

Czy potrzebne są kryteria wiekowe w kwalifikacji dzieci do sportów walki?

Dr n. med. Radosław Górski

Klinika Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

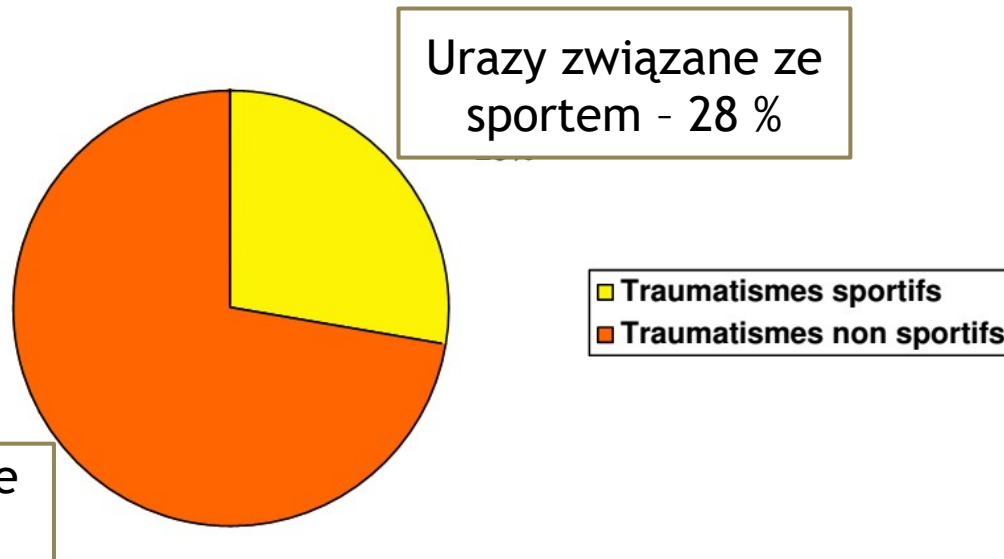
Lekarz Kadry Juniorów Polskiego Związku Judo

Czy umiemy trafnie ustalić kryteria wiekowe do uprawiania poszczególnych dyscyplin sportu?

Dr n. med. Radosław Górski

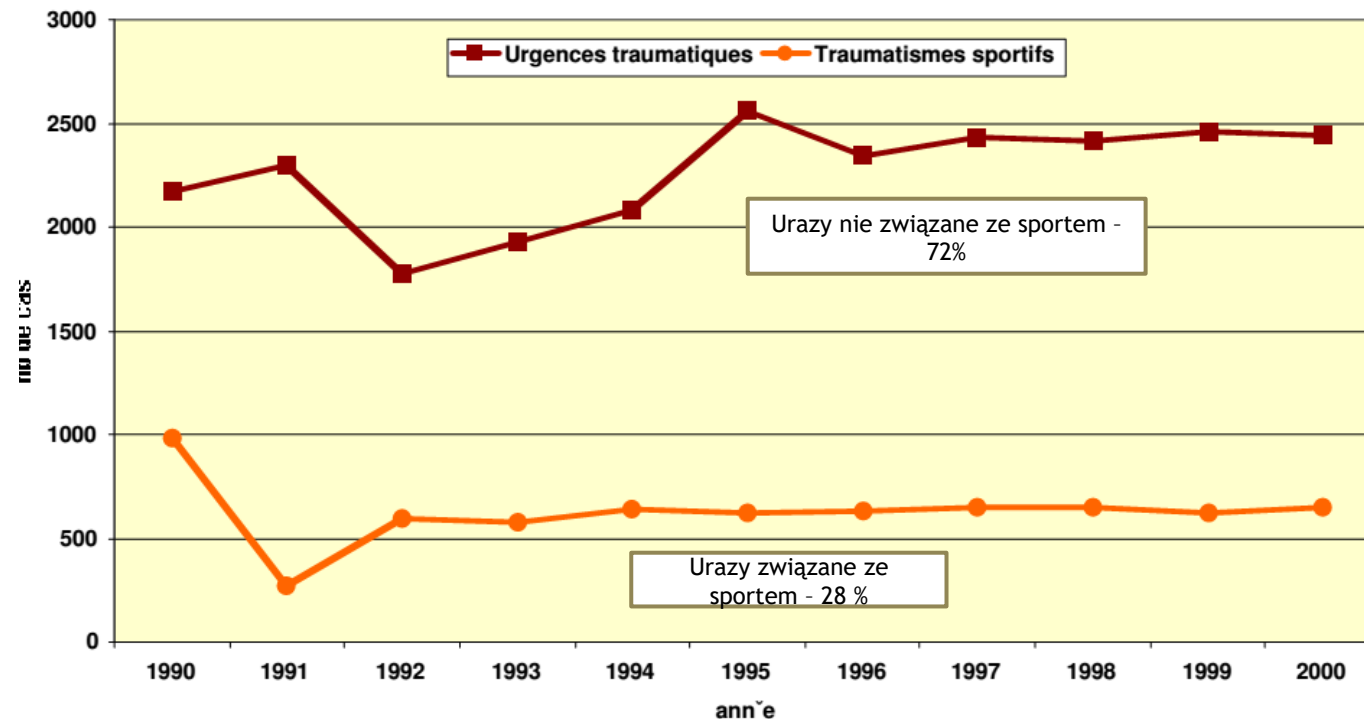
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

- Zależność liczbowa ogólnej liczby urazów u dzieci do urazów powstających podczas uprawiania sportu



Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

- Zależność liczbowa ogólnej liczby urazów u dzieci do urazów powstających podczas uprawiania sportu

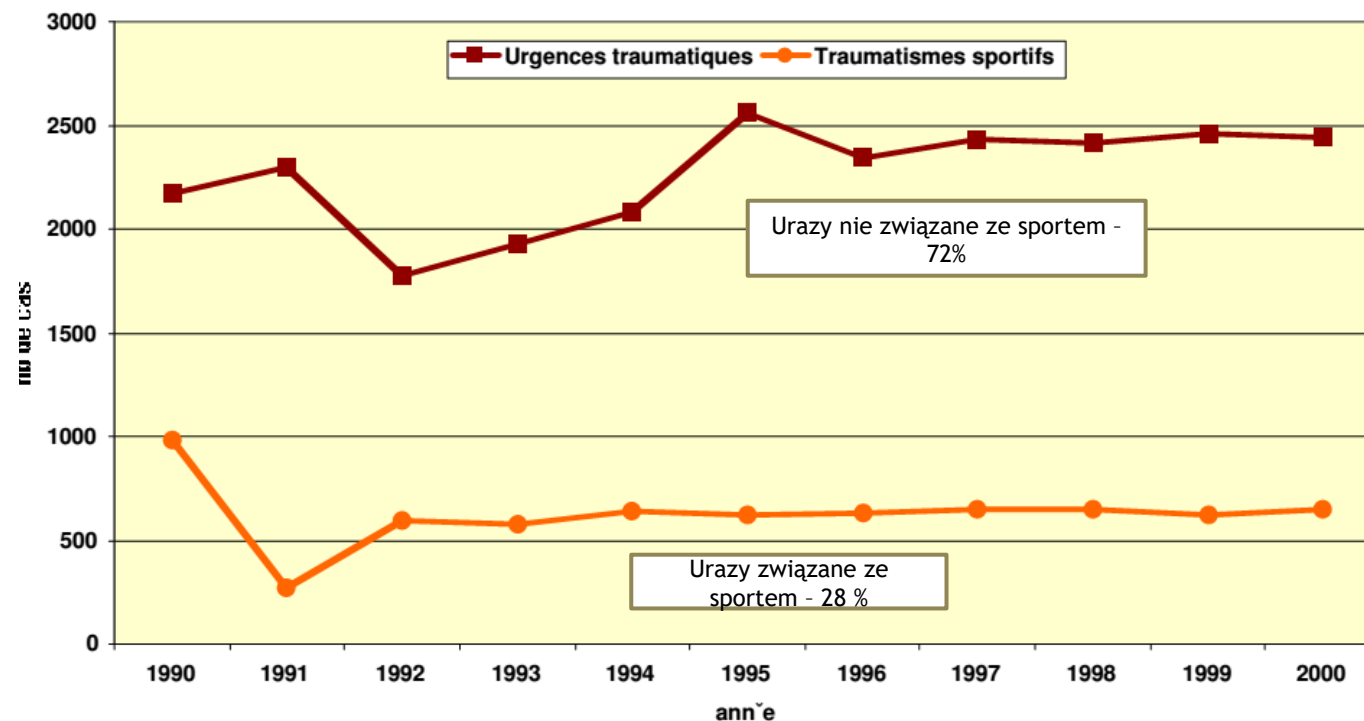


Liczba urazów związanych ze sportem zależy od powszechności sportu.

Jako sport można rozumieć także rekreację (sport powszechny), czyli takie aktywności jak rolki, rower, snowboard itp., gdzie aktywność nie jest nadzorowana przez trenera.

Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

- Zależność liczbowa ogólnej liczby urazów u dzieci do urazów powstających podczas uprawiania sportu



Urazy u dzieci **najczęściej** powstają w godzinach między **9 rano a 12 rano**, co odpowiada szkolnym zajęciom sportowym.

Drugi szczyt, znajduje się około **17-18 godziny**, co odpowiada zajęciom pozaszkolnym.

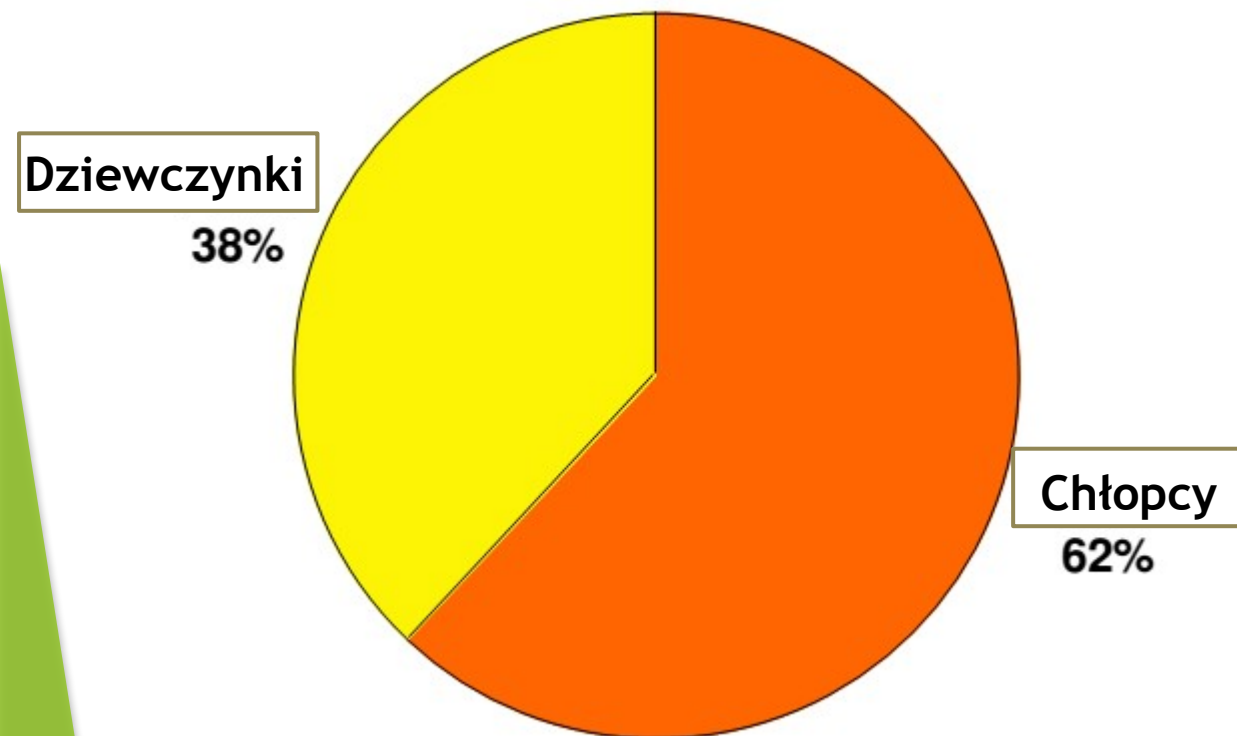
Porównując częstość i liczbę urazów powstających w godzinach lekcyjnych i poza nimi okazuje się że **więcej urazów powstaje w godzinach zajęć lekcyjnych**.

Może wynikać to z 2 czynników:

1. Powszechność zajęć wychowania fizycznego.
2. Dzieci na zajęciach pozaszkolnych ćwiczą w mniejszych grupach pod nadzorem trenerskim, a zatem prewencja powstawania urazów jest lepsza.

Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

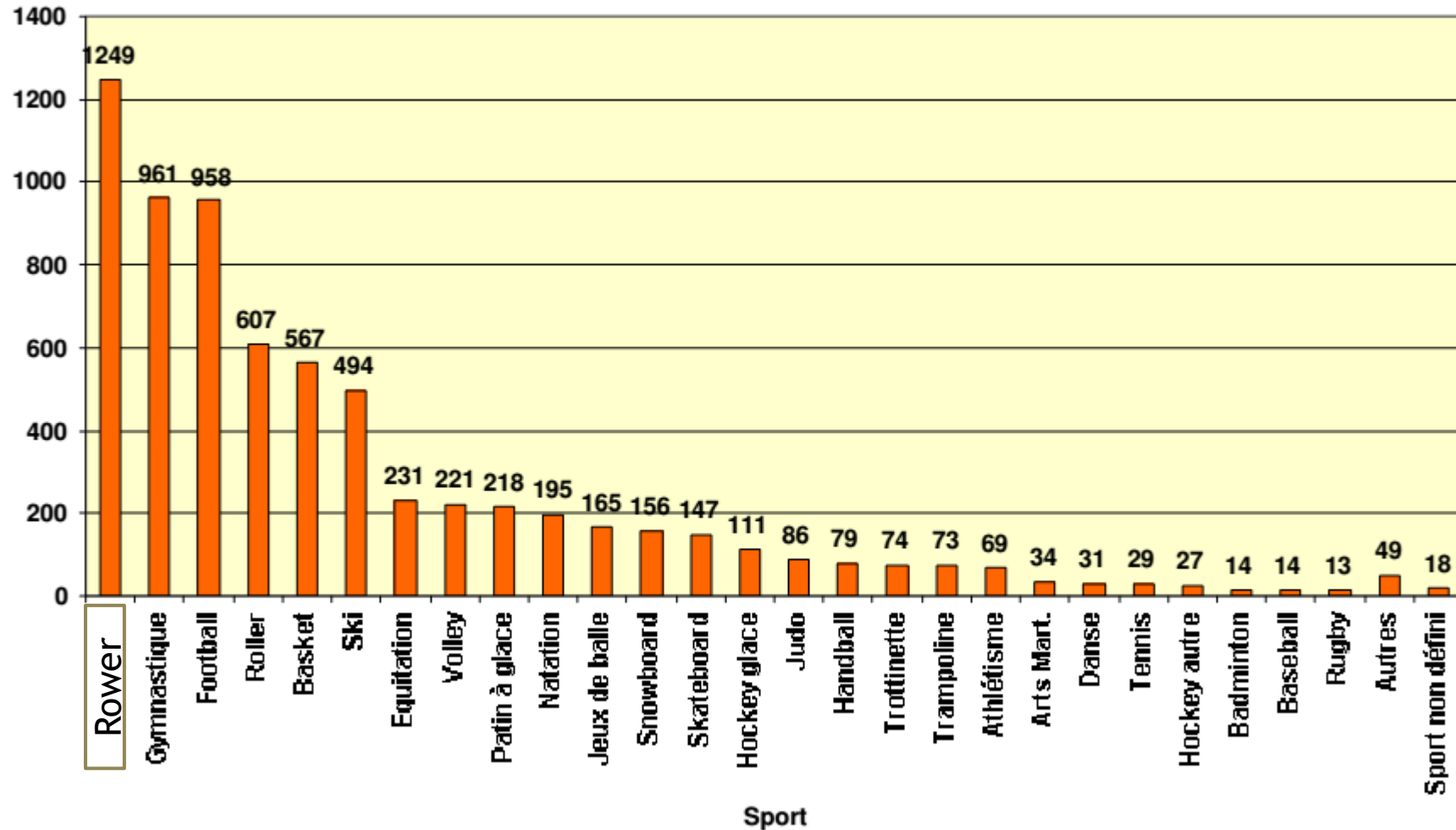
- ▶ Zależność procentowa urazów chłopców do urazów dziewcząt



2/3 wszystkich urazów u dzieci doznają chłopcy

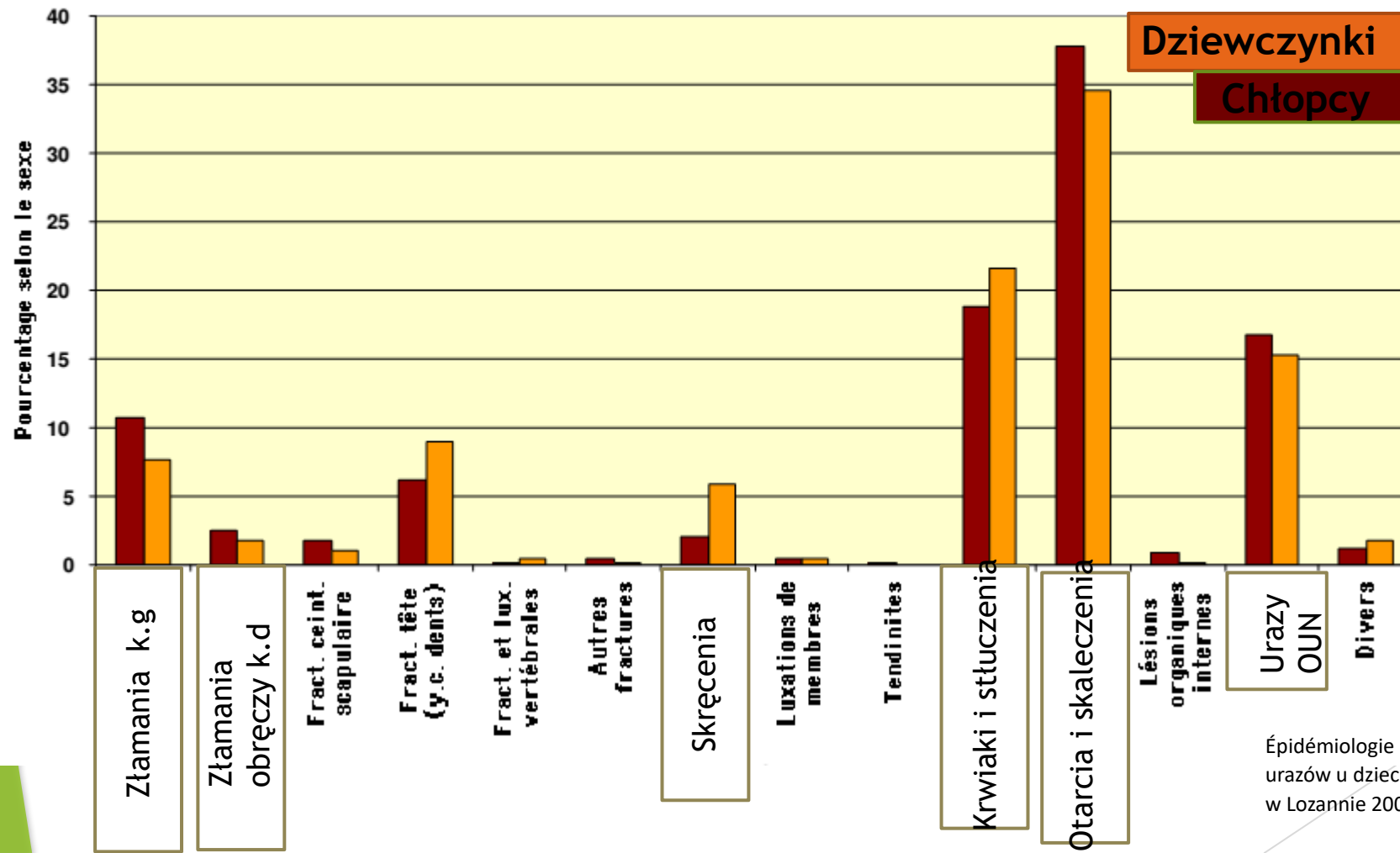
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Liczba przypadków według aktywności sportowych



Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

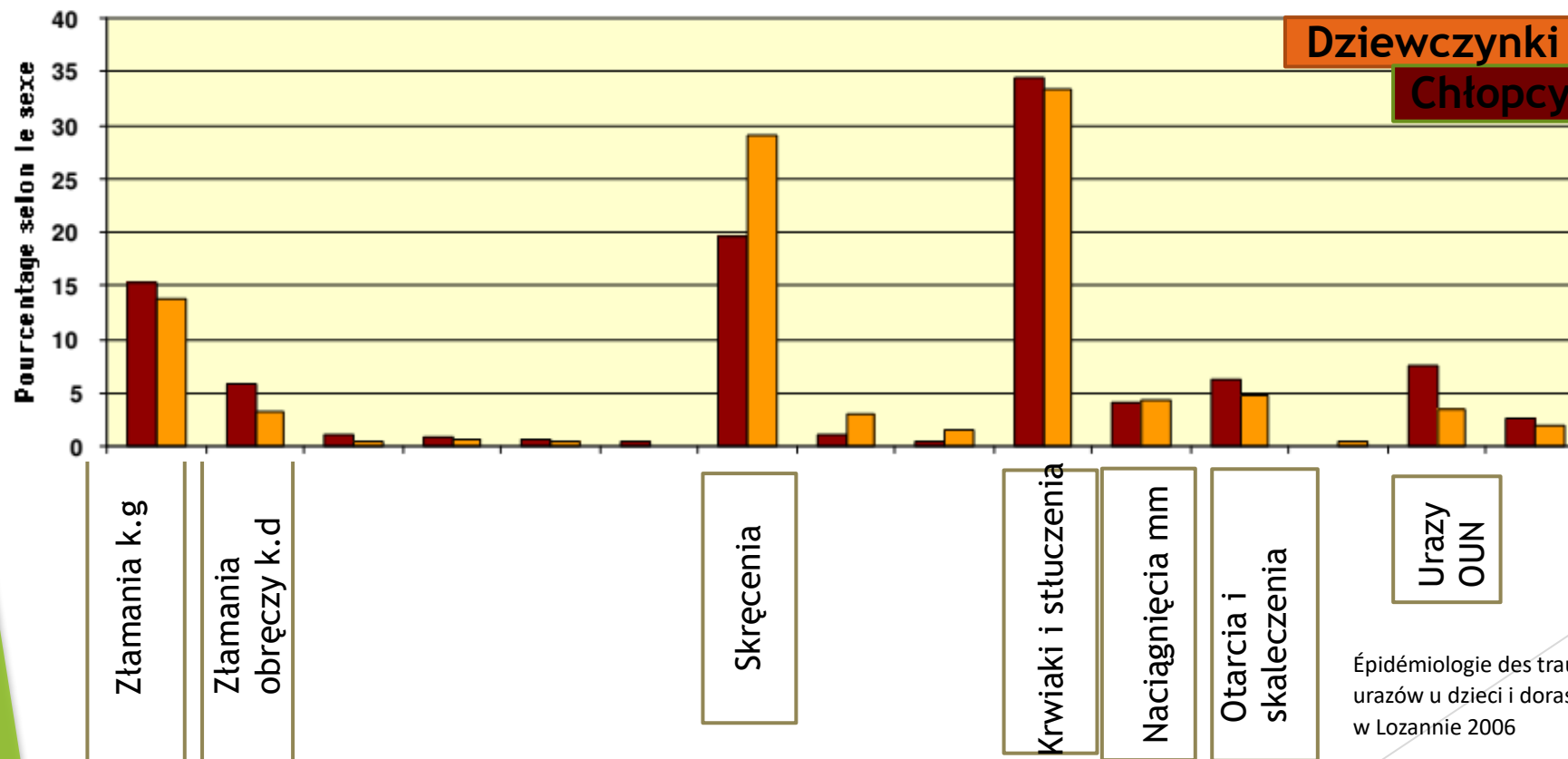
- Zależność procentowa urazów chłopców do urazów dziewcząt w zależności od typu urazu i aktywności sportowej



ROWER
Chłopcy - 991
Dziewczynki - 457

Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

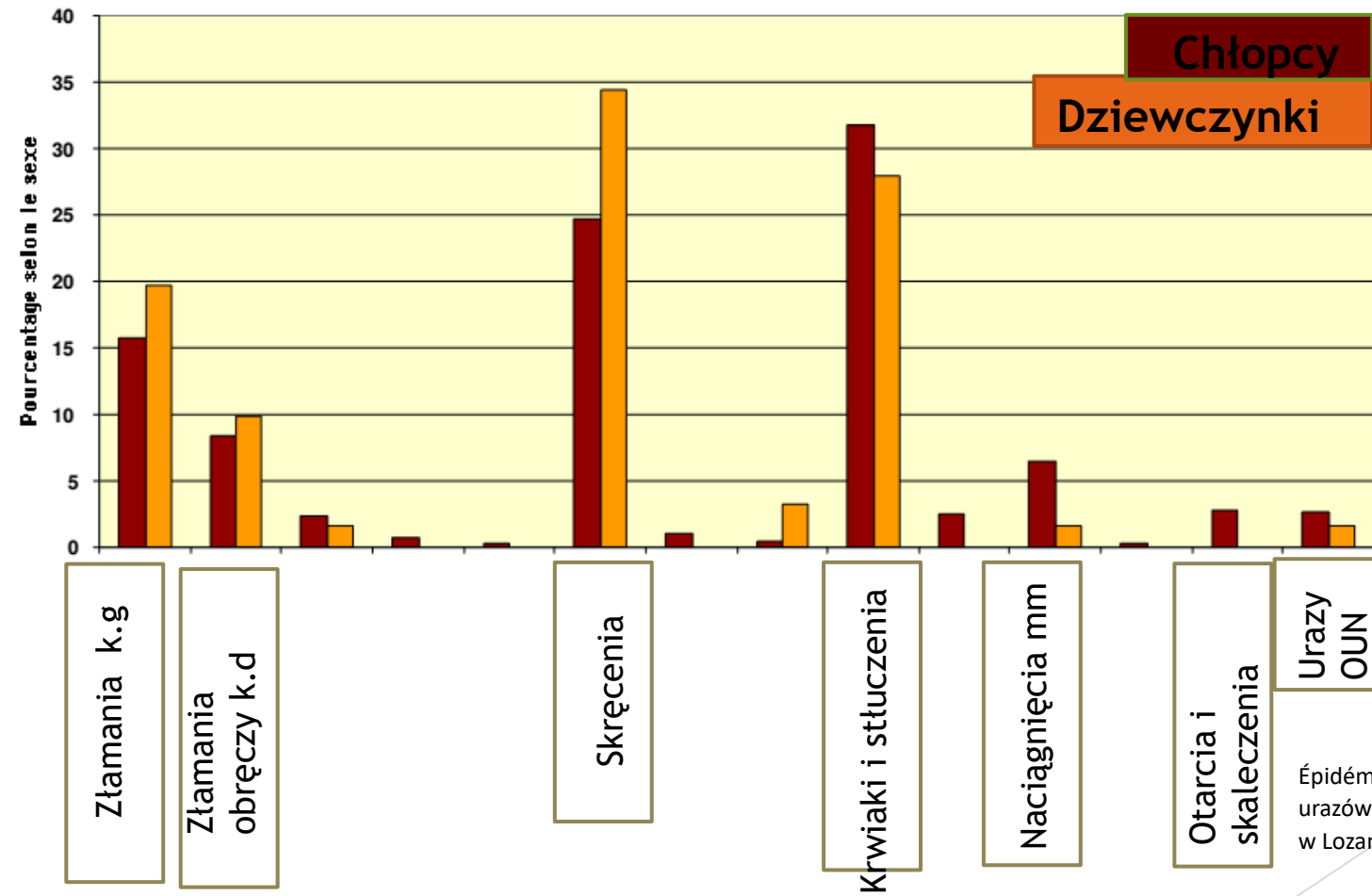
- ▶ Zależność procentowa urazów chłopców do dziewcząt w zależności od typu urazu i aktywności sportowej
- ▶ To druga pod względem urazów i konsultacji medycznych dyscyplina sportu



Gimnastyka
Chłopcy - 452
Dziewczynki - 539

Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

- ▶ Zależność procentowa urazów chłopców do urazów dziewcząt w zależności od typu urazu i aktywności sportowej
- ▶ Piłka nożna to trzecia pod względem urazów i konsultacji medycznych dyscyplina sportu.



