

# **METODIKA TRENINGA JUDAŠA RAZLIČITIH DOBNIH KATEGORIJA**

**Mrvoje Sertić<sup>1</sup>, Ivan Segedi<sup>1</sup>, Tihomir Vidranski<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, <sup>2</sup>Zagrebački karate savez**

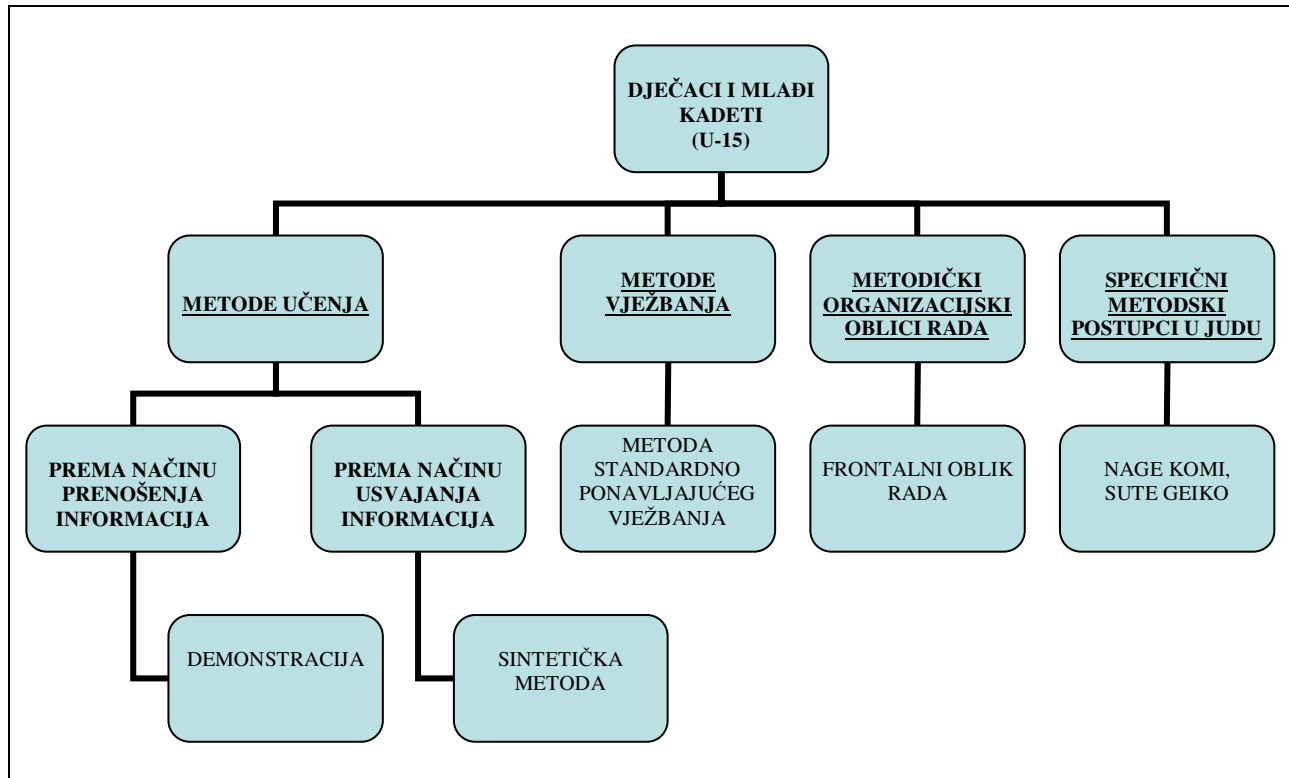
## **UVOD**

Metodika treninga je sintagma koja se vrlo vjerojatno premalo upotrebljava u sportskom treningu te predstavlja područje koje još nije sasvim dobro istraženo. Proučavanje utjecaja različitih metodičkih oblika rada i metoda učenja i vježbanja na razvoj sposobnosti, usvajanje znanja te na poboljšavanje situacijske efikasnosti dug je i mukotrpan posao kojeg se rijetki usude prihvatiti. Iako mnogi treneri nisu toga svjesni oni koriste različite metode vježbanja i učenja a tako i metodičke organizacijske oblike rada u treningu. No kako smatramo da je upravo razumijevanje principa korištenja različitih metoda rada najbitnije za pravilno upravljanje procesom vježbanja prihvatili smo se posla te predložili dominantne metode učenja, vježbanja, metodičke organizacijske oblike rada te specifične methodske postupke prema dobnim kategorijama u judu. Jasno je da u cijeloj hijerarhiji raznih metoda, oblika i postupaka postoji stanovito preklapanje te samim time ne postoji jasna granica između najboljeg ili dominantnog i onog malo slabijeg, no ipak smo pokušali razabrati ono najbitnije u svakoj dobnj kategoriji poštujući pritom razvojne značajke djece judaša, senzitivne faze razvoja pojedinih sposobnosti, a sve s ciljem dugoročnog, najkvalitetnijeg i najracionalnijeg razvoja judaša.

