

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

MARINA DOBNIK

Ljubljana, 2012



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

# **SISTEM NAPREDOVANJA V FRANCOSKEM BOKSU – SAVATE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Damir Karpljuk

RECENZENT:

prof. dr. Matej Tušak

KONZULTANTKA:

prof. dr. Mateja Videmšek

Avtorica dela:

MARINA DOBNIK

Ljubljana, 2012

## **ZAHVALA**

*Posebej se zahvaljujem fantu Sašu in svoji družini, ki so me tekom študija motivirali, spodbujali ter verjeli vame.*

*Zahvaljujem se tudi Juriju Obrezi za pomoč in potrpežljivost pri nastajanju diplomskega dela in vse njegove izkušnje in vedenje, ki ga je delil z mano.*

*Iskreno se zahvaljujem mentorju prof. dr. Damirju Karpljuku in prof. dr. Mateji Videmšek za strokovne nasvete, spodbudo in pomoč pri nastajanju diplomskega dela.*

*Hvala vsem, ki ste na kakršenkoli način pripomogli k nastanku diplomskega dela.*

**Ključne besede:** savate, napredovanje in ocenjevanje, gibalno/športna dejavnost, razvoj otroka in mladostnikov.

## **SISTEM NAPREDOVANJA V FRANCOŠKEM BOKSU – SAVATE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE**

**Marina Dobnik**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 97; število preglednic: 3; število virov: 30; število prilog: 7**

### **IZVLEČEK**

V diplomskem delu smo predstavili borilno veščino in šport savate, ki je prilagojen tako za otroke, kot tudi za starejše.

V Sloveniji je raziskan način napredovanja za populacijo nad 16 let, in sicer v obliki polaganja tako imenovanih rokavic, za mlajše ta sistem še ni natančno definiran. Tako je namen diplomskega dela podati predlog sistema napredovanja in ocenjevanja, po katerem bodo lahko vsi športni delavci enotno preverjali naučeno tehniko tega športa. Na ta način omogočamo enakovredno možnost napredovanja med skupinami in s tem tudi sistem ocenjevanja ter zahtevanega znanja, ki je enak za vse.

Za sistem napredovanja smo podali rešitev v obliki testov, ki so prilagojene glede na starostno skupino vadečih, splošne značilnosti vadečih, naše dosedanje izkušnje in izkušnje športnih delavcev v savatu. Poimenovanje stopenj napredovanja smo povzeli iz Francije, kjer je podoben sistem že utečen, le-ta program pa smo poimenovali program kenguru.

Za lažje razumevanje vseh napisanih testov, smo posneli in izdelali film in ga zapisali v DVD-obliki in ga priložili diplomskemu delu.

**Key words:** savate, ranking and evaluation, physical and sport activity, child and youth development

## **RANKING SYSTEM IN FRENCH BOXING – SAVATE FOR CHILDREN AND YOUTH**

**Marina Dobnik**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012**

**Special Physical Education, Elementary Physical Education**

**Number of pages: 97; number of tables: 3; number of references: 30, number of supplements: 7**

### **ABSTRACT**

In the diploma thesis we have presented a martial art and sport savate which is adjusted to children as well as adults.

In Slovenia a ranking system for over 16 years of age is defined - *Savate* uses glove colors to indicate a fighter's level of proficiency. However the ranking system has not yet been defined precisely for children under 16 years of age. Hence the aim of this thesis is to provide a suggested system of ranking and evaluation which will help people working in this field to be able to assess the acquired technique of this sport. In this way an equal chance of promotion within groups would exist. Moreover we would have an equal system of evaluation and required skills.

For the ranking system we suggest certain tests which are adjusted to the age of the fighters, their general characteristics, our experiences and the experiences of sports people working in this field. We have named the ranks according to the well-established French system. This particular programme has been named the kangaroo programme.

To better understand all the tests, we have shot and made a film, put it on a DVD format and enclosed it to the thesis.

# KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b>	<b>8</b>
1.1	ZGODOVINA SAVATA – FRANCOSKEGA BOKSA	9
1.1.1	Zgodovina razvoja prvega športnega brcoboksa v Franciji	9
1.1.2	Prihod savata na področje južno-slovanskih narodov	12
1.2	SAVATE V SLOVENIJI	13
1.2.1	Sistem organiziranosti napredovanja	15
1.2.1.1	Polaganje rokavic	15
1.2.1.2	Licenciranje vaditeljev in trenerjev SVZS	16
1.2.2	Oprema v savatu in njena prilagojenost za otroke	18
1.2.3	Prihodnost Savate zveze Slovenije in njeno delo z otroki	20
1.2.4	Problematika ocenjevanja in napredovanja otrok in mladostnikov v savatu	21
1.3	SAVATE KOT BORILNA VEŠČINA IN ŠPORT	22
1.3.1	Savate lahki kontakt ali savate assault	24
1.3.2	Savate polni kontakt ali savate combat	24
1.3.3	Savate aerobna vadba ali savate forme	25
1.3.4	Veščine mečevanja ali canne de combat	25
1.3.5	Savate kenguru ali francoski boks za otroke	26
1.3.5.1	Didaktična načela pri poučevanju savata za otroke	27
1.4	ZNAČILNOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV STARIH OD 6 DO 20 LET	32
1.4.1	Gibalne sposobnosti	34
1.4.2	Gibalne sposobnosti v savatu	35
1.4.2.1	Funkcionalna sposobnost v savatu	40
1.5	NAMEN IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA	41
<b>2</b>	<b>METODA DELA</b>	<b>43</b>
<b>3</b>	<b>RAZPRAVA</b>	<b>44</b>
3.1	POMEN IGRE IN NJENA USMERJENOST V TEKMOVALNI ŠPORT	44
3.2	ZAČETEK TRENIRANJA V FRANCOSKEM BOKSU	46
3.3	PROBLEMATIKA MERJENJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI V OTROŠTVU	47
3.4	USPEŠNO NAPREDOVANJE V STAROSTNIH SKUPINAH	51
3.5	PREVERJANJE ZNANJA IN SISTEM NAPREDOVANJA	52
3.6	TEKMOVANJE IN TEKMOVALNI USPEH PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI	53
3.7	SISTEM NAPREDOVANJA IN OCENJEVANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH	55
3.7.1	Predlog prve faze: MODRI KENGURU (kenguruji, stari manj kot 7 let)	55
3.7.1.1	Splošna priporočila za izvajanje treningov	55
3.7.1.2	Sestavni deli treningov	56
3.7.1.3	Preverjanje	56
3.7.1.4	Naloge preverjanja in ocenjevanje	57
3.7.2	Predlog druge faze: ZELENI KENGURU (malčki/malčice, stari 7 do 9 let)	63
3.7.2.1	Splošna priporočila za izvajanje treningov	63
3.7.2.2	Sestavni deli treningov	64
3.7.2.3	Preverjanje	64
3.7.2.4	Naloge preverjanja in ocenjevanja	65
3.7.3	Predlog tretje faze: RDEČI KENGURU (mlajši dečki/deklice stari 10 do 11 let)	67
3.7.3.1	Splošno priporočilo za izvajanje treningov	67
3.7.3.2	Sestavni deli treningov	68
3.7.3.3	Preverjanje	68
3.7.3.4	Naloge preverjanja	68
3.7.4	Predlog četrte faze: BELI KENGURU (starejši dečki/deklice, stari 12 do 13 let)	71
3.7.4.1	Splošno priporočilo za izvajanje treningov	71
3.7.4.2	Sestavni deli treningov	72
3.7.4.3	Preverjanje	72
3.7.4.4	Naloge preverjanja in ocenjevanja	73
3.7.5	Predlog pete faze: RUMENI KENGURU (pionirji/pionirke, stari 14 do 15 let)	77
3.7.5.1	Splošno priporočilo za izvajanje treningov	77
3.7.5.2	Sestavni deli treningov	77
3.7.5.3	Preverjanje	77

3.7.5.4	Naloge preverjanja in ocenjevanja .....	78
3.7.6	<i>Pregled šeste in sedme faze: kadeti/kadetinje in juniorji (mladinci/mladinke), stari 16 do 20 let</i> .....	82
3.7.6.1	Splošno priporočilo za izvajanje treningov .....	82
3.7.6.2	Sestavni deli treningov .....	82
3.7.6.3	Preverjanje .....	83
3.7.6.4	Naloge preverjanja in ocenjevanja .....	83
<b>4</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>89</b>
<b>5</b>	<b>VIRI</b> .....	<b>90</b>
<b>6</b>	<b>PRILOGA</b> .....	<b>93</b>
6.1	PRILOGA 1: PRIPRAVA ZA OCENJEVANJE – MODRI KENGURU .....	93
6.2	PRILOGA 2: OCENJEVALNI LIST – ZELENI KENGURU .....	95
6.3	PRILOGA 3: OCENJEVALNI LIST – RDEČI KENGURU .....	96
6.4	PRILOGA 4: OCENJEVALNI LIST – BELI KENGURU .....	97
6.5	PRILOGA 5: OCENJEVALNI LIST – RUMENI KENGURU .....	98
6.6	PRILOGA 6: OCENJEVALNI LIST – MODRA ROKAVICA .....	99
6.7	PRILOGA 7: PRIKAZ TEORETIČNO ZAPISANIH VSEBIN IN TESTOV V DVD-OBLIKI .....	101



# 1 UVOD

Vsi se zavedamo dejstva, da je redna športna aktivnost koristna za zdravje in s tem tudi za zdrav življenjski slog. Ena izmed organiziranih športnih dejavnosti je tudi borilna veščina in šport savate, ki je primeren za vse starostne skupine.

Savate v otroških letih ne temelji na tekmovalnih ambicijah, temveč na izpopolnjevanju otrokove notranje motivacijske potrebe po igri. Če otroke usmerjamo v ozke specializacije prezgodaj, se poruši harmonični razvoj, ki po navadi pripelje do odločitve, da otrok zapusti športno vadbo. Ravno zaradi tega so pri vadbi savate za najmlajše aktivnosti prilagojene in se uresničujejo preko otrokove naravne želje ter primerno vodene in organizirane vadbe. Otroke ne uvajamo v tekmovalni šport takoj, ampak postopoma preko igre.

S primernimi metodami za določeno starostno skupino otroke združujemo v skupine. Učimo lahko triletne ali desetletne otroke in otroke drugih starostnih skupin. Pri tem ločimo koledarsko in biološko starost. Pri vajah v določeni skupini ne sme prihajati do prevlade enega nad drugim. Dovoliti je potrebno le, da v igri pride do ustvarjalnega spoznanja, ki sloni na upoštevanju lastnih zmožnosti dojemanja. V procesu vzgoje in učenja zajema razvoj poleg osebnosti in spretnosti tudi socialno dozorevanje, ki vključuje reagiranje na uspeh, neuspeh, priznanje drugemu, vzgojo poguma in željo po sodelovanju.

Savate je šport z dolgo zgodovino in tradicijo, ki se čuti še danes. V Sloveniji je že dodobra razširjen šport, njegova prepoznavnost pa se širi predvsem v smislu, da ne gre za šport, pri katerem so v ospredju groba fizična obračunavanja med tekmovalcema, ampak gre za tehnično dovršeno vadbo, kjer spol in starost ne predstavljata ovire.

Pri sami vadbi starejših od 16 let vadeči napredujejo po sistemu rokavic, ki se razlikujejo po barvah in težavnosti. Pri mlajših otrocih in mladostnikih pa ta sistem še ni določen in raziskan.

## **1.1 Zgodovina savata – francoskega boksa**

Za boljše razumevanje vadbe francoskega boksa za otroke kot veščine in športa bomo v diplomskem delu predstavili le zgodovino francoskega boksa (ostale discipline so še mečevanje, samoobramba in aerobna vadba). Predstavitev zgodovine zahteva ločeno obravnavo posameznih disciplin in njihovih posebnosti. Preko zgodovine francoskega boksa želimo z diplomskim delom pokazati, zakaj je savate kot tradicionalni šport dober za otroke in to vedenje nadgraditi v sistem napredovanja in ocenjevanja za otroke in mladostnike, ki bo enoten za vso Slovenijo, ter hkrati primerljiv tudi s sistemom v tujini, predvsem s sistemom v Franciji, ki velja za velesilo tega športa.

V preteklosti so evropske vojaške šole skozi dolga stoletja uporabljale podobne prijeme poučevanja samoobrambe in mečevanja, kot jih poznamo danes. Tako so se skozi bogato evropsko borilno tradicijo pojavili mnogi podrobni zapiski teh vadbenih metod in sistemov, njihov pravi in edini naslednik pa je savate, kot celostna borilna umetnost. V ostalih kulturah bi težko govorili o tako natančnem popisu in definiciji tehnik v pisnih virih, ki bi se ohranili in še danes veljali za uporabne.

Francoski boks je vplival na kasneje uveljavljene športe, ki so v Evropo prišli po 2. svetovni vojni, kot so športni karate, kimboks in ostale izvedenke teh športov. Že sama tradicija tega športa napeljuje na koristnost in primernost ukvarjanja s tem športa tudi za najmlajšo populacijo.

V nadaljevanju diplomskega dela bomo predstavili zgodovinska dejstva, razvoj prvega športnega brcoboksa v Franciji, od koder savate tudi izvira, nato bomo preko predstavitve prihoda na področje južnoslovanskih narodov predstavili prve začetke, strukturo in organiziranost savata v Sloveniji.

### **1.1.1 Zgodovina razvoja prvega športnega brcoboksa v Franciji**

Pri savatu gre za star evropski šport z dolgo tradicijo in razpoznavnostjo (Obreza, 2007).

Savate – francoski boks je izvorno veščina, ki se je razvila v Franciji že v 16. stoletju. Današnja oblika športne borbe se je izoblikovala leta 1820 (Savate zveza Slovenije, 2007).

Omenjeni trditvi v prid pričajo začetniki savata, kot na primer Eugène François Vidocq (1775-1857), Michel Casseux (1794-1869), Lous Leboucher (1807-1866), Charles Lecour (1808-1894), Legrand Paul-Alexandre in drugi, ki jih v diplomskem delu ne bomo posebej obravnavali. Savate ne bi postal to, kar je danes, če ne bi bilo velikih mojstrov, ki so pustili pomemben pečat v njegovi zgodovini.

**Eugène François Vidocq** je bil pomemben predvsem zaradi njegove specifične metode poučevanja, ki so jo poimenovali kar metoda Vidocq. Metoda Vidocq je kombinacija tehnik savata in chaussona (ali nogoborba, kjer v boju zmaga tisti, ki se bori pošteno z dovoljenimi udarci v obraz in prsi). Ta metoda poučevanja, ki je bila pogosto na robu zakonitosti, mu je prinesla neverjetne uspehe v boju proti kriminalu. Izjemen vpliv metode se je kazal tudi na policijsko organizacijo. Savate, ki je izšel iz pariških zakotnih ulic, je po zaslugi Vidocqa postal glavna disciplina pri izobraževanju policistov v prestolnici (Savate zveza Slovenije, 2007).

Pomemben pečat je pustil tudi **Michel Casseux**, ki je prvi v spisu »*l'Art de la Savate*« (Umetnost savata) v začetku 19. stoletja organiziral in razvrstil različne metode borbe in klasificiral udarce tehnike, ki so jo takrat imenovali savate. Te metode in tehnike so tudi osnova kasnejšemu savatu in savatu, kot ga poznamo danes. V njegovem času, leta 1803 se savate preseli iz revnega okolja v bogato okolje in tako postane moderen. V istem letu je zaslovela tudi prva savate dvorana, kjer so učili tehnike tega športa (Savate zveza Slovenije, 2007).

Z vidika drugačnega poučevanja lahko damo primer **Louisa Leboucherja**, ki je najbolj slovel po svojem brutalnem in instinktivnem načinu poučevanja. Njegov namen je bila obramba pred napadi pouličnih neotesancev. Poznal je vse udarce, ki so jih uporabljali ulični pretepači. Proti njim je uporabljal nepričakovane metode odbijanja udarcev, šokantne odzive in poučeval jih je neverjetno dobro. Bil je začetnik silovitih umikov, artikuluiranja nog in savate samoobramba se je v veliki meri navdihovala v njegovih tehnikah. Njegovo metodo poučevanja imenujemo metoda »popotnika« (Savate zveza Slovenije, 2007). Tehnike blokad, izpeljav in podobnega se uporabljajo še danes in so v športni borbi pomembne za obrambo pred udarci in brcami nasprotnikov. Te tehnike so zajete tudi v načrtu poučevanja najmlajše populacije.

**Charles Lecour** na savate vtisne prve pečate civiliziranosti. Iz pouličnih tehnik je znal izluščiti načela bolj znanstvene metode, ki jo je kasneje še obogatil z različnimi tehnikami uporabe pesti. Tako se leto 1832 šteje kot uradni začetek modernega brcoboksa imenovanega francoski boks. Tudi Alexandre Dumas (oče) se je vztrajno uril pri Lecouru. V njegovem delu »*Filles, lorettes et courtisanes*« (Dekleta, lahkoživke in kurtzane) pa med drugim naletimo na stavke: »Charles Lecour je začel poučevati savate, dan in noč je sanjal o tem, kako bi izpopolnil to umetnost, slišal je

govoriti o boksu, boks je angleška različica savata, pri savatu so noge in stopala glavna sredstva, roke imajo izključno obrambno funkcijo ...« Prav tako je Théophile Gautier v časopisu zapisal: »16. avgust 1847, gospod Charles Lecour je neplemenito borbo drhali povzdignil v umetnost ... Ta umetnost prinaša veliko nočnih presenečenj; lahko se zgodi, da pozabimo palico ali pištolo, noge in roke pa imamo vedno s seboj ...« (Savate zveza Slovenije, 2007).

Lecour je svoj pečat dokončno napravil, ko je sistemiziral pravila borbe in tehnike, ki so se uporabljale v savatu in v tem času se je savate izoblikoval kot športna oblika brcoboksa (kickboksa). Ta prvobitna pravila borbe so se do danes obdržala z neznatnimi spremembami, s čimer je savate v popolnosti ohranil svojo izvornost in avtentičnost (Savate zveza Slovenije, 2007).

Zanimivo je tudi dejstvo, da je bil **Lous Vigneron** prvi borec, ki je leta 1854 na prvem srečanju med savate francoskim boksom in angleškim boksom uradno premagal angleškega boksarja Dicksona. Kar nakazuje, da so imeli že v takratnem času dobre pristope poučevanja tehnike in so znali vzgajati odlične borce. K temu je pripomogel tudi **Mainquet**, ki je izvajal vadbo za otroke in na tak način vzgajal borce v pravem pomenu že od majhnih nog. Opiral se je na tehnike in metode poučevanja, ki jih je zagovarjal Lecour (Savate zveza Slovenije, 2007).

Za razvoj šole savata za otroke je bil pomemben tudi **Legrand Paul-Alexandre**, ki je predvsem avtor del na temo francoskega boksa, s poudarkom na poučevanju otrok, priročnikov za gimnastične šole in vojaške centre. Tako je možno zaslediti veliko fotografij vadbe najmlajših, ki se sodeč po fotografijah niti ne razlikuje dosti (Savate zveza Slovenije, 2007). Glede na to, da v takratnem času še ni bilo toliko vedenja o razvoju in potreba otrok, kot je to raziskano danes, je vzgoja temeljila bolj na vojaškem principu vadbe, se pravi strogo delo v vrstah in parih. Danes vzgoja in učenje temeljita predvsem na uvajanju borilstva preko igre.

V letu 1903 je bila ustanovljena neuradna Internacionalna savate federacija, s ciljem širiti savate in ga tržiti izključno kot ljubiteljski šport. Ta zveza je združevala angleški boks, francoski boks ter mečevanje s palico canne. V tem času so se odprle tudi številne športne dvorane in so se organizirala tekmovanja. Pariz, prestolnica boksa, je organiziral številna prvenstva Francije v angleškem boksom, ki je pridobival vedno večji ugled. Francoski boks pa, namesto da bi bil bolj aktiven, je tonil v pozabo.

Zopet se prebudi leta 1920 in leta 1924, ko je bil savate uvrščen kot demonstracijski šport na olimpijadi v Parizu.

Citat iz članka *Oživitev olimpijskih gibanj* nakazuje na preporod savata med olimpizmom: »Napačno bi bilo misliti, da na evropski celini ni bilo dejavnosti,

podobnih britanskemu športu. Telovadba, ki je bila telesnovzgojna in kulturna novost 19. stoletja, je prevzemala vadbeno plat in v dejavnost vključevala značilne prireditve in tudi tekmo, a poleg nje so obstajale tradicionalne dejavnosti, izhajajoče iz srednjega veka. Tako so Francozi tradicionalno radi gojili staro, tenisu podobno igro, jeu de paume (igra z žogo ali tudi igra z dlanjo), rokoborbo, francoski boks savate, se borili in dvobojevali ter gojili plavanje, veslanje ali pa moštveno igro soule, podobno angleškemu footballu ali italijanskemu oziroma firenškemu calciju, ali prirejali konjske dirke. Prav tako je bila v Franciji močno prisotna humanistična pedagoška misel o vzgojnem pomenu telesne dejavnosti, najsi je izhajala iz Rabelaisovega romana *Gargantua in Pantagruel*, Montaignevih *Esejev* ali Rousseaujevega *Emila* ter kroga enciklopedistov in kroga jezuitov, ki so poudarjali krepostni pomen iger in vadbe.« (Pavlin, 2006, str. 55 – 70).

Spomnimo se celo starejšega francoskega filma, ki je bil zelo gledan v nekdanji Jugoslaviji, z naslovom *Tigrove brigade*, v katerem se pojavlja šport savate kot trenajni šport policijskih enot.

Po oživitvi savata po drugi svetovni vojni, se savate samo še vzpenja. Tako v tujini, kot tudi v Sloveniji. Ustanavljajo se nova društva, klubi, izobražuje se nov trenerski kader in vzgajajo dobri tekmovalci. Tako je po zadnjih podatkih v Francoski zvezi registriranih 30.000 tekmovalcev. Ta podatek nam predstavlja, da je v Evropi v vsakem pogledu zavirljiv in dobro organiziran segment. Savate se prakticira v Evropi, Aziji, Ameriki, Afriki in Avstraliji.

Naj omenimo, da v svetu obstaja le ena krovna svetovna zveza, imenovana FIS (International Savate Federation), kar je tako za kontaktne, kot za nekontaktne športe prava redkost, le to pa nakazuje na to, da je savate res dobro organiziran in tradicionalni šport.

### **1.1.2 Prihod savata na področje južno-slovanskih narodov**

Glede na podatke *Jugoslovanske enciklopedije fizične kulture* je kapetan Dragutin Nikolajevič (1873-1938), ki je poučeval kot profesor borilstva savate na Vojni akademiji v Beogradu (1892), bil eden izmed utemeljiteljev Olimpijskega komiteja Srbije (OKSr). Leta 1914 napiše knjigo »*Boks francuski ili engleski*« (Francoski boks ali angleški). Nikolajevič popiše poučevanje savata takole: »Francoski boks se podaja tako kot slovnicu, slikarstvo ali glasbo, elegantno in seveda brez vsake nevarnosti pred poškodbami.« (Savate zveza Slovenije, 2008). Ta teza je pomembna, saj se tega držimo zlasti pri poučevanju najmlajših. Vsa dejavnost je premišljena, stremi se k varni vadbi brez poškodb.

Miodrag Jotič je bil prvi Jugoslovan, ki se je leta 1982 udeležil mednarodnega savate tekmovanja v Mulhouse v Franciji. Tako je izjemno pomemben člen v razvoju jugoslovanskega kontaktnega borilstva. Šele z njegovimi dosežki in aktivnostmi lahko razumemo sočasen razvoj modernih kimboks disciplin, ki so v Srbiji in tedanji Jugoslaviji temeljile predvsem na stari predvojni boksarski šoli savata. Jotič kot prvi tekmovalac v savatu s področja bivše Jugoslavije kronološko postavlja dosežke v savatu kot prve in izhodiščne za razvoj vsega ostalega znanja v ostalih borilnih sistemih, v katerih je kasneje tudi tekmoval (Savate zveza Slovenije, 2007).

Tekmovalne discipline v savatu, ki so jih tedaj prakticirali so "savate assaut", katero kasneje v zelo podobni obliki zasledimo v light kimboksu, "savate pre combat", kjer se udarci izvajajo s polnim kontaktom, z dovoljeno uporabo polne zaščitne opreme s prepovedjo knockoutiranja nasprotnika, ter "savate combat", ki je disciplina s polnim kontaktom, brez zaščitne opreme (ščitnik za golenice, kolena in zaščitne čelade). Slednji je najtrša disciplina savata - francoskega boksa in hkrati tudi najatraktivnejša v današnjem času.

## 1.2 **Savate v Sloveniji**

Pionirja slovenskega savata sta nedvomno brata Obreza, ki sta se kot trenerja pro z najvišjima stopnjama srebrne rokavice specializirala vsak na svojem tekmovalnem področju. Kot prva sta v Slovenijo prinesla sistem poučevanja francoskega boksa in veščin mečevanja s palico Canne de Combat, ga poslovenila in vzpostavila izpitni sistem rokavic ter palic od modre do srebrne za potrebe Savate zveze Slovenije (SVZS) ter to znanje uspešno prenesla na novo oblikovani trenerski kader, učence, sodnike ter tekmovalce. Pri njunem delu so sodelovali z izdatno pomočjo mednarodni trenerji srebrnega ranga: nemški glavni inštruktor savata Gerhard Schmidt, belgijski Alexandre Walnier s svojo ekipo, francoski Yonnel Kurtz in madžarska trenerja Rimar Zsolt ter Tarpai Florian.

Prvič se je leta 1996 v Ljubljani s predstavniki FIS (Mednarodne savate zveze) sestal sedanji predsednik SVZS Janez Obreza in s tem pripravil zelene smernice, ki so bile kasneje po dolgih sedmih letih priprav v letu 2003 tudi realizirane.

Junija 2003 se tekmovalci savata prvič odpravijo na uradno tekmovanje savata pod vodstvom Jurija Obreze, v organizaciji Savate zveze Slovenije na evropski pokal v lahkem kontaktu v Rim, kjer so dosegli prvo medaljo za 2. mesto.

