

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MOJCA ŠLENC

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Borilni športi

OTROŠKE JUDO TEKME

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Prof. dr. Damir Karpljuč

SOMENTORICA

Anja Dobovšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT

Prof. dr. Stojan Burnik

Avtorica dela

MOJCA ŠLENC

LJUBLJANA, 2013

Ključne besede: judo tekmovanja, otroci, prilagoditve pravil, tekmovalni sistemi

OTROŠKE JUDO TEKME

Mojca Šlenc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športno treniranje, borilni športi

Število strani: 71; število tabel: 4; število virov: 40

IZVLEČEK

Judo tekmovanja v Sloveniji potekajo pod okriljem Judo zveze Slovenije, ki s svojimi pravilniki določa starostne in težnostne kategorije ter tekmovalni sistem, ki se uporablja na tekmovanjih. Vendar vse te določitve veljajo le za uradne turnirje Judo zveze Slovenije, kar pomeni za tekmovanja namenjena otrokom starim 10 let in več. Za mlajše starostne kategorije so vsa določila odvisna od organizatorja, zato je veliko različnih načinov in sistemov tekmovanj. S prilagoditvami pravil skušamo tekmovanja narediti prijaznejša otrokom, varna, prilagojena otrokovi starosti in sposobnostim. Poleg judo borb so za najmlajše otroke primernejše borilne igre v parterju, sumo borbe, poligon, borba v parterju ter judo borbe s prilagojenimi pravili, posebej za starostno skupino U8 in U10. Prilagoditve borbenih pravil, se večinoma nanašajo na prepovedi določenih tehnik, s čimer zagotovimo varen judo ter postopno prehajanje od borilnih iger do »pravih« judo borb. Predstavili smo tudi tekmovanja v okviru Športnega društva Mala šola juda - Šolska judo liga, v katero je vključeno preko 50 osnovnih šol iz Ljubljane in okolice. V šolski judo ligi otroci tekmujejo v različnih borilnih igrah, judo borbah ter poligonu, za šolo, ki jo obiskujejo. V diplomski nalogi smo predstavili tudi projekt Otroške judo lige, v katerem sodelujejo 4 judo klubi iz Ljubljane. Za razliko od ostalih tekmovanj, je to ekipno tekmovanje, kjer klubi sestavijo ekipo 10 otrok (starostna kategorija U11). Ekipe tekmujejo v štirih kolih, vsaka z vsako. Opisali smo tudi potek šolskega tekmovanja v judu ter predlagali nekatere spremembe, ki bi izboljšale način tekmovanja ter prispevale k večji udeležbi. Na koncu smo sestavili tudi predlog za sistem tekmovanj za starostni skupini U8 in U10, ki upošteva otrokove razvojne značilnosti ter postopoma prehaja od igre do tekmovanj, ki so v veljavi v višjih starostnih kategorijah.

Keywords: judo competitions, children, adjustment of rules, competition systems

JUDO COMPETITIONS FOR CHILDREN

Mojca Šlenc

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2013

Sports training, martial arts

Number of pages:71 ; Number of tables: 4 ; Number of references: 40

ABSTRACT

Judo competitions in Slovenia are held under the patronage of The Slovenian Judo Associations which by means of its regulations defines the age and weight categories and the competition system used at the competitions. However, the Association's regulations apply only to the official tournaments of the Slovenian Judo Association, which means from the age 10 up. For younger competitors regulations depend on the organiser which means there are different styles and systems of competitions. The rules of competing are adapted for children in order to make the competitions nicer, safer, age- and abilities-appropriate. The youngest competing children profit more from wrestling games on the mat, sumo fights, judo range, fights on the mat and judo fights by adapted rules, than from mere judo fights, which holds especially for the age groups U8 and U10. The adaptations of competitions rules refer mainly to the prohibition of certain techniques thus insuring safe judo practice and gradual transition from wrestling games to the 'real' judo fights. This thesis presents also the competitions under the auspices of the Sports Association Mala šola juda (The Little Judo School) – The Judo League for Schools, which includes over 50 elementary schools from Ljubljana and its surroundings. In the Judo League for Schools the children compete for their school in several fighting/wrestling games, judo fights and range. The thesis also presents the Judo League for Children Project which includes four judo clubs from Ljubljana. Contrary to the rest of competitions, the Judo League for Children is a team competition where the clubs present themselves with a team of 10 children (age category U11). The teams compete in four rounds, each team against every other team. The course of the school judo competitions is also described and some ameliorations proposed, which might lead to a better way of competing and a higher participation rate. The final part of the thesis introduces a proposal of a competition system for age groups U8 and U10, which takes into consideration the child's developmental characteristics and enables gradual transition from the games to the competitions in force for the higher-age categories.

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE	3
1 UVOD	5
1.1 ZGODOVINA JUDA	5
1.2 ZGODOVINA JUDA V SLOVENIJI	7
1.3 OTROKOV RAZVOJ	9
1.3.1 Razvoj predšolskega otroka starega 4 in 5 let	10
1.3.1.1 Telesni razvoj.....	10
1.3.1.2 Gibalni razvoj	10
1.3.1.3 Čustveni razvoj	11
1.3.1.3.1 Jeza	11
1.3.1.3.2 Strah.....	11
1.3.1.3.3 Prosocialno vedenje	12
1.3.1.3.4 Agresivno vedenje	12
1.3.1.4 Socialni in moralni razvoj.....	13
1.3.2 Razvoj v srednjem in poznem otroštvu (od 6 do 11 let)	13
1.3.2.1 Telesni razvoj.....	14
1.3.2.2 Gibalni razvoj	14
1.3.2.3 Čustveni razvoj	14
1.3.2.3.1 Strah.....	15
1.3.2.3.2 Prosocialno vedenje	15
1.3.2.3.3 Agresivno vedenje	15
1.3.2.4 Socialni in moralni razvoj.....	15
1.4 VPLIV VADBE NA RAZVOJ OTROKA	16
1.4.1 Vpliv vadbe na telesni razvoj	17
1.4.2 Vpliv vadbe na gibalni razvoj	18
1.4.3 Vpliv vadbe na čustveni razvoj	19
1.4.4 Vpliv vadbe na socialni razvoj	19
1.5 VPLIV VADBE JUDA NA RAZVOJ OTROKA	20
1.5.1 Vpliv vadbe juda na telesni razvoj	20
1.5.2 Vpliv vadbe juda na gibalni razvoj	20
1.5.3 Vpliv vadbe juda na čustveni razvoj	22
1.5.4 Vpliv vadbe juda na socialni razvoj	23
1.6 NAMEN DIPLOMSKEGA DELA	25
2 METODE DELA	26
3 RAZPRAVA	27
3.1 SISTEM MEDNARODNIH JUDO TEKMOVANJ	27

3.2	SISTEM JUDO TEKMOVANJ V SLOVENIJI	28
3.3	OTROŠKA JUDO TEKMOVANJA V SLOVENIJI.....	31
3.3.1	Starostne kategorije.....	31
3.3.2	Težnostne kategorije.....	31
3.3.3	Osnovna tekmovalna pravila v judu	32
3.3.4	Prilagoditve pravil na otroških tekmovanjih	33
3.3.4.1	Razdelitev otrok glede na težo	34
3.3.4.2	Razdelitev otrok v skupine glede na znanje	35
3.3.4.3	Tekmovalni sistem	37
3.3.5	Tekmovalna pravila in načini tekmovanj za predšolske otroke.....	39
3.3.5.1	Oblike tekmovanj za primerne za predšolske otroke	39
3.3.5.1.1	Sumo borba.....	39
3.3.5.1.2	Borilne igre v parterju.....	40
3.3.5.1.3	Borba v parterju	41
3.3.5.1.4	Poligon.....	41
3.3.5.2	Oblike tekmovanj primerne za mlajše cicibane in cicibanke U8	42
3.3.5.2.1	Sumo borba.....	42
3.3.5.2.2	Borilne igre v parterju.....	42
3.3.5.2.3	Borba v parterju	43
3.3.5.2.4	Poligon.....	44
3.3.5.2.5	Judo borba s prilagojenimi pravili	44
3.3.5.2.5.1	Zakaj uporabljamo prilagojena pravila	44
3.3.5.2.5.2	Prilagoditve pravil v starostni kategoriji U8.....	46
3.3.5.3	Oblike tekmovanj primerne za cicibane in cicibanke U10.....	47
3.3.5.3.1	Sumo borba.....	47
3.3.5.3.2	Borba v parterju	48
3.3.5.3.3	Poligon.....	48
3.3.5.3.4	Judo borba s prilagojenimi pravili za U10	48
3.3.6	Otroška judo liga Ljubljana	51
3.3.7	Športno društvo Mala šola juda	54
3.3.8	Osnovnošolsko prvenstvo v judu.....	56
3.3.8.1	1. triada	57
3.3.8.1.1	Predlagane spremembe	59
3.3.8.2	2. triada	59
3.3.8.2.1	Predlagane spremembe	59
3.3.8.3	3. triada	60
3.4	PREDLOG SISTEMA OTROŠKIH TEKMOVANJ ZA U8 IN U10.....	61
3.4.1	Predlog tekmovanj za U8	61
3.4.2	Predlog tekmovanj za U10	63
4	SKLEP	66
5	VIRI.....	68

1 UVOD

1.1 ZGODOVINA JUDA

Za začetek juda štejemo leto 1882, ko je Jigoro Kano v Tokiu ustanovil šolo Kodokan Judo. Jigoro Kano se je rodil leta 1860 ter bil kot otrok majhen in šibek. Ko je pri trinajstih letih odšel v internat je velikokrat padel v nemilost močnejših otrok, katerim je pogosto moral služiti. Že takrat se je v njemu vzbudilo zanimanje za ju jitsu, način bojevanja, kateri naj bi omogočal manjšim in šibkejšim z majhno silo premagati močnejše nasprotnike (Watson, 2008).

Kano je dolgo časa iskal učitelja, ki bi ga učil ju jitsu. V pomoč mu ni bil niti oče, ki je menil, da učenje ju jitsa za Kana ni potrebno. Leta 1877 je Kano našel mojstra, ki ga je bil pripravljen učiti ju jitsu –tenjin shinyo stil, mojstra Hachinosuke Fukuda (Watson, 2008).

Poleg Kana je imel mojster Fukuda le 5 učencev, od tega sta redno trenirala samo 2, tako da je Kano velikokrat bil na treningih tudi sam. Mojster Fukuda je umrl dve leti kasneje, tako da je Kano ostal brez učitelja (Watson, 2008).

Svoje učenje ju jitsa je Kano nadaljeval pri mojstru Masatomu Isu, kjer se je izpopolnjeval v randoriju in katah. Mojster Iso je poučeval isti stil ju jitsa kot Fukuda.

Leta 1881 je umrl tudi mojster Iso, tako je Kano zopet ostal brez učitelja. Preko prijatelja je prišel do mojstra Iikube, ki pa je poučeval drugačen stil ju jitsa – kito, pri katerem je bil večji poudarek na metih, kot na parternih tehnikah (Watson, 2008).

Poleg obeh že omenjenih stilov ju jitsa, je Kano spoznaval ter se učil tudi tehnike ostalih šol ju jitsa, ki naj bi jih bilo v tistem času preko 700 (Pedro in Durbin, 2001).

S kombinacijo tehnik iz različnih šol, dopolnjenih s svojimi idejami, ki jih je pridobil v času učenja in proučevanja ju jitsa, je Kano razvil svoj sistem za telesno vzgojo, mentalno vadbo ter tudi športna tekmovanja (Škraba, 1980).

V tistem času je bila Japonska v dobi reform in borilne veščine, zlasti ju jitsu, kot način borbe brez orožja, so bile v zatonu, staromodne. Ker je veliko ju jitsu mojstrov ostalo brez prihodkov, so začeli organizirati različne dvoboje med pripadniki različnih šol in veščin, kar

je še zmanjševalo nekdanjo uglednost ju jitsa, zato se je Jigoro Kano odločil za novo ime ter poimenoval svojo borilno veščino Kodokan judo (Watson, 2008).

Cilji Kodokan juda, ki jih je Jigoro Kano med svojimi lekcijami vadečim poudarjal so bili: fizični razvoj, mentalni razvoj, uspešnost v tekmovanjih ter uporaba principov, ki se jih naučijo na treningih tudi v vsakdanjem življenju (Watson, 2008).

Jigoro Kano je tehnike ju jitsa prilagodil tako, da so bile varne za vadbo udeležencev, izločil je nevarne tehnike ter tehnike, s katerimi je bilo mogoče nasprotnika ubiti. Kot obvezni del vadbe je dodal učenje tehnike padanja (Brousse in Matsumoto, 2002), s katerimi je vadeče najprej naučil pravilno padati, šele nato so lahko prešli na učenje ostalih tehnik.

Tekmovanja so bil sprva mišljena le kot spodbuda k večjemu interesu za judo treninge. Tradicionalno so imeli jesensko in spomladansko ekipno tekmovanje ter mesečna tekmovanja, ki so bila namenjena predvsem kot motivacija za resnejši trening (Watson, 2008).

V začetnih letih se je moral Kodokan judo velikokrat dokazovati proti ostalim uveljavljenim ju jitsu šolam, eno od pomembnejših zmag pa so borci juda dosegli leta 1886, ko so se na turnirju pomerili s predstavniki roshin ryu ju jitsu šole. Od 15 dvobojev so predstavniki juda zmagali 13x, 2 dvoboja pa sta se končala neodločeno (Škraba, 1980). Z zmago je judo pridobil še večjo veljavo, začeli pa so ga uporabljati tudi za usposabljanje v policiji in vojski (Nurse, 2012).

1.2 ZGODOVINA JUDA V SLOVENIJI

Razvoj juda v Sloveniji je bil pred drugo svetovno vojno omejen predvsem na ju jitsu, s katerim so se ukvarjali predvsem v policiji in žandameriji.

Kot prva poznavalca ju jitsa v Sloveniji štejemo profesorja Strnišo iz Maribora in Antona Kosa iz Ljubljane, ki pa sta ju jitsu poznala le teoretično, nista pa imela toliko znanja, da bi lahko pričela z vadbo (Vrabl, 2004).

V Trbovljah je prvi tečaj ju jitsa vodil Oto Baumgartner, ki se je s športom spoznal v Avstriji, vendar je vadba potekala le nekaj mesecev. Zaradi vojne se je moral preseliti v Ljubljano, kjer je prav tako organiziral ter vodil tečaj, dokler ga Nemci niso odpeljali v taborišče. V njegov spomin v Mariboru vsako leto organizirajo turnir za Baumgartnerjev pas, ki je najstarejše tekmovanje v judu v Sloveniji (Vrabl, 2004).

Ponovno so bili tečaji ju jitsa organizirani leta 1948, vendar so imeli takratni vaditelji precej slabo in pomanjkljivo znanje. Kljub temu se je nekaj tečajnikov, ki jim je šport prirasel k srcu, dogovorilo in oktobra 1952 ustanovilo prvi ju jitsu klub Akademski ju jitsu klub, v Ljubljani (Vrabl, 2004).

Z judom v svetu se je prvi spoznal Niko Vrabl, ki se je leta 1953, udeležil kongresa Svetovne unije za judo, ju jitsu in judo do, kjer se je tudi dogovoril za tečaj inštruktorjev, ki ga je avgusta istega leta vodil Ebetschuber. Čeprav je bil Ebetschuber pripadnik ekstremne skupine, ki je gojila judo do, ki se je ločila od juda, pa je bil njegov tečaj za razvoj juda v Sloveniji izrednega pomena, saj je dal osnovo za nadaljnje delo. Ustanovljenih je bilo nekaj novih klubov, leta 1955 pa je bilo organizirano tudi prvo republiško tekmovanje za posameznike (Škraba, 1980).

Judo v Sloveniji je v naslednjih letih napredoval predvsem zaradi tečajev, ki so jih vodili znani evropski judoisti. Posebno vlogo je imel Kokichi Nagaoka, ki je veliko pripomogel k razvoju slovenskega juda (Škraba, 1980).

Leta 1956 je Ivo Reya opravil izpit za 1. mojstrski pas v Zagrebu in tako postal 1. slovenski judo mojster, hkrati pa je bil to tudi prvi mojstrski pas v takratni Jugoslaviji (Vrabl, 2004).

Judo zveza Slovenije je bila ustanovljena 17.3.1957 v Ljubljani, vsako leto pa se je večalo tudi število novih judo klubov (Škraba, 1980).

V tekmovalnem smislu je prvo medaljo na Mladinskem evropskem prvenstvu leta 1962 osvojil Zvonko Žnidaršič, prvo člansko evropsko medaljo pa Stanko Topolčnik 1969. Prav tako se je Topolčnik prvi udeležil Olimpijskih iger v Munchnu 1972. Slovenski judoisti so vsa leta tekmovali in tvorili jedro v državnih reprezentancah takratne Jugoslavije (Moj pogled na razvoj juda v Sloveniji, 2007).

Ob osamosvojitvi Slovenije se je Judo zveza Slovenije, leta 1991, vključila v članstvo Evropske judo zveze (EJU) in Mednarodne judo federacije (IJF), bila pa je tudi med soustanoviteljicami Olimpijskega komiteja Slovenije.

Nov mejnik v razvoju slovenskega juda je bila organizacija mladinskega evropskega prvenstva 1997 v Ljubljani. Leta 2002 je v Mariboru potekalo tudi člansko evropsko prvenstvo. Prvo medaljo za slovenski judo na olimpijskih igrah je leta 2004 v Atenah osvojila Urška Žolnir, njen uspeh pa je ponovila na naslednjih olimpijskih igrah Lucija Polauder. Prvo člansko medaljo s svetovnih prvenstev sta leta 2005 osvojili Raša Sraka in Urška Žolnir (Moj pogled na razvoj juda v Sloveniji, 2007). Leta 2012 je na OI v Londonu Urška Žolnir osvojila 1. slovensko zlato medaljo med športnicami ter tako postala ena najuspešnejših športnic v Sloveniji.

1.3 OTROKOV RAZVOJ

Človeško bitje se prične razvijati s spočetjem in traja do smrti, najbolj očiten pa je razvoj v otroštvu. Znanstveniki, ki se ukvarjajo z preučevanjem otrokovega razvoja, raziskujejo na številnih področjih, od psihologije, sociologije, antropologije, genetike, medicine, ...

Strokovnjaki, ki se ukvarjajo s preučevanjem otrok, se strinjajo, da za razvoj otroka velja:

- vsa področja razvoja se povezujejo – vsi vidiki razvoja otrok vplivajo drug na drugega,
- normalen razvoj vključuje širok razpon medosebnih razlik – vsak otrok je drugačen od ostalih,
- otroci sooblikujejo svoj razvoj in vplivajo na to, kako se bodo nanje odzvali drugi,
- na razvoj močno vplivata zgodovinsko in kulturno okolje – čas in okolje, v katerem se otrok rodi, pomembno vpliva na način vzgoje,
- zgodnje izkušnje so pomembne, toda otroci so izjemno prožni – kljub travmatični izkušnji v otroštvu, lahko otrok, bolečo izkušnjo premaga,
- razvoj v otroštvu je povezan z razvojem skozi ves življenjski cikel (Papalia, Wendkos Olds in Dusskin Feldman, 2003).

Otrokov razvoj lahko razdelimo na več področij proučevanja (telesni razvoj, gibalni razvoj, čustveni razvoj, socialni razvoj, osebostni razvoj), vendar moramo upoštevati njihov medsebojni vpliv, saj vsako področje pomembno vpliva na vsa ostala.

Na otrokov celostni razvoj vplivajo dejavniki:

- dednosti,
- okolja in
- otrokove lastne aktivnosti.

Dednostni dejavniki izhajajo iz prirojenih genetskih lastnosti, ki smo jih podedovali od staršev. Med dejavnike okolja uvrščamo družino, družbenoekonomski status, prehranjevalne navade, kulturo (način življenja določene družbe, njene navade, tradicijo, prepričanja, vrednote) ter tudi gibalno dejavnost. Ne glede na vse dejavnike pa pomembno vpliva na razvoj otroka tudi njegova lastna aktivnost, ki predstavlja njegovo zavestno in aktivno dejavnost. Otrok tako sodeluje pri preobrazbi sebe in okolja (Videmšek in Pišot, 2007).