## **METODE, OBLICI I POSTUPCI**

Razmišljajući o tome koje bi se dobne skupine najviše razlikovale prema zadanim parametrima prekrjili smo, pravilima jasno definirane, dobne kategorije u judu. Pri tom smo se odlučili samo na natjecateljsko razdoblje koje su definirane kategorijama: dječaci i djevojčice (do 13 godina), mlađi kadeti i kadetkinje (do 15 godina), stariji kadeti i kadetkinje (do 17 godina), juniori i juniorke (do 19 godina), seniori i seniorke (preko 19 godina). One su vjerojatno najbolje gledano iz kuta rasta i razvoja, ali nisu s aspekta primjene različitih metoda, oblika i postupaka. Stoga smo natjecateljsku karijeru judaša podijelili na tri dominantna razdoblja. Prvo razdoblje obuhvaća godišta dječaka i mlađih kadeta (do cca. 15. godine), drugo razdoblje integrira kategorije starijih kadeta te mlađih juniora (do cca. 18. godine) i na kraju treće razdoblje od 18. godine do završetka natjecateljske karijere.

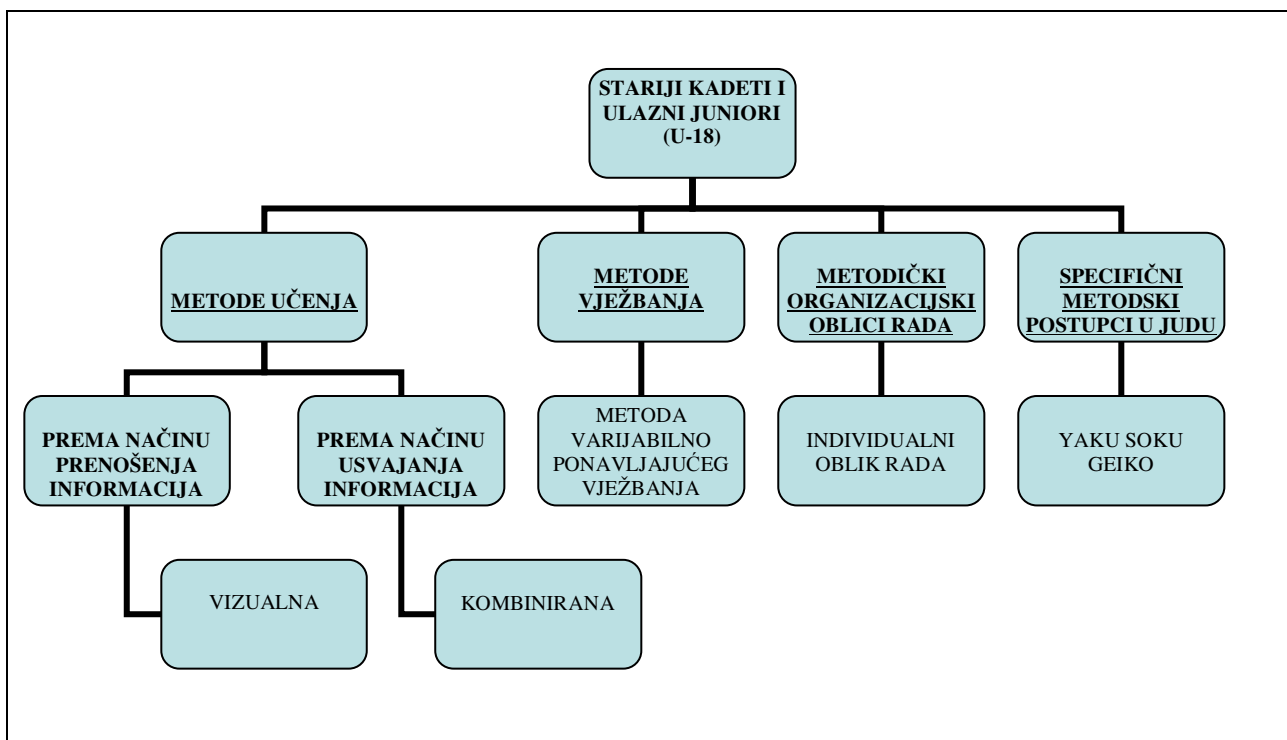
**Prikaz 1.** Dominantne metode učenja i vježbanja, metodičkih organizacijskih oblika rada te specifičnih metodskih postupaka kod judaša do 15 godina



