



Jožef Šimenko

## Razvijanje gibalnih sposobnosti v predpubertetnem obdobju mladih judoistov

### Izvleček

Namen članka je predstaviti teoretično in praktično osnovo za razvoj gibalnih sposobnosti pri vadbi mladih judoistih v predpubertetnem obdobju. Skozi poznavanje biološkega razvoja otrok lahko načrtujemo celosten vadbeni proces, ki je najprimernejši za določeno starostno obdobje. V nadaljevanju članka so podani praktični primeri elementov vadbe juda, kot so elementarne igre, borilne igre, judo igre, elementi osnove športne gimnastike in naravne oblike gibanja.

**Ključne besede:** judo, otroci, borilni športi, igre, naravne oblike gibanja, predpubertetno obdobje.

### Development of motor skills in pre-pubertal young judokas

#### Abstract

The purpose of this article is to present the theoretical and practical basis for the development of motor abilities in the training of young judokas in pre-puberty. Through knowledge of the biological development of the children we can design a comprehensive training process that is most suitable for a particular age group. The following article gives practical examples of elements of judo training: elementary games, fighting games, judo games, elements of the basics gymnastics and natural forms of movement.

**Keywords:** judo, children, combat sports, natural forms of movement, pre-puberty.

### Uvod

Skozi vadbo juda se začetniki naučijo specifičnih elementov in tehnik, ki se uporabljajo v borbah (Crnogorac, 2010). Vendar potrebujejo za dobro izvedbo specifičnih tehnik določeno gibalno znanje. V zadnjih desetletjih se je gibalna raven otrok drastično spremenila (Andersen idr., 2006; Stalsberg in Pedersen, 2010) in zaradi tega se v samem procesu treninga z začetniki srečamo z različnim gibalnim predznanjem otrok. Dobro osnovno gibalno znanje je ključnega pomena, da lahko osnovne oblike naravnih oblik gibanja povežemo in nadgradimo v bolj kompleksna gibanja.

Judo predstavlja enega od najvarnejših kontaktnih športov za otroke in mladostnike (Nishine, 2007). Ustanovitelj juda dr. Jigoro Kano, po poklicu učitelj, je združil poučevanje juda z moralnimi vrednotami in športno vzgojo (Matsumoto, 1996). Treniranje juda predstavlja unikatno metodo treninga za mlade, saj izboljša kognitivne procese, poveča raven gibalnega učenja in izboljša samopodobo mladih športnikov (Šimenko, 2013).

Vsak biološki sistem ima svojo dinamiko razvoja. Za razumevanje učinkov športne vadbe ter za ustrezno izbiro sredstev in metod pri razvoju različnih gibalnih sposobnosti mladih v različnih starostnih obdobjih je zlasti pomembno poznavanje značilnosti njihovega telesnega in gibalnega razvoja (Šimenko, 2011).



Vir: Arhiv ŠD Mala šola Judo

## ■ Značilnosti predpubertetnega obdobja

Avtorja Škof in Kalan (2007) opredelita predpubertetno obdobje kot razvojno obdobje med obdobji dojenčka in malčka ter obdobjem mladostništva. Pri dekletih traja predpubertetno obdobje od 6. do 10. leta, pri fantih pa od 6. do 12. leta. Zajema srednje in pozno otroštvo, ki trajata približno 4 leta pri dekletih (od 6. leta do 10. leta) in 6 let pri fantih (od 6. leta do 12. leta). S tem se predpubertetno obdobje zaključí. Osnovne značilnosti tega razvojnega obdobja predstavljajo relativno stabilno in umirjeno rast ter zelo hiter razvoj živčnega sistema in s tem posledično hiter razvoj osnovnih gibalnih spretnosti.

## ■ Razvoj gibalnih sposobnosti v predpubertetnem obdobju

Dinamika procesa pridobivanja gibalnih sposobnosti je kot vseh drugih razvojnih procesov rezultat medsebojnega vpliva dednosti in okolja ter poteka v tesni povezavi s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Rees, 2007). Gibalno znanje predstavlja skupek gibalnih sposobnosti, ki zajemajo hitrost, moč, koordinacijo, gibljivost, ravnotežje, preciznost, zdržljivost in agilnost (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002; Pori, 2007).

Škof (2007) opisuje, če je bil otrok v predšolskem obdobju deležen dovolj obsežnih in kakovostnih gibalnih spodbud ter če je usvojil osnovna naravna gibanja, da bo čas poznega otroštva zaradi relativno visoke razvitosti in plastičnosti živčnega sistema čas priložnosti. Predpubertetno obdobje predstavlja čas učenja in razvijanja širokega spektra gibalnih znanj, ki se kažejo v kompleksnih in specifičnih gibanjih ter pomembno obdobje polnjenja gibalnega spomina. Zato Škof (2007) priporoča, da je v obdobju otroštva ter v predpubertetnem obdobju, ko mišični in drugi funkcionalni sistemi še niso v polni funkciji, smiselno posebno pozornost usmeriti v učenje novih kompleksnih gibanj, v razvoj širokega spektra koordinacij in tistih sposobnosti, ki temeljijo predvsem na mehanizmih natančne regulacije/kontrole gibanja. Tehnični elementi hitrosti, agilnosti, ravnotežja in naloge natančnosti so veliko pomembnejše in primernejše naloge vadbenih programov otrok kot poskusi razvijanja absolutnih zmogljivosti mladih ljudi v moči, vzdržljivosti, hitrosti itd. (Škof, 2007). Potrebno je poudariti, da dejavnost v raznovrstnih gibalnih nalogah ni dovolj. S stopnjo obvladavanja določenega gibanja se sam proces učenja in uporabe tega giba ni zaključil. Po Škofu (2007) se stopnja izpopolnjevanja konča, ko je vadeči sposoben naučeno gibanje uporabiti v različnih situacijah in ko si pridobi sposobnost "posplošitve" naučenega.

