

# Judo i ju itsu

---

**Bodiš, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:255010>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-15**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA BODIŠ**

**JUDO I JU JITSU**

Završni rad

Pula, 2021. godine

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA BODIŠ**

**JUDO I JU JITSU**

Završni rad

**JMBAG:** 0034030950, izvanredni student

**Studijski smjer:** Izvanredni Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj

**Predmet:** Kineziološka kultura

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentor:** Zlatko Tkalčec, prof., v. pred

Pula, 2021.godine



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana **Ana Bodiš**, kandidat za prvostupnika predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

---

U Puli, lipanj, 2021. godine



**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**

Ja, **Ana Bodiš** dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom **Judo i ju jitsu** koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

---

## Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. POVIJEST JUDA I JU JITSU .....	2
3. RAZVOJ JUDA U HRVATSKOJ.....	4
4. JUDO.....	5
4.1 OSNOVNA NAČELA JUDA .....	10
4.2 JUDO U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJA .....	11
4.3 JUDO U PREDŠKOLSKOJ DOBI .....	12
4.4 STRUKTURALNA ANALIZA JUDA.....	14
4.5 ANTROPOLOŠKA ANALIZA JUDA.....	15
5. JU JITSU .....	16
5.1 JU JITSU OBILJEŽJA .....	20
6. USMJERAVANJE U SPORTU .....	21
7. ZAKLJUČAK.....	24
8. LITERATURA .....	25

# 1. UVOD

Proučavajući ju jitsu<sup>1</sup>, Jigoro Kano<sup>2</sup> je shvatio da je ta tehnika najefikasniji način za treniranje tijela i psihe, ali i to da ju je potrebno malo unaprijediti kako bi bila još pogodnija za tjelesni, moralni i intelektualni razvoj. U skladu s time sjedinio je efikasne i pogodne tehnike raznih škola ju jitsu i neke svoje tehnike u novi sustav za tjelesno vježbanje, mentalni razvoj i natjecanje kojemu je dao ime Kodokan<sup>3</sup> judo<sup>4</sup>.

Prilikom treniranja juda i ju jitsu primjenjuju se bazične vježbe koje omogućuju pravilan rast i razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Judo i ju jitsu omogućuju svojim vježbačima da razviju snagu, izdržljivost, ravnotežu i dobar osjećaj za smjer kao i dobru kontrolu disanja. Svi navedeni elementi su važni ne samo za ove sportove, nego i u svakodnevnom životu.

U ovom završnom radu obrađena je povijest juda i ju jitsua te osnovna obilježja i načela ova dva sporta. Također je opisano kako judo i ju jitsu utječu na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te koje su dobrobiti bavljenja ovim sportovima. U radu je opisano usmjeravanje u sportu, te na koji način se najbolje provodi kako bi se kod djece potaknuo pojačan interes za sportsku aktivnost.

---

<sup>1</sup> Ju jitsu - drevna japanska borilačka vještina

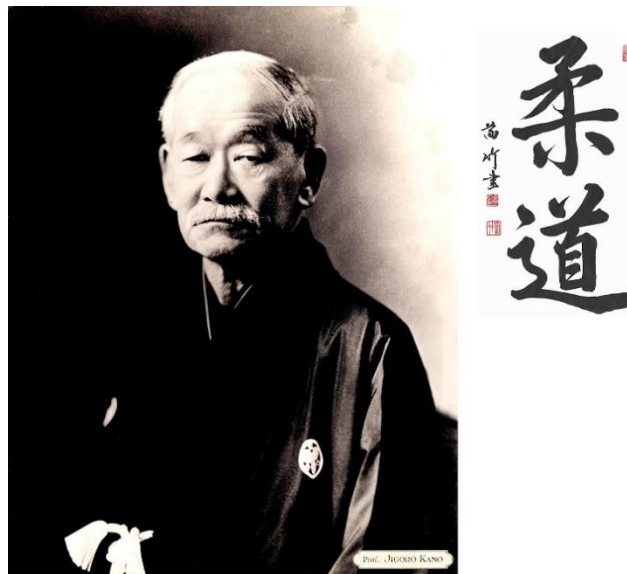
<sup>2</sup> Jigoro Kano - japanski majstor borilačkih vještina, osnivač juda

<sup>3</sup> Kodokan - institut za traženje putova, velika dvorana gdje se prakticira judo

<sup>4</sup> Judo - japanska borilačka vještina

## 2. POVIJEST JUDA I JU JITSU

Iz tradicionalne japanske vještine ju jitsu ili ju jutsu, nastao je judo. O porijeklu ju jitsu (nježna umjetnost, vještina) postoje dvije različite teorije. Prema prvoj teoriji, koja se temelji na dokumentu „Kokushoi“<sup>5</sup>, ju jitsu je u Japan iz Kine, gdje je nosila ime jiu jitsu, prenio Kinez Chen Yuan–Ping između 1644. i 1648. godine. Druga teorija se temelji na dokumentu „Nihon shoki“, prema kojem se može pretpostaviti kako su ju jitsu i sumo, japansko hrvanje, potekli iz borbene vještine bez oružja „Chikara kurabe“ (odmjeravanje snage) koja se vježbala još 230. godine pr. Kr. i u kojoj su se održavala natjecanja (Sertić, 2004). Ju jitsu se može definirati kao vještina napada i obrane bez ili, samo ponekad, s oružjem u borbi s protivnikom bez ili s oružjem.



Slika br. 1 Jigoro Kano

Izvor: <https://judoforchildren.wordpress.com/2016/05/06/naslov/>

Na temelju proučavanja sustava vježbanja u raznim ju jitsu školama, rasprave s učiteljima u tim školama (sensei) i starih zapisa densho u kojima su opisivani „tajni“ specifični zahvati osnivača pojedinih škola, Jigoro Kano uspostavlja svoj vlastiti sustav vježbi i vježbanja. 1882. godine otvara Institut kodokan judo u Tokiju. Kodokan u

---

<sup>5</sup> Kokushoi – dokument koji piše o porijeklu ju jitsua



prijevodu znači Institut za traženje najboljih putova. Jigoro Kano je namjerno zamijenio riječ jitsu (vještina), sa riječi do (način, put, princip) da bi se njegov kodokanski judo razlikovao od tadašnjih škola ju jitsa, ne samo po ciljevima i specifičnoj tehnici, već i po načinu vježbanja. U dotadašnjim školama vježbale su se vrlo opasne tehnike bacanja i poluga i to na vrlo grub način tj. u borbi. Na taj način dolazilo je do teških ozljeda, jer su stariji i snažniji borci često namjerno udarali slabije i početnike, izazivali tučnjave, isprobavali vlastite tehnike, pa se opravdano smatralo da ju jitsu od mladih ljudi stvara razbijače i da je štetan. Jigoro Kano je iz tog razloga, svojim sustavom vježbanja pokazao da se judo može vježbati bez opasnosti od ozljeđivanja, a da su zahvati koje on potiče i promovira barem jednako efikasni kao i oni iz ju jitsu. Jigoro Kano je promjenom naziva naglasio da njegov cilj nije poučavati samu vještinu, vježbu, već način ili princip na koji se ona izvodi. Tek nakon što se shvate i svladaju principi juda, može se prijeći na svladavanje različitih vježbi koje se izvode u duhu tih načela.