Dejavniki niso neodvisni drug od drugega, temveč med njimi obstaja močna povezanost in soodvisnost.

1.3.1 Razvoj predšolskega otroka starega 4 in 5 let

V predšolskem obdobju so področja otrokovega razvoja tesno povezana in pomembno vplivajo drug na drugega. Otrokovo doživetje in doživljanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja in izkušenj (Videmšek in Pišot 2007).

1.3.1.1 Telesni razvoj

Otrokov telesni razvoj poteka razmeroma hitro, vendar se že pozna upad rasti in počasnejše pridobivanje teže, glede na obdobje malčka. Na telesno rast vplivajo genski in okoljski dejavniki. Med pomembnejše okoljske dejavnike sodijo: prehrana, gibalna dejavnost, poškodbe, bolezni in podnebne razmere (Videmšek in Pišot, 2007). Nadaljuje se rast kosti ter končuje proces okostenitve hrustančnih delov. Prične se proces upogibanja hrbtenice, ki počasi pridobiva značilno dvojno S krivuljo. Razvije se kombiniran prsni in trebušni način dihanja, izrazit je tudi napredek v razvoju srca in krvožilnega obtoka (Horvat in Magajna, 1989). Povečane zmožnosti dihalnega in krvožilnega sistema gradijo telesno odpornost, razvija pa se tudi njihov imunski sistem (Papalia idr., 2003).

1.3.1.2 Gibalni razvoj

Razvoj poteka v smeri izpopolnjevanja osnovnih gibalnih zmožnosti (hoja, tek, poskoki) ter predvsem v razvoju novih gibalnih zmožnosti in posameznih motoričnih spretnosti in navad (Horvat in Magajna, 1989). Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena stopnja razvitosti otrokovega mišičnega, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri gibanju postajajo otroci hitrejši, trdnejši in natančnejši, med tekom se lahko hitreje zaustavijo in spremenijo smer gibanja. Med 4. in 5. letom lahko otrok žogo brcne, med 5. in 6. letom pa začne precej natančno metati predmete v cilj (Horvat in Magajna, 1989).

Horvat in Magajna navajata kot najpogostejše razloge za upočasnen motorični razvoj v predšolskem obdobju:

- slabo telesno kondicijo,

- nepravilen telesni razvoj (predebeli otroci)
- slabši intelektualni razvoj
- slab živčni nadzor mišičnih struktur,
- pomanjkanje spodbujanja k aktivnosti od staršev,
- napačno, pretirano treniranje specifičnih gibov,
- strah (otroci, ki pri svojem gibanju v zgodnjem otroštvu doživijo neuspeh ali neprijetne doživljaje, so kasneje v vsej gibalni aktivnosti nesproščeni in manj uspešni).

1.3.1.3 Čustveni razvoj

V zgodnjem otroštvu se nadaljuje razvoj prepoznavanja in razumevanja temeljnih in sestavljenih čustev, vse bolj pa otroci razumejo tudi, da lahko posameznik doživlja več čustev hkrati. Glavni napredek se kaže na področju nadzora nad čustvenim doživljanjem in izražanjem, ki postaja vse bolj socialno sprejemljivo. Otroci se veselijo sodelovanja v različnih dejavnostih z drugimi, predvsem z vrstniki, doživljanje veselja pa je posebej intenzivno, kadar so uspešnejši od drugih otrok (Kavčič in Fekonja, 2004). Sposobnost prepoznavanja in razumevanja čustev drugih ima pomembno vlogo otrokovih v socialnih odnosih. Je pretežno rezultat učenja, ki si ga pridobiva z izkušnjami (Lamovec, 1984).

1.3.1.3.1 Jeza

Je čustvo, ki izvira iz frustracije, ko otrok ugotovi, da je prišlo do razlike med tem, kar bi se po njegovem mnenju moralo zgoditi in tem, kar se dejansko dogaja (Olthof, Ferguson in Luiten, 1989, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Pozitiven pomen jeze se kaže v motivaciji za premagovanje ovir ter pomaga otroku, da se postavi zase, vendar lahko vodi tudi do konfliktov in nasilja. Otrok jezo izraža zaradi omejevanja (gibanja, ne sme izvajati določene dejavnosti, neizpolnitev želje...). Na jezo se lahko odzove impulzivno z agresivnostjo ali na inhibiran način z umikom. Ena ključnih nalog v otroštvu, je naučiti otroka, kako nadzorovati jezo na neškodljiv način (Rice, 1998, v Marjanovič Umek in Zupančič 2004).

1.3.1.3.2 Strah

Strah je čustvo, ki se pojavi, ko otrok zazna ogroženost ali grožnjo ogroženosti. Večina strahov je naučeno vedenje (Hurlock, 1974, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Strah lahko vzbudijo resnične izkušnje z neprijetnimi dogodki, posnemanje vedenja oseb v otrokovi

bližini, bujna domišljija, nova, nepoznana izkušnja (Kavčič in Fekonja, 2004). Strah lahko deluje kot varovalni dejavnik in otroka varuje pred soočenjem in situacijami, ki jih ne obvlada in bi se lahko poškodoval ali doživel prevelik stres. Lahko pa je tudi zavora, ki otroka sili v izogibanje določenim situacijam in mu preprečuje pridobivanje novih izkušenj in spretnosti (Horvat in Magajna, 1989).

1.3.1.3.3 Prosocialno vedenje

Je prostovoljno vedenje, katerega namen je pomagati drugemu. Med prosocialno vedenje prištevamo empatijo (sposobnost vživeti se v drugega), altruizem, enakopravnost, spodbujanje skupine k doseganju skupnih ciljev, razne oblike sodelovanja in konstruktivnega reševanja problemov (Horvat in Magajna, 1989). Otroci se na stisko drugega pogosto odzovejo s prosocialnim vedenjem, vendar pa posameznika še vedno tudi ignorirajo, se mu izognejo ali se odzovejo z agresivnim vedenjem (Eisberg in Fabes 1998, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Otrok se odzove prosocialno dosledno glede na situacijo. Doslednost je zmerna in se pojavlja predvsem, ko gre za isto osebo. S pojavljanjem prosocialnega vedenja pri otrocih se pozitivno povezuje sposobnost zavzemanja perspektive drugega. Le-ta z razvojem narašča ter vključuje razumevanje čustev in čustvenih reakcij drugega ter razumevanje njegovih misli, motivov in namer (Kavčič in Fekonja, 2004).

1.3.1.3.4 Agresivno vedenje

Značilno zanj je, da namerava posameznik prizadeti telesno ali psihično škodo, resnično ali simbolno, sebi ali drugemu (Bronfenbrenner in Ricciuti, 1960, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Lahko ima tudi pozitiven pomen, ki je povezan s samoohranitvijo in samopotrjevanjem. Tako lahko predstavlja dejaven pristop k okolju, ki kaže, da se zna otrok postaviti zase, uveljavljati svojo voljo in razvijati samostojnost (Puklek in Gril, 1999).

V športu agresivnost delimo na reaktivno in instrumentalno. Reaktivna agresivnost je namerna aktivnost, katere cilj je škodovati skupini ali posamezniku. Gre za zaznavanje sovražnika in doživljanje besa ter služi sproščanju nastale napetosti. Instrumentalna agresivnost služi doseganju zunanjih ciljev ali zadovoljitvi ter tako predstavlja le sredstvo. Gre za obliko agresivnosti, ki nastaja zaradi ugodnih posledic za posameznika. Ne spremljata jo povečano vzburjenje in čustvena vznemirjenost, kot pri reaktivni agresivnosti (Tancig, 1987).

V predšolskem obdobju se pojavlja predvsem instrumentalna agresivnost (Kavčič in Fekonja, 2004). Otroci stari 4 in 5 let so agresivni v sporih z vrstniki. Z dozorevanjem prihaja do spremembe v izražanju agresivnosti od telesne k besedni. Dečki so agresivnejši od deklic (Horvat in Magajna, 1989).

1.3.1.4 Socialni in moralni razvoj

Otroci od obdobja malčka dalje preživijo več časa z drugimi otroci in manj z odraslimi. Razvijajo nove oblike socialnih interakcij – sposobnost komuniciranja, empatije, skupnega reševanja problemov. Vse bolj razumejo, da imajo drugi ljudje svoja čustva, potrebe, misli ... (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Poleg pozitivnih načinov interakcije narašča pri otrocih od 2. do 5. leta tudi tekmovalnost. Dečki so na splošno bolj nagnjeni k tekmovanju in rivalstvu ter manj enakopravni kot deklice (Horvat in Magajna, 1989).

Moralni razvoj je proces, v katerem posameznik postopno osvaja ali ponotranji družbeno sprejete standarde pravilnega vedenja, v skladu z njimi ocenjuje pravilnost in nepravilnost ravnanja ljudi v socialnih situacijah in skuša skladno s temi ocenami uravnati svoje vedenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Predšolski otroci so po Kohlbergovi teoriji na prvem nivoju – premoralni nivo, kjer otrokova moralna presoja temelji na zunanjih kriterijih (npr. ali je bila oseba kaznovana, kakšna je bila fizična posledica škode). Tu so standardi za pravilno ali napačno absolutni, postavi jih določena avtoriteta (npr. starši). Premoralni nivo ima 2 podnivoja:

- orientacija h kazni ali uboganju (otrok si želi, da bi se izognil kazni in ustregel avtoriteti, ker ima le – ta večjo moč)
- instrumentalno – relativistična orientacija (zadovoljuje posameznikove potrebe in občasno tudi potrebe drugih; velja pravilo jaz tebi – ti meni) (Horvat in Magajna, 1989).

1.3.2 Razvoj v srednjem in poznem otroštvu (od 6 do 11 let)

Glavna sprememba, ki se zgodi v obdobju srednjega otroštva je vstop v šolo ter s tem povečane obveznosti in pričakovanja do otroka. To je tudi čas, ko večina otrok začne obiskovati redno športno dejavnost, v okviru interesnih športnih dejavnosti v šoli ali pa s pristopom v športni klub.

1.3.2.1 Telesni razvoj

Rast višine in teže se v primerjavi s predšolskim obdobjem bistveno upočasni. Otroci zrastejo od tri do sedem centimetrov na leto ter se zredijo za dva do tri kilograme. Deklice obdržijo več maščobnega tkiva kot dečki (Papalia idr, 2002). Dokončno se oblikuje otrokovo okostje ter ukrivljenost hrbtenice, ki dobi skoraj končno obliko. Okoli šestega leta se začnejo krepiti okončine, glava izgublja svojo nesimetričnost v primerjavi z ostalim delom telesa. Otroci pričnejo postopoma izgubljati maščobno tkivo. Pojavijo se že prve razlike med dečki in deklicami (dečki so vitkejši, imajo izrazitejši mišice). Pojavijo se velike razlike v mišični moči med dečki in deklicami (Horvat in Magajna, 1989). Okrog 10. leta starosti dečki dohitijo in prehitijo deklice tako po višini kot po teži. Razvoj mišičevja poteka zlasti na področju rasti drobnih mišic, spremeni se tudi sestava mišic, v katerih je vse manj vode, kar pomeni večjo moč. V telesni moči so razlike med dečki in deklicami vedno večje. Okrog 10. leta se začne pospeševati tudi razvoj žlez z notranjim izločanjem. V krvi je vse več hormonov, kar vpliva na otrokovo vedenje do okolja. Med 9. in 11. letom se začne tudi pospešena rast spolnih organov in rodil ter tudi sekundarnih spolnih znakov (Horvat in Magajna, 1989).

1.3.2.2 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj poteka v skladu s telesnim razvojem. Izboljša se moč, hitrost, natančnost in prefinjenost gibov. Pojavljajo se zapletenejše gibalne aktivnosti, ki zahtevajo visoko stopnjo koordinacije. Otrok starejši od 7 let se hitro uči novih gibalnih tehnik, brez večjih naporov. V tej starosti ima otrok povečan psihomotorični tempo ter vse dela hitro, vendar v naglici postaja nestrpen, nezbran in nepotrebno agresiven. Obdobje od 7. leta dalje je idealno za sistematično ukvarjanje s športnimi zvrstmi in pričetek treninga. Otrok ima veliko energije, poleg tega izredno hitro osvaja tudi zahtevne gibalne naloge (Horvat in Magajna, 1989). Otrokom je v veselje preizkušati meje svojega telesa ter se učiti novih gibalnih nalog. Do 11. leta so otrokovi gibalni živčni centri v možganih razviti že skorajda v celoti, kar poleg razvitosti mišične strukture, pomembno vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti. Zrelost živčevja je pomembna zlasti pri obvladovanju fine motorike (Horvat in Magajna, 1989).

1.3.2.3 Čustveni razvoj

Čustveni razvoj poteka skupaj z razvojem socialnih in spoznavnih sposobnosti. Otroci se vse bolj zavedajo in razumejo svoja čustva ter učinkoviteje nadzorujejo doživljanje in izražanje le

teh. Velik vpliv čustven razvoj ima odziv staršev na otrokovo izražanje čustev. Velik napredek v čustvenem razvoju v tem obdobju se kaže pri razvoju nadzora nad doživljanjem in izražanjem negativnih čustev. Otroci razumejo, zakaj so jezni, žalostni ali jih je strah ter hkrati predvidijo, kako se bodo drugi odzvali na izražanje teh čustev ter temu primerno v socialni situaciji prilagodijo izražanje negativnih čustev (Papalia in dr., 2001).

1.3.2.3.1 Strah

V tem obdobju strahove predšolskih otrok (strah pred pošastjo, temo, hude sanje, ...) nadomestijo realistični strahovi – pred poškodbo, telesno nevarnostjo, smrtjo, neuspehom v šoli, pred zafrkavanjem in zavračanjem vrstnikov, ...

1.3.2.3.2 Prosocialno vedenje

Otroci se vedejo vedno bolj prosocialno ter stremijo k dejavnemu in sistematičnemu sodelovanju z drugimi. Takšno vedenje postane v tem obdobju otrokovega razvoja prevladujoča značilnost odnosov med vrstniki (Fekonja in Kavčič, 2001).

1.3.2.3.3 Agresivno vedenje

Po šestem letu otroci vse bolj poredko izražajo jezo z agresivnim vedenjem, kar je skladno z njihovim razvojem sodelovanja, komuniciranja in empatije. Otrok je vse bolj sposoben nadzorovati čustvene izraze ter v manjši meri izraža socialno nesprejemljive čustvene odzive (Puklek in Gril, 1999). Vse redkeje otroci izražajo telesno agresivnost, agresivno vedenje otrok je pogosteje sovražno in usmerjeno na druge ljudi ter se pojavlja predvsem v medosebnih odnosih.

1.3.2.4 Socialni in moralni razvoj

V tem obdobju otroci preživijo veliko časa z vrstniki in prijatelji. Vrstniške skupine nastajajo bolj načrtno, ne več slučajno, kot v predšolskem obdobju. Otroci se družijo predvsem v šoli, na poti v šolo, v popoldanskem času na igrišču ter pri različnih popoldanskih aktivnostih. Vrstniki imajo vedno večji vpliv na njihove vrednote in interese, starši niso več edini, ki vplivajo na mnenje in želje otrok. Otroci v skupini vrstnikov razvijajo socialne spretnosti, poglobljajo odnose ter si pridobijo občutek pripadnosti. Naučijo se sodelovanja, sporazumevanja in pravil.

Z vključevanjem v raznolike socialne interakcije otrok razvija kompleksnejše načine socialnega vedenja in socio-kognitivne sposobnosti. Otrok je sposoben na situacijo pogledati tudi s perspektive drugega, kar mu omogoča, razvoj komuniciranja in skupnega reševanja problemov ter razumevanja pravičnosti v medosebnih odnosih. Spodbuja tudi kompleksnejše moralno presojanje in razumevanje socialnih pravil (Puklek in Gril 1999).

1.4 VPLIV VADBE NA RAZVOJ OTROKA

Razvoj predšolskega otroka poteka celostno, na vseh področjih hkrati in vzajemno. Tako razvoj na posameznem področju (telesni, gibalni, socialni, čustveni) vpliva na razvoj vseh ostalih področij. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah, ki jih otrok pridobi z gibanjem. Z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, doživlja veselje in ponos ob novih spretnostih in sposobnostih ter gradi zaupanje vase (Videmšek in Pišot, 2007). Zato je pomembno, da starši otroku omogočijo čim več raznolikih gibalnih aktivnosti, tako na igrišču, kot tudi z organizirano vadbo.

V današnjem času, v katerem prevladuje sedeči način življenja, daljši delavniki ter pomanjkanje časa, je pomembno, da že majhnega otroka naučimo zdravega načina življenja, ki vključuje vsakodnevno gibalno aktivnost. S tem, ne bomo vplivali samo na njegov trenutni razvoj, temveč mu bomo privzgojili gibanje, kot del zdravega načina življenja tudi v kasnejših življenjskih obdobjih.

Z redno gibalno dejavnostjo otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti. Če je vključen v skupino ima vadba velik vpliv tudi na socialni in čustveni razvoj, saj se mora otrok spoznati in prilagajati tudi ostalim otrokom v skupini, se naučiti sodelovanja, prilagajanja, spoštovanja...

Če otrok v predšolskem obdobju pridobi široko bazo gibalnih izkušenj, ima kakovostno zgrajeno podlago, za kasnejše vključevanje v različne športe. Zato mora biti otrokova vadba pestra in raznolika ter vključevati čim širšo ponudbo gibalnih vaj.

Poleg tega, redna športna aktivnost ob določeni uri otroka nauči določenega reda in discipline, otrok se nauči sodelovati v skupini, navezovati stike, spoštovati pravila, tako bo imel tudi kasneje v šoli manj problemov ter že vzpostavljen določen urnik in spoštovanje obveznosti, ki jih je v šoli vedno več.

Današnji način življenja, v katerem je med otroci najpomembnejši rezultat pri določeni računalniški igrici ali vsakodnevno spremljanje televizijskih nadaljevanj, vedno večji pritiski staršev na uspešnost otrok v šoli, vse slabše prehranjevalne navade in pomanjkanje gibanja vplivajo na nezdrav in škodljiv življenjski slog današnjih otrok. Ker imajo današnji starši vedno manj časa, dolge delavnike in veliko obveznosti tudi po službi, poleg tega so televizija, računalniki, igralne konzole dostopne vsem, otroci, večino svojega prostega časa preživijo pred ekranom. Tako so zadovoljni starši, ki imajo pred otroci mir ter otroci, ki uživajo v gledanju televizije in igranju igrice. Tak način življenja, poleg neustrezne prehrane, vodi do debelosti in težav kasneje v življenju. Poleg tega, otrok, ki se premalo giblje, v kasnejših letih težko nadoknadi izgubljeno. Redna gibalna dejavnost s svojimi pozitivnimi učinki lahko delno ali v celoti omili negativne učinke življenjskega sloga današnjih otrok.

Otroštvo in mladost sta odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebnosti, katere del je mogoče oblikovati samo z različnimi gibalnimi dejavnostmi. Vpliv gibalnih dejavnosti je z razvojem vse manjši, vendar odsotnosti ali premalo gibalnih dejavnosti v otroštvu in mladosti, kasneje ne moremo ustrezno nadomestiti, kar se kaže v neustreznem telesnem in gibalnem razvoju (Strel, 1996).

Otrok z gibanjem in gibalnimi izkušnjami spoznava sebe in svojo okolico, ustvarja, se vključuje med sovrstnike in rešuje številne probleme. V otroštvu in mladostništvu ima socialno okolje največji vpliv na oblikovanje samopodobe in vedenjskega sloga (Završnik in Pišot, 2005).

Mnogi otroci, ki se izogibajo telesnim dejavnostim, zrastejo v odrasle, ki jih šport in gibanje ne zanimata (Tomori, 1990). Zato je pomembno, da otroke spodbujamo pri gibalnih/športnih aktivnostih, saj tako vplivamo tudi na njihovo ukvarjanje s športom tudi v kasnejših življenjskih obdobjih.

1.4.1 Vpliv vadbe na telesni razvoj

Med dejavniki, ki vplivajo na razvoj (dednostni dejavniki, okolje in otrokova lastna aktivnost) obstaja tesna povezanost in odvisnost (Videmšek in Pišot 2007). Dednostni dejavniki so prirojena biološka podlaga, ki jo otrok podeduje od svojih staršev in na katere ne moremo vplivati.

