

## Wprowadzenie

Biorąc pod uwagę, że dzieci w tym wieku mają zwiększoną zdolność uczenia się złożonych wzorców ruchu, dzieci będą uczyć się umiejętności Judo znacznie szybciej i łatwiej niż wtedy, gdy byli młodszy.

Na tym etapie musimy uważać, aby nie wprowadzić nauczania umiejętności ruchowych, na które dziecko nie rozwinęło jeszcze zdolności sportowych - tzn. techniki, które wymagają podnoszenia. Zdobyte umiejętności judo muszą być produktem „ubocznym” w trakcie rozwijania zdolności motorycznych i sportowych.

Jest bardzo mało prawdopodobne, by dzieci bez dobrze rozwiniętych umiejętności motorycznych mogły wykonywać doskonałe umiejętności judo. Na tym etapie dynamiczny wzrost wszystkich umiejętności lokomotorycznych i niektórych umiejętności sportowych spowoduje poprawę jakości wykonywania umiejętności judo. Programy Judo muszą być zabawą dla uczestników. Dzieci w tym wieku lat mają bardzo ograniczoną zdolność do uważnej i zdyscyplinowanej nauki. Dlatego też:

- Instrukcja musi być krótka (do 1 minuty) i konkretna, omówiony jeden kluczowy punkt na raz.
- Naturalny instynkt dzieci do odkrywania i nauki poprzez zabawę i naturalną rywalizację. Dzieci w tym wieku najlepiej się uczą, gdy nie wiedzą, że są nauczane.
- Ponieważ uczymy się, jak poruszać się w najbardziej efektywny i skuteczny sposób, nie ma lepszego sposobu na nauczanie niż poprzez zabawę. Należy zastosować różnorodne gry wspomagające rozwój judo i podstawowe umiejętności.
- Należy pamiętać, jeżeli lekcja nie spełnia celu „zabawa”, możemy się spodziewać, że dziecko zrezygnuje z takiej aktywności na rzecz, która oferuje więcej zabawy.
- Zalecana liczba lekcji judo w tygodniu to dwie lekcje, a długość lekcji jest tylko 60 minut

Dzieci w wieku 6-9 lat wykazują znacznie większą zdolność do poruszania się w skoordynowany sposób. Fakt ten jest bardzo ważny w rozwoju umiejętności judo. Do pewnego stopnia może być bardziej skoncentrowany na aspektach treningu specyficznych dla judo. Jednak głównym celem jest nadal ogólny rozwój i sprawność fizyczna dziecka. Ważną sprawą jest to, że

nie należy oczekiwać, że dziecko wykona technikę podobną do dorosłych. Instruktorzy i trenerzy judo, którzy pracują z określonym dzieckiem przez kilka godzin tygodniowo, mają ograniczony wpływ na wzrost i rozwój. Jednak w czasie, w którym otrzymują dzieci na lekcje, mają obowiązek zrobić wszystko, co w ich mocy, a jeśli to konieczne, poinformować rodziców, że dla prawidłowego rozwoju ich dzieci w tym wieku potrzebują od 2 do 3 godzin aktywności fizycznej każdego dnia.

## Podstawowe wskazówki do prowadzenia lekcji judo

- Nauczanie umiejętności wprowadzane w kolejności od najprostszej do najbardziej złożonej, stopniowo budując całość.
- Proces uczenia się nie może być przyspieszony. Aby upewnić się, że koncepcja ruchu zobowiązuje się do pamięci mięśniowej, należy zaplanować sekwencję ćwiczeń i z lekcjami dwa razy w tygodniu, zbudować logiczny program nauczania danej umiejętności w dłuższym czasie.
- Zwrócić szczególną uwagę na koordynacyjne zdolności motoryczne, które są wyjątkowo ważnym elementem treningu szczególnie w dyscyplinach sportu o bogatej i złożonej technice (m.in. gimnastyce sportowej i artystycznej, grach sportowych, sportach walki). Wysoki poziom rozwoju tych zdolności sprzyja odnoszeniu sukcesów.
- Podczas nauczania dzieci w tym wieku nie zaleca się wprowadzenia jakichkolwiek opcji taktycznych; jednak zaleca się, aby dzieci, które uczą się podstawowych umiejętności, były zachęcane do eksperymentowania i należy różnymi sposobami z tego korzystać. Jeśli uczenie się odbywa się jako naturalna konsekwencja eksploracji, nie jest to konsekwencja taktycznego wyboru, nawet jeśli wynik wydaje się taki sam.

