

22. HJS - Trenerski licencni seminar /
1. TRENERSKI LICENCNI WEBINAR

**RAZNOLIKOSTI I
SPECIFIČNOSTI
VRHUNSKOG
JUDO TRENINGA
U HRVATSKOJ
ZAGREB, 12.12. 2020.**

Voditelj seminara:

prof.dr.sc. Hrvoje Sertić,

predsjednik STRUČNO TRENERSKE KOMISIJE
HJS-a





PREDAVAČI NA SEMINARU:

- Boško Rozga, prof.
- Vladimir Preradović, prof.
- Dean Ilić, spec. bacc.
- Dragan Crnov, spec. bacc.
- Ivan Tomašić, trener
- Dominik Družeta, mag.cin.
- Barbara Matić, mag.ing.el.
- Karla Prodan
- Lara Cvjetko
- Viktorija Puljiz
- Lucija Brešković
- Doc.dr.sc. Ivan Segedi – član STK HJS -a
- Prof.dr.sc. Hrvoje Sertić – Predsjednik STK HJS-a

SUBOTA 12.12.2020.

- 9.30 – 10.00 Prijava na web
- 10.00 – 10.45 Otvaranje seminara i uvodna riječ
 - Tema: Kompleksnost juda sporta i specifičnosti treninga juda
 - (H. Sertić)
- 11.00- 11.45 Razlozi zbog kojih adolescenti prestaju trenirati judo
 - (D. Družeta)
- 12.00 - 12.45 Specifičnosti vrhunskog treninga juda u J.K. Black Belt
 - (I. Tomašić i L. Cvjetko)
- 13.00 - 13.45 Specifičnosti vrhunskog treninga juda u J.K. Istarski borac
 - (D. Ilić, D. Družeta, R. Klačar)

SUBOTA 12.12.2020.

- 14.00 - 14.45 Specifičnosti vrhunskog treninga juda u J.K. Pujanke
• (V. Preradović, Barbara Matić, K. Prodan)
- 15.00 - 15.45 Specifičnosti treninga juda sa slabovidnim osobama
• (B. Rozga, L. Brešković)
- 16.00 - 16.45 Prikaz vježbi za razvoj koordinacije za judo u skučenim uvjetima
• (I. Segedi)
- 17.00 - 17.45 Specifičnosti vrhunskog treninga juda u J.K. Solin
• (D. Crnov, V. Puljiz) OTKAZANO ZBOG BOLESTI

Uvod u kompleksnost juda sporta i specifičnosti treninga

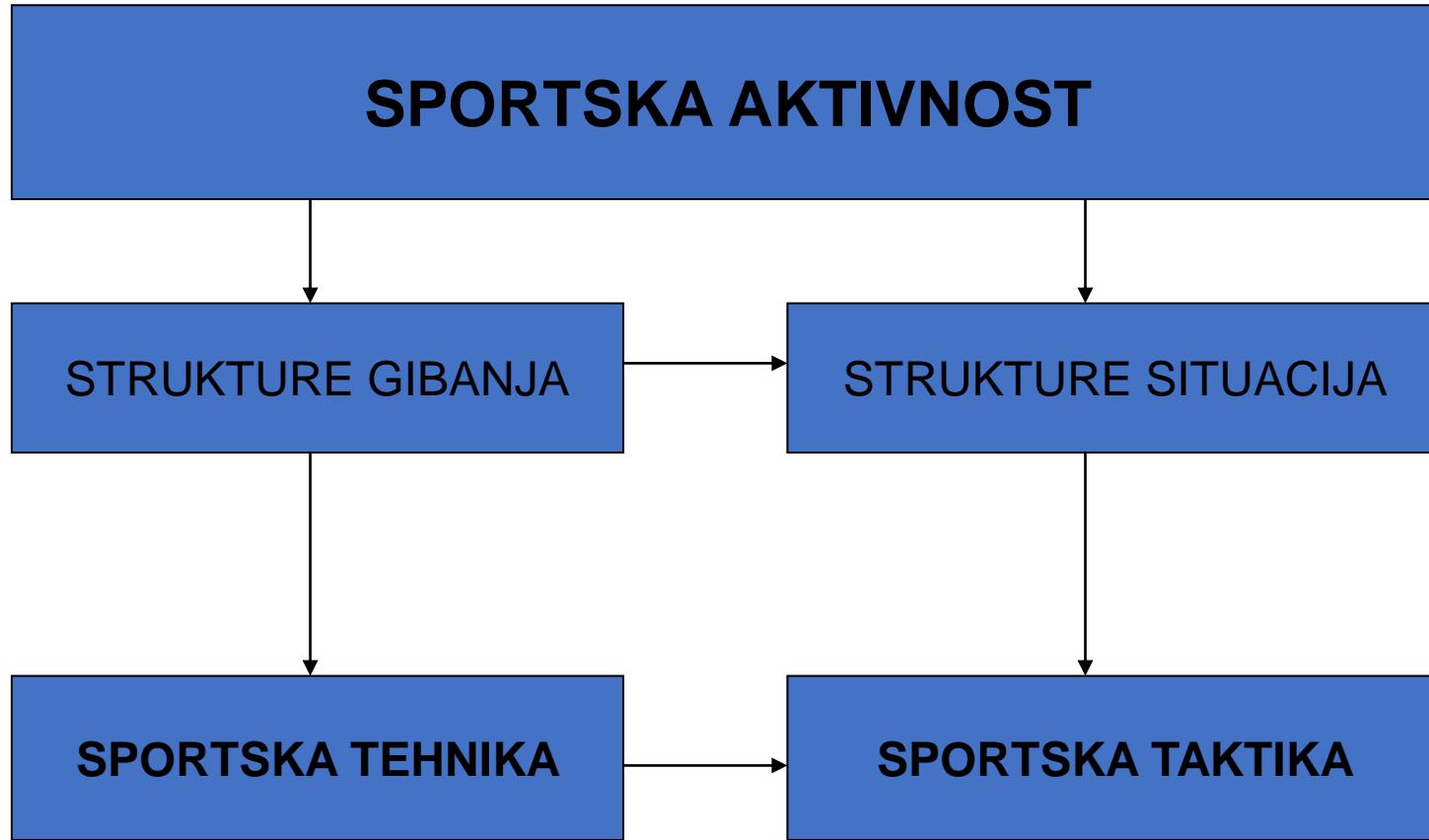


PREDAVAČ:
Hrvoje Sertić



Judo spada u grupu
polistrukturnih acikličkih
sportova

Borba se odvija u acikličkim
– dinamičkim uvjetima, a
rezultat je binarna varijabla
pobjeda ili poraz



Sportska aktivnost definirana je dvjema komponentama:
strukturama gibanja i strukturama situacija

JUDO



FAZE



PODFAZE



**STRUKTURNI ELEMENTI
TEHNIKE I TAKTIKE**

FAZE

**FAZA
NAPADA**

**FAZA
OBRANE**

PODFAZE

BORBA U STOJEĆEM STAVU

BORBA U PARTERU

**NAPAD
STOJEĆI STAV**

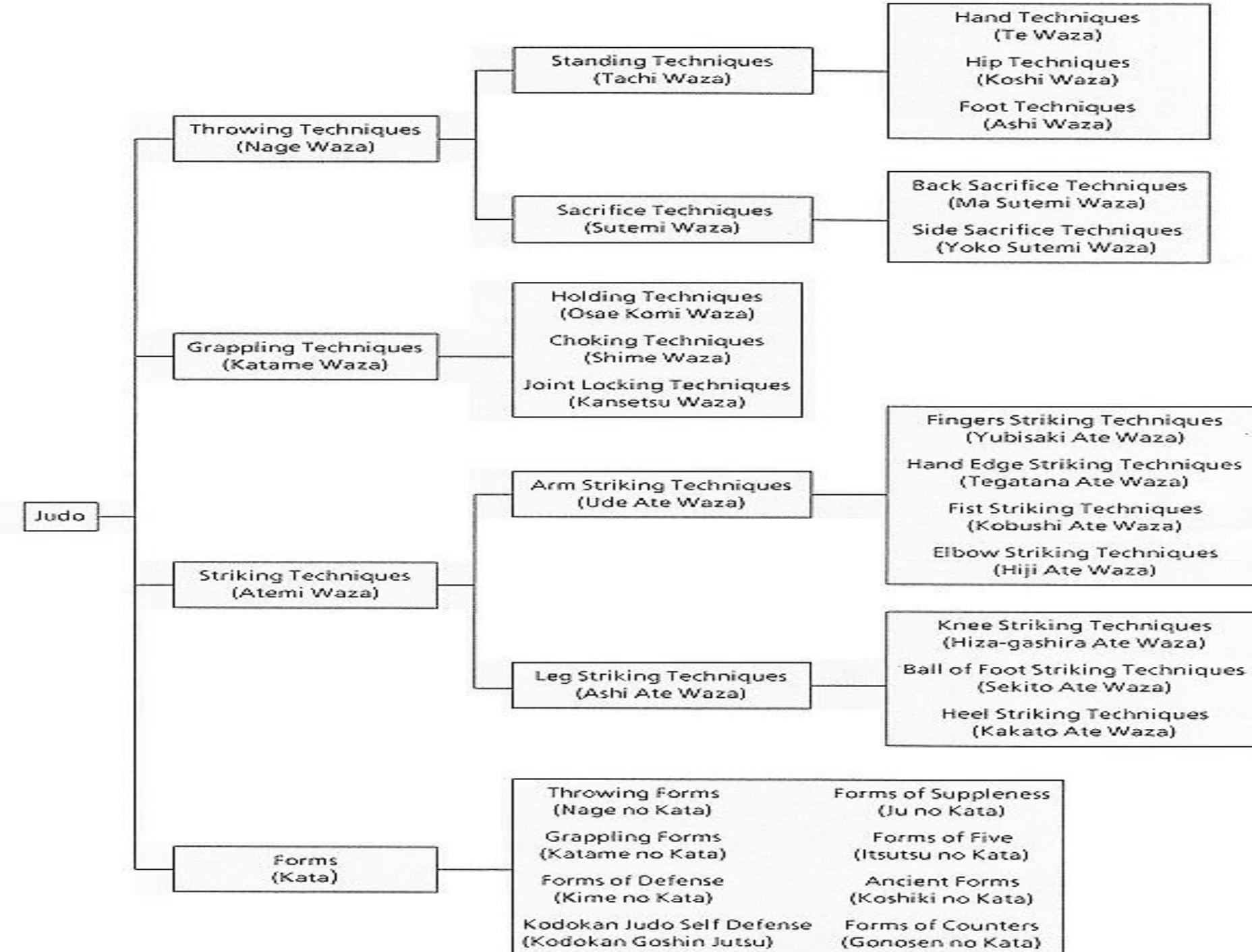
**OBRANA
STOJEĆI STAV**

**NAPAD
U PARTERU**

**OBRANA
U PARTERU**

SKUPINE TEHNIKA U JUDU

- STAVOVI (SHISEI)
- HVATOVI (KUMI KATA)
- KRETANJA (SHINTAI AND TAI SABAKI)
- TEHNIKE PADOVA (UKEMI WAZA)
- TEHNIKE BACANJA (NAGE WAZA)
- TEHNIKE ZAHVATA DRŽANJA (OSAEKOMI WAZA)
- TEHNIKE POLUGA (KANSETSU WAZA)
- TEHNIKE GUŠENJA (SHIME WAZA)
- TEHNIKE UDARACA (ATEMI WAZA)



Klasifikacija tehnika u Kodokan Judu

Sve Judo tehnike (waza) su podijeljene u tri grupe:

Nage-waza (67 tehnike bacanja)

Katame-waza (29 tehnika u parteru)

Atemi-waza (22 tehnika udaraca)

Ukupno bez padova 118 tehnika

Katame-waza

- **Osae-komi-waza**
(7 tehnika zahvata držanja)
- **Shime-waza**
(12 tehnika gušenja)
- **Kansetsu-waza**
(10 tehnika poluga)

KATAME WAZA

OSAEKOMI WAZA
(tehnike zahvata
držanja)

KANSETSU WAZA
(tehnike poluga)

SHIME WAZA
(tehnike gušenja)

KATAME WAZA (se mogu izvoditi)