Savate zveza Slovenije se v juniju 2004 udeleži svojega prvega svetovnega prvenstva v Plovdivu v Bolgariji. V tem času se začnejo vrstiti mnogi mednarodni

tehnični seminarji, odprta prvenstva, gala prireditve, kjer savate doživlja svoj preporod.

Savate zveza Slovenije postane z izpolnitvijo vseh pogojev tudi članica Olimpijskega komiteja Slovenije (OKS) in je uvrščena v skupino nacionalnih športnih zvez Slovenije. Leta 2008 je skupaj s FIS stopila na pot priznanju v družino AGFIS (The General Association of International Sports Federations) .

Predsednik SVZS Janez Obreza postane leta 2008 član predsedstva FIS. V istem letu Jurij Obreza zaključi magistrsko nalogo z naslovom *Podjetniški izziv za razvoj Savate zveze Slovenije*. Kot dokaz kakovostnega dela v trenerskih vodah v letu 2008 Jurij Obreza prejme priznanje za izredne trenerske dosežke s strani Športne zveze Ljubljana.

V letu 2009 postane polnopravna članica FISU s prvim uradnim univerzitetnim svetovnim prvenstvom v francoskem boksu, določenim za leto 2010. Na tekmovanju, ki je potekalo od 24. do 26. 06. 2010 v francoskem mestu Nantes, člani reprezentance osvojijo 5 medalj.

Z 30. 04. 2010 postane francoski boks savate vrhunski šport, priznan s strani OKS, in tako tekmovalci z uspehi postanejo tudi kategorizirani tekmovalci (v letu 2011: 2x mednarodni razred in 27x državni razred).

V letih 2009 do 2011 se trenerski kader Savate zveze Slovenije več posveča razvijanju mladih perspektivnih tekmovalcev. Tako se tudi odpravijo v francoski Lyon, kjer je od 01. do 04. 07. 2011 potekalo prvo svetovno kadetsko prvenstvo, na katerem je član reprezentance dosegel bronasto medaljo in s tem dokazal kvalitetno delo trenerjev SVZS.

Pionir slovenskega savata ter kakovosten trener Jurij Obreza veliko pozornosti posveča tudi obetavnim tekmovalcem za polnokontaktni francoski boks. Plod njegovega trdega dela in hkrati pomembno prelomnico postavi članica reprezentance Nina Vehar z osvojenimi zlatimi medaljami v kategoriji do 75 kg, na polnokontaktnem (savate combat) svetovnem prvenstvu, ki je potekalo v Strasbouru 26. 11. 2011. S tem je tudi dokazala, da gre do polnokontaktne borilstvo in nežnejši spol vzajemno skupaj. Nina je bila nagrajena z laskavim naslovom Športnice Ljubljane leta 2011 in športnice Vrhnike za leto 2011. Februarja 2012 je prejela tudi Bloutkovo plaketo za pomemben mednarodni športni dosežek.

## 1.2.1 Sistem organiziranosti napredovanja

### 1.2.1.1 Polaganje rokavic

V savatu ima polaganje rokavic prav poseben pomen, saj vadeči tekom urjenja osvojijo določena znanja, tehniko in izkušnje, ki so jasno vidne že po barvi našitka (to vadeči prejmejo ob polaganju določene stopnje rokavice), ki ga posameznik nosi.

V francoskem boksu je v Sloveniji razdelan sistem polaganja rokavic za kadete, juniorje in člane, se pravi v starostnem obdobju od 16 do 34 let. Za mlajše generacije vadečih pa uradnega sistema zaenkrat še ni.

Obstoječi sistem rokavic pozna različne barve, ki si sledijo po naslednjem težavnostnem vrstnem redu: modra, zelena, rdeča, bela, rumena, srebrna, srebrna pro, pri čemer je treba upoštevati, da je modra rokavica začetna stopnja, srebrna pro pa mojstrska. Ko posameznik osvoji srebrno rokavico, se stopnja nadaljuje v srebrno pro rokavico, s tem postane tudi trener pro. Najvišji čin v savatu je zlata, ki je tudi častna rokavica.

Vsaka stopnja rokavice ima tudi tri podstopnje. Na primer, 1. stopnja modre rokavice, 2. stopnja modre rokavice in 3. stopnja modre rokavice. Za pozitivno opravljeno stopnjo rokavice mora vadeči opraviti naloge, ki so predpisane. Po uspešno opravljenih vseh treh stopnjah vadeči, da se mu prizna cela modra rokavica, opravi še borbe na temo in proste športne borbe, ki imajo, glede na tematiko posamezne rokavice, svoja načela in naloge. Vsaka rokavica ima svojo načelo, ki se prepleta skozi vse naloge določene rokavice. Tako ima na primer modra rokavica načelo »Zadanem in nisem zadet«, s tem dobi vadeči (v vlogi napadalca ali obrambe) tudi vlogo in naloge, v katerih se prepleta načelo. Ko vadeči uspešno opravi vse naloge določene stopnje rokavice, lahko nadaljuje v naslednjo težavnostno stopnjo.

Polaganje rokavic organizira SVZS, ponavadi dvakrat do trikrat letno, odvisno od zahtevnosti posamezne rokavice. Začetne barve rokavic (modra, zelena) so vsebinsko manj zahtevne kot ostale. Vadeči se tekom vadbe prijavijo za polaganje in tisti, ki uspešno zaključijo celo stopnjo rokavice, lahko nadaljuje v drugo skupino, ki je po težavnosti zahtevnejša in bolj zapletena.

Izpitna komisija ocenjuje vse izvedbe z ocenami od ena do pet. Najboljša ocena je pet. Skupni seštevek je tudi rezultat, ki pogojuje ali je stopnja rokavice opravljena. Pri kandidatih se ocenjuje izvedba, veljavnost in raznolikost. Natančno bomo opredelili pojme pri razpravi. Za uspešno opravljeno rokavico, je potrebno v vseh stopnjah zbrati 70 točk od 100 možnih.



Ob uspešno zaključeni rokavici kandidat prejme diplomu SVZS za uspešno opravljeno rokavico in našitek v isti barvi. Našitek pripne na svoj zgornji del športne obleke ali dresa.

Obstoječ sistem rokavic (kadeti, juniorji in člani) bomo natančno opredelili v razpravi, v zadnjem podpoglavju, kjer bomo definirali barve in stopnje rokavic, izpitne naloge in ocenjevanje. Omejili se bomo na prvo (modro), ki je smiselna glede na starostno omejitev diplomskega dela (do 20. leta starosti).

Glede na to, da sistem napredovanja za otroke in mladostnike, mlajše od 16 let, še ni natančno opredeljen, bomo v razpravi diplomskega dela pripravili predlog sistema ocenjevanja in napredovanja, se pravi, da bomo izoblikovali sistem, po katerem lahko sledimo napredek vadečih. Sistem bo vseboval ali vadbeno uro ali posamezne izpitne naloge, prilagojene glede na starost vadečih. Rokavice bomo poimenovali rokavice kenguru (podobno poimenovanje zasledimo tudi v francoskem sistemu napredovanja). Delali bomo po že obstoječem programu SVZS, vendar bodo naloge in ocenjevanje prilagojen starostnim skupinam.

#### **1.2.1.2 Licenciranje vaditeljev in trenerjev SVZS**

Šport savate je v letu 2010 OKS priznal v kot vrhunski šport. Vse programe izobraževanja in usposabljanja kadrov potrди na Ministrstvo za šolstvo in šport–Strokovni svet za šport leta 2008. Posamezne stopnje učiteljev savata so vpisane v aplikacijo ŠPAK , do katere imajo dostop športne organizacije in pa tudi inšpekcijske službe za nadzor poteka usposabljanja športnih kadrov v Republiki Sloveniji (RS). V letu 2011 je tudi potrjen sistem letnega licenciranja trenerjev s strani OKS, s tem pa so naložene obveznosti trenerjem in pa odgovornosti v primeru neizpolnjevanja predpisanih pogojev za opravljanje športnega dela v savatu na področju Republike Slovenije (Savate zveza Slovenije, 2004).

»Poznavanje osnovnih zakonitosti rasti in razvoja ter razvojnih značilnosti otrok je predpogoj za smiselno načrtovanje dela in izbiro primernih vsebin športno/gibalnih aktivnosti.« (Pišot in Jelovčan, 2006, str. 7). Zato je pomembno, da imamo pri delu z otroki v savatu primerno usposobljen kader, ki bo upošteval otrokove sposobnosti in zmogljivosti, temu primerno pripravil tudi letni delovni načrt in vadbene enote, ter jih znal prilagajati posameznikom. S pravilnimi in strokovnimi pristopi lahko pri otroku naredimo zelo veliko za njegov celostni razvoj.

Tako lahko strokovne delavce razvrstimo po nazivih v štiri skupine (Savate zveza Slovenije, 2004):

- Vaditelj
- Inštruktor
- Trener
- Trener pro

Vsaka stopnja licenciranja ima določene zahteve, ki jih mora predlagani član zadostiti, da ima pravico do naziva. V zahtevah v vseh skupinah za strokovne delavce sta 4. in 5. točka isti, zato jo pišemo samo pri 1. nivoju za naziv vaditelj savata, pojavlja se pa v vseh štirih klasifikacijah.

Vaditelj savata, strokovni sodelavec I – 1. nivo (Savate zveza Slovenije, 2004):

1. Temeljni cilj je usposobiti kandidate za pomoč strokovnim delavcem višjih stopenj usposobljenosti pri učenju in treniranju savata.
2. Usposabljanje traja 42 ur (10 ur teorije, 30 ur prakse, 2 uri izpit)
3. Usposabljanje je specifično in nima skupnih predmetov z drugimi usposabljanji. Usposabljanje ustreza zahtevam 1. stopnje 1. nivoja zahtevane usposobljenosti športnih delavcev v športu.
4. Programi usposabljanja SVZS so usklajeni s programi usposabljanja Svetovne Savate zveze(FIS).
5. Program in izvedba usposabljanja pripravlja tehnična komisija, potrdi pa ga izvršni odbor SVZS.
6. Izvajalci usposabljanja so strokovni sodelavci SVZS. Predavatelj mora imeti najmanj strokovni naziv trenerja savata in pooblastilo lastnega kluba in SVZS.
7. Po sprejetem programu usposabljanj strokovnih kadrov SVZS je za usposabljanje za strokovni naziv vaditelj savata predvideno število mest, določeno s klubskimi potrebami.

Inštruktor savata, strokovni sodelavec I – 2. nivo (Savate zveza Slovenije, 2004):

1. Temeljni cilj je usposobiti kandidate za učenje in treniranje ter pomoč strokovnim delavcem višjih stopenj usposobljenosti.
2. Usposabljanje traja 57 ur (20 ur teorije, 35 ur prakse, 2 uri izpiti)
3. Usposabljanje je specifično in nima skupnih predmetov z drugimi usposabljanji. Usposabljanje ustreza zahtevam 1. stopnje 2. nivoja zahtevane usposobljenosti športnih delavcev v športu
4. Izvajalci usposabljanja so strokovni sodelavci SVZS. Za specifične predmete mora imeti predavatelj najmanj strokovni naziv trenerja savata in pooblastilo tehnične komisije SVZS.
5. Po sprejetem programu usposabljanj strokovnih kadrov SVZS je za usposabljanje za strokovni naziv inštruktor savata vsako leto predvidenih 10 mest.

Trener savata, strokovni sodelavec II (Savate zveza Slovenije, 2004):

1. Temeljni cilj je usposobiti kandidate za samostojno vodenje in načrtovanje treningov.
2. Usposabljanje traja 97 ur (32 ur teorije, 60 ur prakse, 5 ur izpiti).
3. Usposabljanje je specifično in ima skupne predmete z drugimi usposabljanji le v splošnem delu. Usposabljanje ustreza zahtevam 2. stopnje zahtevane usposobljenosti športnih delavcev v športu.
4. Izvajalci usposabljanja so strokovni sodelavci SVZS. Za specifične predmete mora imeti predavatelj najmanj strokovni naziv trener pro savata in pooblastilo tehnične komisije SVZS.
5. Po sprejetem programu usposabljanj strokovnih kadrov SVZS je za usposabljanje za strokovni naziv trenerja savata vsako leto predvidenih 7 mest.

Trener pro, strokovni sodelavec III (Savate zveza Slovenije, 2004):

1. Temeljni cilj je usposobiti kandidate za vodenje treningov izbranih selekcij, vodenje le-teh na tekmovanjih in sodelovanje pri tečajih usposabljanja za strokovne delavce I in II.
2. Usposabljanje traja 150 ur (40 ur teorije, 110 ur priprava, konzultacije in zagovor naloge).
3. Usposabljanje je specifično in nima skupnih predmetov z drugimi usposabljanji. Usposabljanje ustreza zahtevam 3. stopnje zahtevane usposobljenosti športnih delavcev v športu.
4. Izvajalci usposabljanja so strokovni sodelavci SVZS.
5. Po sprejetem programu usposabljanj strokovnih kadrov SVZS so za usposabljanje za strokovni naziv trener pro savata vsako leto predvidena 4 mesta (po eno za vsako športno disciplino – savate forme, canne de combat in baton, savate defense, francoski boks).

### **1.2.2 Oprema v savatu in njena prilagojenost za otroke**

V Sloveniji je oprema za savate na voljo pod znamko Rival, kjer so na voljo tudi trenažni in tekmovalni artikli. Oprema pod znamko Rival je predpisana in obvezujoča na vseh uradnih tekmovanjih znotraj SVZS.

Posebnost so obuvala, zaradi katerih je v francoskem boks u uporabljena zelo učinkovita in hitra nožna tehnika. Prednost je v oprijemu obuval s tlemi (raven podplat), saj to omogoča hitrejše gibanje kot v bosonogih borilnih veščinah. Dovoljeni

so zelo učinkoviti in nevarni udarci s konico ter s podplatom obuvala po nasprotniku. Ker čevlji sežejo nad gleženj, je tudi manjša verjetnost za poškodbe, kot so zlom ali zvin gležnja.

Glede na to, da je ročna tehnika savate povzeta iz klasičnega boksa, se pri tem uporabljajo rokavice, ki se razlikujejo od rokavic za klasičen boks, in so prilagojene za tehnike savata, tako so pri savatu rokavice na dlaneh obložene z dodatno mehko podlogo za blokiranje nožnih udarcev. Pod rokavicami se nosijo posebni povoji ali podrokavice, ki preprečujejo morebitne poškodbe zapestja.

Obstajajo različne velikosti rokavic, ki so omejene glede na težo vadečega. Tako poznamo pet velikosti rokavic, njihova enota so unče ali krajše oznaka oz. (Savate zveza Slovenije, 2004):

- 6 oz. (otroci pod 45 kg),
- 8 oz. (otroci in odrasli do 60 kg),
- 10 oz. (odrasli do 75 kg),
- 12 oz. (odrasli do 85 kg),
- 14 oz. (odrasli nad 85 kg).

Za francoski boks so značilni dresi, ki so prepoznavni že od daleč, gibanje v njih pa je lahkotno in brez ovir. Na voljo so enodelni, od leta 2010 pa tudi dvodelni, ki so tudi bolj pripravn.

Staršem že ob vpisu otrok predlagamo nakup dvodelnih dresov, saj s tem otrok čuti pripadnost športu in tudi samo gibanje je neovirano, saj so iz vidika varnosti in udobnosti posebej prilagojeni za savate. Zgornji del dresa ima poseben prostor za našitek, kamor otroci nalepijo doseženo stopnjo kenguruja (odrasli rokavice). Po izkušnjah je to za otroke velika motivacija, saj so z našitkom nagrajani za delo in trud, hkrati pa se med seboj razvrščeni v težavnostne skupine. Otrok, ki ima na treningu oblečen dres, je bolj motivacijsko aktiven, saj mu le-ta predstavlja nekaj novega, neobičajnega, nevsakdanjega. Ko se obleče v dres in pripne našitek na majico, zanj veljajo nova pravila. Ve, kaj sme in česa ne sme početi, in to čez čas, z leti treniranja, postane nekaj prirojenega.

Poleg naštete opreme se uporabljajo tudi ščitniki za golenice, genitalije, zobe, čelada, ženske uporabljajo tudi ščitnik za prsa.

Pri vadbi otroci ne potrebujejo naštete opreme, saj vadba temelji le na dotiku, tako da je možnost za poškodbe minimalna. Na tekmah je našteta oprema za otroke, mladostnike in odrasle zaradi varnosti pred poškodbami obvezna (izjema je savate polni kontakt).

Pri mečevanju se uporablja posebna zaščitna obleka, zaščitna maska (kot pri sabljanju), več vrst palic in mečev ter posebne zaščitne rokavice. Pri vadbi otrok se uporabljajo samo palice, ki so prilagojene (krajše in debelejše, zaradi lažjega prijema).

Pri savatu, še posebej pri vadbi otrok, se uporablja tudi posebna podlaga (tatami blazine), ki so mehke in iz vidika varnosti še posebej primerne za otroke, saj so padci po mehkih blazinah manj boleči, kot padci po trdih parketih telovadnic. Tako otroke že od malih nog navajamo na tatami podlogo, ki jo kasneje uporabljamo kot podlago za delo v boksarskem ringu.

### **1.2.3 Prihodnost Savate zveze Slovenije in njeno delo z otroki**

Članstvo SVZS raste, klubska dejavnost članic pa postaja vse bolj samostojna in stabilna. Savate postaja razpoznavna vadba v Sloveniji.

Če smo še pred leti lahko rekli, da je športno udejstvovanje predvsem vrednota za posameznika, za boljše počutje, bogatejšo izrabo prostega časa, razvedrilo, osebni užitek, izboljšanje zdravja ipd., potem lahko danes trdimo, da je šport pridobil še mnoge druge vidike. To ne velja le za športno udejstvovanje tistih, ki stremijo za vrhunskimi dosežki, velja tudi za tiste, ki udeležujejo "šport za vse". Jasno je, da prvi denarno danes ne morejo preživeti brez pokroviteljev, ki izdatno podpirajo šport, predvsem možnosti za vrhunsko športno ustvarjalnost in športnike same (poleg dobrih možnosti za udejstvovanje skrbijo tudi za njihov gmotni položaj). Šport za vse se je prav tako pojavil "na trgu", saj ga ne podpirajo več gospodarske družbe, niti sindikati, niti država. Kdor se želi športno udeleževati za razvedrilo, mora to tudi plačati. Brezplačno ni skoraj nič več (Šugman, Bednarik, Kolarič B, 2002).

Novi programi, novi tekmovalni sistemi, ki niso več samo strokovno, ampak predvsem ekonomsko vprašanje, novi subjekti, novi odnosi v financiranju, drugačen odnos države do športa in drugačen pristop do športa tudi z vidika športne industrije, zahtevajo drugačno vodenje, upravljanje in usklajevanje. Skratka, zahtevajo novi menedžment, kjer imata še kako pomembno vlogo menedžer in trženje (Šugman, Bednarik, Kolarič B, 2002).

Čeprav je zveza v zadnjih letih normalno delovala, bi ob ustrezni novi moči in motivaciji lahko še naprej rasla in se razvijala. Interes je zmeraj večji in med mladimi je veliko obetavnih, tudi kakovost tekmovalcev je odlična, a je za to potrebna strokovnost na posameznih položajih, pritegniti je potrebno tudi druge strokovnjake,

ki bodo pospešeno delovali na področjih, kot so mediji, marketing itd, saj se le tako v prihodnje zagotovi kvalitetna prihodnost SVZS.

V vrste SVZS je potrebno vključiti mlade in motivirane ljudi, ki bi znali upravljati z organizacijo na način, kot se dandanes vodijo uspešne organizacije, slediti je potrebno trendom, ki bodo vladali v prihodnje. To bi naj bili neke vrste menedžerji, ki bi delovali kot močna gonilna sila, ki bi znali tržiti in vlagati v ta šport, s tem pa zagotovili ustrezne pogoje za izvajanje tega športa, tako za rekreativce kot tekmovalce. Vsekakor je za uresničitev teh načrtov in podobnih načrtov, tudi v bodoče, potrebno kvalitetno in strokovno delo po klubih.

Po našem mnenju je pomembna strokovna usposobljenost, kot tudi trenerjeva pozitivna osebnost. Same izkušnje in naziv trenerja imata sicer pri vrhunskih tekmovalcih pomembno vlogo, vendar pri otrocih to nima pomena, saj le ti zahtevajo poseben pristop. Tako trener programa kenguru ne more biti katerikoli trener. Odlično preddispozicijo za uspešnega trenerja otrok ima športni pedagog, ki ima lastne izkušnje in znanje na področju borilstva ter avtonomno motivacijo za delo z otroki. Ta isti trener tekom študija na Fakulteti za šport pridobiva ustrezna znanja z različnih področij (anatomija, fiziologija, pedagogika, psihologija, biomehanika ...), le-tega pa združuje z lastnim znanjem, ki ga je pridobil pri vadbi savata.

Dela v SVZS je zelo veliko, naša naloga pa ostane, da iz vseh mogočih sistemov izberemo tistega, ki bo pripomogel k razvoju in napredku klubov, zveze in športne panoge. Vsekakor morajo biti te funkcije in naloge razdeljene med več ljudi, vsak pa je strokovnjak na svojem področju. Zato pa je potreben dober vodja, ki prepozna te ljudi in jim dodeli ustrezno funkcijo in jih motivira, da so lahko ustvarjalni na svoj način.

#### **1.2.4 Problematika ocenjevanja in napredovanja otrok in mladostnikov v savatu**

Pri savatu za odrasle je razvit sistem polaganja rokavic, s katerim vadeči dokažejo svoje znanje in težavnostno napredujejo v višje stopnje rokavic. Sistem, ki bi ocenjeval napredek otrok in mladostnikov v savatu še ni razvit.

Ko govorimo o ocenjevanju in napredovanju, moramo biti pozorni, da savate v otroških letih ne temelji na tekmovalnosti, temveč na izpopolnjevanju otrokove notranje motivacijske potrebe po doživljanju, raziskovanju in igri (Babič, 2001). Zato ni smiselno, da bi sistem napredovanja za odrasle izvajali tudi pri otrocih. Zavedati se moramo, da se pri savatu za najmlajše prilagojene aktivnosti uresničujejo preko

otrokove naravne želje in primerno vodene ter organizirane vadbe. Če otroka usmerjamo v ozke specializacije prezgodaj, se poruši harmoničen razvoj, ki kljub njegovi pripravljenosti privede do odločitve, da zapusti športno vadbo (Babič, 2001).

Otroke lahko s primernimi metodami za določeno starostno obdobje združujemo v skupine. V diplomskem delu smo predlagali raznovrstni program za različne starostne skupine otrokovega razvoja. Tako lahko savate učimo triletne otroke, kot tudi desetletne, petnajstletne in otroke drugih starostnih skupin, vendar mladostnike ne razvrščamo samo glede na leta. Pri tem ločimo tako koledarsko, kot biološko starost.

Predlagamo delitev na šest starostnih skupin:

- prva faza: kenguruji, stari manj kot 7 let,
- druga faza: malčki/malčice, stari 7 do 9 let,
- tretja faza: mlajši dečki/deklice, stari 10 do 11 let,
- četrta faza: starejši dečki/deklice, stari 12 do 13 let,
- peta faza: pionirji/pionirke, stari 14 do 15 let,
- šesta in sedma faza: kadeti/inje in juniorji (mladinci/mladinke), stari 16 do 20 let.

Pri delitvi upoštevamo, da je za šesto in sedmo fazo že izoblikovan sistem ocenjevanja in napredovanja, in sicer s polaganjem rokavic. Znotraj ostalih faz predlagamo rešitev, ki je opisana v razpravi v poglavju 3.6. Le-ta rešitev je težavnostno prilagojena starostnim skupinam. Na podlagi teh testov otroci in mladostniki tudi napredujejo v višjo težavnostno stopnjo.

Pri vajah v določeni skupini ne sme prihajati do prevlade enega nad drugim. Dovoliti je potrebno le, da pride v igri do ustvarjalnega spoznanja, ki sloni na upoštevanju lastnih zmožnosti dojemanja (Babič, 2001).

### **1.3 Savate kot borilna veščina in šport**

Savate je star evropski borilni šport, ki ima dolgo tradicijo in razpoznavnost. Vadba se začne z otroškim programom kenguru ter nadaljuje z delom, ki je natančno načrtovano in prilagojeno telesnemu in psiho-socialnemu razvoju otrok in mladostnikov ob upoštevanju zakonitosti športne stroke.

Savate za otroke je prilagojena vadba različice savata za odrasle.

Pri francoskem boksu so dovoljeni tako ročni kot nožni udarci. Pri ročni tehniki se uporablja klasična boksarska tehnika (udarci, ki prihajajo naravnost, s strani in od spodaj).

Kot smo že omenili, so obuvala pri francoskem boksu prava posebnost. Ravno zaradi obuval so udarci hitrejši in natančnejši. Od nožnih tehnik se uporabljajo ravne brce, stranske brce in brce iz skoka ali obrata. Področja udarjanja so stegna, meča, v trebuh in glava. Dovoljena so tudi spotikanja. Nevarnost pri nožni tehniki predstavlja predvsem brca s konico obuvala, saj lahko natančno dosežemo šibke točke nasprotnika.

Posebnost savata je tudi gibanje. Le-to je dinamično, omogočena je večja hitrost gibanja. Značilnost savata je predvsem v njegovi mehki in nenasilnosti izvedbe akcij, se pravi, gre bolj za preprečevanje akcij, kot nasilno obračunavanje (Savate zveza Slovenije, 2004).

Mlade že na prvem treningu preko borilnih in elementarnih iger vzpodbujamo h gibanju in nobena tehnika se ne izvaja iz mesta, temveč le v premikanju, torej dinamiki. Namesto statičnih pozicij, v katerih bi čakali udarec s pripravljeno blokado, se v savatu vadeči raje gibljemo in tako ves čas aktivnosti zadajamo hitre serije povezanih napadov ali obramb.

Savate tako ponuja korak naprej v smeri nepretrganega borjenja. Namesto enega uspešnejšega udarca in za tem prekinitve borbe, kot na primer v karateju, je v savatu točkovana serija uspešnih kontroliranih udarcev in brc, ki morajo biti izvedene tehnično in natančno (Savate zveza Slovenije, 2004).

