi potrebovali. Gre za posredno doseganje namena. Po Kirschu (v Letzelter, 1978) lahko taktično ravnanje v športnem dvoboju razvrstimo na dve temeljni postavki:

1. **napad** – Ko nasprotniku izvajamo (diktiramo) svojo taktiko
2. **obramba** – Ko nasprotniku preprečujemo izvajanje lastne taktike.

Taktika je potrebna, ko je direktno doseganje cilja oteženo ter se je potrebno odločiti za enega ali več vmesnih korakov, da bi lahko dosegli cilj:

- **opazovanje, poizvedovanje, testiranje** – Pridobivanje potrebnih informacij za pravilno oceno tekmovalne situacije
- **kombiniranje, varanje, prikrivanje** – Posredovanje nepopolne oziroma napačne informacije nasprotniku
- **manevriranje, odpiranje, kontrola** – Ustvarjanje ugodnih pogojev za uspešno izvedbo akcije.

Adam, Tyszkowski in Smaruj (2011) so ugotavljali učinkovitost judo borbe in taktično tehnično pripravo šestnajstih japonskih judoistov v obdobju 2007–2010 (po slabih nastopih japonskih reprezentantov v obdobju 2007–2009). Dominantne tehnike judoistov so merili s številom napadov, izvedenih za *ippon* ter njihovo aktivnost v borbi. Ugotovili so, da so japonski judoisti zelo učinkoviti v nožnih metih (še posebej: *uchimata*, *osoto gari* in *kouchi gari*, *ashi guruma*, *sasae tsurikomi ashi*). Tehnike večinoma izvajajo v gibanju in z obračanjem telesa. Zelo so bili učinkoviti tudi v izvajanju ročnih metov: *seoi nage* in *tai otoshi*, nasprotnike pa so tudi velikokrat presenetili z izvedbo *kansetsu waze* (vzvodnimi prijemi). Prav tako so japonski judoisti dosegali pozitivne vrednosti parametrov v izmerjeni aktivnosti judo borbe, obenem pa so izkazali tudi visoko učinkovitost (učinkovitost) v napadih in obrambi. Te parametre so uporabili za kontrolo procesa posebnih priprav. Po spremembi pravil v judu leta 2010 (prepoved prijema za hlače) so japonski tekmovalci v moški skupini že na svetovnem prvenstvu istega leta prevladovali nad svojimi nasprotniki in tako postali vodilni v svetu. Zaradi velikega števila izvedbenih tehnik in visoke intenzivnosti borbe so v prejšnjem olimpijskem ciklusu dosegli več medalj kot korejski in francoski judoisti skupaj.

V športni borbi je dogajanje zelo kompleksno. Judo borba je sestavljena iz posameznih spopadov, pri čemer ne upoštevamo prekinitev s strani sodnikov. Borilne situacije v posameznih spopadih se nepredvidljivo menjavajo. Spremenjenim borilnim situacijam se morajo na hitro prilagoditi tudi taktični cilji (Jakhel, 1994). Bistvo taktike v borilnih športih je torej poskus neposrednega vplivanja na nasprotnika, ki prav tako poskuša vplivati na nas. Tako se tekmovalna situacija vseskozi spreminja in zahteva od športnika, da svojo taktično načrt nenehno prilagaja novim okoliščinam. Praviloma pa so dobri tekmovalci – borci tudi dobri taktiki, saj lahko borec s pravilno izbiro taktike in ustreznim taktičnim ravnanjem premaga (če odštejemo faktor sreče, sodniške napake ...) tudi fizično močnejšega in kondicijsko bolje pripravljenega nasprotnika.