Obdobje poznega otroštva (obdobje po 7. letu starosti) sta avtorja Žvan in Škof (2007) opredelila kot čas usvajanja kompleksnejših gibalnih spretnosti, v katerem omogoča upočasnjena dinamika telesne rasti dobro sinhronizacijo živčno-mišičnega sistema in s tem ugodne okoliščine za razvoj tistih gibalnih sposobnosti, pri katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna (npr. koordinacija, hitrost, ravnotežje, natančnost itd.). Zaradi naštetih lastnosti naj bi bila vadba v tem starostnem obdobju čim bolj široko usmerjena.

Vadba v predpubertetnem obdobju mora temeljiti predvsem na raznovrstnih kompleksnih vsebinah (učenju gibanja), ob katerih

vadeči razvijajo mehanizme medmišične in celostne koordinacije telesa. Obremenitev mora biti dovolj velika, da sproži učinkovito aktivacijo, vendar takšna, da ni nevarna za nerazvit kostni sistem. Obremenitev z lastnim telesom ali partnerjem je v večini primerov povsem zadostna. Vadba za moč pri otrocih mora temeljiti na vajah z lastno težo in učenju/ponavljanju različnih vaj. Najprej je potrebno okrepiti center telesa – trebušno in hrbtno mišično strukturo, ki zagotavlja optimalno držo – potem pa z drugimi kompleksnimi vajami doseči, da bo otrok sposoben upravljati svoje lastno telo v različnih načinih gibanja. Različne oblike vadbe z lastno težo poskrbijo tudi za primerno krepitev kosti, kit in vezi ter s tem optimalno pripravo za nadaljnjo vadbo z zunanjimi bremenami v pubertetnem obdobju. Za otroke je tudi vadba na zanje prilagojenih trenažerjih ali s prostimi utežmi (vadba za posamezne mišične skupine) lahko učinkovita in varna, a je z vidika dolgotrajnih učinkov vadbe zanje vsekakor priporočljiva vadba s kompleksnimi vsebinami (npr. elementarne otroške igre s pospeševanji, zaustavljanji, borilne igre, gimnastične vaje na orodju itd.) (Škof, 2007).

## ■ Gibalne sposobnosti v judu

Glede na oblike gibalnih struktur, ki se pojavljajo v borbi, uvrščamo judo v skupino polistrukturalnih acikličnih športov, kjer dominirajo aciklična gibanja v neposrednem soočenju in stikom z nasprotnikom (Atanasov, Bratič, Nurkić in Djurašković, 2005). Za judo so značilna raznolika in hitra gibanja, ki se menjujejo zelo dinamično in včasih tudi v delcu sekunde. Prisotno je stalno menjavanje telesa v prostoru – na rokah, nogah, kleče, leže, sede. Prav zaradi prej naštetega lahko ugotovimo velik vpliv juda na razvoj splošne koordinacije gibanja (Čuš, 2004).

H gibalnim sposobnostim v judu prištevamo vse tiste aktivnosti, ki jih izvajajo tekmovalci med judo borbo. Razdelimo jih lahko na dva dela, ki predstavljata a) osnovne in b) specifične-specialne gibalne sposobnosti v judu. Osnovne gibalne sposobnosti v večini zajemajo prvi del judo borbe. Ta predstavlja uvodno gibanje tekmovalca do priprave borbe za *gard-prijem* in do samega prijema za *judogi* (kimono), rušenja ravnotežja in do priprave za met (koraki, prisunski koraki, skoki, potiskanja, blokade, prijemi, vlečenje itd.). Specifične ali specialne gibalne sposobnosti v judu v največji meri predstavljajo drugi del borbe. Ta zajema met nasprotnika in možno nadaljevanje borbe v parterju z namenom končnega prijema, vzvoda ali davljenja (dviganja, meti, padci, skoki, davljenja, vzvodi, končni prijemi itd.). Zajema tudi različne kontra in re-kontra mete, reševanja v brezoporni fazi, hitre prehode med končnimi prijemi z možnostjo davljenj ali končnih prijemov. Specialne gibalne sposobnosti predstavljajo tudi reševanja iz končnih prijemov, vzvodov ali davljenj. Za specialne gibalne sposobnosti v judu je potrebna predvsem velika agilnost, ki sloni na moči, koordinaciji, gibljivosti in ravnotežju.