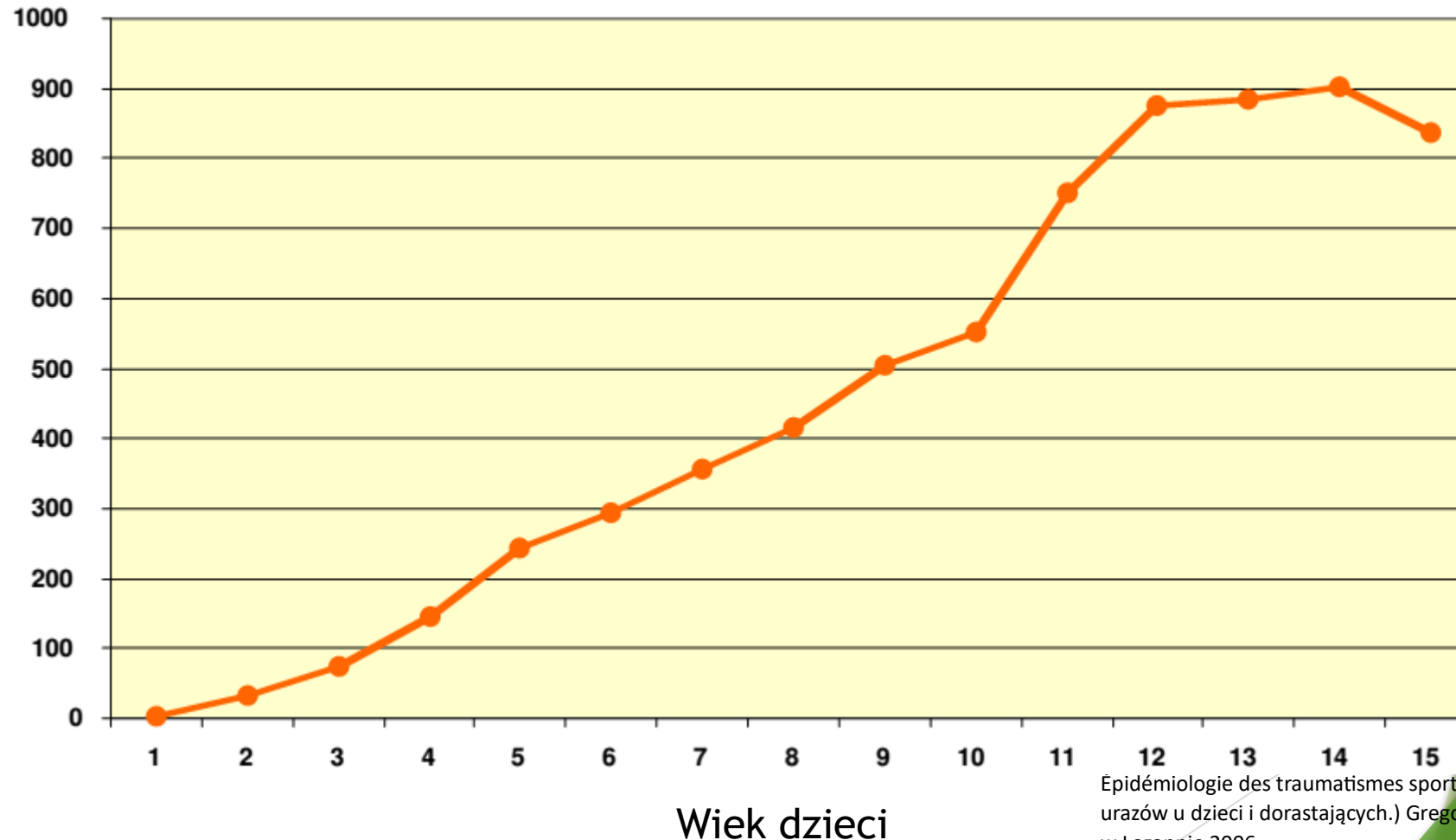
Piłka nożna

Chłopcy - 452

Dziewczynki - 539

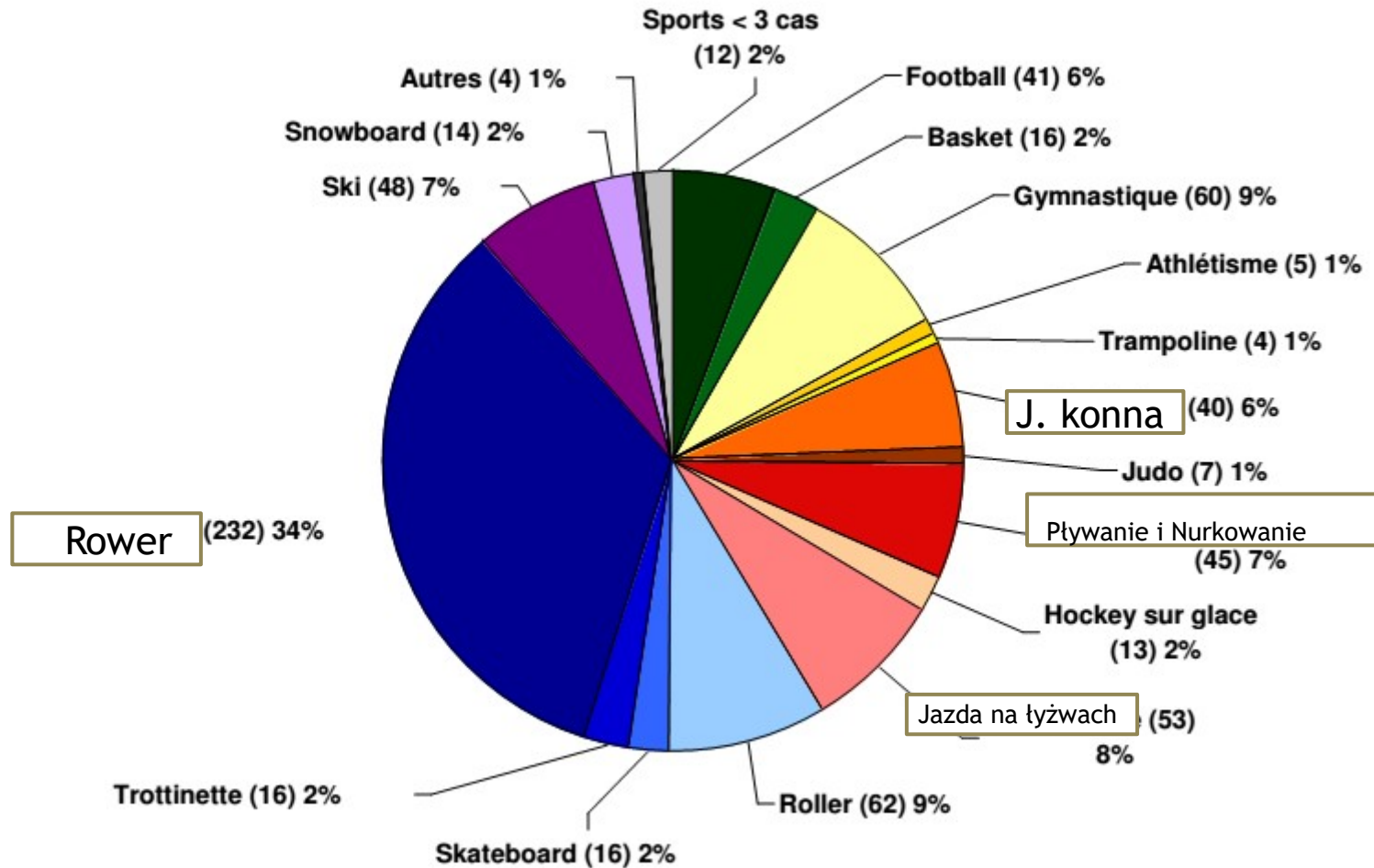
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Liczba urazów **Wiek pacjentów wobec liczby urazów**



Epidémiologie des traumatismes sportifs de l'enfant et de l'adolescent. (Epidemiologia urazów u dzieci i dorastających.) Gregory ZEIER – praca na stopień doktora. Uniwersytet w Lozannie 2006

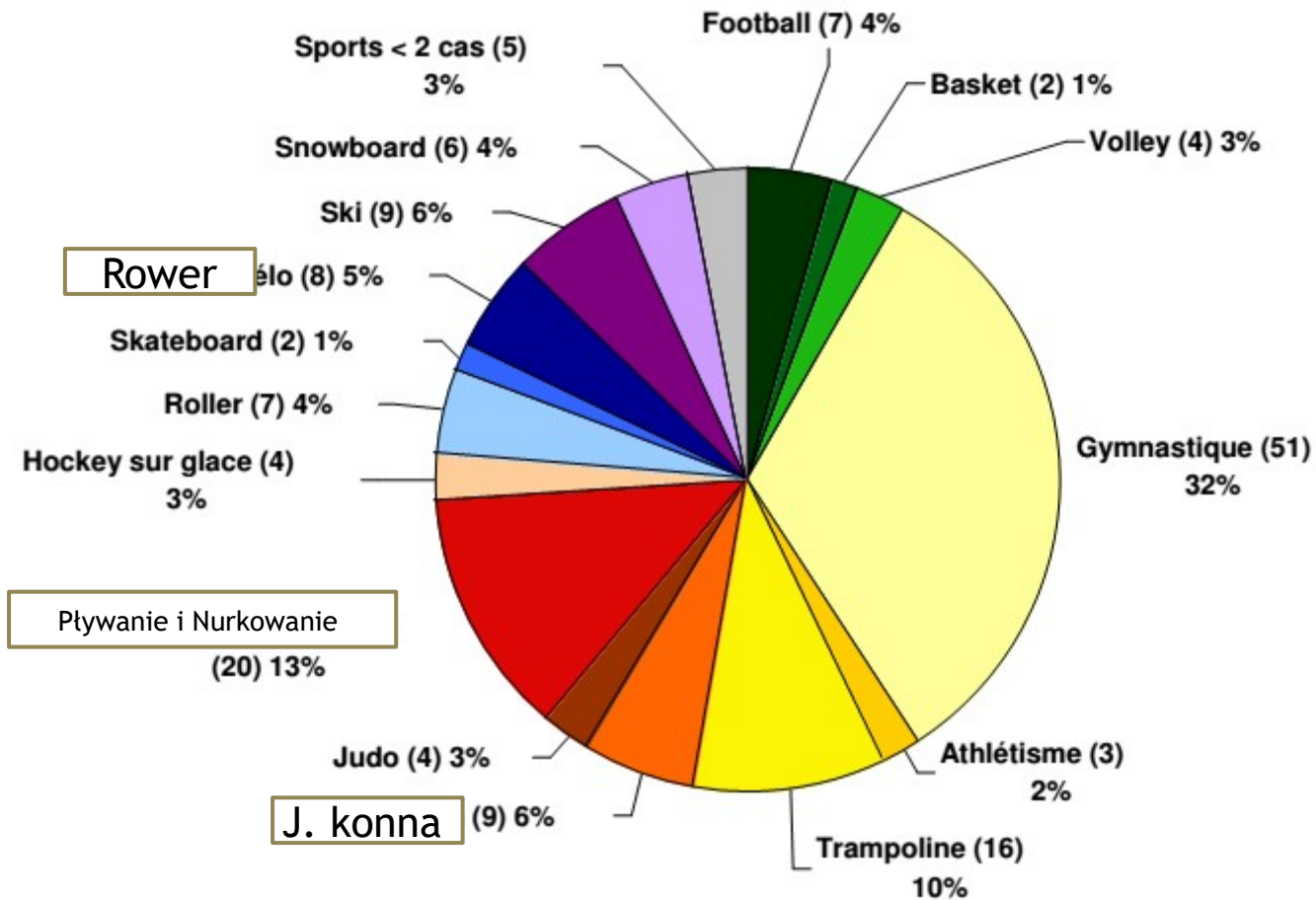
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria



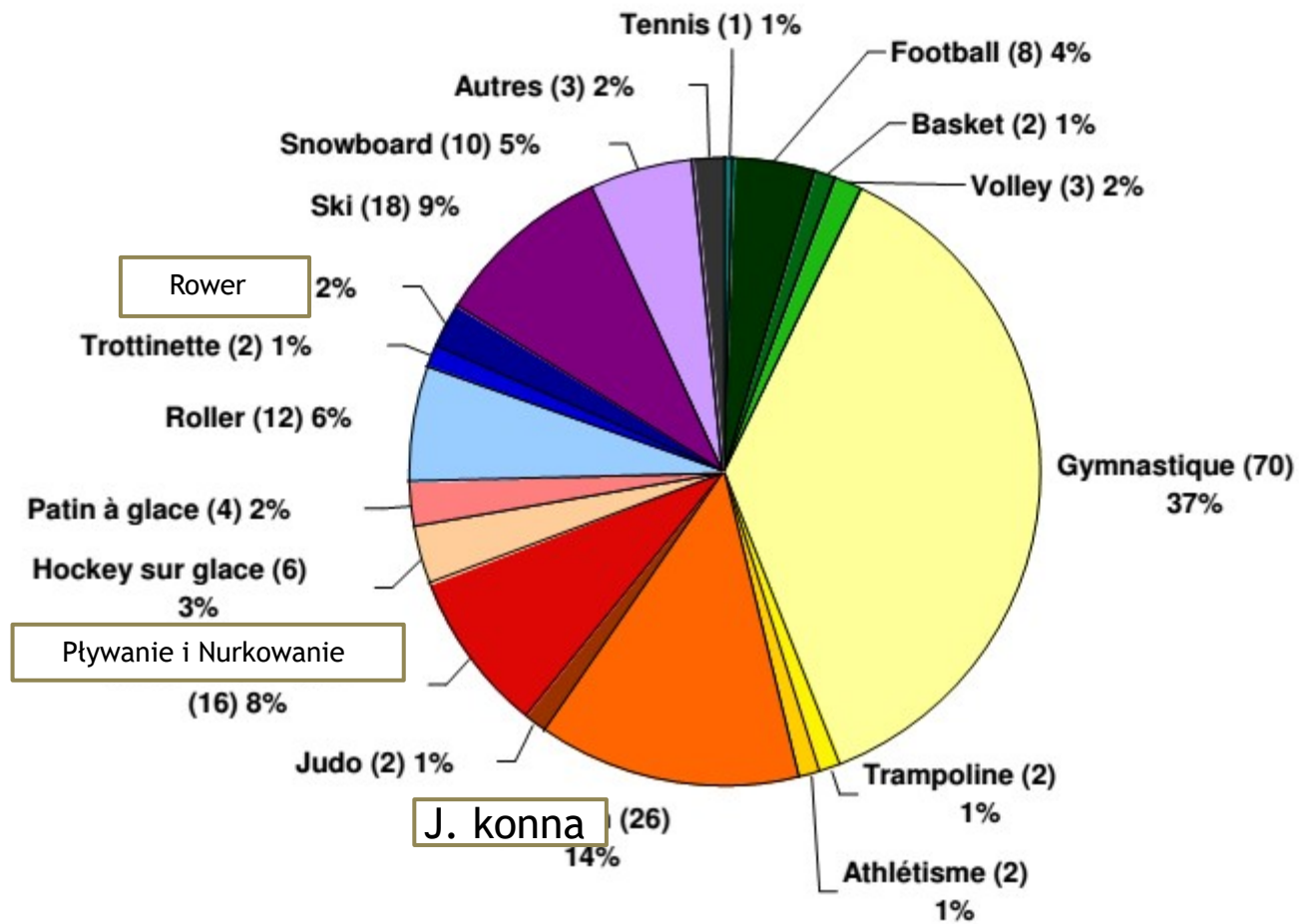
Urazy czaszkowo-
mózgowe w
zależności od
rodzaju
uprawianego
sportu

Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Urazy kręgosłupa
szyjnego w
zależności od
rodzaju
uprawianego
sportu



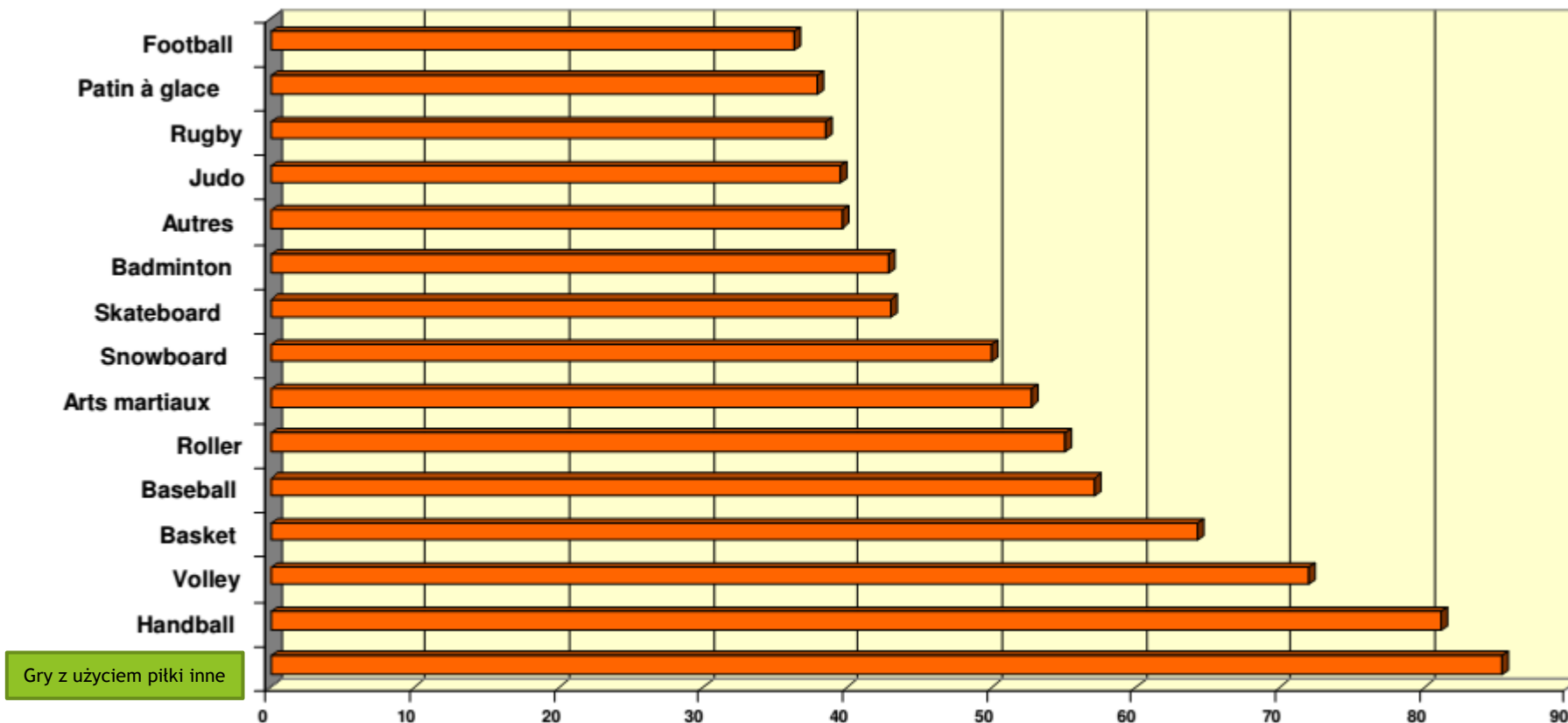
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria



Urazy kręgosłupa
różne lokalizacje
w zależności od
rodzaju
uprawianego
sportu

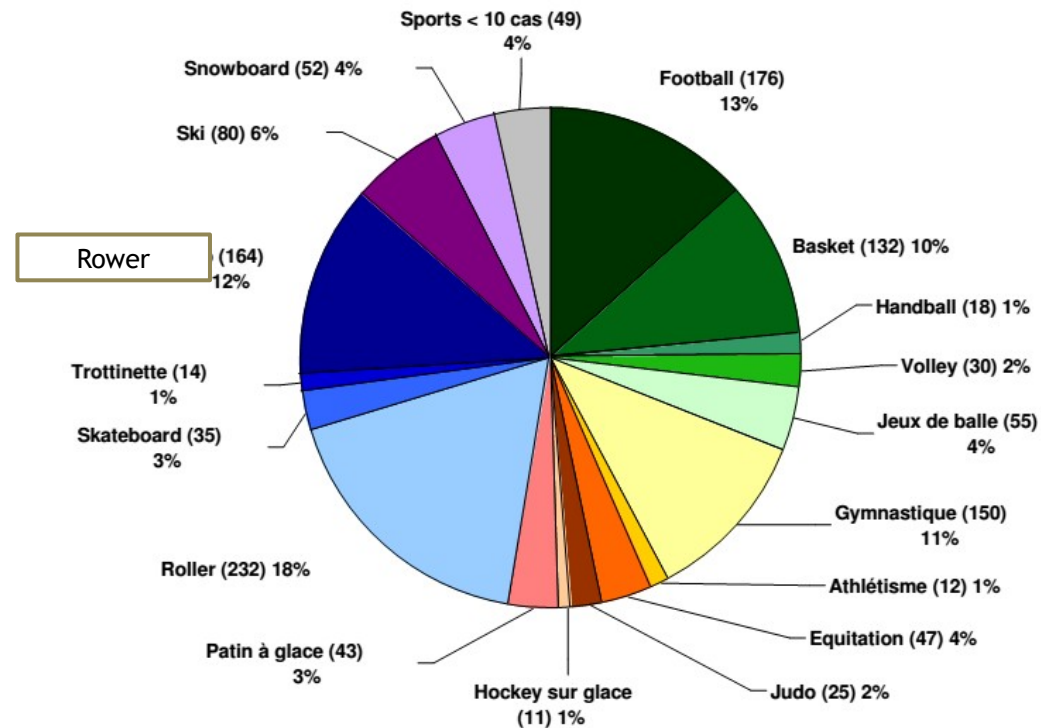
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Urazy kończyny górnej w zależności od rodzaju uprawianego sportu



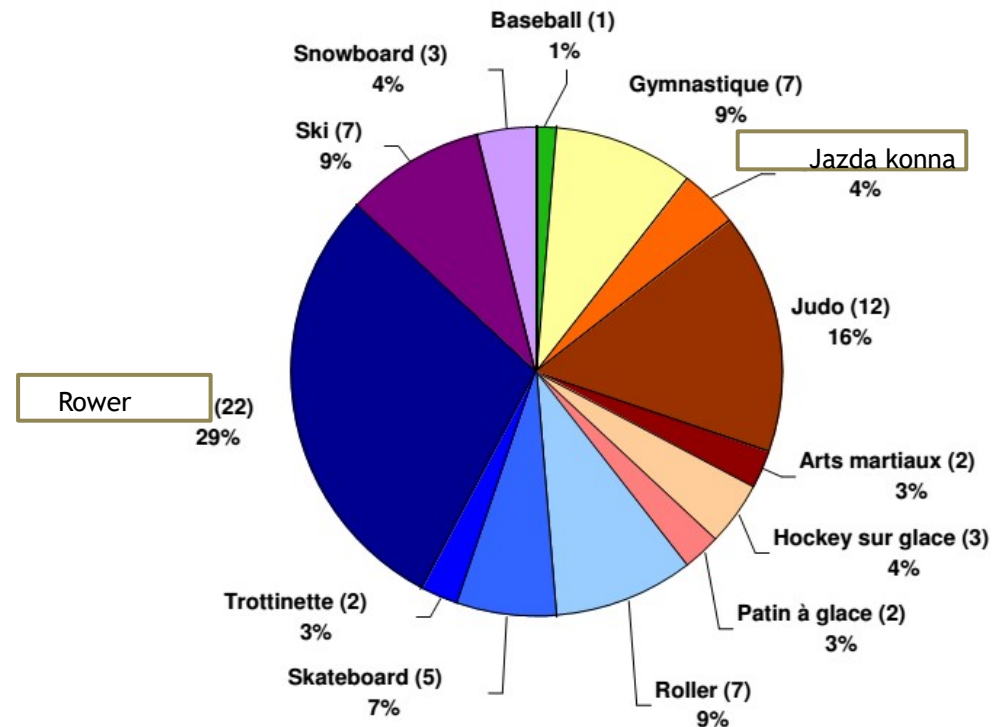
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Złamania kończyny górnej w zależności o rodzaju uprawianego sportu



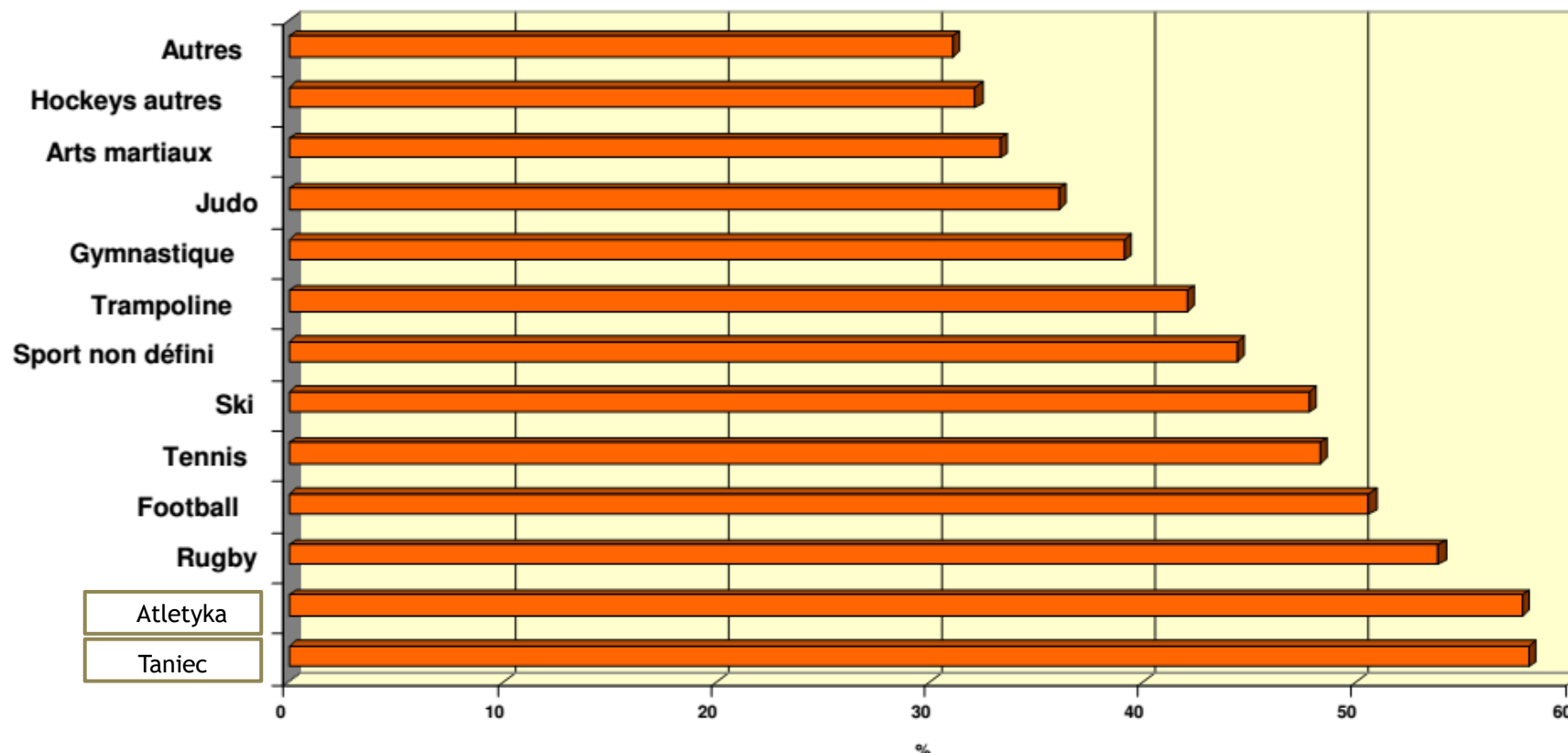
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Złamania w obrębie obojczyka w zależności od rodzaju uprawianego sportu



Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

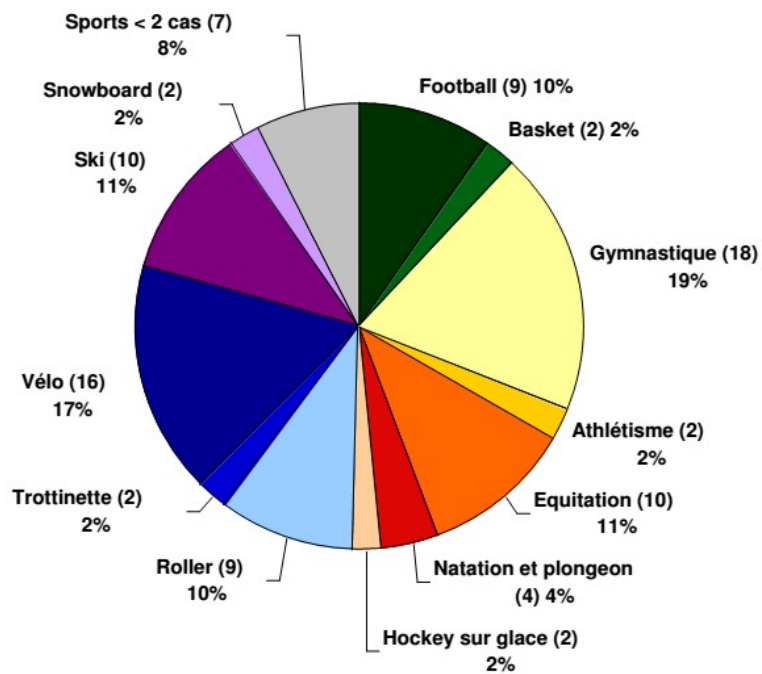
Urazy kończyny dolnej w zależności od rodzaju uprawianego sportu



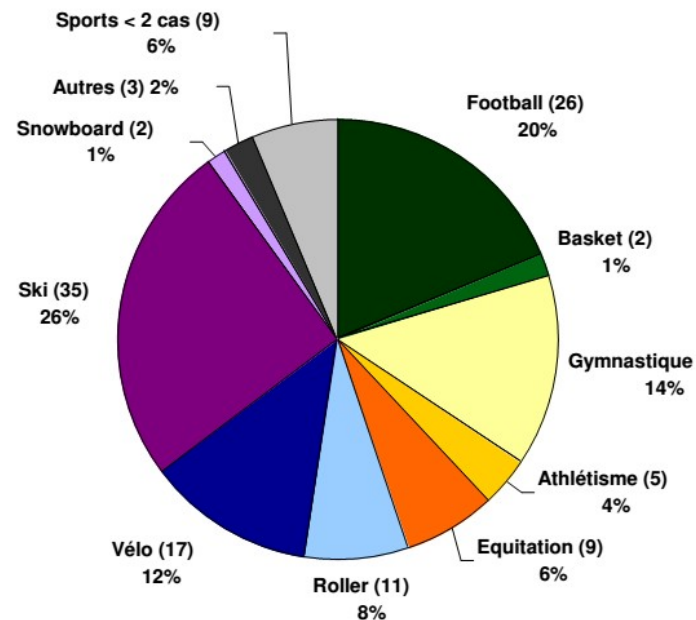
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Urazy kończyny dolnej w zależności od rodzaju uprawianego sportu i lokalizacji

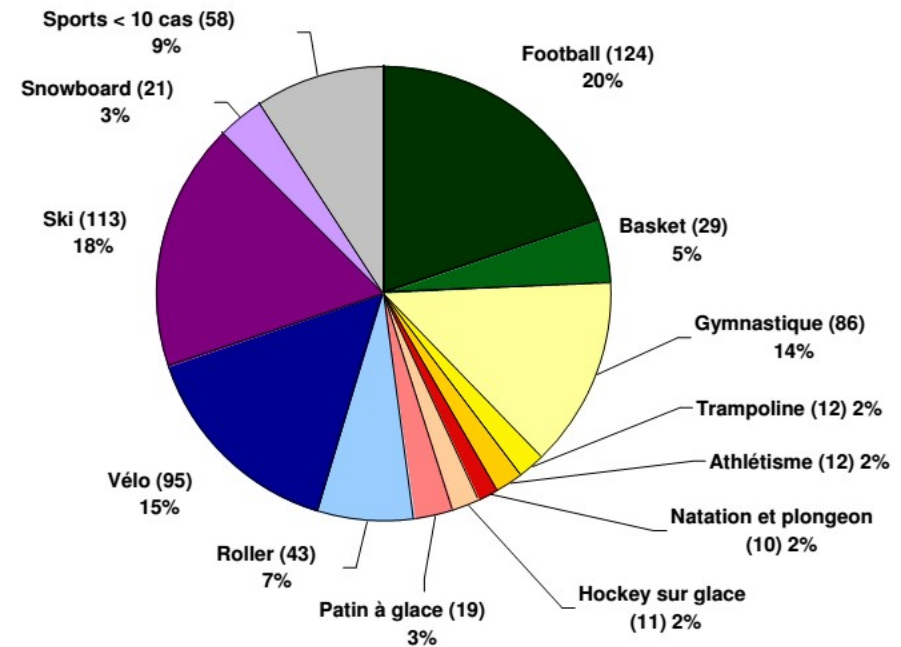
Miednica



Udo



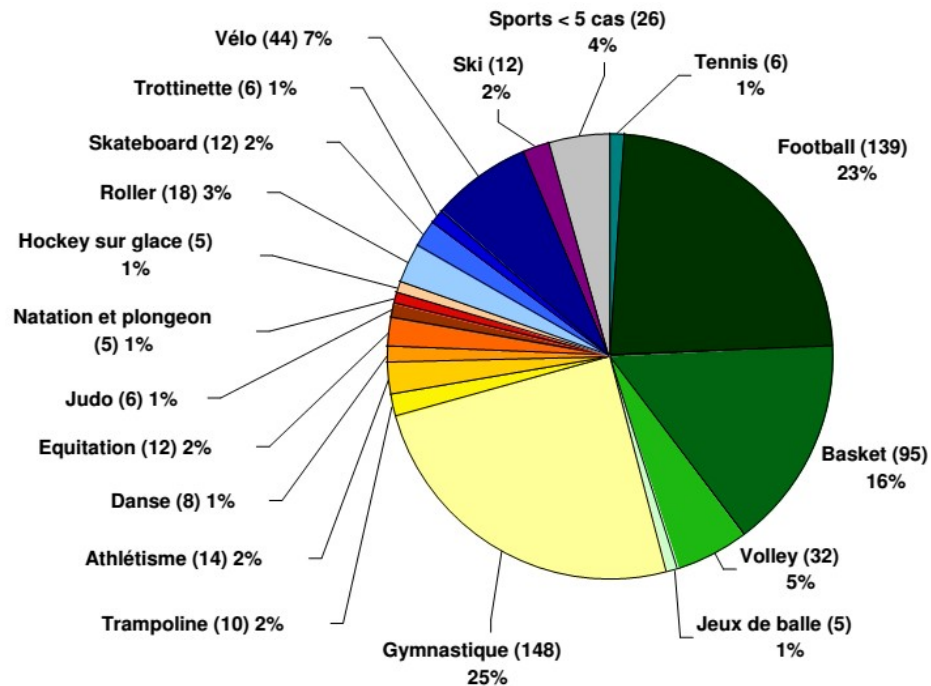
Kolano



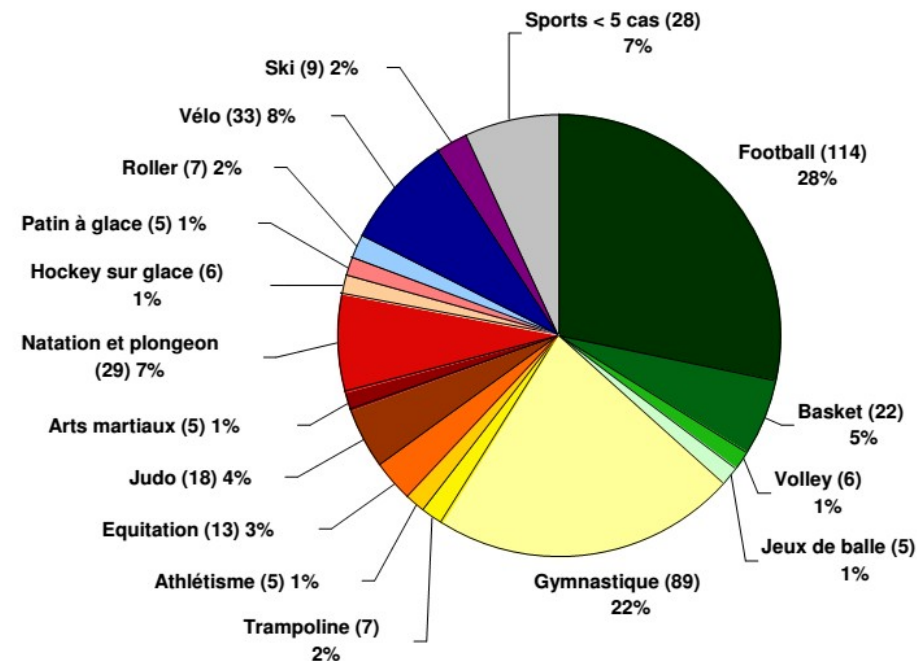
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Urazy kończyny dolnej w zależności od rodzaju uprawianego sportu i lokalizacji

Staw skokowy

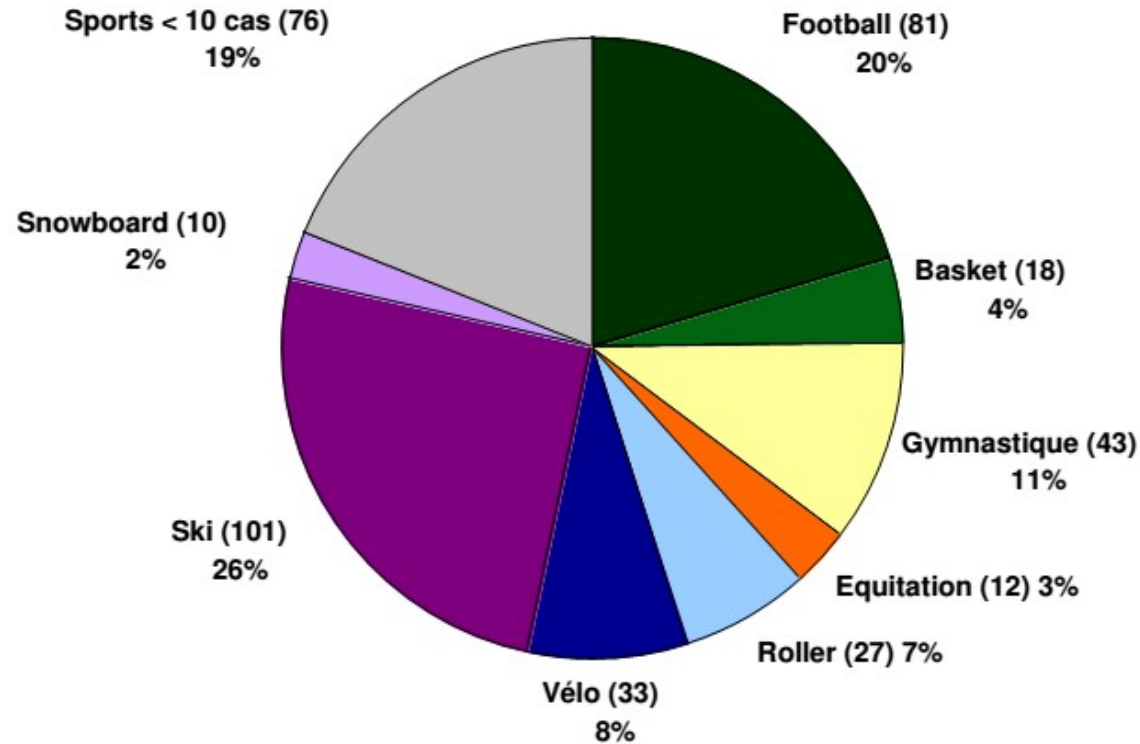


Stopa



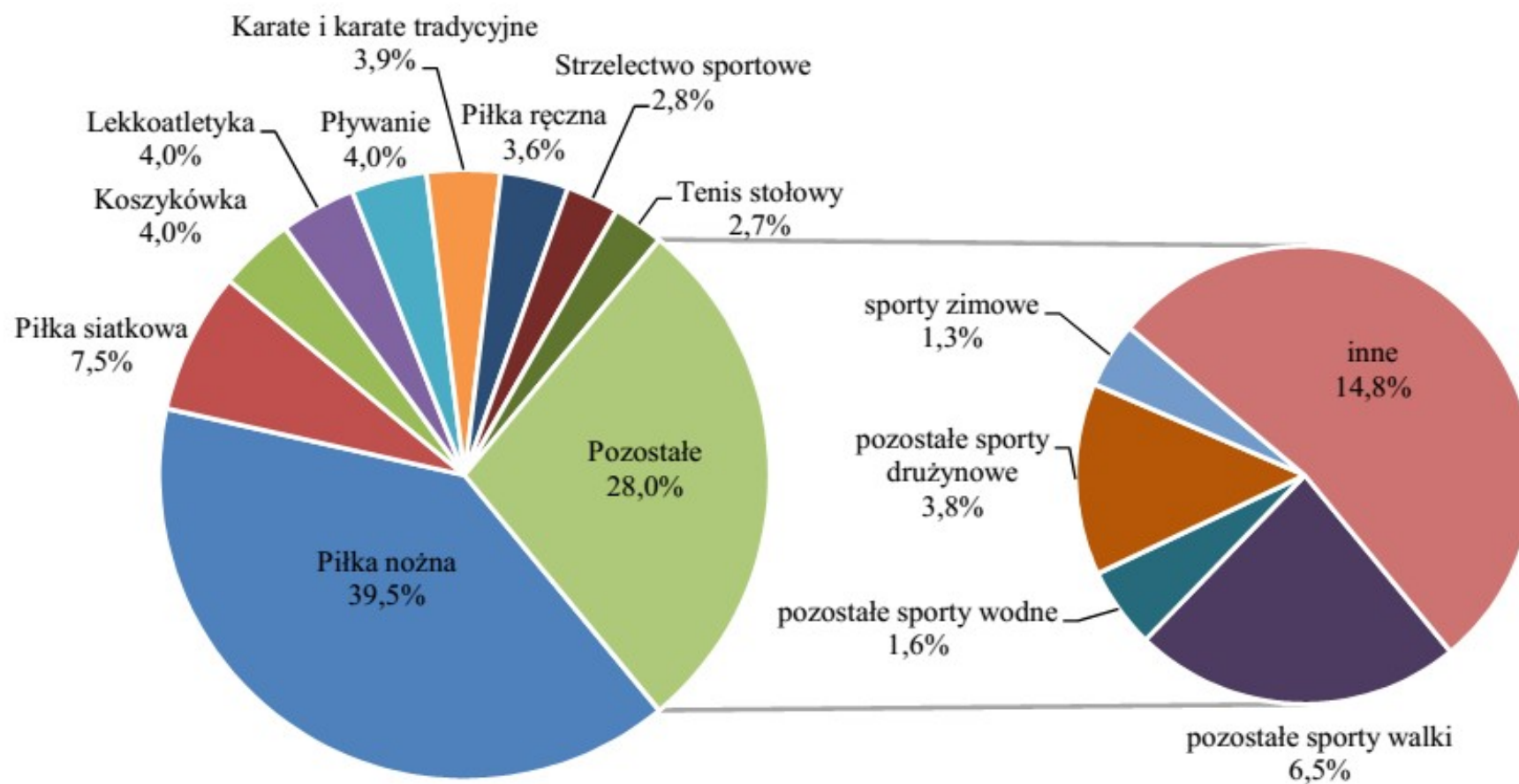
Epidemiologia urazów na podstawie danych z lat 1990 - 2000, Lozanna, Szwajcaria

Złamania kończyny dolnej w zależności od rodzaju uprawianego sportu



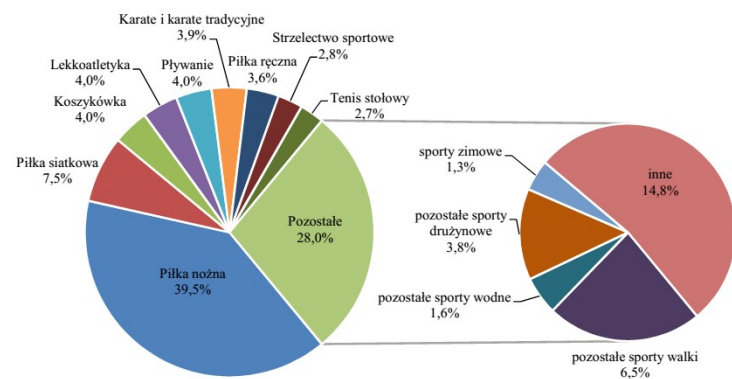
KULTURA FIZYCZNA W POLSCE W 2016 R.