Kada govorimo o metodama za prenošenje informacija smatramo da metoda demonstracije u dobi judaša do 15. godine (prikaz 1.) treba imati dominantnu ulogu. Judošima te dobi najviše informacija može dati trener koji svojim savjetima vodi mlade judaše prema najidealnijoj tehnici za njih. Judoši u toj dobi još nemaju značajnije natjecateljsko iskustvo da bi im u svladavanju pojedine tehnike pomoglo prisjećanje ili povezivanje s njima. Sintetičkom metodom se u najvećoj mjeri usvajaju informacije, bez prevelikog sjećanja tehnike i analitičkog pristupa. Od metoda vježbanja dominantnu ulogu bi trebala imati standardno ponavljajuća metoda koja podrazumjeva velik broj ponavljanja ali i smanjeni intenzitet budući djeca u toj dobi nisu sposobna u značajnijoj mjeri angažirati energetske mehanizme kojima bi mogli raditi višim intenzitetom (Bompa; 2000.). Tom metodom dolazi do izražaja i razvoj aerobne izdržljivosti koja se prema principima treninga treba razvijati u toj dobi. Frontalnim organizacijskim oblikom rada trener osigurava pojačanu preglednost pri svladavanju novih tehnika, a mladim judašima

moćnost usporedbe sa svojim kolegama te istovremeno i samostalno otklanjanje grešaka u procesu ućenja. Specifićni metodski postupci za uvježbavanje judo tehnika koji dominiraju u ovoj dobi su nage komi (izvođenje tehnike u cijelosti sa svim fazama) koja se poklapa s sintetićkom metodom vježbanja te metoda sute geiko (vježbanje s boljim ili iskusnijim vježbaćem ili trenerom) kojom moćemo u situacijskim uvjetima te individualnim pristupom otkloniti pogreške kod mladih i tehnićki inferiornijih judaša.

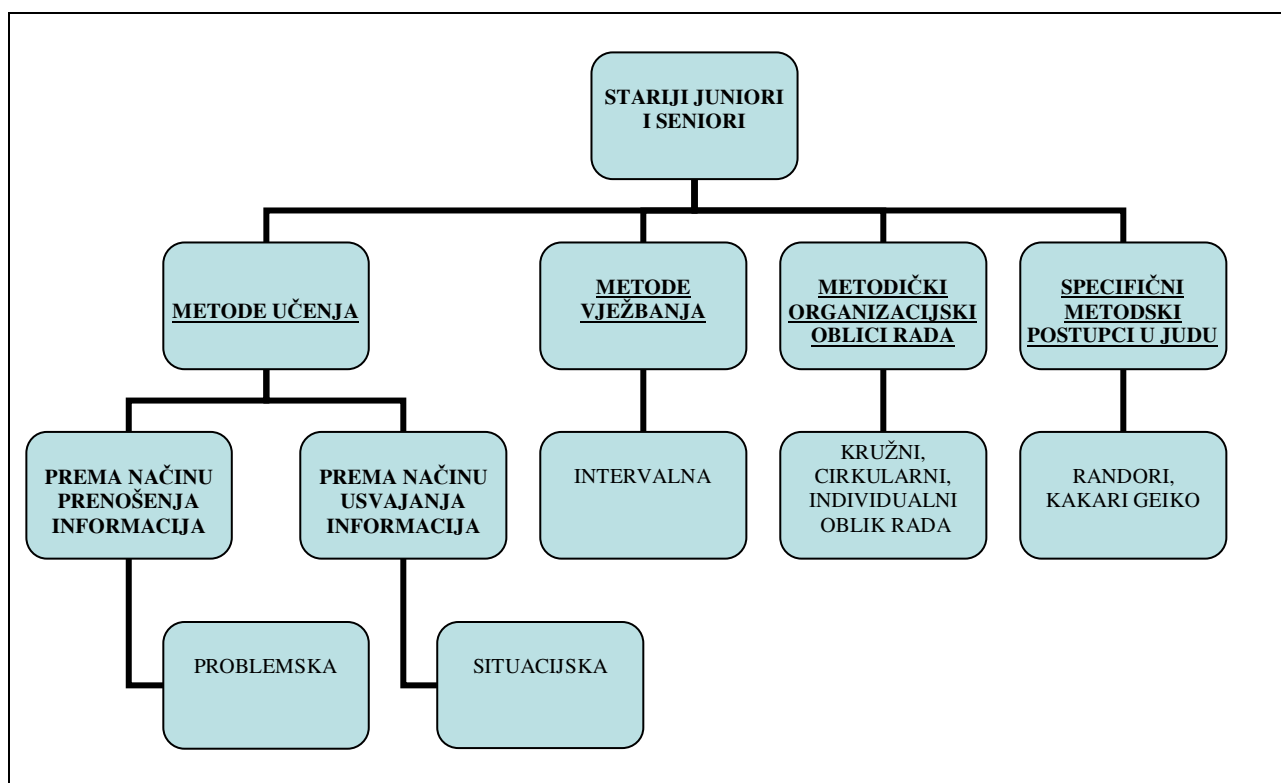
**Prikaz 2.** Dominantne metode ućenja i vježbanja, metodićkih organizacijskih oblika rada te specifićnih metodskih postupaka kod judaša do 18 godina