## Ogólne cele programu

- Koncentrować się na rozwoju podstawowych umiejętności ruchowych (bieganie, skakanie, rzucanie, pływanie itp.).
- Wprowadzanie podstawowych umiejętności ruchowych, które są specyficzne dla judo (poruszanie się na różne sposoby - do przodu, na boki, do tyłu z krokami specyficznymi dla judo, czołganie się, upadanie, kołysanie, przewracanie, zamiatanie stóp, blokowanie itd.).
- Skupianie się na rozwijaniu koordynacji ruchowej - równowagi, orientacji czasowo-przestrzennej, różnicowania ruchów, szybkość reakcji oraz hybrydowej zdolności jaką jest zwinność) plus rozwijanie gibkości.
- Koordynacyjne zdolności ruchowe należy rozwijać poprzez ćwiczenia ogólne i różne gry związane z judo, ale także w tym wieku wprowadzając zadania specyficzne dla judo, które będą rozbudowywać zwiększoną zdolność do tworzenia złożonych wzorców ruchu. Wysoki i wszechstronny poziom usprawnienia koordynacyjnego, jak też celowe kształtowanie wiodących dla danej dyscypliny zdolności koordynacyjnych prowadzi do szybszego i lepszego opanowania umiejętności technicznych.
- Koncentracja na lateralizacji prawej i lewej, ćwiczeniach od koordynacyjnych prostych ruchów do złożonych, czasie reakcji, rytmie, zręczności, orientacji przestrzenno-czasowej, zdolności do adaptacji i adaptacji do określonego obiektu i środowiska.

- Naturalny rozwój siły występuje jako funkcja wzrostu zwinności i koordynacji nerwowo-mięśniowej. Żeby tak się stało, nie jest potrzebny żaden sprzęt. Własna masa ciała i przeszkody spełnią swoje zadanie.
- Wprowadzać gry o krótkim czasie trwania, które zostaną uwzględnione w każdej lekcji treningowej (zwinności).
- Krótkotrwałe wysiłki aerobowe - pozwalają na spontaniczne nakładanie wysiłku przez dziecko - brak ustrukturyzowanych ram czasowych na ćwiczenia.
- Ćwiczenia gibkości i elastyczności, które należy włączyć do gier i zabaw, które również podkreślają koordynację i zwinność.
- Ponadto, podczas tego etapu rozwoju, pojawia się pierwsze zdefiniowane „Okno szkolenia” dla rozwoju prędkości.

Okno trenowalności - jest kluczowym okresem w życiu jednostki, kiedy pojawia się bardzo specyficzny rozwój i liczba czynników zaczyna grać, otwierając „okno możliwości”, które musi zostać wykorzystane lub utracona jest szansa. Opierając się na dzisiejszej wiedzy na ten temat, pierwszym takim oknem możliwości jest szczególna gotowość ciała do nauki szybkiego poruszania się i pojawia się ona wokół siódmego roku życia dla kobiet i ósmego roku życia dla mężczyzn.

- Niektóre zidentyfikowane okna do trenowania trwają stosunkowo długo, ale niektóre trwają tylko rok lub mniej, a ich brak może spowodować, że jednostka nigdy nie będzie w stanie osiągnąć swój własny najlepszy wynik. tj. okno rozwoju prędkości występuje więcej niż raz w ciągu całego życia, każde trwające przez kilka miesięcy z pierwszą okazją w wieku od 6 do 8 lat, a drugie w późniejszym czasie; podczas gdy okno trenowalności dla zwinności, równowagi i koordynacji jest znacznie dłuższy i trwa przez 2/4 lata w wieku od 8 do 12 lat.
- Instruktorzy i trenerzy muszą to zrozumieć i upewnić się, że podczas każdej sesji treningowej stosowany jest odpowiedni bodziec. Nie trzeba wiele, aby zaspokoić potrzeby „okna szkolenia w zakresie szybkości”. Szereg ćwiczeń, w których dziecko porusza się tak szybko, jak to możliwe na różne sposoby, robi sztuczkę. Musimy pamiętać, że aby rozwinąć prędkość, krótkie serie szybkiego ruchu trwające nie dłużej niż 8 sekund, a następnie odpoczynek (ruch statyczny lub relaksacyjny), który jest co najmniej 6 razy dłuższy (potrzeba 8 sekund - 48 sekund odpoczynku), więc ćwiczenia prędkości muszą być dobrze zaprojektowane. Ponownie wyścigi sztafet itp.