V borbah je prepovedano brcanje v mednožje, zatilje, pri ženskah v prsa, z rokami zadevati nižje od pasu, v hrbet, nasprotnika vleči, potiskati, držati, udarjati, ko leži na tleh, se dviga ali je ujet med vrvi ringa. Po uspešnem udarcu ali seriji udarcev, se udarci in brce seštevajo in tako vzpodbujajo oba tekmovalca k bolj atraktivni in povezani tehniki, kjer se vseskozi nabira in izgublja prednost, sodniki pa samo uravnavajo možne nepravilnosti in vzpodbujajo pravilen tok igre, imenovan tudi športna borba.

Poznamo pet zvrsti savata (Savate zveza Slovenije, 2004):

- savate lahki kontakt ali assault,
- savate polni kontakt ali combat,
- mečevanje ali canne de combat,
- savate aerobna vadba ali savate forme in
- savate za otroke ali savate kenguru.



Pri lahko in polno kontaktnemu savatu ter mečevanju so izoblikovani sistemi ocenjevanja in napredovanja, prav tako tekmovanja, na katerih reprezentanca SVZS uspešno osvaja najboljša odličja.

Zadnja leta SVZS vzpodbuja delo z mladimi za vzgojo in usposabljanje izjemnih posameznikov, zato je smiselno izdelati sistem, po katerem bodo tudi otroci in mladostniki lahko težavnostno in starostno napredovali v višje kategorije.

### **1.3.1 Savate lahki kontakt ali savate assault**

V savate lahkem kontaktu imenovanem assault je točkovana serija uspešnih kontroliranih udarcev in brce, ki morajo biti izvedene tehnično in natančno. Uspešni udarci in brce se seštevajo, tehnika pa mora biti izvedena popolnoma pravilno. Udarec mora izgledati prepričljivo močan in biti zadosti hiter, saj so vse tehnike v lahkem kontaktu samo nakazane. Dovoljeni so tudi nakazani udarci proti predelu nog, ki sicer pomenijo v samoobrambni situaciji 80 % vsega učinka (Univerzitetni savate klub, 2008).

Savate lahki kontakt je dobra nadgradnja programa kenguru, saj so tukaj že tehnike in scenariji, ki so kompleksnejši. V tej fazi se mladostniki že odločajo za tekmovanja državnega, mednarodnega in svetovnega ranga.

### **1.3.2 Savate polni kontakt ali savate combat**

Je ofenziven šport, prestižen med obstoječimi kontaktnimi disciplinami. V savatu je to nadgradnja lahkokontaktne discipline. Tukaj so dovoljene vse brce in udarci kot pri savate assault-u, vendar s polno močjo. Polnokontaktna borba je nekaj popolnoma drugega kot stimulirana lahkokontaktna. V primerjavi z uspešnimi zadetki, ki jih je zelo malo, predstavlja vsaka zgrešena brca ali udarec napadalca veliko tveganje in podvojeno fizično obremenitev za telo. Tako marsikateri borec zaradi zelo bolečih točkovnih udarcev po stegnih, v prepono in v glavo, enostavno ne upa tekrovati v polnokontaktne savatu (Univerzitetni savate klub, 2008).

Treningi polnokontaktne savate večinoma potekajo na rekvizitih, kjer eden izmed partnerjev drži ščit, na katerih drugi izvaja tehniko s polno močjo na mestu ali v gibanju. Polnokontaktne savate ni priporočljivo za otroke in mladostnike, saj prihaja do

prevelike fizične obremenitve za telo. Savate polni kontakt je primeren šele po 20. letu starosti.

### **1.3.3 Savate aerobna vadba ali savate forme**

Pri savate aerobni vadbi gre za vadbo elementov borilnih veščin ob ritmični dinamični glasbi. Primerna je za vse starostne skupine, saj pri vadbi ne prihaja do kontaktov. Poudarek je predvsem na pravilni tehniki izvajanja ročnih in nožnih udarcev in s tem posledično tudi samoobrambe.

Vadba poteka skupinsko, v parih ali individualno pod nadzorom inštruktorja. Program temelji na izdelanih scenarijih, ki so razgibani in zanimivi za začetnike. Je nadomestek borjenja, saj se namesto borjenja z nasprotnikom učimo borjenja z realno tehniko proti navideznemu nasprotniku. Scenarije uporabljajo tudi tekmovalci pri svojih izpitnih stopnjah, vendar s kontaktom z nasprotnikom.

Po končanem začetnem in nadaljevalnem tečaju se vadeči odločijo za preizkus naučenega tudi v tekmovalnem začetnem tečaju lahkokontaktne savate, kjer pa že prihaja do učenja uporabe tehnik v pravem trenutku, s pravo hitrostjo, s pravilno izbiro in s pravilno kontrolo (Univerzitetni savate klub, 2008).

### **1.3.4 Veščine mečevanja ali canne de combat**

Canne de combat je tekmovalna disciplina francoskega borbenega športnega sistema savate. Zaradi svoje zanimivosti ga zasledimo tudi na gledaliških odrih, prireditvah in v filmih. Udarci so polkrožni in krožni, okrog partnerja se gibljemo prosto v prostoru. Služi kot dobra osnova dinamični borbi z različnimi vrstami orožja ter samoobrambi s palico.

Trening vedno poteka v parih s kontrolo udarca. Za začetek in za vadbo otrok na treningih ne potrebujemo posebne zaščitne opreme, saj je tehnika popolnoma nadzorovana in natančno določena. Gibanje je linijsko in krožno, prosto znotraj določenega borišča. V borbi velja prepoved sočasnih udarcev, kar pomeni, da moramo udarce najprej blokirati ali pa se jim izogniti, šele nato lahko napademo sami. Istočasni zadetki obeh borcev se ne upoštevajo. Po zadetku se borba ne ustavi. Tu se pojavi velika razgibanost glede na sorodne veščine, saj moramo pri napadu paziti tudi na hitre povratne udarce.

Na začetku kot osnovno opremo uporabljamo posebno leseno palico, velikosti 95 cm in teže okoli 120 g. S takim orožjem se namreč najlažje naučimo manipulacije, nadzora naših udarcev ter izključimo možnost poškodb na treningih, do katerih bi lahko prišlo pri uporabi težjih orožij. Palice, velikosti 95 cm, so primerne tudi za učenje najmlajših. V nadaljevanju se vadeči naučijo dela z večjo palico, ki je velika 140 cm in težka med 300 in 400 g, ter manipulacije z dvema enoročnima palicama (Savate klub Rival, 2008).

### **1.3.5 Savate kenguru ali francoski boks za otroke**

Je v Franciji dobro organiziran šport za osnovnošolce, kar je redkost za udarjale borilne športe. Savate uživa zaupanje staršev, ki radi vpisujejo otroke na vadbo, ki je tam zelo razširjena. S savate vadbo si otrok pridobi mnoge attribute, ki jih potrebuje za nadaljne življenje.

Program za otroke, ki ga simbolično imenujemo tudi program »kenguru«, je poimenovan po uporabi brc, ki spominjajo na kenguruja. Tako mlade kengurujčke preko igre uvajamo v tehnike savata, nikakor pa ne v borjenje (Savate zveza Slovenije, 2008).

Otrokom je namenjen mešani program, se pravi kombinacija francoskega boksa in borjenja s palico, vendar naj trening poteka ob igri. V diplomskem delu bomo govorili predvsem o delu progama, ki zajema francoski boks in delno tudi mečevanje.

Uvajanje v borilstvo je za mlade enostavno, igrivo in zanimivo, nikakor pa v nobenem segmentu ne dopustimo otroku vživljanja v tekmovalno borbo, saj za borilstvo vse do polnoletnosti čustveno niso popolnoma zreli. Do takrat vzpodbujamo nekontaktno in predvsem tehnično-taktično vadbo, v kateri ocenjujemo kvečjemu raznovrstnost gibanja in domiselnost ter pravilnost izbire tehnike, nikakor pa ne število zadetkov. Tak način vadbe otroka vzdržuje v zdravi kondiciji, izboljšuje njegovo koordinacijo v prostoru in gibljivost. Tako otrok počasi začne dojemati borjenje kot igro komunikacije z nasprotnikom, v kateri uživa tako kot pri igrah z žogo. To komunikacijo poskuša razvijati dalje po načelu, kdor je izvirnejši in pametnejši, zmaguje. Pri vadbi kenguru se za razliko od nekaterih tradicionalnih vadb na treningih ne »učijo na pamet« sklopa večno ponavljajočih in nespremenljivih tehnik, pač pa se vzpodbuja k razvijanju kreativnosti in izmišljanju novih poti. Tako v sami vadbi ni nerazumljivih elementov, saj ima vsak »zakaj« v savatu svoj »zato«. Vadba je torej povsem logična in deduktivna, otroku pa vseeno daje svobodo pri igri in ga vzpodbuja k razmišljanju o izbiri novih in boljših poti. Med vadbo ne uporabljamo tuje terminologije, prav tako ne poskušamo vadbe spremeniti v vojaško poslušne vaje.

Otroke in mladostnike učimo, da naj raje moč nadomestijo s pravim trenutkom, nepravilno izbiro nadomestijo s pravilno, pred silo poskušajo odstopiti in se ne izpostavljati, ampak prodirati v primernih okoliščinah. Takemu miselnemu delovanju in čustvovanju pri vadbi se seveda s časom nezavedno prilagaja tudi vsa naša bit in tako brez velikih besed in duhovnosti začnemo lahkotneje drseti skozi življenje brez trkanja v mnoge nesmiselne konfliktno situacije (Savate zveza Slovenije, 2008).

Program savate kenguru je namenjen otrokom od šestega leta starosti dalje. Spodnja starostna meja sicer ni strogo določena, saj je psihofizični razvoj otrok zelo različen. Večina otrok se nam pridruži okrog šestega leta starosti, saj jim takrat odsotnost staršev ne predstavlja težave, saj le-ti niso navzoči na vadbi. Otroke tako že od mladih nog navajamo na novo okolje (velik prostor, različni športni rekviziti, didaktični pripomočki), upoštevanje pravil ter sodelovanje s skupino (problem socializacije).

Na kenguru vadbi sta vedno prisotna dva trenerja. Le-ta skrbita za nemoten potek vadbe in varnost otrok. Skupine so oblikovane homogeno glede na starost otrok, v njej pa je po zakonu lahko največ 22 otrok. Glede na pretekle izkušnje so optimalni pogoji za delo v homogenih skupinah od 10 do 15 otrok. V primeru, da je otrok manj, je vadiatelj omejen z izbiro iger, taki treningi hitro postanejo enolični in nezanimivi. Če je otrok več, nastane problem v nadziranju vseh in kvalitetnem poučevanju tehnike.

Za celostni razvoj otroka lahko s pravilnimi in strokovnimi pristopi naredimo zelo veliko. V mislih imamo predvsem postopno in preko igre razvijanje, izpopolnjevanje in odpravljanje pomanjkljivosti na različnih razvojnih športih. Program savate kenguru kot šport ponuja otroku preko neposrednega stika, možnost vplivanja na njegov socialni, čustveni in moralni razvoj.

#### **1.3.5.1 Didaktična načela pri poučevanju savata za otroke**

Načelo pomeni vodilo, pravilno odnosno smernico za delo. Da bi bili pri svojem delu kar najbolj uspešni, se moramo držati določenih didaktičnih načel oziroma principov. Didaktična načela so torej v praksi preverjene splošne zakonitosti, ki jih moramo upoštevati pri posredovanju učno-vzgojnih vsebin (Rajtmajer, 1988, str. 147).

Vadba savate kenguru upošteva celostni razvoj otroka. Skladno z njegovim razvojem moramo upoštevati vsa didaktična načela in jih kar najbolj uporabljati v praksi. Hkrati nekatera načela upoštevamo tudi pri vadbi mladostnikov in starejših članov.

Vloga didaktičnih načel je, da urejajo strukturo procesa in usmerjajo potek procesa. Bolj ko trener pozna in obvlada didaktična načela, manj je možnosti, da bi postala

vadba enolična. Didaktična načela naredijo vadbo bolj ustvarjalno, dinamično, prilagodljivo in razvojno spreminjajočo. Didaktična načela se spreminjajo skladno z razvojem otroka, zato jih moramo upoštevati v celoti (Didaktična načela, 2011).

### **Načela, ki ustrezajo značilnostim otrok in mladostnikov:**

- ***Načelo primarnosti in akceleracije:***

Videmšek in Pišot (2007) navajata, da najprej upoštevamo načelo primarnosti, ki govori o prilagajanju gibalnih programov otrokovi biološki starosti. Upoštevamo tudi načelo akceleracije oziroma anticipacije – pri izbiri gibalnih aktivnosti smo nekoliko pred dejanskim stanjem oziroma razvojem otroka.

Rajtmajer (1988) navaja, da je za pravilno razumevanje principa primarnosti potrebno poznati:

- razvojne zakonitosti otrok s pojavi retardacije in akceleracije,
- stopnjo razvoja gibalnih sposobnosti,
- kar najširše zbirke sredstev, s katerimi lahko na osnovi optimalne stimulacije vplivamo na osvajanje novih gibalnih stereotipov ter izboljšanje osnovnih motoričnih sposobnosti.

- ***Načelo individualnosti***

Otroka spodbujamo k reševanju gibalnih problemov na njegov način, pri čemer je bistvo vzgoje ustvarjanje osebnosti. Gibalna naloga postane tako sredstvo za individualno reševanje gibalnih vzorcev, kar ne vpliva le na gibalni razvoj, temveč tudi na ostala področja psihosomatskega razvoja otroka. Paziti moramo, da se otrok ne izgubi znotraj skupine. Pri izvajanju različnih gibalnih aktivnosti mora otrok doživljati osebno potrditev, uveljavitev, zlasti pri gibalnih igrah, kjer načrtno vzpodbujamo iniciativo vsakega otroka. Da bi otrok presegel svoje trenutne gibalne sposobnosti, ga moramo nenehno vzpodbujati. Ne smemo se zadovoljiti z njegovimi trenutnimi dosežki, če vemo, da je sposoben narediti več, vendar moramo biti pri tem korektni in individualno naravnani (Rajtmajer, 1988). Paziti moramo, da od otroka ne zahtevamo preveč, saj lahko s tem škodujemo otrokovemu telesnemu razvoju (Kosec, 1980).

V programu savate kenguru imamo športne naloge, ki med drugimi zahtevajo kolektivno delo otrok, zato se mora otrok navaditi pomoči drugim in hkrati, da od drugih tudi sprejema pomoč, ko jo potrebuje. Na tak način tudi budimo socialne odnose v skupini.

- ***Načelo interesa, doživljanja in motivacije***

»Otrok se pri gibalnih dejavnostih odziva čustveno izjemno močno, tako pozitivno kot negativno. Zato se interes za neko aktivnost hitro pojavi in tudi hitro izgine.« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 271).

Trener savata mora v otroku spodbujati pozitivna čustva, saj mu s tem vadba postane zabavna in razvedrilna. Otrok se sprosti, razigra in se z zanimanjem loteva dela. Pri tem je zelo pomembna motivacija otrok in pozitivno razpoloženje trenerja. Za večjo motivacijo se trenerji pogosto poslužujemo čim bolj raznolikih didaktičnih pripomočkov, ki so čim bolj barvni, privlačni na pogled, predvsem pa prilagojeni in varni za otroke.

Izbira pravih gibalnih iger in vaj pri otroku vzpodbudi interes do dela. Tako mora biti tudi samo ocenjevanje, na podlagi katerega otroci napredujejo v višje težavnostne stopnje, čim bolj podobno samemu treningu. Če so vaje prelahke so za otroka nezanimive, vendar če so pretežke, jih otrok zaradi neuspeha zavrača, kaže nezanimanje in odpor

#### **Načela, ki jih upoštevamo pri vodenju vadbe:**

- ***Načelo aktivnosti otrok in mladostnikov***

Savate vadba je najbolj uspešna, kadar je vadeč sam aktiven in hkrati pokaže zanimanje za vadbo.

Rajtmajer (1988) je mnenja, da morajo biti pri tem zadovoljene ustrezne razmere, kot so:

- dobro počutje (zadovoljene potrebe po hrani in pijači, higiensko urejena, ustrezna športna oprema...),
- primeren ritem življenja (prosti čas, hranjenje, počitek, čas za športne aktivnosti...),
- ustrezne materialne razmere (urejenost telovadnice, zadostno število blazin, raznorazni didaktični pripomočki...),
- zaupljiv odnos med otrokom in trenerjem ter med sovrstniki na vadbi,
- ustrezen izbor iger in vaj (le-te otroku omogočajo sproščanje energije in hkrati napredovanje v gibalnem razvoju...).

- ***Načelo socializacije***

Otrokov razvoj je družbeno pogojen, zato ga moramo, poleg tega, da mu pomagamo razvijati individualne posebnosti, ustrezno pripraviti tudi na življenje v konkretnih družbenih okoljih.

Pojavljajo se različni dejavniki socializacije (Videmšek in Pišot, 2007):

- postopna socializacija motiva dosežkov, tekmovanja oziroma sodelovanja, kjer je slednja višja oblika socialnega vedenja. Ker pa zadovoljevanje tega motiva še ni socialno uokvirjeno, lahko rečemo, da gre za avtonomen motiv otroka po dosežkih. S tem, ko se otrok postopno začne primerjati z dosežki drugih otrok v skupini, začne sprejemati tudi standarde uspešnosti drugih.
- posnemanje, kjer otrok poleg gibalnih dejavnosti posnema tudi čustvene odzive drugih, načine komuniciranja, medsebojne odnose ljudi, ki ga vsakodnevno obdajajo. Prijateljstvo je normalna oblika socialnega vedenja otrok. Zanj je značilno, da ga lahko izredno učinkovito spodbujamo z gibalnimi dejavnostmi. Razvija se v sklopu odnosov podrejenosti in nadrejenosti, kar pride do izraza pri kolektivnih gibalnih dejavnostih. Po naših izkušnjah se v skupini vedno najde vodja, ki je gibalno sposobnejši in inteligentnejši ter telesno dobro razvit.
- druge oblike socialnega vedenja, kot je škodoželjnost–sočustvovanje, krutost, privošljivost-pomoč, družbeno uveljavljanje in nagajivost.

- ***Načelo sistematičnosti in postopnosti***

Pri načelu sistematičnosti upoštevamo logično razporeditev vsebin skladno z otrokovo biološko starostjo, predznanjem in motoričnimi sposobnostmi in lastnostmi (Rajtmaj, 1988).

Načelo postopnosti govori o načinu posredovanja novih informacij.

Rajtmaj (1988) govori o sledečih načinih:

- od bližjega k oddaljenemu,
- od enostavnega k sestavljenemu,
- od lažjega k težjemu in
- od znanega k neznanemu.

Pri vadbi za otroke in mladostnike (in tudi pri starejši populaciji) je to načelo zelo pomembno, v primeru, da ga ne upoštevamo, pride do nepravilno naučene tehnike, ki jo vadeči avtomatizirajo. To pomeni veliko odvečnih gibov, veliko izgubljene energije, sama tehnika ni več racionalna. Znano je, da napačno naučene tehnike zelo

težko odpravimo. Če pride do tega, se je smiselno vrniti k osnovam in tehniko toliko časa ponavljati, dokler napake ne odpravimo.

- ***Načelo nazornosti***

Trener mora poskrbeti, da so vsi vadeči (otroci, mladostniki, starejši) umirjeni in pripravljeni na demonstracijo (Videmšek in Pišot, 2007). Trener mora imeti dober pogled, noben vadeči ne sme stati napoti. Vadečim vaje najprej demonstriramo počasi, nato hkrati priključimo razlago demonstracije. Na koncu tehnike prikažemo v normalni hitrosti. Nato se vadeči razdelijo v pare po prostoru in pričnejo z vadbo demonstrirane tehnike. Trener nadzira dogajanje. Pri otrocih je ponavadi potrebna dodatna demonstracija in veliko opozoril na morebitne napake.

- ***Načelo povezanosti gibalnega razvoja otroka z njegovim spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem***

Gibanje ima v otrokovem razvoju pomembno integracijsko vlogo, saj povezuje tako gibalno, spoznavno kot tudi socialno, čustveno in moralno področje. Mlajši ko je otrok, lažje z ustreznimi gibalnimi programi vplivamo na njegov celosten pospešen razvoj. Igra je premalo za kakovostne spremembe; za to je potrebna ustrezno izbrana in strokovno vodena gibalna dejavnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Ob tem odstavku lahko rečemo, da je program savate za otroke primeren in vedno bolj razširjen, prepoznaven in popularen med starši in otroci.

- ***Načelo racionalizacije in gospodarnosti***

Rajtmajer (1988) navaja, da so za pogoj za racionalno izrabo časa, energije in sredstev, trenerjeve izvirne rešitve v izboru in načinu izvajanja gibalnih programov oziroma nalog.

Neracionalne so tiste oblike in vsebine gibalnih dejavnosti, ki so za otroke nezanimive in nepriljubljene (Videmšek in Pišot, 2007)

Trener je lahko pri delu z otroki in mladostniki uspešen, če je dovolj ustvarjalen. Za to potrebuje pripomočke, s katerimi si pomaga pri učenju in utrjevanju posameznih tehnik. Zato lahko rečemo, da je racionalizacija povezana z materialnimi pogoji in inovativnimi sposobnostmi trenerja.

Kot primer je učenje ročne tehnike savata. Pri tem so nujna oprema vadečega rokavice, s katerimi izvaja tehniko. Pri tem trener doda še ščit, po katerem vadeči



izvaja ročno tehniko. S tem ga motivira in vadeči hkrati utrjuje tehniko, nad katero ima trener nadzor.

#### **1.4 Značilnosti otrok in mladostnikov starih od 6 do 20 let**

V zgodnjem otroštvu je razvoj zelo dinamičen in celosten in ravno v tem obdobju je gibalna aktivnost izjemno pomembna (Pišot in Jelovčan, 2006). Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi socialne, čustvene, kognitivne sposobnosti in lastnosti. Pozitivni vpliv športno-gibalne aktivnosti je zaznati tudi na otrokovi telesni rasti in duševnem razvoju (Zurc, 2008).

Specifična gibalna dejavnost predstavlja za otrokov razvoj in oblikovanje osebnosti nenadomestljiv vir izkušenj. Otrok je v zgodnjem otroštvu izjemno dojemljiv za nove informacije (Pišot in Jelovčan, 2006). Otrok med gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša meje kaj vse zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Otrok preko športno-gibalnih aktivnosti postopno spoznava pomen sodelovanja v skupini, spoštovanja in upoštevanja pravil.

Gibanje je pomembno za otroka, saj vpliva na razvoj celotne osebnosti. Vpliv gibalnih dražljajev je namreč v procesu zorenja čedalje manjši. Največji je do tretjega leta, velik od tretjega do šestega leta, potem pa postopno upada (Petrović, 1995 v Zurc, 2008).

- **Obdobje do 6. leta starosti:**

V starosti od treh do šestih let naredi gibalni razvoj otroka silovit napredek. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj smotrno in gospodarno (Videmšek in Visinski, 2001).

- **Obdobje od 6. do 12. leta starosti:**

Tu se zaključi otroško obdobje in predstavlja prehod iz naivnega sveta v kritično realnost. V tej starosti so otroci v neprestanem gibanju, to posledično sproža tudi željo po ukvarjanju s športom.

V tem obdobju so dobro razviti kinestetična občutenja in sposobnost posnemanja. Po našem mnenju je najbolj učinkovita metoda podajanja znanja demonstracija, ki je

nazorna. Pomemben je tudi prikaz napak. Prikaz ima vlogo povratne informacije, se pravi omogoča korekcijo gibanja oziroma popravljanja napak.

Osnova za razvoj gibalnih spretnosti je intenziven razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, predvsem reakcijskega časa, koordinacije in hitrosti gibanja, ki potekajo v tem času. V tem obdobju je motorično učenje najučinkovitejše, vendar naj se motorična znanja ne pridobivajo stereotipno z metodami ponavljanja. Tako bo mladostnikovo sprejemanje odprto za vsa nadaljna znanja z nenehno dovzetnostjo za nova spoznanja (Videmšek in Pišot, 2007).

Tabela 1  
*Značilnosti posameznih faz motoričnega učenja*

Faza	Gibalni izraz	Značilnosti	Gibalni učinek	Centralno živčni sistem	Mentalna aktivnost	Učiteljeve naloge
1.	Generalizacija	Seznanjanje	Nizek	Iradiacija	Visoka	Informiranje
2.	Diferenciacija	Utrjevanje	Srednji	Koncentracija	Srednja	Korigiranje, motiviranje
3.	Avtomatizacija	Izpopolnjevanje	Visok	Stabilizacija	Nizka	Finalizacija
4.	Modifikacija	Dopolnjevanje	Vrhunski	Asociacija	Nizka	Validacija

Iz Tabele 1 vidimo, da Pistotnik (1999) loči 4 faze motoričnega učenja. Faza generalizacije je pomembna iz vidika seznanjanja z novo gibalno nalogo. Pri vadbi savate je v tej fazi pomembna razlaga in demonstracija tehnike. Le-ta je v začetku okorna in vsebuje številne napake, vadeči zaradi odvečnih gibov porabljajo več energije. Trenerjeva naloga je, da v tej fazi daje jasna in natančna navodila za izvajanje tehnike, vadečemu da takojšno povratno informacijo, za to pa je potrebno dobro opazovanje vadečih.

V fazi diferenciacije naredi otrok čim več gibov ob stalnem nadzoru učitelja (Pistotnik, 1999). V tej fazi je trenerju glavni cilj, da vadeči utrdi tehniko in iz nje izbriše odvečne gibe in dobi celotno predstavo o gibanju.

Otrok tako osvoji grobo koordinacijo gibanja in je v olajšanih okoliščinah sposoben izvesti gibanje brez napak. Otrok prepoznava lastne napake. Naloga učitelja je, da otroka popravlja in motivira ter poskuša narediti napredek in vztrajanje pri ponavljanju (Pistotnik, 1999).

V fazi avtomatizacije je gibanje vadečega že tekoče, podzavestno in avtomatično, ekonomično, racionalno. Pistotnik (1999) pravi, da je otrok v tej fazi sposoben sam prepoznati napake in jih tudi uspešno popraviti. Naloga učitelja je, da poskuša pri otroku doseči tisto stopnjo izvedbe, ki bo sproščena in brez potrebnega nadzora. Pri tem uporabljamo vadbo v uteženih okoliščinah (večja hitrost in natančnost tehnike).