Pomemben dejavnik v specialnih gibalnih sposobnostih predstavlja tudi borbena inteligenca tekmovalca. Ta predstavlja seštevek tekmovalčevih osnovnih in specialnih gibalnih sposobnosti, ki so glavni faktor za dobro izvedbo tehničnih elementov s povezavo z agilnostjo in predvsem sloni na preteklih izkušnjah. Z njo si tekmovalec pripravi pogoje za učinkovito izvedbo tehničnih elementov v borbi, predvsem pa prepozna pravi trenutek za njihovo učinkovito izvedbo. Bobrena inteligenca se pridobiva postopoma z izkušnjami in predvsem z dobro gibalno podlago, ki jo moramo pridobiti v začetnih letih treninga. Torej, osnova za uspešnost je

dober trening v mlajših kategorijah, kjer se akumulira širok spekter različnih gibalnih vzorcev, ki se jih kasneje skozi višje starostne kategorije nadgradi. Ta dobra osnova nam kasneje v borbah pomaga pri odločitvah v hitrih in nenadnih novonastalih situacijah, ki jih tekmovalci z večjo borbena inteligenco bolje izkoriščajo in obrnejo v svojo korist. Sama gibalna aktivnost v judu je sestavljena iz osnovnih povezanih naravnih oblik gibanj. Tabela 1 nam prikaže elemente juda v borbi stoje in gibalno aktivnost.

**Tabela 1:** Osnovne gibalne sposobnosti v judo borbi stoje (prirejeno po Šimenko, 2011)

ELEMENTI JUDO BORBE (v napadu)	GIBALNA AKTIVNOST
GIBANJE DO GARDA	koraki, skoki, blokade ...
GARD – <i>kumikata</i>	prijemi ...
RUŠENJE RAVNOTEŽJA – <i>kuzushi</i>	koraki, potiskanja, dviganja, vlečenja, skoki, spotikanja ...
VSTOP – <i>tsukuri</i>	dviganja, vlečenja, potiskanja, padci, nošenja ...
MET – <i>kake</i>	vlečenja, meti, padci
KONTROLA META – <i>kime</i>	prijemi, potiskanja, vlečenja

Če kontrola meta ni uspešna in se borba ne zaključi z *ipponom*, se nadaljuje v *ne wazi*- borbi na tleh. Elemente judo borbe na tleh in gibalno aktivnosti prikazuje Tabela 2.

**Tabela 2:** Osnovne gibalne sposobnosti v judo borbi na tleh (Šimenko, 2011)

ELEMENTI JUDO BORBE (ko smo v napadu, v parterju)	GIBALNA AKTIVNOST
PRIJEM	prijemi ...
OBRAČANJE	Prijemi, potiskanja, dviganja, vlečenja ...
KONČNI PRIJEMI <i>ali</i>	prijemi, potiskanja, blokade, vlečenja
VZVODI <i>ali</i>	prijemi, vlečenja, potiskanja ...
DAVLJENJA	prijemi, vlečenja, potiskanja ...

Iz Tabele 1 in Tabele 2 lahko razberemo osnovne oblike gibanj, ki so potrebne za uspešno borbo. Glavni del učenja teh osnovnih gibanj predstavlja učenje v najmlajših starostnih kategorijah. Tako mora biti vadba v najmlajših starostnih kategorijah in pri začetnikih usmerjena predvsem v pridobivanje širine gibalnih vzorcev, ki, kot vidimo, predstavljajo temelj kasnejšim sestavljenim gibanjem in so začetek borbene inteligence.

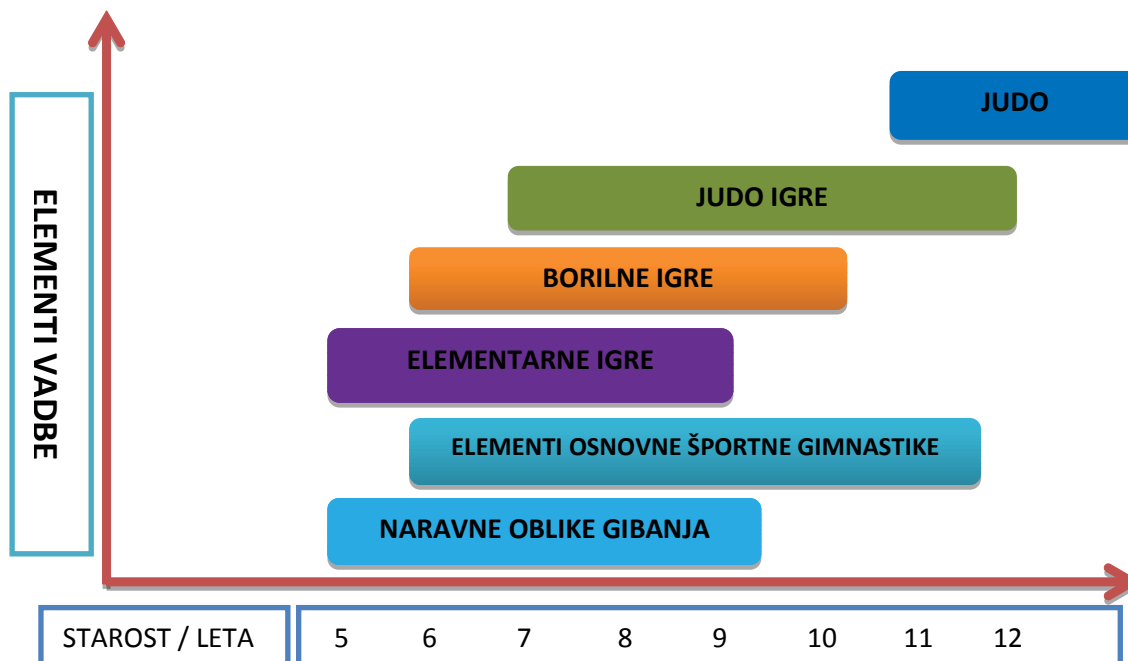
Gibalne lastnosti judoista lahko opišemo na naslednji način: uspešen judoist mora imeti hitrost sprinterja, moč dvigovalca uteži, vzdržljivost tekača na srednje dolge proge ter fleksibilnost in natančnost gibanja ter občutek za prostor kot gimnastičar. Prav tako mora biti inteligenten, odločen, pogumen in visoko motiviran, da bi dosegel optimalen rezultat (Bratič, 1998).