Wykres 2. Ćwiczący w klubach sportowych według wybranych rodzajów sportów w 2016 r.



KULTURA FIZYCZNA W POLSCE W 2016 R.

Wykres 2. Ćwiczący w klubach sportowych według wybranych rodzajów spo



Piłka nożna ^c	7 382	437 450
Piłka nożna halowa	520	14 066
Piłka siatkowa ^d	2 729	83 435
Koszykówka	1 211	44 666
Pływanie	656	44 113
Jeździectwo	444	7 153
Gimnastyka	133	7 006

Sporty Walki

Karate i karate tradycyjne..	598	43 443
Judo	302	24 292
Zapasy	241	8 501
Taekwondo ITF	97	7 549
Boks	205	7 096

Tomasz Kostka, Witold Furgał, Wojciech Gawroński, Andrzej Bugajski, Andrzej Czamara, Krzysztof Klukowski, Hubert Krysztofiak, Romuald Lewicki, Zbigniew Szyguła, Wiesław Tomaszewski, Tadeusz Trzaska, Jerzy Widuchowski, Andrzej Ziemba, Anna Jegier

REKOMENDACJE POLSKIEGO TOWARZYSTWA MEDYCYNY SPORTOWEJ DOTYCZĄCE KRYTERIÓW WIEKOWYCH PRZY KWALIFIKACJI DZIECI I MŁODZIEŻY DO TRENINGU I ZAWODÓW W POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH

Br J Sports Med March 2012 Vol 46 No 3

Recommendations of the Polish Society of Sports Medicine on age criteria while qualifying children and youth for participation in various sports

Tomasz Kostka,¹ Witold Furgał,² Wojciech Gawroński,³ Andrzej Bugajski,⁴ Andrzej Czamara,⁴ Krzysztof Klukowski,⁵ Hubert Krysztofiak,⁶ Romuald Lewicki,⁷ Zbigniew Szyguła,³ Wiesław Tomaszewski,⁴ Tadeusz Trzaska,⁸ Jerzy Widuchowski,⁹ Andrzej Ziemba,¹⁰ Anna Jegier¹¹; on behalf of the Polish Society of Sports Medicine*

**Tomasz Kostka, Witold Furgal, Wojciech Gawroński, Andrzej Bugajski,
Andrzej Czamara, Krzysztof Klukowski, Hubert Krysztofiak,
Romuald Lewicki, Zbigniew Szyguła, Wiesław Tomaszewski,
Tadeusz Trzaska, Jerzy Widuchowski, Andrzej Ziemba, Anna Jegier**

Przedstawione kryteria wiekowe uwzględniają aktualnie obowiązujące rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 marca 2009 roku w sprawie zakresu koniecznych badań lekarskich, częstotliwości ich przeprowadzania oraz trybu orzekania o zdolności do uprawiania określonej dyscypliny sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21 roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21 a 23 rokiem życia (Dz. U. z 2009 r. Nr 58, poz. 483; Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 marca 2009 r.). Zostały one opracowane według głównego kryterium, jakim jest wiek biologiczny, które uznano za nadrzędne kryterium w stosunku do wieku kalendarzowego.

Ogólne kryteria wiekowe do rozpoczęcia uprawiania dyscyplin sportowych są następujące:

- do ukończenia 6 roku życia – wszystkie dyscypliny sportu oparte na naturalnych formach ruchu w formie gier i zabaw ruchowych,
- od ukończenia 6 roku życia – dyscypliny sportu oparte na naturalnych formach ruchu, rozwijające koordynację ruchu, które nie przeciążają wybiórczo układu ruchu,
- od ukończenia 8 roku życia – dyscypliny sportu rozwijające oprócz zwinności także szybkość i dynamikę ruchu,
- od ukończenia 10 roku życia – dyscypliny sportu rozwijające wytrzymałość i siłę,
- od ukończenia 13 roku życia – dyscypliny sportu, w których wprowadza się w pełnym zakresie trening wytrzymałościowy,
- od ukończenia 15 roku życia – dyscypliny sportu, w których wprowadza się w pełnym zakresie statyczne ćwiczenia siłowe.

**Tomasz Kostka, Witold Furgal, Wojciech Gawroński, Andrzej Bugajski,
Andrzej Czamara, Krzysztof Klukowski, Hubert Krysztofiak,
Romuald Lewicki, Zbigniew Szyguła, Wiesław Tomaszewski,
Tadeusz Trzaska, Jerzy Widuchowski, Andrzej Ziembra, Anna Jegier**

Uprawianie poszczególnych dyscyplin sportowych można rozpocząć:

- bez ograniczeń wiekowych
 - bilard, brydż, golf, ringo, snooker, szachy, tee-ball, warcaby, wędkarstwo,
- do ukończenia 6 roku życia
 - w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych, jako wprowadzenie do treningu specjalistycznego,
- od ukończenia 6 roku życia
 - pływanie, piłka nożna, taniec sportowy, tenis stołowy,
- od ukończenia 8 roku życia
 - akrobatyka sportowa, badminton, baseball, softball, biegi na orientację, radioorientacja sportowa, curling, gimnastyka artystyczna, gimnastyka sportowa, hokej na lodzie (bez tzw. gry ciałem „body check” do 14 r. ż.), hokej na trawie, jeździectwo, kendo (pokaz wyuczonych form), kręglarstwo, lekka atletyka: biegi krótkie, łucznictwo, łyżwiarstwo szybkie, łyżwiarstwo figurowe: soliści i pary taneczne, narciarstwo – treningi: skoki, biegi, zjazdy, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka siatkowa, tenis ziemny, skibob (treningi), sport kartingowy, szermierka, unihokey, wrotkarstwo, wushu (bez walki, bez użycia broni), żeglarstwo,
- od ukończenia 10 roku życia
 - bojery, biathlon (bez strzelania), judo, kajakarstwo, kolarstwo, lekka atletyka: biegi średnie i długie, skoki, narciarstwo – zawody: (biegi, slalom), snowboard, pletwonurkowanie (pletwonurek młodzieżowy od 10 roku życia – według Komisji Podwodnej PTTK i LOK), rugby, saneczkarstwo, skiboby, strzelectwo sportowe (broń pneumatyczna),
- od ukończenia 12 roku życia
 - kendo (ograniczony kontakt), kick-boxing (ograniczony kontakt), lekka atletyka: rzuty (dysk, oszczep), narciarstwo – zawody: (skoki, zjazd), psie zaprzęgi, sumo (bez wspomagania wzrostu masy ciała), taekwondo (ograniczony kontakt), zapasy,

Sztuki i systemy walki wręcz

Towarzyszyły cywilizacji człowieka od zawsze i były związane z przygotowaniem społeczeństwa do podboju lub obrony przed agresją, a także stanowiły i stanowią formę rozwoju i rywalizacji sportowej.

Boks - Walka na pięści jest jednym z najstarszych sportów, znanym już w starożytnej Grecji i Rzymie^[1]. Znajdował się on w programie antycznych igrzysk olimpijskich.

Zapasy - Początki tego sportu sięgają czasów starożytnych, kiedy to zmagania zapaśników były jedną z konkurencji igrzysk olimpijskich organizowanych w antycznej Grecji. Były to pierwsze zmagania o charakterze sportowym.

Pankration - dyscyplina sportowa w starożytnej Grecji, będąca połączeniem boksu i zapasów, wprowadzona do programu starożytnych igrzysk olimpijskich w 648 roku p.n.e.

Karate – system walki wręcz bez broni stworzony na Okinawie, polegający na zadawaniu i blokowaniu ciosów.

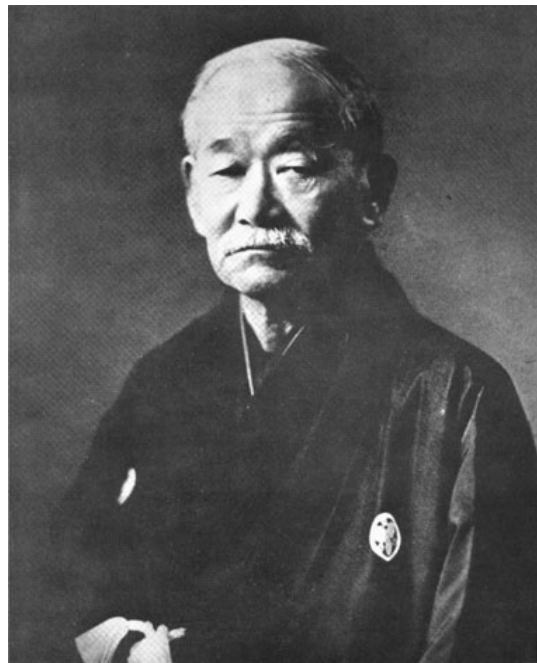
Teakwondo — połączenie tradycyjnych systemów walki wręcz wywodzących się z Korei i karate.

Muai tai - tajski sport walki kładący nacisk na walkę w klinczu z wykorzystaniem uderzeń łokciami i kolanami.

MMA - dyscyplina sportowa, w której zawodnicy sztuk i sportów walki walczą przy dużym zakresie dozwolonych technik (w zasadzie dopuszcza się wszystkie techniki dozwolone w innych sportach walki bez broni).

Brazylijskie Ju-jitsu sport walki wywodzący się z ju-jitsu, zapasów i judo, który wyróżnia się naciskiem na walkę w parterze.





Judo „miękka droga”

Sztuka walki stworzona w Japonii jako sport przez Jigorō Kanō (1860–1938) z jūjutsu.

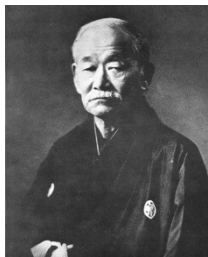
Judo zostało stworzone jako metoda:

- Ćwiczeń fizycznych
- Treningu moralnego
- Samoobrony.
- **Twórca Judo, jak i obecna Międzynarodowa Federacja Judo (IJF) wskazują przede wszystkim na bezpieczeństwo sportu, eliminując techniki i sposoby treningu, które mogą skutkować groźną kontuzją – okresowe zmiany przepisów rywalizacji.**



柔道





ELSEVIER

ORIGINAL PAPER

Journal of
Science and
Medicine in
Sport

www.elsevier.com/locate/jsams

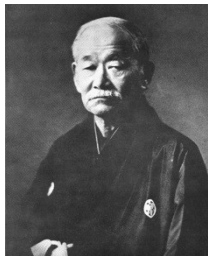
柔道

Pediatric martial arts injuries presenting to Emergency Departments, United States 1990–2003

Ellen E. Yard^{a,*}, Christy L. Knox^a,
Gary A. Smith^{a,b,c}, R. Dawn Comstock^{a,b,c}

W USA szacunkowo **6,5 miliona amerykańskich** dzieci w wieku **6-17** uprawia jakąś formę sztuki walki.

1990-2003 powstał rejestr urazów u dzieci związany z uprawianiem sportów walki.



ELSEVIER

ORIGINAL PAPER

Journal of
Science and
Medicine in
Sport

www.elsevier.com/locate/jsams

柔道

Pediatric martial arts injuries presenting to Emergency Departments, United States 1990–2003

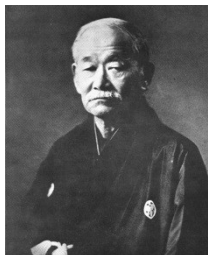
Ellen E. Yard^{a,*}, Christy L. Knox^a,
Gary A. Smith^{a,b,c}, R. Dawn Comstock^{a,b,c}

Karate – szacuje się, że **7431 dzieci rocznie** zgłaszało się o pomoc w związku z urazami związanymi z karate.

Najczęstszym mechanizmem urazu był **upadek (46,8%) i kopnięcia (19,3%)**.

Region ciała: kończyny dolne (31,0%), następnie ręka i nadgarstek (25,8%) i twarz (9,6%).

Skręcenia / odkształcenia (30,0%), najczęściej kontuzje / otarcia (28,3%) i **złamania (24,6%)**.



ELSEVIER

ORIGINAL PAPER

Journal of
Science and
Medicine in
Sport

www.elsevier.com/locate/jsams

Pediatric martial arts injuries presenting to Emergency Departments, United States 1990–2003

Ellen E. Yard^{a,*}, Christy L. Knox^a,
Gary A. Smith^{a,b,c}, R. Dawn Comstock^{a,b,c}

柔道

Taekwondo – szacuje się, że **598 dzieci rocznie** zgłasza się z powodu obrażeń odniesionych podczas uczestnictwa w zajęciach w taekwondo.

Najczęściej urazy powstały w wyniku **kopnięcia (34,6%)**.