Faza modifikacije za namen diplomskega dela ni pomembna, zato je ne obravnavamo.

- **Obdobje od 12. leta do 20. leta**

Obdobje po 12. letu starosti pomeni postopno prehajanje v puberteto in s tem tudi povezano izgradnjo lastne osebnosti mladostnika. To obdobje je nemirno obdobje pospešene rasti, psihofizičnega in hormonskega razvoja. Vse to močno vpliva tudi na socialno področje, še posebno na odnos do starejših avtoritet. Šport kot spektakel dobi novo podobo v mladostnikovem življenju. Vendar lahko pride do zapletov. Zaradi prehitrih sprememb se mladostnik pogosto ne počuti najbolje. Pospešena rast predstavlja obenem spremembo biomehanskih odnosov pri izvajanju tehnik. Sledi neuspeh, ki ga lahko potre (Videmšek in Visinski, 2001). V tem občutljivem obdobju ima trener posebno nalogo, saj z drobnimi spremembami omogoča mladostniku vsaj minimalen uspeh. Če že osvojene tehnike, kot so direktni in polkrožni ročni in nožni udarci, niso več uspešne, mladostniku prikažemo nove, bolj atraktivne, kot so reverzi, udarci iz obratov in druge tehnike. To mu bo ponovno vlilo vsaj delno samozaupanje in motivacijo za naprej.

Trener se v tem obdobju spopada z mnogimi občutljivimi problemi posameznika. V tem času so posamezniki najobčutljivejši, lahko jih zanese in podležejo negativnim družbenim vplivom, kot so alkohol, kajenje in droga. Tu sam športni neuspeh povzroča frustracije, ki so pri posamezniku različno sprejete. Zaradi neuspeha ne sme posegati po neregularnih in zdravju škodljivih sredstvih. Ravno tedaj lahko športna sredina, njena pozitivna naravnost, najbolje zavaruje posameznika pred negativnimi družbenimi vplivi (Videmšek in Visinski, 2001).

Z dopolnjenim 18. letom starosti mladostniki postanejo tudi polnoletni državljani Republike Slovenije, s tem vstopajo v zrelo obdobje in prevzemajo odgovornosti odraslih ljudi. Sem sodijo dijaki, študentje in tisti, ki so zaposleni ali iščejo prvo zaposlitev. Sedaj imajo starejši mladostniki tudi določene odgovornosti, obenem pa prosti čas, ki ga koristno izrabljajo in namenjajo lastnemu razvedrilu. To so mladostniki, ki sedaj drugače razmišljajo o športnih pridobitvah pri bogatitvi in izpopolnitvi lastnih hotenj (Videmšek in Visinski, 2001).

### **1.4.1 Gibalne sposobnosti**

Gibalne sposobnosti so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo gibov. Gibanje človeka v vsakdanjem življenju je odvisno od njegovih sposobnosti, značilnosti in znanj. Z izrazom sposobnosti označujemo naravne danosti človeka, ki predstavljajo

zmožnost izkoristka telesnih potencialov in so odvisne od delovanja različnih upravljavskih sistemov. Značilnosti človeka opredeljujejo zunanji videz in njegove reakcije na okolje, od česar je odvisna gibalna učinkovitost. Spretnost pa predstavljajo z učenjem pridobljena gibalna znanja, katerih realizacija temelji na sposobnostih in značilnostih človeka (Pistotnik, 2003).

Stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti je pri različnih ljudeh različna, kar v največji meri povzroča razlike v gibalni učinkovitosti posameznika (Pistotnik, 2003). Razlike med spoloma so v obdobju zgodnjega otroštva v povprečju majhne, izrazitejše so v poznejših obdobjih (Videmšek in Pišot, 2007). Gibalne sposobnosti so, tako kot druge človekove sposobnosti, po eni strani prirojene, po drugi pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Z rojstvom pridobljeno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti pa lahko presežemo z ustrezno gibalno aktivnostjo oz. s treningom (Pistotnik, 2003).

Videmškova in Pišot (2007) pravita, da so gibalne sposobnosti zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, so merljive in na njihovi osnovi lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog na splošno določa šest gibalnih sposobnosti:

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

Vzdržljivost, ki jo nekateri tudi prištevajo med gibalne sposobnosti, sodi med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema, kar omogoča dalj časa trajajoče izražanje gibalnih sposobnosti (Pistotnik, 2003). Kljub temu, da se vzdržljivosti ne uvršča med gibalne sposobnosti, pa bo, zaradi tesne povezanosti z njimi, vzdržljivost del obravnave diplomskega dela.

#### **1.4.2 Gibalne sposobnosti v savatu**

Po naših izkušnjah je za uspešnost v savatu pomembna pravilna in kakovostna izvedba tehničnih elementov, ki pa ne pride do izraza, če vadeči nima optimalno

razvitih osebnih, morfoloških, konativnih, kognitivnih in gibalnih sposobnosti. Tako športna disciplina savate zahteva visoko stopnjo razvitosti vseh gibalnih sposobnosti vadečega. Lahko rečemo, da savate spada med športe, v katerih prevladujejo mešani anaerobno–aerobni energijski procesi, zato ima posebno in pomembno vlogo tudi funkcionalna sposobnost vzdržljivost.

## **Moč**

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 2003). "Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja" (Videmšek in Pišot, 2007, str. 75).

Moč delimo na tri osnovne pojavne oblike (Pistotnik, 2003):

- eksplozivna moč,
- repetitivna moč in
- statična moč.

V savatu je najbolj izražena eksplozivna moč, ki je odgovorna za učinkovitost udarca, brce, blokade in tudi za druge gibalne naloge, kot so npr. skoki. Za vsa ta gibanja je nujna maksimalna aktivacija sile v čim krajšem času.

Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka, kar pomeni, da jo lahko razvijemo le v manjši meri. Značilna je predvsem za reakcije mlajših, saj začne po 30. letu starosti postopoma upadati (Videmšek in Pišot, 2007).

Repetitivna moč se kaže kot sposobnost za dalj časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic (Videmšek in Pišot, 2007). V savatu se kaže kot ponavljanje gibov, ki so izvedeni le z deli telesa in so zaradi tega krajši in hitrejši. Na primer ročni udarci ali nožne brce. Repetitivna moč se kaže kot ponavljanje različnih udarcev in brc v povezavi z gibanjem telesa. Pri tem je za pravilno izvedbo tehničnih elementov pomembna učvrstitev rok, trupa in nog.

Videmšek in Pišot (2007) ugotavljata, da je pri otrocih, tako kot pri ženskah, slabo izražena razlika med repetitivno in eksplozivno močjo.

Statična moč je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo (Videmšek in Pišot, 2007). Pri predšolskih otrocih se izogibamo statičnega naprežanja, raje izberemo dinamične vaje, ki nadomestijo statične (na primer zajčji poskoki).

Smo mnenja, da ima moč pri savatu pomembno vlogo, saj otroci in mladostniki, ki nimajo ustrezno njihovi razvojni stopnji razvite moči, niso sposobni premagovanja naporov, posledično prihaja do prehitre utrujenosti, to pa povzroči, da je otrok pri vadbi bolj pasiven.

Pri gibalnih nalogah za razvoj moči pri otrocih pazimo, da ne pride do prevelikih obremenitev sklepov in hrbtenice. Hkrati moramo moč razvijati simetrično, s tem pripomoremo k pravilni drži otrok.

## **Preciznost**

Pistotnik (2003) pravi, da je preciznost sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa proti želenemu cilju v prostoru in je pomembna pri gibalnih akcijah, ki se zadevajo cilj ali, kjer je potrebno izvesti gibanje po natančno določeni krivulji. Po tem sodeč, je preciznost zelo pomembna tudi za savateiste, še posebej v športni borbi. Preciznost je tesno povezana tudi s koordinacijo oziroma nekaterimi njenimi pojavnimi oblikami (npr. s sposobnostjo pravočasne izvedbe gibalnih nalog). V športni borbi morajo vadeči v najkrajšem možnem času registrirati nasprotnika, njegovo oddaljenost in hitrost njegovega gibanja ter izvesti serijo udarcev ali brc, ki so s kontrolo zadete v določene dele telesa. Se pravi je preciznost tista sposobnost, od katere je odvisno, ali je udarec/brca zaustavljen tik pred ciljem s primerno intenzivnostjo.

Videmšek in Pišot (2007) pravita, da je preciznost odvisna od čustvenega stanja človeka, zato lahko rezultati nihajo. Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, določiti tehniko, uravnati moč itd. Ravno zaradi naštetega otroci po naših izkušnjah ne marajo vaj za preciznost, zato jih je treba motivirati in jim ponuditi realno dosegljive cilje (na primer z velikimi rokavicami zadeti ščit).

## **Hitrost**

Hitrost lahko opredelimo kot sposobnost za izvedbo gibanja oz. giba z največjo možno frekvenco ali v najkrajšem času (Pistotnik, 2003)

Hitrost je po našem mnenju gibalna sposobnost, od katere je v savatu, predvsem v športni borbi, najbolj odvisen uspeh. **Hitrost reakcije** je osnova vsakega hitro izvedenega giba in omogoča savateistu hiter odziv na nasprotnikove napade oz. hiter začetek izvedbe in povezovanja elementov tehnike. **Hitrost enostavnega giba** se kaže kot hitrost udarca, brce in blokade. **Frekvenca gibov** pa se kaže, kjer je v eni akciji več zaporednih udarcev, brc oz. kombinacij udarcev in brc. Posebnost savata je namreč v sposobnosti kombiniranja udarcev in brc po napadu nasprotnika.

Od vseh gibalnih sposobnosti ima hitrost najvišji količnik prirojenosti, torej je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti. Hitrost razvijemo vedno takrat, kadar je človek spočit. Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni

(Videmšek in Pišot, 2007). Za primer lahko podamo borilne, tekalne ali elementarne igre, pri katerih na primer iz različnih položajev izvajamo začetek starta oziroma igre.

## **Koordinacija**

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog ter je posledica optimalne usklajenosti delovanja vseh ravni osrednjega živčevja in skeletnih mišic (Bravničar – Lasan, 1996).

Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost, stabilnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj še vedno dokaj strm, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu začne postopno upadati (Videmšek in Pišot, 2007)

V športu je posebej pomembna v disciplinah z veliko zapletenostjo, kompleksnostjo (akrobatika, gimnastika, karate ...) in nepredvidljivostjo gibanja (športne igre) ter pri razmeroma enostavnih gibanjih, v okoliščinah največjega napora, npr. šprint (Ušaj, 2003).

Ušaj (2003) je koordinacijo razdelil na naslednje pojavne oblike:

1. sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih gibalnih nalog,
2. sposobnost opravljanja ritmičnih gibalnih nalog,
3. sposobnost pravočasne izvedbe gibalnih nalog (timing),
4. sposobnost reševanja gibalnih nalog z nedominantnimi okončinami,
5. sposobnost usklajenega gibanja gornjih in spodnjih udov,
6. sposobnost hitrega in nenadnega spreminjanja smeri gibanja (agilnost),
7. sposobnost natančnega zadevanja cilja in
8. sposobnost natančnega vodenja.

Koordinacija je pomembna pri hitrih spremembah smeri gibanja, pri hitrem izvajanju že znanih gibalnih nalog in pri hitrem pridobivanju novih gibalnih znanj. Koordinacija omogoča, da se med vadbo ustvarjajo variabilni, večplastni gibalni stereotipi, ki zagotavljajo hitro in učinkovito prilagajanje tehnično-taktičnih zasnov na različne nasprotnike in različne borbene pogoje (Milanović, 2004 v Vidranski, 2006).

“Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč.” (Videmšek in Jovan, 2002 v Videmšek in Pišot, 2007, str. 73).

Za savate je koordinacija zelo pomembna z vidika učinkovite izvedbe kombinacije tehničnih elementov, ki so čim bolj povezani in smiselni. Pomembno je povezovanje tehnike gibanja v različne smeri, s tehnikami brc, udarcev in blokad. Ravno zaradi zelo hitrih sprememb smeri gibanja, je v savatu pomembna agilnost, ki je sposobnost hitrega, nadzorovanega, usklajenega in predvsem smiselnega spreminjanja smeri gibanja po prostoru.

## **Gibljivost**

Gibljivost ali fleksibilnost je motorična sposobnost doseganja maksimalnih razponov gibov oziroma amplitud v sklepih ali sklepnem sistemu (Pistotnik, 2003).

Ločimo (Videmšek in Pišot, 2007):

- statična (zadrževanje maksimalne amplitude giba) in
- dinamična (doseganje maksimalne amplitude giba), ki je lahko:
  - pasivna (z zunanjimi vplivi dosežemo amplitudo)
  - aktivna (z lastno muskulaturo, agonisti, dosežemo maksimalno amplitudo antagonističnih mišičnih skupin).

V savatu predstavlja gibljivost pomembno gibalno sposobnost, saj je za obvladovanje najrazličnejših tehnik potrebna njena visoka stopnja razvitosti. Stopnja prirojenosti je sorazmerno nizka, zato jo lahko v večji meri razvijemo. Pri savatu je gibljivost pomembna predvsem v ramenskem obroču in kolčnem sklepu.

V savate programu za otroke razvijamo le dinamično aktivno gibljivost. Predšolski otroci so zelo gibljivi, se pravi posebnih potreb za razvoj gibljivost ni, vendar je izvajanje vaj za gibljivost pomembno z vidika poznavanja ustrezne terminologije, zavedanja lastnega telesa, pravilnega izvajanja le teh in razvijanja sposobnosti koordiniranega gibanja.

## **Ravnotežje**

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov (Videmšek in Pišot, 2007). V savatu je pomembna z vidika vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežnega položaja.



Ločimo (Videmšek in Pišot, 2007):

- statično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in
- dinamično ravnotežje (vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko je bil predhodno moten ravnotežni organ).

Pri savatu je pomembno predvsem dinamično ravnotežje. Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja takoj po izvedeni gibalni aktivnosti zagotavlja začetek vsake nove akcije, iz optimalnega, na novo vzpostavljenega položaja.

Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti, zato ga moramo začeti razvijati že pri mlajših otrocih.

#### **1.4.2.1 Funkcionalna sposobnost v savatu**

O vzdržljivosti govorimo takrat, kadar je telo dalj časa izpostavljeno dolgotrajnim naporom (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001). Vzdržljivost je sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Ločimo (Videmšek in Pišot, 2007):

- statično vzdržljivost,
- dinamično vzdržljivost, ki je lahko:
  - splošna/specifična,
  - aerobna/anaerobna,
  - lokalna/regionalna/globalna.

V programu savate, prilagojenem otroku, izvajamo dejavnosti, ki omogočajo razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti v srednji intenzivnosti (70–80 % maksimalnega srčnega utripa).

Vzdržljivost je v savatu nujno potrebna funkcionalna sposobnost, saj omogoča izvajanje daljših naporov in hkrati omogoča dalj časa trajajoče izražanje gibalnih sposobnosti. Do veljave pride predvsem pri dolgotrajnih treningih in na tekmovanjih. Na določenih treningih savate vadba zahteva od vadečega, da vadi relativno dolgo časa nepretrgoma, tudi zelo intenzivno. To velja za treninge mladostnikov in vadečih, ki se pripravljajo na večja tekmovanja. Da pa lahko tekmovalec izpolni zahteve pri vseh elementih treninga, mora najprej razviti visoko stopnjo vzdržljivosti.

Če pogledamo športno borbo, le-ta traja večinoma kratek čas (pri lahkem kontaktu trikrat dve minuti), vendar je le-ta visoko intenzivna, z vmesnimi odmori oziroma pri

treningih z lažjo vadbo. Glede na različne zahteve vadbenega procesa in tekmovalnega udejstvovanja, pa je energija potrebna za učinkovito športno aktivnost, pridobljena preko aerobnega in anaerobnega sistema.

Pri aerobnem sistemu le-ta sistem zagotavlja energijo za daljši čas vadbe pri nizki intenzivnosti. Pri tem je ključnega pomena učinkovito delovanje srčno-žilnega sistema in dihal. Tako lahko tekmovalec vadi neprekinjeno tudi eno uro ali več, vendar samo pri nizki intenzivnosti vadbe. Lahko rečemo, da je podobno tudi na tekmovalju, kjer so tekmovalci, ko pričakujejo svoj nastop, ves čas aktivni in se telesno ter psihično pripravljajo na nastop. Taka priprava, čakanje na borbe in čas med posameznimi borbami trajajo tudi več ur.

Tako kot aerobni sistem, je v savatu pomemben tudi anaerobni sistem, saj je večina aktivnosti kratkotrajnih in zelo intenzivnih. Mišice in ostali telesni organi zahtevajo toliko energije, da je transport kisika prepočasen, da bi zadovoljil njihove potrebe. Vendar imajo mišice sposobnost, da kratek čas premagujejo visoko intenzivnostne obremenitve brez prisotnosti kisika. Tako se energija brez prisotnosti kisika sprošča v anaerobnih energijskih procesih, katerih končni produkt je mlečna kislina, ki se v organizmu kopiči, le-to pa pospeši proces utrujenosti. Pri anaerobnih sistemih gre za akcije, ki trajajo manj kot 15 sekund (posamezni udarec/brca/blokada, kratka serija udarcev z visoko intenzivnostjo).

Pri savatu se večinoma prepleta delovanje aerobnega in anaerobnega sistema. Pri tem mislimo predvsem na daljšo aktivnost, v kateri se izmenjuje nizka, srednja in visoka intenzivnost, ki je pomembna pri športnih borbah.

## **1.5 Namen in cilji diplomskega dela**

V diplomskem delu bomo podali predlog sistema napredovanja in ocenjevanja za otroke in mladostnike stare od 6 do 20 let, ki v Sloveniji še ni podan. Ta sistem bo temeljil na podanih testih, ki bodo natančno definirani (kdo, kaj, kje, kako, kriteriji ocenjevanja) in prilagojeni glede na starost in značilnosti otrok in mladostnikov.

Cilji:

- preko zgodovine savata v svetu in pri nas spoznati borilno veščino in šport savate ter njegove značilnosti,
- podati vedenje o savatu, ki je prilagojen za otroke,
- podati predlog še neraziskanega sistema napredovanja v savatu in pripadajoče teste za napredovanje ter ocenjevanje za otroke in mladostnike stare od šest do dvajset let. Tako bomo omogočili enakovredno napredovanje

med skupinami in s tem tudi sistem ocenjevanja ter zahtevanega znanja, ki bo enak za vse,

- povzeti že obstoječo in s strani SVZS priznano in uveljavljeno prvo stopnjo (modra rokavica) napredovanja pri mladostnikih, starih med 16 in 20 let,
- predstaviti način poučevanja ter načela, ki jih pri tem upoštevamo,
- izdelati ocenjevalne liste za vsako starostno skupino,
- izdelati zgoščenko, ki bo vsebovala prikaz teoretično zapisanih vsebin in testov pri učenju in napredovanju.

## 2 METODA DELA

V diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela. Pri zbiranju podatkov smo uporabili:

- ustrezno strokovno literaturo,
- literaturo pridobljeno preko spleta,
- podatke pridobljene s pogovorom trenerjev savate vadbe,
- podatke pridobljene s seminarjev Savate zveze Slovenije,
- osebne izkušnje pri vodenju različnih skupin savate vadbe v letih 2006/2007, 2007/2008, 2008/2009, 2009/2010, 2010/2011, 2011/2012.

### **3 RAZPRAVA**

#### **3.1 Pomen igre in njena usmerjenost v tekmovalni šport**

Igra predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je igra pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Igra, ki se izvaja v skupini, je za otroke bolj zabavna in stimulatívna kot individualne gibalne naloge. Z igrami, kjer je pomembno sodelovanje, ne pa tekmovalnost, otroci lahko na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različne gibalne koncepte oziroma sheme. Otroci posnemajo drug drugega, prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih, se potrjujejo in si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci sodelujejo med seboj, prilagajajo svoje zanimanje ciljem skupine in spoštujejo pravila igre. Otroci, ki so bolj osamljeni, dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznavajo z vrstniki, tisti, ki pa so preveč vsiljivi, pa se navadno v igri povsem sprostijo, spoštujejo različnost. Otroci se navadno pri igri povsem sprostijo, zmanjšajo se jim celo nekatere bojazni, kot so strah pred govorjenjem pred celo skupino, strah pred zagovarjanjem stališč itd. (Jurak, 1999 v Videmšek in Pišot, 2007).

Pri sestavljanju iger v programu savate kenguru morajo le-te vsebovati elemente savate tehnike ali športne borbe. Le tako dosežejo svoj cilj. Cilj pa je zabava, učenje tehnike, taktike borjenja, tako individualno kot skupinsko in razvijanje motoričnih sposobnosti.

Gibalnih iger ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudi, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo opredeljene cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote. V pripravljalnem delu vadeče pripravimo na glavni del, kar pomeni, da jih ogrejemo ter psihično in telesno pripravimo za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, njihovem utrjevanju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, razvijanju sodelovanja v skupini, vztrajnost, spoštovanje dogovorjenih pravil itd. Po potrebi vključimo v vadbeno enoto tudi sklepni del, v katerem vadeče po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote z elementarnimi igrami telesno in duševno umirimo (Videmšek, Šiler in Fišer, 2006).

Ko otroke in mladostnike usmerjamo v tekmovalni šport, je igra športu sredstvo, le-ta pa ima funkcijo rezultata (Babič, 2001).

Babič (2001) pravi, da postane cilj rezultat, ki ima več značilnosti:

- nepredvidljivost rezultata (ne obstaja predvidljiva stabilnost med uspehom in neuspehom, kajti ta je odprt za vse sodelujoče v igri),
- rezultati nam niso dovolj jasni, saj nosijo vselej odraz pričakovanj in načrtov (tako uspeh kot neuspeh sta tudi odraz naključij),
- rezultat ni večer (tekmovalni uspeh, dosežen danes, nima nobene obstojne izbire za enak uspeh jutri),
- rezultati so pogojeni (rezultati so močno odvisni od programskega dela pogojev in truda vseh udeležencev; nenehno nabiranje novih izkušenj in iskanje novih priložnosti).

V savate programu otroke med 9. in 14. letom starosti že postopoma uvajamo v tekmovalni sistem, ki ima značilnosti športnih tekmovanj. Pri najmlajših starostnih skupinah otrok ima samo tekmovanje podobno situacijo kot je vadba sama (isti tekmovalci, čas in kraj tekmovanja in sodniki), novost so samo starši.

Babič (2001) svetuje naj sistem tekmovanja za najmlajše, ki se prvič srečajo s tekmo, upošteva:

- znanje, ki ga otrok iz igre pri vadbi prenese na tekmovalno situacijo,
- na tekmovalni situaciji sodelujejo otroku znani tekmovalci,
- prvi gledalci so starši, ki so si igre predhodno že ogledali pri vadbi,
- dolžina celotnega igralnega dela tekmovanja mora biti prilagojena (dolžina treninga oziroma največ 2–3 ure),
- igra je sestavljena iz prilagojene igre v stoječem položaju (pravila igre, ki so enostavna in otroku dojemljiva),
- velikost borilnega prostora mora biti obvladljiva (pri savatu mlajši otroci 3 x 3 m, starejši otroci in mladostniki 5 x 5 m),
- sistem igre – vsak z vsakim ali sistem s skupinami, t. i. puli.

Pri otrokovem drugem tekmovanju že postopno spreminjamo pogoje, na primer več gledalcev, novi tekmovalci ali tekma v novem kraju. V vsakem koraku učenja so ti pogoji različni, na primer potovanje, bučno navijanje gledalcev za domačega tekmovalca, mednarodna tekma na tujem, prisotnost medijev, klima, razsvetljava, snemanje in drugo. Te spremembe so značilne za napredovanje v pravo športno tekmovanje, do katerega pridemo po večletnem postopnem procesu učenja. Vsakršnje prehitavanje ali vsiljevanje pusti posledice, ki se najbolj kažejo na omajani psihični stabilnosti tekmovalca, kot je npr. napetost in stres (Babič, 2001).

### 3.2 Začetek treniranja v francoskem boksu

S treningi lahko otroci pričnejo med 6. in 8. letom starosti, pri tem upoštevamo, da se treningi prepletajo preko igre. Z vstopom v šolo so že nekoliko socializirani, telesno razvitejši, postanejo močnejši in spretnejši. Pri vsem tem je potreben strokovnjak, ki bo uspešno izpeljal časovno metodično pot učenja. Od 14. leta starosti naprej začnemo otroke oziroma mladostnike selekcionirati in usmerjati v tekmovalni šport.

Podobno kot pri ostalih športih, ločimo štiri faze športnega treniranja (Babič, 2001):

1. faza :učenje pravih tehnik,
2. faza: treniranje začetnikov,
3. faza: treniranje tekmovalcev,
4. faza: treniranje vrhunskih tekmovalcev.

Učenje pravih tehnik in treniranje začetnikov se prepletata, vendar sta ločena. Razlikujeta se v tem, da je v prvi fazi glavni cilj pravilno osvojiti osnovne tehnike francoskega boksa, v drugi fazi je bolj poudarjeno treniranje, čeprav je še vedno velik poudarek na prvih učenju pravih tehnik.

Tabela 2

*9 faz treniranja glede na biološko starost vadečih*

Faza	Skupina	Starost
1. faza	Kenguruji	Manj kot 7 let
2. faza	Malčki/malčice	7–9 let
3. faza	Mlajši dečki/deklice	10–11 let
4. faza	Starejši dečki/deklice	12–13 let
5. faza	Pionirji/pionirke	14–15 let
6. faza	Kadeti/kadetinje	16–17 let
7. faza	Mladici/mladinke JUNIORJI	18–20 let
8. faza	Člani/članice – SENIORJI	21–34 let
9. faza	Veterani/veteranke	35 let in več

Če s starostjo natančneje opredelimo, kdaj naj se otroci pojavijo v določeni fazi usmerjanja v tekmovalni šport v francoskem boksu vidimo, v Tabeli 2, da razdelimo štiri osnovne faze športnega treniranja na devet faz treniranja glede na biološko starost vadečih.

