

# Džudo

---

**Zovko, Nikolina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

*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:137:573808>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-03**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**NIKOLINA ZOVKO**

**DŽUDO**

Završni rad

Pula, Rujan, 2020.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**NIKOLINA ZOVKO**

**DŽUDO**

Završni rad

JMBAG: 0303070401, izvanredni student

Studijski smjer: 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, Rujan, 2020.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana **Nikolina Zovko**, 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  
Nikolina Zovko

U Puli, 21. rujna 2020. godine



## **IZJAVA o korištenju autorskog djela**

Ja, **Nikolina Zovko** dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „**Džudo**“ 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, 21. rujna 2020. godine

Potpis  
Nikolina Zovko

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Povijest džuda.....</b>	<b>3</b>
2.1. Razvoj džuda u Hrvatskoj .....	5
<b>3. Džudo kao sport.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Osnovne tehnike i metode džuda .....</b>	<b>7</b>
4.1. Tehnika padanja .....	7
4.2. Tehnike bacanja .....	12
4.3. Tehnika borbe na tlu .....	18
4.4. Gušenja .....	19
4.5. Poluge .....	19
4.6. Džudo pravila .....	21
4.7. Džudo suđenja .....	21
<b>5. Džudo trening.....</b>	<b>22</b>
5.1. Planiranje i organizacija.....	23
5.2. Opće pripremne vježbe .....	24
5.3. Oprema .....	24
5.4. Igre.....	25
<b>6. Sportske ozljede u džudu.....</b>	<b>26</b>
6.1. Oporavak .....	26
6.2. Prevencija .....	27
<b>7. Uloga džudo trenera .....</b>	<b>27</b>
<b>8. Utjecaj džuda na djecu .....</b>	<b>29</b>
8.1. Antropološke značajke djece koja treniraju džudo .....	30

<b>9. Zaključak.....</b>	<b>32</b>
<b>10. Literatura.....</b>	<b>33</b>
<b>11. Popis slika.....</b>	<b>34</b>
<b>Sažetak.....</b>	<b>35</b>

## 1. UVOD

Džudo je nastao u Japanu krajem 19. stoljeća kao skup izabranih tehnika ostalih borilačkih vještina. Kroz povijest često mijenjao svoje oblike, ali otvaranjem škole „Kodokan“ pokreće se jedna drugačija percepcija shvaćanja džuda kao sporta. Danas je džudo borilački sport s ciljem svladavanja protivnika prema nekim ograničenim pravilima. Protivnik može biti savladan na različite načine, od tehnike bacanja, zahvata polugom te zahvatom gušenja. Sve ove tehnike detaljnije su opisane u radu, a neke od njih su prikazane i fotografijom da se mogu jasnije i preciznije objasniti. Sama pravila u džuda su prilagođena tako da ne sputavaju atraktivnosti ovog borilačkog sporta, ali ipak sačuvaju borce od povreda i ostalih fizičkih posljedica. Džudaši su inače podijeljeni u više skupina po spolu (muški i ženski), prema težini te prema dobi (djeca, kadeti, juniori i seniori). Svi džudaši nose kimono, a oko struka je jasno istaknuti pojas određene boje. Pojasevi u džudu mogu biti žuti, narančasti, zeleni, plavi, smeđi i crni majstorski pojas.

Svaka osoba koja se bavi džudom treba biti pripremljena za treninge i natjecanja na najbolji mogući način. Trener džuda treba dobro poznavati strukturnu analizu džuda te programirati trening koji je prilagođen skupini ili pojedincu. U radu su opisani planiranje i organizacija treninga kao i oprema koja se koristi na treningu. Džudo je kontaktni sport stoga su ozljede moguće ali nisu česte ukoliko se pripreme i vježbe dobro odrade. Ozljede se događaju u najvećem broju na treninzima, a manje na natjecanjima iz razloga što na natjecanja dolaze samo najspremniji borci koji kroz cijelu borbu drže koncentraciju. Dojam dobrih učinaka sporta ponekad pokvari pojava ozljeda koje se znaju dogoditi na treningu ili natjecanju. Džudo je aciklički sport koji se odvija u dinamičkom okruženju i uvjetima. Zanimljivost je u nemogućnosti točnog predviđanja sljedeće situacije u borbi kao i njenog ishoda. U završnom djelu rada opisane su detaljnije sportske ozljede u džudu kao i sama uloga džudo trenera kod djece. Poželjno je da se djeca aktivno bave džudom jer se postiže psihološka dobrobit i kod djevojčica i kod dječaka. Osim što se stječe samokontrola i samopoštovanje džudo je odličan izbor sporta jer se stječe i poštovanje prijatelja i suparnika te se smanjuje anksioznost kod djece. Sastavni dio treninga čine složeni i jednostavni akrobatski i gimnastičarski elementi. Usavršavanjem određenih



elementa u džudu postiže se stupanj samoobrane koji je uvijek dobro poznavati. Osobine, sposobnosti i vještine koje se nauče u džudu mogu kasnije poslužiti kao dobra osnova za neki drugi sport. Džudo je sport za sve ali u ovome radu naglasak je na djeci gdje je jednaka mogućnost bavljenja sporta za dječake i djevojčice.

## 2. Povijest džuda

„Kada se govori o povijesti džuda nemoguće je ne spomenuti tradicionalnu japansku borilačku vještinu jujitsu ili jujutsku iz koje je judo nastao, a o samom porijeklu postoje dvije različite teorije“<sup>1</sup>. Prema prvoj teoriji jasno je da se džudo nazivao jiu jitsu i taj dokument je prenio kineski Chen Yuan – Ping, a prema drugoj teoriji koja se temelji na dokumentu nihon shoki<sup>2</sup> daje se pretpostaviti kako su jujutsu i japansko sumo hrvanje protekli iz borbene vještine bez oružja chikara kurabe<sup>3</sup> koja se upražnjavala još 230. godine p.n.e. i u kojoj su se održavala natjecanja. Od 12. do 14. stoljeća u doba ranog feudalizma, politička vlast feudalaca bila je održiva samo uz pomoć vojnika, samuraja koji su morali znati vještine gađanja lukom i borbe mačem te štapom. Od kraja 14. stoljeća do kraja 16. stoljeća u Japanu se vode stalni feudalni ratovi zbog težnje za osvajanjem novih posjeda. Da bi feudalci imali što veći broj ljudi osposobljenih za ratovanje, osim samuraja uvježbavaju se u borilačkim vještinama i obični podanici. Osim feudalaca i njihovih samuraja nikom drugom nije bilo dozvoljeno nositi oružje odnosno mačeve. Ostali podanici morali su savladati vještine borbe bez oružja. Sve to je utjecalo na razvoj jujitsu. Nakon propasti feudalnog sistema slijedi nagli pad interesa za sve ratničke vještine pa i jujitsu. Zbog proglašene ravnopravnosti seljačke, vojne i trgovačke klase te zbog zakona o zabrani nošenja mačeva, ugled vojnika i samuraja znatno opada, a mnoge škole jujitsu se zatvaraju. Prije same pojave džuda postojala je tek nekolicina škola za ratničke vještine. Dvije od njih Kito Ryu i Tenshin Shinyo Ryu proučavao je kao student Jigoro Kano. Proučavanje sistema vježbanja u raznim školama jujitsu pomogli su Jigoro Kanu usavršiti neke svoje vježbe te otvoriti vlastitu školu Kodokan 1882. godine. Proučavao je cijeli niz vježbi i dao im je ime Judo. Proučavajući jujitsu Jigoro Kano je shvatio da je ona najefikasniji način za treniranje tijela i vježbanja psihe, ali i to da ju je potrebno unaprijediti kako bi vježbe bile što pogodnije za tjelesni, moralni i intelektualni

---

<sup>1</sup> „Judo“ god.1991, str.7, Branko Kuleš

<sup>2</sup> Dokument sadrži mitove i nadahnuća šintoističkih obreda

<sup>3</sup> Odmjeravanje snage

razvoj (Kuleš, 1991: 8). Jigoro Kano sjedinjuje tehnike raznih škola jujitsu i uvodi neke svoje tehnike za tjelesno vježbanje, mentalni razvoj i natjecanje. Jigoro Kano daje ime tim primijenjenim tehnikama „Kodokan Judo“. Jigoro je promijenio termin JITSU terminom DO namjerno, da bi se njegov KOKODAN JUDO razlikovao od dotadašnjih škola JUJITSU, ne samo po ciljevima i specifičnoj tehnici već i po načinu vježbanja. U dotadašnjim JUJITSU školama vježbale su se opasne tehnike bacanja i poluga. Bez adekvatnog nadzora dolazilo bi do teških ozljeda jer su stariji i snažniji često namjerno udarali slabije i početnike. Jigoro Kano svojim sistemom džudo vježbi ukazuje da se džudo može vježbati bez opasnosti povrjeđivanja, a zahvati koje propagira jednako su tako efikasni kao oni iz JUJITSU. Osnivanje KODOKAN JUDA pada u doba stabilizacije društvenih prilika u Japanu. Judo je zaokupio pažnju šire javnosti zbog svojih osnovnih načela, principa i humanosti. Javnost je stalno sumnjala u borbenu efikasnost Judo, a posebnu sumnju imali su sljedbenici starih Jujitsu škola. Između najveće od tih škola izbija rivalstvo i 1886. godine organiziran je veliki turnir između ove dvije škole. Svaka škola je nastupila sa 15 natjecatelja. Kodokan je s svojim članovima pobijedio skoro sve borbe, osim dvije koje su bile bez pobjednika. Ovime je Kodokan Judo pokazao nadmoć nad svim ostalim školama i postao je time prvi borilački sistem u Japanu za razvoj tijela i duha s mogućnošću natjecanja. Judo tako postaje sport milijuna ljudi širom svijeta. Ozbiljan zastoj u razvoju juda dogodio se nakon drugog svjetskog rata kada je američka vojska zabranila vježbanje džuda u školama, dvoranama i fakultetima. Godine 1947. Amerikanci traže da se u njihovim bazama angažiraju japanski instruktori za podučavanje džuda. Nakon toga ubrzo se zabrana vježbanja i prakticiranja džuda ukida tako da se 1948. godine održava prvenstvo Japana nakon kojeg se već iste godine osnivaju Japanska i Europska džudo federacija, a prvo natjecanje<sup>4</sup> održavalo se u Japanu. Službeno je 1959. godine uvršten u program Olimpijskih igara, a od XX. – ih Olimpijskih igara Judo trajno ostaje uključen u program.

---

<sup>4</sup> Prvo natjecanje nazvalo se „Prvi šampionat mira“.

## 2.1. Razvoj džuda u Hrvatskoj

„Prvi organizirani džudo u Hrvatskoj i u bivšoj Jugoslaviji započeo je djelovati tijekom veljače 1951. godine angažmanom studenata Zagrebačkog sveučilišta u Studentskom boks klubu Zagreb, formiranjem Sekcije za jiu-do, iz koje nastaje i Akademski jiu-do klub Zagreb, danas Akademski judo klub Mladost, Zagreb<sup>5</sup> <sup>6</sup>. Prvi nastup džudo pojedinaca iz Hrvatske na europskom prvenstvu bio je 1959. u Beču, kada Dmitar Šijan osvaja 3. mjesto u srednjoj kategoriji. Potpuno nova zgrada te stalna dvorana za džudo i stolni tenis, izgrađena je 1965. godine u Sportskom parku HAŠK Mladost na Savi za što su se posebno potrudili Lovro Ratković (stolni tenis), Zdravko Baršnik (džudo), Slavko Delfin i Konstantin Momirović (VŠFK<sup>7</sup>), te poduzeća Industrogradnja, Chromos i Ina. U tu novu džudo dvoranu, prva kompletna specijalizirana strunjača za džudo<sup>8</sup> dostavljena je iz Japana 1968. naglašeno zahvaljujući Zdravku Baršniku i generalnom direktoru zaprešićke Jugokeramike Rudolfu Caru. Velika dogradnja dvorane završena je tijekom priprema za „Univerzijadu“ 1987., najviše zahvaljujući Vjekoslavu Delimaru dugogodišnjem tajniku USIZ<sup>9</sup>-a Grada Zagreba i HAŠK<sup>10</sup> Mladost.

