

Slavko Obadov

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

OBUKA I USAVRŠAVANJE TEHNIKE TAI OTOŠI

1. UVOD

Sportski rezultati u sportovima sa polistrukturalnim acikličnim kretanjima, gde u strukturi pokreta dominiraju tehničke karakteristike, usko i direktno su povezane sa izborom adekvatne tehnike, koja bi imala veliki uticaj na postizanje željenih rezultata.

Džudo sport u osnovi svojih tehničkih karakteristika ima oko 100 bazičnih tehnika, koje se mogu primenuti na više različitih načina. Izbor specijalne tehnike, odnosno tehnike kojom džudista može ostvariti bacanje i pobedu u sportskoj borbi uslovljene je morfološkim karakteristikama samih džudista, njihovim motoričkim sposobnostima, kao i kognitivnim sposobnostima i konativnim karakteristikama.

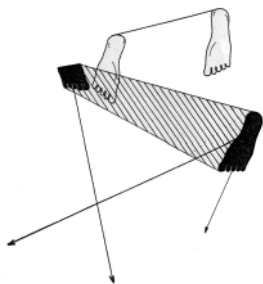
Jedna od najefikasnijih tehnika u džudou je ručna tehnika bacanja Tai Otoši. Ova tehnika je specijalka „velikih“ džudo šampionima, kao što su nemac Udo Quelmaz, brazilac Aurelio i japanac Nabajuki Sato. Međutim tehniku Tai Otoši veoma retko primenjuju džudisti iz Srbije i ako je i primenjuju, onda to rade sa malim procentom uspešnosti. Razlog moramo potražiti u neznanju same strukture pokreta, prilikom izvođenja tehnike Tai Otoši, karakterističnim greškama koje se često javljaju i metodskom postupku učenja i usavršavanja ove tehnike (Drid, Kopas i Obadov, 2006).

2. STRUKTURA POKRETA KOD TEHNIKE TAI OTOŠI

Sistematizacijom džudo tehnika, Tai Otoši je svrstan u ručne tehnike bacanja (Te Waza). Momenat za napad tehnikom Tai Otoši je veoma teško ostvariti tokom sportse borbe kod boraca koji su vrhunskog kvaliteta (Inokuma i Nabuyuki, 1979). Razlog leži u činjenici što oba borca, koji dobro vladaju borbom za gard i kretanjem (Kumikatom), neće sebi dozvoliti da se neoprezno kreću u napred, prema protivniku, da neoprezno prenose centar svoga težišta (OCT) van površine oslonca i da neće nekontrolisano prenositi težište tela sa jedne na drugu nogu.

Sve ove greške predstavljaju momenat za napad tehnikom Tai Otoši.

U prvoj fazi izvođenja bacanja, Tori (borac koji izvodi tehniku) koristi momenat kada Uke (borac na kome se izvodi bacanje) iskorači desnom nogom, Tori pravi iskorak desnom nogom u levu stranu u nameri da izvlače Ukea iz ravnoteže (Kuzuši) i prenose mu težište tela na nogu koja je u iskoraku. Zakorakom levom nogom iza desne (crtež. 1) Tori postavlja desni bok u pravcu Ukeove desne node. Istovremeno Tori ubacuje podlakticu desne ruke ispod Ukeovog levog pazuha i potiskuje telo od sebe. Otkorakom desnom nogom, koju postavlja ispred Ukeove desne noge, Tori završava drugu fazu bacanja (Cukuri – postavljanje tela u najpogodniji položaj za bacanje). Snažnim pokretom obema rukama prema strunjači, opružanjem obe noge i odlaskom telom u pretklon, Tori rukama baca (Kake) Ukea preko noge na strunjaču (sl. 1-2).



crtež.1



sl.1



sl.2

3. KARAKTERISTIČNE GREŠKE PRILIKOM OBUKE TEHNIKE

Prilikom izvođenja bacanja tehnikom Tai Otoši treneri veoma malo vode računa o postavljanju obe noge Torija, a naročito o smeru stopala (pomoćne) noge koja je u zakoraku.