Tabela 3

*9. faz treniranja glede na težnostne kategorije s pripadajočo velikostjo rokavic*

Teža 1.–4. faze treniranja	Velikost rokavic	Skupina 5.–9. faze treniranja	Moški	Ženske	Velikost rokavic
Do 24 kg	8 unč	Mušja	/	–48 kg	8 unč
– 27 kg	8 unč	Petelinja	/	48–52 kg	8 unč
– 30 kg	8 unč	Peresna	–56 kg	52–56 kg	8 unč
– 33 kg	8 unč	Lahka	56–60kg	56–60kg	8 unč
– 36 kg	8 unč	Superlahka	60–65 kg	60–65 kg	10 unč
– 39 kg	8 unč	Polsrednja	65–70 kg	65–70 kg	10 unč
– 42 kg	8 unč	Superpolsrednja	70–75 kg	70–75 kg	10 unč
– 45 kg	8 unč	Srednja	75–80 kg	+ 75 kg	12 unč
– 48 kg	8 unč	Poltežka	80–85kg	/	12 unč
/	/	Težka	+ 85 kg	/	14 unč

Kot je prikazano v Tabeli 3, ločimo, poleg poenoteni kategorij pri vseh devetih fazah, še težnostne kategorije in njim pripadajočo velikost rokavic. Težnostne kategorije pridejo v upoštevanje predvsem pri tekmovanjih.

Pri razdelitvi v Tabeli 2 in Tabeli 3 moramo upoštevati, da se biološka in kronološka starost vedno ne ujemata (pri določenih otrocih je le-ta lahko zelo različna), da je telesni in s tem tudi športni razvoj pri deklicah bistveno hitrejši kot pri dečkih (običajno za leto ali dve, izjemoma tudi več), da do cca. 10. leta starosti pri rezultatih v absolutnem merilu med dečki in deklicami ni bistvenih razlik. V razpravi bomo podali predlog testov glede na biološko starost vadečih.

### **3.3 Problematika merjenja gibalnih sposobnosti v otroštvu**

Pri meritvah gibalnih sposobnosti prihaja pri otrocih do nekaterih problemov (Videmšek in Pišot, 2007):

- merilni postopki,
- število uporabljenih testov,
- število ponovitev posameznih motoričnih testov,
- napake pri izvajanju testov.

Videmšek in Pišot (2007) ugotavljata, da so osnovni problem pri meritvah gibalnih sposobnosti merilni postopki. V Sloveniji zaenkrat še nimamo v celoti izdelane ustrezne testne baterije za merjenje gibalnih sposobnosti mlajših otrok. Zato v različnih raziskavah pri obravnavanju otrok iste starosti mnogokrat enaki testi



opredeljujejo različne motorične dimenzije, posledično za nekatere teste ne vemo, kaj je dejansko njihov problem merjenja.

Naslednji problem predstavlja število uporabljenih testov. Pišot in Planinšec (2005) ugotavljata, da bi bila obravnava temeljitejša, če bi uporabili večje število testov, ki bi dobro predstavili gibanje otrok tega starostnega obdobja v realnih okoliščinah. Po vsej verjetnosti bi z večjim številom testov dobili večje število motoričnih faktorjev. Vendar v praksi uporaba večjega števila testov zaradi posebnosti starostnega obdobja merjencev ni izvedljiva. Poleg tega večjega števila ustreznih in preverjenih testov zaenkrat še nimamo. Razviti bo treba še nekaj novih testov in modificirati že obstoječe, ki so neustrezni. Videmšek (1996) pri tem dodaja, da pri testiranju predšolskih otrok v določeni časovni enoti lahko zberejo manj podatkov kot pri starejših. Zato je pomembno, da se v naslednji fazi zmanjša število merilnih postopkov, le-ti pa dajo kar največ informacij za nadaljne raziskovalno prakso.

Poseben problem predstavlja število ponovitev posameznih motoričnih testov. Šturm (1977, v Videmšek in Pišot, 2007) govori o treh ponovitvah. Pravi, da načeloma velja, da manjše število ponovitev zmanjšuje zanesljivost merilnega postopka. Videmšek in Pišot (2007) dodajata, da bi lahko bilo večje število ponovitev za otroke preobremenjajoče (utrujenost negativno vpliva na rezultat vsake naslednje ponovitve testa, zmanjšuje motivacijo za ponovno izvajanje naloge). Problem motivacije se pojavlja tudi pri starejši populaciji, ne samo pri mlajših otrocih. Da se izognemo padcu motivacije pri naporni in monotoni testni nalogi, pozorno določimo vrstni red opravljanja različne funkcije različnih delov telesa (na primer začnemo s testom, v katerem je v glavna tehnika rok, nadaljujemo s testom, kjer prevladujejo brce).

Nadaljni problem pri meritvah gibalnih sposobnosti v otroštvu predstavljajo napake pri izvajanju testov. Do napak prihaja predvsem pri izvajanju informacijsko zahtevnejših nalog (Videmšek, 1996). Avtorji Videmšek in Pišot (2007) ter Zimmer (1981 v Videmšek in Pišot, 2007) ugotavljajo, da se določenim problemom pri izvajanju motoričnih testnih nalog ne moremo izogniti.

Gledano glede na napisano moramo rezultate testnih nalog upoštevati z določeno mero zadržanosti. Kljub vsemu so metrijske značilnosti večine izbranih merskih postopkov za mlajše otroke ustrezne, kar dokazujejo nekatere raziskave (Strel in Šturm, 1981; Rajtman in Proje, 1990; Videmšek in Cemič, 1991; Videmšek, 1996; Pišot in Planinšec, 2005 v Videmšek in Pišot, 2007).

V savatu se vsako testiranje opravlja z določenim namenom. Lahko gre za znanstveno obravnavo ugotavljanja motoričnega prostora, povezanost z drugimi vidiki razvoja ali osebnostno strukturo, za ugotavljanje stanja (diagnozo) v praktične namene – informacija o motoričnem razvoju glede na vrstnike tako za starše,

vzgojitelje ali terapevte (Cemič, 1997). V savatu gre predvsem za praktične namene. Če upoštevamo vse probleme, do katerih lahko pri testiranjih pride, lahko trdimo, da če imamo čim več informacij o testirancu, manj je možnosti, da napačno ocenimo sposobnosti in spretnosti. Interpretacija rezultata testiranja je odvisna tudi od tega, v kolikšni meri se zavedamo omejenosti in napak testiranja (Cemič, 1997). Posebej previdni moramo biti pri odločitvah, ki so pomembne za otroka.

Pri napredovanju otrok v savatu lahko rečemo, da se otrok pri šestih letih nauči toliko, da je sposoben reševati osnovne gibalne naloge, ki so pomembne za savate. Na splošno velja, da je testiranje predšolskih otrok izredno zahtevno (Cemič, 1997). Držimo se tega, da so tako testi, kot potek testiranja prilagojeni starostnemu obdobju, katerega ocenjujemo. Pomanjkanje spoznanj o gibalnem razvoju otrok je pereče, še posebej, če se zavedamo, da je pri otroku motorična dejavnost razvojni stimulus tudi za nemotorične sposobnosti in lastnosti, poleg tega pa danes otroci zlasti v mestih odraščajo v okolju, ki jih ovira pri njihovi potrebi po gibalnih aktivnostih. Zaradi takih ovir so otrokove aktivnosti praviloma načrtovane s strani vzgojiteljev in staršev (Cemič, 1997).

Če želimo strokovno načrtovati vadbo savate in hkrati nadzorovati učinke svojega dela, nujno potrebujemo primerne teste, na podlagi katerih se izoblikujejo tudi norme. Pri mlajših starostnih skupinah (do druge faze treniranja glede na biološko starost vadečih) moramo motorične sposobnosti jemati z rezervo. Le malo raziskav vključuje to obdobje, poleg tega pa obstajajo velike razlike glede na tempo posameznega razvoja posameznih dimenzij in glede na spol.

Pri testih, na podlagi katerih otroci in mladostniki napredujejo, se do določene mere opiramo na že raziskan standardiziran postopek za merjenje motoričnega stanja, to je test Okvirne norme gibalnih sposobnosti za otroke (Kremžar, Tušak, 1981), ki je standardiziran za otroke, stare od 5 do 12 let.

Vsebuje štiri naloge:

- hojo nazaj po gredicah (tri različne širine),
- enonožne preskoke (z eno in drugo nogo; višina od 0 do 60 cm),
- bočne preskoke (v 15 sekundah in določenem prostoru),
- stopanje in prestopanje (v 20 sekundah).

Opiramo se tudi na Test MOT 4-6, avtorjev Zimmer in Volkamer, ki se je pri nas standardiziral le na ljubljanski populaciji petinpolletnih otrok (Videmšek in Cemič, 1991). Zasnovan je bil za ugotavljanje motoričnega razvoja otroka, vsebuje pa naloge koordinacije, sposobnosti odzivanja in napetosti ter finomotorične naloge.

Vsebuje 18 nalog:

- skok v obroč,
- hoja naprej,

- taping,
- prijem krpe s prsti nog,
- bočni preskoki,
- ujem palice,
- polaganje teniških žog,
- hoja nazaj,
- zadevanje cilja,
- zbiranje palčk,
- prehod skozi obroč,
- enonožni skok v obroč,
- ujem obroča,
- možiček kopitljaček,
- preskok vrvice,
- bočno valjanje,
- vstajanje in sedanje z žogo,
- skok z obratom.

Za starejše starostne skupine (do 20. leta starosti) si pomagamo in črpamo tudi iz testov športno vzgojnega kartona ali imenovanega tudi SLO-fit, ki je nacionalni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole.

Vsebuje naslednje merske postopke:

- telesna višina – merski instrument za ugotavljanje longitudinalne dimenzionalnosti telesa,
- telesna teža – merski instrument za ugotavljanje količine voluminoznosti telesa,
- kožna guba – merski instrument za ugotavljanje količine podkožne tolšče,
- taping z roko – merski instrument za ugotavljanje motorične hitrosti frekvence gibov,
- skok v daljino z mesta – merski instrument za ugotavljanje eksplozivne moči,
- dviganje trupa v 60 sekundah – merski instrument za ugotavljanje repetitivne moči trupa,
- poligon nazaj – merski instrument za ugotavljanje sposobnosti koordinacije gibanja vsega telesa,
- predklon na klopi – merski instrument za ugotavljanje gibljivosti,
- vesa v zgibi – merski instrument za ugotavljanje statične moči rok in ramenskega obroča,
- tek na 60 m – merski instrument za ugotavljanje šprinterske hitrosti,
- tek na 600 m – merski instrument za ugotavljanje vzdržljivosti v kontinuiranem submaksimalnem naprežanju.

V kombinaciji z uradno uveljavljenimi in standardiziranimi testi smo izdelali predlog ocenjevanja in napredovanja v starostnih skupinah, ki črpa v veliki meri iz naših izkušenj na tem področju in iz že uveljavljenega sistema napredovanja za starejše.

### **3.4 Uspešno napredovanje v starostnih skupinah**

Zavedamo se, da se pri razvojnih obdobjih spreminja tudi okolje, v katerem otrok, kasneje mladostnik, trenira. Razvoj otroka se včasih ne prilagaja spremembam, ki nastajajo. Skupine in klubske selekcije se nenehno dograjujejo in nadgrajujejo, s tem pa je pričakovano, da se tudi otrokov odnos do športa spreminja. V mislih imamo predvsem motivacijsko strukturo prijateljstva in poznavanja svojih ciljev in vrednot.

Babič (2001) pravi, da v eni izmed razvojnih etap lahko pride do razkoraka med klubskimi programi in cilji ter otrokovimi hotenji. Ponavadi so te spremembe začasne in nastanejo zaradi slabše prilagodljivosti otroka na spremembe. Poleg slabšega prilagajanja se njihova hotenja razlikujejo še v pričakovanjih, ki lahko odstopajo od vadbenih ciljev. To se najpogosteje dogaja na prehodu razvojnih obdobj. Takrat opazamo:

- otrokov odnos do programa se je spremenil,
- spreminjajo se njegove življenjske vrednote,
- spreminja se okolje, ki ga obkroža (spremeni se šolanje, novi prijatelji, novi izzivi ...).

Pri delu z mladimi prihaja do nenehnih sprememb v skupinah. Tega pojava se ne da spremeniti in je bolj ali manj sestavni del preživetja in napredovanja do vseh športnih ekip.

Babič (2001) ugotavlja, da je drugače s programi, ki jih pripravljajo trenerji. Le-ti s svojim delom znatno pripomorejo k uspešni realizaciji, ki je odvisna od njihove strokovnosti in angažiranosti (glede na pogoje, ki so jim dani). Zlasti so pomembna naslednja dejstva:

1. klub ali društvo naj povezuje otroke in starše (starši so prvi otrokovi občudovalci in podpirajo otrokove potrebe),
2. otroci naj spoznajo starejše tekmovalce, njihove uspehe, naj z njimi navezujejo stike (privede do pozitivne identifikacije),
3. spoznajo naj funkcionarje, ki sodelujejo v klubu, in vse ljudi, ki so v tem krogu: administratorji, hišniki ..., vsi gradijo celoto, pri interakciji se med vsemi udeleženci hote ali nehote izpostavljajo uspehi, neuspehi, priznanja, problemi in skupne delovne in družabne dejavnosti.

Babič (2001) loči dve vrsti napredovanj, na kateri je trener pozoren:

1. Horizontalno napredovanje:

- napredovanje iz sekcije v selekcijo: napredovanje naj bo postopno, otrok naj se najprej socialno navaja na novo skupino do dokončne priključitve,
- povečanje števila treningov – gre za prilagajanje večjemu obsegu treniranja, torej večjim obremenitvam.

2. Vertikalno napredovanje:

- napredovanje celotne skupine: skupina kot celota napreduje v drugo starostno skupino, sprejme nove cilje in programe tekmovanj, lahko tudi drugega trenerja,
- temu se mora otrok oziroma mladostnik prilagoditi. Velikokrat pride do razočaranja, saj ima novi trener popolnoma nove metode dela in rešuje problematiko na drugačen način,
- priporočljivo je, da otroci pred vstopom v višjo skupino predhodno občasno obiskujejo treninge starejših. Tako se postopoma prilagajajo, še posebno, če napreduje celotna skupina. Primerna priložnost za to so tudi tekmovanja, ko so (kot dodatne priprave) organizirani skupni treningi.

Mladostnik se lažje prilagodi, če je prehod postopen in organiziran. Posebej smo pozorni na mlade športnike, ki so na tovrstne spremembe občutljivi.

### **3.5 Preverjanje znanja in sistem napredovanja**

Predlagamo, da otroci od 1. do vključno 5. faze (glede na biološko starost vadečega) napredujejo po šolskih rokavicah, ki jih simbolično poimenujemo rokavice kenguru, kjer si barvno sledijo (barve so enake kot pri že uveljavljenem sistemu polaganja rokavic):

- modri kenguru,
- zeleni kenguru,
- rdeči kenguru,
- beli kenguru in
- rumeni kenguru.

Vsaka stopnja ima predpisan program, ki zahteva določeno znanje in sposobnosti. Vse prvine se preverijo preko igre, saj ni smiselno otroka obremenjevati s preverjanjem. Po naših izkušnjah je najlažja oblika preverjanja v mlajših starostnih skupinah poligon, ki zajema vse omenjene elemente. V kasnejših letih je smiselno tematsko delo, se pravi sami igri dodamo začrtana pravila. V paru določimo vadečega A in vadečega B, ki nato izvajata predpisano nalogo.

Po 15. letu starosti (prehod v srednjo šolo) mladostniki napredujejo po rokavicah savata, ki si barvno sledijo (Savate zveza Slovenije, 2008):

- modra rokavica (s pripadajočimi tremi stopnjami),
- zelena rokavica (s pripadajočimi tremi stopnjami),
- rdeča rokavica (s pripadajočimi tremi stopnjami),
- obstajajo še bela, rumena, srebrna, srebra pro, častna srebrna (s prav tako pripadajočimi stopnjami).

Za namen diplomskega dela obravnavamo in podrobno razčlenimo samo modro rokavico s pripadajočimi tremi stopnjami.

Vsaka stopnja ima predpisan program, ki zahteva določeno znanje in sposobnosti. Vse prvine se izvajajo v parih in vlogah (eden v paru je napadalec, drugi v paru pa v vlogi obrambe) z zahtevanimi elementi. Več in tudi poglobljena razlaga sledi v poglavju 3.6, kjer smo po starostnih fazah predlagali teste oziroma naloge, ki so za le-to fazo po našem mnenju primerni.

### **3.6 Tekmovanje in tekmovalni uspeh pri otrocih in mladostnikih**

Na tekmovanju je več poražencev kot zmagovalcev in porazi otroka prizadenejo. Tekmovanje je ogromno in ena tekma v življenju ne odloča o ničemer. Več je tekem, več je možnosti za vsaj en uspeh. Najprej je potrebno ovrednotenje napredovanja na motoričnem, psihičnem in vzgojnem področju, šele nato sledi napredovanje na tekmovalnem področju. Napaka, ki jo delamo je, da napredovanje na tekmovanjih, ki je zapostavljeno področje in ga slabo razumemo, najpogosteje enačimo z rezultatom. To pa v času mladostnikovega razvoja in rasti ni primerno, saj je to obdobje osnovnega motoričnega učenja in razvoja.

Ančnik (1997) pravi, da na tak način pridobivamo napačna mnenja, ki so sočasni produkt slabih tekmovalnih metod, neprimernih tekmovalnih sistemov, saj se ne prilagajajo zmogljivostim otroka oz. mladostnika. Zastavljamo si neprimerne cilje, ki naj bi jih s takim sistemom dosegli. Tekmovanje, ki je namenjeno otrokom, mora biti resnično njihovo. Doživljajo naj vse, kar tekmovanja prinašajo na čustvenem, spoznavnem in izkustvenem področju. Ker spremljajo tekmovanje organizatorji, trenerji, starši in drugi, je zelo pomembna povezanost med njimi; ker pa je to tudi kulturni in ustvarjalni dogodek, tudi oni prispevajo k napredku na organizacijskem, kulturnem in tudi na tekmovalnem področju. To vpliva na pozitivno vzdušje, takšno raven pa dosežemo, če upoštevamo naslednje elemente:

- skupino, za katero smo pripravljali tekmovanje,
- postopnost (korake),

- prilagojena pravila in
- prilagojen sistem.

Ančnik (1997) pravi, da mora otrok že predhodno sprejeti pravila igre (kar doseže na treningih s pripravljalnimi metodami za prehod na nastopanje in tekmovanje). Predhodno pa naj bi zagotovili:

- realna pričakovanja otrok in staršev (dejstvo, da je tekma le igra),
- možnost slabših, da se srečajo s sebi enakimi,
- enostavnost pravil tudi boljšim tekmovalcem ne omogoča izkazovanje superiornosti,
- otroku mora tekma nuditi zadovoljstvo in občutek lastnega napredovanja.

Pri našem programu vadbe savate se držimo tega, da se take igre čim večkrat ponovijo, tako bo imel otrok možnost, da včasih zmaga, drugič izgubi. Z vsako novo igro, opažanja in rezultate zabeleži ter jih uporabi pri analizi. Napredek, ki ga ob tem zazna, predstavimo otroku in staršem. Napredku z enega tekmovanja sledi tudi napredovanje v težavnostne stopnje na tekmovanjih.

Pri tekmovalcih savata ločimo igre najmlajših otrok, ki so prilagojene programu kenguru, in stopnje po težavnosti pri starejših otrocih in mladostnikih (medklubska, regijska, državna in mednarodna tekmovanja). V kateri fazi so katera tekmovanja, bomo več govorili v naslednjem poglavju.

Pri treniranju francoskega boksa so vedno bolj vidne težave pri zgodnjemu selekcioniranju in usmerjanju v tekmovalni šport. Takšen razvoj pa zahteva temeljito osnovo že na samem začetku treniranja.

## **3.7 Sistem napredovanja in ocenjevanja po starostnih skupinah**

### **3.7.1 Predlog prve faze: MODRI KENGURU (kenguruji, stari manj kot 7 let)**

#### **3.7.1.1 Splošna priporočila za izvajanje treningov**

Pri otrocih, ki so mlajši od 7 let, se osredotočimo predvsem na splošno telesno pripravo in razvoj, kajti s krepkim telesom se bodo lažje lotili elementov, ki jih učimo v nadaljnjih fazah.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih: otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek in Pišot, 2007).

Ker mladi niso odrasli in tudi ne trenirajo skupaj z odraslimi (razen izjemoma), mora biti vsaka vadba prilagojena sposobnostim udeležencev. Tako skušamo zastavljene cilje doseči z načinom, ki je otrokom najbližji – to je igra. Pri igri oz. treniranju mladih tako ne sme priti do psihičnega in telesnega preobremenjevanja.

Gibanje, igra, igrala in pripomočki imajo velik vpliv na pravočasno razvijanje številnih gibalnih sposobnosti, ki imajo pomembno vlogo v otrokovem motoričnem, spoznavnem, čustvenem in socialnem razvoju (Videmšek in Jovan, 2002).

Otrok star 6 let že spoznava svoje telo in kaj le-to zmore, njihovo gibanje je vse bolj ekonomično, gibljejo se in raziskujejo, stvari natančneje razložijo in bolje zaznavajo in imajo daljšo zbranost. V tem obdobju otrok sprejema novo obliko iger, tj. igro z določenimi pravili, ki jih je sposoben spoštovati, zaupa lastnim sposobnostim, je še vedno egocentričen, vendar postopoma postaja sociocentričen, je najraje v družbi s starši, ima težavo pri izbiranju partnerja, želi biti dober, prvi in najbolj priljubljen, ima potrebo po občutku varnosti, se rad bori, zelo slabo sprejema kritiko, koristita pa mu pohvala in priznanje ter neutrudljivo klepetala in misli na glas (Videmšek in Jovan, 2002).



Z igrami, ki jih otrok preko vadbe spoznava, mu na zanimiv in primeren način razvijamo gibalne, funkcionalne in spoznavne sposobnosti. Igra je tudi pomembna iz vidika socializacije, saj otroka postopno navaja na sodelovanje v skupini, medsebojno pomoč, sprejemanje zmage in poraza, na pravila in usklajevanje svojih interesov z interesi skupine.

V borilne igre vključujemo predvsem dvigovanja, nošenja, vlečenja in potiskanja, saj so zaradi krepilnega učinka za otroka zelo koristna gibanja. Pri izbiri teh dejavnosti moramo biti še posebno previdni. Teža predmeta ne sme biti prevelika. Gibalne naloge morajo biti kratke, nujno naj jim sledi sprostitiv.

### **3.7.1.2 Sestavni deli treningov**

Trening prve faze traja 45 minut. Stremimo k temu, da preko igre (borilne igre, pri katerih je poudarjena moč, med drugim pa je izpostavljen tudi razvoj »spretnosti«, ki ni motorična sposobnost, temveč povezava hitrosti, gibljivosti in moči) z inteligenco otroci razvijajo motorične sposobnosti (koordinacijo, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, vzdržljivost), spoznajo borilne pripomočke (boksarska vreča, boksarske rokavice, ščiti), osvojijo uvodni in zaključni pozdrav »salute« in se seznanijo z samim športom (poznajo kakšnega tekmovalca – vzornika, vedo kaj je to savate, kakšne discipline poznamo in kakšno opremo uporabljamo).

### **3.7.1.3 Preverjanje**

**Prostorski pogoji preverjanja:** poznana telovadnica (v kateri poteka vadba)

**Kadrovski pogoji:** že poznani trener, vaditelj, komisija

**Število testirancev:** do šestnajst v eni skupini

**Izvajanje preverjanje:** naloge vadeči izvajajo vsi hkrati, samostojno ali v paru

**Priporočila pred preverjanjem:**

- podpisano soglasje staršev,
- otrok je na dan testiranja popolnoma zdrav,
- pred vsakim testiranjem je potrebno otroke ogreti s primernimi gibalnimi vajami ali igrami,
- otrok vaje izvaja v primerni telovadni opremi,
- otrokom je vsaka vaja nazorno prikazana,
- med izvedbo otrok ne vzpodbujamo,
- izid naloge je veljaven, ko jo otrok korektno opravil,
- med vadbo brez žvečilnih gumijev in

- brez ur, zapestnic in verižic.

**Podatki preverjanja:** podatke vpisujemo v posebni obrazec Modri kenguru (Priloga 1), ki je sestavljen kot priprava na vadbeno uro in vsebuje ime in priimek vadečega, člansko številko, spol, višino, težo ter teste, ki jih predlagamo za preverjanje oziroma ocenjevanje.

### 3.7.1.4 Naloge preverjanja in ocenjevanje

- **Športni pozdrav »salute«**

**Opis naloge/igre:** vadeči se samostojno postavijo v ravno linijo ob robu telovadnice (ponavadi je to črta igrišča). Položaj sonožno, z desno roko v položaju pozdrava (»na srcu«). Ko trener izgovori »salute« vsi vadeči hkrati z iztegom desne roke izgovorijo »salute«.

**Merjenci:** 1

**Ocenjevanje:**

- samostojnost,
- pravilna izbira roke (desne),
- položaj snožno (telesna teža je enakomerno porazdeljena na stopala, ki se v celoti ali delno dotikajo),
- pravilna izgovorjava pozdrava (»salute«).

**Ocena:** opravljen/ni opravljen

**Število ponovitev:** enkrat na začetku, enkrat na koncu

**Rekviziti:** /

- **Tekalna igra: Kenguruji**

**Opis naloge/igre:** vsi vadeči se prosto gibljejo po prostoru. Z rokavico določimo lovečega kenguruja (lahko tudi dva). Naloga lovečega kenguruja je, da poskuša ujeti ostale kenguruje. Loveči kenguru ujame ostale kenguruje z dotikom rokavice. Ulovljeni kenguru se v borbenem položaju (stoja koračno: ena noga naprej, druga nazaj, teža enakomerno porazdeljena na obe nogi, stopala se ne dotikajo) ustavi in si zaščiti obraz (roke pokrivajo obraz). Ostali kenguruji ga rešijo s tremi poljubnimi savate tehnikami.