Telesni razvoj se najbolj očitno kaže skozi telesno rast. Na telesno rast vplivajo genski in okoljski dejavniki. Med pomembnejše okoljske dejavnike sodijo prehrana, poškodbe in bolezni, podnebje ter gibalna dejavnost. Gibalna dejavnost ima pozitiven vpliv na telesno rast, saj imajo gibalno dejavnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob (Videmšek in Pišot, 2007). Dalj časa trajajoča gibalna neaktivnost lahko škodljivo vpliva na rast kosti in zaostajanje v celotni rasti (Pišot in Planinšek, 2005).

Za celosten in skladen razvoj otroka je gibalna/športna aktivnost nujno potrebna. Za ohranjanje zdravja je pomembno predvsem razmerje med prehranjevanjem (vnos) in telesno aktivnostjo (poraba). Premalo gibalne aktivnosti ter nezdrava prehrana vodita v debelost in negativno vplivata na zdravje ter vodita v kronične bolezni sodobnega časa.

1.4.2 Vpliv vadbe na gibalni razvoj

Gibalni razvoj je odraz zorenja, na katerega vplivajo predvsem genetski in okoljski dejavniki. Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna ustrezná raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema ter proces učenja. Gibalni razvoj poteka v cefalo-kavdalni smeri (od glave navzdol) ter proksimo-distalni smeri (od trupa do okončin). Razvoj poteka v različnih fazah, vsaka predhodna faza je pogoj za vzpostavitev naslednje. Otroci od 2. do 7. leta starosti so v temeljni gibalni fazi, od 7. leta dalje pa v fazi specializacije gibanja (Gallahue in Ozmun, 2006 v Zajec, J. 2009).

Redna vadba v predšolskem obdobju vpliva na razvoj vseh gibalnih sposobnosti (hitrost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje, moč in preciznost). Vadba v predšolskem obdobju mora biti raznolika, da otroci pridobijo čim več različnih gibalnih spretnosti. Z raznoliko, pestro in zanimivo vadbo otroku omogočimo, da razvije svoje sposobnosti v čim večjem obsegu. Vadba ne sme biti enolična, podobna treningu, temveč mora potekati predvsem skozi igro ter otroka postavljati v čim več različnih gibalnih situacij tudi z uporabo različnih pripomočkov in opreme. Tudi enaka gibalna naloga v različnih situacijah predstavlja za otroka nov izziv in oviro, ki jo mora premagati.

V fazi specializacije gibanja (od 7. leta dalje) začnejo otroci povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti (usvojena naravna gibanja) za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Izvajanje gibalnih nalog postaja natančnejše, lahkotno in učinkovitejše, uporabno v različnih situacijah in okoliščinah. Zaradi upočasnjene telesne rasti je v tem obdobju omogočena dobra sinhronizacija živčno-mišičnega sistema, kar je pomembno za

razvoj tistih gibalnih sposobnosti, kjer je pomembna natančnost nadzora gibanja (koordinacija, hitrost, ravnotežje, natančnost). Zato, je v tem obdobju smiselna čim večja raznovrstnost gibalnih nalog, saj s tem širimo gibalne izkušnje (tvorjenje različnih gibalnih programov v gibalnem spominu), ne pa specializacija za posamezne gibe določene športne panoge (Žvan in Škof, 2007).

1.4.3 Vpliv vadbe na čustveni razvoj

Gibalna aktivnost ima pomemben vpliv na razvoj samopodobe (Zurc, 2008). Je eden ključnih dejavnikov, ki vpliva na pojmovanje samega sebe, ker otroci visoko vrednotijo gibalne spretnosti in sposobnosti, to pa se odraža na celotni otrokovi samopodobi (Tomori, 1990).

Če otrok dobro obvladuje svojo telo in gibanje, bo to okrepilo njegovo pojmovanje samega sebe. Otroci, ki so neuspešni v gibalnih dejavnostih imajo pogosto negativno samopodobo ter se bodo zaradi neuspehov tudi v prihodnje izogibali gibalnim/športnim aktivnostim. Zato je pomembno, da otroka že v zgodnjem otroštvu vključimo v vadbo ter mu omogočimo, da se spozna z čim širšo paleto gibalnih nalog, seveda primernih otrokovi starosti, saj bomo tako vplivali ne le na gibalni razvoj otroka temveč tudi na njegovo samopodobo. Otrok bo ob novo usvojenih znanjih ponosen in samozavesten, hkrati pa ne bo v kasnejših letih prikrajšan in izločen (na lastno željo) iz gibalnih dejavnosti, ker je bil že v otroštvu prikrajšan za primerno športno vadbo.

1.4.4 Vpliv vadbe na socialni razvoj

Vključitev v organizirano vadbo, ki poteka v skupini, vpliva na otrokov socialni razvoj. Otrok se mora naučiti sodelovati v skupini, sprejeti pravila skupine, se prilagajati, se naučiti pravilno komunicirati, prevzemati različne vloge... Z vključitvijo v skupino otrok pridobi tudi občutek pripadnosti, nauči se izražati čustva in sodelovati z drugimi.

Z otrokovo starostjo se povečuje tudi vpliv vrstnikov na posameznika. Priljubljenost v skupini je vse pomembnejša, mnenje vrstnikov pa močno vpliva na otrokovo samospoštovanje (Papalia in dr.,).

1.5 VPLIV VADBE JUDA NA RAZVOJ OTROKA

Judo kot borilni šport s svojimi vsebinami in načinom vadbe celostno vpliva na razvoj otroka. Poleg vseh športnih vsebin ima judo s svojimi etičnimi načeli velik vpliv tudi na čustveni in socialni razvoj otroka.

1.5.1 Vpliv vadbe juda na telesni razvoj

Vadba juda ima pri telesnem razvoju velik vpliv predvsem na razvoj mišičja. Ker je judo borilni šport ima moč precejšen vpliv na rezultat, zato je razvoj mišičja eden pomembnejših ciljev pri vadbi juda. Pri otrocih ne gre za razvoj moči v smislu, treniranja maksimalne moči, temveč je določena stopnja moči potrebna za pravilno in varno izvajanje judo tehnik tudi brez upiranja. Seveda je moč pomembna tudi pri vseh igrah in borbah, kjer prihaja do nasprotovanj, upiranja, potiskanj, ...

Ker se vse judo tehnike izvajajo v levo in desno smer ter z uporabo celotnega telesa (pri izvedbi uporabljamo tako moč rok, nog in trupa), je judo eden redkih športov, kjer se otrok razvija celostno. Poudarek ni le na dominantni strani (kot npr. pri športnih z loparji) ali samo na razvoju zgornjega dela telesa (npr. plavalci), temveč poteka razvoj skladno in celostno.

1.5.2 Vpliv vadbe juda na gibalni razvoj

Glede na nomotetično (delitev glede na naravne zakone) delitev obstaja 6 osnovnih motoričnih sposobnosti:

- gibljivost,
- moč,
- koordinacija,
- hitrost,
- ravnotežje in
- preciznost.

Vzdržljivost sodi med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema (Pistotnik, 2003).

Dober judoist mora biti eksploziven, hiter, gibljiv, močan, precizen, imeti mora dobro ravnotežje in koordinacijo ter mora biti vzdržljiv ... zato otrok na treningih juda razvija vse te sposobnosti.

V predšolskem obdobju ter v prvih razredih osnovne šole poteka vadba juda skozi igro ter z vajami prilagojenimi otrokovi starosti. Tako tudi razvoj gibalnih sposobnosti poteka skozi igro, z naravnimi oblikami iger, elementarnimi in borilnimi igrami, z učenjem osnovnih tehnik juda (padci, meti, končni prijemi in reševanja), učenjem osnovnih gimnastičnih elementov, uporabo gimnastičnih vaj za ogrevanje.

Za razvoj hitrosti na treningu uporabljamo:

- elementarne igre,
- naravne oblike gibanj,
- borilne igre.

Za razvoj koordinacije na treningu uporabljamo:

- gimnastične vaje
- naravne oblike gibanj,
- elementarne igre,
- borilne igre,
- osnovne tehnike juda
- osnovne gimnastične elemente

Za razvoj moči na treningih uporabljamo:

- naravne oblike gibanj,
- borilne igre,
- elementarne igre,
- osnovne tehnike juda,
- gimnastične vaje.

Za razvoj gibljivosti na treningih uporabljamo:

- gimnastične vaje,
- borilne igre.

Za razvoj ravnotežja na treningih uporabljamo:

- gimnastične vaje,
- naravne oblike gibanj,
- borilne igre,
- osnovne tehnike juda,
- osnovne gimnastične elemente,
- elementarne igre.

Za razvoj preciznosti na treningih uporabljamo:

- gimnastične vaje,
- osnovne elemente juda,
- osnovne gimnastične elemente,
- naravne oblike gibanja.

Za razvoj vzdržljivosti na treningih uporabljamo:

- naravne oblike gibanj,
- elementarne igre,
- borilne igre.

1.5.3 Vpliv vadbe juda na čustveni razvoj

Ker vadba juda v mlajših starostnih obdobjih poteka večinoma z uporabo iger, kot glavno metodo učenja, prihaja med samo vadbo do prepleta različnih čustev, tako pozitivnih kot negativnih. Trener mora z vodenjem in usmerjanjem otroke naučiti se soočiti z različnimi čustvenimi stanji ter v različnih situacijah naučiti otroke nanje primerno reagirati.

Poleg pozitivnih čustev, ki se pojavljajo na treningu: veselje, zadovoljstvo, ponos... ob uspešno opravljenih nalogah, zmagi nad nasprotnikom, lastnemu napredku ... velikokrat pride tudi do pojava negativnih čustev, s katerimi se morata tako otrok kot tudi trener soočiti.

Med pogostejšimi negativnimi čustvi, ki se pojavljajo na treningu juda, je strah. Velikokrat se pri predšolskih otrocih pojavi še pred začetkom treninga, ko želijo starši oditi iz dvorane. Naloga trenerja je, da otroka zamoti in zaposli, velikokrat pa pomaga že prisotnost prijateljev, ki otroka premamijo z igro, da le ta pozabi na starše. Strah pred ločitvijo od staršev ponavadi

po nekaj treningih izgine, otroci se brez večjih problemov vključijo v trening ter hkrati postajajo bolj samostojni in samozavestni.

Veliko otrok ima tudi strah pred padanjem. Ker so padci pri judu eni od osnovnih elementov športa, je pomembno, da otroke že od začetka, najprej s predvajami, naučimo pravilno in zanesljivo padati, ter vadbo padcev vključimo v vsak trening. Padanje moramo izvajati v čim več različnih pogojih, saj le tako lahko otroku zagotovimo varno in uspešno izvedbo padcev na treningih in tekmovanjih ter tudi izven blazin. Otroku, ki bo premagal svoj strah pred padanjem oziroma bo znal pravilno padati bo tudi v ostalih aktivnostih, ne vezanih na judo, samozavestno in brez strahu sodeloval.

Tudi na tekmovanjih se veliko otrok sooča s strahom pred porazom, nasprotnikom, nepoznano situacijo, razočaranjem staršev... Zato je pomembno, da otroka na tekmovanje pripravimo, mu razložimo, kako bo tekmovanje potekalo, ga spodbujamo ter tudi v primeru poraza poiščemo nekaj, za kar ga lahko pohvalimo. Tu imajo velik vpliv starši, ki bi morali otroka na tekmovanjih predvsem spodbujati, ne glede na rezultat. S sodelovanjem na tekmovanjih se otroci naučijo soočiti z zmagami in porazi ter se kljub razočaranju, jezi, strahu, naučijo primerno reagirati ter se iz vsakega poraza skušajo nekaj naučiti.

Med borilnimi igrami ter tudi na tekmovanjih velikokrat pride tudi do pojava jeze ali agresivnosti, katere namen je škoditi nasprotniku. Trener mora s svojim posredovanjem in razlago otroke naučiti, da svoje jeze in agresivnosti ne izražajo z udarci in brcami, temveč jo lahko uporabijo v okviru pravil med samo borbo.

Kljub temu, da je judo individualni šport, je za trening juda pomembna celotna skupina, zato so sodelovanje, empatija in pomoč med člani skupine izredno pomembni za uspešno vadbo juda. Otroci se morajo naučiti sodelovati drug z drugim, tako v parih kot v skupini, paziti in skrbeti morajo drug za drugega, predvsem da ne pride do poškodb, se vzpodbujati ter si pomagati, saj bodo le tako lahko uspešni, tako kot posamezniki, kot tudi kot skupina.

1.5.4 Vpliv vadbe juda na socialni razvoj

Kot smo že omenili vadba juda poteka v skupini vrstnikov. Tako dečki kot deklice trenirajo skupaj. Otroku, ki se vključi v skupino se mora le tej prilagoditi, sprejeti pravila obnašanja in se naučiti sodelovati znotraj skupine. Čeprav je judo individualni šport pa večina vadbe poteka v paru ali skupini.

Velik poudarek pri judu, predvsem v mlajših starostnih kategorijah, je poleg samega učenja tehnik juda, tudi usvojitve njegovih etičnih načel, ki slonijo predvsem na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Etična načela pri judu se nanašajo na 3 področja:

- etika judoistov na treningu, tekmovanjih in v osebnem življenju,
- osebna higiena in oprema ter
- hišni red in vzdrževanje telovadnice (Škraba, 1980).

Otroka skušamo skozi situacije na treningih in tekmovanjih naučiti, da se kot judoist ravna po teh načelih. Načela vključujejo: spoštovanje trenerja, nasprotnikov v borbi, vrstnikov, upoštevanje lepega vedenja, fair play, dosledno uporabljanje pozdrava na treningih in tekmovanjih, skrb za športno opremo in osebno higieno, pravočasno prihajanje na trening, skrb za varnost tako sebe kot ostalih vadečih...

Ker je judo kontaktni šport otroci pri judu s postopnim navajanjem izgubijo strah pred kontaktom, dotikom. Ni jim nerodno ali težko se prijete za roko, se objete, se plazite drug čez drugega, se skupaj z njim kotalite, ležati na njemu... ker so vse to situacije, ki se pojavljajo med judo vadbo oziroma v sami borbi. Tudi ko pridejo v leta, ko se začnejo družiti samo z otroci istega spola ter malce kasneje, ko jim je pred nasprotnim spolom nerodno, jim to na treningu ne predstavlja problema, saj so že od začetka navajeni delati tako z dečki, kot z deklicami.

1.6 NAMEN DIPLOMSKEGA DELA

V diplomskem delu bomo predstavili sistem mednarodnih judo tekmovanj, ki jih organizirata Evropska judo unija in Mednarodna judo federacija ter sistem judo tekmovanj v Sloveniji, ki so pod organizacijo Judo zveze Slovenije (JZS). JZS s pravilniki določa starostne in težnostne kategorije, način tekmovanj in tekmovalna pravila, ki veljajo le za uradna tekmovanja JZS, to pomeni za starostne kategorije od mlajših dečkov in deklic dalje. Za mlajše starostne kategorije so pravila, tekmovalni sistem in način tekmovanja, odvisni od organizatorja. Tako prihaja v mlajših starostnih kategorijah do velikega števila različnih tekmovanj, ki so pogosto le kopija tekmovanj za mlajše dečke in deklice. Predstaviti želimo možne prilagoditve tako tekmovalnih kot tudi borbenih pravil, da bi otrokom zagotovili varen judo, prilagojen njihovi starosti in sposobnostim ter jih postopoma spoznavali s tekmovalnimi situacijami. Predstavili bomo tudi projekt Male šole juda, ki v svojo Šolsko judo ligo vključuje več kot 50 osnovnih šol ter projekt Otroške judo lige, v katerega so vključeni 4 judo klubi, otroci pa za razliko od ostalih tekmovanj, tekmujejo na ekipni tekmi. V okviru šolskih športnih tekmovanj je organizirano tudi tekmovanje v judu, ki se ga, zaradi nekaterih pomanjkljivosti, vsako leto udeleži manj otrok, čeprav je v osnovi namenjen množičnosti in vključevanju čim večjega števila otrok. Zato, bomo predlagali manjše spremembe, ki bi pripomogle k večji udeležbi na tekmovanju. Predstavili bomo predlog tekmovanj za cicibane in cicibanke v starostnih kategorijah U8 in U10. Diplomsko delo bo lahko v pomoč vsem inštruktorjem in trenerjem juda, ki trenirajo otroke v mlajših starostnih kategorijah ter organizatorjem judo tekmovanj, da bi organizirali tekmovanja primerna starosti in sposobnostim otrok.

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa in je sestavljeno iz dveh delov. V uvodnem delu je predstavljena kratka zgodovina juda, razvoj otroka ter vpliv vadbe ter vadbe juda na razvoj otroka. Uporabili smo strokovno literaturo, ki je dostopna v knjižnicah, podatke dostopne na svetovnem spletu, informacije pridobljene na seminarjih Judo zveze Slovenije ter v času študija na Fakulteti za šport. V drugem delu smo predstavili sistem judo tekmovanj s poudarkom na otroških judo tekmovanjih. Predstavili smo različne načine in oblike tekmovanj ter prilagoditve pravil, ki so primerne za otroke ter predstavili predlog tekmovanj za starostni skupini U8 in U10. Uporabili smo dostopno literaturo iz knjižnic ter svetovnega spleta, informacije s seminarjev JZS, s pogovori s trenerji juda ter izkušnje in znanje pridobljene med trenerskim delom v Judu klubu Golovec (1999 – 2011) ter Športnem društvu Mala šola juda (2012-2013).

3 RAZPRAVA

3.1 SISTEM MEDNARODNIH JUDO TEKMOVANJ

Osnovna organizacijska oblika, kjer poteka vadba juda, je klub. Klubi v Sloveniji so včlanjeni v Judo zvezo Slovenije (JZS), ki je nacionalna panožna zveza za judo. JZS je vključena v Olimpijski komite Slovenije (OKS), v Evropsko judo zvezo (EJU) ter Svetovno judo federacijo (IJF).

IJF je najvišja mednarodna judo organizacija. Ustanovljena je bila leta 1951. IJF združuje kontinentalne (Evropska judo zveza, Azijska judo zveza, Afriška judo zveza, Panameriška judo zveza, Judo zveza Oceanije) in nacionalne judo zveze (199 držav) (Statutes, 2012).

Prvo svetovno prvenstvo v judu je potekalo leta 1956 v Tokiu. Od leta 1964, ko so potekale olimpijske igre prav tako v Tokiu, je judo tudi olimpijski šport, sprva samo za moške od leta 1992 pa tudi za ženske (1988 je bil judo za ženske predstavljen kot demonstracijski šport).

IJF kot glavna judo organizacija določa tekmovalna pravila in organizira največja tekmovanja, poleg olimpijskih iger.

Tekmovanja potekajo v naslednjih starostnih skupinah:

- kadeti in kadetinje U18¹ (starost 15, 16 in 17 let),
- mladinci in mladinke U21 (starost 18, 19 in 20 let),
- mlajši člani in mlajše članice U23 (starost 21 in 22 let),
- člani in članice (starost nad 22 let).

Pravila dovoljujejo nastopanje tudi v višjih starostnih kategorijah: npr. kadeti lahko tekmujejo tudi pri mladincih, ml. članih in članih (Rules, 2013).

Tekmovanja, ki potekajo pod okriljem IJF ali kontinentalnih zvez (Calendar, 2013):

- Svetovno prvenstvo (poteka vsako leto, razen v olimpijskem letu); za starostne kategorije U18, U21, člani in članice;
- kontinentalna prvenstva (vsako leto), za vse starostne kategorije;

¹ Mednarodno oznako »U« (angl. *under*) uporabljamo za označevanje starostne kategorije tekmovalcev in sicer pomeni do določene starosti, npr. v starostni kategoriji U18 lahko tekmujejo tekmovalci do 18 let.

- Grand masters (poteka 1x letno), za člane in članice, tekmuje lahko samo 16 najboljših s svetovne lestvice;
- Grand slam (4x letno), za člane in članice;
- Grand prix (4x letno), za člane in članice;
- odprto kontinentalno prvenstvo (15x v letu 2012), za člane in članice;
- evropski pokal; za U18, U21 ter člane in članice.