Prva greška – Tori pravi previše veliki zakorak iza desne noge (crtež 2) i dolazi u poziciju da je previše leđima okrenut Ukeu. Ovakva pozicija postavljanja nogu nije dobra iz razloga što duži pšokret Torijeve leve noge, a samim tim i veću rotaciju tela oko uzdužne ose, zahteva duže vreme izvođenja. Takođe, bliži prilazak Torijevih leđa Ukeovom telu stvara veću mogućnost primene tehnike protivnapada (Kaeši Waze), od strane Ukea. Pravac i intezitet završnice bacanja, prilikom ovakvog načina ulaska, mnogo je duži i zahtevniji (sl.3-4).



crtež. 2

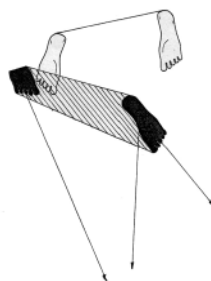


sl.3



sl.4

Druga greška – Tori pravi suviše mali raskoračan stav, odnosno suviše blizu postavlja stopalo leve noge svojoj desnoj (crtež 3). Previše mali raskoračan stav onemogućava Toriju pravilno postavljanje stopala leve noge (sl 5-6). Ako se zna da položaj stopala određuje pravac delovanja sile potiska potkolenica nogu, onda sile leve i desne noge projektuju svoju rezultantu u pravcu levog ramena, umesto u pravcu desnog ramena. Takođe, prilikom završnice bacanja, ovakav položaj stopala (posmatrano sa biomehaničke strane) nema mogućnost ispoljavanja veće sile potiska, odnosno guranja Ukeovog tela prema desnoj (stajnoj) nozi, što utiče na veličinu ispoljene sile prilikom završnice bacanja. Ovakav položaj stopala posebno utiče na stabilnost izvođenja same tehnike jer projektuje suviše malu površinu oslonca, a to direktno utiče na očuvanje sopstvene ravnoteže i ovladavanje ravnoteže Ukea.



crtež. 3



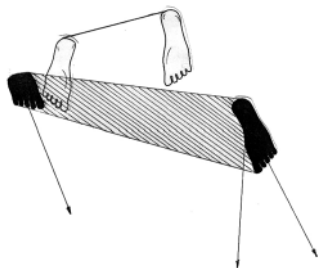
sl.5



sl.6

Treća greška – Tori pravi previše veliki raskoračan stav (crtež 4), prilikom faze Cukurija. Previše veliki raskoračan stav onemogućava Toriju pravilno postavljanje stopala leve noge, što direktno određuje pravac potiska sile leve noge, a samim tim i projekciju rezultante sila leve i desne noge (sl. 7-8)). Takođe, previše

veliki raskoračan stav direktno utiče na smanjenje stabilnosti Torija, što utiče na stabilnost izvođenja same tehnike, posebno na kontrolu završnice bacanja, što je jedan od značajnih elemenata prilikom vrednovanja bacanja kod sudija.



crtež. 4



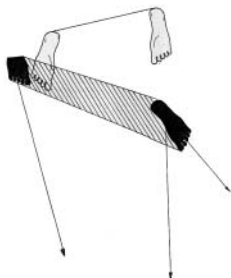
sl.7



sl.8

Četvrta greška – Tori pogrešno postavlja stopalo leve (pomoćne) noge (crtež 5). Stopalo leve noge mora prilikom zakoraka da zauzme položaj, minimum pod uglom od 90°, u odnosu na projektovanu ravan, koja dotiče petu leve noge i unutrašnji brid stopala desne noge (sl 9-10). Ovo pravilo je i najbitniji faktor, jer smer postavljenog stopala određuje pravac delovanja sile potiska potkolenice leve noge. Kako prilikom završnice bacanja (Kake), Tori mora da levom nogom da gura Ukeovo telo u desnu stranu, kako bi bacio Ukea preko desne noge. Torijeva leva potkolenica mora da bude u pravcu prema desnoj nogi, kako bi se rezultanta sile leve i desne noge ukrstila u pravcu bacanja, a to je ispred desnog boka Torija.

Nepravilnim postavljanjem stopala desne noge, Tori ne može efikasno da izvede završnicu bacanja, jer je smer bacanja nepravilan. Tori prilikom završnice bacanja dolazi u neravnotežan položaj i kao krajnja posledica je stvaranje momenta da Uke može da primeni tehniku kontra bacanja (Kaeši Vaza).



crtež. 5



sl.9



sl.10

4. OBUKA TEHNIKE BACANJA TAI OTOŠI

Da bi se izvršila pravilna obuka tehnike Tai Otoši, neophodno je na samom početku obuke pristupiti izvođenju specifičnih motoričkih vežbi, koje bi na samom početku usmerile ka pravilnom učenju postavljanja obe noge, kao i pravilnom postavljanju smera stopala.