**Merjenci:** vsi

**Ocenjevanje:**

- ferplej v igri,
- pomoč sovadečim,
- kontrola dotika,

- pravilno gibanje (poskakovanje v pravilnem osnovnem borbenem položaju) in
- pravilna zaščita, ko si ujet (roke ščitijo glavo).

**Število ponovitev:** 5 minut

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Posebnosti:**

- igra je primerna za uvodni del vadbene ure (ogrevanje) in
- med igro menjavamo lovce (št. ponovitev).

**Rekviziti:** savate rokavica

- **Linijske vaje**

**Opis naloge/igre:** vsi vadeči so na eni strani borišča eden ob drugem. Vaje delajo do druge strani borišča in nazaj.

- sonožni poskoki v opori čepno spredaj, nogi sta raznonožno, roki prekrižani na prsih, gibanje naprej,
- sonožni poskoki v opori čepno spredaj, nogi sta raznonožno, roki prekrižani na prsih, gibanje bočno,
- zajčji poskoki naprej,
- zajčji poskoki nazaj,
- plazenje s krčenjem rok (pomikanje naprej v leži trebušno s pomočjo krčenja rok),
- samokolnica s prijemom za stegna (opora ležno spredaj, partner ga prime za stegna in ga dvigne. Vadeči se pomika raznoročno v smeri naprej) in
- kotaljenje v paru (vadeča drug drugega primeta za gležnje, nato pa spodnji vadeči zgornjega odrine v stran in tako prične kotaljenje).

**Merjenci:** vsi

**Ocenjevanje:** pravilno gibanje zahtevano v vaji

**Število ponovitev:** 2-krat linijsko

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Posebnosti:**

- linijske vaje so primerne v uvodnem delu vadbene ure (po ogrevanju in pred raztegovanjem),
- z linijskimi vajami krepimo iztegovalke rok, upogibalke rok, upogibalke trupa, upogibalke ramenskega obroča, iztegovalke nog vpliv na koordinacijo in orientacijo v prostoru.

**Rekviziti:** /

- **Borilna igra: Borba s potiskanjem**

**Opis naloge/igre:** na borišču (tatami, 5 x 5 m) so v pare razdeljeni vadeči. Osnovni položaj v opori ležno zadaj skrčeno se vadeči pomika v vseh smereh s hrbtom proti

nasprotniku v istem položaju. Na znak trenerja pari na borišču pričnejo s potiskanjem nasprotnika iz borišča. Od vadečih strogo zahtevamo, da se nasprotnika iz polja potiska in ne odrija. Ko je vadeči potisnjen izven borišča, naredi pet počepov in se ponovno vključi v igro.

**Merjenci:** vsi

**Ocenjevanje:**

- ferplej v igri,
- pravilen osnovni položaj (opora ležno zadaj skrčeno) in
- pravilna izvedba potiskanja (ne odpiranje),

**Število ponovitev:** 5 minut

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Posebnosti:**

- upoštevamo razmerje med velikostjo borišča in številom vadečih,
- okoli borišča zagotovimo dovolj praznega prostora,
- poanta igre je v spretnosti in ne v moči.

**Rekviziti:** tatami blazine

- **Borilna igra: Zadevanje cilja**

**Opis naloge/igre:** vadeča sta na eni nogi (dovoljeno je poskakovanje v vse smeri po eni nogi), roki sta v borbenem položaju (gardu). Vadeči poskuša pravilno zadeti roko nasprotnika. Nasprotnik se lahko udarcu izogne tako, da se s skakanjem umakne sovadečemu. Delata izmenično po en udarec.

**Merjenci:** 2

**Ocenjevanje:**

- smiselnost akcije, reakcije in zadetkov,
- ena noga je večino časa od tal in
- kontrola udarca (dotik nasprotnikove roke).

**Število ponovitev:** 3 minute

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Posebnosti:**

- upoštevamo razmerje med velikostjo borišča in številom vadečih,
- okoli borišča zagotovimo dovolj praznega prostora,
- poanta igre je natančno zadevanje rame nasprotnika,
- iz igre lahko izpeljemo različice (npr. zamenjamo začetni položaj v čep ...).

**Rekviziti:** /

- **Borilna igra: Ravnotežje**

**Opis naloge/igre:** vadeča sta eden proti drugemu z dvignjenima desnima nogama. Z eno roko držita nogo nasprotnika, z drugo nasprotnika. Poskušata ohraniti ravnotežni položaj (brez padca) in izriniti druge pare v borišču.

**Merjenci:** vsi

**Ocenjevanje:**

- ferplej v igri,
- pravilen osnovni položaj (dvignjena desna noga, drža za ramo in nogo nasprotnika) in
- pravilna izvedba gibanja (poskakovanje po eni nogi v osnovnem položaju).

**Število ponovitev:** 5 minut

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Posebnosti:**

- upoštevamo razmerje med velikostjo borišča in številom vadečih,
- okoli borišča zagotovimo dovolj praznega prostora,
- poanta igre je zadrževanje ravnotežnega položaja v gibanju.

**Rekviziti:** /

- **Poligon**

**Opis naloge/igre:** vadeči tečejo od postaje do postaje v smeri urinega kazalca. Ko pridejo do cilja, se vrnejo na start in poligon ponovijo trikrat.

1. postaja poligona: SLALOM MED STOŽCI (koordinacija, agilnost),
2. postaja poligona: PREMAGOVANJE OBROČA (pravilnost izvedbe),
3. postaja poligona: PREMAGOVANJE TUNELA (moč),
4. postaja poligona: RAVNOTEŽJE NA FOKUSERJIH (ravnotežje),
5. postaja poligona: HOJA MED PALICAMI ZA MEČEVANJE (ravnotežje),
6. postaja poligona: PREMAGOVANJE OVIRE (koordinacija, iznajdljivost),
7. postaja poligona: ZADEVANJE BALONOV NA VREČI (natančnost zadetka),
8. postaja poligona: IMITACIJA BORBE Z NAMIŠLJENIM NASPROTNIKOM (pravila borbe),
9. postaja poligona: DELO NA ŠČITIH (pravilna izbira tehnike).

- **Slalom med stožci**

**Opis naloge/igre:** vadeči prosto teče slalom med stojali. Stojala so postavljena v ravni liniji, razdaja med njimi je 1 meter (prvo stojalo je 1 m za štartno črto, zadnje 1 m pred ciljno črto)

**Ocenjevanje:** koordinacija, agilnost

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** pet stojal s podstavki/stožcev, štoparica

- **Premagovanje obroča**

**Opis naloge/igre:** vadeči skoči v obroč, z dlanmi prenese obroč čez sebe, tako da se nahaja pred njim

**Ocenjevanje:** pravilnost izvedbe

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri

**Posebnosti:** poskrbimo tudi za krepitev trupa, kolka, kolena in gležnja

**Rekviziti:** obroč

- **Premagovanje tunela**

**Opis naloge/igre:** vadeči prosto (npr. raznonožno, z lazenjem ...) premagujejo tunel.

**Ocenjevanje:** koordinacija gibanja, raznolikost izvajanja naravnih oblik gibanja

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri

**Posebnosti:** poskrbimo za krepitev upogibalk in iztegovalk rok in ramenskega obroča

**Rekviziti:** tunel

- **Ravnotežje na ščitih**

**Opis naloge/igre:** vadeči v ravnotežnem organu premagujejo ovire – ščite tako, da na poljuben način stopajo nanje

**Ocenjevanje:** ravnotežje

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri

**Posebnosti:**

- razmak med enim in drugim ščitom je 0,5 m,
- vadeče navajamo na pripomočke, ki jih uporabljamo v programu savate za otroke (ščiti ...).

**Rekviziti:** okrogli, mehki ščiti

- **Hoja med palicami za mečevanje**

**Opis naloge/igre:** s palicami je označena steza, ki jo vadeči premagujejo

**Ocenjevanje:** ravnotežje

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri

**Posebnosti:**

- širina razmaka med levo in desno stranjo palic je 10 cm, dolžine 2,5 m,

- prilagajanje na pripomočke, ki jih uporabljamo v programu savate za otroke (palice ...),
- da preprečimo poškodbe, palice z lepilnim trakom pritrdimo na tla.

**Rekviziti:** palice za mečevanje

- **Premagovanje ovire**

**Opis naloge/igre:** vadeči premaguje oviro na svoj poljubni način, pri tem se ovire ne dotakne

**Ocenjevanje:**

- raznolikost premagovanja ovire,
- iskanje rešitve pri premagovanju ovire.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** dve stojali s palico, v dveh višinah

- **Zadevanje balonov na vreči**

**Opis naloge/igre:** vadeči s poljubno tehniko (nog ali rok) zadanejo balon, ki je na boksarski vreči in predstavlja cilj. Balon lahko z natančno tehniko tako, da le-ta počasi ali pade na tla.

**Ocenjevanje:**

- smiselnost akcije,
- raznolika izbira udarcev,
- natančen zadetek balona.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri

**Posebnosti:** navajanje na pripomočke, ki jih uporabljamo v savatu (boksarska vreča ...)

**Rekviziti:** boksarska vreča, napihnjeni vodni balončki

- **Imitacija borbe z namišljenim nasprotnikom**

**Opis naloge/igre:** vadeči na borišču samostojno in v poljubnem zaporedju izvaja šest tehnik francoskega boksa (sprednji, zadnji ročni direkt + sprednja, zadnja polkrožna brca + sprednja, zadnja ravna brca)

**Ocenjevanje:**

- smiselnost akcije,
- raznolika izbira udarcev in brc,
- pravilnost izvedbe udarcev in brc.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri (šest tehnik v enem krogu)

**Posebnosti:** na borišču lahko borbo dela več vadečih hkrati (preprečevanje zamaškov v poligonu)

**Rekviziti:** /

- **Delo na ščitih**

**Opis naloge/igre:** trener drži ščit z različnimi prijemi za različne tehnike francoskega boksa. Naloga vadečega je, da prepozna držo in pravilno demonstrira ustrezno tehniko

**Ocenjevanje:**

- pravilno prepoznavanje tehnike,
- pravilna izbira okončine in
- pravilna izvedba tehnike.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri

**Posebnosti:** čas izvajanja ene tehnike omejimo na približno pet sekund, če vadeči ne odreagira pokažemo drugo tehniko

**Rekviziti:** ščit

### **3.7.2 Predlog druge faze: ZELENI KENGURU (malčki/malčice, stari 7 do 9 let)**

#### **3.7.2.1 Splošna priporočila za izvajanje treningov**

Pri otrocih starih med 7 in 9 let je opaziti večjo zmožnost kontrole nad dihanjem, povezovanje koordinacije desne in leve strani, pri nalogah so natančnejši, se bolje zavedajo svojega telesa, ravnotežje in gibanje sta skoraj natančna, zelo dobro rešijo naloge pri vajah, bolje se zavedajo časa in prostora, viden pa je tudi napredek v kinestetičnem občutku.

Škof (2007) pravi, da v tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti (usvojena naravna gibanja) za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Gibanje postaja orodje, ki ga posameznik uporablja v vsakdanjem življenju, v rekreaciji ali v izbrani športni dejavnosti. Izvajanje gibalnih veščin otroka postaja vse bolj dovršeno, natančno in lahkotno – skratka učinkovitejše in uporabno v različnih situacijah in specifičnih okoliščinah. To obdobje je z vidika ugodnih okoliščin



(upočasnjena dinamika telesne rasti, ki omogoča dobro sinhronizacijo živčno-mišičnega sistema) primerno za razvoj tistih gibalnih sposobnosti, pri katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna (koordinacija, hitrost, ravnotežje, natančnost). Zato v tem obdobju ni smiselna ozka omejenost vadbe le na določene gibalne strukture ene športne panoge, ampak raznovrstnost gibalnih nalog v tem obdobju pomeni širitev gibalnih izkušenj.

Iz tega razloga otrokom v drugi fazi ponudimo tudi osnovne udarce mečevanja, ki je pravitako ena izmed vej savata. Vse dejavnosti še vedno potekajo preko igre.

### **3.7.2.2 Sestavni deli treningov**

Trening druge faze traja 60 minut, od tega je 20 minut koncentriranega dela. Preostali čas posvetimo razvedrilu in utrjevanju. Usvajanje osnov poteka preko igre. Med posameznimi obremenitvami mora biti dovolj časa za aktivni počitek. Tako v primeru pretežno statičnih vaj, vadbo prekinemo z dinamično vajo. Na ta način mlade razbremenimo in jim povrnemo motivacijo do dela. Dolžino odmora sproti prilagajamo glede na stopnjo obremenitve.

Vsebina vadbe mora biti enostavna in razumljiva. Pomembna je postopnost. Pri zahtevnejših vajah, kot so kombinacije večih elementov, vajo razdelimo na faze, ki jih potem združujemo.

Pri treningu moramo biti pozorni na to, da je število prikazov večje, da v same elemente vključujemo dodatne krepilne vaje in da izmenično obremenjujemo roke in noge.

### **3.7.2.3 Preverjanje**

Prostorski, kadrovski pogoji preverjanja, število testirancev, izvajanje preverjanja in priporočila pred preverjanjem so enaka, kot v prvi fazi preverjanja.

Podatke preverjanja vpisujemo v posebni obrazec Zeleni kenguru (Priloga 2), ki je sestavljen kot ocenjevalni list in vsebuje ime in priimek vadečega, člansko številko, spol, višino, težo ter teste, ki jih predlagamo za preverjanje oziroma ocenjevanje.

### 3.7.2.4 Naloge preverjanja in ocenjevanja

- **Poznavanje savata v sloveniji (POZ\_S)**

**Opis naloge/igre:** vadeče med testiranjem sprašujemo o osnovnih značilnostih savata (ne vse hkrati, ampak naključno med testiranjem)

**Ocenjevanje:**

- poznavanje disciplin savata (štiri veje savata, njihovo poimenovanje in osnovne značilnosti),
- dovoljeni in nedovoljeni udarci in brce v francoskem boksu.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 1-krat med testiranjem

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Poznavanje opreme v savatu (POZ\_OP)**

**Opis naloge/igre:** Vadeči v množici različnih pripomočkov iz različnih borilnih veščin prepozna pravo opremo, ki se uporablja pri savatu.

**Ocenjevanje:**

- prepoznati opremo v francoskem boksu in
- prepoznati opremo pri mečevanju.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 1-krat med aktivnimi odmori

**Posebnosti:** vadeče med aktivnimi odmori sprašujemo o opremi v savatu, v parih tudi pravilno izberejo opremo.

**Rekviziti:** rokavice, podrokavice, ščitniki za golenico, ščitniki za genitalije, ščitniki za prsa – ženske, čelada, čevlji, lesena palica, rokavice, ščitniki za golenico, čelada in rekviziti iz drugih borilnih vešč (rokavice, ščitniki za nart, športna oblačila ...).

- **Igra s palicami za mečevanje (IG\_MEC)**

**Opis naloge/igre:** vadeča držita palici (svojo in nasprotnikovo v drugi roki). Z nogami poskušata prestopati palici in poiskati način da ponovno prideta v začetni položaj.

Palici ne smeta spustiti iz rok.

**Ocenjevanje:** medsebojno sodelovanje, iznajdljivost

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 1-krat

**Posebnosti:** vadečih ne usmerjamo, ampak spodbujamo, da samo najdejo rešitev

**Rekviziti:** palici za mečevanje

- **Osnovni udarci pri mečevanju s palico (OSN\_MEC)**

**Opis naloge/igre:** vadeči v paru izvajajo štiri osnovne udarcev pri mečevanju s svojo dominantno roko. Nasprotnik primerno odreagira s primerno blokado. Udarci se izvajajo izmenično (najprej začne A z udarcem št. 1, B nastavi primerno blokado, nato B ponovi udarec št. 1, A odreagira s primerno blokado ...).

**Ocenjevanje:**

- pravilno izvede štirje udarci (prava smer udarce, iztegnitev roke, pravilen začetni položaj – t. i. gard, dosežen cilj – glava, telo ali noga) in
- pravilno izvedene blokade udarcem (pravilna reakcija glede na željeno blokado udarca).

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min

**Posebnosti:** delo v parih, vsi hkrati, pazimo na varnostno razdaljo med vadečimi

**Rekviziti:** palice za mečevanje

- **Imitacija športne borbe pri mečevanju z nasprotnikom (IM\_MEC)**

**Opis naloge/igre:** vadeči v paru izvajajo vse osnovne tehnike mečevanja. Vadeči A dela povezano vse štiri udarcev (B smiselno postavlja blokade), nato zamenjata vlogi.

**Ocenjevanje:**

- pravilnost izvedbe udarcev,
- smiselnost postavljanja blokad in
- smiselnost povezovanja tehnik.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min

**Posebnosti:** pazimo na varnostno razdaljo med vadečimi

**Rekviziti:** palice za mečevanje

- **Delo na ščitih (ŠČIT\_FB)**

**Opis naloge/igre:** vadeči A je v vlogi trenerja, ki z rokavico kaže udarce vadečemu B. Vadeči B prepozna udarec in temu primerno odreagira

**Ocenjevanje:** pravilna izbira udarca glede na postavljeno rokavico, gibanje

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min

**Posebnosti:** rokavico lahko nadomestimo tudi z ščiti

**Rekviziti:** /

- **Imitacija športne borbe pri francoskem boksu (IM\_FB)**

**Opis naloge/igre:** delo v parih. Vsak v paru ima na voljo dva poljubna udarca. Nasprotnik udarca sprejme, nato izvede svoja dva poljubna udarca

**Ocenjevanje:**

- pravilnost izvedbe udarcev in brc,
- raznolikost udarcev in brc in
- smiselna povezanost udarcev in brc.

**Ocena:** opravljen/ni opravljen

**Število ponovitev:** 5 min

**Posebnosti:** na voljo so že poznani udarci (desni ali levi ročni direktni udarec, desna ali leva nožna ravna direktna brca, desna ali leva nožna polkrožna brca)

**Rekviziti:** /

### **3.7.3 Predlog tretje faze: RDEČI KENGURU (mlajši dečki/deklince stari 10 do 11 let)**

#### **3.7.3.1 Splošno priporočilo za izvajanje treningov**

V tem obdobju veljajo podobne zakonitosti treningov kot v drugem obdobju, poudariti je potrebno le, da se veliko otrok postopoma prilagaja drugim in tudi resno izkazuje pripadnost skupini, čuti potrebo po uporabi svojih gibalnih in umskih sposobnosti v resnični situaciji, postopno sprejema nadaljni razvoj pravil igre, že razmišlja o realizaciji akcij v igrah. Še vedno je prisotna močna navezanost na starše, otrok se dobro počuti v skupini, ki mu predstavlja ugodje.

Velik poudarek v tej fazi je na samem gibanju v savatu. Le-to mora biti izvedeno v pravilnem gardu (levo ali desno, odvisno od tega, ali je vadeči levičar ali desničar) in izvedeno po sprednjem delu stopala. Dobro gibanje v borbi je glavna značilnost, ki ločuje dobre od slabših tekmovalcev, zato je pomembno, da na čimbolj raznoliko in dinamično gibanje navajamo otroke že od majhnih nog.

### 3.7.3.2 Sestavni deli treningov

Trening tretje faze traja 60 minut, od tega je 20 minut koncentriranega dela, preostali čas je namenjen utrjevanju že naučenega in razvedrilu. Vsebina vadbe je osredotočena na samo gibanje, ki je izvedeno v pravilnem gardu in po sprednjem delu stopala. Med posameznimi obremenitvami je dovolj časa za aktivni počitek. V tej fazi se vadeči spoznajo z novim udarcem, to je nožni direktni stranski udarec. Glede na to, da po uradnih pravilih Savate zveze Slovenije borbe na uradnih tekmovanjih trajajo eno rundo po eno minuto, temu ustrezno prilagodimo same vaje na treningih.

### 3.7.3.3 Preverjanje

Prostorski, kadrovski pogoji preverjanja, izvajanje preverjanja in priporočila pred preverjanjem so enaka, kot v prvi fazi preverjanja.

Število testirancev je osem vadečih na ocenjevalca (štirje pari).

Podatke preverjanja vpisujemo v posebni obrazec Rdeči kenguru (Priloga 3), ki je sestavljen kot ocenjevalni list in vsebuje ime, priimek, člansko številko, spol, višino, težo ter teste, ki jih predlagamo za preverjanje oziroma ocenjevanje.

### 3.7.3.4 Naloge preverjanja

- **Senca gibanja (SEN\_GIB)**

**Opis naloge/figre:** vadeči so razdeljeni v pare. Vadeči A vodi gibanje v vse smeri (naprej/nazaj, levo/desno) z različnim tempom (hitro, počasi), vadeči B poskuša temu gibanju slediti na borbeni razdalji (razdalja iztegnjene roke). Nato vlogi zamenjata. Vadeči, ki vodi gibanje je prostorsko omejen (velikost prostora je primerljiva borbenemu prostoru).

**Ocenjevanje:**

- vadeči A: smiselnost gibanja, raznolikost gibanja po omejenem prostoru,
- vadeči B: prava razdalja (razdalja iztegnjene roke), čim hitrejša reakcija glede na gibanje nasprotnika.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Gibanje + ročni direktni (GIB+RD(T,G))**

**Opis naloge/igre:** delo v parih. Vadeči A ima poleg gibanja na voljo še ročne direktne udarce v telo ali glavo. Vadeči B se le-tem udarcem poskuša izogniti z gibanjem v vse smeri. Pri tem pazi na zaščito glave.

**Ocenjevanje:**

- vadeči A: pravilna izvedba ročnih direktnih udarcev (iztegnitev roke, kontrola udarca, prava razdalja, zadetek s sprednjim delom rokavice), raznolikost udarcev,
- vadeči B: čim hitrejša reakcija glede na napad vadečega A z gibanjem, zaščita glave (z rokavicami).

**Ocena:** opravljen/ni opravljen

**Število ponovitev:** 5 minut (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Premagovanje vrvice (PREM\_VR)**

**Opis naloge/igre:** vadeči premaguje vrvico z izmiki v levo in desno stran in se tako premika po prostoru. Pri tem pazi na zaščito glave (roke pokrivajo in ščitijo glavo).

**Ocenjevanje:** pravilnost izmikov v levo in desno stran (izmik prihaja iz stegen, ne iz predklona).

**Ocena:** opravljen/ni opravljen

**Število ponovitev:** 3-krat po celi dolžini vrvice

**Posebnosti:**

- vrvica je napeta, višina prilagojena glede na velikost vadečih (za glavo manj kot je celotna višina vadečega), dolžine petih metrov,
- vrvica je svetlih barv, tako da se jo vidi,
- pripravljalna vaja za tehniko eskivaže, tehniko izmikanja in gibanja po prostoru.

**Rekviziti:** dve stojali, vrvica

- **Kontrola udarcev (v žogo), (KONT\_UD)**

**Opis naloge/igre:** delo v parih. Vadeči A lahko drži žogo v višini svojega trebuha in glave, vadeči B z že naučenimi tehnikami zadeva žogo (ročni udarci v višino glavo, brce v višino telesa). Pri tem pazi na kontrolo udarcev in brc – žoga ne sme pasti iz rok vadečega A.

**Ocenjevanje:**

- pravilnost izvedbe udarcev (tehnično),

- realna hitrost udarcev (ne prepočasi, kot je pri večini napaka),
- smiselnost povezovanja tehnik,
- raznolikost udarcev (poznanih osem udarcev in brc).

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:**

- dovolimo, da žoga trikrat pade na tla,
- izbiramo žogo, ki so malo težje (npr. košarkarska)

**Rekviziti:** žoga

- **Linijske vaje (LIN)**

**Opis naloge/igre:** vadeči so v parih postavljeni na začetku telovadnice in vaje izvajajo na drug konec telovadnice.

1. naloga: vadeči A (ročni direktni udarci iz počasnega teka naprej), vadeči B (počasen tek nazaj),
2. naloga: vadeči A (ročni direktni udarci iz počasnega teka nazaj), vadeči B (počasen tek naprej)
3. naloga: vadeči A (gibanje + nožne polkrožne brce naprej), vadeči B (gibanje v gardu nazaj),
4. naloga: vadeči A (gibanje + nožne polkrožne brce nazaj), vadeči B (gibanje v gardu naprej),
5. naloga: vadeči A (gibanje + nožne ravne direktne in stranske brce naprej), vadeči B (gibanje v gardu nazaj),
6. naloga: vadeči A (gibanje + nožne ravne direktne in stranske brce nazaj), vadeči B (gibanje v gardu naprej).

**Ocenjevanje:**

- 1. in 2. naloga: pravilna izbira roke in noge (leva roka + desna noga in obratno) in tekočnost izvedbe tehnike in gibanja,
- 3. in 4. naloga: pravilna tehnična izvedba brce, prava razdalja (predaleč cilja ne zadane, preblizu zadane z golenico), tekočnost gibanja v gardu,
- 5. in 6. naloga: pravilna tehnična izvedba brce, prava razdalja (predaleč cilja ne zadane, preblizu se lahko zaleti v nasprotnika), tekočnost gibanja v gardu.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 2-krat vsako nalogo

**Posebnosti:** pazimo na varnost ob robovih telovadnice

**Rekviziti:** /

- **Borba z namišljenim nasprotnikom; 8 udarcev; direktne roke, direktne ravne, bočne/polkrožne brce)**

**Opis naloge/igre:** samostojno delo (vsi hkrati, a vsak zase) izvajajo vseh osem naučenih udarcev in brc. Skoncentrirajo se predvsem na tehnično izvedbo udarcev in gibanje.

**Ocenjevanje:**

- pravilnost izvedbe udarcev (tehnično),
- realna hitrost udarcev (ne prepočasi ali prehitro, kot je pri večini napaka),
- smiselnost povezovanja tehnik,
- raznolikost udarcev (poznati mora osem udarcev in brc),
- gibanje (vsak udarec/brca z drugega mesta – na mestu).

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 2 min

**Posebnosti:** pri nalogi vadeči pokažejo svoje znanje brez motečih dejavnikov (nasprotnika), tako da se zahteva kar najboljša možna tehnična izvedba udarcev in brc (iztegnitev okončin, gibanje po sprednjem delu stopala ...).