V članski kategoriji se najboljših 10 rezultatov zadnjih dveh let (5 rezultatov tekoče sezone ter 5 rezultatov pretekle sezone) točkuje za Svetovno lestvico. Upoštevajo se rezultati z: Olimpijskih iger, Svetovnega prvenstva, kontinentalnega prvenstva (za Slovenijo je to Evropsko prvenstvo), Grand mastersa, Grand Slam-ov, Grand Prix-ev ter odprtih kontinentalnih prvenstev. Na podlagi Svetovne lestvice se judoisti tudi kvalificirajo na olimpijske igre (IJF World Ranking List, 2013).

Evropska članska lestvica upošteva 4 najboljše rezultate v zadnjih dveh letih na tekmovanjih za članski evropski pokal (EJU Seniors Ranking List, 2013).

Evropska mladinska lestvica upošteva najboljše 4 rezultate v zadnjih 2 letih. Točkujejo se uvrstitve z Mladinskega svetovnega prvenstva, Mladinskega evropskega prvenstva ter mladinskih evropskih pokalov (EJU Junior Ranking List, 2013).

Evropska kadetska lestvica upošteva najboljše 4 rezultate tekočega leta. Točkujejo se uvrstitve s Kadetskega evropskega prvenstva ter kadetskih evropskih pokalov (EJU Cadets Ranking List, 2013).

Pod okriljem Mednarodnega olimpijskega komiteja (MOK) potekajo Olimpijske igre (na 4 leta) za člane in članice, Mladinske olimpijske igre (na 4 leta), na katere se uvrstijo najboljši kadeti in kadetinje z zadnjega kadetskega svetovnega prvenstva leto dni pred igrami, ter pod okriljem Evropskega olimpijskega komiteja Olimpijski festival evropske mladine (na 2 leti), na katerem tekmujejo kadeti in kadetinje.

3.2 SISTEM JUDO TEKMOVANJ V SLOVENIJI

Krovna judo organizacija v Sloveniji je Judo zveza Slovenije (JZS). Pod njenim okriljem potekajo uradna judo tekmovanja, ki se delijo na tista, ki se točkujejo za Slovenski pokal in

tista, ki se ne točkujajo za Slovenski pokal. Med neuradna tekmovanja štejemo klubska in prijateljska tekmovanja.

Tekmovanja, ki se točkujajo za Slovenski pokal, ureja Pravilnik tekmovanj JZS in mednarodni judo pravilniki, točkovanje pa ureja Pravilnik o točkovanju za Slovenski pokal (Pravilnik tekmovanj, 2013).

Za Slovenski pokal se točkujajo tekmovanja v naslednjih starostnih kategorijah (Kategorije in letniki za leto 2013, 2013):

- člani in članice
- mlajši člani in mlajše članice U23
- mladinci in mladinke U21
- kadeti in kadetinje U18
- mlajši kadeti in kadetinje U16 (starost 14 in 15 let)
- starejši dečki in deklice U14 (starost 12 in 13 let)
- mlajši dečki in deklice U12 (starost 10 in 11 let)

Strokovni svet JZS vsako leto določi, kateri turnirji, domači in mednarodni, se točkujajo za Slovenski pokal (Točkovana Tekmovanja 2013, 2013).

V starostni kategoriji članov in članic se za Slovenski pokal točkujajo:

- državno prvenstvo za člane in članice,
- državno prvenstvo po pasovih,
- državno in evropsko prvenstvo v katah,
- 4 uradni turnirji JZS za člane ter 2 za članice
- vsa tekmovanja, ki se točkujajo za Svetovno člansko lestvico
- Evropsko veteransko prvenstvo ter
- ekipna tekmovanja: I. in II. Slovenska judo liga in Evropski klubski pokal.

V starostni kategoriji mlajših članov in mlajših članic se za Slovenski pokal točkujajo:

- državno prvenstvo za mlajše člane in mlajše članice,
- 2 uradna turnirja JZS za mlajše člane in mlajše članice,
- Evropsko prvenstvo za mlajše člane in mlajše članice ter

- 2 tekmi Evropskega članskega pokala.

V starostni kategoriji mladincev in mladink se za Slovenski pokal točkujajo:

- državno prvenstvo za mladince in mladinke,
- 4 uradni turnirji JZS za mladince in mladinke,
- svetovno prvenstvo za mladince in mladinke,
- evropsko prvenstvo za mladince in mladinke ter
- 4 turnirji evropskega pokala za mladince in mladinke.

V starostni kategoriji kadetov in kadetinj se za Slovenski pokal točkujajo:

- državno prvenstvo za kadete in kadetinje,
- 5 uradnih turnirjev JZS za kadete in kadetinje,
- evropsko prvenstvo za kadete in kadetinje,
- svetovno prvenstvo za kadete in kadetinje,
- olimpijski festival evropske mladine,
- 3 turnirji evropskega pokala za kadete in kadetinje.

V starostni kategoriji mlajših kadetov in mlajših kadetinj se za Slovenski pokal točkujajo:

- državno prvenstvo za mlajše kadete in mlajše kadetinje ter
- 5 uradnih turnirjev JZS za mlajše kadete in mlajše kadetinje.

V starostni kategoriji starejših dečkov in starejših deklic se za Slovenski pokal točkujajo:

- državno prvenstvo za starejše dečke in starejše deklice ter
- 5 uradnih turnirjev JZS za starejše dečke in starejše deklice.

V starostni kategoriji mlajših dečkov in mlajših deklic se točkujajo udeležba na 5 turnirjih (tekmovanja so določena ločeno za vzhodni in zahodni del Slovenije). Z udeležbo na vsaj 3 turnirjih dobi posameznik pravico do nastopa na Festivalu juda (zaključno državno tekmovanje) (Točkovana Tekmovanja 2013, 2013).

Točkovanje za Slovenski pokal poteka na dveh nivojih: klubsko in posamično.

Klubsko točkovanje poteka za vsako starostno kategorijo posebej v ženski in v moški konkurenci ter vse starostne kategorije skupaj v ženski in moški konkurenci ter skupno.

Posamično točkovanje poteka v vsaki starostni kategoriji posebej v ženski in moški konkurenci.

3.3 OTROŠKA JUDO TEKMOVANJA V SLOVENIJI

Poleg tekmovanj, ki se točkujejo za Slovenski pokal, klubi organizirajo tudi večje število turnirjev, ki se ne točkujejo za Slovenski pokal, predvsem v mlajših starostnih kategorijah - starejši dečki in deklice in mlajši.

Za ta tekmovanja je Pravilnik o tekmovanjih JZS priporočljiv, ni pa obvezen. Organizator lahko spremeni starostne in težnostne kategorije, tekmovalni sistem, način tekmovanja, tekmovalna pravila, zato prihaja predvsem v najmlajših starostnih kategorijah (otroci mlajši od 10 let) do velikega števila različnih sistemov in načinov tekmovanj.

V diplomskem delu se bomo omejili samo na tekmovanja za mlajše od 10 let, ker so njihova tekmovanja v popolni odvisnosti od organizatorja.

3.3.1 Starostne kategorije

Pravilnik o tekmovanjih JZS (Pravilnik tekmovanj, 2013) za otroke določa 2 starostni kategoriji, in sicer:

- do 9 - otroci (U9),
- do 11 - mlajši dečki in mlajše deklice (U11).

Ker pravilnik ni obvezen, je odvisno od organizatorja, ali bo takšno delitev sprejel ali ne. V tekmovalnih propozicijah, ki jih organizator pošlje pred tekmovanjem, so razvidne starostne kategorije, ki bodo uporabljene na določenem tekmovanju.

V letu 2013 je prišlo do spremembe starostnih kategorij, in sicer je najmlajša starostna kategorija, ki se še točkuje za Slovenski pokal U12 – mlajši dečki in mlajše deklice, zato je smiselno spremeniti tudi nižje starostne kategorije, in sicer U10 (cicibani in cicibanke) in U8 (mlajši cicibani in mlajše cicibanke).

3.3.2 Težnostne kategorije

Pravilnik o tekmovanjih JZS (Pravilnik tekmovanj, 2013) za otroke priporoča naslednje težnostne kategorije, ki pa za organizatorja niso obvezne:

- U9 - deklice

-22 kg, - 25 kg, -28 kg, -32 kg, -36 kg, -40 kg, -44 kg, +44 kg

- U9 - dečki

-24 kg, -27 kg, -30 kg, - 34 kg, -38 kg, -42 kg, -46 kg, +46 kg

- U11 - deklice

- 25 kg, -28 kg, -32 kg, -36 kg, -40 kg, -44 kg, -48 kg, +48 kg

- U11 - dečki

-27 kg, -30 kg, - 34 kg, -38 kg, -42 kg, -46 kg, -50 kg, +50 kg

3.3.3 Osnovna tekmovalna pravila v judu

Judo tekmovalnja potekajo na judo blazinah – tatami. Borilni prostor na uradnih tekmovanjih mora biti velik od 8 m x 8 m ali 7 m x 7 m (mlajši in starejši dečki in deklice) s 3 metrskim vmesnim robom in 2 metroma zaščitnega roba (Pravilnik tekmovanj, 2013).

Čas borbe je odvisen od starostne skupine: od 5 min za člane in članice do 2 min za mlajše dečke in deklice (Pravilnik tekmovanj, 2013).

Tekmovalci tekmujejo v kimoni – judogi, ki je lahko bele ali modre barve.

Cilj tekmovalca je doseči ippon. To lahko doseže na več načinov:

- uspešno izvede met, ki ga sodnik oceni z maksimalnim številom točk – ippon (10 točk)
- uspešno izvede met, ki ga sodnik oceni z nižjim številom točk ter nadaljuje z borbo v parterju, kjer lahko:
 - drži končni prijem 20 sekund ali 15 sekund, če že ima prehodno wazari (7 točk),
 - izvede uspešno tehniko vzvoda (U18 in starejši) ali
 - izvede uspešno tehniko davljenja (U18 in starejši).
- 2 x doseže tehniko, ki jo sodnik oceni z wazari
- če je bil nasprotnik kaznovan z direktno diskvalifikacijo ali je dobil četrto kazen,

Sodnik za izveden met dosodi ippon, če po je po njegovem mnenju tekmovalec vrgel nasprotnika kontrolirano na hrbet, z znatno silo in hitrostjo (Sodniška pravila, 2013).

Če kateri od zgoraj naštetih kriterijev ni izpolnjen, sodnik temu primerno dosodi nižje število točk za met (wazari ali yuko (5 točk)) (Sodniška pravila, 2013).

Sodnik dosodi končni prijem kadar:

- tekmovalec svojega nasprotnika kontrolira tako, da je le ta na hrbtu ter se z enim ali obema ramenoma dotika blazine,
- se kontrola izvaja od zgoraj, od strani ali od zadaj,
- tekmovalec, ki izvaja prijem, nima telesa ali svojih nog pod kontrolo nasprotnikovih nog,
- ima tekmovalec, ki izvaja prijem, telo v kesa ali shiho poziciji.

Tekmovalec se reši iz končnega prijema, če:

- se obrne na trebuh,
- s svojimi nogami objame nasprotnikovo nogo (ali nogi),
- se reši izpod nasprotnikove kontrole.

Tekmovalec mora držati končni prijem:

- 20 s, da sodnik dosodi ippon,
- 15 – 19 s, da sodnik dosodi wazari,
- 10 – 14 s, da sodnik dosodi yuko.

V kolikor nihče od tekmovalcev v predpisanem času ne doseže ippon-a, zmaga tekmovalec z več točkami, vendar se točke ne seštevajo (1 wazari je vreden več kot 2 yuka). Če imata tekmovalca enako število točk ali sta brez točk, zmaga tisti, ki ima manj kazni. V primeru enakega števila točk ter kazni, se borba nadaljuje v podaljškju (golden score) do prve dosojene točke ali kazni. Zmaga tisti tekmovalec, ki prvi doseže točko ali je njegov nasprotnik dobil kazen (Sodniška pravila, 2013).

3.3.4 Prilagoditve pravil na otroških tekmovanjih

Ker otroci niso pomanjšani odrasli, temveč imajo specifične potrebe in značilnosti ter je njihov nivo motoričnih sposobnosti na precej nižjem nivoju kot pri odraslih judoistih, morajo

biti tudi tekmovanja le temu prilagojena. Sistem tekmovanj za otroke, ki je samo pomanjšana verzija članskega tekmovalnega sistema (krajši čas borbe, prepovedane nekatere tehnike v parterju, manjši borilni prostor) je za otroke neprimeren, saj ne upošteva otrokovih sposobnosti, zmožnosti in značilnosti. V mlajših starostnih kategorijah morajo biti tekmovanja le del treninga in učenja, brez pritiska staršev in trenerjev na tekmovalni rezultat. Tudi otrokom sta zabava in druženje pomembnejša razloga za vključevanje v športne klube kot želja po tekmovanjih in tekmovalni uspeh. Tudi osip na treningih otrok je toliko večji, bolj kot je športna panoga usmerjena v tekmovalnost (Škof in Bačanac, 2007). Zato morajo biti tekmovanja otrok predvsem namenjena učenju, zabavna, prilagojena otrokovim sposobnostim in zmožnostim, kratka ter brez poudarka na rezultatu.

3.3.4.1 Razdelitev otrok glede na težo

Pri judu so tekmovalci razdeljeni glede na težo v različne težnostne kategorije, ki se spreminjajo glede na starost tekmovalcev. Tekmovalni pravilnik JZS (Pravilnik tekmovanj, 2013) za otroke mlajše od 11 let (U11 in mlajši) priporoča določene težnostne kategorije, ki pa za organizatorja niso obvezne. Tako otroci prihajajo v situacijo, ko se na vsakem tekmovanju v drugi težnostni kategoriji. Glede na to, da pri tako majhnih otrocih ne želimo, da pazijo na težo (da bi bili v nižji kategoriji), to niti ni večji problem.

Problem je, da je najmlajših otrok na tekmovanjih vedno največ, zato se lahko zgodi, da je v posamezni kategoriji tudi po 20 in več tekmovalcev. To pomeni, da imajo najboljši po 5 ali več borb, da osvojijo medaljo, kar predstavlja velik fizični in psihični napor za otroka. Glede na tekmovalni sistem (kup sistem z dvojnimi popravnimi borbami), ki se uporablja, pa otroci, ki tekmujejo v kategorijah z velikim številom tekmovalcev, lahko tekmovanje zaključijo že po prvi izgubljeni borbi. Če se otrok ne uvrsti v četrtfinale ali v popravne borbe ostane tudi brez uvrstitve.

Eden izmed pomembnejših ciljev na tekmovanjih otrok je učenje ter pridobivanje izkušenj, vendar ga takšen sistem ne omogoča, saj otrok, ki preživi v dvorani velik del dneva, ko čaka, da pride na vrsto, konča pa svojo borbo po nekaj sekundah ter ostane brez uvrstitve, iz takega tekmovanja težko pridobi pozitivno izkušnjo. Če se slaba izkušnja ponovi, je velika verjetnost, da otrok ne bo želel več tekmovati, v najslabšem primeru bo prenehal tudi s treningi.

Slabosti razdeljevanja otrok v vnaprej določene težnostne kategorije:

- veliko število otrok v eni kategoriji,
- veliko število borb za doseg medalje,
- nekateri imajo samo 1 izgubljeno borbo,
- otroci ostanejo brez uvrstitve,
- tekmovalni sistem, ki je otrokom in staršem nerazumljiv,
- velike razlike v teži v najvišji kategoriji (najtežja kategorija je vedno določena nad neko mejo ter ni omejena navzgor; razlika v kilogramih je tako lahko tudi 10 kg in več),
- 1 otrok v kategoriji (na manjših turnirjih prihaja tudi do situacije, ko je otrok sam v kategoriji in je avtomatično prvi, vendar pa ostane brez borb, zaradi česar je prišel na tekmovanje),
- otroci že zgodaj pričnejo paziti na težo, da ne bi prešli v višjo kategorijo (nekateri trenerji (v manjšini) že zgodaj pritiskajo na otroke, naj »pazijo« na svojo težo, da ne bi prešli v višjo kategorijo, kjer bodo med težjimi in močnejšimi).

Da bi se izognili vsem zgoraj naštetim slabostim, lahko otroke razdelimo v skupine po 4 ali 8, glede na težo (npr. 8 najlažjih v prvo skupino, naslednjih 8 v drugo skupino, ...). Velikost skupine določimo glede na skupno število otrok na tekmovanju ter njihovo odstopanje po teži. Če je na tekmovanju veliko otrok, je primernejša delitev v skupine po 8, ker tekmovanje poteka hitreje, če je otrok manj, jih razdelimo v skupine po 4, tako da imajo otroci borbe z vsakim v svoji skupini. V manjše skupine jih razdelimo tudi takrat, ko otroci odstopajo po teži navzgor ali navzdol (npr. tudi če je veliko otrok pa so najlažji 3 veliko lažji od četrtega, jih razdelimo v svojo skupino, tako da se lahko borijo s svoji teži primernimi nasprotniki). Tako je razlika v teži najmanjša možna.

3.3.4.2 Razdelitev otrok v skupine glede na znanje

Da bi bila tekmovanja čimbolj prilagojena otrokom, njihovemu znanju in sposobnostim, je pri razdelitvi otrok v skupine potrebno upoštevati tudi stopnjo znanja, ki jo imajo otroci. Pri judu stopnjo znanja najlažje določimo glede na stopnjo pasu, ki jo ima otrok. Napredovanje po pasovih je zasnovano tako, da otroci letno napredujejo (praviloma ob koncu šolskega leta) na višjo stopnjo pasu. Tako lahko iz stopnje pasu vidimo tudi, koliko časa otrok že trenira judo.

Izjema so le predšolski otroci, ki so premladi, da bi lahko opravljali izpit za belo – rumeni pas (prvi izpit, ki ga otroci opravljajo), saj je napredovanje po pasovih omejeno glede na starost.

Za tekmovanja predšolskih otrok, ki običajno potekajo znotraj kluba – klubska tekmovanja ali majhnega števila klubov je poleg razdelitve v skupine samo glede na težo, primernejša razdelitev glede na sposobnosti otrok, po oceni trenerja. Za takšno razdelitev mora trener dobro poznati otroke ter realno oceniti, kdo je npr. zelo borben, kdo ima veliko tremo in se zato na tekmovanjih slabše bori, kdo je manj borben, ... ter nato v sodelovanju z vsemi trenerji, če na tekmovanju sodelujejo otroci iz več skupin, izbrati otroke v skupine, tako da se upošteva njihove sposobnosti in karakterne značilnosti. Seveda je potrebno tudi pri takšni delitvi upoštevati težo ter otroke razdeliti tudi približno glede na težo.

V starostni kategoriji U8 tekmujejo otroci, ki imajo praviloma beli pas. Višji pas bi lahko imeli le otroci, ki so se z judom pričeli ukvarjati že v vrtcu ter so opravljali izpit za belo rumeni pas, vendar je takih otrok zelo malo, saj je pogoj za belo rumeni pas starost 7 let. Otroke razdelimo v skupine na enak način, kot predšolske otroke.

V starostni kategoriji U10 tekmujejo tako otroci, ki so šele začeli z judo treningi, kot tudi tisti, ki judo trenirajo že 3 ali 4 leta ter imajo že rumen pas. Zaradi velike razlike v znanju, je najbolj primerna delitev najprej glede na stopnjo pasu (otroci z belim pasom skupaj, otroci z belo – rumenim in rumenim pasom skupaj) ter nato glede na težo. Takšna delitev je možna, če je na tekmovanju zadostno število otrok.