## ■ Sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti judoistov v predpubertetnem obdobju

Telesna priprava judoistov v predpubertetnem obdobju mora temeljiti na vajah z lastno težo in učenju – ponavljanju različnih vaj, da bo otrok sposoben upravljati svoje lastno telo v različnih načinih gibanja. Različne oblike vadbe z lastno težo poskrbijo za primerno krepitev kosti, kit in vezi ter s tem povezano optimalno pripravo za nadaljnjo vadbo z zunanjimi bremenami v kasnejšem pubertetnem obdobju. V samem procesu treninga in izvajanja vaj v predpubertetnem obdobju se pojavlja tudi uporaba nemotoričnih funkcij, kot so prostorska orientacija, gibalna predstava, logična kombinacija, odločitev za izvedbo giba in druge kognitivne operacije. Prav zato je za mlade judoiste v predpubertetnem obdobju z vidika dolgotrajnih učinkov vadbe vsekakor priporočljiva vadba s kompleksnimi vsebinami, kot so naravne oblike gibanja in elementarne otroške igre s poudarkom na borilnih igrah. V sistem širšega zajemanja in vplivanja na splošne gibalne sposobnosti se odlično vključujejo tudi osnove športne gimnastike in njeni elementi talne telovadbe. Vadba osnovnih gimnastičnih elementov v predpubertetnem obdobju predstavlja pomembno bazo za kasnejše izvajanje akrobatskih elementov, ki so vključeni v moderno judo borbo (Šimenko, 2011).

Na Sliki 1 vidimo, kdaj se določeni pomembnejši elementi vadbe, ki so pomembni za vadbo juda, vključujejo v proces treninga. **Elementarne igre** vključujejo osnovne oblike človekovega gibanja, kot so hoja, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete ... V njih lahko po potrebi prilagajamo pravila trenutnim situacijam (Pistotnik, 2004). V športni vadbi predstavljajo pomembno sredstvo za sproščen razvoj gibalnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija, preciznost in ravnotežje. S pomočjo elementarnih iger se vadeči seznanjajo z različnimi gibalnimi informacijami, kot so posamezni elementi tehnike ali taktike iz različnih športov, kar predstavlja osnovo za njihov dober in skladen gibalni razvoj. Poznamo različne vrste elementarnih iger, ki jih vključujemo v vadbo. Med njih spadajo različna lovljenja, skupinski teki, tekalne igre, štafetne igre, moštvene igre, borilne igre, igre ravnotežja, igre preciznosti, igre orientacije v prostoru, igre hitre odzivnosti itd. (Pistotnik, 2004). V procesu judo vadbe je priporočljivo, da se elementarne igre vključujejo v vadbo otrok, starih od 5. do 9. let. Glede na organizacijo treninga lahko sledijo ogrevanju elementarne igre, ki tako predstavljajo glavni del vadbene enote. V njih lahko vključimo določene vadbene elemente juda, ki lahko postanejo za vadeče dolgoročni zaradi potrebe po veliki frekvenci ponovitev za obvladanje posameznega tehničnega elementa. Z vključitvijo elementov, kot so na primer judo padci v različne tekalne ali štafetne igre, lahko zvišamo frekvenco ponovitev in samo hitrost izvajanja posameznih padcev brez nepotrebne monotonije vadbe. S tem naredimo samo vadbo situacijsko. Uporabljamo lahko igre, kot so tunel, poplava potres, okameneli, smešni lov, vroča žoga, klobuček, lovljenje po štirih, lovljenje v parih, bratec, reši me, kača, avtomobilčki, hajjime, zrcalo, podivjani črvi ipd. (Starev, 2012; Šimenko, 2011). Glavni poudarek pri izbiri elementarnih iger naj bi predstavljale borilne in judo igre.