**NE WAZA
(u parteru)**

**TACHI WAZA
(u stojećem stavu)**

TEHNIKE ZAHVATA DRŽANJA

GRUPE ZAHVATA DRŽANJA

- Zahvati držanja s tri točke oslonca
 - Zbog manje oslonačne površine pritisak na uke je veći
- Zahvati držanja s četiri točke oslonca
 - Manji pritisak, a najvažniju ulogu u držanju zahvata imaju superiorni kinetički lanci (ruke)

TEHNIKE POLUGA

POLUGE

- Ude-hishigi-waza (ruka je opružena)
- Ude-garami-waza (ruka je savijena tako da su podlaktica i nadlaktica pod kutem od 90°)

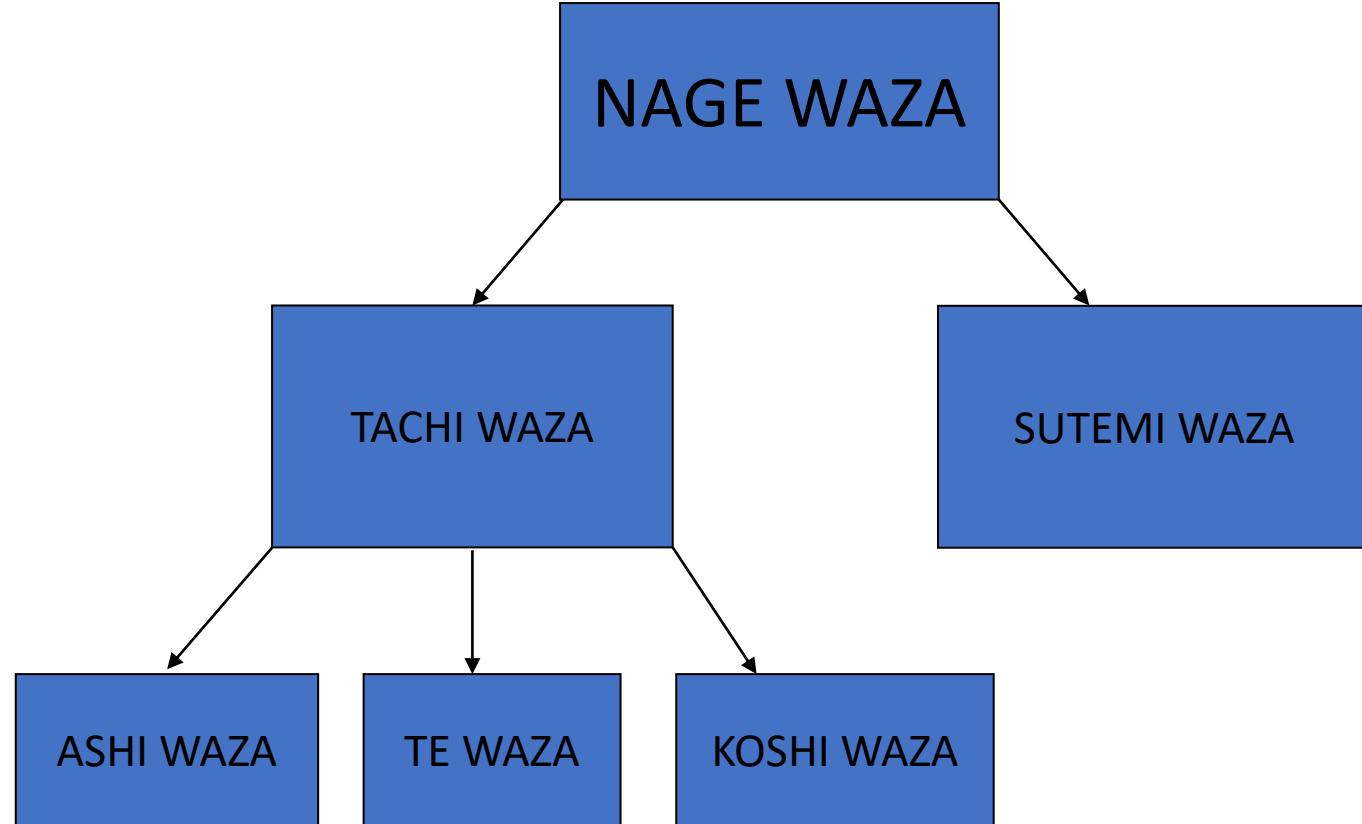
- Postoje dva različita mehanizma kojima izvodimo poluge:
 - Na opruženoj ruci (gatame)
 - Na ruci savijenoj pod najmanje 90° (garami)

TEHNIKE GUŠENJA

DVA „MEHANIZMA” GUŠENJA

- KAROTIDNA GUŠENJA – pritiskom na karotide prekidamo dovod krvi (kisika) u mozak
- RESPIRATORNA GUŠENJA – pritiskom na dušnik prekidamo dovod zraka u pluća

TEHNIKE BACANJA



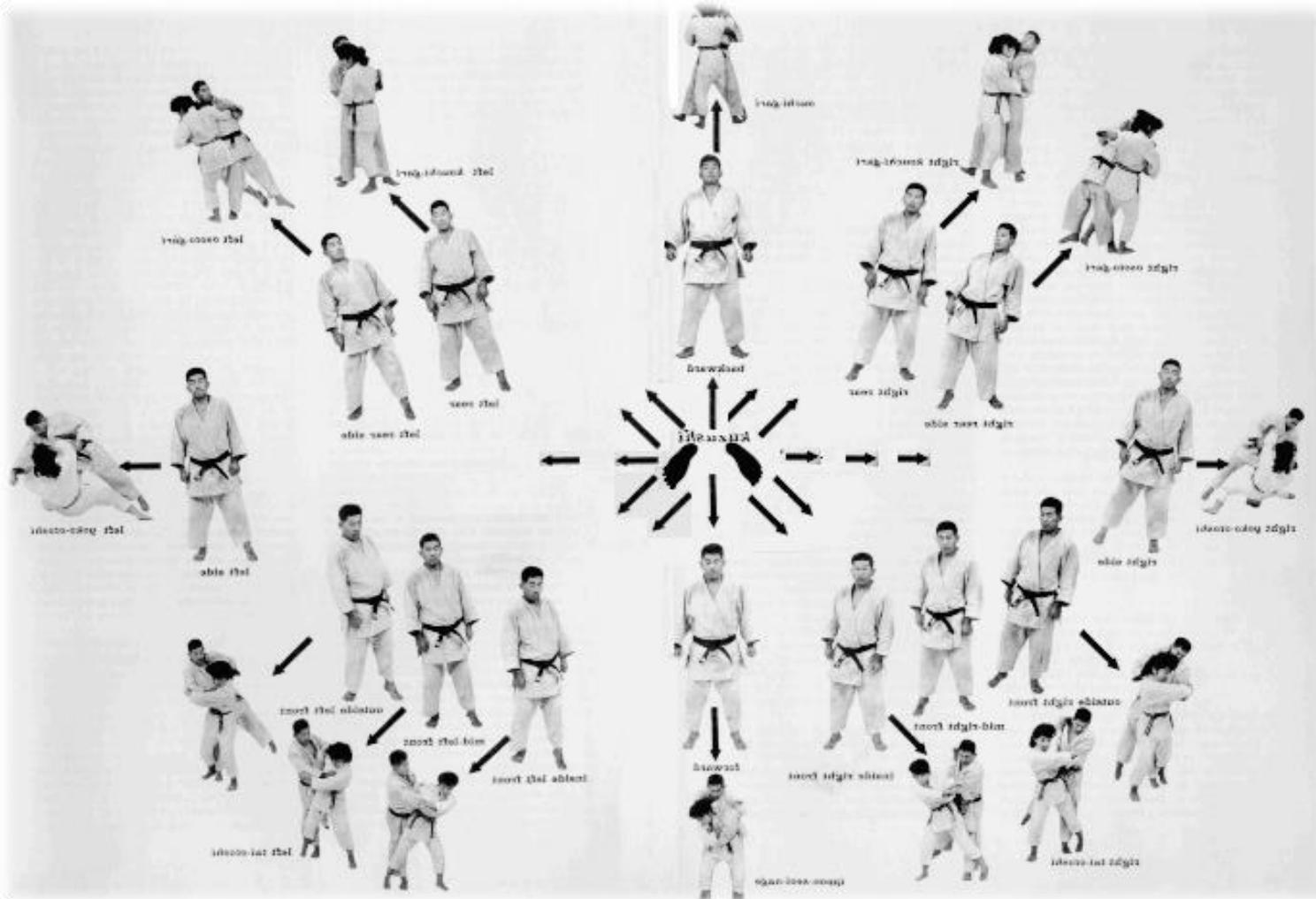
Nage-waza

- **Te-waza**
(15 ručnih tehnika)
- **Koshi-waza**
(11 bočnih tehnika)
- **Ashi-waza**
(21 nožnih tehnika)
- **Ma-sutemi-waza**
(5 požtovnih tehnika unaprijed)
- **Yoko-sutemi-waza**
(15 požrtovnih tehnika u stranu)

FAZE BACANJA

- KUZUSHI – izbacivanje iz ravnoteže
- TSUKURI – akcija pripreme bacanja (postavljanje torija i uke u pravilan položaj za bacanje) nakon narušavanja ukeove ravnoteže
- KAKE – izvođenje samog bacanja nakon kuzushija i tsukurija (let i kontrola protivnika do tatamija)

Smjerovi neravnoteže



ČETIRI FAZE UČENJA MOTORIČKOG GIBANJA:

:

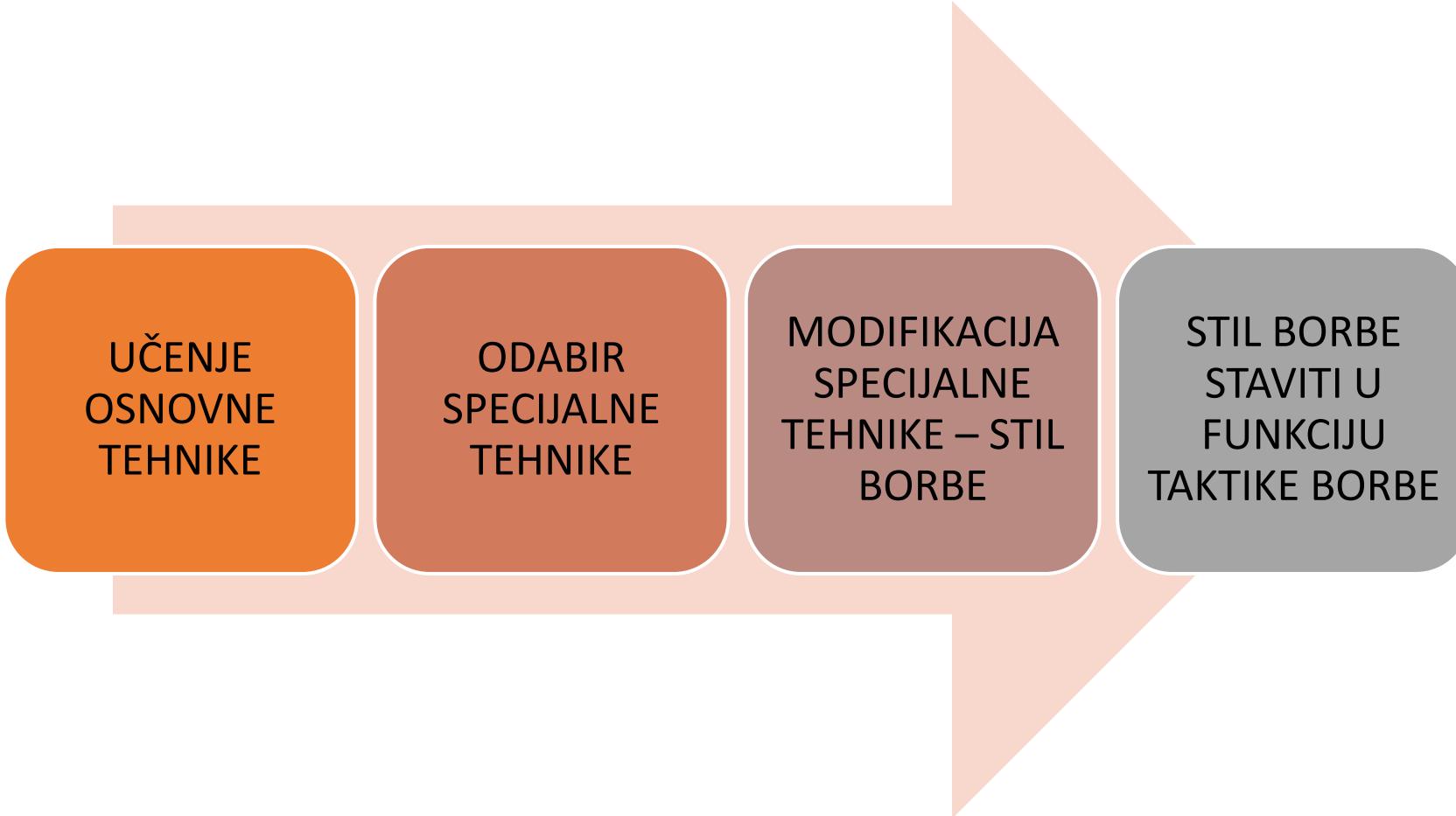
USVAJANJE

USAVRŠAVANJE

STABILIZACIJA

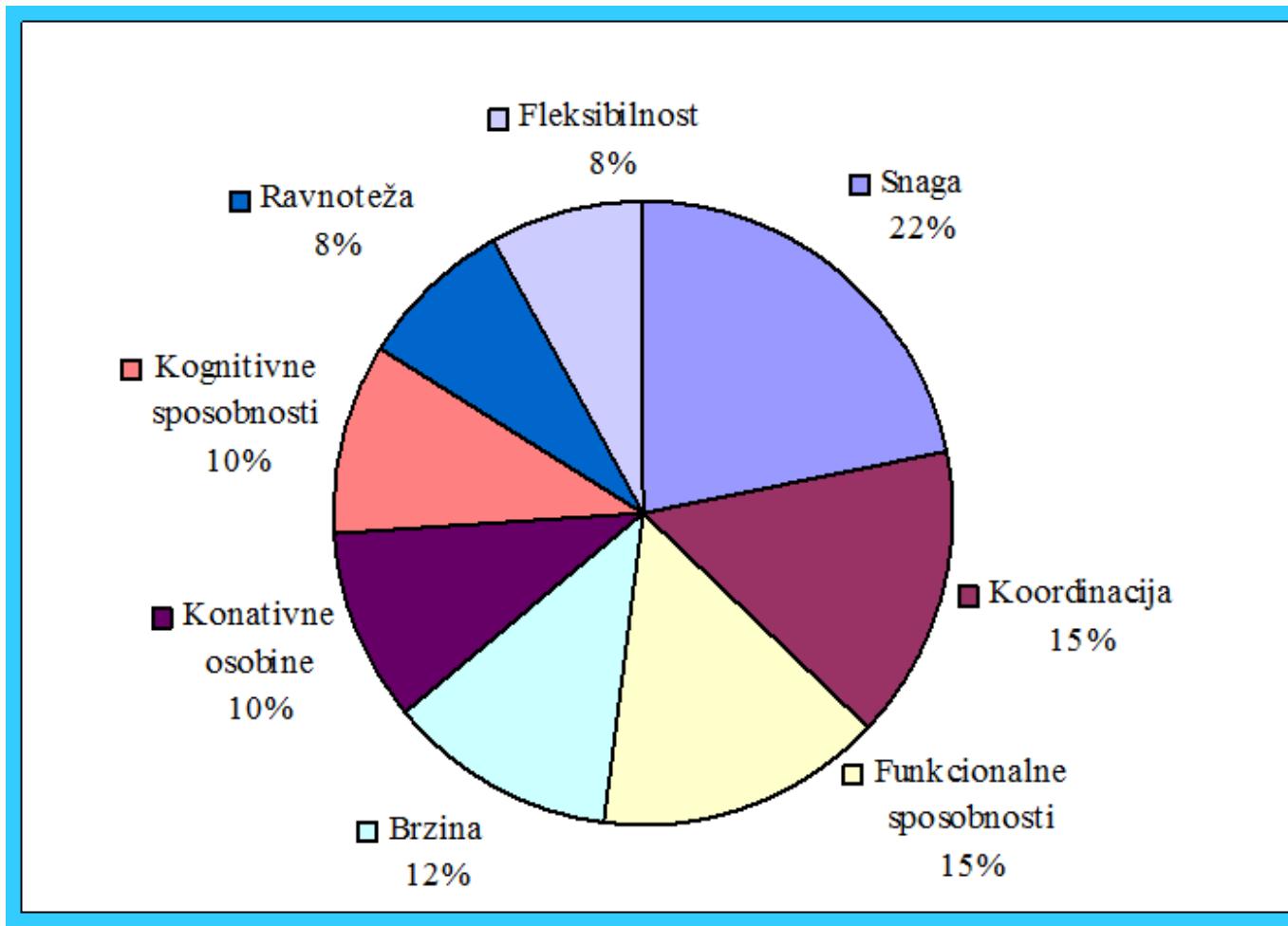
AUTOMATIZACIJA

ISPRAVNE FAZE UČENJA TEHNIKA BACANJA

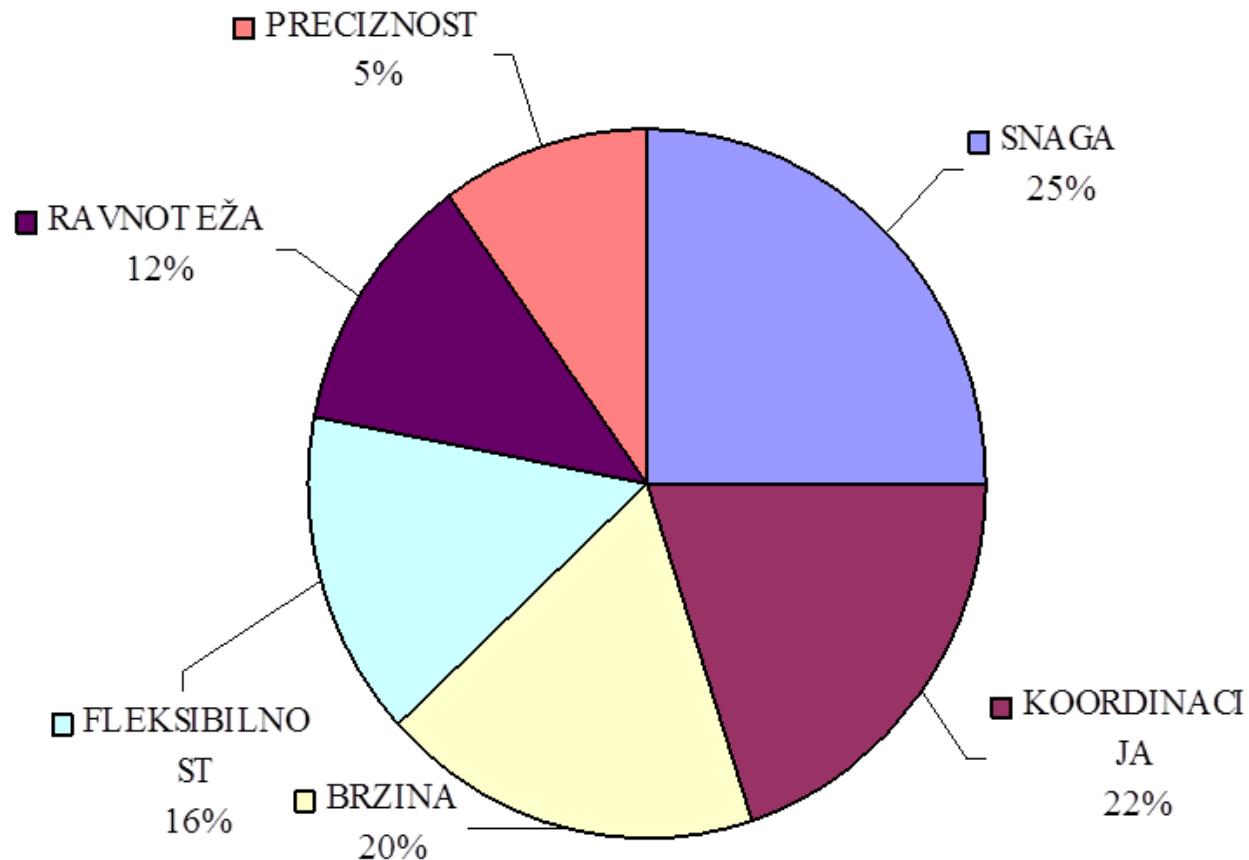


ANTROPOLOŠKA ANALIZA

CJELOKUPNI ANTROPOLOŠKI PROSTOR



FAKTORSKA STRUKTURA USPJEŠNOSTI U JUDO BORBI – SAMO MOTORIČKI PROSTOR



SOMATOTIP – TJELESNA KONSTITUCIJA

- Najčešći somatotip u judu jest mezomorfni, a u superteškim kategorijama nailazimo i na endomorfni somatotip

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI:

- Aerobne
- Anaerobne
- S obzirom na mehanizam
iskorištavanja energije

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI:

- Može se reći kako izdržljivost ima veliki utjecaj na konačan rezultat u judo borbi
- Judo borba traje 4 minute – a zbog prekida ili produžetaka (golden score) može biti produžena i na više od 10 minuta

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI:

- Judo spada u aktivnosti za čiju su izvedbu, u najvećem broju slučajeva, odgovorni aerobno – anaerobni mehanizmi (miješani) za iskorištavanje energije
- No zbog velike varijabilnosti judo borbe (trajanje, intenzitet, odmor i sl.) može se reći da je izuzetno važno razvijati sve energetske mehanizme

VAŽNOST MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI PO DOBI JUDOKA

- Dok kod seniora snaga ima najvažniju ulogu u judo borbi, kod mlađih dobnih uzrasta tu ulogu preuzima koordinacija (Sertić, 1994)

NAJAVAŽNIJI FAKTORI KOORDINACIJE U JUDO-u (Sertić, 2004)

- Koordinacija cijelog tijela
- Brzina izvođenja kompleksnog motoričkog zadatka
- Reorganizacija stereotipa kretanja
- Agilnost
- Brzina učenja novog motoričkog zadatka

KOORDINACIJA

- Vježbe koordinacije je važno izvoditi na početku treninga dok su sportaši još uvijek odmorni jer jedino tada mogu izvoditi zadatke u kojima je naglasak na informacijsku komponentu opterećenja

KOORDINACIJA

- Nikada nije prerano za početi trening koordinacije, a neka istraživanja navode kako su senzitivne faze za njen razvoj između 11. i 12. godine

KOORDINACIJA

- Dva načina treninga koordinacije:
 1. Učenje novih kretnih struktura
 2. Izvođenje poznatih kretnih struktura u različitim uvjetima

INICIJACIJA

- Uzrast 6-10 godina
- programi niskog intenziteta, sveukupni razvoj osnovnih motoričkih kretnji: trčanje, skakanje, bacanje, ravnoteža i kotrljanja.
- Koristiti veliki broj vježbi i iz ostalih sportova što će im omogućiti da se da se pripreme za natjecanje u izabranom sportu.
- Jednostavna pravila ili pojednostavljena, slične igrice kasnije usmjerenoj aktivnosti, ohrabrujte djecu za određene aktivnosti, a posebno da razvijaju koncentraciju i pažnju, što će im kasnije pomoći da se uključe u pripreme koje zahtijevaju više kao što će biti trening i natjecanje.

SPORTSKO OBLIKOVANJE

- Uzrast 11-14 godina, umjereno povećavanje volumena i intenziteta, voditi računa o mogućnosti ozljeda kao i emocionalnim oštećenjima,
- Faza ubrzanog rasta
- Naglasak treba biti na svladavanju vještine i motoričkih sposobnosti, a ne na izvedbi i pobjeđivanju.
- Učiti ih vještinama koje su nešto i složenije (kombinacije). Naglašavati važnost i tako raditi na unaprjeđenju gibljivosti, koordinaciji i ravnoteže.

