

Tijdsanalyse van een judogevecht

Door de geschiedenis heen zijn er in het judo drastische veranderingen geweest in vechttijl, mede door de talrijke internationale aanpassingen van de arbitraire reglementen.

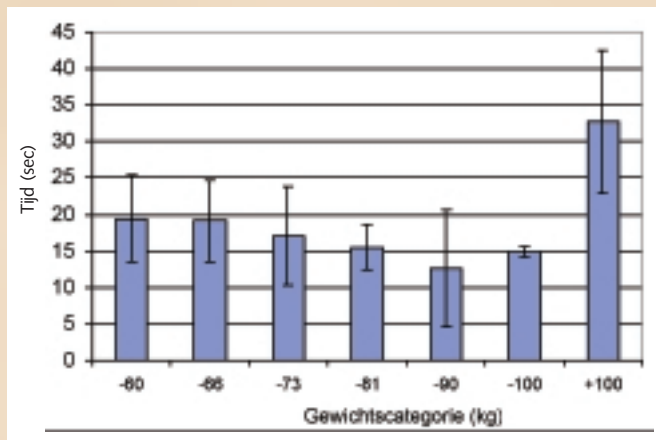
Bepaalde van deze aanpassingen (laten we maar denken aan het beperken van de ne waza-tijd in de competitie), hebben een directe invloed op de inspanning die de competitiejudoka moet leveren.

De bedoeling van voorliggend onderzoek was om na te gaan of factoren zoals exacte vechttijd, recuperatietijd, ne-waza tijd, gebruikte technieken en efficiëntie verschillen in functie van de gewichtscategorie. Indien grote verschillen gevonden worden tussen de verschillende categorieën zou dit mogelijks kunnen leiden tot aangepaste trainingsvormen per categorie en aldus de voorbereiding van de competitiejudoka optimaliseren.

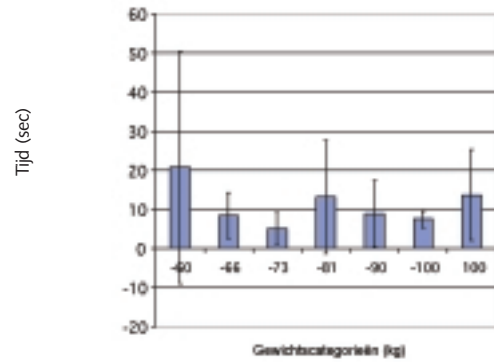
Daartoe werden de Belgische kampioenschappen senioren mannen (Charleroi, 2003) geanalyseerd aan de hand van videobeelden. De analyse werd uitgevoerd per gewichtscategorie. Er werd enkel een analyse gemaakt van de eerste ronde omdat het meerdere malen analyseren van één bepaalde judoka (bijvoorbeeld in de kwart en in de halve finale) het activiteitenpatroon per GC (gewichtscategorie) zou kunnen beïnvloeden. In totaal werden 25 kampen geanalyseerd. Gezien het beperkte aantal kampen per categorie, moeten de resultaten met de nodige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. De belangrijkste resultaten waren als volgt:

1. Gemiddelde duur activiteitsinterval over de verschillende categorieën werd kort bevonden namelijk 19.2s ($\pm 8.8s$) met gemiddelde recuperatietijden van 9.2s ($\pm 10.1s$). De resultaten worden per categorie weergegeven in grafiek 1.

Grafiek 1: gemiddelde duur van de activiteitsintervallen per gewichtscategorie



2. Het ne waza gedeelte is ondergeschikt aan de nage waza met respectievelijk 10.1s ($\pm 12.3s$) en 122.5s ($\pm 95s$). De totale kampduur is maximaal 300s. Onderstaande grafiek toont ons de actieve gemiddelde ne waza tijd per gewichtscategorie.



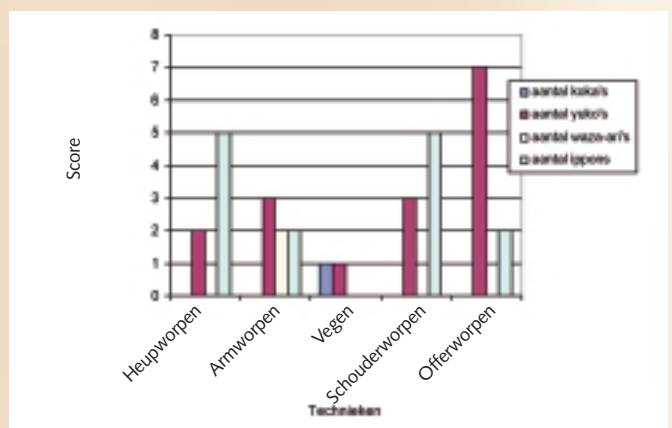
Grafiek 2: Gemiddelde ne waza-tijd per kamp

3. In de nage waza bleken de offerworpen het meest efficiënt te zijn en de vegen daarentegen het minst resultaat op te leveren. Toch spelen de laatste een belangrijke rol uit strategisch oogpunt. Grafiek: efficiëntie technieken nage waza voor alle categorieën.

Conclusie

De resultaten geven ons een indicatie voor meer efficiënte judo trainingprogramma's. De gemiddelde duur van het activiteitsinterval over de verschillende categorieën heen werd kort bevonden. Met dit patroon van activiteit zou moeten rekening gehouden worden tijdens de voorbereiding van onze judoka. Desondanks zien we dat er tijdens de gemiddelde randori training verschillende minuten achtereenvolgens wordt gevochten zonder onderbreking. Evenzeer dient er rekening gehouden te worden met de verdeling van het ne waza deel versus nage waza deel. Naast een correcte verdeling, moet het ne waza deel geoefend worden met heel korte intervals, waarbij de technieken zijn aangepast aan dit korte tijdsinterval.

In het nage waza gevecht zijn de offerworpen het meest efficiënt. Deze technieken zijn relatief nieuw en hebben een grote variëteit. Vegen worden het meest gebruikt maar zijn eerder inefficiënt. Het veelvuldige voorkomen van vegen kan worden verklaard, doordat deze technieken relatief veilig zijn (weinig counter mogelijkheden)



en kunnen strafpunten voor passief vechten vermijden. Vaak zien we dat deze techniek tijdens het wedstrijdverloop als schijnbeweging wordt uitgevoerd, gevolgd door een meer efficiënte techniek.

● Karl Van Malderen

Medewerkers: Karl Van Malderen, Bram Van Herck, Peter Clarys, Kim Ramon, en Evert Zinzen

Meer informatie karl.vanmalderen@pandora.be