Podczas pracy z dziećmi w tym wieku jesteśmy przede wszystkim odpowiedzialni do wzmocnienia u dzieci zdolność do wykonywania podstawowych umiejętności ruchowych. W nauczaniu konkretnych umiejętności judo, uczymy tych, które są bardzo blisko związane z podstawowym ruchem, np. jak poruszamy się po tatami stojąc i stojąc na ziemi; jak zmieniamy się w naszego partnera lub z dala od niego itp.

Kiedy judoka nauczy się tego dobrze, będą uczyć się bardziej skomplikowanych technik judo szybciej i skuteczniej. Podkreślamy

również, że „walka z zabawą” lub „zmaganie się” jest podstawowym ruchem, który zawsze był praktykowany naturalnie przez dzieci. Judo jako jedno z nielicznych zajęć sportowych oferuje tę formę podstawowego ruchu w bezpiecznej i pozbawionej przemocy formie. Musimy wykorzystać tę wyjątkowość i przedstawić ją jako naszą siłę. Konieczne jest zachęcanie dzieci (ich rodziców) do przećwiczenia wszystkich podstawowych umiejętności, w tym umiejętności, których nie można nauczyć się w dojo - tj. Pływanie lub jazda na łyżwach.

### Cele Judo na etapie 6-9 lat

- Dzieci muszą przede wszystkim cieszyć się judo, a nie skupiać się na wynikach; muszą się bawić.
- Wprowadzanie podstawowych elementów judo w pozycji stojącej - jigotai, shizentai, tai sabaki, tsugi ashi, ayumi ashi).
- Pojęcie pozycji, postaw i ruchów specyficznych dla judo, z lub bez partnera, z partnerem, w pozycjach stojących, na ziemi, w ruchu do przodu, do tyłu, ruchach bocznych, liniowych, skokowych itp.
- Koncepcja wykorzystania ruchu do wykonania zadania przełamania równowagi partnera (kuzushi).
- Gry pośrednio związane z judo obejmujące zdolności poznawcze, motoryczne i fizyczne.
- Podstawowe upadki, podstawowe ukemi waza.
- Podstawowe pozycje w pozycji leżącej, podstawowe techniki trzymań i ucieczki z trzymań: Kesa gatame; Yoko shiho gatame i Tate shiho gatame (osaekomi-waza).
- Randori - zmodyfikowane w razie potrzeby - ne waza.
- Randori - zmodyfikowane w razie potrzeby - tachi waza.
- Podstawowe techniki wykonywane bez podnoszenia, ale wykonywane w ruchu; w razie potrzeby wykonywane w formie statycznej z niższą pozycją początkową - Uke na jednym lub obu kolanach.
- Prowadzenie podstawowych wartości: partnerstwo, szacunek, pewność siebie, poczucie własnej wartości i bycie częścią grupy.
- Podstawowa wiedza na temat chwytania judogi (podstawowe kumikata)
- Uczucie się i rozwijanie tradycyjnej etykiety judo.
- Wprowadzenie do uproszczonych zasad shiai.
- Brak udziału w turnieju shiai.
- Zabawa musi być głównym priorytetem, a nie koncentrowanie się na wynikach

### Cele Judo cd- praktyczne porady

Na tym etapie rozwoju doświadczamy pierwszego wyzwania, jakim jest uruchomienie programów zarówno dla nowoprzybyłych, jak i dzieci, które już są zaangażowane w judo.

Najbardziej skuteczne programy minimalizują ten rodzaj połączonej praktyki tak bardzo, jak to możliwe. W tego rodzaju mieszanym środowisku „bardziej zaawansowane” i zdolne dzieci nie będą kwestionowane w stopniu, w jakim potrzebują ich optymalnego rozwoju. Jednak niedostatek programów „mieszanych umiejętności” można łatwo rozwiązać w tej grupie wiekowej, jeśli chodzi o rozwój podstawowych umiejętności. Sztafetowa forma szkolenia, w której każde dziecko jest proszone o najlepsze wykonanie, to sposób, w jaki należy pójść.