Tijekom Domovinskog rata džudo dvorana je stavljena u optimalnu funkciju kao Hrvatski džudo centar Kodokan (koji može biti s popratnim prostorima stalni džudo muzej, kao i povremeni izložbeni prostor za tematske džudo izložbe), po uzoru na japanski centar i institut za istraživanje džuda.

---

<sup>5</sup> Neki od glavnih osnivača bili su Mladen Beganić (prvi predsjednik), Vladimir Horvat, Miroslav Gržeta, Tomislav Ivanović, Ante Grahovac, Boris Aurer, Duško Modly, Husein Delić te Ružica Petrić i ostali

<sup>6</sup> Olimp, broj 46, str. 30-31, ožujak 2013., Zdravko Baršnik.

[https://issuu.com/hrvatskiolimpijski odbor/docs/olimp-46-2012-cijeli\\_09b97c23d26018/30](https://issuu.com/hrvatskiolimpijski odbor/docs/olimp-46-2012-cijeli_09b97c23d26018/30)

<sup>7</sup> Visoka škola za fizičku kulturu

<sup>8</sup> Specijalizirana strunjača za džudo naziva se „tatami“

<sup>9</sup> Udružena samoupravno – interesna zajednica

<sup>10</sup> Hrvatski akademski športski klub

Sportske džudo škole značajno su se razvile širom Hrvatske i danas djeluju u svim regijama. „Usprkos vrlo velike sposobnosti natjecatelja Hrvatski džudo savez danas ima 40 klubova, te niz džudo sekcija i džudo škola, u kojima godišnje trenira 3500 - 4000 članova svih uzrasnih dobi“<sup>11</sup>.

### 3. Džudo kao sport

„Džudo je borilački sport koji kao i svi ostali borilački sportovi pripada grupi polistrukturalnih acikličkih sportova. U ovom sportu dominiraju aciklička gibanja čiji je rezultat binarna varijabla poraz – pobjeda<sup>12</sup>“. Sama gibanja izvode se i ograničavaju u direktnom sukobu sa protivnikom, a cilj im je simbolička destrukcija i kontrola protivnika. U toku borbe borci tu simboličku destrukciju<sup>13</sup> nastoje izvesti izborom više ili manje pogodne tehnike. Tehnika džuda je zasigurno najbogatija u odnosu na druge sportove. Karakterizira je velik broj tehničkih elemenata te još veći broj različitih varijanti u kojima se oni mogu izvesti. Bogatstvo i raznolikost pokreta u džudu pokazuje i potreba da se veći dio tehnike izvodi usklađenim i kombiniranim pokretima, usmjerenim u najrazličitijim pravcima frontalne, sagitalne i horizontalne ravnine. Tehnika džuda još je i bogatija ako se uzme u obzir činjenica da je s promjenom protivnika često puta potrebno djelomično korigirati usvojeni dinamički stereotip kako bi tehnika i u promijenjenim uvjetima<sup>14</sup> bila efikasna. Zbog velikog broja tehničkih elemenata i njihove složenosti nemoguće je jednako kvalitetno savladati sve tehnike džuda.

Kako navodi Kuleš (1991.) u svojoj knjizi „Judo“ sva tehnika džuda može se svrstati u osam grupa: tehnika stavova i hvatova, tehnika kretanja, tehnika padova, tehnika bacanja i obrane od bacanja, tehnika poluga i obrane od poluga, tehnika gušenja i obrane od gušenja te tehnika zahvata držanja i tehnika oslobađanja od zahvata

---

<sup>11</sup> Olimp, broj 46, str 2-4, ožujak 2013, Zdravko Baršnik  
<https://tinyurl.com/ycto4lqu>

<sup>12</sup> „Judo“ god.1991, str.19, Branko Kuleš

<sup>13</sup> Simbolička destrukcija – gušenje, bacanje, zahvat držanja ili poluga

<sup>14</sup> Promjenjivi uvjeti koji se mogu definirati kao karakteristična građa protivnikova tijela, karakteristični gard protivnika ili specifičan način borbe

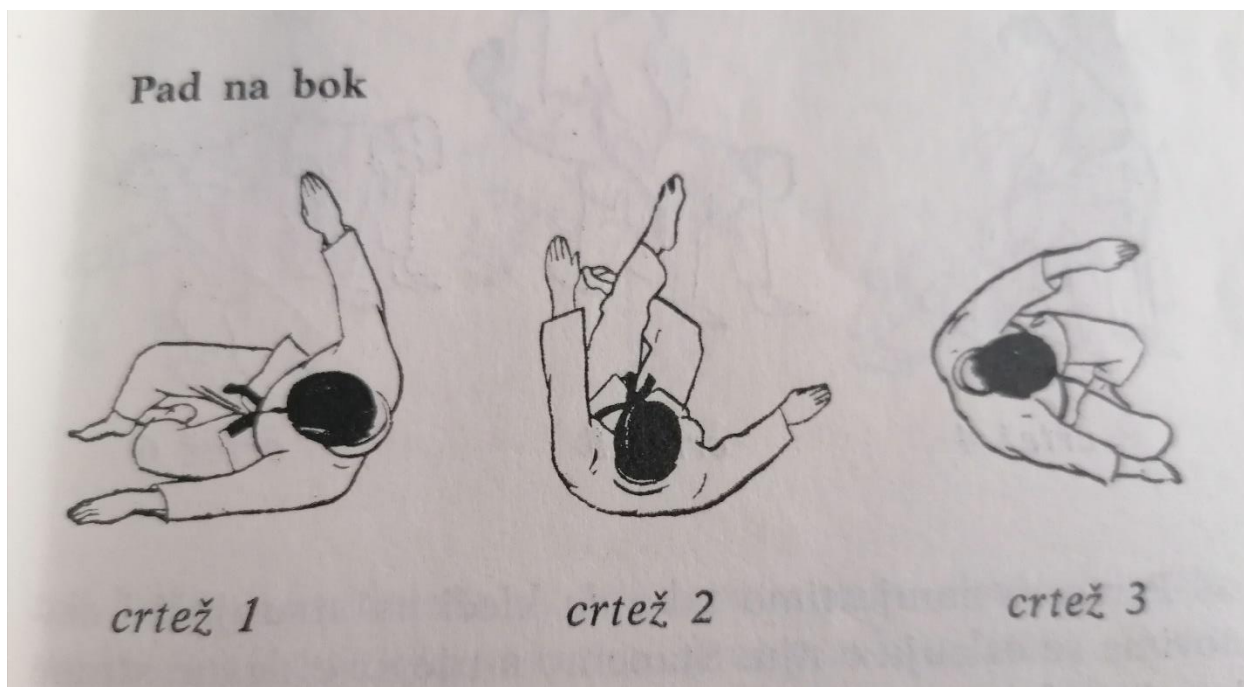
držanja. Prve tri grupe tehnika su elementarne i pomažu da se bez straha od povrede stvore povoljni uvjeti za napad i obranu, a u ostalim tehnikama se ispravno izvode i postiže se pobjeda odnosno izbjegava poraz. U nastavku rada detaljnije će biti opisane tehnike padanja, bacanja i borbe na tlu te gušenja i poluge.

#### **4. Osnovne tehnike i metode džuda**

Osnovne tehnike i metode koriste se na natjecanjima i važno je da ih svaki džudo sportaš zna iskoristiti u pravom trenutku borbe. Džudo ima specifičan način bodovanja, prilikom borbe bodovi se ne zbrajaju nego pobjeđuje sportaš s ostvarenom većom vrijednosti akcije odnosno tehnike. U džudu postoje različite tehnike padanja, bočnih, ručnih i nožnih bacanja, zahvati gušenja, poluga i držanja. U nastavku rada detaljnije su opisane osnovne tehnike i metode džuda.

##### **4.1. Tehnika padanja**

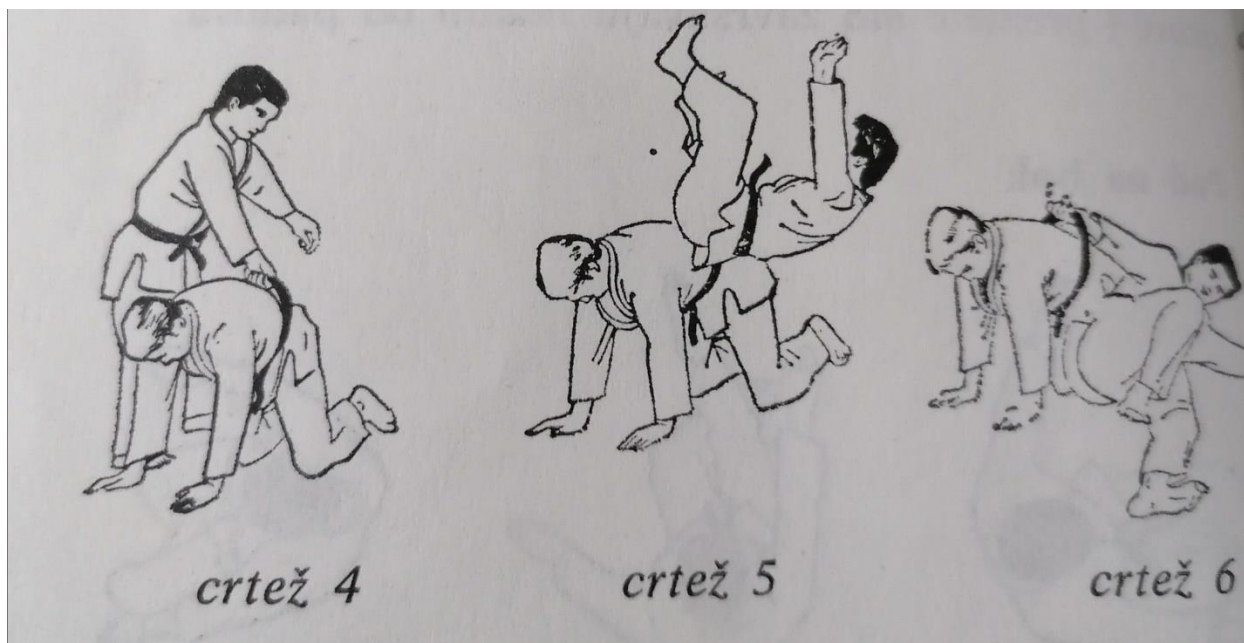
U sportu u kojem se protivnici natječu tko će koga baciti, svatko mora – prije ili kasnije pasti. Nemoguće je da partneri vježbaju bacanja, ako oba ne znaju i dobro pasti (Modrić, 1987: 19). Prilikom bacanja može se dogoditi da se sportaš ozljedi ako ga njegov protivnik na treningu stotinjak puta baci preko ramena. Zato početnik najprije uči tehniku padanja da spriječi ozljede, ali i da savlada ravnotežu vlastita tijela. Najveći broj bacanja u džudu ima za cilj protivnika oboriti na leđa ili bok. U radu ću detaljnije opisati padove na bok i leđa jer su najpotrebniji za početnike.



Slika 1. Osnovna tehnika padanja - pad na bok

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 19.