Primerna razdelitev za posamezno starostno skupino:

- predšolski otroci in U8:
 - razdelitev v skupine po 4 glede na »sposobnosti« ali
 - razdelitev v skupine po 4, glede na težo
- U10:
 - razdelitev glede na stopnjo pasu ter
 - razdelitev v skupine po 4 ali 8, glede na težo

3.3.4.3 Tekmovalni sistem

Tekmovalni sistem, ki ga uporabljajo na uradnih tekmovanjih JZS (kup sistem z dvojnimi popravnimi borbami z vnaprej določenimi težnostnimi kategorijami) je za otroke neprimeren, ker:

- je v posamezni kategoriji preveliko število otrok,
- medalje dobijo le najboljši 4 posamezniki (1., 2. in dve 3. mesti),
- ne predvideva delitve glede na stopnjo pasu,
- otroci lahko končajo tekmovanje po prvi izgubljeni borbi,
- tekmovanje poteka na 3 ali 4 borilnih prostorih, kar močno podaljša čas tekmovanja,
- otroci, ki izgubijo v prvih kolih tekmovanja, ostanejo brez uvrstitve,
- sistem popravnih borb je za starše in otroke zapleten, ne razumejo, zakaj enkrat imajo popravne borbe, drugič pa ne,
- podelitev medalj poteka po zaključku vseh borb, kar pomeni, da morajo nekateri čakati tudi 2 do 3 ure po koncu svojih borb na medaljo.

Tekmovalni sistem je neposredno odvisen od razdelitve otrok v tekmovalne skupine. Kot je bilo že omenjeno je za otroke primernejša delitev v skupine po 4 ali 8 otrok. V primeru, da razdelimo otroke v skupine od 2-5 otrok (manjša ali večja skupina je primerna, če so prevelika odstopanja v teži in/ali znanju) uporabimo sistem vsak z vsakim (round robin), kjer se vsak otrok v skupini bori z vsakim iz svoje skupine. Zmaga tisti v skupini, ki ima največ zmag, v primeru enakega števila zmag pa odloča medsebojni dvoboj. V primeru, da imajo 3 otroci enako število zmag, v medsebojnih dvobojih pa ima vsak eno zmago, je boljši tisti, ki ima več tehničnih točk. V primeru, da imajo tudi vsi enako število tehničnih točk, lahko dvoboje ponovimo ali imajo vsi trije enako uvrstitev ali je najboljši najlažji tekmovalec.

Tabela 1

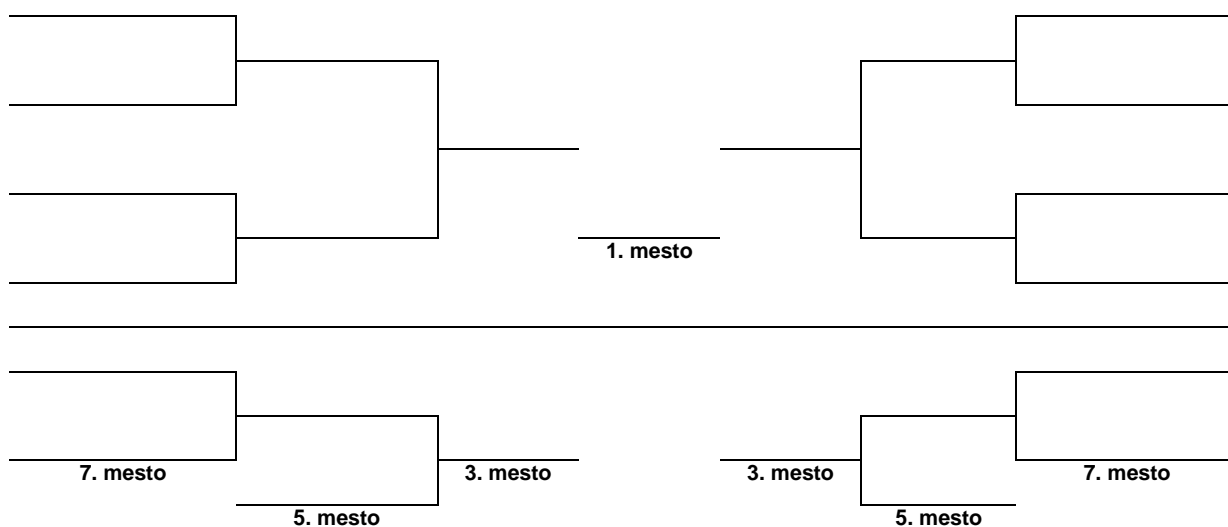
Tekmovalna lista, če so v skupini 4 otroci

PRIIMEK IN IME	klub	1	2	3	4	tehnične točke	število zmag	uvrstitev

Če je število otrok v skupini od 6 do 8 uporabimo kup sistem z dvojnimi popravnimi borbami, ki pa pri tako majhnemu številu tekmovalcem omogoča vsem popravne borbe ter končno uvrstitev.

Tabela 2

Tekmovalna lista, če je v skupini 5-8 otrok



Prednosti takšnega sistema:

- vsi otroci imajo vsaj 2 borbi,
- nihče nima več kot 4 borbe,
- vsi otroci imajo končno uvrstitev,
- ker so otroci razdeljeni v majhne skupine lahko skupine razdelimo po tatamiju (vsaka skupina ima svojega sodnika), tako lahko potekajo borbe v več skupinah hkrati, kar bistveno skrajša čas tekmovanja,
- ko posamezna skupina zaključi z borbami lahko sledi podelitev ter otroci odidejo domov, ni jim treba čakati do konca tekmovanja na medaljo,
- ko otroci čakajo na borbe se spoznajo s svojimi sotekmovalci v skupini ter tako navežejo nova prijateljstva in spoznavajo otroke tudi iz drugih judo skupin in klubov,
- če so otroci razdeljeni v skupine glede na znanje (pas) in težo, jim to omogoča, da tekmujejo z sebi enakimi, kar daje vsem približno enake možnosti za zmago.

3.3.5 Tekmovalna pravila in načini tekmovanj za predšolske otroke

Predšolski otroci se z judom spoznajo preko programa judo vrtec, ki je namenjen predvsem izboljšanju telesnega in intelektualnega razvoja otrok, seznanjanju s socialnimi odnosi ter pripravi na kasnejše treninge tako juda, kot tudi drugih športnih disciplin (Stavrev, 2012).

Ker se otroci zelo radi primerjajo ter tekmujejo med sabo vključujemo tudi v program judo vrtca tekmovanja, za popestritev treninga in dodatno motivacijo. Tekmovanja so prilagojena otrokovi starosti in znanju. Cilj tekmovanj ni zmaga in 1. mesto, temveč seznanjanje otrok s potekom tekmovanj, spoznavanje in soočanje z lastno tremo, upoštevanje osnovnih judo pravil, druženje (Stavrev, 2012).

Tekmovanja za predšolske otroke morajo:

- imeti način tekmovanja prilagojen otrokovim sposobnostim in znanju,
- biti kratka (največ 2 uri od prihoda do podelitve nagrad),
- imeti enostavna in razumljiva pravila, ki jih otroci spoznajo že na treningih,
- dati vsem otrokom možnost, da pokažejo svoje znanje, če je mogoče v dveh »disciplinah« (npr. sumo borba in poligon),
- imeti prilagojene in predhodno znane discipline,
- biti zabavna,
- imeti poudarek na sodelovanju in seznanjanju z zmagami in porazi, ne pa na uvrstitvi,
- zagotoviti nagrade za vse sodelujoče,
- imeti sodnike, ki otrokom, na njim razumljiv način razložijo, kaj se med borbo dogaja, jih opozorijo na napake, jih spodbujajo, če je potrebno, uporabljajo slovenske izraze namesto japonskih, ...
- omogočiti otrokom, da se primerjajo s sebi enakovrednimi vrstniki (primerna razdelitev v skupine), ...

3.3.5.1 Oblike tekmovanj za primerne za predšolske otroke

3.3.5.1.1 Sumo borba

Sumo borba je predhodnica prave judo borbe. Uporablja se, ker se otroci v judo vrtcu še ne učijo metov, ima enostavna pravila, ki so razumljiva otrokom ter traja relativno malo časa, kar ne predstavlja prevelikega napora za otroke.

Pravila sumo borbe:

- izvaja se na omejenem borilnem prostoru, velikosti 3 m x 3 m,
- pred pričetkom borbe otrok pozdravi borilni prostor in nasprotnika (otroke že zgodaj naučimo pravilnega pozdravljanja, tako pred borbo, kot po njej),
- otroka se primeta za kimono,
- na znak »hajime« se prične borba, pri kateri je cilj izriniti nasprotnika izven borilnega prostora ali ga prisiliti, da se dotakne tal s katerimkoli drugim delom telesa, kot s stopali,
- ko otrok doseže cilj, si pridobi točko,
- zmaga tisti, ki prvi doseže 3 točke (za mlajše lahko tudi 2 točki),
- po razglasitvi zmagovalca se otroka pozdravita-priklonita, si podata roki ter pozdravita borilni prostor.

3.3.5.1.2 Borilne igre v parterju

Borba v parterju je del judo borbe, ki sledi, ko tekmovalca padeta na tla. Borilne igre v parterju so predhodnica »prave« borbe v parterju. Poznamo kar nekaj borilnih iger, ki jih lahko uporabimo na tekmovanju, vse pa imajo podobna pravila ter vodijo k učenju kontrole nad nasprotnikom in izboljšanju borbenosti, kar nam kasneje omogoča prehod na borbo v parterju.

Pravila borilnih iger v parterju:

- borilni prostor je označen, vendar pa izstop iz borilnega prostora ne pomeni prekinjene borbe, v kolikor je za otroke varno, da z borbo nadaljujejo,
- pred pričetkom borbe otroka pozdravita borilni prostor in drug drugega,
- začetni položaj je sede s hrbti skupaj, noge so iztegnjene,
- na znak »hajime« mora otrok izvesti določeno nalogo, pred svojim nasprotnikom, ter si tako pridobiti točko, npr:
- ujeti nasprotnikov palec na nogi,
- odvzeti nasprotniku ščipalko, ki jo ima pritrjeno na hlačnici,
- mu odvzeti trakec, ki je zavezan okoli gležnja ali zataknjen za pas,
- obrniti nasprotnika na hrbet ter ga zadržati 3 sekunde,
- izriniti nasprotnika izven borilnega prostora, ...

- zmagovalec je tisti, ki prvi doseže 2 točki,
- po razglasitvi zmagovalca se otroka pozdravita-priklonita, si podata roki ter pozdravita borilni prostor.

3.3.5.1.3 Borba v parterju

Borbo v parterju uporabljamo na tekmovanju ob koncu sezone, ko otroci že poznajo osnovna pravila ter imajo približno predstavo, kako naj bi borba v parterju potekala (obračanje nasprotnika na hrbet, zadrževanje na hrbtu, reševanje).

Pravila borbe v parterju:

- borilni prostor je označen, vendar pa izstop iz borilnega prostora ne pomeni prekinjene borbe, v kolikor je za otroke varno, da z borbo nadaljujejo,
- pred pričetkom borba otroka pozdravita borilni prostor in drug drugega,
- začetni položaj je lahko različen, med samo borbo lahko začetni položaj, po prekinitvi, tudi spremenimo, če je borba izenačena oziroma izbran začetni položaj ne omogoča razvoja borbe; možni začetni položaji: sede – s hrbti skupaj, leže na hrbtu – en poleg drugega-glavi skupaj, leže na hrbtu – en poleg drugega – glava pri nogah nasprotnika, na kolenih en nasproti drugega,
- cilj borbe je obrniti nasprotnika na hrbet ter ga zadržati 10-15 sekund (predhodni dogovor),
- borba se lahko konča po prvi uspešno izvedeni akciji ali po preteku tekmovalnega časa (1.5 min), ko zmagovalec postane otrok, ki je izvedel več uspešnih akcij
- po razglasitvi zmagovalca se otroka pozdravita-priklonita, si podata roki ter pozdravita borilni prostor.

3.3.5.1.4 Poligon

Poligon je učinkovita organizacijska oblika vadbe s katero razvijamo predvsem motorične sposobnosti ali utrjujemo gibalna znanja. Sestavljen je iz nalog, ki jih otroci poznajo in vsebujejo naravne oblike gibanj: plazenja, lazenja, kotaljenja, tek okoli stojal, poskoki, ... v kolikor otroci že obvladajo pa lahko dodamo tudi prevale ali padce.

Naloge, ki jih vključimo v poligon morajo biti otrokom znane, da med izvedbo ne pride do napak ali poškodb. Ker vsi otroci tekmujejo na istem poligonu, mora biti zahtevnost nalog

prilagojena najmanj sposobnim otrokom, tako da lahko tudi manj sposobni otroci poligon uspešno zaključijo in pravilno izvedejo vse naloge.

Zmagovalec poligona je tisti, ki vse naloge opravi v najkrajšem času.

Poligon lahko uporabimo kot dodatno tekmovalno disciplino poleg katerekoli »borbene« igre, seštevek obeh disciplin pa določi zmagovalca.

3.3.5.2 Oblike tekmovanj primerne za mlajše cicibane in cicibanke U8

3.3.5.2.1 Sumo borba

Sumo borba je predhodnica prave judo borbe. Uporablja se, ko otroci še ne obvladajo tehnik metov in padanja, ima enostavna pravila, ki so razumljiva otrokom ter traja relativno malo časa, kar ne predstavlja prevelikega napora za otroke.

Pravila sumo borbe:

- izvaja se na omejenem borilnem prostoru, velikosti 3 m x 3 m ali 4 m x 4 m,
- pred pričetkom borbe otrok pozdravi borilni prostor in nasprotnika (otroke že zgodaj naučimo pravilnega pozdravljanja, tako pred borbo, kot po njej),
- otroka se primeta za kimono,
- na znak »hajime« se prične borba, pri kateri je cilj izriniti nasprotnika izven borilnega prostora ali ga prisiliti, da se dotakne tal s katerimkoli drugim delom telesa, kot s stopali,
- ko otrok doseže cilj, si pridobi točko,
- zmaga tisti, ki prvi doseže 3 točke,
- po razglasitvi zmagovalca se otroka pozdravita-priklonita, si podata roki ter pozdravita borilni prostor.

3.3.5.2.2 Borilne igre v parterju

Borba v parterju je del judo borbe, ki sledi, ko tekmovalca padeta na tla. Borilne igre v parterju so predhodnica »prave« borbe v parterju. Poznamo kar nekaj borilnih iger, ki jih lahko uporabimo na tekmovanju, vse pa imajo podobna pravila ter vodijo k učenju kontrole nad nasprotnikom in izboljšanju borbenosti, kar nam omogoča prehod na borbo v parterju.

Pri mlajših cicibanih uporabljamo borilne igre v prvem delu leta, ko se otroci šele seznanjajo z judo prvinami.

Pravila borilnih iger v parterju:

- borilni prostor je označen, vendar pa izstop iz borilnega prostora ne pomeni prekinjene borbe, v kolikor je za otroke varno, da z borbo nadaljujejo
- pred pričetkom borba otroka pozdravita borilni prostor in drug drugega,
- začetni položaj je sede s hrbti skupaj, noge so iztegnjene,
- na znak »hajime« mora otrok izvesti določeno nalogo, pred svojim nasprotnikom, ter si tako pridobiti točko, npr:
 - ujeti nasprotnikov palec na nogi,
 - odvzeti nasprotniku ščipalko, ki jo ima pritrjeno na hlačnici,
 - mu odvzeti trakec, ki je zavezan okoli gležnja ali zataknen za pas,
 - obrniti nasprotnika na hrbet ter ga zadržati 3 sekunde,
 - izriniti nasprotnika izven borilnega prostora, ...
- zmagovalec je tisti, ki prvi doseže 2 točki,
- po razglasitvi zmagovalca se otroka pozdravita-priklonita, si podata roki ter pozdravita borilni prostor.

3.3.5.2.3 Borba v parterju

Borbo v parterju uporabljamo na tekmovanju, ko otroci že razumejo koncept borbe v parterju (obračanje nasprotnika na hrbet, prijem končnega prijema, reševanje) ter znajo prijeti vsaj en končni prijem oziroma na svoj način zadržati nasprotnika na hrbtu. Najbolj primerno je uporabiti borbo v parterju v sredini šolskega leta, ko otroci že obvladajo borilne igre v parterju ter jim predstavlja borba v parterju nadgradnjo, niso pa še popolnoma zanesljivi pri izvajanju padcev in metov, zato je za njih »prava« judo borba še prezahtevna.

Pravila borbe v parterju:

- borilni prostor je označen, vendar pa izstop iz borilnega prostora ne pomeni prekinjene borbe, v kolikor je za otroke varno, da z borbo nadaljujejo,
- pred pričetkom borba otroka pozdravita borilni prostor in drug drugega,

- začetni položaj je lahko različen, med samo borbo lahko začetni položaj, po prekinitvi, tudi spremenimo, če je borba izenačena oziroma izbran začetni položaj ne omogoča razvoja borbe; možni začetni položaji: sede - s hrbti skupaj, leže na hrbtu - en poleg drugega - glavi skupaj, leže na hrbtu - en poleg drugega - glava pri nogah nasprotnika, na kolenih en nasproti drugega,
- cilj borbe je obrniti nasprotnika na hrbet ter ga zadržati 10 - 15 sekund (predhodni dogovor),
- borba se lahko konča po prvi uspešno izvedeni akciji ali po preteku tekmovalnega časa (1.5 min), ko zmagovalec postane otrok, ki je izvedel več uspešnih akcij
- po razglasitvi zmagovalca se otroka pozdravita-priklonita, si podata roki ter pozdravita borilni prostor.

3.3.5.2.4 Poligon

Poligon je učinkovita organizacijska oblika vadbe s katero razvijamo predvsem motorične sposobnosti ali utrjujemo gibalna znanja. Sestavljen je iz nalog, ki jih otroci poznajo in vsebujejo naravne oblike gibanj: plazenja, lazenja, kotaljenja, tek okoli stojal, poskoki, ... v kolikor otroci že obvladajo pa lahko dodamo tudi prevale ali padce.

Naloge, ki jih vključimo v poligon morajo biti otrokom znane, da med izvedbo ne pride do napak ali poškodb. Ker vsi otroci tekmujejo na istem poligonu, mora biti zahtevnost nalog prilagojena najmanj sposobnim otrokom, tako da lahko tudi manj sposobni otroci poligon uspešno zaključijo in pravilno izvedejo vse naloge.

Zmagovalec poligona je tisti, ki vse naloge opravi v najkrajšem času.

Poligon lahko uporabimo kot dodatno tekmovalno disciplino poleg katerekoli »borbene« igre, seštevek obeh disciplin pa določi zmagovalca.

3.3.5.2.5 Judo borba s prilagojenimi pravili

3.3.5.2.5.1 Zakaj uporabljamo prilagojena pravila

Ker je tekmovanje samo po sebi za otroka stresna situacija, še posebej za tiste, ki se ga udeležijo prvič, želimo otrokom tekmovanja prilagoditi in jim omogočiti, da se z novimi situacijami, ki jih na tekmovanju doživljajo, soočajo postopoma. Zato jim z določenimi prilagoditvami pravil, ki se uporabljajo na uradnih tekmovanjih JZS, omogočamo starosti in sposobnostim primerno obliko tekmovanja. Prilagoditve pravil se nanašajo predvsem na

prepovedi določenih tehnik in prijemov, s katerimi poskrbimo predvsem za varnejše in otrokom prijaznejše tekmovanje.

Tekmovanja so tudi v tej starostni kategoriji namenjena predvsem kot popestritev programa ter kot dodatna motivacija za treninge, počasi se otroci skozi tekmovanja učijo in spoznavajo situacije, ki so na tekmovanjih značilne, vendar pa poudarek ni na rezultatu, temveč na učenju. Tudi treningi ne smejo biti podrejeni uspehom na tekmovanjih, temveč morajo še vedno, pretežno skozi igro, predvsem razvijati motorične sposobnosti, razvijati socialne spretnosti, skrbeti za uravnotežen razvoj...

V starostni kategoriji U8 tekmujejo otroci stari 7 let, ki so nosilci največ belo - rumenega pasu, kar pomeni, da so osvojili največ 5 različnih tehnik metov, v kolikor trener sledi izpitnemu programu za šolske pasove Judo zveze Slovenije. Izpitni program za šolske pasove je bil v letu 2011 prenovljen, ker je bil prejšnji izpitni program prezahteven in neprimeren za najmlajše otroke, ki so obiskovali judo treninge. Prav tako so s prenovo izpitnega programa želeli podpreti prilagojena tekmovalna pravila, ki so se že uporabljala na nekaterih otroških tekmovanjih. Tako tudi izpitni program, ki deloma pogojuje delo trenerjev na treningih, podpira uvedbo prilagojenih tekmovalnih pravil na otroških judo tekmovanjih.