**Rekviziti:** /

### **3.7.4 Predlog četrte faze: BELI KENGURU (starejši dečki/deklice, stari 12 do 13 let)**

#### **3.7.4.1 Splošno priporočilo za izvajanje treningov**

Škof (2007) poimenuje to obdobje tudi obdobje uporabnosti in prilagajanja. Zaradi hitre in neenakomerne rasti je dinamika razvoja »informativskih« gibalnih sposobnosti nekoliko upočasnjena. Proces v nadzoru gibanja potrebujejo nekaj časa, da se prilagodijo hitrim spremembam »periferije« (spremenjenim dolžinam kosti, ki pomenijo spremembo ročic in s tem navorov v posameznih sklepih). Zaradi tega je pomen izpopolnjevanja gibanja (tehnike gibanja) v tem času neprecenljiv.

V tem obdobju otroci spoznajo sodniška pravila in se prvič srečajo s tekmami na državni ravni. Prvič se srečajo tudi z zmagami in porazi. Naša naloga je, da jim podamo splošno mnenje, da ena tekma in en poraz nista življenjskega pomena, vendar je z udeležbo na več tekmovanjih tudi več možnosti za uspeh. Vsekakor pa pri otrocih ne smemo tekmovanja enačiti z rezultatom, ki ga doseže. V tem obdobju



morajo otroci doživljati tekmovanja kot nekaj pozitivnega in njihovega. Tekmo mora otrok doživljati kot neko igro, v kateri so vedno poraženci in zmagovalci.

Ta faza je iz vidika tehničnega in teoretičnega dela zelo zahtevna in obsežna. Pri tehničnem delu so prisotne kompleksnejše situacije, pri katerih mora otrok že razmišljati o smiselnosti in ekonomičnosti izvajanja tehnik. Vadeči v vlogi obrambe se sreča z različnimi zaščitami pred napadalcem, se pravi mora razbrati napad in temu primerno odreagirati.

Vadeči se prvič sreča tudi z uradnimi tekmovanji. Udeleži se lahko medklubskih ali državnih prvenstev. Borbe na uradnih tekmovanjih v Sloveniji za starejše dečke in deklice trajajo dve rundi po eno minuto. Med rundama je minuta odmora.

#### **3.7.4.2 Sestavni deli treningov**

Trening četrte faze traja 60 minut, od tega je 30 minut koncentriranega dela, preostali čas utrjujemo tehniko. Vsebina treningov je kompleksnejša (povezava več tehnik v smiselno zaporedje), posebno vlogo ima ne samo napadalec, ampak tudi vadeči, ki je v vlogi obrambe.

#### **3.7.4.3 Preverjanje**

Prostorski, kadrovski pogoji preverjanja, izvajanje preverjanja in priporočila pred preverjanjem so enaka, kot v prvi fazi preverjanja. Na ocenjevalca ne sme priti več kot osem testirancev (štirje pari).

Podatke preverjanja vpisujemo v posebni obrazec Beli kenguru (Priloga 4), ki je sestavljen kot ocenjevalni list in vsebuje ime in priimek vadečega, člansko številko, spol, višino, težo ter teste, ki jih predlagamo za preverjanje oziroma ocenjevanje.

#### 3.7.4.4 Naloge preverjanja in ocenjevanja

- **Kontrola udarcev (z normalno hitrostjo v glavo)**

**Opis naloge/igre:** delo v parih. Vadeči A ima roke na hrbtu, vadeči B z že naučenimi tehnikami zadeva obraz nasprotnika. Pri tem pazi na kontrolo udarcev (najbolje kontrolo prepoznamo po poku in po mežikanju nasprotnika).

**Ocenjevanje:**

- pravilnost izvedbe udarcev (tehnično),
- realna hitrost udarcev (ne prepočasi, kot je napaka pri večini),
- smiselnost povezovanja tehnik.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Sodniška pravila**

**Opis naloge/igre:** v aktivnem odmoru vadečim postavljamo vprašanja iz področja sojenja v savatu

**Ocenjevanje:**

- poznavanje sodniški pravil,
- sodniška terminologija na borišču (allez, en garde, stop, limit, sorti),
- službeno osebje pri sojenju (glavni sodnik, trije do pet stranskih/točkovnih sodnikov, vrhovni sodnik, merilec časa, službeni delegat tekmovanja, zapisnikar, službeni zdravnik, napovedovalec),
- način točkovanja:
  - udarci z rokami v glavo/telo z eno točko,
  - serija ročnih udarcev prinese dve točki, če sta zadana najmanj dva čista udarca v seriji,
  - udarci z nogo v nogo so točkovani z eno točko, z nogo v telo dve točki, z nogo v glavo pa štiri točke,
  - čiščenje nasprotnika prinese eno točko, če se le-ta dotakne tal s katerim koli drugim delom telesa razen s stopalom.
- negativne točke se podelijo v primeru sodniške kazni. Najprej se za isto kršitev podelita dva interna opomina, sledi javni opomin - dve minus točki, sprejeti tretji javni opomin je tudi diskvalifikacija tekmovalca,
- kazni:
  - interni opomin, ki nima vpliva na točkovanje,
  - javni opomin (tekmovalca sta v nevtralnih kotih, sodnik v ringu pokaže na tekmovalca, ki je naredil prekršek in njegov (modri ali rdeči) kot, izreče

- javni opomin in razloge za odločitev ter zahteva posamezne odločitve zunanjih sodnikov. Če soglašajo, dvignejo desno ali levo roko, če prekrška niso uspeli videti, pa dvignejo obe dlani vzporedno pred obrazom, če se z odločitvijo ne strinjajo, prekržajo obe roki pred obrazom v obliki črke X),
- tretjem opominu, težjem prekršku, nešportnemu vedenju, žaljenju sodnikov/nasprotnikov sledi diskvalifikacija tekmovalca,
  - sodniška oprema: črne hlače, bela srajca z dolgimi ali kratkimi rokavi, črni metuljček, lahko športno obuvalo na nogah. V času borb na sebi ne sme imeti ure, očal, prstanov, zapestnic ... Biti mora obrit in urejen.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** tri vprašanja na vadečega

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Tema 1 (izmiki ročnim udarcem z gibanjem)**

**Opis naloge/igre:** A: L, D, L ročni ravni udarec v glavo/telo + ob napadu B izmik z gibanjem nazaj, zaščita glave,

B: L ročni ravni udarec v glavo.

**Ocenjevanje:**

- A: smiselno zaporedje udarcev, izmiki iz gibanja, zaščita glave,
- B: tehnično pravilni ročni ravni udarci

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Tema 2 (izmik nožnim polkrožnim brcam s prestopom na mestu)**

**Opis naloge/igre:** A: L polkrožna brca v nogo, D ravna brca v telo + ob napadu B, izmik brci z gibanjem in prestopom na mestu,

B: L polkrožna brca v nogo.

**Ocenjevanje:**

- A: tehnična izvedba brc, izogib brcam v gibanju s prestopom na mestu, zaščita glave,
- B: tehnično pravilno izvedena polkrožna brca.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Tema 3 (izmik nožnim ravnim brcam z izhodom na mestu)**

**Opis naloge/igre:** A: L reverz, D + L ročni ravni udarec v glavo/telo + izmik pred ravno nožno brco z izhodom na mestu,

B: L ravna brca v nogo.

**Ocenjevanje:**

- A: tehnično izvedeni udarci in brce, izogib brcam z izhodom na mestu (zamenjava garda),
- B: tehnično pravilno izvedena ravna brca.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Tema 4 (izmik nožnim ravnim/polkrožnim brcam z prestopom ali izhodom na mestu)**

**Opis naloge/igre:** A: L, D ročni ravni udarec v glavo/telo, D reverz + izmik udarcem z prestopom ali izhodom na mestu,

B: L polkrožna/ravna brca v nogo.

**Ocenjevanje:**

- A: tehnično pravilno izvedeni udarci/brca + gibanje + izmik udarcem + zaščita glave,
- B: tehnično pravilno izvedene brce.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Tema 5 (Zaščita glave z odmikom glave nazaj/vstran)**

**Opis naloge/igre:** A: dvojna brca (bočna + polkrožna) z menjavo višine + zaščita pred udarcem nasprotnika z odmikom glave nazaj/vstran,

B: L direktni ročni udarec v glavo.

**Ocenjevanje:**

- A: tehnično pravilno izvedene brce + gibanje + izmik udarcem + zaščita glave,
- B: tehnično pravilno izveden udarec.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Imitacija športne borbe z namišljenim nasprotnikom**

**Opis naloge/igre:** samostojno delo (vsi hkrati, a vsak zase) izvajajo vseh deset naučenih udarcev in brc. Skoncentrirajo se predvsem na tehnično izvedbo udarcev in gibanje.

**Ocenjevanje:**

- pravilnost izvedbe udarcev (tehnično dovršeno),
- realna hitrost udarcev (ne prepočasi ne prehitro, kot je napaka pri večini),
- smiselnost povezovanja tehnik,
- raznolikost udarcev (D/L ročni direktni, D/L nožni direktni ravni udarci, D/L nožni direktni bočni udarci, D/L nožni polkrožni udarci, D/L nožni reverz),
- gibanje (vsak udarec/brca z drugega mesta – ne na mestu).

**Ocena:** opravljen/ni opravljen

**Število ponovitev:** 2 min

**Posebnosti:** pri tej nalogi vadeči pokažejo svoje naučeno znanje brez motečih dejavnikov (nasprotnik), tako da se zahteva res kar najboljša možna tehnična izvedba udarcev in brc (iztegnitev okončin, gibanje po sprednjem delu stopala ...).

**Rekviziti:** /

- **Športna borba z nasprotnikom**

**Opis naloge/igre:** vadečemu se prizna beli kenguru v primeru da se letno udeleži vsaj dveh tekem, ki sta ali medklubski ali državni prvenstvi.

**Ocenjevanje:**

- poznavanje pravil borjenja,
- športni ferplej,
- realna hitrost udarcev ,
- smiselnost povezovanja tehnik,
- raznolikost udarcev (poznanih deset udarcev in brc),
- gibanje (vsak udarec/brca iz drugega mesta – ne na mestu).

**Ocena:** opravljen/ni opravljen

**Število ponovitev:** dve tekmi (2-krat 1 min)

**Posebnosti:** pri nalogi vadeči pokažejo svoje naučeno znanje s prisotnostjo motečih dejavnikov (nasprotnik, sodniki, gledalci, drugo okolje).

**Rekviziti:** /

### **3.7.5 Predlog pete faze: RUMENI KENGURU (pionirji/pionirke, stari 14 do 15 let)**

#### **3.7.5.1 Splošno priporočilo za izvajanje treningov**

Začetno obdobje pubertete pomeni obdobje prilagajanja gibalnih veščin in posameznih tehnik posameznikovim telesnim spremembam. To je tudi obdobje hitrega kognitivnega in čustvenega razvoja. Na osnovi tega in zaradi širjenja izkušenj v tem obdobju pogosto pride do usmerjanja mladih v različne športne dejavnosti. Njihove želje in interesi postanejo pomemben regulator njihove gibalne učinkovitosti. Mladostniki so v tem obdobju že odločeni, katera veja savata jih zanima. V nadaljni razpravi obravnavamo samo napredovanje pri francoskem boksu. To obdobje je za mladostnike zelo pomembno, saj se srečajo s prvimi pomembnimi tekmovanji, pri katerih pa ne moremo mimo morebitnih zmag ali porazov, ki jih je na tovrstnih tekmovanjih zagotovo več.

#### **3.7.5.2 Sestavni deli treningov**

Trening za omenjeno starostno skupino trajajo 90 minut, od tega je 60 minut koncentriranega dela z utrjevanjem že naučenega, preostali čas izkoristimo za ogrevanje, raztezanje in vaje za moč. V tem obdobju vadeče pripravljamo tudi na prva pomembna tekmovanja, ki potekajo ne samo na državni ravni, ampak za nekatere tudi na mednarodni ravni. Sem sodi tako kondicijska pripravljenost, kot tudi psihična pripravljenost na pomembne tekme. Borbe na uradnih tekmovanjih v Sloveniji za pionirje in pionirke trajajo dve rundi po eno minuto. Med rundama je minuta odmora.

#### **3.7.5.3 Preverjanje**

Prostorski, kadrovski pogoji preverjanja, izvajanje preverjanja in priporočila pred preverjanjem so enaka, kot v prvi fazi preverjanja. Na enega ocenjevalca pride največ osem testirancev (štirje pari).

Podatke preverjanja vpisujemo v posebni obrazec Rumeni kenguru (Priloga 5), ki je sestavljen kot ocenjevalni list in vsebuje vsebuje ime in priimek vadečega, člansko številko, spol, višino, težo ter teste, ki jih predlagamo za preverjanje oziroma ocenjevanje

### 3.7.5.4 Naloge preverjanja in ocenjevanja

- **Zadeti v obroču**

**Opis naloge/igre:** vadeči A se giblje v območju obroča in poskuša zadeti vadečega B, vadeči B je izven obroča in zadeva A in hkrati pazi, da sam ni zadet (ko je zadet zamenjata vlogi).

**Ocenjevanje:** izvedba (ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca), veljavnost (premikanje), raznolikost (stil, raznolikost udarcev)

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** vadeče opozorimo na omejen prostor in možnost stopanja na obroč (padci)

**Rekviziti:** obroči

- **Tema 1 (povezava dveh udarcev z isto nogo + zaščita glave z odmikom)**

**Opis naloge/igre:** A: leva polkrožna brca v nogo/telo, levi reverz, desni direktni udarec z roko v glavo/telo + zaščita pred udarcem nasprotnika z odmikom vstran/nazaj ali z gibanjem,

B: levi direktni udarec z roko v glavo.

**Ocenjevanje:**

- izvedba (ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca), veljavnost (premikanje), raznolikost (stil, raznolikost udarcev),
- A: smiselnost povezovanja dveh udarcev z isto nogo (realna hitrost), spretnost odmičanja udarcem nasprotnika,
- B: tehnično dovršen udarec.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** vadeči lahko pri povezavi dveh udarcev prestopi, pomembno je le, da brca z isto okončino (lahko tudi vojni udarec)

**Rekviziti:** /

- **Tema 2 (dvojni udarec + izpeljave)**

**Opis naloge/igre:** A: L polkrožna brca v noga + L polkrožna brca v telo – dvojni udarec, D direktni udarec v glavo/telo + zaščita pred brcami nasprotnika z izpeljavo, B: L direktna bočna brca v telo.

**Ocenjevanje:**

- izvedba (ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca), veljavnost (premikanje), raznolikost (stil, raznolikost udarcev),
- A: smiselnost povezovanja dveh povezanih udarcev z isto nogo (realna hitrost), spretnost izmika brcam nasprotnika z izpeljavo (z rokami zapira ali odpira udarec nasprotnika),
- B: tehnično dovršen udarec (kolena visoko, iztegnitev, natančnost zadetka).

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Tema 3 (obramba brcam nasprotnika)**

**Opis naloge/igre:** A: polkrožne brce v telo,

B: obramba pred brcami nasprotnika s polkrožnimi/direktnimi bočnimi/direktnimi ravnimi brcami v nogo z izhodom ali prestopom na mestu.

**Ocenjevanje:**

- izvedba (ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca), veljavnost (premikanje), raznolikost (stil, raznolikost udarcev),
- A: tehnična dovršenost polkrožnih brc, realna hitrost brc,
- B: tehnično dovršene brce, pravočasnost reagiranja, pravilno izveden izhod ali prestop na mestu.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Tema 4 (ročni polkrožni udarec + eskivaža)**

**Opis naloge/igre:** A: desni/levi ročni polkrožni udarec v glavo, B: eskivaža.

**Ocenjevanje:**

- izvedba (ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca), veljavnost (premikanje), raznolikost (stil, raznolikost udarcev),
- A: tehnična dovršenost polkrožnega udarca (dvig komolca, pravilna nastavitvev dlani),



- B: pravočasnost reagiranja na udarec z eskivažo, ki je izvedena s pokrčitvijo nog (ne s križa), zaščita glave.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 5 min (2,5 min na vadečega)

**Posebnosti:** /

**Rekviziti:** /

- **Imitacija športne borbe z namišljenim nasprotnikom**

**Opis naloge/igre:** samostojno delo (vsi hkrati, a vsak zase) izvajajo vseh dvanajst naučenih udarcev in brc. Osredotočijo se predvsem na tehnično izvedbo udarcev in gibanje.

**Ocenjevanje:**

- pravilnost izvedbe udarcev (tehnično dovršeno),
- realna hitrost udarcev (ne prepočasi ali prehitro, kot je pri večini napaka),
- smiselnost povezovanja tehnik,
- raznolikost udarcev (desni/levi ročni direktni, desni/levi ročni polkrožni udarec, desni/levi nožni direktni ravni udarci, desni/levi nožni direktni bočni udarci, desni/levi nožni polkrožni udarci, desni/levi nožni reverz),
- gibanje (vsak udarec/brca z drugega mesta – ne na mestu).

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 2 min

**Posebnosti:** pri nalogi vadeči pokažejo svoje naučeno znanje brez motečih dejavnikov (nasprotnik), tako da se zahteva res kar najboljša možna tehnična izvedba udarcev in brc (iztegnitev okončin, gibanje po sprednjem delu stopala ...)

**Rekviziti:** /

- **Sojenje**

**Opis naloge/igre:** sojenje se izvede vzporedno s športno borbo na temo. Trener določi vadečega A in B ter sodnika v ringu.

**Ocenjevanje:**

- poznavanje pravil borjenja,
- športni ferplej, realna hitrost udarcev, smiselnost povezovanja tehnik, raznolikost udarcev, gibanje (vsak udarec/brca z drugega mesta – ne na mestu),
- poznavanja sodniških pravil, sodniška terminologija, način točkovanja, kazni in potek borb.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** pri nalogi vadeči pokažejo svoje naučeno teoretično znanje iz Belega kenguruja in se dokažejo tudi v praktičnem preizkusu.

**Rekviziti:** /

- **Športna borba na temo**

**Opis naloge/igre:** športna borba na temo se izvaja vzporedno z sojenjem. Trener določi vadečega A in B ter sodnika v ringu.

Vadeči A: ročni udarci + brce pod pas,

vadeči B: ročni udarci + brce nad pas.

**Ocenjevanje:**

- izvedba (ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca), veljavnost (premikanje), raznolikost (stil, raznolikost udarcev),
- poznavanje pravil borjenja,
- športni ferplej, realna hitrost udarcev, smiselnost povezovanja tehnik, raznolikost udarcev, gibanje (vsak udarec/brca z drugega mesta – ne na mestu),
- poznavanja sodniških pravil, sodniška terminologija, način točkovanja, kazni in potek borb.

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** pri tej nalogi vadeči pokažejo svoje naučeno teoretično znanje iz Belega kenguruja in se dokažejo tudi v praktičnem preizkusu.

**Rekviziti:** /

- **Športna borba (državna raven, mednarodna raven)**

**Opis naloge/igre:** vadečemu se prizna rumeni kenguru, če se letno udeleži vsaj dveh tekem, ki sta na državni ali mednarodni ravni (za mednarodni rang predlaga trener).

**Ocenjevanje:**

- izvedba (ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca), veljavnost (premikanje), raznolikost (stil, raznolikost udarcev–poznanih deset udarcev in brc),
- poznavanje pravil borjenja,
- športni ferplej,
- realna hitrost udarcev ,
- smiselnost povezovanja tehnik,
- gibanje (vsak udarec/brca z drugega mesta – ne na mestu).

**Ocena:** opravi/ni opravi

**Število ponovitev:** dve tekmi (2-krat 1 min)

**Posebnosti:** pri nalogi vadeči pokažejo svoje znanje s prisotnostjo motečih dejavnikov (nasprotnik, sodniki, gledalci, drugo okolje).

**Rekviziti:** /

### **3.7.6 Pregled šeste in sedme faze: kadeti/kadetinje in juniorji (mladinci/mladinke), stari 16 do 20 let**

#### **3.7.6.1 Splošno priporočilo za izvajanje treningov**

Škof (2007) ugotavlja, da se po 15. letu starosti zaradi hormonskih vplivov poveča sposobnost za proizvodnjo sile in mišičnega dela. Nastopi čas za razvoj »energijskih gibalnih sposobnosti«, kot so moč, hitrost in absolutna vzdržljivost). Gre za sposobnosti, ki temeljijo na zmožnosti proizvodnje velike mišične sile ali vzdrževanja te sile skozi daljši čas. Toda to ne pomeni, da sposobnost gibalnega učenja preneha, ampak se nadaljuje. Na motoričnem področju se stopnja zrelosti organizma kaže v funkcijski sposobnosti senzomotoričnih sistemov: kakovost, količine, intenzivnosti, širine različic in časovne razdelitve dražljajev iz okolja. Znaki napredujočega prilagajanja na gibalnem področju so dvig sposobnosti ob hkratni ekonomičnosti gibanj, tudi zmanjšanju energije. Pubertetno obdobje, zlasti pozno pubertetno obdobje, je začetek intenzivnejšega razvoja gibalnih sposobnosti in čas oblikovanja specifičnih športnih tehnik.

V tem obdobju vadeči že začnejo trenirati s starejšo populacijo, spoznajo njihov način treninga, ki ne temelji zgolj na igri, ampak na klasičnem principu treniranja. To je klasično ogrevanje, utrjevanje in podajanje nove snovi, klasične vaje za moč, raztezanje in vzdržljivost.

Borbe na uradnih tekmovanjih v Sloveniji trajajo za kadete/kadetinje in juniorje/juniorke tri runde po minuto in pol (eliminacije dve rundi po dve minuti).

#### **3.7.6.2 Sestavni deli treningov**

Trening za starejše od 16 let traja 90 minut, od tega je 70 minut koncentriranega dela z utrjevanjem naučenega, preostali čas izkoristimo za ogrevanje, raztezanje in vaje za moč. Treningi potekajo s starejšimi člani.

### 3.7.6.3 Preverjanje

**Prostorski pogoji preverjanja:** velika telovadnica

**Kadrovski pogoji:** trenerji, vaditelji, demonstratorji, komisija

**Število testirancev:** do osem oseb na ocenjevalca

**Izvajanje preverjanje:** naloge vadeči izvajajo vsi hkrati, v parih

**Priporočila pred preverjanjem:**

- podpisano soglasje staršev – če je vadeči mladoleten
- vadeči je na dan testiranja popolnoma zdrav,
- pred vsakim testiranjem je potrebno vadeče ogreti s primernimi gibalnimi vajami,
- vadeči vaje izvaja v primerni telovadni opremi,
- vadečim je vsaka vaja nazorno prikazana,
- med izvedbo vadečih ne vzpodbujamo,
- izid naloge je veljaven, ko je le-to vadeči korektno opravil,
- med vadbo brez žvečilnih gumijev,
- brez ur, zapestnic in verižic.

**Podatki preverjanja:** podatke vpisujemo v posebni obrazec Modra rokavica (Priloga 6), ki je sestavljen kot obrazec z dovoljenimi tehnikami in zahtevanimi kombinacija s prostorom za vpis doseženih točk. Obrazec in testi so potrjeni in priznani iz strani SVZS.

**Ocenjevanje in napredovanje:** kandidat mora za pozitivno opravljeno stopnjo rokavice osvojiti vsaj 70 točk od 120 možnih.

### 3.7.6.4 Naloge preverjanja in ocenjevanja

**Načelo modre rokavice:** »Zadanem in nisem zadet«

Ocenjuje se vadečega v vlogi napadalca, pri športni borbi in borbi na temo pa oba testiranca. Napadalca označujemo z črko A, obrambo pa z B. Naloga napadalca je, da z predpisano tehniko zadane vadečega B, ter se z gibanjem izogne zadetku vadečega B.

## **1. stopnja modre rokavice:**

- **Nožna PK (T)/Ročni D (T, G)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad s polkrožno brco v telo nasprotnika,

B: odgovor z ročnim ravnim udarcem v telo/glavo.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravil/ni opravil, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

- **Nožna D (T)/Ročni D (T, G)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad z direktno brco v telo nasprotnika,

B: odgovor z ročnim direktnim udarcem v telo/glavo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravil/ni opravil, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

- **Ročni D (T, G)/Nožna PK (N, T)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad z ročnim direktnim udarcem v telo/glavo nasprotnika,

B: odgovor z direktno brco v nogo ali v telo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

- **Nožna PK (N,T) ali ročni D (T, G) / Nožna PK (N, T) ali ročni D (T, G)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad s polkrožno brco v nogo/telo ali ročnim direktnim udarcem v telo/glavo nasprotnika,

B: odgovor s polkrožno brco v nogo/telo ali ročnim direktnim udarcem v telo/glavo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

## **2. stopnja modre rokavice:**

- **Nožna D (N, T) / Nožna PK (T)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad z direktno brco v nogo/telo nasprotnika.

B: odgovor s polkrožno brco v telo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

- **Nožna PK (T) ali nožna D (T) / Nožna PK (T) ali nožna D (T)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad s polkrožno ali direktno brco v telo nasprotnika,  
B: odgovor s polkrožno ali direktno brco v telo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

- **Nožna PK (N, T) ali D (N, T) ali ročni D (T, G) / Nožna PK (N, T) ali nožna D (N, T) ali ročni D (T, G)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad s polkrožno ali direktno brco v nogo/telo nasprotnika ali ročni direktni udarec v glavo/telo nasprotnika,  
B: odgovor s polkrožno ali direktno brco v nogo/telo nasprotnika ali ročni direktni udarec v glavo/telo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

### **3. stopnja modre rokavice:**

- **Nožna K (G) / Nožna PK (N, T)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad z krožno (lateralni/frontalni reverz ) brco v glavo nasprotnika,

B: odgovor s polkrožno brco v nogo/telo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

- **Nožna K (G) ali nožna PK (N, T) / Nožna PK (N, T)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad s krožno (lateralni/frontalni reverz) brco v glavo nasprotnika ali nožno polkrožno brco v nogo/telo nasprotnika,

B: odgovor s polkrožno brco v nogo/telo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

- **Nožna PK (N, T, G) ali nožna D (N, T, G) ali ročni D (T, G) ali nožna K (N, T, G) / Nožna PK (N, T, G) ali nožna D (N, T, G) ali ročni D (T, G) ali nožna K (N, T, G)**

**Opis naloge/igre:** A: osnovni napad s polkrožno/direktno/krožno (lateralno ali frontalno) brco v glavo/telo/nogo nasprotnika ali ročni direktni udarec v glavo/telo nasprotnika,

B: odgovor s polkrožno/direktno/krožno (lateralno ali frontalno) brco v nogo/telo/glavo nasprotnika ali ročni direktni udarec v glavo/telo nasprotnika.