Kano je govorio da on poučava jutsu jer je većinu tehnika juda naučio od svojih učitelja u školama ju jitsu, ali na temelju do (način, put, princip).

Osim tehnika, koje se prema utvrđenim pravilima primjenjuju u sportskoj borbi, judo sadrži i samoobranu i udarce. Kano je smatrao da judo nije samo vještina napada i obrane, nego i način života.

Mnogi japanski učitelji ju jitsu osporavali su judo. Četiri godine nakon osnivanja Kodokana, trebalo je odlučiti tko će poučavati samoobranu u policiji. To su odlučivalo borbama. Petnaest najboljih majstora ju jitsu suprotstavilo se petnaestorici članova Kodokana. Trinaest borbi dobili su judaši, a preostale dvije bile su neodlučene. Ovime je kodokanski judo dokazao svoju nadmoć nad ostalim stilovima i u Japanu je postao prvi borički sustav za razvoj tijela i duha s mogućnošću natjecanja (Sertić, 2004).

Kano je počeo sustavno školovati učitelje juda. Godine 1887. pripremio je sustav kyu za osposobljavanje početnika u pet razvojnih stupnjeva koji su se razlikovali i po boji pojaseva. Nosilac 5. kyu imao je žuti pojas, 4. kyu – narančasti, 3. kyu – zeleni, 2. kyu – plavi i 1. kyu - smeđi pojas.

Početak 20. stoljeća, judo u Japanu postaje temeljem tjelesnog odgoja. Mnogobrojni japanski treneri širili su judo po svijetu, pa je on s vremenom postao jako popularan. Danas se judo koristi u svim vojnim i policijskim postrojbama diljem svijeta. Godine

1948. održano je i prvo prvenstvo Japana nakon kojega se iste godine osniva i Japanska judo federacija. Godine 1948. osnovan je [Europski judo savez](#) (EJU – European Judo Union), a 1951. godine [Međunarodni judo savez](#) (IJF – International Judo Federation) u čijem je sastavu danas 204 zemlje.

Prvo europsko prvenstvo u judu, za muškarce, održano je 1951. godine u Parizu. 1975. godine održano je prvo europsko prvenstvo u judu za žene u Münchenu. Od 1987. godine prvenstva Europe održavaju se istodobno za muškarce i žene.

Prvo svjetsko prvenstvo za muškarce održano je 1956. godine u Tokiju. 1980. godine održano je prvo svjetsko prvenstvo za žene u New Yorku. Od 1987. godine održavaju se svjetska prvenstva istovremeno i za žene i za muškarce.

Na olimpijskim igrama u Tokiju 1964. godine judo se prvi put pojavljuje kao nezvanični sport. 1972. godine na XX. OI u Münchenu, judo je zvanično i konačno postao olimpijskim sportom. 1992. godine u Barceloni, judo za žene postao je zvaničnim sportom na olimpijskim igrama.

### 3. RAZVOJ JUDA U HRVATSKOJ

Početak svibnja 1951. godine, u zagrebačkoj osnovnoj školi u Harambašićevoj ulici, na oglas kojim se pozivalo na tečaj ju jitsa, javilo se dvadesetak studenata. Tečaj je organizirao i vodio Nijemac Hugo Roshanz, porijeklom Hrvat, koji je kao ratni zarobljenik radio u tvornici „Rade Končar“. Prije 2. svjetskog rata bio je nosilac prvog majstorskog stupnja i reprezentativac Njemačke u judu (Sertić, 2004).

Svi vježbači su pretežno trenirali sportski dio juda, a samoobrana se svela na manji dio treninga. Iste godine je u okviru Studentskog boksačkog kluba, osnovana sekcija za ju jitsu i judo. Nakon nekoliko mjeseci osniva se Akademski jiu-do klub Zagreb u okviru Sveučilišta u Zagrebu, koji ubrzo, 1952. godine, postaje članom Akademskog sportskog društva „Mladost“ i kasnije mijenja naziv u Akademski judo klub „Mladost“. Navedenih godina judo se širi i u ostale veće gradove u Hrvatskoj. 1991. godine osnovan je Hrvatski judo savez. Godine 1999. održana je najveća smotra sportaša u samostalnoj Hrvatskoj – 2. svjetske vojne igre, u sklopu kojih je održano svjetsko vojno prvenstvo u judu za muškarce i žene u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji. 1999.

godine Aleksandar Šafranić postao je juniorski prvak Europe u kategoriji do 73 kg u Rimu.

## 4. JUDO

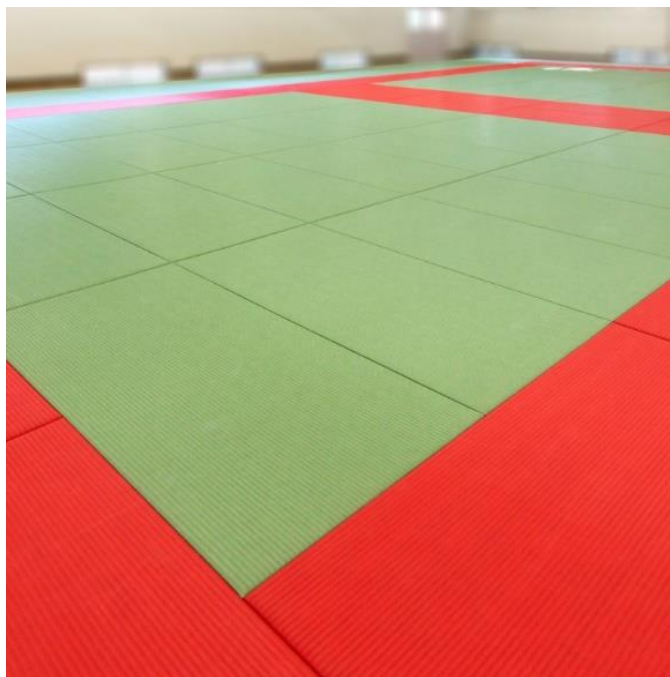
Judo je dvoranski sport. Dojo ili dvorana za vježbanje juda prekrivena je strunjačama (tatami). Uvjeti koji osiguravaju kvalitetan trenažni rad su prozračnost, dobro osvijetljenje, prostranost, dobra opremljenost tehničkim napravama za trening koje nisu opasne za vježbače na strunjači te besprijekorna čistoća. Obuća u kojoj se dolazi do dvorane (japanke, papuče) ostavlja se uredno ispred ulaza u dvoranu ili unutar dvorane u liniji uza zid izvan tatamija. Običaj je da se dvorana ukrasi nacionalnom zastavom, portretima zaslužnih judo velikana te obveznim portretom Jigoro Kana. U dvorani nije dopuštena vika, jurnjava i buka i svi se vježbači s poštovanjem odnose prema treneru od početka do kraja treninga. Svi judaši za cijelo vrijeme boravka u dvorani ponašaju se u skladu s etičkim načelima juda. Međusobno pozdravljanje pri ulazu u dvoranu prije zajedničkih vježbi s trenerom odvija se prema uobičajenim standardima. Viši su pojasevi pri postrojavanju na početku i kraju treninga na početku vrste ili u prvoj liniji, a niži na kraju vrste ili u drugoj liniji. Niži pojasevi se prema višim pojasevima uvijek odnose s poštovanjem.



