**BRZINA UČENJA NAJVAŽNIJIH BACANJA U JUDU**

Jedno istraživanje koje je prezentirano u okviru teme „Znanost u službi prakse“ pobudilo je velik interes sudionika trenerskog seminara. Istraživanje po nazivom „Speed of learning of the most important judo throwing techniques in men judo“ autora prof.dr.sc. Hrvoja Sertića i dr.sc. Ivana Segedija uspjelo je potaknuti sve prisutne na živu raspravu – upravo ono što bi trebalo izazvati svako istraživanje. No kako nije bilo dovoljno vremena za potpuno objašnjenje ciljeva i rezultata istraživanja koristimo ovaj stručni kutak da ih prezentiramo za sve one koji bi htjeli znati nešto više o ovom radu.

Sam rad se sadržajno sastoji od dva dijela. Prvi dio rada sadrži istraživanja o najvažnijim tehnikama bacanja u judu kod seniora. Važnost je definirana kao primjenjivost, zastupljenost i efektivnost te doprinos pojedine tehnike u odnosu na krajnji ishod borbe prema mišljenju osam judo eksperata iz pet zemalja s tri kontinenta (može se reći da su eksperti predstavljali predstavnike različitih judo stilova diljem svijeta). Svih osam judo eksperata je dalo svoje mišljenje o važnosti 60 bacanja koja se mogu primijeniti u judo borbi, a statističkim postupcima su se izdvojila ona bacanja koja su, prema mišljenju eksperata, najvažnija.

Mogli biste se zapitati zašto smo na ovaj način procjenjivali važnost bacanja, a ne na način da smo točno analizirali primijenjene tehnike na nekom važnom prvenstvu? Objašnjenje je zapravo vrlo jednostavno. Da smo pristupili analizi jednog ili čak nekoliko prvenstava ne bismo uspjeli dobiti ništa drugo nego zaključak o samim tim prvenstvima. Tada bi zaključivanje na globalnu važnost tehnika bacanja u judu bilo donekle smanjeno i s većim mogućim stupnjem pogreške.

Ekspertna procjena predstavlja legitimnu metodu istraživanja u kineziologiji sporta, a pretpostavlja da će ekspertni tim sačinjavati stručnjaci čije je mišljenje formirano na temelju stotine prvenstava na kojima su sudjelovali kao promatrači ili kao aktivni sudionici. Preko eksperata imali smo „posredan uvid u globalnu judo stvarnost“ te je iz tog razloga zaključivanje u moglo biti vršeno s manjim rizikom od pogreške.

Uvidom u rezultate najvažnijih tehnika bacanja, koja su izdvojena preko ekspertne procjene, zaista možemo potvrditi da će se u velikom broju slučajeva (velikom broju natjecanja) ovakav raspored važnosti tehnika bacanja zaista i dogoditi.

Kako nam ovi rezultati mogu pomoći u praksi?

Utvrđivanjem najvažnijih bacanja u judu za seniore zapravo postavljamo cilj tehničkog treninga u mlađim dobnim uzrastima. Možemo zaključiti da će naši mladi judaši, ukoliko ispravno nauče ove predložene tehnike te njihove moguće kombinacije, zaista uspjeti tehnički parirati svim borcima na najvišoj razini. Ukoliko prihvaćamo ovu pretpostavku tada bi treningom valjalo postaviti upravo ovaj dugoročni tehnički cilj. U kojoj dobi i kojim redom će se poučavati ove tehnike nije napisano u ovom radu niti je to bio generalni cilj ovog istraživanja. Metodika poučavanja tehnike u svakom sportu ovisi o karakteristici same tehnike (njenom složenošću, stupnju integracije te brzini učenja) kao i o karakteristikama sportaša (njihovim motoričkim, funkcionalnim i kognitivnim sposobnostima). Generalni slijed učenja tehnika jest propisan pravilnikom o polaganjima za pojas, no taj propis i dalje ne daje odgovor u kojoj dobi će biti naučena pojedina tehnika. Naime, nosilac žutog pojasa može biti star i 6 i 10 godina. Zaključujemo dakle da će konkretna situacija na terenu (karakteristike tehnike i karakteristike vježbača) uvjetovati početak učenja određene tehnike.

No, ovo istraživanje nudi i još jedan odgovor! Taj odgovor se odnosi na dio vezen za karakteristike određene tehnike, a već smo vidjeli da taj dio konkretno sudjeluje u odluci koje bacanje učiti kada. Ukoliko znamo su nam poznate karakteristike samih bacanja te kakve nam probleme i zapreke nosi njihovo poučavanje lakše ćemo postaviti proces poučavanja tih istih tehnika.

Drugim dijelom ovog istraživanja autori su se bavili karakteristikama bacanja tj. brzinom kojom su vježbači uspjeli pravilno savladati pojedinu tehniku bacanja. Uzorak ispitanika su bili studenti koji su slušali judo u okviru Kineziološkog fakulteta te se nikad prije nisu susreli sa samom tehnikom bacanja.

U istraživanjima se često susrećemo s problemom uzorka te se vrlo često odlučujemo za uzorak koji nam je u tom trenutku dostupan, no ovaj uzorak nipošto ne bi trebalo okarakterizirati kao loš za ovo istraživanje. Iz dugogodišnjeg natjecateljskog, trenažnog i edukacijskog iskustva autori su uvidjeli da su studenti upravo idealan „poligon“ za istraživanja o karakteristikama bacanja. Studenti koji uče po prvi put judo zapravo su u mnogočemu slični judašima početnicima. Rade upravo one greške koje rade judaši početnici, a autori su imali mogućnost istraživati kako koji segment u bacanju utječe na bacanje i u pozitivnom i u negativnom smislu. Istraživanje karakteristika bacanja u ovom slučaju dolazi do punog izražaja. Kineziološki fakultet je mjesto na kojem smo uspjeli „secirati“ tehnike bacanja do u najsitnije detalje. Sa saznanjem o pravilnoj strukturi tehnike pravilnije možemo promatrati kako tu tehniku izvode naši judaši. Vodimo se mišlju da nije bitno baciti partnera na treningu već baciti ispravno. Također mislimo da je važno poznavati tehniku u njenoj osnovnoj formi jer samo na taj način može doći do njene kvalitetne modifikacije i transformacije u konkretnoj situaciji u borbi.

Na taj se način prisutupilo i straživanju o brzini učenja određenih tehnika bacanja te se došlo do saznanja koja se bacanja uče brže, koja nešto manje brzo, a koja najsporije. Ova saznanja nam svakako omogućuju da ispravnije planiramo proces učenja tehnika bacanja u judu.

Povezivanjem ova dva istraživanja smo pokušali dati konkretne odgovore na pitanja: „Što je najvažnije znati? i Kako to učiti?“, a nadamo se da će ova istraživanja naći mjesto među hrvatskim judo stručnjacima.

\*Detaljnije opise metodološkog postupka i rezultata ovih istraživanja možete pronaći u doktorskim diseracijama prof.dr.sc. Hrvoja Sertića i dr.sc. Ivana Segedija.

Prof.dr.sc. Hrvoje Sertić

Dr.dc. Ivan Segedi