Prva vežba – Tori je u raskoračnom stavu okrenut licem prema Ukeu. Levom rukom, pothvatom, Tori drži Ukea za podlakticu desnog rukava (sl. 11). Iskorakom desnom nogom u levu stranu, Tori prehvata desnom rukom, nathvatom, podlakticu Ukeovog desnog rukava, tako da lakat ruke postavlja ispod podlaktice (sl. 12). Zakorakom levom nogom iza desne Tori se okreće za 180% i okreće se leđima Ukeu. Najvažniji deo vežbe je pravilno postavljanje oba stopala. Prilikom okreta Tori je u raskoračnom stavu, većem od širine ramena, oba kolena su usmerena ka sredini, telo je uspravno, noge u počučnju, a desna ruka Torija povlači Ukeovo telo na na svoja leđa (sl. 13).

Nakon završenog okreta, Tori se vraća u prvobitan stav. Vežba se više puta ponavlja u određenom ritmu.



sl. 11



sl.12



sl.13

Druga vežba – u većini elemenata je slična prethodnoj vežbi, samo se razlikuje u radu rukama. Tori levo rukom drži pothvato za podlakticu Ukeovog desnog rukava. Tori prilikom iskoraka desnom nogom u levu stranu podiže levom rukom Ukeovu ruku, dok desnom šakom hvata u predelu zgloba lakta i gura Ukeovo telo na njegovu desnu nogu, sve u cilju da mu premesti težište tela na desnu nogu. Svi ostali elementi vežbe su isti kao kod prethodne vežbe (sl. 14-16).



sl. 14



sl.15



sl.16

5. ZAKLJUČAK

Tehnika Tai Otoši po svojoj efikasnosti i primene u sportskim borbama spada u sam vrh tehnika bacanja i veoma je često specijalna tehnika velikim svetskim šampionima (Kudo, 1969; Dragić, 1996). Ova tehnika veoma se slabo primenjuje kod boraca iz Srbije, što upućuje na obavezu da joj se studioznije priđe sa biomehaničkog, tehničko taktičkog i posebno iskustvenog aspekta.

Razlog slabe primene tehnike Tai Otoši kod džudista Srbije leži u činjenici da prilikom obuke treneri slabo uviđaju česte karakteristične greške, koje se često i obavezno javljaju, ukoliko na njih treneri posebno ne ukažu (Obadov, 2005). U ovom radu posebno se ukazuje na četiri veoma česte karakteristične greške, koje ukoliko se ne otklone postaju uzrok nemogućnosti uspešne primene ove tehnike u sportskim borbama.

U radu se daju dve specifično-motoričke vežbe, koje daju veliki pozitivan transver brzem, pravilnijem i lakšem učenju tehnike Tai Otoši.

6. LITERATURA

1. Dragić, B. (1996). Džudo za obrazovanje trenera. Novi Sad: FFK.
2. Drid, P. Kopas, J. Obadov, S. (2006). Uticaj specifično-motoričkih programa vežbanja na efikasnost motornog učenja u džudou. Novi Sad. Edicija Univerzitetska naučna Knjiga.
3. Inokuma, I. & Nabuyuki, S. (1979). BEST JUDO. Tokyo, New York & San Francisco: KODANSHA INTERNATIONAL.
4. Kudo, K. (1969). Tehnika bacanja. Zagreb: ŠZ „Ognjena Prica“.
5. Obadov, S. (2005). DŽUDO. Novi Sad. Edicija Univerzitetski Udžbenik.

TRAINING AND ADVANCEMENT IN TAI OTOSHI TECHNIQUE

Abstract

Results in sports with polystructural acyclic movements, in which technical characteristics are predominant, are in close relationship with selection of a proper technique affecting to a great extent the achievement of the desired results.

Judo sport with about 100 basic techniques, which can be applied in sports fight in several ways, are governed by morphological characteristics of the fighters, their motor abilities, as well as by their cognitive and connative characteristics.

During the process of learning, especially advancement in the desired technique, method of advancement in this technique is extremely important.

One of the most efficient judo techniques in hand throwing is Tai Otoshi. Based on the monitoring of judo competitors in the region of Serbia and wider, it may be concluded that this technique has rather low usage. It must also be noted that fighters most often apply this technique incorrectly which affects the efficiency of the performance itself.

Key words: judo, method, errors, correct entry



Sa promocije Sport Monta na Filozofskom fakultetu