Slika br. 2 Dojo (dvorana za vježbanje juda)

Izvor: <https://www.ijf.org/news/show/back-to-judo>

Tatami ili strunjača, podloga je na kojoj se odvija trening i natjecanje judaša. Postavlja se na elastičnu podlogu koja lagano vibrira i fiksira se letvicama koje sprječavaju razdvajanje strunjača – sastavnica. Svaki dojo može imati jedno ili više borilišta omeđenih crvenim strunjačama (opasna zona – 1m), a u unutrašnjosti zelenim. Veličina pojedine stranice borilišta, uključivši i opasnu zonu, minimalno je 8 m, a maksimalno 10 m. Izvan opasne zone nužno je osigurati tri metra sigurnosnog prostora koji je također prekriven strunjačama zelene boje. Tatami mora biti neoštećen, izrađen od specifičnoga elastičnog materijala, standardne debljine i čvrst. Njegova čistoća održava se metenjem, podizanjem i pranjem podloge te kontinuiranom dezinfekcijom gornje površine. Na tatami se dolazi bos, u odjeći za vježbanje juda, a samo u posebnim situacijama i u čarapama. Na njemu ne smije biti pomoćnih sredstava za trening (utezi, ručnici, papuče, štitnici i sl.), a kada se na njemu ne vježba, judaš osim u stojećem položaju može pratiti aktivnost samo u sjedećem položaju. Na tatami se stupa poštujući sve higijenske standarde tijela i odjeće.



Slika br. 3. Tatami

Izvor: <https://boa-fightwear.fr/en/equipment-tatamis-floor-area/511-judo-tatami.html>

Judogi je odjeća za vježbanje juda; kimono za vježbanje juda i natjecanje čini komplet: hlače, kaput, pojas. Za natjecanje i trening uobičajeno se koriste kimona od pamuka ili sličnih čvrstih materijala bijele ili plave boje, koja ne smiju biti oštećena. Na natjecanjima, prvoprozvani natjecatelj treba imati bijeli, a drugoprozvani natjecatelj plavi kimono. Materijal ne smije biti toliko čvrst i debeo da bi protivniku onemogućio hvat. Za natjecanje i trening mora biti čist, suh i bez neugodna mirisa te svojoj veličinom odgovarati visini i težini judaša. Rukavi kimona moraju prelaziti polovicu dužine podlaktice natjecatelja kada su ruke ispružene vodoravno ispred tijela, a nogavice donji dio polovice potkoljenice.



Slika br. 4. Judogi - odjeća za vježbanje juda

Izvor: <https://www.dragonsports.eu/en/37381-judo-kimono-competition-dmkj302-doj-ma-ter.html>

Obi, pojas, treba biti jak, širine 4-5 cm, bijele ili druge odgovarajuće boje, toliko dug da ga je moguće dva puta omotati oko tijela i čvrsto zavezati u čvor, a da je preostala njegova dužina između 20-30 cm. Ispod gornjega dijela kimona muškarci ne nose drugu odjeću (osim u slučaju reguliranja tjelesne težine), dok žene nose triko ili majicu. Ispod donjeg dijela kimona muškarci nose ili suspenzore ili sportske gaćice. Učenički pojasevi (kyu) su bijeli, žuti, narančasti, zeleni, plavi i smeđi, dok su crni pojasevi majstorski (dan) od prvoga do petoga, crvenobijeli od šestoga do osmoga i crveni od devetoga do desetoga.

Na tatamiju vladaju posebna pravila ponašanja, koja su tradicijom usvojena. Prema njima judaš u vrsti ili redu zauzima položaj koji mu po rangu pojasa pripada; pri dolasku na tatami na početku i kraju treninga, pri izlazu s tatamija i svakom obraćanju treneru ili suvježbaču judaš izvodi ritsurei ili zarei. Ritsurei je naklon u stojećem stavu, a zarei je naklon u klečećem stavu. Postoji i formalni, pun poštovanja, stojeći naklon kada se tijelo nagine za 45 stupnjeva (hairei). Judaš bez pogovora sluša trenera i starije, više rangirane judaše i stoji im na raspolaganju, pomaže mlađima od sebe i niže rangiranim judašima. Na treningu radi samo ono što mu naređuje trener i što je sadržaj rada. Za vrijeme učenja i vježbanja juda marljiv je, ozbiljan, pažljiv i šutljiv, ne komentira naloge trenera ili odluke sudaca, pokazuje emocije suzdržano i ne vrijeđa druge, svaku kaznu i kritiku prihvaća najozbiljnije, svaku borbu i randori provodi u okviru pravila borbe poštujući fair-play, za vlastitu povredu ne okrivljuje nikoga i prima je stoički, povrijeđenom suvježbaču pruža pomoć do dolaska trenera i održava higijenu tijela, judogija te tatamija.



Slika br. 5. Naklon u stojećem stavu – ritsurei  
Izvor: <http://kodokanjudoinsitute.org/en/courtesy/spirit/>

Osobna higijena judaša mora biti visokoga standarda na treningu i natjecanju. Posebno treba kontrolirati čistoću stopala i dužinu noktiju kojima se mogu ozlijediti protivnici. Duga kosa mora se podvezati uredno. Strogo je zabranjeno nošenje bilo kakva nakita.

Hijerarhija koja vlada na tatamiju određena je bojom pojasa. Svi početnici nositelji su bijeloga pojasa. Pojasevi se dijele na učeničke (kyu) te majstorske (dan). Judaši stječu pravo na određeni pojas kvalitetnom demonstracijom programom strogo određenih tehnika juda, a pred kompetentnom komisijom. Način stjecanja pojasa varira jedino u najmlađim dobnim kategorijama i različit je u zemljama članicama Međunarodnog judo saveza. Tako su npr. neke zemlje za vježbače do 11 godina uvele kategorije pojaseva: bijeli, bijelo-žuti, žuti, žuto-narančasti, narančasti, narančasto-zeleni i zeleni. Natjecanja u judu za muškarce i žene odvijaju se unutar težinskih i starosnih kategorija, prema međunarodnim pravilima :

- Seniori: do 60 kg, do 66 kg, do 73 kg, do 81 kg, do 90 kg, do 100 kg i preko 100 kg;
- Seniorke: do 48 kg, do 52 kg, do 57 kg, do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg i preko 78 kg.