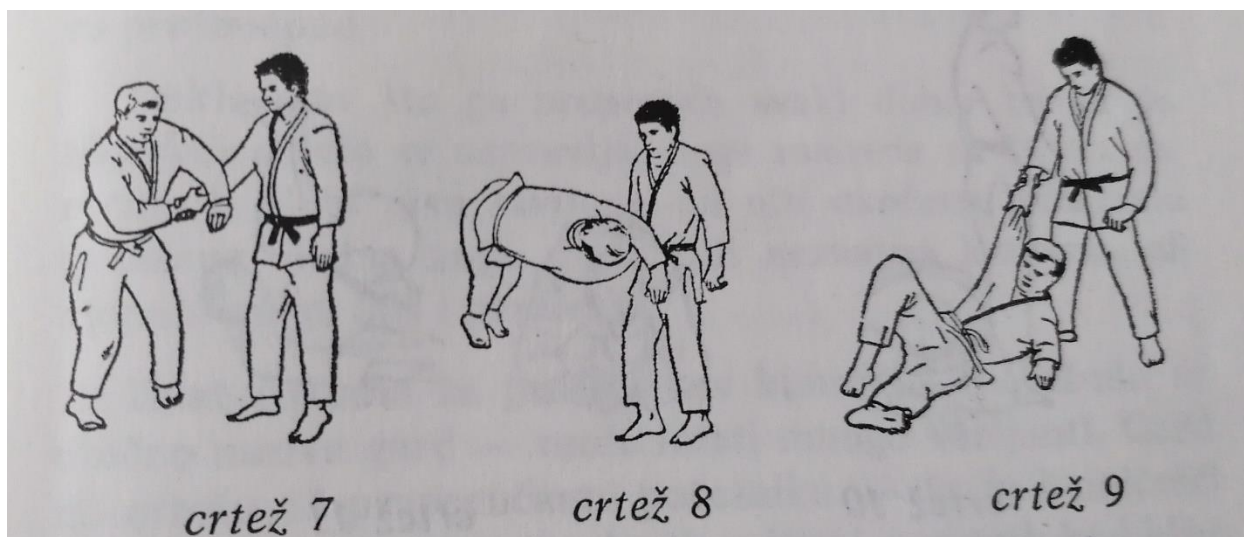
Prilikom pada tijelo mora biti opušteno, a prilikom dodira sa strunjačom sportaš snažno udara rukom po strunjači. Taj udarac amortizira sudar tla i tijela pa ga zato džudaši ne smiju nikada zaboraviti. Kada se pada na bok tijelo se mora naći u položaju kao na crtežu navedenom gore (Slika 1.); ležimo na lijevom boku a lijeva noga je postrani na tlu dok je desna samo stopalom oslonjena na strunjaču a koljeno je u zraku. Lijeva ruka je udarila na strunjaču i leži ispružena uz tijelo tako da je dlan oko pola metra od boka. Kada sportaši savladaju ovu tehniku odnosno vježbu sljedeće što se kod tehnike padanja uči je vježba da se parter namjesti tako da kleči na strunjači i dlanovima se oslanja na nju. Ova vježba se za razliku od prethodne izvodi s još jednim sudionikom. Potrebno je kod ove vježbe stati s partnerove desne strane i svojom desnom rukom uhvatiti njegov pojas na leđima. Treba se baciti glava i prsa prema naprijed oslanjajući se na desnu ruku kojom i dalje držimo partnerov pojas. Okrenemo se preko partnerovog tijela i padamo na strunjaču ne zaboravljajući da lijevom rukom snažno udarimo rukom u strunjaču kao u prethodnoj vježbi.



Slika 1. Tehnika padanja s partnerom

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 20.

Ovu vježbu treba vježbati toliko dugo dok se ne osjeća spremnost da se bez straha i ukočenosti preskoči partnerovo tijelo. Iduće vježba koja će biti u radu prikazana podsjeća na pravo padanje.



Slika 2. Tehnika padanja s partnerom

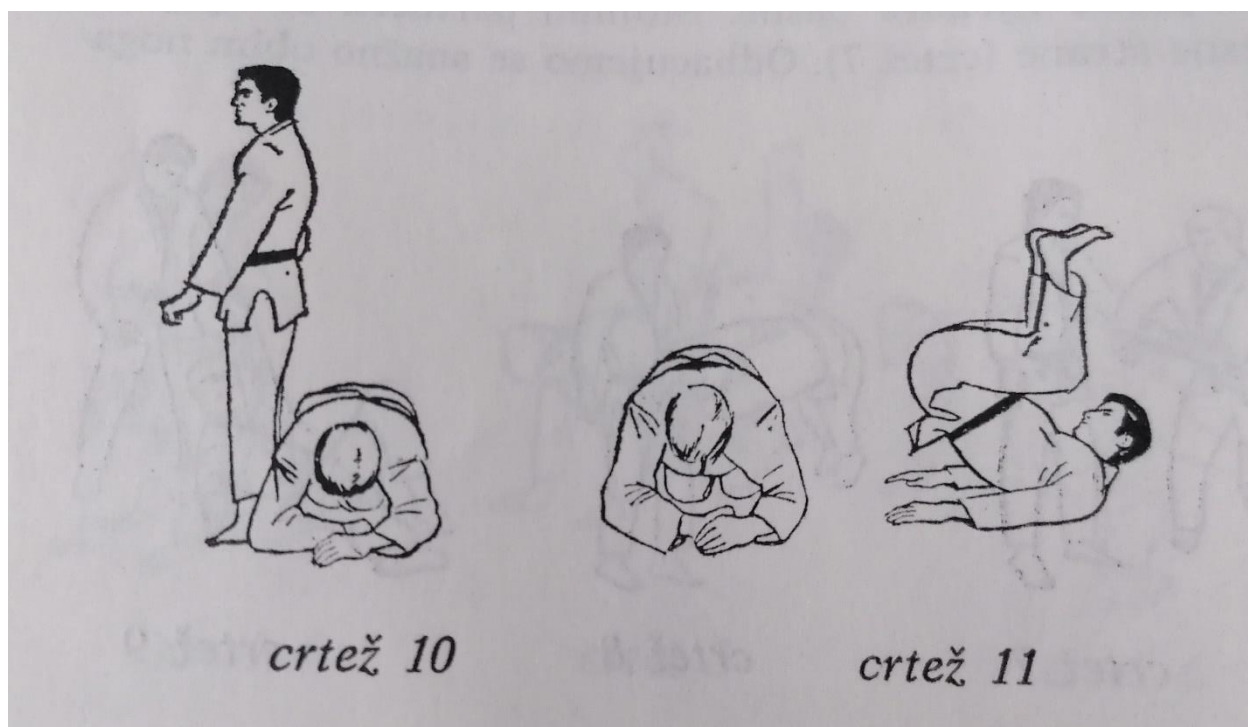
Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 21.

U ovoj vježbi stojimo partneru sa njegove desne strane kako to prikazuje crtež 7., odbacujemo se snažno s obje noge držeći se čvrsto za partnerovu ruku te sportaš treba



skočiti kao da naglavce skače u vodu kao na crtežu 8. Sportaš pada na lijevu stranu odnosno bok te lijevom rukom se udara o strunjaču a noge drži u osnovnom položaju.

Zadnja tehnika padanja je pad na leđa. Događa se rjeđe ali džudaši padaju i na leđa. Ovdje je osobito važno naučiti zaštititi glavu da se njome ne udari jako o tlo. Kada padamo na leđa kako navodi Modrić u svojoj literaturi ramena su nam na strunjači, glava je podignuta od tla kao da bradom želimo dotaknuti prsa, stražnjica je u zraku a noge su skvrčene isto u zraku. S obje ruke se udara istodobni po strunjači i to tako da su dlanovi dvadesetak centimetra daleko od bokova. Vježba započne tako da partnera namjestimo na koljena i laktove, a drugi partner stane tik do njega, leđima okrenutim partneru kako je to prikazano u nastavku rada na crtežu 10. Potrebno je nagnuti se natrag sve dok se preko partnerovog tijela ne sruši drugi partner na leđa. U nastavku rada ta vježba je prikazana na crtežu 11.

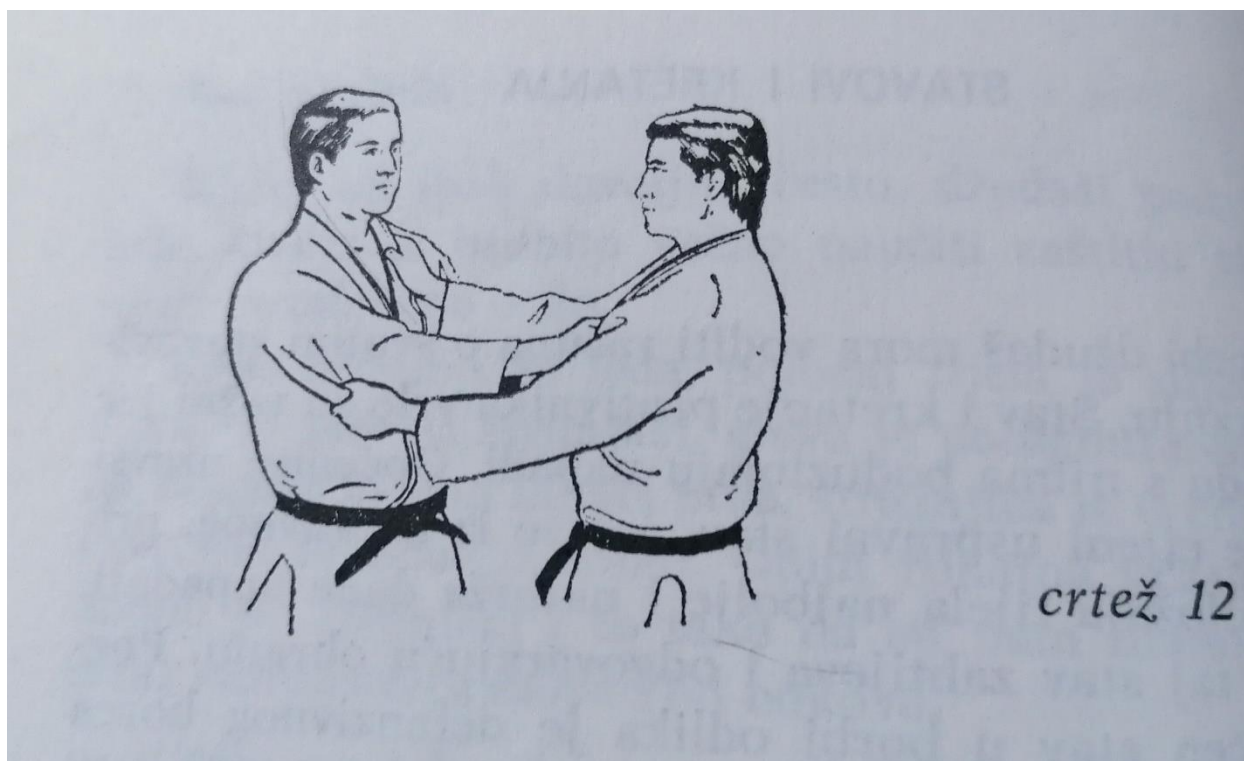


Slika 3. Tehnika padanja s partnerom - pad na leđa

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina,1987, str. 22.

Sličan pad se može vježbati i samostalno, nije potreban partner za izvođenje ove vježbe. Ako se vježba izvodi bez partnera treba samo padati unatrag čučućeg stava, a kasnije iz stojećeg.

Ono što je još važno istaknuti kod tehnike padanja jesu stavovi i kretanja te izbacivanje iz ravnoteže. „U borbi džudaš mora voditi računa o svojim stavovima i kretanju. Stav i kretanje protivnika vrlo su važni jer se u skladu s njima poduzimaju napadi“<sup>15</sup>. Stav što ga preporuča svaki trener je da se tijelo uspravi a noge da budu raširene za širinu ramena, koljena nisu savijena i malo su opuštena. Hvat rukama za protivnikov kimono u džudu se naziva „gard.“ Gard može imati mnogo varijanti jedna od prikazana je u nastavku rada. Gard koji je prikazan na slici 5. je gard koji uče početnici u džudu.