**Borilne igre** so tipične kompleksne naloge moči. Njihov krepilni učinek zajema več mišičnih skupin hkrati, pri katerih pa prevladuje izrazit krepilni učinek na mišice trupa. Z borilnimi igrami vplivamo



Slika 1: Shema elementov vadbe juda v predpubertetnem obdobju.

predvsem na razvoj maksimalne moči. Vplivamo tudi na razvoj spretnosti, ki zajema več gibalnih sposobnosti hkrati, ter inteligenco, ki v medsebojni povezavi omogoča uspešno reševanje novonastalih gibalnih nalog (Pistotnik, 2004). V procesu judo vadbe je priporočljivo, da se borilne igre vključujejo v vadbo otrok od 6. do 10. leta starosti. Različne borilne igre se v proces treninga vključujejo tudi pri starejših starostnih kategorijah za popestritev treninga in razbijanje monotonosti trenažnega procesa. V samem treningu se uporabljajo borilne igre, kot so sumo borbe, borba za paske, odveži pasek, borba za ščipalko, rodeo, petelinji boj, borba za nasprotnikov palec, rušenje hiše, korenčki, zbijanje kavbojev, zadrževanje nasprotnika, spotikanje v krogu, borba za copatek, vlečenje kimona ipd. (Starev, 2012; Šimenko, 2011). Vse različice iger poznajo modifikacije in jih lahko uporabljamo tudi kasneje pri starejših tekmovalcih ter jih prilagajamo glede na znanje vadečih.

**Judo igre** so podskupina borilnih iger, vendar se od njih razlikujejo v tem, da vsebujejo elemente judo tehnike in/ali judo borbe. Cilj je učenje tehnike, učenje taktike borjenja (tako individualno kot skupinsko) ter razvijanje gibalnih sposobnosti skozi igro (Kovač, 2004). V procesu judo vadbe je priporočljivo, da se judo igre vključujejo pri otrocih od 7. do 12. leta starosti. Seveda se lahko judo igre vključuje v trening tudi kasneje v starejših starostnih kategorijah, saj so judo igre vezane na tehnično znanje tekmovalcev, ki pa se z leti treninga povečuje in s tem se nadgrajujejo tudi same judo igre. Če so uporabljene v pravilni organizacijski obliki z zadostno intenziteto in količino, lahko predstavljajo glavni del vadbene enote. Z njimi lahko izvajamo kompleksno situacijsko vadbo. V samem treningu se uporabljajo judo igre, kot so obračanje želvice, izrivanje iz borilnega prostora, zadrževanje nasprotnika na hrbtu ipd. (Starev, 2012; Šimenko, 2011).

**Elementi osnovne športne gimnastike** s svojimi številnimi in raznovrstnimi elementi zelo pozitivno vplivajo na razvoj splošne




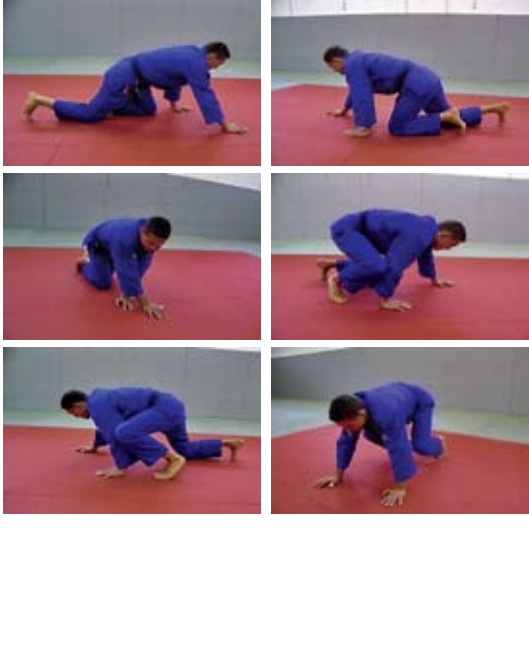
koordinacije gibanja, ki se kasneje nadgradijo v akrobatiko, ki pa igra v nadaljnjem razvoju judoista izjemno pomembno vlogo.

V skupino osnovnih elementov športne gimnastike za mlade judoiste spadajo različne stoje (na lopaticah, glavi, rokah ipd.), preval naprej, preval nazaj, preval letno, preval naprej raznožno, most, premet v stran, stoja na rokah, povezana v preval naprej, preval nazaj, povezan v stojo na rokah, premet v stran z obratom nazaj, premet v stran z obratom za 90° naprej, vzklopka in salto naprej (Šimenko, 2011). V procesu judo vadbe je priporočljivo, da se elementi osnovne športne gimnastike vključujejo v vadbo otrok od 6. do 11. leta starosti. Predvsem pri začetnikih je pomembno, da se ti elementi izvajajo redno in dosledno, saj so bazična podlaga nadaljnjih sestavljenih gibanj v judu. Elemente športne gimnastike se lahko kasneje tudi vključuje v različne štafetne igre, kjer se elementi pojavljajo v situacijski obliki. Pomembno je tudi pravilno učenje in razlikovanje elementov, kot so preval naprej in judo preval naprej – *mae maware ukemi* – ter preval nazaj in judo padec nazaj s prevalom – *ushiro ukemi*. Judo preval naprej in judo padec nazaj s prevalom sta načeloma lažja za izvajanje. Prav zato moramo biti pozorni in dosledni pri učenju ter izvajanju in razlikovanju teh elementov. Pomembno je tudi razlikovanje v poimenovanju judo prevala naprej, saj se velikokrat uporablja beseda *zempo tenkai*, ki pa ni pravilna, saj ta beseda v japonščini predstavlja šolski preval naprej (Dobovšek, Fatur, Vuzem in Pozvek, 2013).