Ion in Roșu (2011) po spremembi judo pravil v letu 2010 navajata nove smernice in opažanja v judo športu: pri izvedbi tehnik, pri sistemu sojenja ter na taktičnem področju. Pri slednjem sta ugotovila, da se precejšnje število tekem zaključi z *ipponom*, da se odločilne akcije odvijajo v prvih sekundah borbe, da se je število borb s koncem v *hantei* (neodločeno) povečalo ter da judo borba dosega visoko intenzivnost fizične priprave športnikov judoistov. Za razvoj judo taktik izpostavljata naslednje faktorje:

- pomembnost neugodnih borbenih načinov za nasprotnika (drža, borbeni položaj, hitrejšje izvajanje akcij);

- razvoj sposobnosti športnika: razmišljanje in učinkovito reševanje borbene situacije, npr. s formacijo operativne (zavzete, uspešne) inteligence;
- večji poudarek nameniti psihološki pripravi športnikov judoistov (pred nastopne rutine, sposobnost športnika – da skrije svoje namene v borbi, izvršitev zvijač – navideznih napadov).

TAKTIČNO IN STRATEŠKO VEDENJE NA TATAMIJU

Športniki s stalnim ritualom, to se pravi z vedno enakim vedenjskim vzorcem v določenih situacijah, zdržijo pritisk turnirjev lažje kot tisti, ki rituala nimajo. Mnoge judoiste tudi preseneča, da je v celotni dolžini borbe le približno 80 % dejanske borbe. Do 20 % časa (ali tudi več) se porabi ob sodnikovem znaku »matte« za prekinitev akcij, pripravo na ponovni pričetek borbe, popravljanje kimone, zavezovanje pasu ter preverjanje sodniških odločitev. Le malo judoistov pa razmišlja tudi o tem, kaj in kako naj trenirajo, da bi izboljšali svojo učinkovitost v teh 20 % borbe. Loehr (1997) navaja, da naj športniki izkoristijo odmor po sodnikovem znaku »matte«! Če želijo izboljšati svoje dosežke med prekinitvami borbe, naj bodo pozorni na:

- **Nadzor oči:** oči naj počivajo na nasprotnikovem čelu, kar bo športnikom preprečilo sklanjanje glave in povešanje ramen.
- **Rituali:** pred borbo in med njo naj poskušajo uravnovežiti rituale, sprostitve, koncentracijo in intenzivnost.
- **Tempo:** navadijo se na svoj določen tempo, še posebej, če so jezni, nervozni ali se trudijo vzpostaviti čustveno in telesno ravnotežje.
- **Dihanje:** med prekinitvami borbe naj vadijo intenzivne vdih in izdih, ki jih bodo sprostil ter znižali utrip.
- **Visoka stopnja pozitivne intenzivnosti:** tudi kadar se športniki počutijo zelo utrujeni in polni negativnih misli, naj vzbujaajo vtis, kot da so izjemno pozitivno naravnani. Naj se pretvarjajo, da so brez skrbi!
- **Naj ne ostajajo v čepu** ob prekinitvi borbe: čepu se običajno pridruži še povešanje glave, kar nakazuje na »strinjanje s porazom«, v športnikih spodbudi tudi negativna čustva. Čim prej naj vstanejo ter se vzravnaajo!
- **Naj ne uporabljajo negativnih pogovorov samih s seboj:** to lahko učinkuje samo negativno in spodbuja nasprotnika.
- **Pozitivna naravnost:** o svoji situaciji naj razmišljajo pozitivno, tudi takrat, ko jim ne gre dobro. Počutiti se morajo izzavane!
- **Naj se borijo:** nastopijo naj odločno in z vero v zmago.
- **Roki naj dvignejo visoko** – samozaupanje še višje: dvignjene roke judoista imajo simbolični pomen: »Moji roki sta visoko, jaz pa še bolj.«

S pomočjo teh napotkov lahko športniki nadzorujejo svoj napredek v odmorih med prekinitvami borbe. Vaje bodo športnikovo obnašanje avtomatizirale.

Predhodnih raziskav o taktičnih strategijah, ki jih na tekmovanjih uberejo vrhunski judoisti, praktično ni, zato smo v raziskavi postavili naslednje hipoteze:

H0 1: Ni razlik v strategijah, ki jih med borbo uberejo slovenski judoisti, ko na tekmi vodijo.

