



JU JITSU TEKNİK VE TAKTİK GÖZLEM GELİŞTİRME

Ju Jitsu Antrenör Vize semineri
4 Ocak 2026 Antalya

- Hazırlayan
- Şevki ERDOĞAN
- JuJitsu Yürütme Kurulu Bşk. Yrd.
- 7. Dan /Teknik Direktör

柔術



1. GİRİŞ

- Ju Jitsu spor dalında başarı; fiziksel kapasite, teknik yeterlilik ve zihinsel becerilerin bütünleşmesiyle elde edilir.
- Bu unsurlar arasında **teknik ve taktik gözlem becerisi**, sporcunun müsabaka içi doğru kararlar alabilmesi açısından kritik öneme sahiptir.
- Gözlem becerisi, hem sporcunun kendi performansını hem de rakibin davranışlarını analiz edebilmesini sağlar.

2. GÖZLEM KAVRAMI

- **Gözlem**, spor ortamında meydana gelen teknik ve taktik davranışların sistemli ve bilinçli biçimde izlenmesi, analiz edilmesi ve değerlendirilmesidir.
- **Ju Jitsu'da Gözlemin Amaçları**
 - Rakibin teknik eğilimlerini belirlemek
 - Kendi teknik hatalarını fark etmek
 - Etkili taktik kararlar almak
 - Performans gelişimini izlemek
- **Algılama → Yorumlama → Karar verme → Uygulama**
- **Teknik gözlem** → Algılama becerisini geliştirir
- **Taktik gözlem** → Karar verme hızını artırır
- Öğrenci, sadece teknik uygulamaz; **neden o tekniği seçtiğini** bilir

3. TEKNİK GÖZLEM

- 3.1. Teknik Gözlemin Tanımı
- Teknik gözlem, sporcunun uyguladığı tekniklerin **doğruluğu, verimliliği ve zamanlamasının** değerlendirilmesidir.

- **3.2. Ju Jitsu'da Teknik Gözlem Unsurları**
- Duruş ve denge kontrolü
- Mesafe ayarlama
- Tutuş (grip) çeşitleri
- Atış ve süpürme teknikleri
- Yer kontrolü (mount, side control, guard)
- Kilit ve boğma teknikleri
- Teknikler arası geçişler

- **3.3. Yaygın Teknik Hatalar**
- Yanlış zamanlama
- Denge kaybı
- Etkisiz tutuş
- Aşırı kuvvet kullanımı

- **3.4. Biyomekanik Açıdan Gözlem**

- Ağırılık merkezi kontrolü
- Kuvvet aktarımı
- Denge–dengesizlik yaratma (kuzushi)
- Enerji ekonomisi

- **Değerlendirme İpucu:**

Güçlü teknik = az kuvvet + doğru açı + doğru zamanlama

- **2.2. Teknik Zincirleme (Combination) Analizi**
- Tek tek teknikten çok **teknik geçişleri** gözlemle
- Örnek:
 - **Vuruş → Tutuş → denge bozma → atış → yer kontrolü → kilit**
-  Öğrenciye sorulacak soru:
- “Bu teknikten sonra hangi pozisyona geçtin, neden?”

4. TAKTİK GÖZLEM

- **4.1. Taktik Gözlemin Tanımı**
- Taktik gözlem, sporcunun müsabaka sürecinde **hangi tekniği, hangi koşulda ve neden tercih ettiğini** analiz etmeye yönelik çalışmadır.

- **4.2. Taktik Gözlem Kriterleri**
- Hücum ve savunma dengesi
- Tempo kontrolü
- Teknik seçimi
- Rakibin tepkilerine karşı verilen cevaplar
- Skor ve süre farkındalığı

- **4.3. Rakip Analizi**
- En sık kullandığı teknikler
- Zayıf olduğu pozisyonlar
- Baskı altındaki davranışları
- Yorgunluk sonrası performans değişimi

- **4.4. Taktik Okuma (Game Reading)**
- Rakibin **niyetini** önceden fark etme
- Sahte hücumları ayırt etme
- Rakibin tekrar eden davranışlarını tanıma
-  Değerlendirme Ölçütü:
Öğrenci rakibin **ilk değil ikinci hamlesini** öngörebiliyor mu?