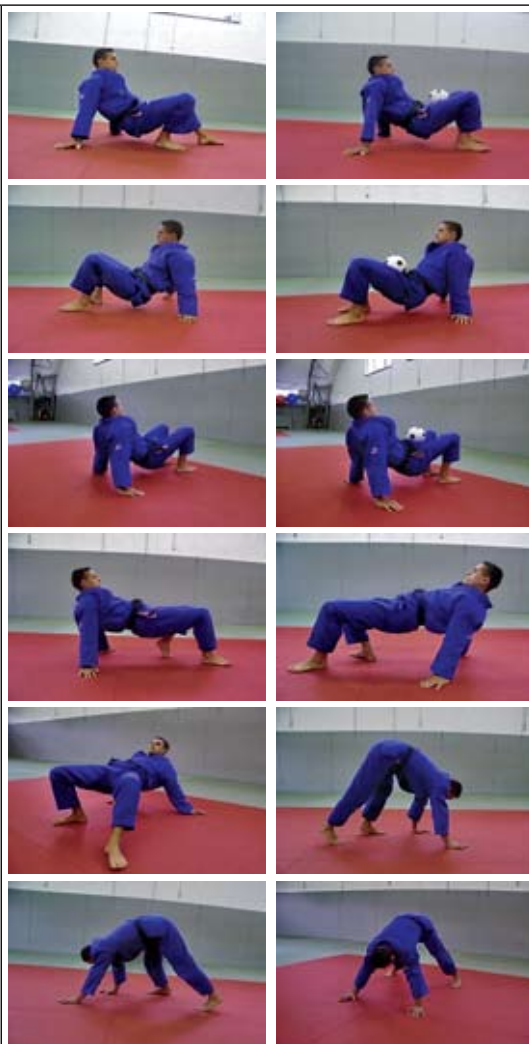
**Naravne oblike gibanja** delimo v pedipulacije oz. lokomocije, kamor prištevamo različna osnovna premikanja celega telesa v prostoru (plazenja, lazenja, hoja, tek, padci, plezanja, skoki) in v manipulacije, v katere je zajeto opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti (meti, lovljenja, udarci, blokade udarcev, prijemi). Druga gibanja imenujemo sestavljena gibanja (potiskanja, vlečenja, dvigovanja, nošenja). V njih ne prevladuje nobena od naštetih gibalnih operacij, temveč so pedipulacije in manipulacije tesno povezane in tako tvorijo novo gibalno kvaliteto, t. i. novo gibanje (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).



**Tabela 3:** Naravne oblike gibanja za razvoj gibalnih sposobnosti mladih judoistov (prirejeno po Šimenko, 2011)

<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Plazenje v leži trebušno naprej;</li> <li>2) plazenje v leži trebušno nazaj;</li> <li>3) plazenje v leži trebušno naprej samo z rokami – soročno – z žogo med stopali; plazenje v leži trebušno nazaj – samo z rokami – soročno – z žogo med stopali;</li> <li>4) plazenje v leži trebušno naprej samo z rokami – soročno; plazenje v leži trebušno nazaj samo z rokami – soročno;</li> <li>5) plazenje v leži trebušno naprej – samo z nogami in trupom;</li> <li>6) plazenje v leži trebušno bočno (izvajamo v levo in desno stran);</li> </ol>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>7) plazenje v leži hrbtno naprej;</li> <li>8) plazenje v leži hrbtno nazaj; plazenje v leži hrbtno naprej – brez pomoči rok;</li> <li>9) plazenje v leži hrbtno nazaj – samo z rokami – soročno;</li> <li>10) plazenje v leži hrbtno bočno (izvajamo v levo in desno stran).</li> </ol>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kotaljenje;</li> <li>2) kotaljenje v parih.</li> </ol>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lazenje v opori klečno naprej;</li> <li>2) lazenje v opori klečno nazaj;</li> <li>3) lazenje v opori klečno bočno (izvajamo v levo in desno stran);</li> <li>4) lazenje v opori ležno spredaj – sklonjeno – naprej;</li> <li>5) lazenje v opori ležno spredaj – sklonjeno – nazaj;</li> <li>6) lazenje v opori ležno spredaj – sklonjeno – bočno (izvajamo v levo in desno stran).</li> </ol>	

- 1) Lazenje v opori ležno spredaj – sklonjeno – bočno (izvajamo v levo in desno stran);
- 2) lazenje v opori ležno zadaj – skrčeno – naprej (modifikacija – z žogo v naročju);
- 3) lazenje v opori ležno zadaj – skrčeno – nazaj; 4) lazenje v opori ležno zadaj – skrčeno – bočno (izvajamo v levo in desno stran, modifikacija – z žogo v naročju);
- 5) lazenje v opori ležno zadaj – vzravnano – naprej;
- 6) lazenje v opori ležno zadaj – vzravnano – nazaj;
- 7) lazenje v opori ležno zadaj – vzravnano – bočno (izvajamo v levo in desno stran);
- 8) lazenje v opori stojno spredaj – naprej;
- 9) lazenje v opori stojno spredaj – nazaj;
- 10) lazenje v opori stojno spredaj – bočno (izvajamo v levo in desno stran).