Z prepovedjo določenih tehnik, ki so za otroke prezahtevne ali celo nevarne (ob slabi izvedbi) otrokom omogočimo varno obliko tekmovanja. Prav tako z manjšim številom tehnik, ki jih otrok lahko izvaja, omogočimo, da se otrok v borbi sooča z večinoma poznanimi situacijami, ki jih je vadil že na treningu, v manjši meri pa prihaja do situacij, ko otrok izgubi ter niti ne ve, kaj se je med borbo zgodilo, saj je njegov nasprotnik uporabil tehniko, ki je sam še nikoli ni videl.

Poleg tega, da so nekatere tehnike prezahtevne za izvedbo in/ali ob slabi izvedbi nevarne, so ob dobri izvedbi zelo učinkovite - z njimi se doseže veliko zmag. Zato otroci, ko enkrat osvojijo takšno tehniko (npr. seoi nage s kolen ali koshi goruma s stiskom vratu) ter z njo dosežajo zmage v borbah, drugih tehnik v borbah več ne uporabljajo, kar vodi v zgodnjo specializacijo in slabo bazo tehničnega znanja. Čeprav otrokom v prvih letih to omogoča veliko zmag na tekmovanjih pa kasneje, ko tudi ostali osvojijo te tehnike, predstavlja oviro, saj je njihovo znanje glede na ostale pomanjkljivo, edina tehnika, s katero so do sedaj zmagovali ni več dovolj, drugih pa ne znajo, zato začenjajo izgubljati. Pogosto to vodi do prenehanja udeležbe na tekmovanjih ali otroci celo prenehajo s treniranjem juda. To pa se

zgodí že v starosti, ko so otroci še v fazi učenja juda ter sploh še niso vključeni v tekmovalni judo.

3.3.5.2.5.2 Prilagoditve pravil v starostni kategoriji U8

PRIČETEK BORBE S PRIJEMOM KIMONE

Pred pričetkom borbe se morata tekmovalca prijeti za kimono. Primeta lahko desni ali levi gard (prijem za kimono). Prijem na reverju je lahko največ do višine ključnice, po začetku borbe pa lahko tekmovalec prime višje, vendar ne čez linijo hrbtenice. Če tekmovalca spustita prijem z obema rokama, se borba prekine. Če tekmovalec prime nedovoljen prijem, sodnik prekine borbo ter tekmovalca opozori. Če tekmovalec ponovno prime nedovoljen prijem, ga sodnik kaznuje s shido.

Z izločitvijo borbe za prijem kimone smo iz borbe odstranili uvodni del, ki je predvsem taktični ter omogočili obema tekmovalcema enak začetni položaj. Tako otroke spodbujamo k napadalnemu judu (poudarek je na izvajanju tehnik metov, ne pa preprečevanju določenega prijema, zato da nasprotnik tehnike ne bo mogel izvesti). Prav tako, s tem deloma izničimo prednost fizično močnejših otrok (zaradi hitrejšega razvoja), saj jim onemogočimo dominanten prijem okoli vratu.

PREPOVED TEHNIK S STISKOM OKOLI VRATU

Prepovedane so tehnike, kjer tekmovalec stisne nasprotnika okoli vratu. V kolikor pride do prepovedanega prijema, sodnik prekine borbo ter opozori tekmovalca. Če tekmovalec ponovno prime nedovoljen prijem, ga sodnik kaznuje s shido.

Prepoved prijema kimone preko linije hrbtenice onemogoča metanje nasprotnika s stiskom okoli vratu, kjer pride do velikega pritiska na nasprotnikov vrat, do meta ne pride zaradi dobro izvedene tehnike, temveč zaradi prevelike sile, saj se otroci z vso močjo »obesijo« na nasprotnikov vrat. Pri takšni izvedbi meta pride velikokrat do padca na glavo, tudi padec na tla je večinoma boleč, saj tisti, ki meče, pade skupaj s svojim nasprotnikom na njega.

PREPOVED IZVAJANJA TEHNIK Z OBEH KOLEN

Prepovedane so tehnike, kjer je tekmovalec pri izvedbi tehnike na obeh kolenih (npr. seoi nage z obeh kolen).

Tehnike s kolen so prilagojene, borbene različice osnovne tehnike, ki so izredno učinkovite v borbi ter so med največkrat uporabljenimi tehnikami tudi v članski konkurenci. Pri otrocih so tehnike s kolen prepovedane, ker ob slabi izvedbi nasprotnik pogosto pade na glavo. Poleg tega otroci, ki tehnik s kolen ne poznajo, zaradi strahu pred padcem na glavo avtomatično postavijo roko pred glavo, tako da se ob padcu dotaknejo tal najprej z roko. Tako se vsa sila prenese na roko, kar vodi do zloma kosti v roki ali izpaha rame.

PREPOVED IZVAJANJA TELESNIH METOV

Tehnike metov so razdeljene v 5 skupin (bočni meti, ročni meti, nožni meti, telesni meti v stran ter telesni meti nazaj). Z izločitvijo 2 skupin metov (telesni meti nazaj in telesni meti v stran) otrokom omogočimo, da se med borbo soočajo z manjšim številom borbenih situacij, ki jih lahko s svojim znanjem še obvladujejo. Ker se otroci v letu ali dveh treniranja ne morejo naučiti vseh tehnik metov, jim moramo tudi na tekmovanjih omogočiti, da se borijo v situacijah, ki jih že poznajo, to pa je možno samo, če del tehnik prepovemo. Poleg tega so določene tehnike za otroke prezahtevne ter ob slabi izvedbi nevarne za nasprotnika (velika možnost poškodb ali bolečih padcev).

3.3.5.3 Oblike tekmovanj primerne za cicibane in cicibanke U10

3.3.5.3.1 Sumo borba

Sumo borbo uporabljamo v starostni skupini U10 pri otrocih, ki so šele začeli z judo treningi (1. leto treniranja) v prvem delu sezone ali kot popestritev oziroma dodatno disciplino na tekmovanjih.

Pravila sumo borbe:

- izvaja se na omejenem borilnem prostoru, velikosti 4 m x 4 m,
- pred pričetkom borbe otrok pozdravi borilni prostor in nasprotnika,
- na znak »hajime« se prične borba, pri kateri je cilj izriniti nasprotnika izven borilnega prostora ali ga prisiliti, da se dotakne tal s katerikoli drugim delom telesa, kot s stopali,
- ko otrok doseže cilj, si pridobi točko,
- zmaga tisti, ki prvi doseže 3 točke,

- po razglasitvi zmagovalca se otroka pozdravita-priklonita, si podata roki ter pozdravita borilni prostor.

3.3.5.3.2 Borba v parterju

Borbo v parterju uporabljamo na tekmovanju v prvi polovici sezone kot eno od disciplin, predvsem pri otrocih, ki so šele začeli s treningi juda.

Pravila borbe v parterju:

- izvaja se na omejenem borilnem prostoru 3 m x 3 m ali 4 m x 4 m,
- pred pričetkom borba otroka pozdravita borilni prostor in drug drugega,
- začetni položaj je lahko različen, med samo borbo lahko začetni položaj, po prekinitvi, tudi spremenimo, če je borba izenačena oziroma izbran začetni položaj ne omogoča razvoja borbe; možni začetni položaji: sede - s hrbti skupaj, leže na hrbtu - en poleg drugega - glavi skupaj, leže na hrbtu - en poleg drugega - glava pri nogah nasprotnika, na kolenih en nasproti drugega,
- cilj borbe je obrniti nasprotnika na hrbet ter ga zadržati 15 - 20 sekund (predhodni dogovor),
- borba se konča po prvi uspešno izvedeni akciji,
- po razglasitvi zmagovalca se otroka pozdravita - priklonita, si podata roki ter pozdravita borilni prostor.

3.3.5.3.3 Poligon

Poligon uporabljamo kot dodatno disciplino poleg katerekoli borbene oblike tekmovanja. Sestavljen je iz naravnih oblik gibanj (plazenja, lazenja, kotaljenja, tek, poskoki, ...), osnovnih gimnastičnih elementov, judo padcev, ... Naloge in ovire naj bodo primerne starosti in sposobnostim otrok (primerno zahtevne).

3.3.5.3.4 Judo borba s prilagojenimi pravili za U10

Tudi v starostni kategoriji U10 uporabljamo prilagojena pravila ter otroke tako postopoma navajamo na tekmovanja brez prilagoditev. Prilagoditev je manj, tako da je borba vedno bolj podobna pravi borbi, uporabljamo predvsem prilagoditve, ki skrbijo za varnost tekmovalcev.

PREPOVED TEHNIK S STISKOM OKOLI VRATU

Prepovedane so tehnike, kjer tekmovalec stisne nasprotnika okoli vratu. V kolikor pride do prepovedanega prijema, sodnik prekine borbo ter opozori tekmovalca. Če tekmovalca ponovno prime nedovoljen prijem, ga sodnik kaznuje s shido.

V starostni kategoriji U10 se borba prične brez predhodnega prijema, kar pomeni, da morajo tekmovalci najprej vzpostaviti ugoden prijem za kimono, ki jim omogoča izvedbo metov. V kolikor so dovoljene tehnike s stiskom okoli vratu, običajno zmaga tekmovalec, ki uspe prvi stisniti vrat ter nato z močjo vreči svojega nasprotnika na hrbet (če tehnika ni ocenjena z ippon lahko z enakim prijemom takoj preide v končni prijem, kjer tudi izvaja velik pritisk na vrat, zato se običajno nasprotnik ne more rešiti). Poleg negativnih posledic, ki jih ima prijem s stiskom vratu na nasprotnika: nenehen pritisk na vrat nasprotnika (bolečina) ter velika možnost padca na glavo (bolečina in/ali poškodba) zaradi slabe tehnike, ima ta prijem tudi veliko negativnih vplivov na tistega, ki ga uporablja. Čeprav so otroci, ki se borijo s takšnim prijemom v mlajših starostnih kategorijah (cicibani in mlajši) večinoma zelo uspešni pa se v kasnejših letih, ko se otroci naučijo tak prijem preprečiti, njihova uspešnost močno zmanjša ter imajo v primerjavi z nasprotniki veliko slabše tehnično in taktično znanje:

- vzpostavitev prijema - v večini primerov otroci vzpostavijo prijem tako, da nasprotniku »skočijo« okoli vratu, kar je pri judu zelo nezaželeno, saj naj bi bili med borbo z nogami stalno v stiku s podlago (drugače ima nasprotnik veliko možnosti, da uspešno izvede tehniko),
- ker v borbi uporabljajo vedno isti prijem, se znajo boriti samo s tem prijemom; če jim nasprotnik tak prijem prepreči, se ne znajdejo oziroma ne znajo izvajati tehnik,
- ker je to dominanten prijem, za katerega običajno ne potrebujejo veliko taktike in znanja, jim predvsem znanje vzpostavljanja ugodnega prijema v kasnejših letih primanjkuje, saj ga niso nikoli v borbah na tekmovanjih uporabljali,
- slabše tehnično znanje tehnik metov: ker tak prijem omogoča uspešno izvedbo tehnik na tekmovanju (sodnik dosodi ippon) tudi s slabim tehničnim znanjem (kompenzira se z močjo), otroci ne posvečajo dovolj pozornosti dobri in pravilni izvedbi tehnik, saj jim uspeva tudi s slabo tehniko, kar pa v kasnejših obdobjih pomeni veliko težavo, ker poleg tega, da otroci tehnike slabo izvajajo, potrebujejo veliko več ponovitev pravilne izvedbe, da popravijo priučene napake,

- ker so otroci navajeni zmagovati ter se niso še naučili soočati se s porazi, jih porazi na tekmovanjih toliko bolj prizadenejo; nekateri celo prenehajo s treniranjem juda.

PREPOVED IZVAJANJA TEHNIK Z OBEH KOLEN

Prepovedane so tehnike, kjer je tekmovalec pri izvedbi tehnike na obeh kolenih (npr. seoi nage z obeh kolen).

Tehnike s kolen so prilagojene, borbene različice osnovne tehnike, ki so izredno učinkovite v borbi ter so med največkrat uporabljenimi tehnikami tudi v članski konkurenci. Pri otrocih so tehnike s kolen prepovedane, ker ob slabi izvedbi nasprotnik pogosto pade na glavo. Poleg tega otroci, ki tehnik s kolen ne poznajo, zaradi strahu pred padcem na glavo avtomatično postavijo roko pred glavo, tako da se ob padcu dotaknejo tal najprej z roko. Tako se vsa sila prenese na roko, kar vodi do zloma kosti v roki ali izpaha rame.

PREPOVED IZVAJANJA TELESNIH METOV

Prepovedana je izvedba tehnik telesnih metov, če jih izvajamo kot neposredni napad, dovolimo pa uporabo teh tehnik, če jih otroci izvajajo kot protimete (izvedba tehnike kot obramba na napad nasprotnika), pogosto tudi instinktivno.

Tehnike metov so razdeljene v 5 skupin (bočni meti, ročni meti, nožni meti, telesni meti v stran ter telesni meti nazaj). Z izločitvijo 2 skupin metov (telesni meti nazaj in telesni meti v stran) otrokom omogočimo, da se med borbo soočajo z manjšim številom borbenih situacij, ki jih lahko s svojim znanjem še obvladujejo. Ker se otroci v ne morejo naučiti vseh tehnik metov (tudi izpitni program do oranžnega pasu ne predvideva učenja telesnih metov), jim moramo tudi na tekmovanjih omogočiti, da se borijo v situacijah, ki jih že poznajo, to pa je možno samo, če del tehnik prepovemo. Poleg tega so določene tehnike za otroke prezahtevne ter ob slabi izvedbi nevarne za nasprotnika (velika možnost poškodb ali bolečih padcev).

S prilagoditvami želimo zagotoviti vsem otrokom varna tekmovanja. Primerjavo s sebi primernimi tekmeci ter pozitivno izkušnjo, iz katere se lahko nekaj naučijo, ne glede na dosežen rezultat. Postopno jim želimo približati »prave« tekmovalne razmere ter jih naučiti sprejemati zmage in poraze. V mlajših letih je judo namenjen predvsem učenju, tekmovalni rezultati pa niso v ospredju. S prilagoditvami spodbujamo uporabo in učenje velikega števila tehnik, s tem, da prepovemo najbolj učinkovite, vendar ob slabi izvedbi tudi nevarne tehnike, so otroci prisiljeni naučiti se in uporabljati tudi druge tehnike. Tako si pridobijo široko bazo

tehnik, kar je tudi cilj njihovega treninga. Ker so tekmovanja prilagojena otrokovi starosti so primerna za širšo populacijo, ne le za tiste najboljše (ki bi verjetno zmagovali ne glede na sistem tekmovanja), udeležuje se jih večje število otrok, manj je joka in razočaranj, ki vodijo v prenehanje udeleževanja na tekmovanjih ali celo treniranja, zato je tudi v kasnejših letih baza otrok, ki se vključijo v tekmovalni šport večja, kar pomeni tudi večjo možnost za vrhunski rezultat v članski kategoriji.

3.3.6 Otroška judo liga Ljubljana

Otroška judo liga Ljubljana je projekt, ki poteka od sezone 2006/2007 v Ljubljani v organizaciji JK Golovec in Športnega društva Tatami.

V prvem letu tekmovanja so v ligi tekmovali tako mlajši dečki in deklice kot tudi cicibani in cicibanke, v naslednjih letih pa je bilo tekmovanje organizirano samo za cicibane in cicibanke.

Otroška judo liga, je za razliko od ostalih judo tekmovanj ekipno tekmovanje. V ekipi tekmuje 6 cicibanov in 4 cicibanke v prav toliko težnostnih kategorijah. Zmaga ekipa, ki doseže več zmag, v primeru enakega števila zmag pa odločajo tehnične točke. Vsako ekipo lahko sestavlja tudi več kot 10 otrok, vendar lahko v vsakem dvoboju tekmuje le en tekmovalec na kategorijo.

V prvem letu so v ligi sodelovali 3 klubi (JK Golovec, JK Tatami in JK Olimpija) nato pa se jim je pridružil še JK Bežigrad.

Tekmovanje poteka v štirih kolih, vsak klub je organizator enega kola. V vsakem kolu se vsaka ekipa pomeri z vsako. Klub, ki ima po štirih kolih največ zmag, je končni zmagovalec. Posamezna kola potekajo med tednom v času treninga, kar je organizacijsko lažje tako za klub kot tudi za starše.

Prednosti ekipnih tekmovanj:

- Drugačna oblika tekmovanja

Glede na to, da je to edino ekipno tekmovanje za otroke, otroci spoznajo drugačen način tekmovanja in s tem širijo svoje znanje in izkušnje, ki jih pridobijo v judo treningu. Ekipna tekma ima drugačen protokol (pozdrav ekip pred in po dvoboju, vrstni red borb, razglasitev

zmagovalca), kar je po nekaj letih treniranja, ki jih imajo običajno toliko stari otroci za sabo, dobrodošla sprememba.

- Pripadnost ekipi

Ekipno tekmovanje poveže otroke med sabo, saj kot skupina delujejo za skupni cilj. Prav tako tu dobijo večji občutek pripadnosti klubu, saj ne tekmujejo zase, temveč za klub. Spodbujanje in navijanje na ekipnih tekmah je mnogo glasnejše in bolj konstantno, kot na katerikoli drugi tekmi.

- Večja motivacija

Ker otroci tekmujejo tudi za ekipo in ne le zase, je motivacija in želja po zmagi mnogo večja, kot na drugih individualnih turnirjih. Nihče noče razočarati ekipe, zato se toliko bolj potruje ter da vse od sebe, saj ve, da je ekipa odvisna tudi od njegovega dvoboja.

- Zmaga ekipe, kljub porazu posameznika

Poraz posameznika ni ključen za končni uspeh ekipe, saj lahko ekipa zmaga dvoboj, kljub izgubljenim štirim borbam. Tako je pritisk zmage in razočaranje ob porazu veliko manjše, če na koncu ekipa vseeno zmaga. Predvsem je to prednost, če imamo v ekipi otroka, ki tudi drugače veliko borb izgubi ter tako vsaj tu pride do zmage z ekipo, kar ga lahko dodatno motivira za nadaljnje udejstvovanje na tekmovanjih.

- Druženje in spoznavanje novih otrok

Čeprav posamezne ekipe med seboj tekmujejo je tekmovanje priložnost za spoznavanje, medsebojno druženje in ustvarjanje novih prijateljstev. Čeprav ekipe med dvoboji čakajo vsaka na svojem koncu dvorane se otroci v štirih kolih med ogrevanjem ter tudi med samim tekmovanjem dodobra spoznajo, še toliko bolj pa na zaključnem pikniku, ki sledi zadnjemu kolu.

- Večja medsebojna povezanost klubov

Klubi, ki sodelujejo v ligi, so navkljub tekmovalnosti in medsebojnemu rivalstvu, primorani sodelovati med seboj. Ker tekmovanje poteka med tednom je sodelovanje in prilagajanje urnika ter pomoč pri organizaciji nujno potrebna. Urnik tekmovanja mora ustrezati vsem štirim ekipam, saj bi odsotnost ekipe zaradi neustrezne ure oziroma dneva tekmovanja, uničila

namen in obliko takega tekmovanja. Ker organizacija posameznega kola organizacijsko ni zelo zahtevna, v samo organizacijo klubi vključujejo tudi svoje starejše tekmovalce, ki tako pridobivajo, poleg samega juda, tudi druga znanja. Tako lahko nekateri skrbijo za vodenje tekme, pisanje zapisnika, vodenje semaforja... ne samo na kolu, kjer je organizator lastni klub, ampak pomagajo tudi na ostalih kolih, če pride do bolezni ali klub nima dovolj kadra za samo organizacijo.

- Osvojitev pokala

Pokal je za otroke velika motivacija, še posebej v manjših klubih, kjer otroci na tekmovanjih redko osvojijo pokal. Na judo turnirjih osvoji pokal ekipa, ki zbere največ točk z uvrstitvami posameznikov. V kolikor iz enega kluba na tekmovanjih nastopa manjše število tekmovalcev, težko pridejo do pokala za ekipno razvrstitev, četudi imajo dobre posamezne rezultate.