Osnovni smisao borbe je postizanje ippona, pobjede prije kraja borbe, koja se ostvaruje: kada judaš baci protivnika pretežno na leđa znatnom snagom i brzinom, kada ga drži u osaekomi (zahvat držanja na tlu) 20 sekundi, kada se protivnik preda zbog primijenjene tehnike osaekomi waza<sup>6</sup>, shime waza<sup>7</sup> ili kansetsu waza<sup>8</sup> ili kad nakon njihove primjene nije sposoban nastaviti borbu, npr. uslijed primjene neke dozvoljene tehnike kiken gachi.

Pobjeda zbog neizlaska protivnika na tatami proglašava se s fusen gachi, a zbog odustajanja od započete borbe iz bilo kojeg razloga s kiken gachi.

---

<sup>6</sup> Osaekomi waza – zahvat držanja

<sup>7</sup> Shime waza – zahat gušenja

<sup>8</sup> Kansetsu waza – poluga na zglobovima

## 4.1 OSNOVNA NAČELA JUDA

Tvorac juda Jigoro Kano rekao je o cilju vježbanja juda sljedeće: „Judo je način na koji se fizička i psihička snaga mogu najefikasnije upotrijebiti. Dok vas vježba napad i obranu, judo ojačava vaše tijelo i duh i pomaže vam da načela juda prihvatite kao svoja. Na taj se način usavršavate i postajete vredniji član zajednice. A to je i konačan cilj juda.“

Prema Jigoru Kanu, dva su osnovna principa juda :

1. SEIRYOKU ZENYO – maksimum efikasnosti minimumom snage (najveća učinkovitost primjene tjelesne i mentalne energije)
2. JITA KYOEI – sveopći prosperitet i blagostanje

Uz Kanova dva osnovna principa juda postoji još pet temeljnih načela sportskog juda po kojima se realiziraju tehnike juda u stojećem stavu i na tlu (u parteru): načelo koncentracije energije, načelo pravog momenta, načelo neravnoteže, načelo neopiranja, načelo etičnosti.

1. NAČELO KONCENTRACIJE ENERGIJE – kaže da judaš svu svoju psihičku i fizičku energiju treba istodobno koristiti za svladavanje protivnika u smjeru u kojemu uke (osoba na kojoj se izvodi tehnika) pruža najslabiji otpor.
2. NAČELO PRAVOG MOMENTA – kaže da treba koristiti onaj trenutak ili moment u kojemu se protivnik ne može adekvatno oduprijeti napadu ni kvalitetno obraniti ili izvesti protunapad.
3. NAČELO NERAVNOTEŽE – neki treneri juda ovo načelo smatraju najvažnijim zato što govori da je protivnika najlakše svladati ako se ovlada njegovom ravnotežom. U stojećem stavu je cilj narušiti protivnikovu ravnotežu i izazvati tzv. labilnu ravnotežu, odnosno dovesti protivnika u stanje neravnoteže.
4. NAČELO NEOPIRANJA – kaže da manji i slabiji može pobijediti većeg i jačeg protivnika koristeći upravo bit ovog načela. Neopiranje ne znači predaju, već iskorištavanje protivnikove snage i energije u pravom trenutku. Na primjer, ako protivnik gura, ne treba mu se suprotstaviti guranjem, već je potrebno iskoristiti taj trenutak i povući ga u smjeru guranja. Tako se protivnikova sila guranja koristi za pojačanje vlastite sile povlačenja i obratno, kada protivnik vuče, tada



je potrebno gurnuti ga u tom smjeru kako bi se iskoristila njegova sila povlačenja i kako bi se izvelo neko bacanje u smjeru djelovanja protivnikove sile. Na navedeni način judaš ne upotrebljava samo vlastitu snagu, već se koristi i protivnikovom snagom.

5. NAČELO ETIČNOSTI – tumači kako znanje, snagu i vještinu valja koristiti samo u sportskoj borbi na borilištu te poštovati pravila borbe i uvažavati svakog protivnika bez obzira na njegovu kvalitetu i znanje. Naglašava se i poštovanje hijerarhije, tj. poštovanje starijih judaša i trenera / učitelja, bez obzira na to je li mladi judaš svojim rezultatima i znanjem već nadvisio svog učitelja ili trenera. Judaš stečeno znanje smije koristiti izvan dvorane (dojo) samo u krajnjoj nuždi samoobrane ili pomoći drugome.

#### 4.2 JUDO U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJA

Judo je u hijerarhiji borilačkih sportova prvi u rangu. Osnovni smisao učenja i vježbanja juda je skladan psihosomatski razvoj, kompeticija i socijalizacija svih dobnih kategorija. Treneri i učitelji u praksi provode odgojno - obrazovni proces kako bi pozitivno promijenili antropološka obilježja judaša, podigli zdravstveni status, stvorili pozitivan sustav vrijednosti, omogućili adaptaciju na okolinu, kontrolu emocija i sportski odgoj. Ovaj sport ima značajno mjesto u sustavu tjelesne i zdravstvene kulture škola i fakulteta a dominantan je u vojsci i policiji. Borba u stojećem položaju i parteru te ponavljanje tehnike s partnerima različite težine, razvija snagu, koordinaciju, brzinu, izdržljivost i fleksibilnost. Judo borba i trening zahtijevaju veliko tjelesno i psihičko angažiranje.

Procesom učenja i treniranja juda ne djeluje se samo na motoriku i intelekt, već i na formiranje specifične strukture osobnosti nužne za dugotrajno treniranje i nastupanje na natjecanjima te kontrolu vlastita ponašanja. Dobro treniran judaš koncentriran je, uporan, poslušan, poštuje pravila, nije anksiozan niti nekontrolirano agresivan te uspijeva kontrolirati svoje emocije srdžbe, tuge i veselja (Kuleš, 2008).

Kuleš (1991, 17-18) navodi kako D. Došen, I. Banović i Z. Čapalija na temelju svojih istraživanja na mladim judašima dolaze do zaključaka da se sistematskim treningom

juda izazivaju značajne promjene psihosomatskog statusa kod djece i mladih. Tim istraživanjima se dokazalo kako programirani trening juda ima višestruki utjecaj na funkcije organizma i na formiranje specifične i dobro strukturirane ličnosti, što omogućuje realizaciju zadataka tjelesnog, moralnog, zdravstvenog i estetskog odgoja, te razvoj radnih navika.

Kvaliteta nekog judo kluba i njegovih natjecatelja temelji se na stručnosti trenera koji u njemu djeluje. Stručan trener je educirana osoba za praktičan i teorijski odgojno-obrazovni rad u judo sportu koja se u trenerskom radu koristi stečenim znanjima i osobnim praktičnim iskustvima za kvalitetan napredak onih koje trenira (Kuleš, 2008).

Trener također mora biti dobar pedagog, pravedan u nagrađivanju i kažnjavanju, mora poštovati etička načela i odgajati judaše na osnovama tih načela od njihova prvog dolaska na trening. Pored roditelja, judo trener mora imati na umu da je on druga osoba koja služi kao uzor svakom malom judašu. Stoga je trener vrlo bitan čimbenik u životu svakog sportaša.