SPECIJALIZACIJA

- Uzrast 15-18 godina
- Ova grupa sportaša već može podnijeti veća opterećenja, pogotovo ako je prošla dobre prethodne pripreme i ima staža 4-6 godina. Ovo je faza kada se odigravaju najznačajnije promjene u treningu.
- Svi koji su prošli dobro organiziran program koji je naglašavao svestrani razvoj, sada su spremni za program koji traži vrhunske izvedbe.
- Pomno treba nadgledati ekstenzitet i intenzitet treninga da bi osigurali brz napredak s što manjim rizikom od ozljeda.

RAZLOZI ZBOG KOJIH ADOLESCENTI PRESTAJU TRENIRATI JUDO

Predavač: Dominik
Družeta, mag.cin



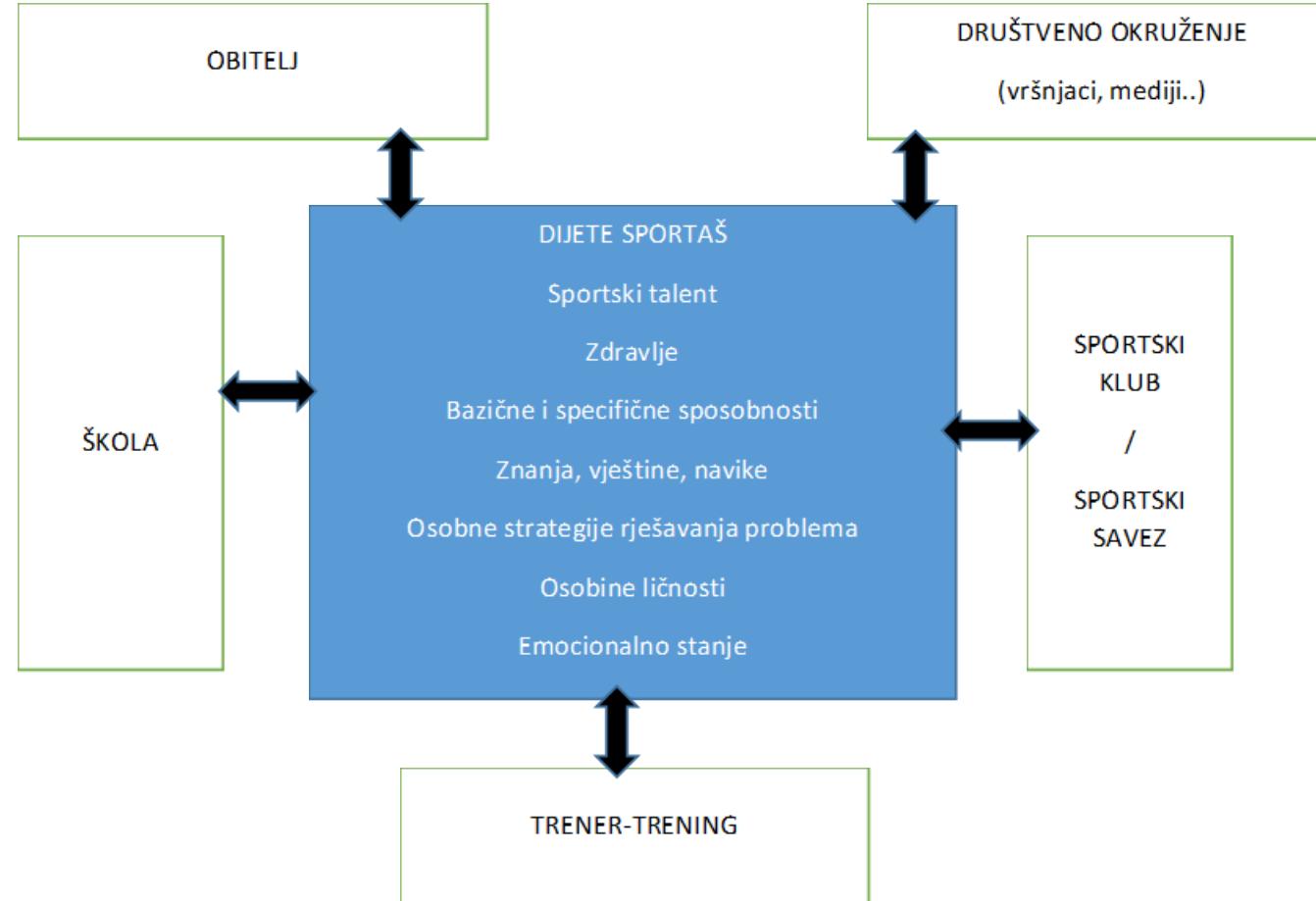
Posljedice odustajanja mladih od juda

- Mali broj seniora
- Otežan napredak mladim sportašima
- Mali broj iskusnih judaša koji će nastaviti sa trenerskim poslom
- Zašto se djeca i mladi bave sportom?

Zašto adolescenti?

- Adolescencija razdoblje od 11. do 19. godine
 - Pubertet 11.-13. godina
 - Srednja adolescencija 14.-16. godina
 - Kasna adolescencija 17.-19.
-
- Razvoj kognitivnih i socijalnih vještina, otpor prema autoritetima, razvoj identiteta..
 - Razvojni zadaci adolescencije imaju utjecaj na sva područja života mladih tako i sporta

Što sve utječe na mladog sportaša



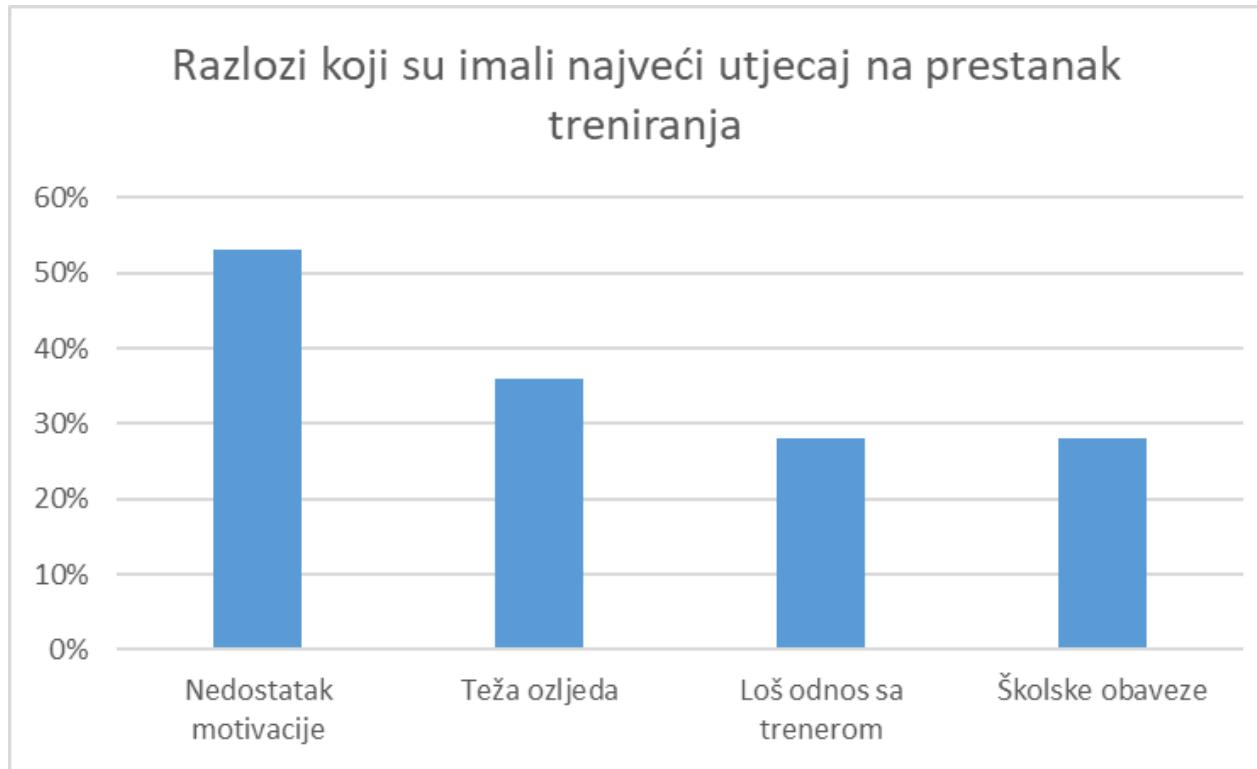
Metode rada

- Uzorak ispitanika uključivao bivše judaše/ice koji su prestali trenirati judo između 15. i 20. godine.
- *Osnovni deskriptivni pokazatelji uzorka*

	Broj Ispitanika	Prosjek početka treniranja (g.)	Prosjek prestanka treniranja (g.)	Prosjek dužine treniranja (g.)
Muškarci	63	7,59	17,89	10,4
Žene	39	8,10	17,51	9,41
Ukupno	102	7,78	17,75	9,97

- Anketna pitanja odnosila su se na razloge zbog kojih su ispitanici prestali trenirati sa naglaskom na interpersonalne odnose poput odnosa sportaša i trenera, sportaša i roditelja, roditelja i trenera, na vlastite sposobnosti i odnos s ostalim članovima grupe/kluba, ali i socioekonomski status te ostale subjektivne faktore.

Najznačajniji rezultati



- Grafički prikaz razloga koji su imali najveći utjecaj na odustajanje od treniranje prema frekvenciji pojavljivanja

Odnos sportaša i trenera

- Značajan utjecaj na prestanak treniranja imali odgovori
- 28% trenerovo ne poticanje osjećaja brige, povjerenja i poštovanja
- 25% loša komunikacija sa trenerom
- 25% trenerovo nepoticanje osjećaja djelotvornosti i samopouzdanja

Trener

- U adolescenciji utjecaj trener postaje veći te postaje jedan od većih autoriteta u životu sportaša.
- Posao trenera više je od vođenja treninga nego uključuje brigu i stvaranje odnosa sa sportašem. Nedostatak toga može dovesti do ogorčenja i odustajanja.
- Kod starijih sportaša odgovornost je i na njima za održavanje i unaprjeđenje odnosa, ali kod mladih sportaša odgovornost je trenerova.

Školske obaveze

- Značajan utjecaj na prestanak treniranja kod 28% ispitanika
- Kao jedan od dodatno navedenih razloga bio je i odlazak u drugi grad radi studiranja

Škola

- često se potencijal i utjecaj izvanškolskih aktivnosti zanemaruje i nerijetko mladi odustaju od sporta zbog nemogućnosti uskađivanja obaveza.
- potrebna proaktivnost svih zaposlenih u školskom sustavu da se mladima pomogne u pravilnom raspolaganju vremena i obaveza.
- Sa stajališta trenera ne može se puno napraviti po tom pitanju osim podrške da se osoba u nekom obliku zadrži u sportu.

Sportske ozljede

- Teže ozljede utjecale na prestanak treniranja kod 36% ispitanika
- Ozljede su izazovan dio sporta i potrebna je velika podrška okoline da se sportaš nastavi baviti sportom.
- Tijekom oporavka od ozljede sportaš treba na neki način biti uključen u trenažni procesu da se zadrži unutar sporta.

Motivacija

- U najvećoj mjeri na prestanak treniranja utjecao nedostatak motivacije kod 53% ispitanika
- Na motivaciju utječe puno faktora,a sportski psiholog je taj koji bi mogao u dubinu objasniti pojedine uzročnike.
- Nedovoljni rezultati, ozljeda, loš odnos sa trenerom kao i mnogo drugih faktora može utjecati na motivaciju.
- Trener ima veliku ulogu u održavanju razine motivacije kod sportaša.

Zašto se djeca i mladi bave sportom?

- Broj 1 razlog zašto se djeca i mladi treniraju je jer se vole igrati i zabavno im je.
- Što je „glavna“ igra u judu?
- Randori mora biti zabava i igra, a ne stres inače bavljenje judom nije održivo.



Kako smanjiti odustajanje mladih?