Slabosti ekipnih tekmovanj:

- Sestava ekipe

Manjši klubi imajo veliko problemov s sestavo ekipe, saj je za tekmovanje potrebnih 10 otrok ene starostne skupine (9 in 10 let), vsak v svoji težnostni kategoriji. Ekipa sicer lahko tekmuje tudi z manj tekmovalci, vendar ima tako že na začetku eno ali več izgubljenih borb, v kategorij, kjer nima tekmovalca, kar lahko vpliva na otroke negativno, saj vedo, da bodo ekipo s polno sestavo težko premagali, še posebno, če v ekipi manjka več kot en tekmovalec oziroma tekmovalka.

V večjih klubih, kjer pa imajo več vadbenih skupin cicibanov, pa lahko pride do problema, katere otroke uvrstiti v ekipo. To lahko vpliva na otroke pozitivno - večja motivacija na treningih, da se bodo uvrstili v ekipo ali negativno - razočaranje, ker niso uvrščeni v ekipo ter občutek manjvrednosti, zaradi lastnega razočaranja ali slabega odnosa otrok, do tistih, ki niso v ekipi.

Trener lahko to rešuje z rotiranjem večjega števila otrok - isti otroci ne nastopajo v vseh kolih, vendar je tudi to število omejeno s strani organizatorja.

- Poraz ekipe, kljub posameznikovi zmagi

Ker v ekipni tekmi zmaga ekipa z več zmaganimi borbami, velikokrat pride do situacije, ko posameznik sicer zmaga svojo borbo, vendar pa ekipa vseeno izgubi. Če se to zgodi pre pogosto, lahko otrok izgubi željo in motivacijo po tekmovanju, saj ne glede na to, da je svojo borbo zmagal, na koncu ekipa izgubi.

3.3.7 Športno društvo Mala šola juda

Športno društvo Mala šola juda je bilo registrirano v Ljubljani leta 2004 (Pirnat, 2006), delovati pa je začelo v letu 2005. V začetku delovanja je bil cilj delovati na vsaj 25 osnovnih šolah v Mestni občini Ljubljana ter v širši okolici. V sezoni 2012/2013 vadba poteka na 46 osnovnih šolah, od tega 32 v Ljubljani ter 14 izven Ljubljane (M. Košak, osebna komunikacija, december 2012).

Vizija ŠD Mala šola juda je postati vodilna organizacija, ki promovira pomen gibanja in športa, predvsem juda, kot sredstva za pravilen psiho-fizični razvoj otrok (Vizija male šole juda, 2012).

Pirnat (2006) v svoji diplomski navaja tri namene Male šole juda:

- vzgojno izobraževalni namen; poudarek na razvijanju osnovnih psihomotoričnih sposobnosti in spretnosti, usmerjanju agresivnosti ter navajanju na gibanje,
- osebno varovalni namen; poudarek na učenju judo padcev, tehnik metov, končnih prijemov ter tehniko vzpostavljanja prijema,
- utrjevanje in povečevanje zanimanja za judo kot šport.

Vadba juda v Mali šoli juda ni usmerjena v tekmovalni šport, temveč skušajo trenerji spodbujati motorični razvoj, seznaniti otroke z osnovami juda ter poglobiti njihovo zanimanje za šport, zato je vadba temu tudi prilagojena (Pirnat, 2006).

Treningi potekajo 1 x ali 2 x tedensko v času podaljšanega bivanja v šolski telovadnici. Ker tekmovanja niso pomemben dejavnik, je vadba bolj sproščena, široko usmerjena (poleg juda tudi različne druge vsebine) in namenjena predvsem temu, da se otroci navdušijo nad športnim udejstvovanjem.

Vadba v judo klubih je bolj tekmovalno usmerjena, saj je cilj klubov tekmovalni dosežek. Zato je razlika med znanjem otrok v klubih in Mali šoli juda precejšnja. Da bi v MŠJ zadovoljili potrebo otrok po tekmovalnosti so razvili svoj sistem tekmovanj, ki je namenjen le

otrokom, ki trenirajo v MŠJ oziroma se jim lahko priključijo tudi otroci iz klubov, vendar le-ti ne smejo tekmovali na drugih judo tekmovanjih, saj tako zagotavljajo približno enak nivo znanja. V šolskem letu 2011/2012 so v Šolski judo ligi sodelovali otroci iz 69 osnovnih šol (M. Košak, osebna komunikacija, december 2012).

Otroci tako tekmujejo in zastopajo šolo, katero obiskujejo ter z udeležbo in uvrstitvami zbirajo točke, za čim boljšo končno uvrstitev šole. Več kot ima šola otrok vključenih v tekmovanja, večje število točk dobi. Tako se tudi šole razvrščajo ter spodbujajo svoje učence, naj tekmujejo na tekmovanjih.

Šolska judo liga je sestavljena iz 3 kol ter Finala šolske lige. Na vsakem kolu šolske judo lige otroci tekmujejo v različnih borbenih igrah ali judo borbah ter v spretnostnem delu tekmovanja – poligonu, ki je sestavljen iz različnih ovir, naravnih oblik gibanj, prevalov, ...

Seštevek obeh delov določi zmagovalca posamezne skupine. Ob istem številu točk zmaga tisti, ki je imel boljši rezultat v borilni delu tekmovanja.

Otroci so razdeljeni glede na težo v skupine po štiri do osem otrok. Z razdelitvijo v skupine sta, glede na sistem judo tekmovanj, vsakemu otroku omogočeni vsaj dve borbi ter končna uvrstitev, ne glede na število zmag.

Otroci v treh kolih zbirajo točke ne samo za šolo, temveč tudi zase, ločeno glede na razred in spol. Tako so ob koncu leta (po treh rednih kolih) razglašeni tudi najboljši tekmovalci in tekmovalke v posameznem razredu.

Na Finalu šolske judo lige otroci tekmujejo samo v borbah, razglašeni pa so tudi najboljši posamezniki in šole.

3.3.8 Osnovnošolsko prvenstvo v judu

V vsakem šolskem letu neodvisno od ostalih tekmovanj poteka tudi šolsko prvenstvo v judu. Namen in cilj šolskega prvenstva je spodbujanje sodelovanja, medsebojnega druženja, spoštovanje fair playa, ki pa je mogoče le, če so učenci na tekmovanje dobro pripravljene in strokovno vodeni. Tekmovanja so tudi priložnost za povezovanje z društvom ter hkrati tudi povezava med množičnim in v kakovostni šport usmerjenimi programi.

Šolsko prvenstvo ima naslednja organizacijska izhodišča:

- vključitev čim več mladih, ki niso vključeni v klubska tekmovanja,
- stopenjska organizacija (razredno, šolsko, občinsko, področno, državno tekmovanje),
- pri organizaciji naj sodelujejo učenci, pedagoški delavci, starši, predstavniki društev in lokalnih skupnosti,
- nosilec tekmovanja je šola s pomočjo lokalnih društev.

Glede na razpis tekmovanja so učenci razdeljeni v tri starostne skupine:

- 1., 2. in 3. razred - 1. triada,
- 4., 5. in 6. razred - 2. triada ter
- 7., 8. in 9. razred - 3. triada.

Učenci 1. triade tekmujejo skupaj, dečki in deklice, razdeljeni so v 8 težnostnih kategorij ter v dve kategoriji, glede na stopnjo znanja - stopnjo šolskih pasov. Tekmujejo v »sumo« borbah, vsak z vsakim. Tekmovanje zaključijo na občinski ravni.

Učenci 2. triade so med seboj ločeni po spolu in težnostnih kategorijah. Tekmujejo v judo borbi. Tekmovanje zaključijo na področni ravni.

Učenci 3. triade so med seboj ločeni po spolu in težnostnih kategorijah. Tekmujejo v judo borbah. 4 najboljši iz vsakega področja se uvrstijo na državno tekmovanje.

Slovenija je razdeljena na 4 področja:

- Pomurje, Podravje, Maribor,
- Notranjska, Goriška, Obala,
- Ljubljana in Gorenjska,
- Celje, Dolenjska, Koroška (Šport mladih Informator 2012/2013).

Vadba in treningi juda v Sloveniji potekajo v okviru kluba. Tudi če imajo na šolah judo kot interesno dejavnost, jo vodijo zunanji trenerji, ki izhajajo iz klubov. Izjema so le šole, kjer kot učitelji športne vzgoje, poučujejo trenerji juda, ki pa v popoldanskem času delujejo tudi kot trener v klubu. Primerov, da bi na šoli nekdo vodil interesno dejavnost judo in ni povezan z nobenim klubom ni, oziroma jih je zelo malo.

Ker je judo specifičen šport glede poznavanja pravil in tehnik, širši množici neznan, nekdo, ki juda nikoli ni treniral, ne more voditi judo treningov. Kar na vrhunski ravni verjetno velja za vse športe, kamor pa šolska športna tekmovanja ne sodijo. Osnove bazičnih (atletika, gimnastika, plavanje) ter ekipnih športov športni pedagogi pridobijo med šolanjem na Fakulteti za šport, medtem ko se lahko juda naučimo le s treniranjem v klubu.

Zato je šolsko prvenstvo v judu, še posebno na državnem tekmovanju, le kopija ostalih judo turnirjev, s klubskimi trenerji ob blazinah in skoraj nobene povezanosti s šolo. Le da je organizirano med tednom ter otroci tekmujejo za šolo, katero obiskujejo, in ne za klub, v katerem trenirajo. Vloga šole je le, da prijavi svoje učence na tekmovanje pa še tu velikokrat prihaja do problemov, ko nekateri svojih učencev na tekmovanje ne želijo prijaviti. Prisotnost športnih pedagogov na tekmovanju je bolj izjema kot pravilo.

V praksi so praviloma organizirana le področna tekmovanja za 2. in 3. triado ter državno tekmovanje za 3. triado. Občinskih tekmovanj ni ali pa so le-ta vključena v področno tekmovanje, kar pomeni, da tudi prva triada tekmuje na področnem tekmovanju, in ne na občinskem. Tekmovanj nižje stopnje (razredno, šolsko) ni, kar glede na število judoistov niti ni potrebno.

Šolska tekmovanja odstopajo od ostalih predvsem glede pravil, ki so glede na ostale turnirje nekoliko spremenjena, s prilagoditvami, katere naj bi omogočale možnost tekmovanja tudi tistim, ki juda ne trenirajo v klubih ter zagotavljale varen judo.

3.3.8.1 1. triada

- Dečki in deklice tekmujejo skupaj

V judu dekleta tekmujejo ločeno od fantov. Izjema so morda le tekmovanja judo vrtca (predšolski otroci). Razlika med dečki in deklicami v moči in hitrosti v teh letih sicer še ni

tako izrazita, vendar pa so otroci navajeni tekmovati ločeno, tako imajo predvsem deklice pogosto strah pred tekmovanji z dečki, ki so praviloma bolj agresivni in tekmovalni.

V praksi, kljub drugačnemu razpisu, v nekaterih regijah, pogosto prihaja do delitve glede na spol.

- Skupaj tekmujejo trije letniki otrok

Na ostalih judo turnirjih so otroci razdeljeni po 2 letnika skupaj, tukaj pa so otroci skupaj prve tri razrede. Razlika med 6 letnikom, ki je komaj začel trenirati judo (ob času področnega prvenstva trenira približno 5 mesecev) ter 8 letnikom, ki obiskuje judo že 3. leto, je ogromna. Tudi med 6 in 8 letnikom, ki sta oba istočasno začela trenirati, je razlika v motoričnih sposobnostih prevelika, da bi lahko tekmovala skupaj. Pri drobnih otrocih to ni velik problem, saj ima redko kateri tretješolec, tako malo kilogramov, da bi lahko prišel v kategorijo s prvošolcem, problem nastane pri težjih otrocih, kjer marsikateri prvošolec glede na težo, pristane v kategoriji s tretješolci. Takšna borba, čeprav je le sumo, se le redko konča v zadovoljstvo mlajšega. Problem ni v porazu, ampak v načinu, kako do njega pride. Borba, ki traja le nekaj sekund, velikokrat se konča tudi z bolečim metom, ni nobenemu v korist. Poraženec se težko kaj nauči iz takšne borbe, saj velikokrat niti ne dojame, kaj se mu je zgodilo, zmagovalec pa tudi nima veliko koristi od tako lahko dobljene borbe. Brez truda in napora je prišel do zmage, le zato, ker je starejši in fizično močnejši.

- Razdelitev otrok po težnostnih kategorijah

Razdelitev otrok v težnostne kategorije je za to starost neprimerna, saj v tej starosti tekmuje največ otrok, kar pomeni, da je v eni kategoriji lahko na tekmovanju tudi po več kot 20 otrok. Glede na sistem tekmovanja (pokalni sistem z dvojnimi repasažem) v kategorijah z več kot 8 otroci se lahko zgodi, da otrok konča tekmovanje že po prvi izgubljeni borbi. Večje kot je število otrok v kategoriji, večje je tudi število otrok z eno izgubljeno borbo, brez možnosti popravni borb. Otroci, ki izpadejo v prvih kolih ostanejo tudi brez uvrstitve, saj sistem omogoča uvrstitve le posameznikom, ki imajo popravne borbe oziroma so se uvrstili vsaj v četrtfinale.

Poleg tega je najvišja kategorija nad 42 kilogramov, kar v današnjem času, ko je veliko otrok s prekomerno težo, pomeni veliko število otrok, z zelo veliki razponom kilogramov (od 42,5 tudi do 60 kg) v isti kategoriji.

3.3.8.1.1 Predlagane spremembe

- Dečki tekmujejo ločeno od deklic.
- Prvi razred tekmuje posebej. 2. in 3. razred pa skupaj. Učenci prvih razredov večinoma obiskujejo judo prvo leto, po le 5 mesečni vadbi je njihovo znanje juda občutno manjše od starejših učencev, zato bi bilo primerno, da tekmujejo le med seboj.
- Otroci so razdeljeni v skupine po 4-8 otrok, odvisno od števila otrok in teže. Prvih 8 najlažjih skupaj, naslednjih 8 skupaj...

3.3.8.2 2. triada

- Skupaj tekmujejo 3 letniki

Tako kot v prvi triadi je tudi tukaj problem, ker tekmujejo učenci treh razredov skupaj. Razlika 2 leti treninga je v tej starosti zelo velika, na slabšem pa so predvsem tisti, ki so začeli trenirati judo kasneje. V 6. razredu imajo nekateri učenci že oranžno – zeleni pas, nekaj pa je tudi takih, ki so z judo šele dobro pričeli trenirati.

Problem izgubljene borbe z veliko boljšim nasprotnikom ni v porazu, temveč v načinu, kako otrok izgubi. Velikokrat se takšne borbe končajo po nekaj sekundah z atraktivnim metom za starše in gledalce, ne pa toliko za tistega, ki je izgubil. Zgodí se, da otrok pride iz blazine pa niti ne ve, kaj se je med borbo zgodilo, ker ga je nasprotnik vrgel hitro, na njemu nepoznano tehniko. Tak otrok ni imel niti možnosti niti priložnosti, da bi pokazal svoje znanje in sposobnosti. Iz takšne borbe se tudi težko nauči kaj pozitivnega. V primeru, da je v kategoriji še veliko število tekmovalcev in njegov nasprotnik naslednjo borbo izgubi pa je s tem njegovo tekmovanje tudi zaključeno. Po nekaj sekundah je ostal brez uvrstitve. V tem primeru je za otroka boljše, da se tekmovanja ne udeleži, saj mu taka slaba izkušnja lahko pobere vso motivacijo za udeležbo na naslednjih tekmovanjih. Pravila, ki jih določa razpis, pripomorejo k manjši udeležbi otrok na tekmovanju, čeprav naj bi bila šolska tekmovanja namenjena množičnosti ter dala možnost udeležbe čim večjemu številu otrok.

3.3.8.2.1 Predlagane spremembe

Rešitev tega problema bi bila delitev otrok, poleg težnostnih kategorij, še v dve kategoriji glede na stopnjo pasu (do vključno rumenega pasu ter od rumeno oranžnega pasu dalje). Mislim tudi, da bi bila udeležba na šolskih tekmovanjih povečala, če bi trenerji v razpisanih pravilih, prepoznali, da takšno tekmovanje njihovim otrokom omogoča razvoj in

napredovanje, da se otroci lahko enakovredno borijo s svojimi vrstniki ter imajo priložnost doseči dober rezultat. Nihče noče poslati na tekmovanje otroka, če že vnaprej lahko predvideva, da otrok ne bo konkurenčen.

3.3.8.3 3. triada

- Tekmujejo 3 letniki skupaj

Kot že v prvih dveh triadah prihaja tudi v zadnji triadi do velikih razlik med učenci, ki so v 7. razredu ter učenci 9. razreda. Medtem ko so učenci 7. razreda po pravilniku Judo zveze Slovenije prvo leto starejši dečki ter šele postopoma začenjajo trenirati bolj intenzivno, število treningov in tekem se jim počasi povečuje, pa so učenci devetih razredov že v starostni kategoriji kadetov, kjer se nekateri že pripravljajo na kvalifikacijske turnirje za nastop na evropskem in svetovnem kadetskem prvenstvu ter olimpijskih dnevih mladih, kamor se najboljši tudi uvrstijo.

- Prilagojena pravila

Prilagojena pravila v tej starostni skupini so neprimerna. Otroci, ki bi začeli z judo treningom v zadnji triadi osnovne šole je zelo malo, razlika med njimi in najboljšimi pa je tako velika, da tudi prilagojena pravila ne zmanjšajo razlik. Prilagojena pravila so samo vzrok za vse sporne sodniške odločitve ter zmedo med otroci, ki ne vejo, kaj lahko naredijo in kaj ne. Sodniki, ki v tej starostni kategoriji niso vajeni soditi s prilagojenimi pravili, večkrat tehniko, ki je prepovedana vseeno dosodijo, saj tako sodijo na vseh ostalih tekmovanjih. Tudi otroci ne vedo, kaj smejo in kaj ne, saj vsak sodi po svoje. Nekateri upoštevajo prilagojena pravila, nekateri ne.

Velikokrat je že prišlo do dogovora med trenerji na samem tekmovanju, da se prilagojena pravila ne upoštevajo, vendar pa kot trener najprej na treningu otroke učiš, in jim skušaš dopovedati, da na šolskem prvenstvu, nekatere tehnike ne bodo dovoljene, posvetiš temu nekaj treningov, potem pa na sami tekmi pride do drugačnega dogovora. Zato bi morala biti že v razpisu enaka pravila, kot veljajo na tekmah za starejše dečke in deklice.

3.4 PREDLOG SISTEMA OTROŠKIH TEKMOVANJ ZA U8 IN U10

3.4.1 Predlog tekmovanj za U8

V starostni skupini U8 tekmujejo otroci stari 7 let, ki imajo beli ali belo- rumeni pas. Na treningih je poudarjeno učenje judo padcev, osnovnih judo tehnik, osnovnih gimnastičnih prvin ter razvoj motoričnih sposobnosti. Tekmovanja so namenjena spoznavanju s tekmovalnimi situacijami, navajanju na osnovna judo pravila in sodniške izraze, kot popestritev treninga in motivacija za nadaljnje delo, spoznavanju in sklepanju novih prijateljstev, soočanju s tremo, učenju sprejemanja tako zmag kot porazov... Rezultat na tekmovanju ni pomemben, trener mora na vsakem tekmovanju poiskati pozitivni del, za katerega lahko otroka pohvali ter mu tudi poraz predstaviti kot del učenja in nabiranja izkušenj. Ker je tekmovanje že samo po sebi za otroka stresna situacija, toliko bolj za tiste, ki se tekmovanja udeležijo prvič, je potrebno otroke postopoma navajati na večje dvorane, navijače in navijanje, nepoznane situacije... zato naj bodo prva tekmovanja organizirana v okviru kluba (klubi z velikim številom članov) ali majhnega števila okoliških klubov (3-5 klubov). Ker takšno tekmovanje traja le 2-3 ure je lahko organizirano v popoldanskem času, namesto treninga, ne pa v soboto ali nedeljo, kot običajno potekajo judo tekmovanja.