### 4.3 JUDO U PREDŠKOLSKOJ DOBI

UNESCO je proglasio judo najboljim sportom za djecu i mlade u dobi od 4 - 21 godine jer omogućuje sveobuhvatni tjelesni razvoj, razvoj psihomotorike te pozitivan odnos prema drugima. Više je razloga zašto djeca počinju trenirati judo. Djeca predškolske dobi su razigrana te željna istraživanja. Dolaskom u judo dvoranu djecu odmah privlači judo strunjača (tatami), te druge strunjače različitih debljina i dimenzija na kojima mogu istraživati različite oblike kretanja u sigurnom okruženju. Također ih privlači učenje padova, samoobrane te raznih gimnastičkih elemenata. Djeca se oduvijek vole poistovjećivati sa svojim filmskim junacima, te na judu mogu svoju maštu pretvoriti u stvarnost uz stručno vodstvo trenera. Djeca na judu izvode skokove sa raznih visina na mekanu strunjaču, izvode kolutove, leteće kolutove, premete, te razne druge elemente koje ne mogu izvoditi izvan dvorane.

Socijalizacija je također bitan čimbenik zašto djeca počinju trenirati judo. Treninzima juda djeca stječu povjerenje, kontroliraju hiperaktivnost i reguliraju sramežljivost. Razvija se samopouzdanje, otpornost na bol i stres, stvaraju se radne i higijenske

navike, razvija samokritičnost i samodisciplina te druge pozitivne osobine. Proces dugogodišnjeg treninga juda nije samo vježbanje i učenje tehnike nego i proces odgajanja i stvaranja moralnih vrijednosti. Judo je zbog svog povoljnog djelovanja pogodan ne samo za sportsku aktivnost nego i za rekreacijsku aktivnost bez obzira na spol. Sve su to velike dobrobiti bavljenja judom.

U judu postoji širok spektar tehnika stoga bez obzira na tjelesnu visinu i težinu, svatko može razviti svoje sposobnosti. Osnovu juda predstavlja svladavanje padova koji mogu pomoći i prilikom prizemljenja u ostalim sportovima, ali i u svakodnevnim aktivnostima u svrhu izbjegavanja ozljeda. Ovo je jedan od rijetkih sportova koji utječe na sve motoričke (koordinacija, brzina, snaga, ravnoteža, fleksibilnost, agilnost, izdržljivost, preciznost) i funkcionalne (aerobne i anaerobne) sposobnosti, kao i na sve mišićne skupine što prevenira eventualne deformacije tijela uslijed nepravilnih svakodnevnih aktivnosti (nošenje teške torbe, nepravilno sjedenje u školi, dugo sjedenje za kompjuterom).

Djeca ulaze u sustav treninga, počinju shvaćati i primjenjivati moralni kodeks juda. Kasnije, određeni broj djece postaje zainteresiran za natjecateljski judo. Ukoliko se djeca odluče za nastup na natjecanjima, u svrhu ravnopravnosti uvijek postoje dobne i težinske kategorije.

Sustav natjecanja u judu je prilagodljiv za sve dobne skupine tako i za djecu predškolske dobi. Natjecanje se odvija na tatamiju dimenzija minimalno 2 x 2 m. Za razliku od starijih dobnih skupina, borba kod mlađih dobnih skupina počinje u sjedećem položaju, tako da su borci okrenuti jedan drugome leđima te naslonjeni leđima. Na znak početka borbe natjecatelji se okreću jedan prema drugome te kreće borba za zahvat držanja sa koljena. Zabranjeno je podizanje u stojeći stav. Protivnik koji uspije uhvatiti zahvat držanja mora isti zahvat držati 10 sekundi, tj, dok sudac ne zaustavi borbu. Natjecatelj mora skupiti tri „ippona“ da završi borbu prije isteka vremena od 90 sekundi. U protivnom sudac proglašava pobjednika temeljem više sakupljenih iponna ili temeljem veće aktivnosti za vrijeme trajanja borbe. Obavezno prije i poslije borbe natjecatelji se međusobno pozdravljaju naklonom. Na taj način izražavaju međusobno poštivanje. Sve su to pozitivni aspekti treniranja juda koji uvelike utječu na razvoj osobnosti djeteta u odrasloj dobi.

Jigoro Kano definirao je moralni kodeks juda koji bi svaki judaš (judoka) trebao slijediti. To su: uljudnost, hrabrost, iskrenost, čast, skromnost, poštovanje, samokontrola i prijateljstvo. Sve te vrline pozitivno utječu na djecu od najranije dobi a djeca ih treniranjem juda usvajaju i razvijaju.

#### 4.3 STRUKTURALNA ANALIZA JUDA

Strukturalnom analizom juda definiraju se specifičnosti motoričkih gibanja u tom sportu. Judo je sport koji sa strukturalnog i biomehaničkog stajališta pripada skupini polistrukturalnih acikličkih sportova. Veliko bogatstvo tehničkih elemenata, izraženo acikličkim gibanjima i složenom strukturom, ostvaruje se u borbi pravodobnim izvođenjem svih faza pojedine tehnike te korištenjem psihičkog i fizičkog energetskeg potencijala pojedinca. Svaka tehnika juda izvodi se u izravnom sukobu s protivnikom, a sve se izvodi radi simboličke destrukcije protivnika i kontrole suparnika, tj. pobjede (Sertić, 2004).

Gibanja su aciklična jer se izvode u dinamičnim, varijabilnim uvjetima direktnog sukoba s protivnikom. Tehniku juda čini jako puno tehničkih elemenata, puno gibanja koja se izvode radi provođenja tehničko-taktičkih zamisli te se zato judo smatra jednom od najbogatijih tehnika. Ako judaš ne uspije odmah u prvom pokušaju riješiti problem na zadovoljavajući način, mora djelomično ili potpuno izmijeniti motorički program izvedbe gibanja na osnovi taktilnih, vidnih i slušnih informacija (Sertić, 2004).

Sve tehnike juda mogu se razvrstati u osam skupina: stavovi, tehnika kretanja, tehnika padova, tehnika hvatova, tehnika bacanja, tehnika poluga, tehnika gušenja i tehnika zahvata držanja. Stavovi, tehnika kretanja i tehnika padova su elementarne tehnike te omogućuju judašu da bez rizika od ozljeda, stvori povoljne uvjete za napad i obranu. Ostalim tehnikama ako su korektno izvedene može se doći do pobjede.

#### 4.4 ANTROPOLOŠKA ANALIZA JUDA

Antropološka analiza juda obuhvaća analizu svih sposobnosti i osobina judaša koje utječu na uspješnost u borbi. Faktori koji definiraju te sposobnosti i osobine te određuju njihove koeficijente sudjelovanja ili hijerarhijski položaj u toj uspješnosti, determiniraju faktorsku strukturu judo sporta ili jednadžbu specifikacije juda (Kuleš, 2008).