- Razumijevanje adolescencije i razloge zbog kojih se djeca i mladi bave sportom
- Kako zadržati mlađe u periodima ozljeda, loših rezultata i ostalih utjecaja koji odvlače od sporta?
- Stvaranje zajednice kroz razna druženja i aktivnosti čiji dio žele biti mlađi
- Veći naglasak na prevenciju ozljeda u trenažnom procesu

PROMJENA TAKTIKE

promjenom bodovanja na semaforu

Predavač:
Ivan Tomašić – JK Black Belt



TAKTIKA – osnovne karakteristike

- Početak
- Odluka
- Prilagodba – natjecanje
- Prilagodba – tijekom borbe

TAKTIKA ZA ODREĐENO NATJECANJE

- Iskustvo
- Zdravstveno stanje – tjelesno + psihičko
- Kondicijska pripremljenost
- Karakterne crte natjecatelja
- Nivo natjecanja
- Prognoze posiječenosti natjecatelja
- Aktualna situacija

TAKTIKA PRIJE BORBE – poznati protivnik

Natjecatelj

- Zdravstveno stanje – tjelesno + psihičko
- Kondicijska pripremljenost
- Karakterne crte
- Specijalne prednosti
- Iskustvo u usporedbi

Protivnik

- Zdravstveno stanje
- Kondicijska pripremljenost
- Karakterne crte
- Specijalne prednosti
- Iskustvo u usporedbi
- Analiza borbi – prije i za vrijeme natjecanja
- Greške ili previdi

Napomena: dostupne informacije i važnost

TAKTIKA ZA VRIJEME BORBE – Vrste i načini pristupa

- STANDARDNA
 - Dogovorena prije borbe – sklona malim izmjenama
- NAPADAČKA
 - Stizanje rezultata ili prednosti
- OBRAMBENA
 - Čuvanje rezultata ili prednosti
- SMART BB
 - Sveobuhvatna - Visoki stupanj svjesnosti

TAKTIKA TIJEKOM BORBE – Čimbenici koji uvjetuju promjenu taktike

- Kondicijska sprema – natjecatelj / protivnik
- Zdravstveno stanje – natjecatelj / protivnik
- Aktualno pokazano – natjecatelj / protivnik
- Vremenski okvir za izvršenje
- PROMJENA bodovanja ili prednosti



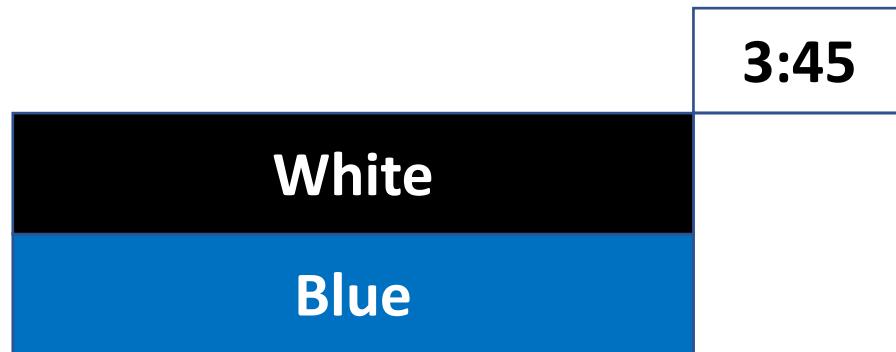
PROMJENA TAKTIKE PROMJENOM BODOVANJA NA SEMAFORU

- Bodovanje natjecatelja ili protivnika Wazarijem
- Ostvarivanje prednosti izricanjem kazne Shido – natjecatelj ili protivnik
- Kombinacije Wazari ili Shido kod natjecatelja ili protivnika

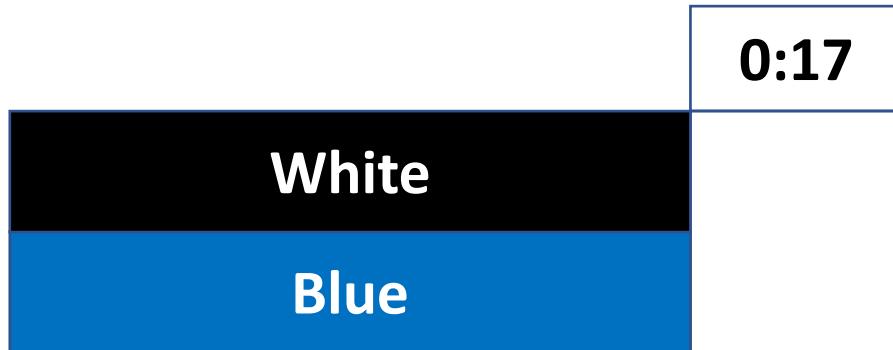
*Napomena : ostali čimbenici -uzeti u obzir



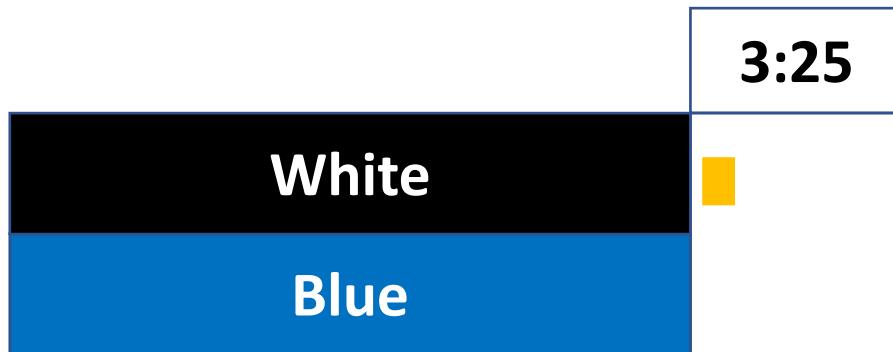
1.



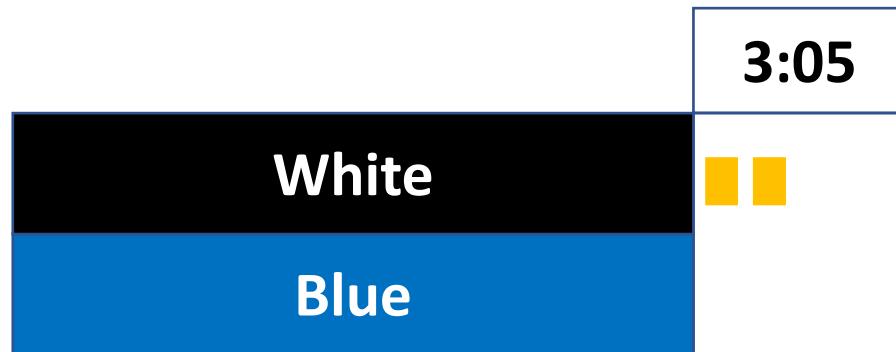
2.



3.



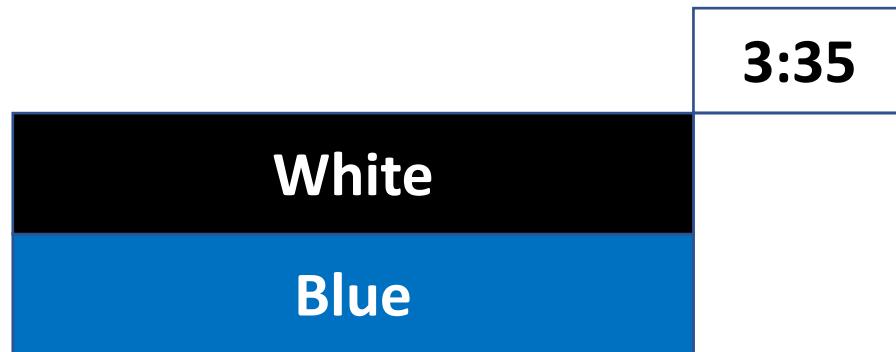
4.



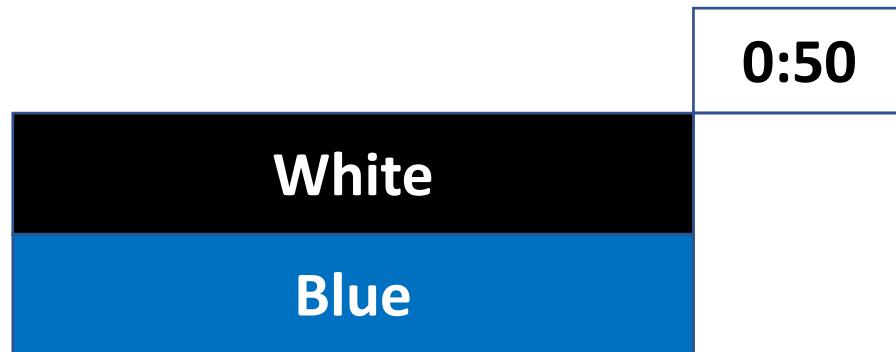
5.



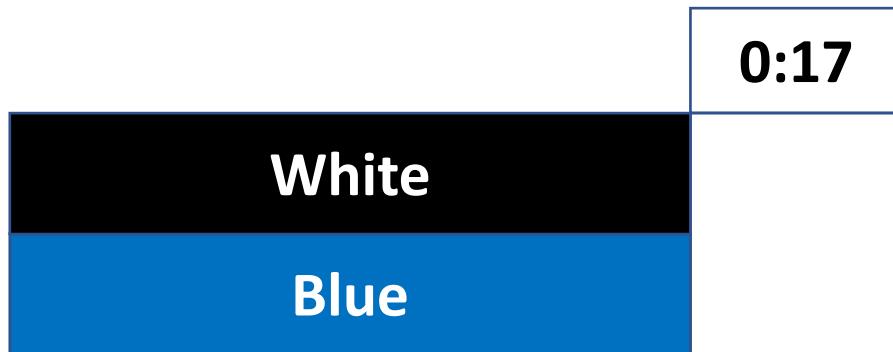
6.



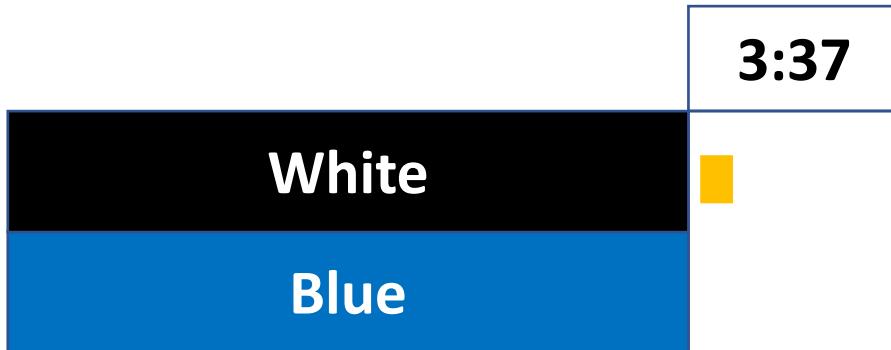
7.



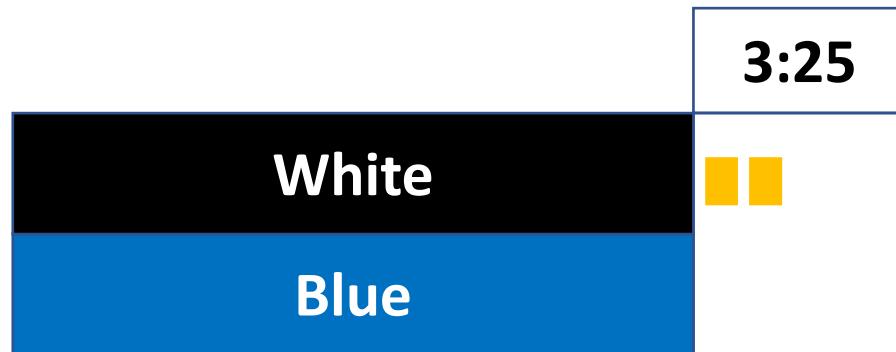
8.



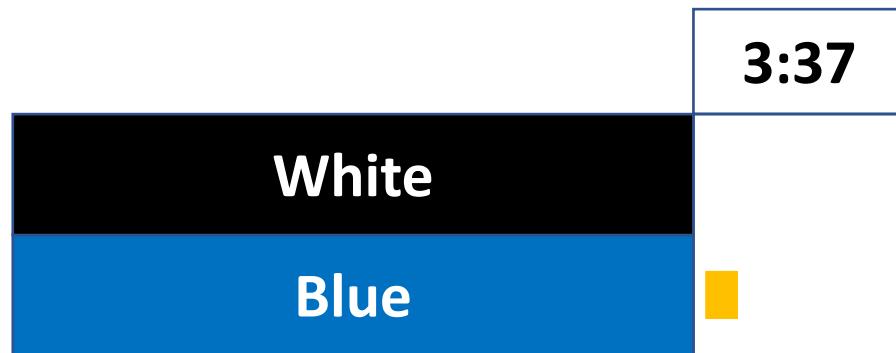
9.