H0 2: Ni razlik v strategijah, ki jih med borbo uberejo slovenski judoisti, ko povede nasprotnik.

Metode dela

Preizkušanci:

- 15 kategoriziranih slovenskih judoistov, starih od 19 do 31 let ($M = 24.73$; $SD = 3.63$). Za opredelitev vrhunske ravni smo uporabili kategorizacijo OKS: slovenski judoisti so v povprečju dosegli državni razred ($M = 1.40$; $SD = 0.51$).
- 15 vrhunskih tujih judoistov, ki so že nosilci kolajn z največjih svetovnih tekmovanj OI, SP, EP, starih od 21 do 32 let ($M = 26.93$; $SD = 4.23$), ki so v povprečju dosegli svetovni razred ($M = 2.93$; $SD = 0.26$, $t = -10.44$).

Pripomočki:

Raziskava je bila izvedena na podlagi anketnega vprašalnika po Čuš (2010), ki je sestavljen iz vprašanj odprtega tipa s ponujenimi odgovori (vprašanja izbirnega tipa). Anketni vprašalnik je bil za potrebe tujih športnikov preveden v angleščino. Anketiranci so na vprašanja odgovarjali s stopnjo strinjanja s številčnimi ocenami od 1 do 5. Vprašalnik zajema točno določeno populacijo: moške, športno panogo judo ter kategorijo članov. Pri zbranih podatkih smo uporabili metodo opisne statistike, t test in korelacijske koeficiente. Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS 16.0.

Postopek:

Podatke smo zbirali izključno na tekmovanjih svetovnega pokala: Pariz, Hamburg, Budimpešta, Rim, Beograd, Dunaj, Rotterdam ...), SP, EP ter slovenskih, tj. domačih tekmovanjih (Maribor, Ljubljana, Celje, Izola, Ptuj ...). Časovni okvir zbiranja podatkov je bil 18 mesecev, povprečen čas anketiranja je bil 1 uro.

Rezultati

V Tabeli 1 so prikazane razlike v strategijah, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi vodijo. Rezultati kažejo, da se med slovenskimi in tujimi judoisti pojavlja statistično pomembna razlika pri dimenziji 'postanem negotov; strah me je, da bom izgubil', kjer so višje vrednosti dosegli slovenski judoisti.

V Tabeli 2 so prikazane razlike v strategijah, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi povede nasprotnik. Rezultati kažejo, da se med slovenskimi in tujimi judoisti pojavljajo statistično pomembna razlika pri naslednjih strategijah: nasprotnika poizkušam premagati s silo, spremenim negativne misli v pozitivne: verjamem, da mi bo uspelo, uporabim misli iz avtogenega treninga ter ustavim negativne misli: »Stop, nehaj!«, kjer so višje vrednosti dosegli tuji judoisti. Do statistično pomembne razlike prihaja tudi v dimenziji postanem paničen, ko mi ne uspejo moje tehnike, kjer so višje vrednosti dosegli slovenski judoisti. Do statistično pomembnih razlik med slovenskimi in tujimi judoisti prihaja v borbi, ko na tekmovanju povede nasprotnik, kjer so višje vrednosti v povprečju dosegli tuji judoisti v naslednjih dimenzijah: nasprotnika poizkušam premagati s silo, spremenim negativne misli v pozitivne: verjamem, da mi bo uspelo, uporabim misli iz avtogenega treninga ter ustavim negativne misli: »Stop, nehaj!«, kjer so višje vrednosti dosegli tuji judoisti. Torej, bistvena razlikovalna lastnost med slovenskimi in tujimi judoisti, ko na tekmovanju povede nasprotnik, je podana v omenjenih dimenzijah. Do statistično pomembne razlike prihaja tudi v dimenziji 'postanem paničen, ko mi ne uspejo moje tehnike', kjer so višje vrednosti do-