Slika 4. Prikaz garda

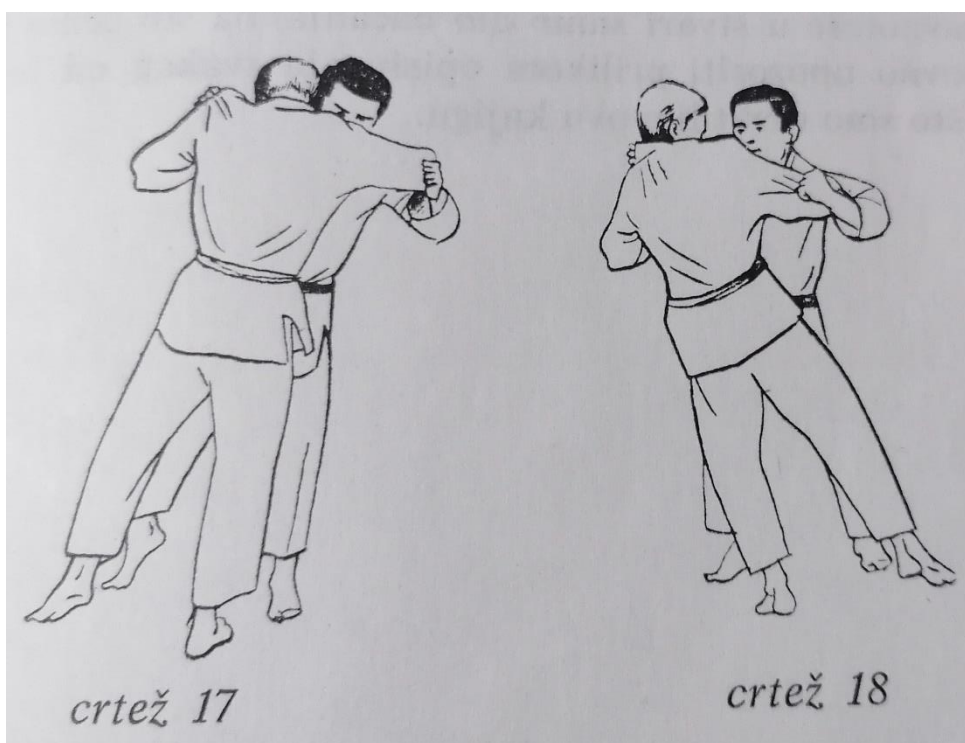
Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 24.

---

<sup>15</sup> „Džudo“ god.1987, str. 23, Žarko Modrić

Osim garda važno je i kretanje strunjačom. U džudu se nikad ne rade veliki koraci te noge nikada nisu prekrížene. Nije dobro uvijek se kretati u istom smjeru, već smjer moramo neprestano mijenjati.

Džudaš uvijek mora paziti da bude u ravnoteži, odnosno da nikad ne bude previše nagnut prema naprijed, natrag ili u stranu, te da svojim kretanjem ne narušava vlastitu ravnotežu. Važno je svakako spomenuti i „izbacivanje iz ravnoteže“ kao važan korak u džudu. Napadač mora znati protivnika izbaciti iz ravnoteže kako bi odmah mogao napasti. Postoje 4 osnovna pravca kod ravnoteže, a to su naprijed, natrag, lijevo i desno. Kada protivnik u džudu ide prema drugom protivniku treba ga tada izbaciti iz ravnoteže prema natrag. Kada se protivnik kreće u stranu treba ga pokušati izbaciti iz ravnoteže prema onoj strani prema kojoj se on kreće.



Slika 5. Izbacivanje iz ravnoteže

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 27.

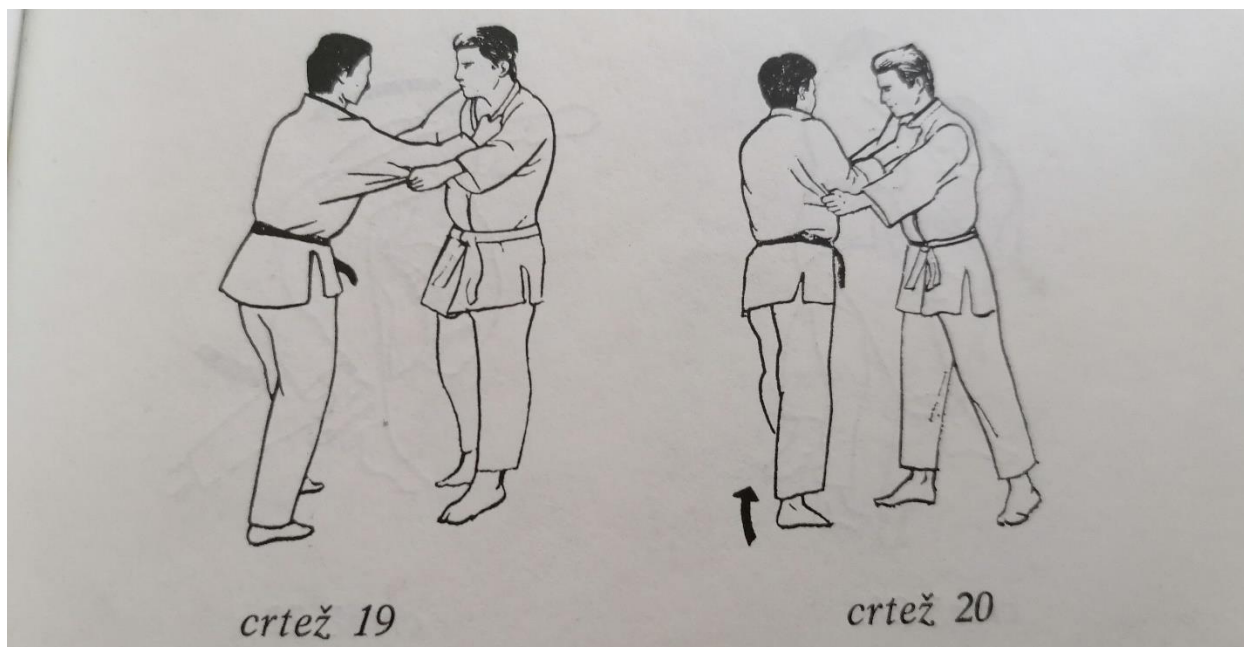
#### 4.2. Tehnike bacanja

Bacanja su najspektakularniji dio tehnike džuda. Kada se protivnik baci na tlo nije sve riješeno. Ako bacanje nije potpuno uspješno borba se nastavlja na tlu i tada dolazi do izražaja tehnika borbe u ležećem stavu. Ono što bacanjima daje prednost je sama činjenica da protivnika moramo najprije baciti a zatim se borba mora nastaviti na tlu. „Prema prvoj klasifikaciji tvorca džuda Jigoro Kana, bacanja ima 40“<sup>16</sup>. Podijelio ih je u 5 skupina po 8 bacanja bez ikakva prava razloga osim svojevrsnog sistema učenja, pa su u prvoj skupini bacanja bile lakše vježbe odnosno bacanja, a u drugoj skupini su bile teže vježbe. U Europi su bacanja pokušali podijeliti na ručna, bočna, nožna i požrtvovna no ni ta klasifikacija nije potpuno dosljedna. Vodeći se autorom knjige „Džudo“ u ovom završnom radu tehnika bacanja podijeljena je u 12 skupina.<sup>17</sup> Tehniku bacanja započetu opisivati kroz vanjsko izbijanje. Ovim se bacanjem napada kada je protivnikova ravnoteža poremećena prema natrag i mi ga tada bacamo prema natrag. Vanjsko izbijanje spada u velika bacanja i njim se često postižu pobjede na natjecanjima. Kad se sportaš odluči za vanjsko izbijanje, mora tu odluku provesti odlučno i do kraja jer ukoliko napad nije odlučan, protivnik će lako izbjeći opasnost i protubacanjem kazniti napadača.

---

<sup>16</sup> „Džudo“ god; 1987, str. 31 , Žarko Modrić

<sup>17</sup> Vanjsko izbacivanje, nožno metenje, unutrašnje izbacivanje, nožno košenje, bočno bacanje, bočno prevlačenje, bočno košenje, bočno izbacivanje, rameno bacanje, kružno bacanje te protubacanje.

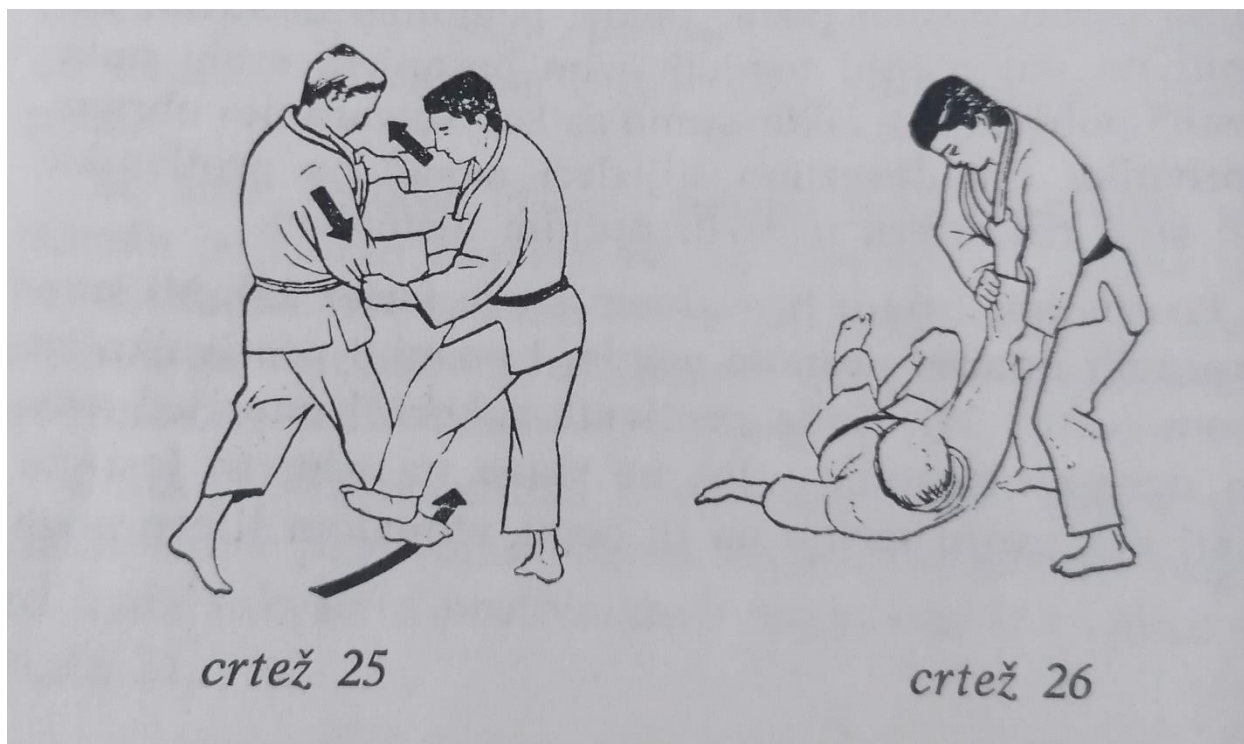


Slika 6. Tehnika bacanja - vanjsko izbijanje

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 33.

Protivnici stoje u prirodnom stavu, a jedan od protivnika zakorači desnom nogom i čim je on stao na tu nogu drugi protivnik lijevom nogom zakorači naprijed i stane pored protivničke desne noge. Lijevom rukom vučemo prema svojoj lijevoj strani, a desnom šakom i cijelom podlakticom guramo protivnikova prsa prema gore i sebi u lijevo. Na taj način protivnika se izbacuje iz ravnoteže. Između pojedinih pokreta nema nikakve stanke, sve mora biti jedan veliki pokret.

Iduća tehnika bacanja je nožno metenje te je ovo bacanje tipično „kažnjavanje“ greške protivnika u kretanju strunjačom. To nije bacanje kojim se postižu pobjede, no napad ovim bacanjem može poremetiti protivnikovu ravnotežu.



Slika 7. Tehnika bacanja - nožno metenje

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 36.