**Ocenjevanje (kandidata v vlogi A):**

- izvedba (ravnotežje, zaščita), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (natančnost, izogibanje, zaustavljanje), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1 min



**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora.

**Rekviziti:** /

- **Borba na temo**

**Opis naloge/igre:** izmed vseh zahtevanih nalog, ocenjevalec izbere eno, ki jo vadeči demonstrirajo v obliki borbe, ki ima določeno temo

**Ocenjevanje:**

- izvedba (izvedba preprostega napada), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (izogibanje zadetkom), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (premikanje), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1,5 min

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora. Ocenjujemo kandidata A, ki je v vlogi napadalca, in hkrati nasprotnika B, ki je v vlogi obrambe.

**Rekviziti:** /

- **Prosta športna borba**

**Opis naloge/igre:** vadeči imajo na voljo vse tehnike, ki so na ravni modre rokavice in demonstrirajo prosto športno borbo, v kateri se držijo načela modre rokavice. Vadeči so sposobni kombinacije udarcev, pri tem pa se jasno loči vloga napadalca in obrambe.

**Ocenjevanje:**

- izvedba (zadeti in ostati v ravnotežju, zadeti in ostati zaščiten, kontrola zadetka), možnih doseženih 5 točk,
- veljavnost (izogibanje zadetkom), možnih doseženih 5 točk,
- raznolikost (premikanje, stil), možnih doseženih 5 točk.

**Ocena:** opravi/ni opravi, št. točk (skupno 15)

**Število ponovitev:** 2-krat 1,5 min (do vključno 15. leta starosti), 3-krat 1,5 min (od 16. leta dalje)

**Posebnosti:** vadeči A se drži načela modre rokavice, se pravi, zadane nasprotnika in hkrati ni zadet od nasprotnikovega odgovora. Ocenjujemo kandidata A, ki je v vlogi napadalca, in hkrati ocenjujemo tudi nasprotnika B, ki je v vlogi obrambe. Vlogi sta jasno prepoznavni. Pomembne so čiste tehnike in izogibanje zadetkom.

**Rekviziti:** /

## 4 SKLEP

V diplomskem delu smo skozi zgodovino in tradicijo predstavili borilno veščino savate, ki je prilagojena ne samo za starejše, ampak tudi za mlajše starostne skupine. Na kratko smo predstavili vse discipline tega športa, pripadajočo opremo in primernost ukvarjanja discipline za otroke. Ugotovili smo, da so primerne vse discipline, razen polnokontaktne francoskega boksa, ki je primeren šele po 18. letu starosti.

V diplomskem delu smo se usmerili predvsem na francoski boks in tako definirali prilagojenost le-tega tudi za otroke. Na podlagi napisanega smo podali predlog sistema napredovanja, ki temelji na testih. Le-ti so prilagojeni biološki starosti in značilnostim določene starostne skupine. Za vsako starostno skupino, le-te smo razdelili v šest skupin, smo predlagali teste, ki preverjajo pričakovano tehniko in znanje o francoskem boksu. Same naloge so zasnovane preko sproščene igre, v kateri določimo vloge udeležencem. V večini je delo v parih, kjer ima prvi v paru vlogo napadalca, drugi pa vlogo obrambe.

Za vsako fazo oziroma starostno skupino smo podali splošno priporočilo za izvajanje treningov, sestavo treningov in same zahteve preverjanja (prostor, kadrovske pogoje, izvajanje, število testirancev). Vse teste smo izdelali in strnili v posebne obrazce, ki so priloženi in so v pomoč pri samem ocenjevanju.

Vsaka naloga oziroma igra vsebuje natančen opis igre, kaj pri sami igri ocenjujemo oziroma na kaj smo pozorni, morebitno oceno (opravil/ni opravil ali število doseženih točk), število ponovitev, morebitne posebnosti in potrebne rekvizite.

Predlagani testi so dobra osnova za nadaljno graditev sistema v tej smeri. Vsi testi so na pripadajoči starostni skupini že preverjeni, vendar jih je potrebno ponovno in večkrat pregledati in stestirati ter tako dopolniti pomanjkljivosti, ki se pokažejo čez čas in številnih ponovitvah ter z drugim vedenjem. Prav tako je pričakovati, da se bodo v prihodnosti dopolnile ali spremenile faze treniranja glede na biološko starost vadečih. Takrat bo potrebno pregledati naše predloge in jih dopolniti oziroma spremeniti.

Po našem mnenju je smiselno vzpostaviti sistem napredovanja in ocenjevanja v savatu za otroke, ki bo enoten po vsej Sloveniji. Na ta način želimo doseči, da bo napredovanje med skupinami enakovredno in s tem tudi sistem ocenjevanja oziroma zahtevanega znanja enak za vse.

## 5 VIRI

Ančnik, T. (1997). *Karate-do od začetnika do mojstra*. Ljubljana: DOJA Ančnik & Co., d.n.o.

Babič, I. (2001). *Judo za mlade*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bravničar – Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa – Harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet

Kremžar, B. in Tušak, M. (1981). *Okvirne norme gibalnih sposobnosti za otroke*. Ljubljana: Pedagoški inštitut pri Univerzi Edvarda Kardelja.

Kosec, M. (1980). *Telesna vzgoja predšolskih otrok: gradivo za vzgojiteljice pripravnice*. Ljubljana: Zavod SR Slovenije za šolstvo.

Obreza, J. (2007). *Podjetniški izziv za razvoj savate zveze Slovenije*. Magistrsko delo, Ljubljana, Ekonomska fakulteta.

Pavlin, T. (2006). *Oživitve olimpijskih tekmovanj*. Revija za humanistične in družbene znanosti, 8(1), 55-70.

Pistolnik, B. (1999). *Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe): gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistolnik, B. (2003). *Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe): gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne / športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Založba Annles.

Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje: predšolska vzgoja – 1. knjiga*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Savate klub rival. (2008). Pridobljeno 06.08.2011 iz <http://sites.google.com/site/klubborilnihvescinrival/tehnika-1>

Savate zveza Slovenije. (2007). *SAVATE – Celostna evropska športna vadba*. Ljubljana: Savate zveza Slovenije.

Savate zveza Slovenije. (2004). Pridobljeno 19.06.2011 iz <http://sites.google.com/site/savatezvezaslovenije/savate-usposabljanja>

Savate zveza Slovenije. (2004). Pridobljeno 05.08.2011 iz <http://sites.google.com/site/savatezvezaslovenije/>

Šugman, R., Bednarik, J. in Kolarič, B. (2002). *Športni menedžment*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Univerzitetni savate klub. (2008). Pridobljeno 06.08.2011 iz <http://sites.google.com/site/uniklub/kaj-treniramo>

Univerzitetni savate klub. (2008). Pridobljeno 06.08.2011 iz <https://sites.google.com/site/uniklub/o-klubu/music-savate>

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok od tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Cemič, A (1991). *Analiza in primerjava obeh različnih modelov obravnavanja motoričnih sposobnosti petinpolletnih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2006). *Slepa miš, ti loviš; ustvarjalne gibalne igre za otroke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.

Vidranski, T. (2006). *Utjecaj treninga karatea na motorička obilježja djece od 9 do 11 godina*. Magistrsko delo. Zagreb: Kineziološki fakultet, Sveučelište u Zagrebu.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolske uspešnosti*. Radovljica: Didakta d.o.o.

## 6 PRILOGA

### 6.1 Priloga 1: Priprava za ocenjevanje – Modri kenguru

#### PRIPRAVA ZA OCENJEVANJE: MODRI KENGURU

Št.	Kandidat	Št. čl. izkaznice	Spol	ATV	ATT	Ocena	Trener kandidata/klub
1.			m/ž			Opravi/ni opravi	
2.			m/ž			Opravi/ni opravi	
3.			m/ž			Opravi/ni opravi	
4.			m/ž			Opravi/ni opravi	
5.			m/ž			Opravi/ni opravi	
6.			m/ž			Opravi/ni opravi	
7.			m/ž			Opravi/ni opravi	
8.			m/ž			Opravi/ni opravi	
9.			m/ž			Opravi/ni opravi	
10.			m/ž			Opravi/ni opravi	
11.			m/ž			Opravi/ni opravi	
12.			m/ž			Opravi/ni opravi	
13.			m/ž			Opravi/ni opravi	
14.			m/ž			Opravi/ni opravi	
15.			m/ž			Opravi/ni opravi	
16.			m/ž			Opravi/ni opravi	

<b>Člani komisije + podpis</b>	1. ....	.....
	2. ....	.....
	3. ....	.....
<b>Datum:</b>		
<b>Prostor:</b>		

<b>Vsebina ure:</b> borilne igre, elementi borilnih veščin
Stopnja učnega procesa: preverjanje, ocenjevanje

<b>Cilji:</b>	<b>Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)</b>
	Pokazati pozdrav v savatu (t.i. salute)
	Pokazati osnovni borbeni položaj v savatu (t.i. gard)
	Pokazati osnovne tehnike v savatu (nožni ravni in polkrožni udarci, ročni direktni in polkrožni udarci)
	Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja
	<b>Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)</b>
	Poznati pripomočke, ki se uporabljajo v savatu
	Poznati osnovna pravila tehnik, ki se uporabljajo v savatu
	<b>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</b>
	Razvijati koordinacijo oz. skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok, nog)
	Razvijati moč, natančnost, hitrost, ravnotežje, gibljivost, vztrajnost
	<b>Motivacijski/socialni cilji</b>
	Spopasti se z javnim nastopanjem
	Spoznati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega obnašanja

<b>Metodične enote:</b> naravne oblike gibanja, borben položaj (t.i. gard), nožni ravni udarci, nožni polkrožni udarci, ročni direktni udarec, ročni polkrožni udarec
<b>Prevladujoče učne oblike:</b> frontalna
<b>Prevladujoče učne metode:</b> razlaga, demonstracija, pogovor
<b>Igrala in športni pripomočki:</b> ščiti, boksarske rokavice, boksarska vreča, tatami, stožci, obroči, tunel, palice, vrvica, napihnjeni vodni baloni
<b>Pomagala:</b> ocenjevalni list – modri kenguru

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
--------------------------	-------------------------

**Uvod:** Uvodni savate pozdrav (t.i. salute)

**Ogrevanje:**

1. Igra kenguruji (5min)
2. Linijske vaje (5 min):
  - sonožni poskoki v opori čepno spredaj, nogi sta raznonožno, roki prekržani na prsih, gibanje naprej
  - sonožni poskoki v opori čepno spredaj, nogi sta raznonožno, roki prekržani na prsih, gibanje bočno
  - zajčji poskoki naprej
  - zajčji poskoki nazaj
  - plazenje s krčenjem rok (pomikanje naprej v leži trebušno s pomočjo krčenja rok)
  - samokolnica s prijemom za stegna (opora ležno spredaj, partner ga prime za stegna in ga dvigne, vadeči se pomika raznoročno v smeri naprej)
  - kotaljenje v paru (vadeča drug drugega primeta za gležnje, nato pa spodnji vadeči zgornjega odrine vstran in tako prične kotaljenje)
3. Sklop gimnastičnih vaj (5 min)

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
-------------------	-------------------------

**Količinska in organizacijska priprava**

**Količina:**

**Organizacija:**

- |        |  |
|--------|--|
| 2 min  | 1. borilna igra: borba s potiskanjem   |
| 2 min  | 2. borilna igra: zadevanje cilja   |
| 2 min  | 3. borilna igra: ravnotežje  |
| 19 min | 4. poligon: 1. postaja: slalom med stožci<br>2. postaja: premagovanje obroča<br>3. postaja: premagovanje tunela<br>4. postaja: ravnotežje na ščitih<br>5. postaja: hoja med palicami za mečevanje<br>6. postaja: premagovanje ovire<br>7. postaja: zadevanje balonov na vreči<br>8. postaja: imitacija borbe z namišljenim nasprotnikom<br>9. postaja: delo na ščite |

<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
--------------------	------------------------

Delo v parih: eden od vadečih leži na hrbtu, njegov partner stoji nad njim in drži okrogli ščit. Prvi z rokami udarja v ščit, nato kleče in nazadnje stoji. Nato se vlogi zamenjata. Zaključni pozdrav (t.i. salute).

**ANALIZA URE**

**Doseženi cilji:**

SKUPNO: OPRAVIL \_\_\_\_\_  
NI OPRAVIL \_\_\_\_\_

**Posebnosti in opombe:**

## 6.2 Priloga 2: Ocenjevalni list – Zeleni kenguru

### OCENJEVALNI LIST: ZELENİ KENGURU

Št.	Kandidat	Št. članske izkaznice	Spol	ATV	ATT	Ocena	Trener kandidata/klub
1.			m/ž			Opravi/ni opravi	
2.			m/ž			Opravi/ni opravi	
3.			m/ž			Opravi/ni opravi	
4.			m/ž			Opravi/ni opravi	
5.			m/ž			Opravi/ni opravi	
6.			m/ž			Opravi/ni opravi	
7.			m/ž			Opravi/ni opravi	
8.			m/ž			Opravi/ni opravi	
9.			m/ž			Opravi/ni opravi	
10.			m/ž			Opravi/ni opravi	
11.			m/ž			Opravi/ni opravi	
12.			m/ž			Opravi/ni opravi	
13.			m/ž			Opravi/ni opravi	
14.			m/ž			Opravi/ni opravi	
15.			m/ž			Opravi/ni opravi	
16.			m/ž			Opravi/ni opravi	

<b>Člani komisije + podpis</b>	1. ....
	2. ....
	3. ....
<b>Datum:</b>	
<b>Prostor:</b>	

Kandidat	POZ_S	POZ_OP	IG_MEC	OSN_MEC	IM_MEC	ŠCIT_FB	IM_FB	SKUPAJ
1.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
2.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
3.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
4.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
5.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
6.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
7.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
8.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
9.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
10.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
11.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
12.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
13.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
14.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
15.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne
16.	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne	da/ne

Od sedmih možnih nalog mora kandidat pozitivno opraviti vsaj šest.



### 6.3 Priloga 3: Ocenjevalni list – Rdeči kenguru

#### OCENJEVALNI LIST: RDEČI KENGURU

Št.	Ime, priimek kandidata	Št. članske izkaznice	Spol	ATV	ATT	Ocena	Trener kandidata/klub
1.			m/ž			Opravil/ni opravil	
2.			m/ž			Opravil/ni opravil	
3.			m/ž			Opravil/ni opravil	
4.			m/ž			Opravil/ni opravil	
5.			m/ž			Opravil/ni opravil	
6.			m/ž			Opravil/ni opravil	
7.			m/ž			Opravil/ni opravil	
8.			m/ž			Opravil/ni opravil	

Člani komisije + podpis	1. ....
	2. ....
	3. ....
Datum:	
Prostor:	

Tehnika	Izvedba +/-								Veljavnost +/-								Raznolikost +/-								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Senca gibanja																									
Premagovanje vrvice																									
Kontrola udarcev (žoga)																									
Linijske vaje																									
Št.	A	B																							
1	RD↑	G↓																							
2	G↑	RD↓																							
3	G↓	PK↑																							
4	NPK↓	G↑																							
5	G↓	NR↑																							
6	NR↓	G↑																							
Gibanje + ročni D(T,G)																									
Imitacija borbe (8UD)																									

(1. Izvedba: ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca, 2. Veljavnost: premikanje 3. Raznolikost: stil, udarci)

Od enajstih možnih nalog mora kandidat pozitivno opraviti vsaj devet.

**Legenda:**

RD: ročni direktni udarci  
G: gibanje  
NPK: polkrožne brce

NR: ravne brce

↓: smer nazaj  
↑: smer naprej

## 6.4 Priloga 4: Ocenjevalni list – Beli kenguru

### OCENJEVALNI LIST: BELI KENGURU

Št.	Ime, priimek kandidata	Št. članske izkaznice	Spol	ATV	ATT	Ocena	Trener kandidata/klub
1.			m/ž			Opravi/ni opravi	
2.			m/ž			Opravi/ni opravi	
3.			m/ž			Opravi/ni opravi	
4.			m/ž			Opravi/ni opravi	
5.			m/ž			Opravi/ni opravi	
6.			m/ž			Opravi/ni opravi	
7.			m/ž			Opravi/ni opravi	
8.			m/ž			Opravi/ni opravi	

<b>Člani komisije + podpis</b>	1. ....	.....
	2. ....	.....
	3. ....	.....
<b>Datum:</b>		
<b>Prostor:</b>		

Tehnika	Izvedba +/-								Veljavnost +/-								Raznolikost +/-							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Sodniška pravila</b>																								
<b>Kontrola udarcev (naspr.)</b>																								
<b>I,d,I RD(t,g)+U/I RD(g)</b>																								
<b>I PK(n),d R(t)+U/I PK(t)</b>																								
<b>I K, D, I R(t,g)+U/I R(n)</b>																								
<b>I,d RD(t,g),I K+U/I PK,R (n)</b>																								
<b>2R;PK(n,t)+O/I RD(g)</b>																								
<b>Imitacija borbe (10UD)</b>																								
<b>Prosta športna borba (udeležba na tekmovanju)</b>																								

(1 .Izvedba: ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca, 2 .Veljavnost: premikanje 3. Raznolikost: stil, udarci)

Vsak kandidat mora osvojiti vseh 8 pozitivno ocenjenih nalog (+) in vsaj dve udeležbi na tekmovanjih (medklubska, državna raven).

#### Vprašanja za sodniška pravila:

- Kaj pomeni sodniški izraz allez in kdaj ga uporabljamo?
- Kaj pomenita sodniška izraza en gard in stop ter kdaj ju uporabljamo?
- Kaj pomenita sodniška izraza limit in sortie in kdaj ju uporabljamo?
- Kdo je glavni sodnik?
- Koliko točkovnih sodnikov je na tekmovanju in kje so v času borbe?
- Kdo je vrhovni sodnik?
- Katero službeno osebje sodeluje pri sojenju borb?
- Kako točkujemo – naštej vsa točkovanja!
- V katerih primerih podeli sodnik negativne točke?
- Kako se stopnjujejo kazni za kršitve?
- Kako stranski sodniki izrazijo pozitivno/negativno/neodločeno odločitev pri kaznovanju?
- Kdaj sledi diskvalifikacija tekmovalca? Navedi primer!
- Ali lahko sodnik diskvalificira trenerja tekmovalca?
- Naštej opremo sodnika!

#### **Legenda:**

**I,d** - leva, desna  
**RD** – ročni direktni udarec  
**t,g,n** - telo, glava, noge  
**U** – umik  
**O** – odmik glave  
**PK** - polkrožna brca  
**K** – krožna brca (reverz)  
**R** – ravna brca  
**2R;PK** – dvojna brca

## 6.5 Priloga 5: Ocenjevalni list – Rumeni kenguru

### OCENJEVALNI LIST: RUMENI KENGURU

Št.	Ime, priimek kandidata	Št. članske izkaznice	Spol	ATV	ATT	Ocena	Trener kandidata/klub
1.			m/ž			Opravi/ni opravi	
2.			m/ž			Opravi/ni opravi	
3.			m/ž			Opravi/ni opravi	
4.			m/ž			Opravi/ni opravi	
5.			m/ž			Opravi/ni opravi	
6.			m/ž			Opravi/ni opravi	
7.			m/ž			Opravi/ni opravi	
8.			m/ž			Opravi/ni opravi	

Člani komisije + podpis	1. ....
	2. ....
	3. ....
Datum:	
Prostor:	

Tehnika	Izvedba +/-								Veljavnost +/-								Raznolikost +/-								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Zadeti v obroču																									
1 PK (t, n), 1 K, d RD (g, t)/1 RD (g)																									
2 1 PK (n, t), d RD (g)+S/1 Rb (t)																									
PK (t) / PK, Rb, R(n) + PRE																									
RPK (g)/U																									
Im. borbe (12ud)																									
Šp. borba na temo: roke + noge↓ / roke+noge↑																									
Sojenje																									
Športna borba (DP, MP)																									

(1. Izvedba: ravnotežje, tehnična dovršenost, kontrola udarca, 2. Veljavnost: premikanje 3. Raznolikost: stil, udarci)

Vsak kandidat mora osvojiti vseh 8 pozitivno ocenjenih nalog (+) in vsaj dve udeležbi na tekmovanjih (mednarodna ali državna raven).

#### Sojenje:

- tekmovalec A, tekmovalec B
- glavni sodnik v borišču

#### Legenda:

l,d – leva, desna  
 RD – ročni direktni udarec  
 RPK – ročni polkrožni udarec  
 t,g,n – telo, glava, noge  
 U – umik (+eskivaža)  
 PRE – prestop na mestu

O – odmik glave  
 PK – polkrožna brca  
 K – krožna brca (reverz)  
 R – ravna brca  
 Rb – ravna bočna brca  
 2R;PK – dvojna brca (ravna+polkrožna)  
 S – speljava

## 6.6 Priloga 6: Ocenjevalni list – Modra rokavica

### Modra rokavica – SKUPINA

### »ZADANEM IN NISEM ZADET«

Negotovosti:

1. Okončina (roka,noga (sprednja, zadnja)) = O
2. Cilj (glava, telo, noga) = C
3. Pot (D,PK,K) = P

Telo – (T), Glava – (G), Noga – (N)

Roka – Direkt - R D (T,G) = R

	Osnovni napad	Odgovor	Negotovosti	Borba na temo	
1.stopnja	Nožna PK (T)	Ročni D (T,G)	O	<b>Borba na temo</b> 1. Izvesti preprost napad 2. Izogibati se zadetku v preprostem napadu 3. Zaustaviti preprost napad 4. Kontrirati na preprosto akcijo 5. Premikati se glede na nasprotnika	
	Nožna D (T)	Ročni D (T,G)	O		
	Ročni D (T,G)	Nožna PK (N,T)	O		
	Nožna PK (N,T) // Ročni D (T,G)	Nožna PK (N,T) // Ročni D (T,G)	O, C, P		
2.stopnja	Nožna D (N,T)	Nožna PK (T)	O, C		
	Nožna PK (T) // Nožna D (T)	Nožna PK (T) // Nožna D (T)	O, C, P		
	Nožna PK (N,T) // Nožna D (N,T) // Ročni D (T,G)	Nožna PK (N,T) // Nožna D (N,T) // Ročni D (T,G)	O, C, P		
3.stopnja	Nožni K (G)	Nožna PK (N,T)	O, C		<b>Prosta športna borba</b> 1. Zadeți z določeno tehniko in ostati v ravnotežju, vse s kontrolo udarca in z izogibanjem zadetku s strani nasprotnika. 2. Zadeți s tehniko in ostati zaščiten, vse s kontrolo udarca in z izogibanjem zadetku s strani nasprotnika. 3. Časovni minimum je 2-krat 1'30''.
	Nožni K (G) // Nožna PK (N,T)	Nožna PK (N,T)	O, C		
	Nožna PK (N,T,G) // Nožna D (N,T,G) // Ročni D (T,G) // Nožni K (N,T,G)	Nožna PK (N,T,G) // Nožna D (N,T,G) // Ročni D (T,G) // Nožni K (N,T,G)	O, C, P		

Zagotoviti spisec kandidatov, ki vsebuje:

Ime kandidata:.....  
 Številka licence:.....  
 Trenutna stopnja rokavice:.....

Datum ocenjevanja:.....  
 Željena stopnja rokavice:.....  
 Datum opravljenega izpita: .....

**Ocenjevalni list - kandidati:** 1-.....2-.....3-.....4-.....  
 Modra rokavica 1 – 2 – 3 5-.....6-.....7-.....8-.....

	Tehnike napada		Izvedba/5								Veljavnost/5								Raznolikost/5								Skupno/15									
			1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
1. st.	PK(T)	R																																		
	D(T)	R																																		
	R	PK(N,T)																																		
	PK(N,T)//R	PK(N,T)//R																																		
2. st.	D(N,T)	PK(T)																																		
	PK(N,T)//D(N,T)	PK(T)//D(T)																																		
	PK(N,T)//D(N,T)//R	PK(N,T)//D(N,T)//R																																		
3. st.	K(G)	PK(N,T)																																		
	K(G)//PK(N,T)	PK(N,T)																																		
	R//D//PK//K (N,T,G)	R//D//PK//K (N,T,G)																																		
<b>Tehnike-skupno ...../45</b>																																				

(Izvedba (1 - RAVNOTEŽJE, 2 - ZAŠČITA), Veljavnost (3 - NATANČNOST, 4 - IZOGIBANJE, 5 - ZAUSTAVLJANJE), Raznolikost (6 - STIL))

Prikaz napad. in obramb. tehnike	Sparing - borba na temo	Izvedba/5								Veljavnost/5								Raznolikost/5								Skupno/15										
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8			
	1. ponovitev																																			
	2. ponovitev																																			
	<b>Skupno - borba na temo ..../30</b>																																			

(1 - Izvedba preprostega NAPADA, 2 - IZOGIBANJE zadetkom, 3 - PREMikanje)

3 x 1:30	Prosta športna borba	Izvedba/5								Veljavnost/5								Raznolikost/5								Skupno/15										
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8			
	1. ponovitev																																			
	2. ponovitev																																			
	3. ponovitev																																			
	<b>Skupno - prosta šp. borba .../45</b>																																			

1- Zadeži in ostati v RAVNOTEŽJU, 2 - Zadeži in ostati ZAŠČITEN, 3 - KONTROLA zadetka, 4 - IZOGIBANJE zadetku (2 x pomembnejši))

SKUPNI SEŠTEVEK			Vsak kandidat mora osvojiti vsaj 70 točk od 120 - ...../120										1	2	3	4	5	6	7	8															
10 - 110	9 - 100	8 - 90	7 - 80	6 - 70	5 - 0-69 (ponovitev izpita)																														

Imena članov komisije: .....

Podpis:.....

## **6.7 Priloga 7: Prikaz teoretično zapisanih vsebin in testov v DVD-obliki**

Priloga vsebuje digitalen prikaz najbolj pomembnih teoretičnih vsebin in testov in sicer v obliki filma na DVD mediju.