U više domaćih i stranih istraživanja potvrđeno je da su snaga i koordinacija na prva dva mjesta po važnosti u jednadžbi specifikacije uspjeha u judu. Prvo mjesto u jednadžbi specifikacije za seniore zauzima snaga, ispred koordinacije (Kuleš, 1990), dok je redosljed drugačiji kod mlađih dobnih uzrasta – prvo koordinacija, pa onda snaga (Sertić, 2004).

Sa stajališta angažiranja mišićnih skupina, u borbi su najviše opterećene ruke i rameni pojas, jer svaka akcija u stojećem stavu započinje narušavanjem protivnikove ravnoteže, a taj pokret kreće iz ruku i ramena (Sertić, 2004). Tijekom borbe u parteru te mišićne skupine također imaju dominantnu ulogu ali i mišićje trupa i nogu je također jako aktivirano te je gotovo podjednako važno za uspjeh judaša u borbi.

Koordinacija je jako bitna za usklađivanje pokreta s protivnikom u prostoru i vremenu i za izvođenje složenih tehničko-taktičkih elemenata. U borbama je uvijek angažirano cijelo tijelo judaša, a motorički zadaci se moraju izvoditi vrlo brzo da bi bili učinkoviti.

Intelektualne sposobnosti (kognitivne sposobnosti) također su jako bitne u judu. Posebno su važne one intelektualne sposobnosti koje su odgovorne za prihvata, identifikaciju i organizaciju podataka, za rad središta za memoriju te za rad centra za analizu podataka.

Brzina je sposobnost koja je također jako bitna za kvalitetnog judaša i koja je odgovorna za brzinu izvođenja akcija u napadu i obrani i u stojećem stavu i u parteru. Za judo su jednako bitne brzina jednostavnih pokreta, brzina reakcije na doticaj te brzina uzastopnih pokreta.

Važnu ulogu u postizanju vrhunskih rezultata u judu imaju funkcionalne sposobnosti, posebno aerobne, koje moraju biti izrazito razvijene zbog velikog utroška energije tijekom jedne borbe i relativno dugotrajne i intenzivne aktivnosti.

Fleksibilnost je također važna sposobnost za judo, i može prilično utjecati na učinkovitost pojedinih tehnika u napadu, a osobito u obrani.

Ravnoteža je bitna za neprekidno zadržavanje određene pozicije tijela ili dijela tijela pri kontaktu s podlogom koja je u mirovanju ili gibanju. Održavanje ravnoteže u dinamičkim uvjetima je najvažniji tip ravnoteže za judo.

Konativne osobine tj. crte ličnosti vrlo su važne za sve individualne sportove, a osobito u borilačkim sportovima. Za postizanje uspjeha potrebna je dobro strukturirana ličnost. Prema (Kuleš, 1991) od judaša se traži izražena agresivnost, te osobine izvedene iz Cattellove teorije ličnosti a to su : samokontrola, snaga ega, snaga superega, te snalažljivost.

## 5. JU JITSU

Početak razvoja ju jitsu kao sporta može se smatrati 1977. godina i uspostavljanje Međunarodnog ju jitsu saveza (JJIF), koji je uveo različite discipline i pravila, te uveo ju jitsu u sferu pravog natjecateljskog sporta. Bilo je to prvi put nakon 1869. godine i ukidanja feudalizma u Japanu da je ju jitsu ponovno doživljavao određeni uzlet. Do 1869. godine je trajalo tzv. „zlatno doba“ ju jitsa pa je upravo taj nestanak feudalizma označio i kraj samuraja a s njima i ju jitsa. Samuraji su se u vrlo malom broju uspjeli očuvati kao određena kulturna baština, te su tako uspjeli održati svoju tradiciju i razvoj ju jitsa održati na životu.

Ju jitsu je specifičan i sličan judu po svojoj ideologiji koja kaže da manja i fizički slabija osoba uz pomoć ove vještine može poraziti većeg i jačeg napadača. Bitan je um više nego snaga (Gracie, 2001).

Danas prepoznajemo mnoge ju jitsu saveze, oblike natjecanja i različite izvedbe sporta, no u modernoj sportskoj varijanti ju jitsu sporta najčešće prepoznajemo nekoliko osnovnih kategorija:

1. Duo system
2. Fighting system
3. Ne - waza / brazilski ju jitsu (BJJ)

## 1. Duo system

Duo sustav je disciplina u kojoj par natjecatelja (jutsuka) iz istog tima pokazuju moguće tehnike samoobrane protiv niza od 12 napada, koje sudac vlastitim izborom proziva, a potencijalni napadi su slijedeći: napad držanjem ili davljenjem, napad stiskanjem vrata ili necklock, udarački napadi i oružani napad (štapom ili nožem).

Duo sustav ima tri kategorije natjecanja: muškarci, žene ili mješovito, a sportaši se ocjenjuje za njihovu brzinu, točnost, kontrolu i realizam situacije. Ovaj sustav zahtijeva veliko tehničko znanje, sinkronizaciju i najviše od svega, izuzetnu pripremu. Žiri će tražiti i suditi sljedeće kriterije: snažan udar, stvarnost, kontrola, efikasnost, stav, brzina i varijabilnost. Bodovi se dodjeljuju od 0-10 od strane pet sudaca. Tri rezultata se broje nakon oduzimanja najviše i najniže ocjene, radi izbjegavanja pogrešaka i potencijalne pristranosti.

Precizni udarci nogama i rukama, dinamična bacanja te vrhunska tehnika osnovne su značajke ovog sustava.



Slika br. 6. Duo system

Izvor: [http://jjif.org/index.php?id=11&tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=168&tx\\_news\\_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx\\_news\\_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=f2cf48dca70fa2267e17a13ffe92effa](http://jjif.org/index.php?id=11&tx_news_pi1%5Bnews%5D=168&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=f2cf48dca70fa2267e17a13ffe92effa)

## 2. Fighting system

Borbe su podijeljene na tri dijela, ili tri segmenta: Prvi dio se sastoji od toga da natjecatelji vode borbu iz daljine i smiju udarati rukama i nogama. U trenutku kada se borci ulove za Gi (kimono), borba ulazi u drugi dio kada udarci više nisu dopušteni. U tim trenucima borci započinju s bacačkim tehnikama (tehnikama koje možemo gledati na judaškim natjecanjima). Bodovi se dodjeljuju prema tome koliko je 'čista' i učinkovita tehnika. Kada se borba preseli u parter (ne – waza), ulazi u svoj treći dio. U tom segmentu bodovi daju za tehnike imobilizacije, kontrolirana gušenja ili poluge na zglobovima tijela koja tjeraju protivnika na predaju. Pobjednik je natjecatelj koji je skupio više bodova u borbi i izveo bolju tehniku u sva tri dijela, ili postizanjem ippona u sva tri dijela. U tom slučaju borba će biti završena prije isteka vremena. Ova vrsta natjecanja zahtijeva sjajnu kondicijsku pripremu i dobro poznavanje različitih tehnika ju jitsua.