- 1) Samokolnica naprej – prijem za stegna;
- 2) samokolnica naprej – prijem za goleni;
- 3) samokolnica naprej – prijem za gležnje (modifikacija – gibanje naprej soročno);
- 4) samokolnica nazaj – prijem za stegna;
- 5) samokolnica nazaj – prijem za goleni;
- 6) samokolnica nazaj – prijem za gležnje;
- 7) samokolnica bočno – prijem za stegna;
- 8) samokolnica bočno – prijem za goleni;



- 9) samokolnica bočno – prijem za gležnje;
- 10) obrnjena samokolnica naprej – prijem za meča;
- 11) obrnjena samokolnica naprej – prijem za gležnje;
- 12) obrnjena samokolnica nazaj – prijem za meča;
- 13) obrnjena samokolnica bočno – prijem za meča (modifikacija prijem za gležnje);
- 14) podaljšana samokolnica naprej.



- 1) Zajčji skoki naprej;
- 2) zajčji skoki naprej – enonožno;
- 3) zajčji skoki nazaj;
- 4) zajčji skoki nazaj – enonožno;
- 5) žabji skoki naprej;
- 6) žabji skoki nazaj;
- 7) hoja v čepu naprej – nazaj – bočno (izvajamo v levo in desno stran).



- 1) Sonožni poskoki naprej – nazaj – bočno (izvajamo v levo in desno stran);
- 2) skoki raznožno – snožno naprej – nazaj – bočno (izvajamo v levo in desno stran);
- 3) skoki levo desno preko pasu naprej – nazaj ( modifikacija – skok s pol obrata);
- 4) tek po obročih naprej – nazaj;



- 5) preskakovanje kolebnice – pasu;
- 6) tek s preskakovanjem kolebnice – pasu;
- 7) podtekanje dolge kolebnice;
- 8) preskok dolge kolebnice na mestu (modifikacija – v teku).



- 1) Plezanje po pasu v leži hrbtno (modifikacija – soročno);
- 2) 2) vlečenje partnerja iz lazenja v opori stojno spredaj – naprej.



Elementarne igre, borilne igre, osnove gimnastike, judo igre in sam judo imajo svojo podlago v enostavnih naravnih oblikah gibanja. Te oblike gibanja predstavljajo temelj gibalnega znanja. V vadbo jih lahko vključujemo že v samem začetku vadbene enote v fazi ogrevanja. Pri začetnikih v judu lahko predstavljajo tudi glavni del vadbene enote v prvih mesecih vadbe z namenom, da si vadeči pridobijo nove gibalne vzorce, ki jim bodo omogočali uspešno izvajanje elementov juda. Za vaje je pomembno, da upoštevamo načelo postopnosti. To v praktičnem pogledu pomeni, da pričnemo z vajami, kjer je trup v stiku s podlago – t. i. plazenja, nadaljujemo z lazenji, kjer je trup dvignjen od podlage in s tem nadaljujemo s postopno obremenitvijo mišično skeletnega sistema. Ta postopnost nam omogoča postopno fiziološko pripravo telesa, predvsem sklepov, na fizično aktivnost. Gibanja postopoma nadgrajujemo s tem, ko se dvigamo od podlage. Ko smo dvignjeni od podlage, naj si gibanja sledijo v vrstnem redu: hoja, tek ter skoki, saj s tem postopno in učinkovito sprožimo proces sproščanja sinovialne tekočine v sklepni prostor in s tem drastično zmanjšamo možnost poškodb.

Učenje gibanj pri mlajših starostnih skupinah v veliki meri poteka preko prisposodob in opisov določenih gibanj (npr. plazenje v leži trebušno naprej je za otroke mravljica). To pa še ne pomeni, da moramo zanemariti strokovno terminologijo. Vadečim na začetku svojega športnega udejstvovanja olajšamo učenje, vendar jih postopoma seznanjamo s pravilno terminologijo in izrazoslovjem. Tako, kot jim postopoma pri treningu juda uvajamo japonsko izrazoslovje, ne smemo pozabiti na slovenske izraze metov in ostalih

tehničnih elementov. V sami vadbeni enoti lahko vključujemo naravne oblike gibanja, kot so predstavljene v Tabeli 3.

Prikazane vaje predstavljajo le majhen mozaik in osnovo za izoblikovanje treninga v predpubertetnem obdobju. Posebno pozornost moramo posvetiti izvajanjem različnih vrst samokolnic. Vedno začnemo s prijemom za stegna, saj tako otrok, ki pelje samokolnico, lažje drži vadečega. S tem prijemom ga tudi bolje kontrolira pri sami izvedbi in mu ne dopušča nepotrebne gibanja v trupu in bokih. Predvsem pa s tem preprečimo uleknjenost in možne poškodbe hrbta. Ko vidimo, da so vadeči napredovali v sami telesni pripravljenosti, stopnjujemo samokolnice s prijemom za goleni in na koncu za gležnje. Pri judoistih, ki trenirajo že leto ali dve, je potrebno vsak začetek novega šolskega leta nameniti poseben poudarek obnovitvi gibalnih znanj naravnih oblik gibanj. Pri otrocih se telesna višina in telesna masa z rastjo spreminjajo in s tem povezano se poruši koordinacija gibanja. S ponovno vpeljavo enostavnih naravnih oblik gibanj lahko dokaj hitro izboljšamo novonastalo stanje.