10.



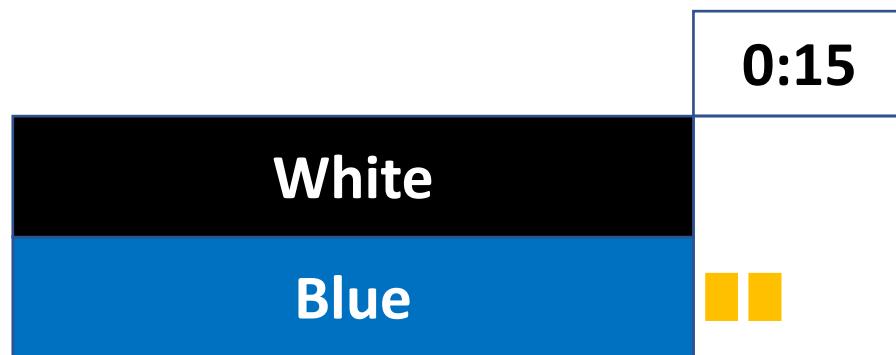
11.



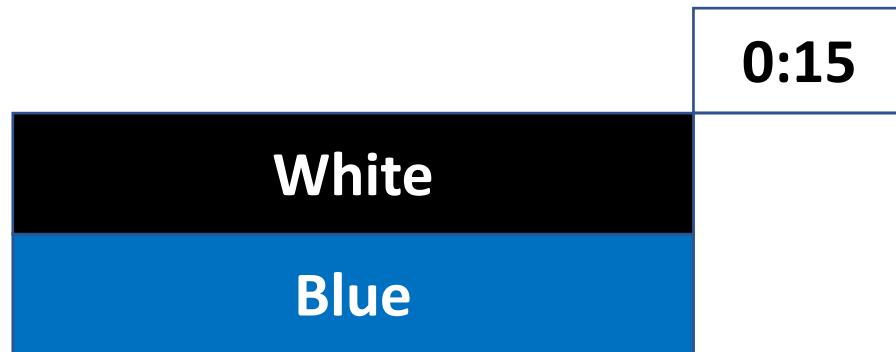
12.



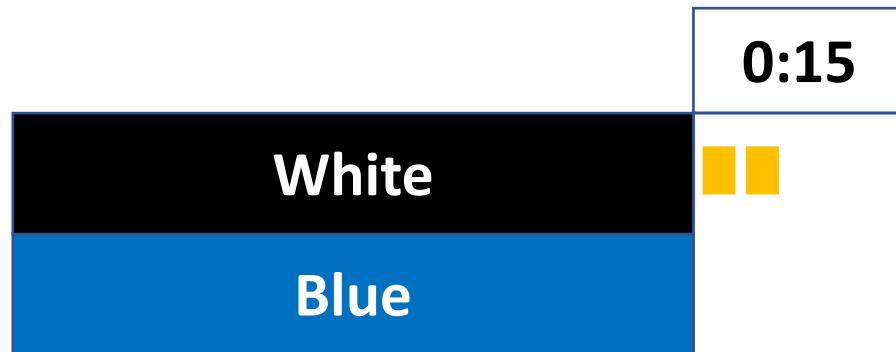
13.



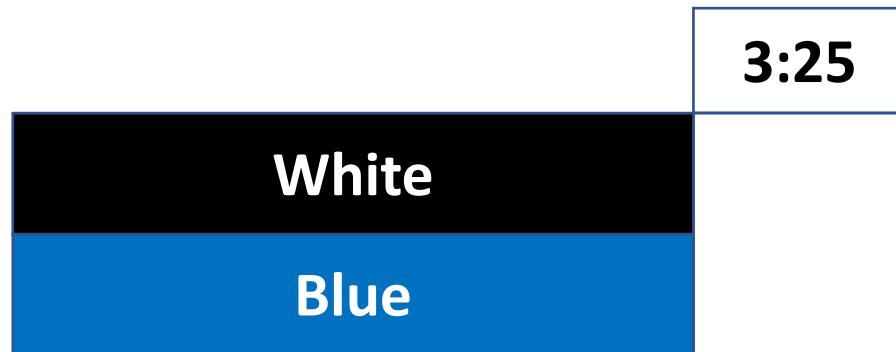
14.



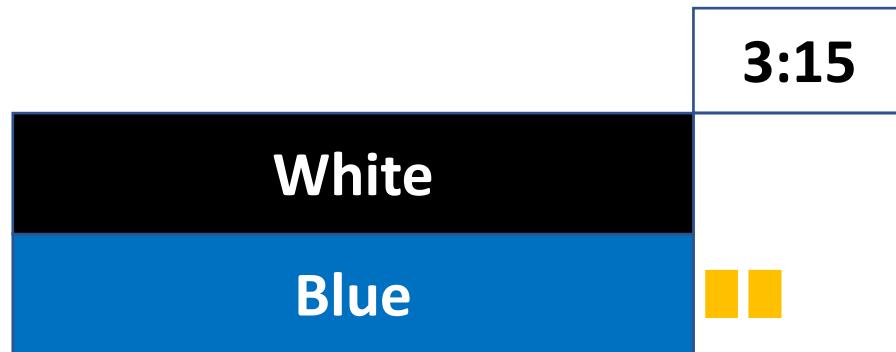
15.



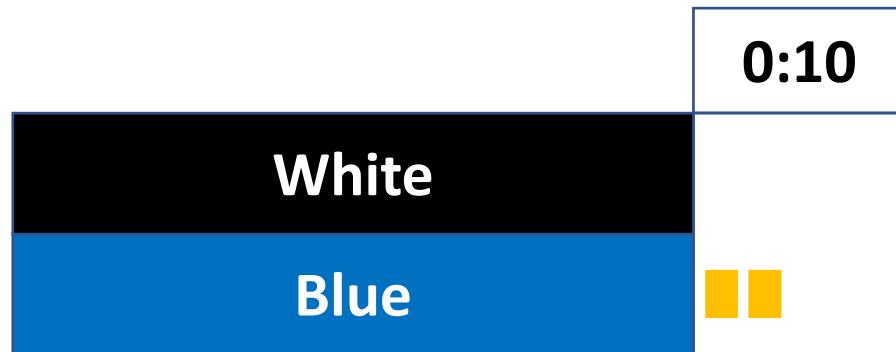
16.



17.



18.



19.



20.



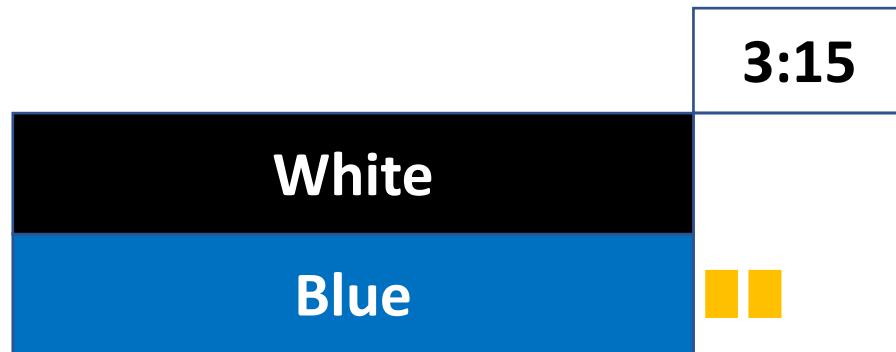
21.



22.



23.



24.



25.



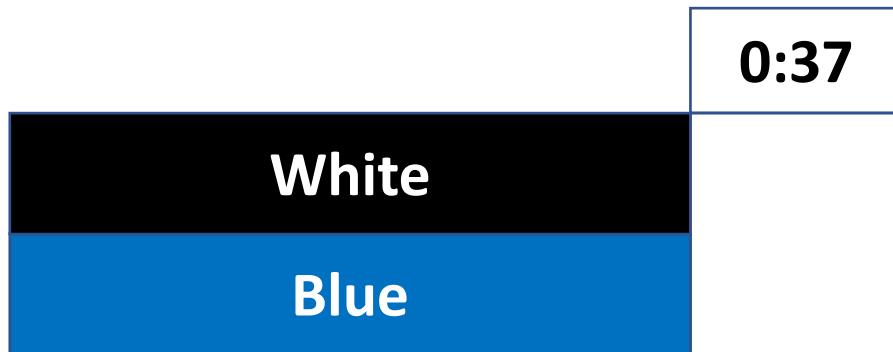
26.



27.



28.



29.



30.



31.



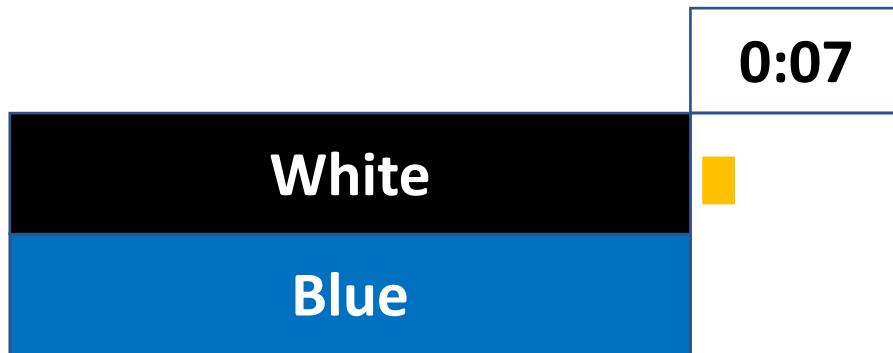
32.



33.



34.



35.



Specifičnosti vrhunskog treninga juda u J.K.
Istarski borac

IMPLEMENTACIJA ELEMENATA JUDA U KONDICIJSKI TRENING

Predavač:

PREDAVAČ: DEAN ILIĆ, struč. spec. juda
Robert KLAČAR i Dominik Družeta, mag.cin



IMPLEMENTACIJA ELEMENATA JUDA U KONDICIJSKI TRENING

- Primjeri primjene:
 - - Cirkularni trening
 - - Pretvarajući trening
- 1. CIRKULARNI TRENING
- Period primjene – u natjecateljskom periodu, specifična kondicijska priprema (trening vrlo visokog intenziteta).

Primjer cirkularnog treninga

VJEŽBA
Zagrijavanje 30 min
Cirkularni trening:
<ol style="list-style-type: none">1. Polučučanj-skok s utegom (40 kg) – 10 ponavljanja2. Nabačaj s koljena (60-70 % RM1) – 10 ponavljanja3. Trbušnjaci (zatvaranje knjige lijeva ruka-desna nogu, izmjenično) – 15 kom4. Potisak s ravne klupe (60-70 % RM1) – 10 kom <p style="color: red; margin-left: 20px;">Uchi komi – 20 sec</p> <ol style="list-style-type: none">1. Penjanje na uže – 1 puta2. Propadanja (dipsevi) – 10 ponavljanja3. Zgibovi – 10 ponavljanja4. Ulaz u upor rukama - skok na povišenje – 10 ponavljanja <p style="color: red; margin-left: 20px;">Kumi kata – 30 sec</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pretkloni s utegom (60-70 % RM1) – 10 ponavljanja2. Povlačenje do brade stoeći – 10 ponavljanja3. Polučučanj - Skok sa okretom za 180° - 10 ponavljanja4. Stoeći horizontalni potisak šipke s izmjenama nogu – 15 ponavljanja <p style="color: red; margin-left: 20px;">Nage komi – 20 sec</p>
Volumen rada – od 2 do 6 krugova
Pauza između krugova – od 5 do 10 min
Istezanje

2. PRETVARAJUĆI TRENING

- Period primjene – u produženom natjecateljskom periodu, pogodan za održavanje kondicijske pripremljenosti (trening srednjeg do visokog intenziteta).