Upadku (20,9%) i uderzeń ręką (18,1%).

Większość obrażeń związanych z taekwondo dotyczy kończyny dolnej.



ELSEVIER

ORIGINAL PAPER

Journal of
Science and
Medicine in
Sport

www.elsevier.com/locate/jsams

Pediatric martial arts injuries presenting to Emergency Departments, United States 1990–2003

Ellen E. Yard^{a,*}, Christy L. Knox^a,
Gary A. Smith^{a,b,c}, R. Dawn Comstock^{a,b,c}

Judo – szacuje się, że **451 dzieci rocznie** zgłaszało się do ED za obrażenia odniesione podczas uczestnictwa w judo.

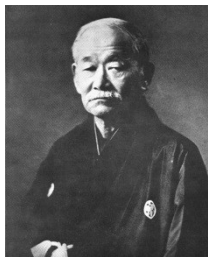
Najczęstszy mechanizm urazów jest spowodowany poprzez rzucenie lub przewrócenie (32,7%).

Najczęściej uraz dotyczył obręczy kończyny górnej – (35%),

Na drugim miejscu urazy zlokalizowane były w obrębie kończyny dolnej - (26,0%).

Rodzaj urazu: **Złamania (27,6%), kontuzje / otarcia (25,4%), a skręcenia / odkształcenia (24,1%).**

柔道



Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention

Elena Pocecco,¹ Gerhard Ruedl,¹ Nemanja Stankovic,² Stanislaw Sterkowicz,³ Fabricio Boscolo Del Vecchio,^{4,5} Carlos Gutiérrez-García,⁶ Romain Rousseau,^{7,8} Mirjam Wolf,¹ Martin Kopp,¹ Bianca Miarka,⁵ Verena Menz,¹ Philipp Krüsmann,¹ Michel Calmet,⁹ Nikolaos Malliaropoulos,^{10,11} Martin Bartscher¹

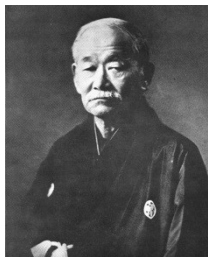
Pocecco E, et al. *Br J Sports Med* 2013;**47**:1139–1143. doi:10.1136/bjsports-2013-092886

柔道

Najczęstszymi typami kontuzji w judo u zawodników w wieku 5-17 lat są:

- stłuczenia/przetarcia 25-45%
- złamania 28-31%
- skręcenia/nadwyrężenia 19-24%

Złamania najczęściej powstają w wyniku nauki rzutów, techniki upadania lub starcia z cięższym zawodnikiem.



Editor's choice
Scan to access more
free content

Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention

Elena Pocerco,¹ Gerhard Ruedl,¹ Nemanja Stankovic,² Stanislaw Sterkowicz,³ Fabricio Boscolo Del Vecchio,^{4,5} Carlos Gutiérrez-García,⁶ Romain Rousseau,^{7,8} Mirjam Wolf,¹ Martin Kopp,¹ Bianca Miarka,⁵ Verena Menz,¹ Philipp Krüsmann,¹ Michel Calmet,⁹ Nikolaos Malliaropoulos,^{10,11} Martin Burtscher¹

Pocerco E, et al. *Br J Sports Med* 2013;**47**:1139–1143. doi:10.1136/bjsports-2013-092886

Kontuzje w judo

Większe ryzyko kontuzji mają zawodnicy w wieku 16-20 lat.

Przyczyny:

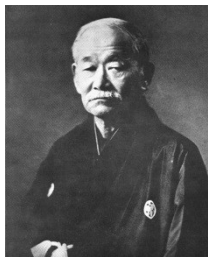
Bardziej bojowe nastawienie do walki

Niedostateczne przygotowanie techniczne i taktyczne

Zbyt krótki okres szkolenia technicznego

Im później dziecko zaczyna trenować judo, tym ryzyko kontuzji jest większe.

柔道



[Primary Care]

Injuries Sustained by the Mixed Martial Arts Athlete

Andrew R. Jensen, MD, MBE,*[†] Robert C. Maciel, BS, MS,[†] Frank A. Petrigliano, MD,[†]
John P. Rodriguez, MD,^{‡§} and Adam G. Brooks MD^{†§}

Sports Health. 2017;9(1):64-69.

柔道

W USA 5,5 miliona nastolatków i 3,2 miliona dzieci w wieku poniżej 13 lat uczestniczy w zajęciach MMA.

Jest to liczba porównywalna poziomem uczestnictwa w zajęciach młodzieżowych **w piłce nożnej i baseballu w USA.**

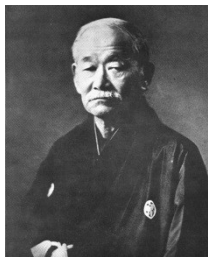
Procentowy udział urazów w **MMA** wynosi **28,6 na 100 walk:**

47,9% były rany na twarzy

13,5% urazów rąk

10,4% urazów nosa

8,3% obrażeń oczu.



[Primary Care]

Injuries Sustained by the Mixed Martial Arts Athlete

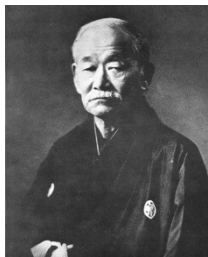
Andrew R. Jensen, MD, MBE,*[†] Robert C. Maciel, BS, MS,[†] Frank A. Petrigliano, MD,[†]
John P. Rodriguez, MD,^{‡§} and Adam G. Brooks MD^{†§}

Sports Health. 2017;9(1):64-69.

Zawodnicy MMA najczęściej odnoszą kontuzje podczas treningów, a nie zawodów. Większość obecnych badań skupia się na kontuzjach odnoszonych podczas zawodów, a nie podczas treningów.

Ogólnie dla sportów walki o **CHARACTERZE UDERZANYM** najczęstsza lokalizacja kontuzji to *głowa i twarz, następnie kończyny*.

柔道



[Primary Care]

Injuries Sustained by the Mixed Martial Arts Athlete

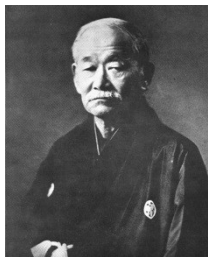
Andrew R. Jensen, MD, MBE,^{*†} Robert C. Maciel, BS, MS,[†] Frank A. Petrigliano, MD,[†]
John P. Rodriguez, MD,^{‡§} and Adam G. Brooks MD^{†§}

Sports Health. 2017;9(1):64-69.

W dyscyplinach jak: **boks, karate, muay thai, taekwondo** częściej notuje się kontuzje w zakresie **głowy i twarzy**.

Natomiast w **jiu-jitsu, judo, zapasy** najczęściej w **obrębie stawów** i mają charakter skręceń.

柔道



Wpływ judo na kształtowanie organizmu w wieku rozwojowym

柔道

Changes in cardiac structure and function among elite judoists resulting from long-term judo practice

Laskowski, R.; Wysocki, K.; Multan, A.; Haga, S

Journal of Sports Medicine and Physical Fitness; Sep 2008; 48, 3; ProQuest Central
pg. 366

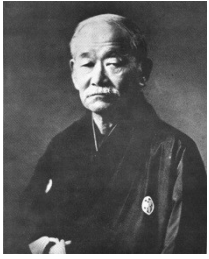
J SPORTS MED PHYS FITNESS 2008;48:366-70

**Changes in cardiac structure and function among elite judoists
resulting from long-term judo practice**

R. LASKOWSKI¹, K. WYSOCKI², A. MULTAN³, S. HAGA⁴

Cardiac remodeling indicators in adolescent athletes,
Castanheira J et al. Rev Assoc Med Bras 2017; 63(5):427-434.

Grubość końcowo-rozkurczowa przegrody międzykomorowej i grubość ściany tylnej lewej komory wśród judoków jest mniejsza w porównaniu do innych sportowców (tj. koszykarzy, pływaków, hokeistów) – serce przerasta bardziej równomiernie.



Wpływ Judo na kształtowanie organizmu w wieku rozwojowym

柔道

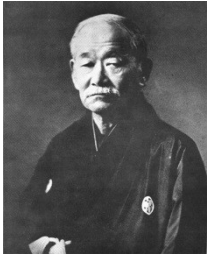
Impact of Martial Arts (Judo, Karate, and Kung Fu) on Bone Mineral Density Gains in Adolescents of Both Genders: 9-Month Follow-Up. Ito IH1, Kemper HCG2, Agostinete RR1, Lynch KR1, Christofaro DGD1, Ronque ER3, Fernandes RA
1. Pediatr Exerc Sci. 2017 Nov 1;29(4):496-503. doi: 10.1123/pes.2017-0019. Epub 2017 Sep 22.

Większą gęstość kości **BMD (Bone Mineral Density)** w **kręgosłupie** osiągnęli młodzi **zawodnicy judo** niż grupa kontrolna. Prewencja osteoporozy w wieku starczym.

Młode osoby, które wykazywały aktywność sportową w sztukach walki mieli większe wartości BMD (bone mineral density) w stosunku do grup kontrolnych.

Zawodnicy **Kung-fu i Judo** wykazywali korelację między intensywnością treningów w tygodniu, a wartościami BMD zwłaszcza w kończynach górnych.

Zawodnicy **Karate** natomiast mieli wartości BMD kończyn górnych podobne do grupy kontrolnej.



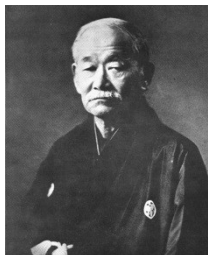
柔道

Wpływ judo na kształtowanie organizmu w wieku rozwojowym

Mónica Muiños & Soledad Ballesteros

Atten Percept Psychophysics (2014) 76:2465-2476

Uprawianie sportów walki wręcz zwiększa widzenie peryferyjne i odczuwanie przestrzenne u młodych ludzi uprawiających sporty walki.



Wpływ sportów walki na psychikę i zachowania społeczne

柔道

Aggression and Violent Behavior 28 (2016) 73–81



Contents lists available at ScienceDirect
Aggression and Violent Behavior



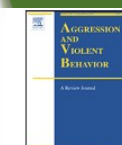
Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review

Jeanne Gubbels, Trudy van der Stouwe *, Anouk Spruit, Geert Jan J.M. Stams

Forensic Child and Youth Care Sciences, University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands



Contents lists available at ScienceDirect
Aggression and Violent Behavior



Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies

Anna Harwood ^a, Michal Lavidor ^{a,b}, Yuri Rassovsky ^{a,b,c,*}

^a Department of Psychology, Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel

^b Leslie and Susan Gonda (Goldschmied) Multidisciplinary Brain Research Center, Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel

^c Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences, University of California, Los Angeles (UCLA), 760 Westwood Plaza (C8-746), Los Angeles, CA 90095, United States



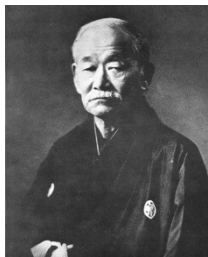
Uprawianie sportów walki wpływa na:

Wyższy poziom poczucia własnej wartości, zwiększa stabilność emocjonalną, wspomaga ukształtowanie asertywności i zmniejsza odczuwanie niepokoju.

Poprawia samokontrolę nad emocjami.

Generalnie im dłużej trenuje się sztuki walki, tym poziom agresji wśród młodzieży trenującej maleje.

Choć są też opracowania, które takich korelacji w sposób jednoznaczny nie wykazują.



柔道

Wpływ sportów walki na psychikę i zachowania społeczne

Judo for child development

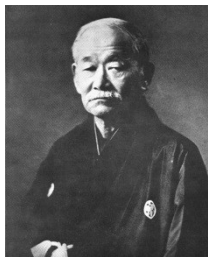
Informacje o publikacji: Republica ; Kathmandu [Kathmandu]17 Oct 2016.

W Katmandu powstała przy pomocy **Nepalskiej Federacji Judo** Fundacja zajmująca się **dziećmi ulicy**, gdzie oprócz opieki socjalnej podstawowym system reedukacji są **zajęcia z judo**.



Manita Shrestha Pradhan, której ojciec jest w więzieniu, a matka uciekła, jest jednym z takich dzieci. Zdobyła medale na Igrzyskach Azji Południowej, a także w mistrzostwach Azji.

https://www.judoinside.com/judoka/100638/Manita_Shrestha_Pradhan/judo-career



Judo jako przygotowanie do innych sportów atletycznych

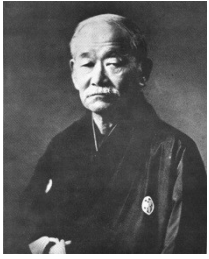
The Importance of Judo Exercise for the Development of Child's Motor Competences

Original scientific article

UDK: 796.853.23-055.15 Revija za elementarno izobraževanje str. 1137 - 150. 2016 r

Zostało potwierdzone, że u dzieci dzięki treningowi judo ulegają znacznej poprawie:

- wytrzymałość anero- i aerobowa we wszystkich grupach wiekowych
- koordynacja ruchowa
- szybkość i siła (zwłaszcza dynamiczne ruchy wymagające zaangażowania całego lub większej części ciała)
- Przykłady zawodników innych dyscyplin, którzy rozpoczęli swoją przygodę ze sportem:
Robert Lewandowski, Zinadin Zidan



Systemy szkolenia i granice wiekowe dla uprawiania judo

Obecnie przyjętą w Polsce, wg rekomendacji PTMS (Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej), granicą wiekową dopuszczającą do uprawiania judo jest **wiek powyżej 10 roku życia (1)**.

W liczących się w rywalizacji ***Olimpijskiej*** krajach i ich Federacjach Judo, dopuszczalnym wiekiem, w którym można rozpocząć uprawianie judo, jest:

- 4-5 rok życia - Francja (2)
- 5-6 rok życia - Japonia (3)
- W Kanadzie dopuszczalnym wiekiem do rywalizacji sportowej w ograniczonej formie jest 7 lat (4)
- Wielkiej Brytanii - 8 lat (5)
- Niemcy – 6 lat (6).

1. Recommendations of the Polish Society of Sports Medicine on age criteria while qualifying children and youth for participation in various sports. Br J Sports Med 2012 46: 159-162 originally published online September 26, 2011. Tomasz Kostka, Witold Furgal, Wojciech Gawroński, Andrzej Bugajski, Andrzej Czamara, Krzysztof Klukowski, Hubert Krysztofiak, Romuald Lewicki, Zbigniew Szyguła, Wiesław Tomaszewski, Tadeusz Trzaska, Jerzy Widuchowski, Andrzej Ziemba, Anna Jegier.