- **4.5. Tempo ve Alan Kontrolü**
- Müsabakayı hızlandırma veya yavaşlatma
- Alan sıkıştırma – alan açma
- Skor üstünlüğünde risk yönetimi
-  Taktik hata örneği:
Önde olan sporcunun gereksiz hücum yapması

5. TEKNİK VE TAKTİK GÖZLEM

YÖNTEMLERİ

- **5.1. Canlı Gözlem**
 - Antrenman içi Yaksukugeiko gözlemi
 - Müsabaka izleme
- **5.2. Video Analizi**
 - Yavaş çekim inceleme
 - Pozisyon bazlı değerlendirme
 - Hata-doğru karşılaştırması

- **5.3. Gözlem Formları**
- Kullanılan teknikler
- Başarı oranları
- Taktik tercihler
- Hata analizi

6. GÖZLEM BECERİSİNİ GELİŞTİRMeye

YÖNELİK ANTRENMANLAR

- Gözlemci–sporcu rol değişimi
- Video üzerinden grup tartışmaları
- Teknik analizli Yaksukugeiko/Randori çalışmaları
- Antrenör rehberli soru–cevap uygulamaları

7. GÖZLEM BECERİSİNİN

KAZANIMLARI

- Oyun zekâsının gelişmesi
- Daha hızlı ve doğru karar alma
- Teknik verimliliğin artması
- Müsabaka başarısının yükselmesi
- Öz değerlendirme becerisinin güçlenmesi

8. DEĞERLENDİRME PRENSİPLERİ

- Gözlem **nesnel ve kanıta dayalı** yapılmalıdır
- Puanlama **önceden öğrenciye açıklanmalıdır**
- Video ve yazılı notlar değerlendirmeyi desteklemelidir
- Öğrenciye **geri bildirim verilmelidir**

8. SONUÇ

- Ju Jitsu'da teknik ve taktik gözlem becerisi, sporcunun performansını doğrudan etkileyen temel unsurlardan biridir.
-
- Sistemli gözlem çalışmaları, sporcunun hem bireysel gelişimine hem de müsabaka başarısına önemli katkılar sağlar

JU JITSU UYGULAMALI TEKNİK ve TAKTİK GÖZLEM

DEĞERLENDİRME FORMU

1. GENEL BİLGİLER	
Bilgi	Açıklama
Sporcu Adı – Soyadı	
Gözlem Tarihi	
Gözlem Süresi	
Antrenman / Müsabaka	
Gözlemci (Antrenör / Öğrenci)	
Rakip / Eşleşme	

2. TEKNİK GÖZLEM DEĞERLENDİRMESİ

Değerlendirme Ölçeği:

5 = Çok İyi 4 = İyi 3 = Orta 2 = Zayıf 1 = Çok Zayıf

Teknik Kriterler	1	2	3	4	5	Açıklama
Duruş ve denge kontrolü	☐	☐	☐	☐	☐	
Mesafe ayarlama	☐	☐	☐	☐	☐	
Tutuş (kumi Kata/grip) kullanımı	☐	☐	☐	☐	☐	
Atış / süpürme teknikleri	☐	☐	☐	☐	☐	
Yer kontrolü (mount, side vb.)	☐	☐	☐	☐	☐	
Kilit ve boğma uygulamaları	☐	☐	☐	☐	☐	
Teknik geçişler	☐	☐	☐	☐	☐	

• 3. TAKTİK GÖZLEM DEĞERLENDİRMESİ

Taktik Kriterler	1	2	3	4	5	Açıklama
Hücum – savunma dengesi	☐	☐	☐	☐	☐	
Teknik seçimin doğruluğu	☐	☐	☐	☐	☐	
Zamanlama	☐	☐	☐	☐	☐	
Tempo kontrolü	☐	☐	☐	☐	☐	
Rakip tepkilerine uyum	☐	☐	☐	☐	☐	
Skor ve süre farkındalığı	☐	☐	☐	☐	☐	

- **4. RAKİP ANALİZİ (KISA NOTLAR)**

- Rakibin güçlü yönleri:

.....

- Rakibin zayıf yönleri:

.....

- Sık kullandığı teknikler:

.....

• 6. GENEL DEĞERLENDİRME

Kriter	Açıklama
Genel performans düzeyi	
Güçlü yönler	
Gelişim önerileri	

- 7. SONUÇ ve ÖNERİLER

-
.....
.....
-

- Gözlemci İmza: _____
Tarih: ____ / ____ / _____

- **JJIF JU JITSU** ile
Fiziksel gücünü artır
Zihinsel dayanıklılığını geliştir
Disiplini, saygıyı ve özgüveni öğren

**Katılım Sağladığınız için
Teşekkür ederim**