U nešto starijem uzrastu (prikaz 2.) kao najdominantnije se nameću nešto drugaćije metode rada. Vizualna metoda prenošenja informacija omogućuje pružanje više informacija koje sad već stariji judaši lako mogu povezati sa svojim dosadašnjim sportskim iskustvom te unaprijediti tehniku. Kombiniranom metodom usvajanja informacija poniremo dublje u srćz problema svake tehnike te pomaćemo judašima da sami uvide najbolja rješenja za date probleme. Sportaševa pažnja i razumjevanje juda na ovom stupnju omogućuje upotrebu te metode. Individualnim oblikom rada poštujemo razlićnost svakog judaša, a što je posebno bitno ukoliko uzmemo u obzir činjenicu da je analizom borbe na najvećim natjecanjima utvrđena razlićka između naćina borbe između lakih i

teških kategorija te ukazalo na potrebu individualizacije i homogenizacije treninga (Sertić, Segedi, Sterkowicz; 2008.). Ova dob posebno omogućuje taj način treninga. Metodom varijabilno ponavljajućeg vježbanja radimo prijelaz prema sve većem povećanju intenziteta treninga. Yaku soku geiko (lagana trenažna borba) omogućuje izvođenje naučenih tehnika u olakšanim situacijskim uvjetima. Vježbanje momenta, ritma i razvoj "osjećaja za judo" ključni su za primjenu tehnike u otežanim uvjetima.

**Prikaz 3.** Dominantne metode učenja i vježbanja, metodičkih organizacijskih oblika rada te specifičnih metodskih postupaka kod judaša preko 19 godina



Zadnja dobna skupina podrazumjeva i najzahtjevnije metode rada koje zahtjevaju povećan angažman samih judaša. Problemskom metodom prenošenja informacija trener pred sportaše stavlja zadatak kojeg sportaši sami trebaju riješiti. Zbog većeg broja rješenja pojedinog motoričkog zadatka sportaši prilagođavaju rješenja individualnim karakteristikama (hvat, „specijalka“ – tehnika koju borac najviše upotrebljava, uvježbava i pokušava izvesti u borbi) te time povećavaju šanse za uspješno izvođenje. U najvećem broju slučajeva tako naučenu tehniku judaši svladavaju u situacijskim uvjetima najsličnijim borbi. Intervalna metoda vježbanja, kružni

i cirkularni oblici rada te specifični metodski postupci: randori (borba na treningu) te kakari geiko (borba s konstantnom izmjenom partnera) osiguravaju povećani intenzitet treninga kojeg stariji judaši prate bez rizika od prenaprezanja te se pripremaju za najzahtjevnija natjecateljska opterećenja.

## **ZAKLJUČAK**

Definirati i sortirati sve metode rada prema dominaciji u pojedinoj dobnoj kategoriji nije malen niti lak posao. On zasigurno zahtjeva i detaljniju analizu te širu raspravu, no autori smatraju da je ovo vrijedan pokušaj u razumijevanju načina pristupa treningu juda s metodičkog stajališta u pojedinim razdobljima sportske karijere. Važno je naglasiti da su se autori u pisanju rada najvećim dijelom oslanjali na svoje dugogodišnje iskustvo u judu i u sportu uopće, ali i na bazične podatke iz navedene literature koja sadržava i osnove metodike za borilačke sportove u koje naravno spada i judo. Nadajmo se da će predložene metode rada u skoroj budućnosti biti predmet sveobuhvatnijeg empirijskog istraživanja.

## **LITERATURA**

1. Bompa, T. (2000.) Cjelokupni trening za mlade pobjednike, Zagreb, Hrvatski košarkaški savez Udruga Hrvatskih košarkaških trenera.
2. Findak, V. (2001): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjižnica, Zagreb
3. Krstulović, S., Sekulić, D., Sertić, H. (2005): Anthropological determinants of Success in young Judoists. Collegium Antropologicum 29:(2), (315-322)
4. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2008). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 1<sup>st</sup> European Scientific Congress of Judo. 10.04.2008., Lisabon, Portugal
5. Sertić, H. (2004.): Osnove borilačkih sportova, Kineziološki fakultet, Zagreb