



Jožef Šimenko

Nekateri vidiki in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike

Izvleček

Namen članka je predstaviti nekatere vidike in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike. Judo predstavlja eno izmed najvarnejših oblik borilnih športov za mlade. Otroci, ki trenirajo judo, pridobivajo gibalne sposobnosti, funkcionalno učinkovitost, samozavest, odločnost, umirjenost, zanesljivost, samokontrolo ipd. Hkrati krepijo svoje socialne veščine, sklepajo nova prijateljstva in osebnostno rastejo. Judo s tem predstavlja izjemno vzgojno-izobraževalno sredstvo, ki na več razvojnih stopnjah prispeva k otrokovemu biološkemu in socialnemu razvoju.

Ključne besede: judo, otroci, mladostniki, borilni športi



Foto: Arhiv, ŠD Mala šola juda

Some aspects and advantages of Judo training for children and adolescents

Abstract

The purpose of this article is to present some aspects and advantages of Judo training for children and adolescents. Judo is one of the safest forms of combat sports for young people. Children who train judo are gaining physical fitness, functional performance, self-confidence, determination, calmness, reliability, self-control, etc. They are also experiencing the strengthening of their social skills, making new friendships and personal growth. Judo is an excellent educational tool, which at several developmental levels, contributes to the child's biological and social development.

Keywords: judo, children, adolescents, combat sports

■ Uvod

Judo je šport, ki je primeren za vse generacije – od najmlajših do najstarejših. Prav najmlajši si lahko v programih judo vrtca ali mali šoli juda s pridom pridobivajo nove gibalne in funkcionalne sposobnosti ter si tako gradijo široko gibalno znanje, ki jim bo podlaga bodisi za nadaljnje udejstvovanje v višjih starostnih kategorijah juda bodisi v drugih športih (Šimenko, 2011).

Ustanovitelj juda, dr. Jigoro Kano, po poklicu učitelj, je združil poučevanje juda z moralnimi vrednotami in športno vzgojo (Matsumoto, 1996). Judo kot borilni šport je nastal iz različnih šol in stilov jiu-jitsa, ki so izvirali še iz časov samurajev. Vsak posamezni stil – šola jui-jitsa – je posedoval določene prednosti in specifičnosti. Dr. Jigoro Kano je iz vsakega posameznega sloga izvzel najboljše in najvarnejše elemente ter jih inkorporiral v kombinacijo tehnik, ki same po sebi predstavljajo unikatno metodo treninga za mlade (Kano, 1986). Judo je leta 1964 v Tokiu postal del poletnih olimpijskih iger, ženske so se pridružile olimpijskemu programu leta 1992 na olimpijskih igrah v Barceloni, in tako postal eden izmed najbolj razširjenih in treniranih športov na svetu (Nishime, 2007). Judo se je od takrat razvil v prijemalni šport, ki ga mnogi približujejo rokoborbi, vendar se ta razlikuje od nje v športni opremi, tako imenovanem kimonu. Kimono dopušča različne taktične pristope k sami borbi za razliko od rokoborbe, zato nekateri pravijo, da je judo bolj tehnično naravn šport. Kljub temu se judoisti v večini zanašajo na svojo moč in dobro telesno pripravljenost, da si lahko zagotovijo končen uspeh (Amtmann in Cotton, 2005).

Judo je na Japonskem vključen v izobraževalni sistem kot obvezen del šolskega kurikulumoma na vseh stopnjah izobraževanja (Nakai in Metzler, 2005). V Sloveniji se treningi juda izvajajo v 73 klubih, v katerih nastopajo moški in ženske v različnih starostnih in težnostnih kategorijah. Skupaj v tekmovalnem letu 2012 v Sloveniji tekmuje 2700

tekmovalcev in tekmovalk v različnih starostnih in težnostnih kategorijah (J. Očko, osebna komunikacija, november 2012). Ta številka pa ne predstavlja končnega števila judoistov. Veliko je tistih, ki trenirajo judo rekreativno in se ne udeležujejo tekmovalj.