Slika br. 7. Fighting system

Izvor: <http://ju-jitsu.in/fittingsystem.html>



### 3. Ne – waza / brazilski ju jitsu

Ne - waza (tehnika na podu) je jedna od glavnih ju jitsu i judo osnova. U službenom JJIF (krovna svjetska ju jitsu organizacija) natjecateljskom programu ne - waza je nova disciplina od 2010. godine. Održana je na svjetskim igrama 2013. prvi put u dvije kategorije (muškarci do 85 kg, a žene do 70 kg). Borba dvaju protivnika počinje u stojećem položaju. Udarci rukama i nogama, te udarci općenito nisu dopušteni. Nakon starta borbe sudac smije prekinuti samo u kritičnim trenucima (kada borci u nastojanu postizanja rušenja završe izvan borilišta), tako da se glavni dio borbe odvija na borilištu.

Cilj je pobijediti protivnika prisiljavanjem na predaju ili skupljanjem bodova za specifične radnje i tehnike. Prisiljavanje protivnika na predaju izvodi se najčešće raznim varijantama gušenja, ili apliciranjem pritiska na zglobove (članci, laktovi, koljena). Za vrijeme od 6, 8 ili 10 minuta (ovisno o rangu pojasa), moguće je dobiti bodove za bacanja, rušenja, kontrolu pozicije i radnje koje donose prednost u borbi.

Ne - waza ili brazilski ju jitsu je izrazito taktički sport. Treba napomenuti kako je brazilski ju jitsu ili ne - waza danas najpopularnija borilačka vještina prevedena u sport. Zanimljiva činjenica je da je na posljednjem Europskom prvenstvu bilo prijavljeno više od 3500 natjecatelja (<https://hjis.hr/ju-jitsu/o-sportu/>).



Slika br. 8. Ne – waza ili brazilski ju jitsu

Izvor: [http://www.jjif.org/index.php?id=11&tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=99&tx\\_news\\_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx\\_news\\_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=3236a001d536ea82b7892724210ae378](http://www.jjif.org/index.php?id=11&tx_news_pi1%5Bnews%5D=99&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=3236a001d536ea82b7892724210ae378)

## 5.1 JU JITSU OBILJEŽJA

Bavljenje ju jitsom kao sportom pruža vrlo slične pozitivne aspekte kao i judo. Još iz povijesnog doba, vidi se da su međusobno isprepleteni te polaze od istih načela. Ju jitsu se još među samurajima razvio kao način golorukog savladavanja naoružanog i oklopljenog protivnika. S obzirom na neefikasnosti udaranja oklopljenog protivnika, najefikasnije metode za neutraliziranje neprijatelja bile su u obliku hvatanja, poluga na zglobovima i bacanjima. Ove tehnike su se razvile oko principa korištenja energije napadača protiv njega samog, umjesto direktnog suprotstavljanja.

Ju jitsu škole koriste uglavnom sve oblike hvatanja tj. bacanja, uvrtnja, poluge na zglobovima, zadržavanja, privođenja, preusmjerenja, gušenja i udarce rukama i nogama. Osim goloruke borbe, mnoge škole su podučavale i uporabu oružja. Iz izvornih ju jitsu škola i stilova proizašle su moderne borilačke vještine judo, aikido, sambo, brazilski ju jitsu (Gracie, 2001).

Danas se ju jitsu može vježbati kao izvorna japanska vještina na isti način kao i prije više stoljeća, kao moderna vještina samoobrane ili kao vještina uz izmijenjene obrasce za sportsku primjenu.

Postoji i brazilski ju jitsu koji je opet izveden iz starije verzije Kodokan juda. Brazilski ju jitsu (BJJ) je razvijen nakon što je Mitsuyo Maeda doveo Judo u Brazil 1914. god. U to vrijeme judo je još uvijek često bio pod nazivom ju jitsu, i time se objašnjava zašto se ta judaška izvedenica zove brazilski ju jitsu umjesto brazilski judo.

Ju jitsu je službeni sport na Svjetskim igrama, ali još uvijek nije sudionik Olimpijskih igara.

## 6. USMJERAVANJE U SPORTU

Orijentacija prema sportu danas započinje relativno rano, obično između 7. i 10. godine, i to, na inicijativu roditelja ili djece. U ovoj početnoj fazi sportske aktivnosti, djeca se u okviru univerzalnih sportskih škola ili sportskih klubova upoznaju s većim brojem različitih sportskih aktivnosti te ih upoznaju na razne načine.

Programi treninga trebaju biti kreativni, raznoliki i uravnoteženi, usmjereni sveukupnom višestranom sportskom razvoju, a potencijalna specifična sportska aktivnost u tim je programima manje zastupljena (Kuleš, 2008).

Elemente sportskih aktivnosti treba prikazati na jednostavan, zanimljiv i stimulirajući način kako bi se kod djece razvio pojačan interes za neku od prezentiranih sportskih aktivnosti. Za vrijeme sportske orijentacije ne treba forsirati elemente sportske specijalizacije. Treninzi trebaju biti što raznolikiji i zanimljiviji. To znači da se na početku sportske orijentacije treninzi trebaju sastojati od sadržaja određenog sporta i srodnih vrsta sportova. Npr. ako se radi o judu i ju jitsu, treninzi u početku trebaju sadržavati elemente juda, ju jitsa ali i elemente hrvanja, karatea i dr. tako da se uče njihove elementarne forme.

Normalno upoznavanje sa sportom u njegovu pojednostavljenom obliku i prema dobnim mogućnostima djece, bez forsiranja specijalizacije, pozitivno utječe na djecu i ne dovodi do problema, dok forsiranje uske sportske specijalizacije u istoj dobi može štetiti rastu i razvoju te krajnjem sportskom dostignuću te može stvoriti negativne aspekte kod djece.

Forsiranje sportske specijalizacije u ranoj dobi kontraindicirano je zbog nužnosti povišenja razine funkcionalnih kapaciteta organizma, čime se sprječava izgradnja temelja za sportsko usavršavanje (Kuleš, 2008).

Tijekom sportske orijentacije, trenerov zadatak je ocjenjivanje podobnosti pojedinca za neku sportsku aktivnost. Posebno treba različitim testovima utvrditi postojanje predispozicija i interesa za sport. Testiranje treba provoditi jednom do dvaput godišnje. Samo na taj način otkrit će se prisutnost individualnih predispozicija te umanjiti vjerojatnost da se izgubi talent. Da bi se uspješno odredila učinkovita usmjerenost

sportske specijalizacije te prognozirala sportska perspektiva, trebaju dvije do tri godine intenzivnog treninga.

Sportska orijentacija rezultira usmjeravanjem u neku sportsku aktivnost, a za judo je to povoljno u jedanaestoj godini (Kuleš, 2008).

Važno je odmah na početku sportske aktivnosti otkriti nadarenost za određeni sport te individualne predispozicije za taj sport kako bi se one što kvalitetnije razvijale. Proces usmjeravanja toliko je uspješan koliko su uspješno određene individualne sportske predispozicije.