Čučanj 4-6 ponavljanja + Nabačaj 4-6 ponavljanja + Pushi gari 10 ponavljanja

Dead lift 4-6 ponavljanja+Swing s bugarskom vrećom 10 ponavljanja+nage komi ura nage 8 ponavljanja

Jednonožni dead lift 5 ponavljanja svaka noga+jednonožni čučanj (pistol squat) 5 ponavljanja svaka noga+

jednonožno podizanje iz kontakta (frontalna uchimata) 10 ponavljanja izmjenično desna-ljeva noge

Rad u paru

Potisak s ravne klupe 4-6 ponavljanja

+

Propadanja (dips) s utegom 4-6 ponavljanja

+

raskidanje garda s revera 30 sekundi

Penjanje na uže s utegom 1 dužina

+

**hvatanje šipke ukrižanim hvatom
izmjenično jedna ruka nadhvati druga ruka
podhvati 15 ponavljanja**

+

zadržavanje garda na reveru 30 sekundi

Zgibovi s utegom 4-6 ponavljanja

+

Privlak (kontrabench) 4-6 ponavljanja

+

povlačenje revera izmjenično lijevom pa desnom rukom 20 sekundi

+

nabačaj 1 ponavljanje

SPECIFIČNOSTI VRHUNSKOG TRENINGA JUDA U J.K. PUJANKE

Prikaz individualnog
tehničko - taktičkog treninga u tjednu prije
natjecanja

PREDAVAČ : Vladimira Preradović, prof.
Barbara Matić i Karla Prodan



Tehnika

- ippon seoi nage (seoi sa koljena- seoi otoshi)
- eri seoi nage

- Razgibavanje, istezanje, prevencija (bez demonstracije) individualno
- Kuzushi u mjestu specifičan sa parom ili gumom hikite
 - - paralelan stav
 - - paralelan stav sa otklonom stopala
 - - desni ili lijevi stav

Tehnika

- ippon seoi nage (seoi sa koljena- seoi otoshi)
- eri seoi nage

- Uchi komi u mjestu i kretanju
- - ipon seoi nage iz centralnog garda
- - eri seoi nage iz revera desno i lijevo
- - eri seoi nage iz rukav i rever

Kumi kata primanje i raskidanje, ayocu i kenkayocu pozicija uz kretanje sa uchi komijem i nage komijem :

- **1) Ayocu pozicija**
 - - direktno za rever (seoi otoshi)
 - - direktno za rever sa odbijanjem ukeove ruke (seoi otoshi)
 - - direktno za rever sa raskidanjem ukeove ruke i opet primanjem revera ili rukava (seoi otoshi ili eri otoshi)
 - - desna, ljeva povlacenje u nazad sa oslobođanjem rukava (seoi otoshi ili eri otoshi)
 - - desna, ljeva sa kružnim kretanjem (seoi otoshi ili eri otoshi)
 - - desna blok za rever traženje rukava (eri otoshi)
 - - sa dvije ruke na rukav (seoi otoshi ili eri otoshi)

2) Kenkayocu pozicija

- - direktno za rever ispod ruke odrzavanje prostora, izvlačenje ramena (seoi otoshi)
- - direktno za rever preko ruke zatvaranje podlakticom (seoi otoshi)
- - direktno za rukav guranje i traženje revera (eri otoshi)
- - raskidanje sa suprotnom rukom (eri otoshi)
- - raskidanje sa istom rukom (eri otoshi)

SPECIFIČNOSTI TRENINGA JUDA SLABOVIDNIH JUDAŠA

PREDAVAČ : Boško Rozga, prof.



1. UVOD

- Tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti od najranije dobi koristi tjelesnom i mentalnom blagostanju čovjeka uzimajući u obzir fiziološke i socijalne komponente.
- Slijepe i slabovidne osobe manje su aktivne od ostatka populacije ,a razlozi se mogu tražiti nedovoljno razvijenoj mreži podrške u društvu
- Rezultati toga su da se još dodatno povećava socijalna isključenost slabovidnih i slijepih osoba, paralelno s tim i zdravstveni problemi uzrokovani manjom tjelesne aktivnosti (slab krvožilni sustav, hipotonija, pretilost..)
- Cilj je osigurati svim slijepim i slabovidnim osobama prava na iste mogućnosti bavljenja sportom kao i za ostale videće sportaše uz određene modifikacije sportova kojima se slijepe i slabovidne osobe bave.

2. Kineziološke aktivnosti za slikepe i slabovidne osobe:

- Aktivnosti se trebaju modificirati prema oštećenjima koja sportaš ima
 - Prilagodba pravila
 - Prilagodba objekata u kojima se održavaju treninzi i natjecanja
 - Prilagodba opreme sportaša
 - Prilagodba rekvizita
 - Osiguravanje dovoljnog broja asistenata
- Kod sportaša s invaliditetom najvažnija je pravilna klasifikacija , a kod slijepih i slabovidnih to je kategorija oštećenja :
 - B 1 bez funkcionalnog vida
 - B2 oštrina vida manja od 20/400 ili vidno polje od manje od 5 stupnjeva
 - B3 oštrina vida 20 / 200-20 / 400 ili vidno polje od 5-20 stupnjeva

Vrste oboljenja:

- • Albinizam
- • Nistagmus
- • Retinitis pigmentosa
- • Retinoblastom
- • Sljepoća za boje (daltonizam)
- Klasifikacija je važna kako bi se sportašima uopće moglo ustanoviti oštećenje , a nakon toga i svrstavanje u određenu grupu kako bi se moglo osigurati što ravnopravnije natjecanje.



Sportovi :

- • Atletika
- • Plivanje
- • Biciklizam
- • Skijanje
- • Kuglanje
- • Futsal
- • Goalball
- • Streljačarstvo
- • Judo

OSNOVNI PODACI

- Sport s relativno malo prilagodbi u odnosu na druge sportove kojima se bave osobe oštećenog vida – inkluzivna aktivnost
- • jedan od najpopularnijih sportova za osobe oštećenog vida
- • Sport s relativno malo prilagodbi u odnosu na druge sportove kojima se bave osobe oštećenog vida – inkluzivna aktivnost
- • jedan od najpopularnijih sportova za osobe oštećenog vida
- • jedan od najpopularnijih sportova za gluhoslijepe sportaše
- • IBSA krovna organizacija slijepih i slabovidnih sportaša
- • HŠSS , HPO u Hrvatskoj
- • judo kao sport dio paraolimpijskih igara od Seula 1988 . godine, a ženski judo dodan je na paraolimpijske igre od 2004.
- kada su održane Igre u Ateni
- • judeši su podijeljeni po težinskim kategorijama (7 muških , 6 ženskih)
- • samo judeši koji imaju valjanu klasifikaciju vida od strane IBSA mogu sudjelovati na službenim natjecanjima organizaciji
- IBSA
- •

OSNOVNI PODACI (nastavak)

- sve tri klasifikacijske grupe bore se zajedno (B1,B2,B3)
- • cilj je da se slijepi sportaši(B1), bore posebno u svojoj skupini
- • veliki porast broja judaša koji sudjeluju na međunarodnim natjecanjima
- • na POI u Rio de Janeiru nastupilo je 132 kvalificirana judaša u 13 težinskih kategorija (7 muških , 6 ženskih), 4 kontinenta , 36 zemalja, 18 zemalja je imalo osvajače medalja, 24 slijepa judaša su nastupila na natjecanju osvojivši 5 medalja i 5 5. Mjesta. Čak 68,5 % borbi je završilo iponom uz samo tri golden score i tri diskvalifikacije kaznama.
- • U Hrvatskoj prvi slijepi judaš Mirsad Bećirović
- • Najuspješnija Lucija Brešković
- • Jelena Brešković osvojila zlato na europskim igrama mladih
-

PRAVILA :



- Pravila se jako malo razlikuju u odnosu na IJF pravila
- a) Borilište
 - Dimenzije borilišta mogu biti maksimalno 10x10m s 3m sigurnosnog prostora odnosno 4m ukoliko su spojena 2 borilišta kao što reguliraju i pravila IJF- a. Sigurnosni prostor i natjecateljski prostor trebao bi biti jakih kontrastnih boja.
 - U sredini borilišta na razdaljini od 1,5 metara nalaze se zalijepljene bijela i plava traka za pravilne početne pozicije natjecatelja.
 - Bijeli (shiro) natjecatelj treba biti s desne strane suca , a plavi(ao)s lijeve strane suca.

- b) Vrijeme borbe
 - • Vrijeme borbe je 4 minute za muškarce i žene
 - • 1 minutu prije kraja borbe označava se kratkim zvučnim signalom kao znak za natjecatelje da je preostala 1 minuta do kraja borbe.
- c) Pratnja i kontrola natjecatelja
 - • Glavni sudac staje uz rub borilišta na sredinu i čeka dolazak natjecatelja.

b) Vrijeme borbe

- Vrijeme borbe je 4 minute za muškarce i žene
- 1 minutu prije kraja borbe označava se kratkim zvučnim signalom kao znak za natjecatelje da je preostala 1 minuta do kraja borbe.

c) Pratnja i kontrola natjecatelja

- Glavni sudac staje uz rub borilišta na sredinu i čeka dolazak natjecatelja.



- Glavni sudac prima natjecatelje za ruke i vodi ih na centralnu poziciju borilišta gdje su zaliđepljene bijela i plava traka.

- Sudac kaže „rei“ nakon čega natjecatelji primaju kumikata s paralelno postavljenim stopalima

- Kad je kumikata primljena na ispravan način , označava se „hajime“

- Nakon završene borbe na isti način sudac vraća natjecatelje na rub borilišta gdje ih predaje trenerima.

- d) Zaštita natjecatelja

- Sudac treba štititi natjecatelje , a pogotovo slijepe(B1) i gluhoslijepe natjecatelje, koji imaju crveni odnosno crveni i žuti krug na desnom rukavu kimona i osigurati im jednake šanse kao i ostalim natjecateljima.



TRENING a) Glavne faze treninga

1. USVAJANJE BAZIČNIH MOTORIČKIH ZNAJA I SPOSOBNOSTI

- Puzanje , kotrljanje ,kolutanje , provlačenje , kretanje u uporima, povlačenje, guranje, hodanje , trčanje ,ravnoteža, padovi
- 2. NE WAZA
- Mobilnost, kontrola, povezivanje, obrana
- 3. KUMI KATA
- Utvrditi svoj kumi kata , položaj ruku protiv protivnika koji rade na desnu i lijevu stranu

TRENING a)Glavne faze treninga

- 4.POKRETLJIVOST
- Dinamičko držanje, stav , tsugi ashi, tai sabaki,koordinacija , mobilnost u gardu
- 5.PRIPREMA
- Akcija / reakcija, smjer, osjećaj vremena / udaljenost, Ashi-Waza kombinacije, fintirani napadi, kuzushi..
- 6. NAGEWAZA
- Tai-Sabaki,brzina ulaska, transfer snage, kontrola, vjera, izvršavanje završnog napada

TRENING a)Glavne faze treninga

- 7.TRANZICIJA
- Mobilnost / agilnost, hvatanje, pozicioniranje, kontinuirana kontrola , dominacija, otvaranje protivnika
- 8.TAKTIKA
- Komunikacija s trenerom , suradnja s trenerom , tumačenje taktike i pripreme borbi, čuvanje prednosti, stizanje protivnikove prednosti i sl.