V slovenskem prostoru se judo izvaja tudi v konceptu judo vrtca za otroke, stare od 4 do 6 let. Na slovenskih osnovnih šolah se judo izvaja tudi v sklopu t. i. Male šole juda. Samo v osrednji Sloveniji je bilo v šolskem letu 2011/2012 v Športnem društvu Mala šola juda aktivno vključenih v proces treninga 1054 otrok. V šolskem letu 2011/2012 je na štirih tekmah nastopilo 1967 otrok, kar je v povprečju 491.75 ± 75.283 otrok na tekmo (M. Košak, osebna komunikacija, november 2012). Tekme so organizirane v dveh delih. Prvi del tekmovalja predstavlja spretnostni poligon, v katerem se preizkusijo otrokove gibalne sposobnosti, od ravnotežja, agilnosti, hitrosti, koordinacije ... Drugi del predstavljajo za najmlajše prilagojene oblike borilnih iger. Ta del tekmovalja se prilagaja starosti in znanju tekmovalcev. Slednje se skozi leto veča in se iz tekme v tekmo stopnjuje z različnimi vrstami borb ter se tako tudi sprotno preverja. Ker so tekmovalja razdeljena na dva dela, imajo s tem tudi otroci, ki se tehnik in principov juda ne naučijo tako dobro in hitro kot njihovi vrstniki, možnost, da se dokažejo v spretnostnem poligonu, ki pa ni vezan na tehnično znanje juda. S tem je omogočeno otrokom prijetno uvajanje v začetne oblike šolskih športnih tekmovalj.

Specifičnost otrokovega razvoja zahteva celosten pristop k izvajanju vadbe. Predšolsko obdobje je eno najbolj občutljivejših za razvoj naravnih oblik gibanja, ki predstavljajo temelj zahtevnejšim oblikam gibanja. V tem obdobju je ves organizem, zlasti pa živčni sistem, najbolj izpostavljen vplivom okolja (Videmšek in Pišot, 2007). Predšolskemu obdobju sledi obdobje srednjega otroštva (Škof in Kalan, 2007). Osnovne značilnosti tega razvojnega obdobja so, da je to obdobje relativno stabilne in umirjene rasti ter da je to obdobje

zelo hitrega razvoja živčnega sistema in osnovnih gibalnih spretnosti (Škof in Kalan, 2007). Določeni vadbeni programi različnih športnih panog za otroke in mladostnike načela za vadbo otrok in mladostnikov upoštevajo v večji, drugi pa v manjši meri.

Judo predstavlja enega od najvarnejših kontaktnih športov za otroke in mladostnike (Nishime, 2007). Raziskave so pokazale, da trening juda pozitivno vpliva na kardiovaskularni sistem in telesno sestavo ter poveča anaerobno kapaciteto, gibljivost, moč in vzdržljivost v moči. Zato bomo v nadaljevanju članka predstavili nekatere rezultate teh raziskav, ki kažejo na prednosti treniranja juda.

■ Prednosti juda

Prednosti treniranja in znanja juda so številne. Judoisti pridobivajo gibalne sposobnosti, funkcionalno učinkovitost, samozavest, odločnost, umirjenost, zanesljivost, samokontrolo ipd. Nekatera od teh dejstev potrjuje raziskava, ki sta jo opravila Matsumoto in Konno (2005). Preučevala sta odnose ameriških adolescentov, ki redno trenirajo judo. Zanimalo ju je, kako večje število let treninga vpliva na kakovost življenja in zadovoljstvo s svojim življenjskim slogom pri judoistih. Vzorec je zajemal 90 judoistov, starih povprečno 14.41 ± 1.73 let. Udeleženci so povprečno trenirali judo 3.8 ± 4.14 leta. Judoisti, ki so trenirali več let, so bili bolj zadovoljni s svojim življenjskim slogom in s svojo kakovostjo življenja. Boljši rezultati zadovoljstva z življenjskim slogom in kakovostjo življenja mladih judoistov so se pokazali tudi v primerjavi z normativnimi vrednostmi športnikov iz drugih športov (Matsumoto in Konno, 2005).