Kod nožnog metenja najvažnije je pogoditi pravi trenutak. Ako protivnik stane na svoju desnu nogu ili ako još uvijek stoji na lijevoj naprosto ćemo odgurnuti njegovu nogu ali on neće pasti. Pasti će samo ako mu se ta noga „pomete“ u trenutku kada protivnik zakorači nogom naprijed i spušta težinu tijela na nogu.

Treća tehnika bacanja je unutrašnje izbacivanje te je i ovo bacanje kao i prethodno rijetko uspješno u izravnom pokušaju. Ovim se izbijanjem napada protivnik koji je nagnut unatrag. Unutrašnjim izbacivanjem natjerat ćemo protivnika da ravnotežu prebaci prema naprijed, pa će drugi protivnik moći upotrijebiti neko drugo bacanje i njime postići pobjedu i savladati protivnika. „Unutrašnje izbacivanje često se u borbi upotrebljava za razaranje ravnoteže, a manje za izravan napad“<sup>18</sup>. Unutrašnje izbijanje najbolje je započeti kada protivnikova ravnoteža visi prema natrag i kada je njegova noga opterećena. Kada se jednom zakači protivnikova noga, gornji dio tijela se doslovno baca na protivnika i on pada na leđa.

<sup>18</sup> „Džudo“ god. 1987, str. 37, Žarko Modrić

Posljednje nožno bacanje spada u grupu malih bacanja. Njime se rijetko postižu pobjede. Nožno košenje je važno bacanje jer se u borbi najčešće ovim bacanjem uznemirava protivnik i ometa mu se ravnoteža, ritam borbe te kretanje strunjačom.

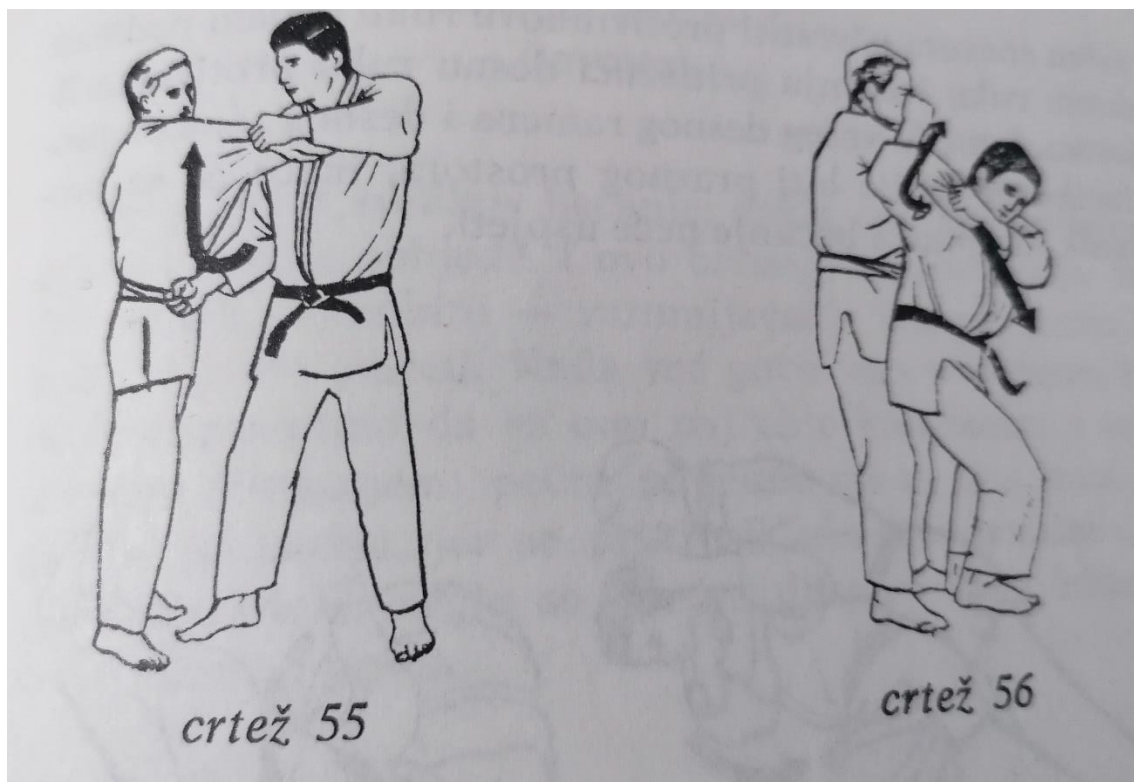
Uz ove nabrojane tehnike bacanja spomenuti ćemo i bočno bacanje. Nekad je ovo bacanje bilo jako popularno, a danas više nije osobito efikasno na natjecanjima. Za razliku od bočnog bacanja koje više nije efikasno u džudo borbi, bočno prevlačenje se itekako koristi. Bočno prevlačenje spada u grupu takozvanih „velikih“ bacanja te se često koristi na natjecanjima i donosi pobjedu. Kod ovog bacanja najvažnije je što niže čučnuti ispred protivnika, a da pri tome ne izgubimo ravnotežu prema natrag. Dakle, treba čučnuti nisko ispred protivnika koji „visi“ prema naprijed, a rukama ga privući preko boka kada se koljena isprave. Tijelo mora biti uspravno kada počnemo bacanje jer saginjanjem tijela u stvari bacamo protivnika. Ako je tijelo već sagnuto kada je započeto bacanje tada nećemo imati snage protivnika privući preko boka. Uz bočno prevlačenje važno je spomenuti i bočno košenje jer se ovom tehnikom često postižu pobjednički poeni. Često se kombinira s vanjskim izbijanjem. Kod ove tehnike je važno da u momentu kada je protivnik nama okrenut leđima da nam tijelo bude uspravno ali nagnuto prema natrag. Isto tako važno je da lijeva noga bude malo skvrčena u koljenu. Važno je da tijelo ne bude nagnuto prema naprijed jer nećemo moći djelovati na protivnika. Nakon bočnog košenja na velikim natjecanjima<sup>19</sup> najviše se čistih poena postiže bočnim izbacivanjem. Bočno izbacivanje je vrlo slično bočnom bacanju te mnogi vjeruju da se radi o nožnom bacanju, iako akcija noge ima samo sekundarnu ulogu. Bočno košenje je u radu istaknuto kao preporuka kada protivnik iskoračuje desnom nogom, dok se bočno izbijanje se koristi kada se protivnik kreće naprijed, ali lijevom nogom.

Tehnika koju nikako ne smijemo izostaviti iz tehnike bacanja je rameno bacanje. Klasično bacanje sa mnogo varijanti poznato je svim hrvatskim sportovima. Ukoliko se ova varijanta savlada lakše će se savladati sva ostala ramena bacanja.

---

<sup>19</sup> Olimpijske igre, svjetska i europska prvenstva





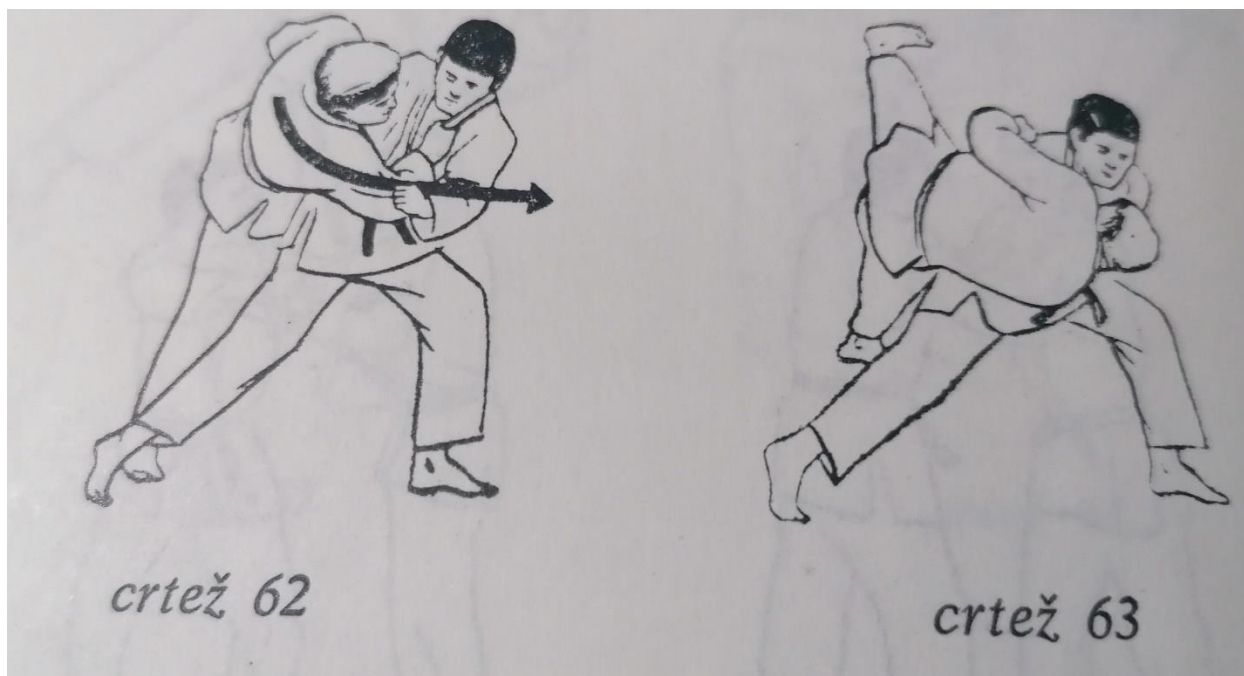
Slika 8. Tehnika bacanja - rameno bacanje

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 51.

Protivnik nas gura desnom rukom. Desnom nogom se zakorači naprijed i stopalo stavi između nogu protivnika. Lijevom rukom snažno povučemo prema sebi, a desnom rukom istodobno zamahnemo prema desnom pazuhu protivnika kako je to istaknuto na crtežu 55. Lijevom nogom pravimo polukrug prema natrag tako da peta lijeve noge dolazi tik do pete desne noge, a tijelo se okreće kao da lijevim ramenom želimo udariti prsa protivnika. Ovo tehnika je osnova za sva ramena bacanja. Važno je da u momentu kada kreće bacanje koljena budu skvrčena kao da se čučī, a tijelo mora biti malo ravno, ali nagnuto prema naprijed. Između dva protivnička desna ramena ne smije biti praznog prostora, inače će se protivnik istrgnuti i bacanje neće uspjeti.

Zadnje veliko bacanje je ručno bacanje, često se koristi i donosi pobjedu. Ovo bacanje zahtijeva dobru tehniku i razumijevanje pravog trenutka. Ovo ručno bacanje najčešće se kombinira s unutrašnjim izbijanjem. Ruke su vrlo važan element te je izrazito važno procijeniti dobar trenutak.





Slika 9. Tehnika bacanja - ručno bacanje

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 54

Zadnje dvije tehnike bacanja su kružno bacanje i protubacanje. Kružno bacanje je vrlo popularno ali rijetko donosi pobjede. Često se upotrebljava za dovođenje protivnika u borbi na tlu. „Obično se izvodi protiv agresivnih, ali neiskusnih natjecatelja“<sup>20</sup>. Spada u skupinu požrtvovnih bacanja jer borac „žrtvuje“ svoju ravnotežu, odnosno baca se na zemlju da bi oborio protivnika. Zadnja tehnika bacanja je protubacanje. Kada protivnik nije uspio svoj napad realizirati ravnoteža mu je poremećena. Tada je dobra prilika za protunapad i dobivanje poena.