Aby zająć się rozwojem technicznym zróżnicowanej grupy wiekowej / umiejętności, dobrze zaplanowane sesje są niezbędne. Dzieci w tym wieku mogą być nowe w judo lub zaznajomione z kilkoma technikami judo. Bez dobrze rozplanowanego planu postęp dzieci może być przypadkowy. Należy przestrzegać pedagogicznych zasad nauczania i uczenia się.

Na początku programy muszą wprowadzać odpowiednie ruchy lokomotoryczne w Judo, bezpieczne spadanie i kołysanie oraz wyjaśniać koncepcję pracy z innymi, tj. „Bez współpracy nie ma postępu”. Wprowadzamy także inną koncepcję - rywalizację i opozycję. Dzieci muszą się uczyć na tym etapie, że postępy w judo wymagają dobrego partnera, ale także, że judo jest sportem walki.

Ne waza jest podkreślone przez tachi waza. Ćwiczenia Ne waza pozwalają dziecku lepiej zrozumieć (czuć) mechanikę pracy z partnerami, bezpiecznie tocząc się, trzymając głowę w bezpiecznym miejscu itp., Bez ryzyka zranienia.

Zdolność bezpiecznego upadku i bezpiecznego toczenia się jest najbardziej uniwersalną umiejętnością lokomotoryczną oferowaną przez judo. Istotne jest, abyśmy podkreślili tę umiejętność i aby judoka zaznajomił się z podstawowymi formami, ćwicz go na coraz bardziej wymagające sposoby. Dobra zabawa pozostaje podstawową i podstawową zasadą. Naszym celem jest nauczenie się podstaw judo, przy jednoczesnym poszanowaniu zasad edukacyjnych, pozwalając na spontaniczne działania, kreatywność i wizualizację przy użyciu zrelaksowanych, nie zdyscyplinowanych ram. Wprowadzenie do historii judo, etykiety, kultury itp. Powinno odbywać się w formie anegdot, odgrywania ról, opowiadania historii, a nie formalnej szkoły.

W wieku 9 lat i po zakończeniu tego etapu (programu) dziecko powinno być w stanie zademonstrować prawidłową technikę rzucania i podstawowe umiejętności w parterze, utrzymanie kontroli nad ciałem.

### Integralnie składniki programu

- Grupy szkoleniowe na tym etapie składają się przeważnie z dzieci z różnych grup wiekowych / umiejętnościowych, dlatego tylko ogólne części lekcji szkoleniowej są oferowane wszystkim uczestnikom. W przypadku części specyficznych dla judo dzieci powinny zostać podzielone na podgrupy odpowiednie dla wieku i umiejętności, z asystentami wyznaczonymi do realizacji tej części lekcji.
- Dopuszczalny jest stosunek dwunastu do szesnastu uczniów na instruktora, trenera. Gdy więcej dzieci jest włączonych do programu (lekcji), instruktor potrzebuje pomocy. Preferowany stosunek uczniów do instruktorów / asystentów wynosi 10: 1.

- Instruktor, trener musi być zabawny, energiczny, elastyczny i uczciwy wobec dzieci, znać ich potrzeby rozwojowe, niezbędna jest znajomość narzędzi edukacyjnych i umiejętność efektywnego komunikowania się z dziećmi.
- Instruktor, trener musi posiadać co najmniej wykształcenie pedagogiczne i certyfikat PZ Judo dla tego etapu szkoleniowego.
- Lekcje treningowe Judo 2 razy w tygodniu; 60 minut
- Musimy zapewnić bezpieczny obszar do uprawiania judo i mieć plan działania w sytuacjach awaryjnych i podręczną pierwszą pomoc, która jest łatwo dostępna w razie potrzeby.
- Wszyscy uczestnicy są członkami stowarzyszeń judo, które są zrzeszone w Okręgowych Związkach Sportowych oraz Polskim Związku Judo.
- 60% czasu treningu specyficznego dla judo odbywa się w ne-waza.
- Lekcje treningowe muszą być tak zaplanowane, aby osiągnąć założone cele lekcji. Dla grup z dzieci w różnym wieku i umiejętności, muszą być określone różne cele dla tych uczestników.
- Okresy odpoczynku muszą być również dozwolone, aby dzieci mogły odzyskać siły, pić wodę lub korzystać z łazienki. Rozpiętość uwagi dzieci jest zmiennym czynnikiem w tym kontekście i zwykle jest bardzo krótka. Dlatego ważne jest, aby dostosować się do każdego ucznia rytm, ponieważ zabawa jest priorytetem tego programu.
- Instruktorzy, trenerzy muszą często komunikować się z rodzicami.
- Instruktorzy, trenerzy mają przed sobą duże wyzwanie, aby dzieci osiągnęły swój najlepszy potencjał.
- Zaleca się testowanie podstawowych zdolności motorycznych na początku okresu szkolenia i ustalanie celów do spełnienia pod koniec określonego okresu.
- Zamiast formalnych zawodów należy organizować pokazy międzyklubowe i lekcje randori, w których nie ogłasza się zwycięzców ani przegranych.
- Pomarańczowy pas to maksymalny poziom pasa dla 9-latka. Aby osiągnąć ten poziom, przeciętne dziecko będzie musiało wykonać około 90 godzin praktyki judo.