Nadaljnje prednosti se kažejo tudi z učenjem judo padcev ukemi waze. Za odlično izvajanje metov moramo najprej obvladati padce. Pravilno padanje je pomembno z vidika varnosti samega treninga kot tudi z vsestransko koristjo v aktivnostih, ki se izvajajo v prostem času, in veliko uporabno vrednostjo



tudi v drugih športnih panogah. Specifične tehnike padcev vsebujejo načine povečanja podporne površine in s tem razporeditve sile udarca ob tla in posledično zmanjšanje poškodb pri padcih (Fukuda, D. H., Stout, Burris in Fukuda, R. S., 2011). Znanje padanja pride mladim v poštev tudi kasneje, v starejših starostnih obdobjih, ko ljudem gibalne sposobnosti začnejo upadati in bodo lahko s pravilno reakcijo preprečili težje poškodbe. Padci so eden od glavnih zdravstvenih problemov starejših ljudi, saj približno 30 % prebivalcev, starejših od 65 let, letno pade vsaj enkrat ali se poškoduje zaradi padca (Ambrose, Ashe, Graf, Beattie in Khan, 2008).

Treniranje juda pomembno vpliva tudi na gibalne sposobnosti in na antropometrične značilnosti otrok in mladostnikov. Trivić (2011) je ugotavljala razlike med gibalnimi sposobnostmi in antropometričnimi značilnostmi 12–14 let starih judoistov in nešportnikov. Vzorec je zajemal 65 judoistov in 132 dečkov, ki se niso ukvarjali s športom. Raziskava je ugotovila, da imajo judoisti v primerjavi z nešportniki statistično značilne boljše rezultate pri testih, ki merijo hitrost, repetitivno moč, statično moč in koordinacijo. Pozitivni učinki se kažejo tudi na telesni sestavi, saj imajo judoisti večji obseg prsnega koša, nadlahti in podlahti, prav tako pa imajo judoisti manjšo količino kožne gube nadlahti.

Drid idr. (2009) so prav tako ugotovili, da ima trening juda pozitiven vpliv na gibalne sposobnosti in antropometrične značilnosti otrok in mladostnikov. To so potrdili na vzorcu 371 otrok, starih od 11 do 15 let (117 judoistov in 254 nejudoistov). Napredek so spremljali 24 mesecev. Judoisti so imeli statistično značilno boljše rezultate pri testih, ki so merili hitrost, moč in koordinacijo. Judoisti so imeli tudi statistično značilno večji obseg prsnega koša, nadlahti in podlahti. Judoisti so v primerjavi z nejudoisti imeli tudi statistično značilno manjšo količino kožne gube na trebuhu in nadlahti.

Raven gibalnega razvoja je pri mladih judoistih bolj enakomerna kot pri zdravi nešportni populaciji med 11. in 17. letom. Vrha razvoja gibalnih sposobnosti sta med 11. in 12. letom ter med 14. in 15. letom starosti mladih judoistov (Jaggiello in Kalina, 2007). V enakem časovnem obdobju mladi judoisti v primerjavi z mladimi športniki drugih panog razvijejo večjo moč stiska v zapestju in večjo moč zgornjega dela trupa (Jaggiello, Kalina in Tkaczuk, 2004).