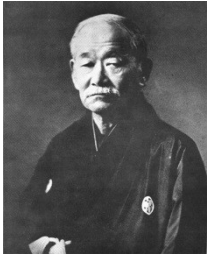
2. Strona Francuskiej Federacji Judo: <https://www.ffjudo.com/progression>

3. Strona Japońskiej Organizacji Judo: <http://kodokanjudoinstitut.org/en/learn/osaka/qanda/>

4. Strona Kanadyjskiej Federacji Judo: <http://www.judocanada.org/long-term-athlete-development-model/>

5. Podręcznik z wytycznymi Brytyjskiej Federacji Judo: British Judo Tournament Hand Book ; Suite B, Technology Centre, Epinal Way Loughborough, LE11 3GE: www.britishjudo.org.uk

6. <https://www.judobund.de/jugend/kinderschutz/>



柔道

Systemy szkolenia i granice wiekowe dla uprawiania judo



JUDO FOR CHILDREN UNDER THE AGE OF 7



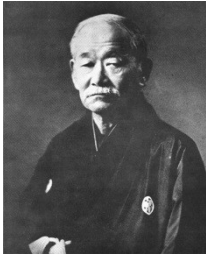
LTAD – Judo (współtworzony przez polskiego judokę Andrzeja Sądęja)

Długotrwały system szkolenia rozwoju dla sportowców opracowany dla rządu Kanady w 2006 roku.

Ma on na celu wprowadzenie systemu szkolenia dla dzieci i młodzieży tak, aby w perspektywie odległej stworzyć system, który będzie mógł wygenerować zawodników, którzy będą mogli zdobywać medale na imprezach rangi światowej i olimpijskiej.

„Nie ma tajemnicy, dlaczego Japończycy są najlepszymi judokami na świecie. Ciężko trenują i wcześnie rozpoczynają trenować. ”

Doug Rogers, srebrny medalista olimpijski z 1964 r.



Systemy szkolenia i granice wiekowe dla uprawiania judo

柔道

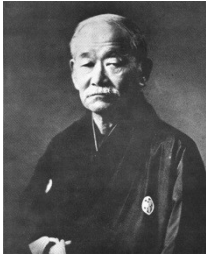


JUDO FOR CHILDREN UNDER THE AGE OF 7



Cały system rozwoju oparty jest o tzw. okna aktywności ruchowej dziecka, odpowiednie dla każdego okresu życia dziecka np.:

- **Okno rozwoju możliwości szybkościowych dziecka – 6 – 8 rok życia** (trwa kilka miesięcy do 2 lat – zmienność osobnicza)
- **Okno rozwoju możliwości zręcznościowych dziecka – 8 – 12 rok życia** (trwa od 2 do 4 lat)
- **Okno rozwoju tzw. pociągu do wytrzymałości dziecka 10 – 13 rok życia**
- **Okno rozwoju elementów siłowych dziecka – od 15 roku życia.**



Systemy szkolenia i granice wiekowe dla uprawiania judo

柔道



Learning to Train
Judo for children aged 9-10 & 11-12







TRAINING TO TRAIN - (Age U15)
Consists of sport-specific **skill** development with emphasis on **aerobic** and **strength development** according to **Peak Height Velocity** indicators.

TRAINING TO COMPETE - (U17, U20)
Emphasizes sport-specific technical, tactical and fitness preparation.

TRAINING TO WIN - (Age 18+/-)
Maximizes all physical, mental, emotional, and ancillary capabilities with a view to succeed competitively on an international stage.

ACTIVE FOR LIFE - (enter at any age)
Provides an opportunity to remain in or move into an active, recreational or age-group competitive lifestyle with increased participation in other facets of the sport experience (refereeing, coaching, instructing, administration).

ARTYKUŁ INFORMACYJNY / INFORMATION ARTICLE

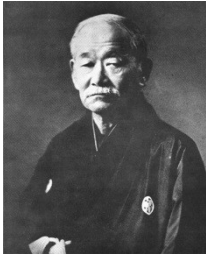
Medycyna Sportowa
© MEDSPORTPRESS, 2011; 1(4); Vol. 27, 79-81

Tomasz Kostka, Witold Furgał, Wojciech Gawroński, Andrzej Bugajski, Andrzej Czamara, Krzysztof Klukowski, Hubert Krysztofiak, Romuald Lewicki, Zbigniew Szyguła, Wiesław Tomaszewski, Tadeusz Trzaska, Jerzy Widuchowski, Andrzej Ziemba, Anna Jegier

REKOMENDACJE POLSKIEGO TOWARZYSTWA MEDYCYNY SPORTOWEJ DOTYCZĄCE KRYTERIÓW WIEKOWYCH PRZY KWALIFIKACJI DZIECI I MŁODZIEŻY DO TRENINGU I ZAWODÓW W POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH

Ogólne kryteria wiekowe do rozpoczęcia uprawiania dyscyplin sportowych są następujące:

- do ukończenia 6 roku życia – wszystkie dyscypliny sportu oparte na naturalnych formach ruchu w formie gier i zabaw ruchowych,
- od ukończenia 6 roku życia – dyscypliny sportu oparte na naturalnych formach ruchu, rozwijające koordynację ruchu, które nie przeciążają wybiórczo układu ruchu,
- od ukończenia 8 roku życia – dyscypliny sportu rozwijające oprócz zwinności także szybkość i dynamikę ruchu,
- od ukończenia 10 roku życia – dyscypliny sportu rozwijające wytrzymałość i siłę,
- od ukończenia 13 roku życia – dyscypliny sportu, w których wprowadza się w pełnym zakresie trening wytrzymałościowy,
- od ukończenia 15 roku życia – dyscypliny sportu, w których wprowadza się w pełnym zakresie statyczne ćwiczenia siłowe.



Systemy szkolenia i granice wiekowe dla uprawiania judo

柔道



ARTYKUŁ INFORMACYJNY / INFORMATION ARTICLE

Medycyna Sportowa
© MEDSPORTPRESS, 2011; 1(4); Vol. 27, 79-81

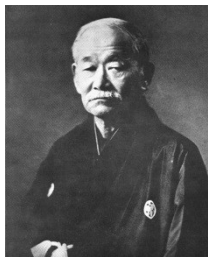
Tomasz Kostka, Witold Furgał, Wojciech Gawroński, Andrzej Bugajski,
Andrzej Czamara, Krzysztof Klukowski, Hubert Krysztofiak,
Romuald Lewicki, Zbigniew Szyguła, Wiesław Tomaszewski,
Tadeusz Trzaska, Jerzy Widuchowski, Andrzej Ziemia, Anna Jegier

REKOMENDACJE POLSKIEGO TOWARZYSTWA
MEDYCYNY SPORTOWEJ DOTYCZĄCE KRYTERIÓW
WIEKOWYCH PRZY KWALIFIKACJI DZIECI I MŁODZIEŻY
DO TRENINGU I ZAWODÓW W POSZCZEGÓLNYCH
DYSCYPLINACH SPORTOWYCH

Na podobnych zasadach oparte są systemy szkolenia u dzieci w innych państwach jak

Francja, Niemcy, Wielka Brytania, USA.

Ważne jest odpowiednie przygotowanie trenerów i wyłączenie z nauczania we wczesnej fazie elementów technicznych i ćwiczeń, które mogą narazić dziecko na uraz, a rywalizacja powinna być ograniczona o formy bezpieczne dla DZIECI.



柔道

Systemy szkolenia i granice wiekowe dla uprawiania judo



ARTYKUŁ INFORMACYJNY / INFORMATION ARTICLE

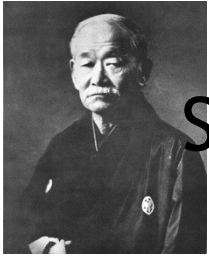
Medycyna Sportowa
© MEDSPORTPRESS, 2011; 1(4); Vol. 27, 79-81

Tomasz Kostka, Witold Furgał, Wojciech Gawroński, Andrzej Bugajski,
Andrzej Czamara, Krzysztof Klukowski, Hubert Krysztofiak,
Romuald Lewicki, Zbigniew Szyguła, Wiesław Tomaszewski,
Tadeusz Trzaska, Jerzy Widuchowski, Andrzej Ziemia, Anna Jegier

REKOMENDACJE POLSKIEGO TOWARZYSTWA
MEDYCYNY SPORTOWEJ DOTYCZĄCE KRYTERIÓW
WIEKOWYCH PRZY KWALIFIKACJI DZIECI I MŁODZIEŻY
DO TRENINGU I ZAWODÓW W POSZCZEGÓLNYCH
DYSCYPLINACH SPORTOWYCH

Dlatego celem **PZ Judo** jest:

1. Stworzenie programu „**Długoterminowy System Szkolenia Dzieci i Młodzieży PZ Judo**” obowiązującego dla polskich trenerów, opartego o dane literaturowe, analizę doświadczeń innych Federacji Judo i dane własne.
2. Certyfikacja trenerów, którzy prowadzą zajęcia z dziećmi, gwarantująca bezpieczeństwo zajęć i form rywalizacji w zależności od wieku i usprawnienia psychofizycznego zawodników.
3. Baza danych występowania urazów u dzieci i młodzieży trenującej judo.



Systemy szkolenia i granice wiekowe dla uprawiania judo

柔道

ROZPOCZĄŁ ĆWICZYĆ JUDO W WIEKU 4.5 LAT

Teddy Riner

(ur. 7 kwietnia 1989 w Pointe-à-Pitre, Gwadelupa) –

Francuski Judoka

Dwukrotny złoty i brązowy medalista olimpijski

Dziewięciokrotny mistrz Świata

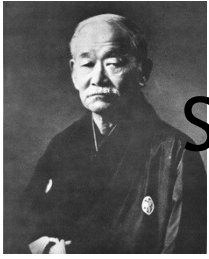
Sześciokrotny mistrz Europy



https://pl.wikipedia.org/wiki/Teddy_Riner/

[https://www.google.pl/search?](https://www.google.pl/search?q=teddy+riner&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj48oOen8XdAhWFESwKHYtsDAEQ_AUICigB&biw=1301&bih=619#imgdii=2NBd4zge0w9vIM:&imgsrc=PLSUL3AOsodpSM:&spf=1537297440044)

[q=teddy+riner&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj48oOen8XdAhWFESwKHYtsDAEQ_AUICigB&biw=1301&bih=619#imgdii=2NBd4zge0w9vIM:&imgsrc=PLSUL3AOsodpSM:&spf=1537297440044](https://www.google.pl/search?q=teddy+riner&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj48oOen8XdAhWFESwKHYtsDAEQ_AUICigB&biw=1301&bih=619#imgdii=2NBd4zge0w9vIM:&imgsrc=PLSUL3AOsodpSM:&spf=1537297440044)



Systemy szkolenia i granice wiekowe dla uprawiania judo

柔道

ROZPOCZĘŁA ĆWICZYĆ JUDO W WIEKU 6 LAT

17 – letnia Ukrainka

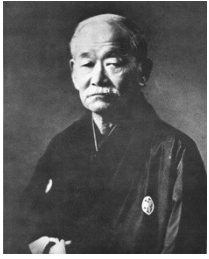
Daria Bilodid

(48 kg) wygrała 20.09.2018 r. **Złoty Medal** na

Mistrzostwach Świata Judo w Baku.

Stała się dzięki temu najmłodszą mistrzynią Judo w historii tej dyscypliny sportu.



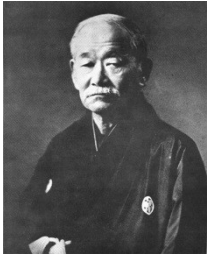


Wnioski

1. Zajęcia sportowe dla dzieci w różnych okresach wiekowych powinny odbywać się w warunkach zachowujących maksimum bezpieczeństwa (infrastruktura, przygotowanie trenerów – certyfikacja przez federacje sportowe).
2. Programy szkolenia dzieci w różnych dyscyplinach sportu muszą być skorelowane z fazami rozwoju dziecka i powinny być konsultowane z PTMS jako organem pełniącym nadzór w zakresie bezpieczeństwa medycznego.
Zwłaszcza w zakresie sportów walki.
3. Współczesna rywalizacja sportowa na poziomie olimpijskim wymusza wczesne zaangażowanie w sport, zwłaszcza w dyscyplinach wymagających wysokich umiejętności technicznych z jednoczesnym dobrym przygotowaniem w aspekcie walorów fizycznych i psychicznych zawodników.



柔道



Wnioski

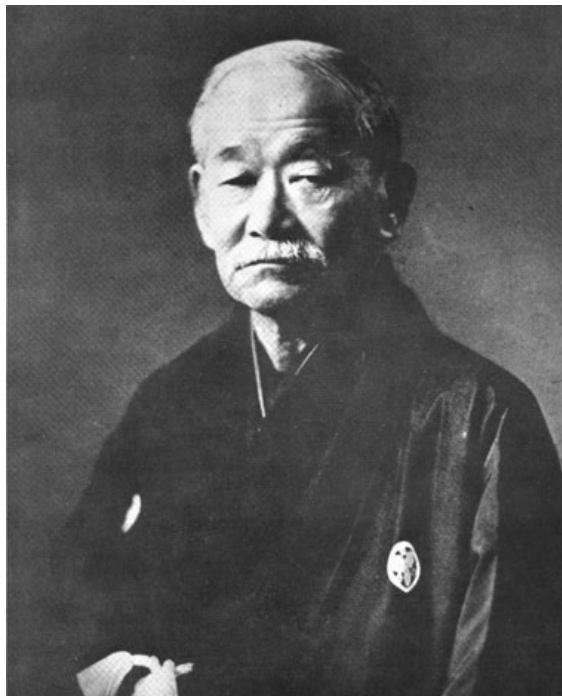
4. Warto zastanowić się nad stworzeniem systemu monitorowania częstości występowania i charakteru urazów u dzieci w różnych dyscyplinach sportowych i korelacji wytycznych PTMS w zależności od uzyskanych wyników.

Dane zbierane przez poszczególne Związki i Federacje sportowe. (nadzór merytoryczny PTMS)

Na początek monitorowanie zawodów sportowych.



柔道



Dziękuję

柔道

Podziękowania dla:

1. **Dr Marka Gołębiowskiego i Dr Ryszarda Górskiego**
za pomoc w gromadzeniu materiałów źródłowych i ich analizie.
2. **PZ Judo** za inspirację i ocenę merytoryczną.