### Rywalizacja na etapie 6-9 - zmieniony formuła - demonstracja umiejętności

Proponowany formuła znacznie różni się od tradycyjnych standardów rywalizacji stosowanych w Judo dla dorosłych. Promujemy judo jako sport walki, a młody judoka powinien być narażony na doświadczenia związane z rywalizacją. Ponieważ pierwsze takie doświadczenie może trwale wpłynąć na stosunek dziecka do rywalizacji, doświadczenie musi być pozytywne. Zbyt często widzimy dzieci, które porzuciły judo po pierwszym „złym” doświadczeniu po starcie w zawodach. Dzieje się tak często, gdy poddajemy dzieci w formule judo „dla dorosłych”. Dlatego sugeruje się, aby nie pozwalać tym dzieciom rywalizować w regularnych turniejach w stylu Shiai.

Zmodyfikowany format rywalizacji zastępczej oferuje: Demonstracja umiejętności:

Demonstracja podstawowych umiejętności Judo. Demonstracje konkretnych technik zarówno w Ne Waza, jak i Tachi Waza; pokaz ulubionej umiejętności każdego uczestnika; tor przeszkód, na którym prezentowane są różne umiejętności judo; itp.

Wyobraźnia instruktora jest limitem tych form demonstracji umiejętności. Można go również przekształcić w pokaz judo, który można następnie zaprezentować na różnych imprezach promocyjnych judo. Pokaz powinien, obok umiejętności judo, podkreślać ogólny poziom sprawności dzieci, ponieważ będzie to również atrakcyjne dla rodziców.

Każde dziecko otrzymuje nagrodę za wysiłek włożony w demonstracje i współpracę z partnerami.

Dzieci, które mają minimum 6 miesięcy (45 + godzin judo) doświadczenia, zdolne do robienia przerw i randori tachi waza, angażują się w oceniany randori ze stałym czasem od 1,5 do 2 minut walk.

Propozycja Kanadyjska:

Dzieci są oceniane przez sędziego w następujących kwestiach: biegłość techniczna (wybrane kierunki, zdolność do wytrącania z równowagi przeciwnika, kontrola, użycie technik leworęcznych i / lub praworęcznych) - do 10 punktów; pragnienie do rywalizacji do 10 punktów; fair play do 10 punktów; Całkowita liczba punktów jest dodawana za wszystkie walki dla każdego dziecka i jest to ich wynik, za który otrzymują nagrodę. Zalecany skład każdej grupy rywalizującej jest taki by nie było znaczących rozbieżności między rywalizującymi dziećmi.

W przypadku, gdy jedno dziecko otrzyma 3 ippony wykonane w kolejności, sędzia przerwie walkę. Wyniki są przekazywane raczej w kategoriach osobistych osiągnięć / postępów niż w przypadku osób, które uzyskały najwyższe wyniki itd.

Następujące techniki lub grupy technik są zabronione dla grupy wiekowej dzieci U9:

- blokowanie głowy za pomocą uchwytu na szyi lub wokół niej
- techniki chwytania nóg - już nie dozwolone w judo.
- wszystkie techniki, które zaczynają się na jednym lub obu kolanach.
- Tani otoshi
- Makikomi waza
- Sutemi waza.