Za starostno skupino U8 predlagamo 4 tekmovanja, ki so razporejena preko celotne sezone. Prva tri tekmovanja imajo po 2 »disciplini« ter so organizirana v okviru kluba ali manjšega števila klubov, za zadnje tekmovanje, ob koncu sezone, pa izberemo tekmo, katere se udeleži večje število klubov in otrok, poteka v veliki dvorani ter se deloma približa »pravim« tekmovanjem.

Tabela 3

Razpored tekmovanj za starostno skupino U8

U8	MESEC	DISCIPLINE	ŠTEVILO KLUBOV	OPOMBE
1. tekmovanje	nov ali dec	sumo in poligon	1-3	skupine po 4; borbena igrice v parterju namesto poligona

2. tekmovanje	februar	borba v parterju in sumo	2-5	skupine po 4
3. tekmovanje	april	borba s prilagojenimi pravili U9 in poligon	2-5	skupine po 4
4. tekmovanje	maj ali junij	borba s prilagojenimi pravili U9	>5	skupine po 4-8

Prvo tekmovanje organiziramo konec novembra ali decembra. Ker je na začetku sezone poudarek na učenju padcev in osnovne motorike to uporabimo v poligonu. Sumo borbo dodamo kot borilno igro, ker ima zelo preprosta pravila ter vsebuje tudi osnovne elemente, ki se uporabljajo pri judu (potiskanje, upiranje, poteg, ...). Prav tako, omogoča otrokom, ki trenirajo judo že dalj časa, tudi uporabo metov. Zato moramo biti pozorni pri razdelitvi v skupine ter začetnike ločiti, saj je njihovo znanje padcev in metov v začetku sezone slabše, kot pri tistih, ki trenirajo že dalj časa. Otroke razdelimo v skupine po 4, tako da ima vsak 3 borbe.

Drugo tekmovanje organiziramo februarja. Otroci tekmujejo v sumu, ki ga poznajo že s prvega tekmovanja ter v borbi v parterju. V tem času so se otroci na treningih že naučili osnovne končne prijeme (enega ali več), kako se rešiti ter kako prijeti končni prijem. Otroci še vedno tekmujejo v sumu, ker omogoča otrokom s slabšim znanjem tehnik metov, da so vseeno uspešni, izločen je del judo borbe (prehod v parter), s čimer zagotovimo postopnost, ker je dovoljena tudi uporaba metov, otroci z dobrim znanjem tehnik metov niso prikrajšani. Otroke razdelimo v skupine po štiri, tako da se borijo vsak z vsakim, tako v parterju kot v sumo borbah.

Tretje tekmovanje organiziramo aprila. Otroci tekmujejo v poligonu ter borbah s prilagojenimi pravili za starostno kategorijo U9. Poligon omogoča otrokom, ki so malo manj borbeni ali so pri borbah imeli slab dan, da prav tako pokažejo svoje znanje in spretnosti. Tako tudi starši vidijo, kaj so se otroci med letom naučili ter koliko so napredovali v

primerjavi s prvim tekmovanjem. Prvič na tekmovanju se otroci borijo v judo borbah ter tako povežejo svoje znanje (meti, padci, končni prijemi, ...) v celoto. Otroke razdelimo v skupine po štiri, tako da se borijo vsak z vsakim. Na prvih tekmovanjih razdelimo otroke po štiri (če je le možno), zato da imajo vsi enako število borb, da tudi tisti, ki je v skupini zadnji doseže 4. mesto, kar ni slaba uvrstitev, sistem tekmovanja vsak z vsakim je enostaven in razumljiv tako staršem kot otrokom.

Četrto tekmovanje naj poteka v maju ali juniju. Za zadnje tekmovanje izberemo tekmo, na kateri sodeluje več klubov, poteka v večji dvorani, vendar pa je še vedno v bližini (če je mogoče otrok ne vozimo na tekmo čez celo Slovenijo ali v tujino). Izberemo tekmo, na kateri uporabljajo prilagojena pravila ter so otroci razdeljeni v skupine (po 4 ali 8) glede na težo, ne pa v težnostne kategorije.

3.4.2 Predlog tekmovanj za U10

V starostni kategoriji U10 – cicibani in cicibanke tekmujejo otroci stari 8 in 9 let, ki imajo največ rumeno - oranžni pas – 6. kyu. V tej starostni kategoriji začetniki predstavljajo manjši del otrok, kljub temu pa morajo biti tekmovanja prilagojena predvsem njim, da jih začetni neuspehi, zaradi prevelike razlike v znanju in pomanjkanju izkušenj, ne odvrnejo od udeleževanja na tekmovanjih ali celo prenehanja s treniranjem. Tudi v starostni kategoriji cicibanov in cicibank so tekmovanja namenjena predvsem spoznavanju s tekmovalnimi situacijami, nabiranju izkušenj.... Rezultat na tekmovanju ni pomemben, otroci naj skušajo svoje znanje pridobljeno na treningih prenesti v tekmovalno situacijo. Trener mora otroke spodbujati, poiskati pozitivne plati vsake borbe ter tudi staršem razložiti, da v tej starostni kategoriji primarni cilj na tekmovanjih ni 1. mesto, saj nekateri starši izvajajo velik pritisk na otroke ter so nezadovoljni in razočarani, če njihov otrok ne osvoji 1. mesta. Otroci so nato, kljub dobrim borbam in pohvalam trenerja, nezadovoljni in razočarani, zaradi reakcije staršev.

V tej starostni kategoriji naj imajo otroci 6 tekmovanj, razporejenih preko cele sezone. V prvem delu sezone naj tekmovanja potekajo v okviru kluba ali manjšega števila klubov ter vsebujejo 2 »tekmovalni disciplini«, v spomladanskem delu sezone pa naj se otroci udeležijo tudi tekmovanj z večjim številom klubov in tekmovalcev, kjer tekmujejo v borbah s prilagojenimi pravili za starostno kategorijo U10. Otroci naj bodo razdeljeni v skupine po 4 ali 8 otrok, in ne v težnostne kategorije, saj jim le tako lahko zagotovimo več borb, končno uvrstitev ter krajši čas tekmovanja. Če je le možno naj začetniki tekmujejo posebej, saj je

razlika v znanju med nekom, ki trenira le nekaj mesecev ter tistim, ki trenira že nekaj let prevelika.

Tabela 4

Razpored tekmovanj za starostno skupino U10

U10	MESEC	DISCIPLINE	ŠTEVILO KLUBOV	OPOMBE
1. tekmovanje	oktober	borba v parterju in poligon	1-3	skupine po 4
2. tekmovanje	december	sumo in poligon (8 let)	1-3	skupine po 4
		borba s prilagojenimi pravili U10 in poligon (9 let)		
3. tekmovanje	januar	borba s prilagojenimi pravili U10	področno šolsko prvenstvo	skupine po 4
4. tekmovanje	marec	borba s prilagojenimi pravili U10	4-8 klubov	ekipno tekmovanje ali skupine po 4-8
5. tekmovanje	april	borba s prilagojenimi pravili U10	>5	skupine po 4-8
6. tekmovanje	maj ali junij	borba s prilagojenimi pravili U10	>5	skupine po 4-8

Prvo tekmovanje organiziramo oktobra v okviru kluba ali zelo majhnega števila klubov. Otroci naj tekmujejo v poligonu, ki vključuje naravne oblike gibanj ter osnovne gimnastične elemente (npr. preval naprej) in/ali judo padce. Poleg poligona imajo otroci borbo v parterju. Če je mogoče (zadostno število otrok), naj bodo začetniki ločeni, zaradi prevelike razlike v znanju, oziroma če so začeli s treningi kasneje (konec septembra ali celo oktobra) naj to tekmovanje izpustijo. Otroci naj bodo razdeljeni v skupine po 4, tako da ima vsak 3 borbe.

Drugo tekmovanje naj bo decembra, prav tako v okviru kluba ali nekaj klubov. Otroci, stari 8 let, naj tekmujejo v sumo borbah ter poligonu. Poligon naj vključuje naravne oblike gibanj, judo padce ter osnovne gimnastične elemente. Postavitev ovir naj bo zahtevnejša kot na prvem tekmovanju. Sumo borbe vključimo, ker omogočajo zmago tako tistim, ki imajo dobro tehnično znanje metov, kot tudi tistim, ki jih izvajajo slabše, saj met ni pogoj za zmago. Za »izkušenejše« tekmovalce so sumo borbe tudi kot popestritev, drugačen način tekmovanja. Tekmovanja v decembru imajo običajno novoletni pridih (obisk božička ali dedka mraza, darila...), zato izberemo sumo, ki je manj zahteven ter zabaven. Otroci stari 9 let naj tekmujejo v borbah s prilagojenimi pravili za U10, ker bodo z januarjem prestopili v višjo starostno kategorijo, kjer bodo tekmovali v judo borbah. Poleg judo borb naj tekmujejo tudi v poligonu.

Tretje tekmovanje je januarja, ko so organizirana področna šolska prvenstva v judu. Ker je tekmovalni sistem neprimeren, se klubi udeležujejo tekmovanja v majhnem številu. Z nekaterimi spremembami v tekmovalnem sistemu bi lahko bilo tudi šolsko prvenstvo vključeno v program tekem za cicibane. Otroci bi tekmovali v borbah s prilagojenimi pravili za U10.

Četrto tekmovanje bi potekalo marca, in sicer v obliki ekipne tekem. Ekipo bi sestavljajo 7 otrok (4 dečki in 3 deklice). Tekmovali bi v borbah s prilagojenimi pravili za U10, zmaga pa ekipa z več dobljenimi borbami. Ker pri cicibanih še ne pride do osipa, imajo vsi oziroma večina klubov dovolj otrok, da lahko sestavi ekipo. Na ekipni tekmi se otroci bolj potrudijo v borbah zaradi sotekmovalcev, otroci navijajo drug za drugega... Tekmovalni sistem je odvisen od števila prijavljenih ekip, izberemo takšnega, ki vsaki ekipi omogoča vsaj 2 in največ 4 borbe. V kolikor klubi ne morejo sestaviti ekip, organiziramo posamično tekmovanje, kjer otroke razdelimo v skupine po 4 ali 8.

Peto tekmovanje je v mesecu aprilu, 6. pa v maju. Oba turnirja naj imata borbe s prilagojenimi pravili za U10, ter razdelitev v skupine po teži.

Število in datumi tekmovanj so okvirni. V kolikor se trenerju zdi potrebno, lahko predvsem starejše (9 let) otroke, ki imajo že višji pas, pelje tudi na več tekmovanj, predvsem zaradi motivacijskih razlogov, vendar pa s tekmovanji ne smemo pretiravati. Cilj na treningih cicibanov ne sme biti, biti najboljši na tekmovanjih, temveč učenje judo tehnik, izboljšanje motoričnih sposobnosti, zabava, navdušiti otroke za judo, navajanje na delo v paru, skupini, socializacija..., tekmovanja pa so le del treninga, kot popestritev in motivacija.

4 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil predstaviti judo in judo tekmovanja, predvsem v mlajših starostnih kategorijah.

V uvodnem delu je predstavljena kratka zgodovina juda, razvoj otroka ter vpliv vadbe juda na otrokov razvoj. Značilnosti razvoja otrok v posameznih obdobjih so za trenerja zelo pomembni za uspešno organiziranje in vodenje judo vadbe ter organizacije judo tekmovanj, ki morajo biti prilagojena otrokovim značilnostim, sposobnostim in znanju.

V razpravi smo opisali sistem mednarodnih tekmovanj v starostnih kategorijah od kadetov do članov. Tekmovanja potekajo v organizaciji Evropske judo zveze in Mednarodne judo federacije. V Sloveniji je krovna organizacija Judo zveza Slovenije, ki s svojimi pravilniki določa tekmovanja, ki se točkujejo za Slovenski pokal (za starostne kategorije od mlajših dečkov do članov), za otroke mlajše od 11 let pa dovoljuje, da organizatorji tekmovanj sami določajo tekmovalna pravila, starostne in težnostne kategorije, način tekmovanja...

Ker želimo, da so tekmovanja za otroke prijetna ter pozitivna izkušnja ter so namenjena predvsem učenju in postopnemu navajanju na tekmovalne situacije, rezultat pa ni bistvenega pomena, moramo tekmovalni sistem in pravila prilagoditi otrokovi starosti in sposobnostim. Prilagoditve se nanašajo na spremenjen način razdelitve otrok v skupine – manjše skupine (od 4 do 8), kar omogoča vsem otrokom vsaj 2 borbi, končno uvrstitev, borbe z enako težkimi nasprotniki, hitrejši potek tekmovanja... če je mogoče, pri razdelitvi upoštevamo tudi stopnjo pasu. Najpomembnejše prilagoditve se nanašajo na tekmovalna pravila. Predvsem za najmlajše (predšolski otroci) je judo borba prezahtevna, zato naj se otroci borijo v sumo borbah, borilnih igrah v parterju, v borbi v parterju ter tekmujejo v poligonu. Poleg naštetih možnih »disciplin« cicibanom dodamo še judo borbe s prilagojenimi pravili, s katerimi določene prijeme omejimo ter prepovemo tehnike, ki bi lahko bile nevarne. Prilagojena pravila se razlikujejo za mlajše cicibane (U8) ter cicibane (U10). Če je prostorsko in časovno mogoče, omogočimo otrokom, da tekmujejo na enem tekmovanju v dveh disciplinah, saj imajo tako več možnosti, da bodo vsaj neke uspešni.

Predstavili smo tudi projekt Otroške judo lige Ljubljana, kjer sodelujejo 4 klubi, otroci pa tekmujejo v ekipnem tekmovanju. V štirih kolih se ekipe pomerijo vsaka z vsako, ekipo sestavlja 10 otrok (6 fantov in 4 dekleta) v starostni kategoriji cicibanov in cicibank.

V Ljubljani in širši okolici na več kot 50 šolah organizira vadbo Športno društvo Mala šola juda, v katerem vadi judo več kot 1000 otrok. Ker je program zasnovan na množičnosti ter z drugačnimi cilji kot poteka vadba juda v klubih, organizirajo Šolsko judo ligo, na kateri lahko sodelujejo le otroci, ki ne tekmujejo na ostalih judo tekmovanjih, ter tekmujejo za šolo, katero obiskujejo. Tekmovanja so namenjena predvsem zabavi, druženju, spoznavanju vrstnikov, otroci pa tekmujejo v različnih borilnih igrah in poligonu.

Predstavili smo tudi, kako poteka šolsko tekmovanje v judu ter njegove slabosti ter možnosti, kako bi tekmovanje lahko izboljšali ter tako povečali udeležbo otrok na tekmovanju.

Predstavili smo tudi predlog tekmovanj za otroke v starostni kategoriji mlajših cicibanov in cicibank. V kategoriji mlajših cicibanov predlagamo 4 tekmovanja skozi celotno sezono (od septembra do junija). Otroci na prvih treh tekmovanjih tekmujejo v dveh disciplinah ter v borbenih igrah, šele na zadnjem tekmovanju pa imajo judo borbo s prilagojenimi pravili za U8. Način tekmovanja je določen glede na znanje in sposobnosti otrok ter postopno prehaja od lažjih borbenih iger do judo borbe s prilagojenimi pravili. V starostni kategoriji cicibanov predlagamo 6 tekmovanj, od tega na prvih dveh tekmovanjih otroci tekmujejo v borbenih igrah, na ostalih pa v judo borbah s prilagojenimi pravili za U10. Eno od tekmovanj naj bo ekipno, v kolikor so klubi zmožni sestaviti ekipo z vsaj 5 otroci.

V diplomskem delu smo predstavili način in sistem judo tekmovanj, ki trenutno poteka v Sloveniji ter predstavili načine in možnosti prilagoditve otroških tekmovanj, da bi le ta upoštevala razvojne značilnosti otrok in njihove sposobnosti, ter bila predvsem varna. Predlog tekmovanj je namenjen vsem trenerjem juda in organizatorjem judo tekmovanj, kot pomoč pri organizaciji in izpeljavi tekmovanj za najmlajše judoiste.

5 VIRI

- Brousse, M. in Matsumoto, D. (2002). *Judo – šport in način življenja*. Slovenska Bistrica: JAJKZS.
- Calendar*. (2013). Pridobljeno iz International Judo Federation: <http://www.ijf.org/>
- EJU Cadets Ranking List*. (2013). Pridobljeno iz European Judo Union: <http://www.eju.net/?action=settingsfile&mode=downloadFile&id=36&file=7e5c6d02ae6e805986bb2c9562fcfa1a>
- EJU Junior Ranking List*. (2013). Pridobljeno iz European Judo Union: <http://www.eju.net/?action=settingsfile&mode=downloadFile&id=33&file=97cdf7e4ac6ec18c122bbf9988212001>
- EJU Seniors Ranking List*. (2013). Pridobljeno iz European Judo Union: <http://www.eju.net/?action=settingsfile&mode=downloadFile&id=65&file=0b21fd884f003970b23621ceb31a5985>
- E. Papalia, D., Wendkos Olds, S. in Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet. Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Očko, F. (2007). Moj pogled na razvoj juda v Sloveniji. V: *Judo zveza Slovenije, 55 let organizirane vadbe juda v Sloveniji* (str. 10 – 55). Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.
- IJF World Ranking List*. (2013). Pridobljeno iz European Judo Union: <http://www.eju.net/?action=settingsfile&mode=downloadFile&id=31&file=720969ad8a1efe0e8b9e1c41f7c85e40>
- Judo Zveza Slovenije*. (2013). Pridobljeno iz <http://www.judo-zveza.si/datoteke/datoteke/sistem%20to%20C4%20Dkovanja%20rezultatov%20za%20slovenski%20pokal%202013.pdf>
- Kategorije in letniki za leto 2013*. (2013). Pridobljeno iz Judo Zveza Slovenije: <http://www.judo-zveza.si/datoteke/datoteke/kategorije%20in%20letniki%202013.pdf>
- Kavčič, T. in Fekonja, U. (2004). Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 334-349). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

- Lamovec, T. (1984). *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete: Rokus Klett
- Nurse, P.M. (2012). *The Beginnings of Kodokan Judo, 1882-1938*. Pridobljeno 10.4.2012, iz <http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=53>.
- Pedro, J. in Durbin, W. (2001). *Judo techniques & tactics*. Champaign: Human Kinetics.
- Pirnat, B. (2006). *Mala šola juda-primernost juda kot pedagoškega sredstva pri vzgoji otrok starosti šest do deset let*. (Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport).
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pravilnik tekmovanj*. (2013). Pridobljeno iz Judo Zveza Slovenije: http://www.judo-zveza.si/datoteke/datoteke/pravilnik_tekmovanj_jzs.pdf
- Puklek, M. in Gril, A. (1999). *Razvojnopsihološke značilnosti različno starih otrok ob vstopu v šolo*. Ljubljana: Tone Tomšič.
- Rules*. (2013). Pridobljeno iz International Judo Federation: <http://www.ijf.org/>
- Sodniška pravila*. (2013). Pridobljeno iz Judo Zveza Slovenije: http://www.judo-zveza.si/datoteke/datoteke/Sodniska_pravila.pdf
- Statutes* (2012). Pridobljeno 2.9.2012, iz <http://www.ijf.org/>.
- Stavrev, V. (2012). *Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca*. (Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport).
- Strel, J. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

- Škof, B. in Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 38 - 61). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Škraba J. (1980). *Prvi koraki*. Ljubljana: Tiskarna Tone Tomšič.
- Šport mladih Informator 2012/2013. (2012). Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Točkovana Tekmovanja 2013*. (2013). Pridobljeno iz Judo Zveza Slovenije: <http://www.judo-zveza.si/datoteke/datoteke/tekmovanja%20to%C4%8Dkovana%20v%20s1%20pokalu%202013.pdf>
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vizija male šole juda (2012). Pridobljeno 10.6.2012, iz <http://www.malasolajuda.si/index.php?page=vizija>.
- Vrabl, N. (2004). *Judo, moje življenje; 50 let Judo kluba Branik, 1954-2004*. Maribor: Judo klub Branik.
- Watson, N. B. (2008). *Judo memoirs of Jigoro Kano*. Victoria: Trafford Publishing.
- Zajec, J. (2009). *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. (Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport).
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

Žvan, B. in Škof, B. (2007). Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 182- 204). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.