b) Vodič za provođenje treninga

- • Oštećenje vida je senzorno(osjetilno) oštećenje što treba biti glavni putokaz u koncepciji treninga i vođenju trenažnog procesa
- • Važan je što raniji početak vježbanja , pogotovo kod potpuno slijepih osoba baš iz razloga što ranijeg razvijanja drugih osjetila pomopću kojih se može osigurati što samostalnije funkcioniranje u životu.
- • Manjak kretanja uzrokovane oštećenjem vida u razvojnoj fazi djeteta može znatno utjecati i na razvoj psihosocijalnih osobina.
- • Eliminacija stereotipnih ponašanja(držanje , lJuljanje tijela i sl.), pravovremeni razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti koje se kasnije teško mogu nadoknaditi

b) Vodič za provođenje treninga

- • Početak treninga individualno ili u manjim grupama kako bi se trener mogao što kvalitetnije posvetiti sportašu
- • Detaljno upoznavanje s prostorom za vježbanje
- • Nije potrebno žuriti s početkom vježbanja judo tehnika , pogotovo tehnika bacanja
- • Razvijanje koordinacije uho -ruka ,uho -noga
- • Usvajanje bazičnih motoričkih znanja (puzanje , kotrljanje ,kolutanje , provlačenje , kretanje u uporima, povlačenje, guranje, hodanje , trčanje ...) paralelno vježbati i judo padove, tehnike kontrole u ne wazi

b) Vodič za provođenje treninga

- • Na ovakav način se stječu potrebna znanja te sigurnost kod mladih judaša za učenje tehničke u tachi wazi
- • Posebnu pažnju posvetiti psihološkom aspektu rada s mladima (podrška, prihvatanje grupe i šire zajednice, podizanje samopouzdanja ...)
- • U ovom dijelu postoje određene razlike između judaša koji imaju urođeni hendikep i onih koji su se već bavili judom te se hendikep javio uslijed nekakve traume ili bolesti.
- • Postoje judaši koji su nastupali u redovnim nacionalnim i međunarodnim natjecanjima , ali su zbog pogoršanja vida ili potpunog gubitka nastavili natjecanje u IBSA programu.
- • Potreban individualiziran pristup u određenim segmentima trenažnog procesa (tehnička priprema, određeni dijelovi kondicijske pripreme).

b) Vodič za provođenje treninga

- • Tehnika se demonstrira ili korigira uz mnogo više verbaliziranja i koristeći različite metode kao što su:
- - Vođenjem (judašu fizički navodimo tijelo ili dijelove tijela u smjerovima koje zahtijeva tehnika)
- -Taktilna metoda (gdje judaš dodirom utvrđuje pozicije pojedinih dijelova tijela , prostora i opreme za trening)
- - Metoda rada s partnerom ,koaktivni način (sparing partner usmjerava kretnje judaša u željenim pravcima)

- • Češće korištenje analitičke metode kod učenja , a zatim uklapati naučene dijelova u cjelinu
- • Nedostatak sparing partnera s istim ili sličnim oštećenjem se zamjenjuje prilagođavanjem videćih judaša (borba kreće iz kumikate, vezanje očiju i sl.)

b) Vodič za provođenje treninga

- • Praćenje i zaštita natjecatelja za vrijeme randorija od moguće ozljede u slučaju sudara sa drugim parom ili udara u zid i druge predmete u dvorani.
- • Trčanje provoditi na poznatom i ravnom terenu uz obveznu pratnju trenera ili drugog sportaša
- • Trening u teretani također provoditi uz nadzor trenera uz osiguravanje prostora od mogućih ozljeda
- • Albino sportaši uz poteškoće s vidom mogu imati i probleme s zglobovima pa je potreban dodatni oprez kod planiranja i programiranja treninga.

b) Vodič za provođenje treninga

- • Kod kondicijske i taktičke pripreme treba voditi računa da borba ima drugačiju dinamiku u odnosu na borbe po IJF pravilima zbog pauza kod ponovnog primanja kumi kate natjecatelja.
- Intervali odmora zbog ponovnog dovođenja judaša u početnu poziciju može trajati i do 25 sekundi.
- • Specifičnosti putovanja i samog natjecanja-potrebni su sparing partneri, osobni asistenti...
- Kad delegacija ima 10 i više slijepih ili sportaša s malim ostatkom vida onda je potrebno gotovo isto toliko asistenata.
- • Psihološka podrška trenera važan dio u svladavanju trenažnih opterećenja , pritiska natjecanja i prepreka u svakodnevnom životu.

ZAKLJUČAK

- Osjetan porast broja judaša s oštećenjima vida na IBSA natjecanjima
- Nije se povećao broj slabovidnih nego svijest društva o mogućnostima slabovidnih osoba
- Velike mogućnosti korištenja tehnologije kao pomoći u treningu i svakodnevnom životu
- Iskoristiti prednosti koje pruža judo kao sport za osobe oštećenog vida i u našem okruženju
- Društvena dobrobit
- Edukacija stručnjake koji bi radili s takvim sportašima
- Suradnja svih institucija (zdravstvene , obrazovne, sportske...) kako bi se pružile jednakе mogućnosti svim građanima

PRIKAZ VJEŽBI ZA RAZVOJ KOORDINACIJE ZA JUDO U SKUČENIM UVJETIMA

PREDAVAČ : doc.dr.sc. Ivan Segedi



DEFINIRANJE POJMA

- Koordinacija je sposobnost koja zahvaća široko polje motoričkog djelovanja
- Zbog toga postoje razna shvaćanja i definicije koordinacije
- Jedna od definicija kaže da je koordinacija sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova lokomotornog sustava
- Kada bismo morali upotrijebiti samo jednu riječ kojom bi trebali obuhvatiti to široko polje zvano koordinacija ta bi riječ bila - **KOMPLEKSNOST**

DEFINIRANJE POJMA

- Utjecaj i važnost ove sposobnosti raste sa složenošću motoričkih aktivnosti, a najočitije dolazi do izražaja u situacijama brzog rješavanja problema na motoričkoj razini
- Ovo nam zapravo govori da je ova sposobnost **izuzetno važna za judo** sport koji je izuzetno kopleksna aktivnost, a za odluke koje se moraju donijeti u borbi imamo jako malo vremena

FAKTORI / VIDOVI KOORDINACIJE

(Metikoš i sur., 2003.)

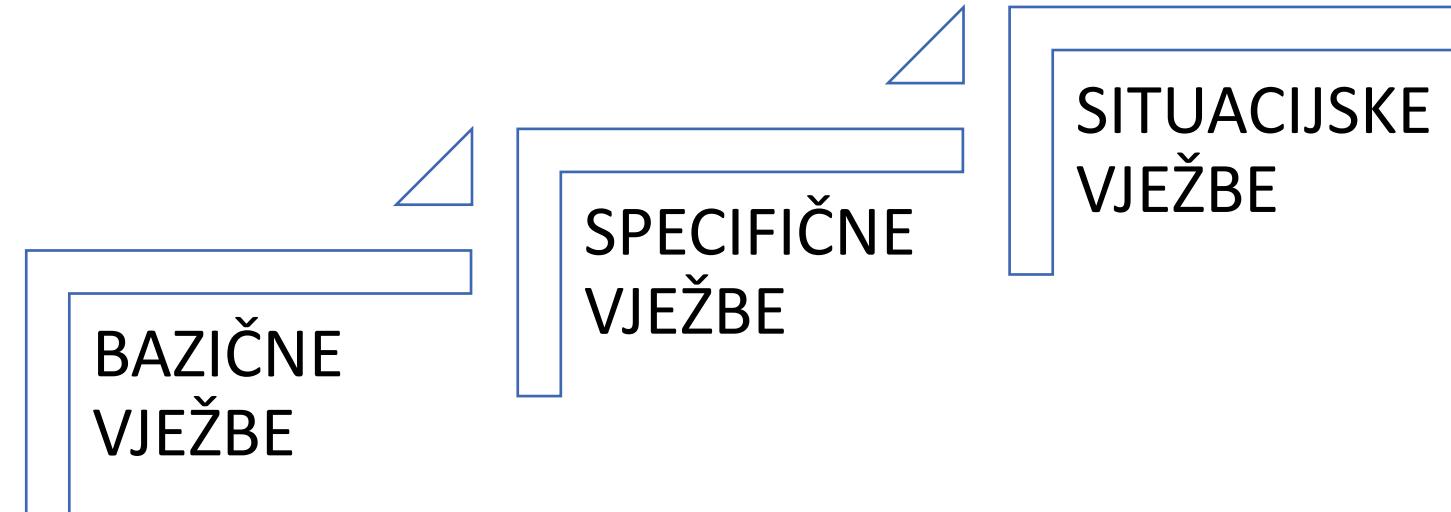
- *Koordinacija ruku*
- *Koordinacija nogu*
- *Koordinacija tijela*
- ***Brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka***

- ***Reorganizacija stereotipa gibanja***
- *Agilnost*
- *Koordinacija u ritmu*
- ***Brzina učenja novih motoričkih zadataka***
- ***Timing***

TRENING KOORDINACIJE

- Nikada nije prerano početi s razvojem koordinacije
- Trening koordinacije **treba prevladavati** ispred svih ostalih sposobnosti u ranim fazama sportske karijere
- Trening koordinacije ima najveće transformacijske efekte (senzibilna faza) od 6. do 12. godine

- Koordinacija sportaša uvijek je u **čvrstoj vezi s tehnikom** sportske grane
- Iako postoji cijeli spektar sjajnih bazičnih vježbi za razvoj koordinacije, one moraju imati konačni cilj tj. biti usmjerene prema specifičnim zahtjevima judo sporta



TRENING KOORDINACIJE

- Bitno je znati da se u vježbama za razvoj koordinacije javlja i značajnija informacijska komponenta opterećenja pa sportaši (naročito mladi), iako nisu vidljivo umorni, podnose znatan napor
- Iz tog se razloga treba postići da vježbe za razvoj koordinacije sportaši izvode što odmorniji jer samo tako mogu brzo izvoditi kompleksne motoričke zadatke
- ovaj savjet posebno dolazi do izražaja u treningu judaša do 12 godina kod koji još nisu spremni na značajnija trenažna iscrpljivanja

TRENING KOORDINACIJE

- Dva su modela u kreiranju vježbi za razvoj koordinacije:
 1. Učenje novih, raznolikih struktura kretanja
 - Ovaj model dominira u mlađim dobnim kategorijama
 2. Izvođenje poznatih gibanja u izmjenjenim uvjetima
 - ovaj je model karakterističan za judaše s više trenažnog iskustva ili na većem kvalitativnom nivou

UMJESTO ZAKLJUČKA

Idrizović, K. (2011.): "Nemoguće je kvalitetno eksplorirati funkcionalno-motoričke potencijale neophodne za postizanje sportskog rezultata, a da koordinacijske sposobnosti nemaju zadovoljavajuće vrijednosti.

Na žalost, već dugo vremena se u sportskim krugovima koordinacija, bez obzira na svoju izrazitu **kompleksnost**, označava i tretira na grubo pojednostavljen način. Kao sposobnost koja se razvija savladavanjem usko definiranog broja kretnih struktura. Tome su svakako doprinijela i teoretska definiranja koordinacije koja su možda nekad i nesvesno išla u smjeru njenog pojednostavljenja, JER JE SLOŽENOST BILA SKORO NEUHVATLJIVA"

TEHNICKO TAKTICKI TRENING U NATJECATELJSKOM PERIODU ANA VIKTORIJA PULJIZ (OUCHI GARI)

PREDAVAČ : Dragan Crnov, spec.struke
Ana Viktorija Puljiz



UVODNI DIO :

- U uvodnom dijelu prolazit ćemo kroz dinamicko zagrijavanje spojeno sa određenim preskakivanjima, vježbama agilnosti te koordinacije kroz specifично judo kretanje.
- Trudit ćemo se objasniti koliko je bitna pokretljivost donjih ekstremiteta u judo borbi a posebno u natjecateljskom period.

PRIPREMNI DIO:

- U pripremnom dijelu raditi ćemo Tendoku renshu , samo Kuzushi te Uchi komi sa određenim zadacima.
- Ovdje ćemo pokusati dati smjernice na kakav način izvoditi određene vježbe u natjecateljskom dijelu, koliko je trajanje vježbe, koliko iznosi pauza te kakvim se intezitetom izvode navedene vježbe.

- **GLAVNI “A” DIO:**

- O uchi gari – izvođenje u mjestu i kretanju (moja vizija izvodenja ouchi gari tehnike)

- **GLAVNI “B” DIO:**

- Borba za gard iz koje plasiramo kod napada O uchi gari.
- Sama borba za gard te plasiranje tehnike ce biti prilagodeno protivnicama Ane Viktorije Puljiz koje smo ranije na kampovima snimili te sada njenu Tokui wazu pokusavamo prilagoditi za natjecanje.

- **ZAVRŠNI DIO:**
- U završnom dijelu prikazat čemo vježbe istezanja i relaksacije nakon treninga