Tabela 1: Strategije, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi vodijo

Kategorija	Dimenzija	Domači		Tuji		A-nova	
		M	SD	M	SD	t	Sig (t)
Kaj naredim ko na tekmi vodim?	Upoštevam trenerjeva navodila	3,80	1,08	3,87	0,99	-0,18	0,86
	Nasprotniku začnem diktirati še močnejši tempo	2,93	0,88	3,20	0,94	-0,80	0,43
	Zaigram poškodbo	1,53	0,92	1,53	0,92	0,00	1,00
	Postanem negotov, strah me je, da bom izgubil prednost	2,47	1,13	1,67	0,90	2,15	0,04
	Uporabljam taktike zavlačevanja	3,00	1,46	2,93	1,44	0,13	0,90
	Strah me je kazni, ker vem, da se stopnjujejo	2,47	1,13	2,33	0,98	0,35	0,73
	Vztrajam pri svojem načinu borbe	3,87	0,92	4,07	0,96	-0,58	0,56
	Nasprotnika poizkušam zatreti pri načinu njegove borbe	4,13	0,64	4,27	0,59	-0,59	0,56
	Poizkušam pridobiti občutek nadvlade	3,47	1,19	3,27	1,39	0,42	0,68
	Postanem sproščen, zavedam se prednosti	2,33	0,98	2,27	1,16	0,17	0,87

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig (t) – pomembnost parametra t.

Tabela 2: Strategije, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi povede nasprotnik

Kategorija	Dimenzija	Domači		Tuji		A-nova	
		M	SD	M	SD	t	Sig (t)
Kaj naredim ko na tekmi povede nasprotnik?	Pomislim, da se meni to ne bo zgodilo	2,47	1,30	2,80	1,01	-0,78	0,44
	Poizkušam ga premagati s silo	2,60	0,91	3,40	1,24	-2,01	0,05
	Pasivno počakam, da je tekme konec	1,47	0,74	1,13	0,35	1,57	0,13
	Sprememim neg. misli v pozitivne: verjamem, da mi bo uspelo	4,00	0,76	4,53	0,64	-2,09	0,05
	Uporabim misli iz avtogenega treninga	3,07	1,03	4,07	0,88	-2,85	0,01
	Čim prej poizkušam izenačiti rezultat ali povesti	4,47	0,64	4,13	0,99	1,10	0,28
	Ustavim negativne misli: Stop, nehaj!	3,27	1,16	4,33	0,72	-3,02	0,01
	Postanem paničen, ko mi ne uspejo moje tehnike	2,67	1,11	1,60	0,51	3,38	0,00
	Dodatno me spodbudi: »O, ne, ti pa me ne boš!«	3,33	1,18	3,73	1,03	-0,99	0,33
	Vsekakor bolj tvegam	4,47	0,74	4,07	0,96	1,28	0,21

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig (t) – pomembnost parametra t.

segli slovenski judoisti. Razlog, zakaj so pri tej dimenziji slovenski judoisti dosegli višje vrednosti, je morda tudi v dejstvu, da se na tekmovanjih borijo z najboljšimi, bolj izkušenimi, starejšimi, kar pa tudi ni pogoj, da tekmovalci postane paničen. Ko judoistu na tekmovanju ne uspeva taktična izpeljava borbe, je razloge potrebno poiskati v več različnih pristopih.