U fazi procjenjivanja i određivanja sposobnosti i osobina za bavljenje judom u dijagnostici obično se koriste testovi motorike (okretnosti, brzine i snage), funkcionalni testovi (potrošnja kisika) te procjena konativnih karakteristika (agresivnosti i anksioznosti), a utvrđuju se zdravstveni status i motiviranost (Kuleš, 2008).

Usmjeravanje u judo sport postupak je okupljanja većeg broja djece i mladih sposobnih i zainteresiranih za učenje juda i započinjanje organiziranog trenažnog procesa u tom sportu. Usmjeravanje u judo sport samo je postupak procjenjivanja podobnosti za sportsku aktivnost na temelju vlastitog izbora pojedinca i utvrđivanja perspektive moguće sportske specijalizacije. Zato je osnovni zadatak trenera odmah nakon usmjeravanja u sport utvrditi i prognozirati sportsku nadarenost pojedinca za judo, prema čemu se selektiraju u kvalitativne grupe (prva selekcija). Kvalitetan i iskusan trener osnovni je čimbenik u procesu usmjeravanja sportaša (Kuleš, 2008).

Naglašena sportska specijalizacija još se ne provodi jer može nepovoljno utjecati na rast i razvoj te krajnje sportsko dostignuće. Zato na početku usmjerene sportske aktivnosti djecu i mlade treba motivirati za razvoj temeljne sportske pripremljenosti, a odbaciti nastojanja za brzim postizanjem sportskog rezultata. Prerana specijalizacija sprječava izgradnju odgovarajućega temelja za specijalističko sportsko usavršavanje te ograničava mogućnost adaptacije. Također ograničava količinu motoričkih vještina, znanja i navika vezanih uz proces usavršavanja u specijalnosti (Kuleš, 2008).

Po završetku 14. godine i s nastupom etape produbljene specijalizacije provodi se iznimno važna druga selekcija. Ta je selekcija preciznija i sveobuhvatnija. Ona se temelji na činjenici da će vjerojatnost uspjeha u judu biti veća za onoga koji posjeduje upravo one sposobnosti i osobine na kojima se temelje vrhunski sportski rezultati u

judu i čije su se sposobnosti i osobine usmjerenije i kvalitetnije razvijale dotadašnjim treninzima. Cilj je ove selekcije izbor najtalentiranijih pojedinaca spremnih za podvrgavanje posebnim, intenzivnijim trenažnim tretmanima u kojima će sve biti podređeno postizanju kvalitetnih natjecateljskih rezultata (Kuleš, 2008).

## 7. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je opisati judo i ju jitsu kao sport za sve, bez obzira na dob, spol i fizičku spremu, također opisati razloge zašto su ova dva sporta posebna i korisna ne samo za stanje tijela i duha već i u rješavanju svakodnevnih problema i prepreka na koje u životu nailazimo. S obzirom da ovi sportovi pomažu u razvoju svih čovjekovih sposobnosti te da ga mogu primjenjivati ljudi različitih motoričkih znanja i vještina, ova dva sporta vrlo su popularna među djecom i odraslima različite dobi i spola.

Judo i ju jitsu, te općenito borilački sportovi, značajno mogu pomoći djeci u socijalnoj interakciji, komunikacijskim sposobnostima, samokontroli, pamćenju te kognitivnim sposobnostima. Borilački sportovi uče djecu poštivati i sebe i protivnika. Učenje poštivanja sebe i svoje okoline daje djeci osjećaj zahvalnosti i pomaže im živjeti uravnotežen i miran život, bez nasilja i rješavanja konflikta fizičkim napadom.

## 8. LITERATURA

1. CALLAN, M., LASCAU, F. D. (2012.) *Judo priručnik za trenere*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija.
2. GRACIE, R., GRACIE, R. (2001.) *Brazilian Jiu – Jitsu: Theory and Technique*.
3. Hrvatski Ju–jitsu savez. O sportu [Online] Dostupno na: <https://hjis.hr/ju-jitsu/o-sportu/>
4. International Judo federation [Online] Dostupno na: <https://www.ijf.org/>
5. KANO, J. (1994.) *Kodokan judo*: Kodansha International.
6. KULEŠ, B. (1991). *Judo: udžbenik za studente Fakulteta za fizičku kulturu*. Zagreb: Tribina.
7. KULEŠ, B. (2008.) *Trening judaša*. Zagreb: Kugler d. o. o.
8. PEJČIĆ, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
9. SERTIĆ, H. (2004.) *Osnove borilačkih sportova: judo, karate, hrvanje*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. SERTIĆ H., SEGEDI I. (2013.) *Judo osnove*. Zagreb: Gopal d. o. o.
11. TAKAHASHI, M. (2005.) *Mastering judo*. United States of America: Human Kinetics.

## POPIS SLIKA

Slika 1. Jigoro Kano

Slika 2. Dojo (dvorana za vježbanje juda)

Slika 3. Tatami

Slika 4. Judogi - odjeća za vježbanje juda

Slika 5. Naklon u stojećem stavu – ritsurei

Slika 6. Duo system

Slika 7. Fighting system

Slika 8. Ne - waza ili brazilski ju jitsu



## SAŽETAK

Glavni cilj ovog rada bio je opisati specifičnosti te razloge bavljenja ovim sportovima za osobe različite dobi i spola ali najviše za djecu predškolske dobi. Također je cilj bio opisati utjecaj na pozitivan razvoj motoričkih, funkcionalnih te socijalnih vještina te najbitnije značajke ova dva sporta

Jigoro Kano je shvatio da mu je teže napredovati jer je fizički slab i krhke građe. Odlučio je razviti borilačku vještinu koja bi omogućavala slabijim osobama da pobjede mnogo većeg protivnika. Proučavajući ju jitsu, Jigoro Kano je shvatio da je ta tehnika najefikasniji način za treniranje tijela i psihe ali i to da ju je potrebno unaprijediti kako bi bila još pogodnija. Sjedinio je efikasne tehnike raznih ju jitsu škola i neke svoje tehnike u novi sustav za tjelesno vježbanje kojemu je dao ime Kodokan judo.

Ključne riječi: judo, ju jitsu, Jigoro Kano, sport, kineziološke aktivnosti

## SUMMARY

The main aim of this thesis is to describe the particular features and reasons why these sports should be practised by people in different age groups and gender, but mostly by preschool children.

The second aim is to describe the positive impact on motoric, functional and social skill development as well as the most important attributes of these two sports.

Jigoro Kano realized it was harder for him to make a significant progress because he was physically frail and weak. He decided to develop a martial arts technique by which a weaker person might overcome a larger and stronger opponent. After studying ju jitsu technique, Jigoro Kano realized it was the most effective for mind and body training, but needed to be improved in order to become more suitable. Integrating efficient techniques of different ju jitsu schools with his own, he established a system of physical exercise which he named Kodokan Judo.

Keywords: judo, ju jitsu, Jigoro Kano, sport, kinesiological activities