#### 4.3. Tehnika borbe na tlu

Kada bacanje nije uspjelo odnosno nije postignut poen, borba se nastavlja na tlu. Tehnika borbe na tlu puno je više bogatija od tehnika bacanja, zahvata ima mnogo i teže ih je naučiti od zahvata bacanja. Tehnika borbe na tlu dijeli se u tri glavne skupine.<sup>21</sup>

<sup>20</sup> „Džudo“ god. 1987, str. 55, Žarko Modrić

<sup>21</sup> Tri glavne skupine – držanje, poluge i gušenja

Držanja u džudu ima desetak ali svako ima mnogo varijanti. U radu su obrađena četiri zahvata koja se najčešće upotrebljavaju: osnovno držanje, držanje sa strane, obratno držanje i držanje odozgo. Osnovno držanje se najčešće upotrebljava u natjecanju. Kod držanja sa strane tijelo nam je okomito na tijelo protivnika, protivnik leži na leđima, a mi ležimo potrbuške sa njegove desne strane. Kod obratnog držanja tijela protivnika leže jedan nasuprot drugome. Kod zadnjeg zahvata držanja odozgo tijelo je iznad tijela protivnika, kako i samo ime govori.

#### 4.4. Gušenja

Gušenjem se prisiljava protivnik na predaju tako da se pritišće njihov vrat (Modrić, 1987: 70). Nije dozvoljeno gušiti prstima ili šakom već samo ovratnikom kimona ili podlakticom. Po djelovanju na protivnika gušenja se dijele na respiratorna i karotidna. Kod respiratornih se pritišće dušnik protivnika i onemogućava mu se disanje, a kod karotidnih se pritišću velike žile u vratu koje dovode do nesvjestice. Gušenje ne ostavlja nikakve posljedice, a sudac će odmah prekinuti borbu čim uoči da je jedno od protivnika u nesvijesti. Gušenja izgledaju opasno, no sigurnija su od bacanja ili poluga te ne izazivaju ozljede.

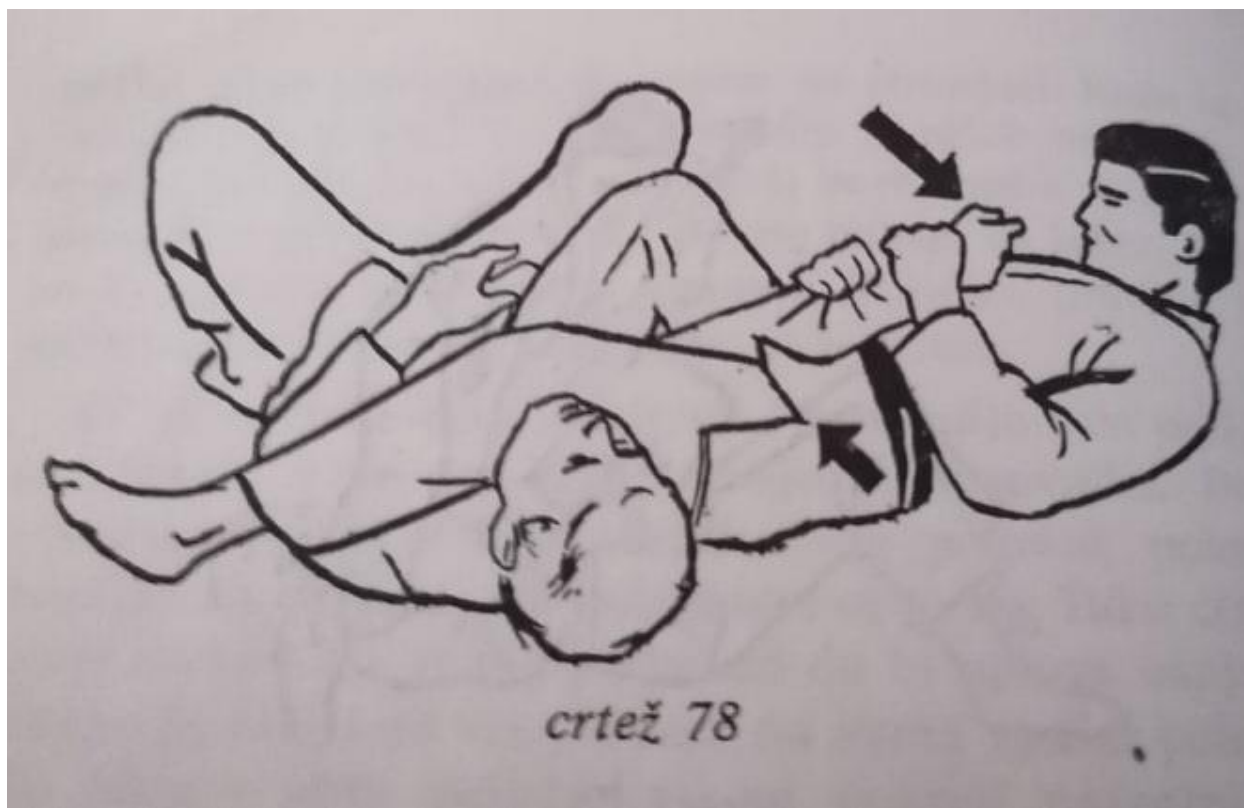
#### 4.5. Poluge

Poluga<sup>22</sup> je zahvat kojim zglobov protivnika savijemo u suprotnom smjeru od prirodnog. Polugom se izaziva bol koju protivnik ne može izdržati i predaje borbu udarajući rukom ili nogom po strunjači. Poluge su vrlo opasni zahvati i zato treba pažljivo vježbati kako se protivnika ne bi ozlijedilo. Postoje dvije vrste poluga jedna od njih je

---

<sup>22</sup> Postoji križna poluga i ključ.

križna poluga, a druga ključ. Križna poluga se najčešće koristi u natjecanju i vrlo je popularna i efikasna. Zahvati se kod križne poluge rade vrlo pažljivo jer je lakat osjetljiv zglob i neoprezno izvođenje poluge može dovesti do teških ozljeda.



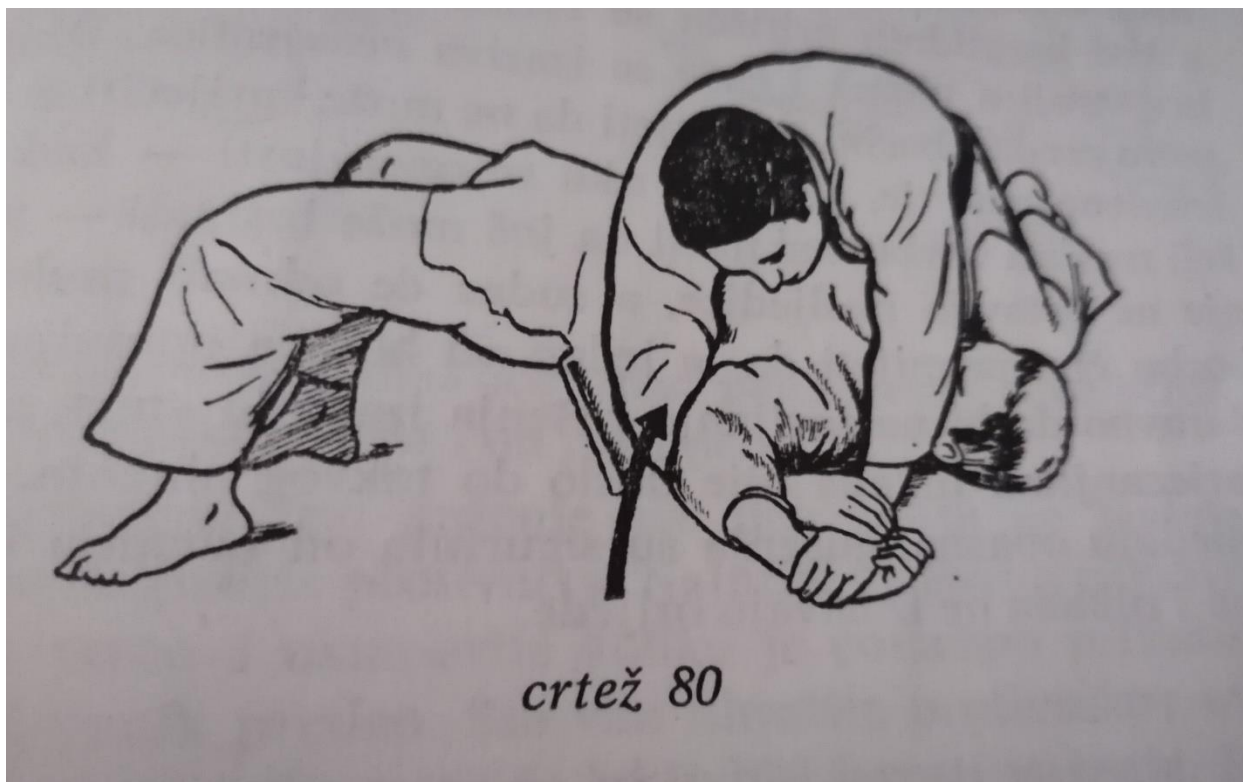
Slika 10. Izvođenje križne poluge

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina, 1987, str. 68

Ključ poluga za razliku od križne poluge manje se koristi na natjecanjima, ali je vrlo efikasna protiv neiskusnih natjecatelja. Svojim prsima kod ključ poluge pritišćemo prsa protivnika, ali najvažnije je čvrsto držati lijevu ruku protivnika. Dlan protivnikove lijeve ruke mora biti okrenut za gore i tada je poluga izvedena na najefikasniji način. Poluge se trebaju izvoditi polagano i oprezno jer su ozljede česte i bolne. U nastavku rada prikazano je izvođenje ključ poluge<sup>23</sup>.

---

<sup>23</sup> Ude – garami je drugi naziv za ključ polugu



Slika 11. Izvođenje ključ poluge

Izvor: Iz literature Žarko Modrić „Judo“, Sportska Tribina,1987, str. 69

#### 4.6. Džudo pravila

Prije samog natjecanja borci se moraju izvagati. Svaki borac pokazuje rukovodiocu natjecanja svoje dokumente. Prilikom džudo borbe, borbu sude tri suca; jedan glavni, koji je unutar borilišta i dva suca izvan borilišta. Sa strane se nalazi osoba zadužena za mjerenje vremena i zapisničar. Glavni sudac vodi borbu i objavljuje odluku služeći se japanskim terminima i poprečnim znakovima ruku. Za drugim stolom nalazi se semafor za označavanje bodova osvojenih u borbi.

Borba se odvija na strunjači svijetlije boje a strunjača crvene boje označuje rub borilišta i na crvenom dijelu borba nije priznata.

#### 4.7. Džudo suđenja

Prilikom borbe ukoliko jedan od natjecatelja postigne cijeli bod bacanjem, polugom, zahvatom, gušenjem ili ukoliko postigne dva puta po pola boda borba se odmah prekida. Ukoliko u borbi nije postignut cijeli bod, tada se zbrajaju poeni osvojeni u borbi.

Bodovi na natjecanju su: Koka, Yuko, Wazari, Ippon

Kazne na natjecanju su: Shido, Chui, Kei - Koku, Hansoku – make (diskvalifikacija)

1. Koka – donosi 3 boda i dodjeljuje se kada bacanje nije potpuno uspjelo, ali je protivnik ipak pao na bok, trbuh ili je sjeo.
2. Yuko – donosi 5 boda i dodjeljuje se ako natjecatelj drži protivnika u zahvatu 20 sekundi ili baci protivnika na tlo.
3. Wazari – donosi 7 bodova i dodjeljuje se ako protivnika bacimo na leđa i kada se protivnika drži najmanje 25, a najviše 29 sekundi u zahvatu držanja.
4. Ippon – donosi 10 bodova i dodjeljuje se kada bacimo protivnika na leđa sa velikim zahvatom i snagom, te kada protivnika držimo u zahvatu, vršimo polugu ili gušenje 30 sekundi.

Kazne u džudo borbi dobivaju se radi nedopuštenih poteza, izlaska iz borilišta ili zbog pasivne borbe.