Razprava

Športniki vsakodnevno doživljajo stresne situacije. Zaradi neuspešnega soočanja z njimi trpijo zaradi najrazličnejših strahov. Poleg tega športniki neradi govorijo o strahovih, saj se bojijo, da jih bo imel trener za »šibke«. Še večkrat pa pravzaprav niti ne vedo, česa se bojijo. Strah pred porazom je eden najpogostejših športnikovih strahov. Poraz pomeni zmanjšanje pozitivne samopodobe, športniku zniža samozaupanje, nekateri športniki se bojijo, kaj bodo rekli in kako bodo njihov poraz (oz. njihovo slabost) sprejeli njihovi starši, partner, javnost in navijači. Strah pred porazom je na ta način strah pred negativno spremembo statusa. Včasih je

neuspeh lahko povezan tudi s konkretnimi negativnimi posledicami, s prenehanjem podpore, zamenjavo trenerja ipd. Tako postaja strah pred porazom povsem objektivni strah pred izgubo nekih ugodnosti (Tušak in Tušak, 2001). Do razlike v strategijah, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi vodijo oziroma povedejo, so rezultati pokazali, da se med slovenskimi in tujimi judoisti pojavlja statistično pomembna razlika pri dimenziji »postanem negotov, strah me je, da bom izgubil prednost«, kjer so višje vrednosti dosegli slovenski judoisti.

Z raziskavo smo dokazali, da obstajajo razlike v strategijah, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi povede nasprotnik. Rezultati kažejo, da se med slovenskimi in tujimi judoisti pojavljajo razlike pri naslednjih strategijah: nasprotnika poizkušam premagati s silo, spremenim negativne misli v pozitivne: verjamem, da mi bo uspelo, uporabim misli iz avtogenega treninga ter ustavim negativne misli: »Stop, nehaj!«, kjer so višje vrednosti dosegli tuji judoisti. Do pomembne razlike prihaja tudi v dimenziji postanem paničen, ko mi ne uspejo moje tehnike, kjer so višje vrednosti dosegli slovenski judoisti.

Ziv in Lidor (2013) sta med 24 elitnimi korejskimi judoisti ugotavljala razlike med tistimi, ki so na tekmovanjih osvojili medalje, in tistimi, ki jih niso. Tisti, ki so jih osvojili, niso poročali o slabem razpoloženju ali negativnih mislih, pri tistih, ki pa jih niso dobili, pa je samo 40 % vprašanih odgovorilo, da niso dobili negativnih misli in niso bili slabo razpoloženi. V nadaljevanju sta z raziskavo odkrila dva ključna faktorja, ki ločujeta tiste z medaljo in brez. Tekmovalci, ki so pridobili medaljo, so imeli *spodobnost vizualizacije judo nastopa in sposobnost uporabe »fokus-refokus«* (fokussiranje in ponovno fokusiranje) tehnike.

Tehnična prednost za judoista v borbi zagotovo predstavlja lažje nadaljevanje ali lažji potek nadaljevanja oziroma zaključka borbe. Povprečni rezultat moje raziskave pri slovenskih judoistih pa kaže, da temu ni tako. Mera negotovosti oziroma strahu, ki se pojavi v dani situaciji, nakazuje na premajhno količino samozaveda (izhajam iz dejstva, da smo nasprotnika po tehničnih točkah med borbo že enkrat premagali) ali izhaja iz karakternih značilnosti posameznikov. Športni psihologi bi to obliko strahu z verjetnostjo opredelili kot »strah pred zmago«, ki je eden od štirih glavnih oblik »strahov«, ki se pojavljajo pri vrhunskih športnikih. Ko na tekmovanju povede nasprotnik, tuji judoisti uberejo naslednje strategije: nasprotnika poskušajo premagati s silo, spremenijo negativne misli v pozitivne: verjamejo, da jim bo uspelo, uporabijo misli iz avtogenega treninga ter poskušajo ustaviti negativne misli: »Stop, nehaj!« Omenjeni rezultati nam pokažejo dejstvo, da se tuji judoisti veliko bolje psihološko pripravijo na samo tekmovanje, skozi proces treninga pa opravljajo veliko več avtogenega treninga kot slovenski judoisti. To potrjuje tudi dejstvo, da so slovenski judoisti označili dimenzijo negotovost, prav tako paniko, ko jim ne uspevajo njihove tehnike oziroma akcije. Tujim judoistom v odločilnih trenutkih uspe spremeniti negativne misli v pozitivne, kar je le še dodatna lastnost oziroma odraz kvalitete vrhunskih športnikov.