## ■ Sklep

Mlade judoiste je potrebno uspešno gibalno in funkcionalno usposobiti za premagovanje različnih obremenitev in naporov, s katerimi se bodo srečevali na kasnejših tekmovanjih, ali pri ostalih gibalnih dejavnostih. Za uspešno načrtovanje procesa treninga z mlajšimi starostnimi skupinami je pomembno poznavanje bi-





Vir: Arhiv ŠD Mala šola Judo

ološkega in gibalnega razvoja mladostnika. Načrtovanje dela pri mlajših starostnih kategorijah mora biti večletno in usmerjeno v dolgoročni razvoj posameznih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Ne smemo se osredotočiti za hitro specializacijo, saj daje širina gibalnih vzorcev glavno podlago za hitro in učinkovito gibanje v novonastalih situacijah.

Poznavanje razvoja je za trenerja juda nujno, saj imamo v eni starostni kategoriji večje število mladostnikov iste starosti, med katerimi so lahko tudi večletne razvojne razlike. Teh razlik se moramo še posebej zavedati pri razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, saj lahko z enako vadbo različno vplivamo na razvoj mladostnikov. Vadba, ki je morda dobra za nekatere vadeče, na ostale morda nima vpliva ali jim celo škoduje. Zato se je treba tudi znotraj skupine držati načela individualnosti. Tak pristop od trenerja zahteva veliko znanja in iznajdljivosti (Šimenko, 2011). S podanimi primeri elementarnih iger, borilnih iger, judo iger, osnovnih gimnastičnih elementov in predvsem naravnih oblik gibanj lahko to individualnost tudi dosežemo. Vsako od iger ali gibanj lahko modificiramo v dodatne vaje za gibalno sposobnejše ali v dopolnilne vaje za gibalno manj sposobne otroke. Največjo pozornost moramo posvečati skladnemu biološkemu in gibalnemu razvoju otrok. Predvsem v fazi učenja osnovnih elementov juda (meti in končni prijemi) moramo vztrajati pri učenju v obe smeri (dominantno in nedominantno) in s tem poskrbeti za simetričen razvoj otrok – judoistov (Šimenko, 2012). Prikazani elementi vadbe – gibanj so priporočeni za pridobivanje gibalnih sposobnosti začetnikov v judu. Pomembno je, da poskušamo s široko paleto gibanj narediti vadbo zanimivo, raznovrstno in predvsem igrivo. Vadeče poskušamo ves čas motivirati in spodbujati, saj bodo samo tako razvili pozitiven odnos do športne vadbe in juda.

## Literatura

- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. in Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368 (9532), 299–304.
- Atanasov, D., Bratić, M., Nurkić, M., Đurašković, R. (2005). Motorical and anthropometrical status as factor of success in judo. V Dikić, N., Živanić, S., Ostojić, S., & Tornjanski, Z. (Ur.) Belgrade: Sport Medicine Association of Serbia. *10th Congress of European College of Sport Sciences Proceedings book of abstracts*, 322–323.
- Bratić, M. (1998). The quantitative changes that originated from the application of different methodological procedures in the process of acquiring and improving complex motoric movements in judo. *facta universitatis*, 1(5), 39–45.
- Crnogorac, B. (2010). Transformation of basic and specific motor status of elite judo players under the influence of innovated training model. / Transformacija bazičnog i specifičnog motoričkog statusa vrhunskih džudista pod uticajem inoviranog modela treniranja. *Sport Science*, 3(1), 27–31.
- Čuš, V. (2004). *Judo: popusti, da zmagáš*. Slovenska Bistrica, Judo zveza Slovenije.
- Dobovšek, A., Fatur, R., Vuzem, B. in Pozvek, E. (2013). *Teorija juda za mojstrske pasove*. Pridobljeno iz <http://www.judoklub.si/mma/Teorija%20za%20mojstrske%20pasove/20130809080442/>
- Kovač, M. (2004). *Bodi luč: judo v besedi brez slik: 555 primerov predtehnika za judo*. Samozaložba
- Matsumoto, D. (1996). *An introduction to Kodokan judo: history and philosophy*. Tokyo: Hon-No Tomosha.
- Nishine, R. S. (2007). Martial Arts Sports Medicine: Current Issues and Competition Event Coverage. *Current Sports Medicine Reports (American College of Sports Medicine)*, 6(3), 162–169.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pori, P. (2007). Primer treninga specifične agilnosti v rokometu. *Trener rokomet*, 14(2), 28–31.
- Rees, T. (2007). Main and interactive effects of attribution dimensions on efficacy expectations in sport. *Journal of Sports Sciences*, 25(4), 473–480.
- Stalsberg, R., & Pedersen, A. V. (2010). Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(3), 368–383.
- Starev, V. (2012). *Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Šimenko, J. (2011). *Kondicijska priprava judoistov v predpubertetnem obdobju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Šimenko, J. (2012). Analiza gibalne učinkovitosti judoistov. / Analysis of movement efficiency of judoists. *Sport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 60(3/4), 85–89.
- Šimenko, J. (2013). Nekateri vidiki in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike. / Some aspects and advantages of Judo training for children and adolescents. *Sport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 61(1/2), 25–28.
- Škof, B. (2007). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 206–242). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Škof, B. in Kalan, G. (2007). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 136–164). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Strok. sod. Jožef Šimenko, prof. šp. vzg.

Mladi raziskovalec,

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Celovška 25, 1000 Ljubljana

E-mail: jozefsimenko@gmail.com