Trening juda znatno vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti že po devetih mesecih pri 7 let starih dečkih (F) in deklicah (P) v primerjavi z drugimi gibalno aktivnimi vrstniki. To so v svojih raziskavah dokazali Sekulić, Krstulović, Katić in Ostojčić (2006) ter Krstulović, Kvesić in Nurkić (2010). Izboljšali so čas v teku po poligonu (F-10 %, P-13 %), številu trebu-

šnjakov (F-30 %, P-46 %), veso v zgibi (F-72 %, P-76 %) in izboljšali so tudi gibljivost spodnjega dela hrbta in zadnje lože (F-34 %, P-45 %). Mladi judoisti so v tem 9-mesečnem obdobju obdržali enako raven podkožnega maščevja, medtem ko se je pri drugih gibalno aktivnih mladostnikih raven podkožnega maščevja povečala (Sekulić, Krstulović, Katić in Ostojčić, 2006; Krstulović, Kvesić in Nurkić, 2010).

Krstulović, Males, Žuvela, Erceg in Miletić (2010) so primerjali gibalne sposobnosti mladih judoistov, atletov in nogometašev po 9-mesečnem obdobju treninga. Raziskava je pokazala, da so judoisti pridobili telesno maso in izboljšali gibljivost. Prav tako so izboljšali rezultat vese v zgibi in rezultate pri testu trebušnjakov v primerjavi z nogometaši in atleti v 9-mesečnem obdobju treniranja.

Testiranja aerobne kapacitete mladih judoistov so pokazala, da imajo judoisti večjo aerobno kapaciteto kot mladostniki, ki se ne ukvarjajo s športom. Prav tako imajo mladi judoisti večjo aerobno kapaciteto v primerjavi z mladimi vrstniki, ki se ukvarjajo z nogometom ali gimnastiko (Laskowski, Wysocki, Multan in Haga, 2009; Little, 1991).

Vadba juda pomembno vpliva tudi na razvoj posameznih delov možganov pri mladih športnikih. Jacini idr. (2009) so dokazali, da imajo judoisti z več kot 10-letnimi izkušnjami juda večji obseg sive snovi v različnih regijah možganov, ki so povezane z gibalnim učenjem, načrtovanjem, izvedbo, spominom in kognitivnimi procesi, v primerjavi s kontrolno skupino. Avtorji menijo, da so te prilagoditve morebitna posledica kompleksnih gibalnih spretnosti, ki so potrebne za vadbo juda.

■ Sklep

Treniranje juda predstavlja unikatno metodo treninga za mlade. Iz literature lahko razberemo, da trening juda izboljša kognitivne procese, poveča raven gibalnega učenja in izboljša samopodobo mladih športnikov. Pomembno vpliva tudi na enakomeren telesni



in gibalni razvoj otrok in mladostnikov. Na treningu juda se vadeči naučijo discipline, spoštovanja, zanesljivosti, samokontrole ipd. Vse te lastnosti so zelo pomembne tudi v njihovem vsakdanjem življenju in odraščanju. Judo v veliki meri pomaga, da se z različnimi borilnimi igrami otroci in mladostniki naučijo postopoma vstopati drug drugemu v njihov osebni prostor.

V Sloveniji imamo 73 judo klubov, kar pomeni, da je judo kot olimpijski šport mladim relativno dobro dostopen. Osnovnošolci se lahko v veliki večini udeležujejo tudi treningov juda na njihovih osnovnih šolah, saj se število šol, na katerih se izvaja t. i. mala šola juda, večja iz leta v leto. S tem se tudi staršem olajša logistični problem usklajevanja vseh obšolskih dejavnosti. Mladi judoisti se lahko tekmovalno preizkusijo na domačih tekmah in državnih prvenstvih mlajših starostnih kategorij. S tekmovanji se pozitivno vpliva tudi na socialno interakcijsko komponento razvoja mladostnika. Za najboljše potekajo vsako leto tudi evropska in svetovna kadetska ter mladinska prvenstva. Mladi judoisti lahko tekmujejo vsaki dve leti tudi na olimpijskem festivalu evropske mladine – EYOF in od leta 2010 tudi vsaka štiri leta na poletnih olimpijskih igrah mladih ter tako pridobivajo pomembne tekmovalne izkušnje, sklepajo nova prijateljstva in osebnostno rastejo. Vsa ta dejstva kažejo v prid treningu juda in nam pomagajo pri izbiri ustrežne-

ga športa za otroka v današnji poplavi športnih programov.