Zaključek

V skladu z našimi rezultati lahko zavrnamo prvo hipotezo. Ugotovili smo, da obstajajo razlike v taktičnih strategijah, med slovenskimi in tujimi judoisti, ki jih med borbo uberejo slovenski judoisti, ko na tekmi vodijo. Prav tako zavrnamo tudi drugo hipotezo, saj smo ugotovili, da obstajajo razlike med slovenskimi in tujimi judoisti v taktičnih strategijah med borbo, ko povede nasprotnik. Za uspeh vrhunškega športnika v pomembni meri odločajo tehnične, taktične ter telesne sposobnosti in znanja. Na trenerskih seminarjih se pogosto sliši stavek: »Vse je v glavi!« in tudi psihološka priprava športnika je lahko en od odločilnih segmentov, ki na največjih tekmovanjih odloča o zmagovalcu. Na psihični ravni se dogaja tisto, kar večkrat ostaja skrito in je verjetno tudi glavni magnet vsakega športa. Menim, da bi bilo za izboljšanje ugotovljenega stanja slovenskih judoistov potrebno z dodatnimi izobraževanji nadgraditi znanje slovenskih trenerjev. Prav tako bi lahko Judo zveza Slovenije za potrebe reprezentanc in perspektivnih tekmovalcev v strokovno ekipo redno vključila športnega psihologa.

Literatura

- Adam, M., Tyszkowski, S. in Smaruj, M. (2011). *The contest effectiveness of the men's national judo team of Japan and character of their technical-tactical preparation during the world judo championships 2010*. Baltic journal of health and physical activity in Gdansk, Volume 3, No 1, 65–74.

- Czajkowski, Z. (2009). *Tactics in fencing – preparatory actions*. Studies in physical culture and tourism, Vol. 16, No 4.
- Chung, K.H. Lee, K.M. (1994). *Taekwondo Kyorugi OLYMPIC Style Sparring*. Hartford: Turtle Press.
- Čuš, S. (2010). *Motivi in razmišljanja vrhunskih judoistov*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ion, E.M. in Roșu, D. (2011). *New orientations in judo technique and tactics*. The Annals of »Dunarea de Jos« Galati, Fascicle XV ISSN, 1454–9832.
- Jakhel, R. (1994). *Moderni športni karate*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kajtna, T. (2008). *Psihologija športa – izročki iz predavanj*. Pridobljeno 25. 10. 2010 iz http://www.pfmb.uni-mb.si/. /7117_Psihologija_sporta_predavanja_dr._Tanja_Kajtna.
- Lee, B. (1988). *Tao Jett Kune Do*. Zagreb: Jugoart.
- Letzelter, M. (1978). *Trainingsgrundlagen*. Reinbeck.
- Loehr, J.E. (1997). *Tenis v glavi*. Maribor: Rotis
- Moran, A.P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers – A cognitive analysis*. Hove: Psychology Press.
- Pacek, I. (2007). *Taktika športne borbe v kimboksu in taekwondoju*. Diplomsko delo. Ljubljana: fakulteta za šport.
- Schnabel, G., Harre, D. in Borde, A. (1997). *Trainingswissenschaft: Leistung – Training – Wettkampf*. Berlin: Sportsverlag Berlin.
- SSKJ V. T-Ž (1991). Ljubljana: SAZU, DZS.
- Šubic, P. (1978). *Judo – Taktika*. Ljubljana: Šolski center za telesno kulturo.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Filozofska fakulteta: Oddelek za psihologijo.
- Ziv, G. in Lidor, R. (2013). *Psychological preparation of competitive judokas – A review*. Journal of sports science and medicine, 12, 371–380.

Silva Čuš, dipl. tren. bor. šp.
Ciril Metodov drevored 9, 2250 PTUJ
E-pošta: silva.cus@gmail.com



Foto: Arhiv Judo Klub Drava Ptuj.