## 5. Džudo trening

„Otkako je natjecateljski džudo postao popularan, većina džudo treninga povezana je s tehničkim razvojem sportaša“<sup>24</sup>. Džudo ima jedinstvenu filozofiju i povijest i više je od treniranja tijela. U ovom sportu kontinuirano se trenira um, karakter, duh, etika i moral. Džudo trening predstavlja dugoročan proces pripreme džudaša za visoka sportska dostignuća. Bit džudo treninga je da izazove adaptacijske promjene pod utjecajem trenutnih čimbenika te predstavlja vrstu rada kojim se usklađuje odnos mentalnog i fizičkog te se provodi redovno i sustavno. Obzirom na to džudo trening predstavlja proces sportske specijalizacije, bitno je da je planiran i programiran.

Svaki trening mora biti kontinuiran, odnosno provoditi se sustavno i redovito tijekom sportske karijere. Tijekom treninga džudaša kontinuirano se izmjenjuju intervali rada, odnosno opterećenja i intervali odmora, odnosno oporavka. Svaki džudo trening, kao i

---

<sup>24</sup> „Judo priručnik za trenere“ god. 2010, str. 73, Florin Daniel Lascau i Mike Callan

treninzi ostalih sportova se sastoji od tri dijela: uvodno pripremni dio, glavni dio i završni dio treninga.

### 5.1. Planiranje i organizacija

Svaki džudo trener mora postaviti svoje ciljeve za neko određeno vremensko razdoblje. Ciljevi moraju biti specifični, ostvarivi te mjerljivi i realni. U procesu planiranja trener treba obratiti pozornost na godišnje planiranje, mjesečno planiranje, tjedno planiranje te džudo trening. Što se tiče financijskih sredstava koji su neophodni za realizaciju plana, džudo trener treba imati dobar pregled ukupnog financijskog plana. Učinkoviti trener svoj će posao planirati prema prioritetima. Jedna od metoda planiranja naziva se „ABC“. Pod A trener izvršava određenu radnju, pod B povjerava drugome dužnost i planiranje i pod C briše planiranje. Kada džudo trener mora povjeriti posao nekome drugome tada je njegova obaveza pronaći odgovarajuću osobu i povjeriti joj posao te komunicirati efikasno. Osim toga, džudo trener treba kontrolirati cijeli proces planiranja te tražiti povratne informacije i dogovoriti standarde. Planiranje treninga je ključ uspjehnog razvoja i usvajanja džudo tehnika, a konačni cilj je postizanje dobrih rezultata.

## 5.2. Opće pripremne vježbe

Osnovni džudo trening sastoji se od tri dijela:

1. Zagrijavanje
2. Glavni dio treninga
3. Opuštanje

Zagrijavanje je podijeljeno u dvije faze. Prva faza je osnovno zagrijavanje poput gimnastike, koordinacije i kardiovaskularne vježbe. Druga faza naziva se specifično zagrijavanje.<sup>25</sup> Prema priručniku za džudo trenere koji su napisali Lascau i Callan u glavnom dijelu treninga džudo trener mora obratiti pažnju na sljedeće aspekte:

1. Učenje – učenje same tehnike obzirom na planiranje i tehničke principe
2. Poučavanje – džudaš treba razumjeti što uči
3. Primjena – osigurati džudašu demonstraciju naučenog te njegov budući razvoj tijekom borbenih vježbi.
4. Kontrola – vođenje discipliniranog sata treninga
5. Povratna informacija – provjeravanje učinkovitosti treninga

Na kraju samog treninga bitno je realizirati program opuštanja koji sadrži osnovne i specifične džudo igre te vježbe istezanja.

## 5.3. Oprema

„Osnovna oprema za džudo su odjeća i strunjača. Džudo se obično vježba u dvorani, ali nije loše vježbati niti na otvorenom, osobito u ljetnom razvoju“<sup>26</sup>. Odjeća za džudo naziva se kimono ali u početku se može vježbati džudo i bez nje. Odjeća mora biti prozirna i čista kako bi se izbjegle ozljede i zaraze. U dodatnu džudo opremu ubrajaju se: debele strunjače koje služe za eksplozivnija bacanja, ljestve koje služe za poboljšanje brzine, agilnosti i eksplozivnosti te se pozitivno reflektira na stabilnost zglobova i

---

<sup>25</sup> Specifične džudo vježbe obzirom na vrstu treninga

<sup>26</sup> „Džudo“, god. 1987, str. 77, Žarko Modrić

sposobnost ravnoteže, špaga za penjanje, Judo-fitness traka koja služi za trening snage zahvata, šipke, medicinke i bučice (koristi se kod starijih uzrasta) pomažu u razvijanju mišićne mase kod džudaša.

#### 5.4. Igre

Postoje različite vrste igara. Neke od njih su: igra brojeva, igra voki – toki, igra tko će prije ili igra samoborci. U nastavku rada opisana je svaka igra pojedinačno.

1. Igra brojeva - djeca slobodno trče po dvorani dok trener ne kaže jedan broj, kada trener kaže broj od 1- 5 tada se toliko djece mora zagrliti.
2. Igra voki – toki - djeca sjede jedan pored drugoga, prvo dijete šapne djetetu do sebe jedan džudo pojam njemu poznat a sljedeći do njega šapne drugome ono što je čuo pa sve do zadnjeg djeteta koji se nalazi u redu. Zadnje dijete demonstrira određeni džudo pojam.
3. Igra tko će prije - igra se igra u stojećem stavu, djeca slobodno trče po dvorani a cilj je dotaknuti svojim ramenom, rame drugog djeteta. Igra se do 3 i nakon toga se promjeni par.
4. Igra samoborci - trener uz pomoć špage, pojasa ili lastika napravi veliki krug u koji ulazi dijete sa svojim parom. Pobjednik je onaj koji prvi izbaci protivnik iz kruga. Igra se može igrati u stajaćoj poziciji ili okrenuti leđima jedan drugome.



## 6. Sportske ozljede u džudu

Džudo je borički sport u kojem postoje određeni stereotipovi o tome kako je to agresivan sport u kojem su ozljede učestale. Bolja tjelesna priprema smanjuje rizik ozljeđivanja, a dobro zagrijavanje prije borbe smanjuje rizik od ozljeda. Na svakom treningu sportaš treba biti oprezan, no isto tako ukoliko sportaš osjeća da je umoran treba se posavjetovati s trenerom, a trener bi trebao uvažiti džudašev umor i dopustiti mu kratki odmor.

„Bolovi u leđima jedan su od najučestalijih simptoma u džudu. Bol u leđima nastaje prilikom uzastopnog padanja dok se vježbaju tehnike bacanja“<sup>27</sup>. Ozljede kralježnice su rijetke, ali konstantno padanje na tlo može povećati rizik za ozljedu kralježnice. Teške ozljede u džudu zahvaćaju mozak i vratnu kralježnicu. Razlog ozljede glave je pad na glavu prilikom protivnikove tehnike bacanja, a osim toga neuvježbanost tehnika bacanja i padova može doprinijeti ozbiljnim ozljedama glave. Džudaš se mora nositi s određenim situacijama u kojima su prisutne ozljede. U slučaju teških ozljeda mora se primijeniti medicinska pomoć sportskog liječnika. Ostali najčešći razlozi za džudo ozljeda su: nepripremljeno tijelo sportaša za visoku razinu događanja, nedovoljno vode za hidrataciju, loša kontrola težine, temperatura dvorane ili premalen prostor za zagrijavanje.

### 6.1. Oporavak

U slučajevima operacije ili nekog sličnog medicinskog zahvata, trener mora obratiti pozornost na oporavak sportaša, izdvajajući dovoljno vremena za sve potrebne aktivnosti. Sportaš bi trebao dostići razinu svoje zadnje izvedbe prije nego li se počne ponovno natjecati. Oporavak i medicinska intervencija moraju imati istu vrijednost. Odluku

---

<sup>27</sup> Struktura treninga i učestalost ozljeda u judu, diplomski rad, god.2014, str.31 Albin Kapetanović  
<https://tinyurl.com/ydc3nbnb>

o ponovnom natjecanju trebaju sukladno donijeti sportaš i trener na temelju medicinskih i znanstvenih argumenata.

## 6.2. Prevencija

Za prevenciju ozljeda tu je prvo strunjača, zaštita i dovoljno prostora za izvođenje različitih tehnika. Bitno je na treningu ili na natjecanju slušati trenera koji zna kako pravilno oporaviti organizam od eventualno manjih ozljeda. Broj ozljeda džudo sportaš može smanjiti stalnim usavršavanjem džudo tehnika pada i bacanja. Dobra pripremljenost i fizička predispozicija bitni su u prevenciji ozljeda. Ozljede se preveniraju i reguliranjem pravila borbe na natjecanjima. Primjerice, u mlađim dobnim skupinama nisu dozvoljene tehnike poluga i gušenja.

## 7. Uloga džudo trenera

Džudo trener neovisno o kojoj se dobnoj skupini radi ima ulogu pedagoga i predavača. On je odgovoran za dobru osnovnu sportsku i džudo edukaciju te je uzor svima svojim znanjem, zalaganjem i ponašanjem. Cilj njegovog rada je predstaviti moralni kodeks džuda, vrijednost i etiku džuda te sam duh džuda i razvijanje tehnike. „Najveći kompliment džudo trenerima je kada na kraju sezone imaju isto broj džudaša u svojoj skupini kao i na početku Džudo trener ne bi trebao mjeriti svoje rezultate po osvojenim medaljama. On treba biti stručnjak, psiholog, odgajatelj ali često preuzima i ulogu roditelja“<sup>28</sup>. Pored roditelja, džudo trener mora imati na umu da je on druga osoba koja služi kao uzor svakom mladom džudašu. Sportski trendovi podložni su stalnom usavršavanju i praćenju a samim time promjenjive su potrebe i zadaci koji se od svakog ozbiljnog trenera i očekuju. Osim što je trener učitelj, on uspostavlja i odnose s javnošću i najvažnija je osoba koja predstavlja klub i njegove članove.

---

<sup>28</sup> „Judo priručnik za trenere“, god. 2010, str. 72, Florin Daniel Lascau i Mike Callan

Kako je istaknuto u džudo priručniku prema Lascau i Callanu postoje određeni aspekti koju su bitni za džudo trenera, a to su:

1. Poznavati džudo (struktura, vještine, tehnike, pravila i organizacija)
2. Poznavati samog sebe
3. Poznavati svoje sportaše
4. Biti samo refleksivan
5. Poznavati osobne snage i slabosti
6. Biti predan
7. Razumjeti svoje motive za treniranje
8. Poznavati ciljeve svojih sportaša
9. Poznavati emocije svojih sportaša
10. Slagati se s očekivanjima i ciljevima sportaša
11. Postići obostrano poštivanje

Uloga i odgovornost trenera je najvažnija na natjecanjima. Postoji odgovornost trenera prije samog natjecanja, tijekom i nakon natjecanja. Odgovornost trenera prije natjecanja je planiranje kalendara i rješavanje svih potrebnih stvari za putovanje. Odgovornost trenera je najveća za vrijeme natjecanja. Trener mora brinuti o određenim elementima poput prostora za zagrijavanje, pripreme za borbu ili izvora energije kada se tijelo iscrpi tijekom borbe.