Literatura

- Ambrose, T. Y. L., Maureen, C., Ashe, M. C., Craff, P., Beattie, B. L. in Khan, K. M. (2008). Increased Risk of Falling in Older Community-Dwelling Women With Mild Cognitive Impairment. *Physical Therapy*, 88(12), 1482–1491.
- Amtmann, J. in Cotton, A. (april, 2005). Strength and conditioning for judo. *Strength and Conditioning Journal*, 27(2), 26–31.
- Drid, P., Ostojić, S., Maksimović, N., Pejčić, J., Matic, R. in Obadov, S. (2009). The effects of judo training on anthropometric characteristic and motor abilities of primary school boys. *Homo sporticus*, 1, 28–32.
- Fukuda, D. H., Stout, J. R., Burriss, P. M. in Fukuda, R. S. (december 2011). Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports. *Strength and Conditioning Journal*, 33(6), 60–63.
- Jacini, W. F., Cannonieri, G. C., Fernandes, P. T., Bonilha, L., Cendes, F. in Li, L. M. (2009). Can exercise shape your brain? Cortical differences associated with judo practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(6), 688–690.
- Jagiello, W. in Kalina R. M. (2007). Properties of motor development in young judokas. *Journal of Human Kinetics*, 17, 113–120.
- Jagiello, W., Kalina, R. M. in Tkaczuk, W. (2004). Development of strength abilities in children and youths. *Biology of Sport*, 21, 351–368.
- Kano, J. (1986). *Kodokan Judo*. New York: Kodansha International.
- Krstulović, S., Kvesić, M. in Nurkić, M. (2010). Judo training is more effective in fitness development than recreational sports in 7 year old girls. *Facta Universitatis*, 8(1), 71–79.

- Krstulović, S., Maleš, B., Žuvela, F., Erceg, M. in Miletić, Đ. (2010) Judo, soccer and track-and-field differential effects on some anthropological characteristics in seven-year-old boys. *Kinesiology*, 42(1), 56–64.
- Laskowski, R., Ziemann, E. in Grzywacz, T. (2009). Comparison of aerobic capacity in various groups of adolescent athletes. *Archives of Budo*, 5, 21–24.
- Little, N. G. (1991). Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and senior men judokas. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31, 510–520.
- Matsumoto, D. (1996). *An Introduction to Kodokan Judo*. Tokyo, Japan: Hon-No-Tomoshu.
- Matsumoto, D. in Konno, J. (2005). The relationship between adolescents participation in judo, quality of life, and life satisfaction. *Res J Budo* 38(1): 13–25, 2005.
- Nakai, T. in Metzler, MW. (2005). Standards and practice for K-12 physical education in Japan. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76(7), 17–22.
- Nishime, RS. (2007). Martial arts sports medicine: Current issues and competition event coverage. *Current Sports Medicine Reports*, 6(3), 162–169.
- Sekulić, D., Krstulović, S., Katić, R. in Ostojić, L. (2006). Judo training is more effective for fitness development than recreational sports for 7-year-old boys. *Pediatric Exercise Science*, 18, 329–338.
- Šimenko, J. (2011). *Kondicijska priprava judoistov v predpubertetnem obdobju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Škof, B. in Kalan, G. (2007). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 136–164). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Trivić, T. (2011). Differences in anthropometric characteristics and motor abilities of young judokas and non athletes. V M. Mikalački in G. Bala (ur.), *Proceedings Book – 2nd International Scientific Conference »EXERCISE AND QUALITY OF LIFE«* (str. 419–424). Novi Sad: University of Novi Sad, Faculty of Sport and physical education.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Jožef Šimenko, prof. šp. vzg.
Tržec 24b, 2284 Videm pri Ptujju
E-pošta: jozefsimenko@gmail.com