## 8. Utjecaj džuda na djecu

Današnju populaciju karakterizira izuzetno smanjenje tjelesne aktivnosti i nikada nije postojao veći broj osoba sa sedentarnim<sup>29</sup> načinom života. Dobrobit sporta odavno je poznat svima te uopće nije upitno treba li biti tjelesno aktivan, već ako se govori o djeci, kada početi i koje su aktivnosti preporučljive. Navika redovitog tjelesnog vježbanja stječe se od najranije dobi. Jedna od najvažnijih potreba djece je ona za kretanjem. U prvim godinama života zadovoljavaju je kroz igru s roditeljima, bakama i djedovima te bližim ukućanima. Kasnije s odrastanjem dijete se igra s vršnjacima, a kako postaje sve spretnije, povećava vlastitu želju za aktivnošću. Tjelesno vježbanje primjereno djetetu ima niz povoljnih utjecaja na njegov organizam. Ranim pohađanjem sportskih sadržaja dijete razvija potrebnu motoriku. Razvojem motoričkih sposobnosti postiže se povoljan preduvjet koji će olakšati redovito prakticiranje tjelovježbi. „Sportski sadržaji u mladosti mogu utjecati i na stvaranje povoljne mišićne mase a svakako ne treba zanemariti ni psihološke aspekte kao i usvajanje zdravih navika“<sup>30</sup>. Džudo utječe na cjelokupni psihofizički razvoj te pruža jednaku mogućnost bavljenja djevojčicama i dječacima. U džudu postoji širok spektar tehnika, stoga bez obzira na težinu i visinu svatko može razvijati svoje vještine. Ukoliko se djeca odluče za nastup, na natjecanjima postoje dobne i težinske kategorije. Osnovu džuda predstavljaju padovi te je dobro da svatko dijete to savlada jer će kasnije znati kako pasti, a pritom se ne ozlijediti. Džudo je jedan od rijetkih

---

<sup>29</sup> Sjedalački, nezdrav način života

<sup>30</sup> Novine 24sata <http://tiny.cc/nsayqz>

sportova koji utječe na sve motoričke sposobnosti.<sup>31</sup> Jedno od načela džuda jest maksimum efikasnosti uz minimum utroška energije, a jedan od temeljnih principa je „neopiranje“ pri čemu se energija i snaga suparnika nastoji iskoristiti u vlastitu korist gdje oni slabiji mogu nadmudriti jačega što može donijeti i reperkusije za svakodnevni život. Trenažni operatori džuda prepoznati su i kao sredstva napretka za djecu s posebnim potrebama i osobama s invaliditetom. Prakticiranjem džuda kao borilačkog sporta može se smanjiti i prag osjetljivosti na određene bolne podražaje kod djece. Važno je za napomenuti kako za bavljenje džudom nisu potrebna značajna materijalna sredstva. Džudo karakteriziraju rotacije, različiti pokreti te snalaženje u nepredvidivim situacijama što je važno da djeca uče i vježbaju odmalena.

Džudo je jedan od sportova koji omogućuje pravilan rast i psihofizički razvoj, a to utječe na niz osobina i sposobnost stoga je kao takav preporučljiv djeci od rane dobi neovisno o spolu, sposobnostima ili tjelesnoj građi.

### 8.1. Antropološke značajke djece koja treniraju džudo

Sport ima izuzetno važan utjecaj na ljudski organizam. Kako je važan za odrasle tako je bitan i za djecu zbog razvoja na svim razinama. Aktivno bavljenje džudom ima pozitivan utjecaj na dijete te utječe na njegov mentalni i fizički razvoj. Smatra se da je najbolja dob za početak treniranja džuda osma godina života, dok bi djeca s dvanaest godina trebala sama odabrati željeni sport kojim će se ozbiljnije baviti. Djeca svoje motoričke sposobnosti najbolje razvijaju između sedme i dvanaeste godine dok određenu brzinu i eksplozivnost dobivaju i nadograđuju od desete do četrnaeste godine. Kod pristupa i odabira sporta najvažnije je razviti temeljne sportske i društvene vještine te dijete upoznati sa svim aktivnostima koje se od njega budu zahtijevale. Osim godina starosti u obzir treba uzeti i anatomiju djeteta te njegovo socijalno ponašanje i zdravstveni status. Jako je važan i temperament djeteta jer je on ključan za odabir pravog sporta. Džudo spada u individualni natjecateljski sport u kojem pojedinac ovisi o sebi i svojim

---

<sup>31</sup> Koordinacija, brzina, snaga, ravnoteža, fleksibilnost te izdržljivost

sposobnostima. S treninzima ne treba pretjerivati, niti bi roditelj trebao samoinicijativno sastavljati plan treninga. Džudo u najranijoj dobi treba dijete zabavljati, a ne mu predstavljati muku.

Djeca koja se bave općenito sportom od najranije dobi imaju veće samopouzdanje, discipliniraniji su te samostaljniji. Bavljenje džudom omogućuje zdrav psihički razvoj i bolje sportske rezultate kod djece koja se njime bave. Džudo utječe na kompletan razvoj djeteta – od snage pa sve do razvijanja određenih mentalnih sposobnosti. On utječe na djetetov psihofizički razvoj te je sport za svu djecu.

Ako je dijete sposobno saslušati i razlučiti postavljeni zadatak trenera koji je jasan i precizan tada je spremno pohađati trening džuda. Djeca su tada povjerena treneru koji će koristiti najbolje metode u svrhu napretka djeteta.

## 9. Zaključak

Džudo je često mijenjao svoje oblike kroz povijest, ali danas je to borilački sport s ciljem savladavanja protivnika po određenim pravilima. Postoje različite tehnike savladavanja protivnika, od tehnike bacanja, zahvata polugom do gušenja. Zadaća džudo trenera je isplanirati raspored treninga za određeni ciklus te motivirati sportaše. Trener svojim autoritetom mora pokazati da ne dozvoljava sportašima ponašanje izvan principa džuda te sportskog duha. Trening džuda može biti individualan ili skupni te se džudo cilj postavlja na način da sportaš na natjecanju postigne dobre rezultate. Bit pravilnih treninga je učenje tehnika na način da se spriječe ozljede koje su česte u džudu. Zbog velikog kontakta u džudu, događaju se uobičajene ozljede ili bolesti. Ozljede i bolesti mogu se prevenirati pravilnom strukturom treninga te pravilnim učenjem izvođenja džudo tehnika. Zaštitna oprema i regulacija pravila borbe uvelike pridonosi prevenciji ozljeda.

Džudo kao japanska vještina počiva na moralnim i etičkim načelima gdje djeca stječu samokontrolu, samopoštovanje, socijalizaciju te smanjuju tjeskobu na intenzivnom treningu. Sastavni dio džuda čine jednostavni i složeni gimnastički pokreti. U džudu djeca uče određene tehnike koje im kasnije mogu itekako poslužiti, primjerice učenje padova. U treningu džuda nema udaraca, već se uče padovi. Džudo utječe na sve motoričke i funkcionalne sposobnosti, razvoj svih mišićnih skupina, raste djetetovo samopouzdanje te se djeca u konačnici nauče nositi i sa porazom. Džudo je prepoznat i kao sredstvo napretka za djecu s posebnim potrebama i osoba s invaliditetom. Prakticiranjem džuda kao borilačkog sporta može se smanjiti prag osjetljivosti na određene bolne podražaje kod djece. U konačnici, dobrobit sporta odavno je prepoznat među ljudima te uopće nije upitno treba li se baviti sportom i biti tjelesno aktivan, već je pitanje kada početi. Navika tjelesne aktivnosti stječe se od najranije dobi stoga su roditelji pokretači želje za aktivnošću djeteta. Džudo djeci omogućuje pravilan rast i razvoj i utječe na niz pozitivnih sposobnosti. Kao sport džudo je preporučljiv djeci od rane dobi neovisno o dobi ili spolu. Jednaka je mogućnost napretka kod djevojčica i dječaka te postoji niz tehnika koje se mogu razvijati neovisno o težini ili visini djeteta.

## 10. Literatura

1. Modrić, Ž. (1987.) Džudo, Zagreb, Sportska Tribina
2. Lascau, F.D. i Callan, M. (2010.) Judo – priručnik za trenere, Zagreb
3. Spasović, V. (2010.) Judo, Foto trgovina
4. Kuleš, B. (1991.) Judo – udžbenik za studente fakulteta za fizičku kulturu, Zagreb

### Internet stranice

1. Časopis Olimp, broj 46./ožujak 2013. - <https://tinyurl.com/yclo4lgu> (Preuzeto 25.06.2020.)
2. Struktura treninga i učestalost ozljeda u judu - <https://tinyurl.com/ydc3nbnb> (Preuzeto 27.06.2020.)
3. Kodokan Judo Institute - <http://kodokanjudoinstitute.org/en/> (Preuzeto 13.06. 2020.)
4. Online novine 24. sata - <http://tiny.cc/nsayqz> (Preuzeto 17.06.2020.)
4. Sportovi za djecu prema dobi - <https://tinyurl.com/yeh56qka> (Preuzeto 18.06.)



## 11. Popis slika

Slika 1. Osnovna tehnika padanja - pad na bok **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**

Slika 2. Tehnika padanja s partnerom .....	9
Slika 3. Tehnika padanja s partnerom .....	9
Slika 4. Tehnika padanja s partnerom - pad na leđa .....	10
Slika 5. Prikaz garda .....	11
Slika 6. Izbacivanje iz ravnoteže .....	12
Slika 7. Tehnika bacanja - vanjsko izbijanje .....	14
Slika 8. Tehnika bacanja - nožno metenje.....	15
Slika 9. Tehnika bacanja - rameno bacanje .....	17
Slika 10. Tehnika bacanja - ručno bacanje.....	18
Slika 11. Izvođenje križne poluge.....	20
Slika 12. Izvođenje ključ poluge .....	21

## Sažetak

Džudo je kroz povijest mijenjao svoje oblike, ali otvaranjem škole „Kodokan“ pokreće se drugačija percepcija shvaćanja džuda kao sporta. Danas je džudo borilački sport s ciljem savladavanja protivnika prema ograničenim pravilima. Mnogi ovaj sport uspoređuju s ostalim borilačkim vještinama i povezuju ga s udarcima, no sam naziv govori nam suprotno. U džudu je cilj nadmudriti protivnika te izvesti što bolje bacanje. Postao je vrlo popularan sport među populacijom. Koristan je u svim aspektima i to ne samo zbog natjecanja i ostvarivanja uspjeha nego i zbog rekreacije, dobre forme te samoobrane. Trenirajući džudo određeno vrijeme sportaš se uči samodisciplini, razvija instinkt i ravnotežu. Džudo je spoj vježbi kondicije, istezanja i koncentracije te je zbog toga preporučljivo da se djeca bave upravo ovim sportom. Također potiče učenje motoričkih znanja te razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod djece i stoga je primjeren za djecu već od predškolske dobi. Važan je jer djeca kroz džudo uče savladati razne prepreke poput preskoka, naskoka i penjanja te otpore dizanja, nošenja i guranja. Džudo je borilački sport koji pripada skupini polistrukturalnih acikličkih sportova kod kojih se sportaši rado natječu. Natjecateljski džudo se većinom bazira na tehnikama bacanja koje se dijele na ručne tehnike te bacanja preko kuka. Važno je napomenuti da se i nožne tehnike koriste kao i poluge te gušenja. Džudo ima jedinstvenu povijest i filozofiju te je više od treniranja tijela u ovom sportu kontinuirano se trenira karakter, duh, moral i etika.

Ključne riječi: džudo, tehnike džuda, džudo i djeca, sport

## Summary

Judo has changed its forms throughout history, but the opening of the "Kodokan" school triggers a different perception of the understanding of judo as a sport. Today, judo is a martial art with the goal of defeating opponents according to limited rules. Many compare this sport to other martial arts and associate it with punches, but the name itself tells us otherwise. In judo, the goal is to outwit the opponent and perform the best throw. It has become a very popular sport among the population. It is useful in all aspects, not only for competition and success, but also for recreation, good form and self-defense. By training judo for a certain period of time, the athlete learns self-discipline, develops instinct and balance. Judo is a combination of fitness, stretching and concentration exercises, which is why it is recommended that children do this sport. It also encourages motor skills in children and is suitable for children from preschool age. It is important because children learn to overcome various obstacles through judo, such as jumping, jumping and climbing, as well as resistance to lifting, carrying and pushing. Judo is a martial art that belongs to the group of polystructural acyclic sports, and athletes like to compete. Competitive judo is mostly based on throwing techniques, which are divided into manual techniques and throwing over the hips. It is important to note that foot techniques are also used as well as levers and chokes. Judo has a unique history and philosophy and is more than body training in this sport it continuously trains character, spirit, morals and ethics.

Keywords: judo, judo techniques, judo and children, sports