



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE NA POCZĄTKOWYM ETAPIE SZKOLENIA W JUDO

Etapy szkolenia

Podstawą skuteczności działań w sporcie jest posiadanie odpowiednio wysokiego poziomu wszechstronnej sprawności fizycznej. Znajduje to odzwierciedlenie w podziale procesu treningowego na etapy.

Trening dzieci jest istotnym etapem wieloletniego procesu szkolenia.



Etapy szkolenia

- ETAP WSZECHSTRONNY
- ETAP UKIERUNKOWANY
- ETAP SPECJALISTYCZNY (Sozański 1999).

“LEARNING-TO-TRAIN”
oraz “TRAINING-TO-TRAIN”

Balyj, Hamilton (2004)



A group of children in white martial arts uniforms are practicing in a gymnasium. In the foreground, a line of children stands on a yellow mat. In the background, other children are performing various exercises on red and blue mats. The gymnasium has a high ceiling and large windows.

Etapy szkolenia

Realizacja procesu treningu sportowego dzieci i młodzieży musi respektować prawidłowości rozwojowe. Wyznaczają one, równoprawnie z celami sportowymi, dobór treści, metod i kierunków oddziaływania (Malina, Bar-Or, Bouchard 2004).

ETAPY SZKOLENIA

Czajkowski (2005) - etap początkowego etapu szkolenia to typowe nauczanie dla przyszłości.

Zasadniczy cel - wszechstronny, zróżnicowany, wieloaspektowy rozwój młodego sportowca, wynikający z ogólnych prawidłowości rozwojowych (Zajac i wsp. 2009)



ETAPY TRENINGU

Obciążenia treningowe:

- systematyczny ich wzrost w kolejnych latach treningu
- głównie poprzez zwiększanie objętości pracy treningowej
- w pierwszej kolejności liczbą jednostek treningowych a następnie czasem ich trwania (Zajac i wsp. 2009).



Judo w szkole



- MINI JUDO
- UKEMI - szkoła bezpiecznego upadania
- Judo w szkole

Kodomo no Kata



PODSTAWY TECHNIKI JUDO



WYSIŁEK OPOROWY

- pozytywny wpływ na skupienie uwagi i możliwość osiągnięcia sukcesu dydaktycznego,
- charakter interwałowy wysiłku fizycznego w judo pozostaje zgodny z naturalnym wzorem aktywności fizycznej dziecka
- systematyczne, minimum dwa razy w tygodniu, uczestnictwo dziecka w zajęciach ruchowych gwarantuje wzrost potencjału zdrowotnego, zapobiega urazom spowodowanym upadkiem (judowszkole.pzjudo.pl dr Marcin Łuszczuk).



WYSIŁEK OPOROWY

- bezpieczeństwo
- profilaktyka
- poprawność techniczna.

WYSIŁEK OPOROWY

Badania naukowe oraz doświadczenia praktyczne, iż odpowiednio zaplanowany trening siły mięśniowej jest bezpieczną i efektywną formą treningową dla dzieci (Kraemer i wsp. 1989; Blimki 1993, Faigenbaum i Bradley 1998).



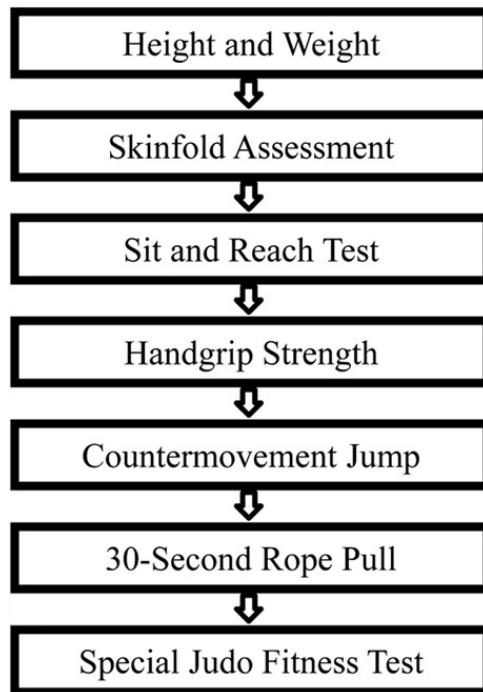
KSZTAŁTOWANIE SIŁY MIĘŚNIOWEJ



Zasadne jest stosowanie zdecydowanej przewagi ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem gier i zabaw a jedynie z niewielką część treningów powinna odbywać się w formie ścisłej.

Kształtowanie siły mięśniowej w 80 % powinno odbywać się poprzez gry i zabawy a w 20 % przez wykorzystanie obciążeń zewnętrznych (Zajac i wsp. 2009).

Judo dzieci w badaniach naukowych



Badania naukowe



Groen i wsp. (2009):

- umiejętność wykorzystania sposobów upadania, czyli umiejętność rozłożenia siły związanej z upadkiem okazały się skuteczne w grupie osób starszych,
- badania potwierdziły zmniejszenie siły uderzenia biodra średnio o 8 %,
- zanotowano również zmniejszenie poziomu lęku przed upadkiem,
- redukcja lęku przed upadkiem może skutkować zapobieganiem upadkom i związanym z nimi urazom.

The Ten-Station Judo Ability Test: A Test of Physical and Skill Components Lidor (2006)

Table 1 The 10-Station Judo-Specific Test	
Station	Activity
1	4 × 8-m shuttle run.
2	Seionage throws alternatively to the right and to the left.
3	Rope climbing (height 3.3 m) using arms only.
4	10 escapes from Kesa-Gatama holds alternatively to the right and to the left.
5	10 side-to-side jumps over a bench (height 15 cm) with feet together.
6	Ouchigari throws alternatively to the right and to the left.
7	25 sit-ups performed while lying on a mat, with the backs of the lower legs resting on a bench. Hips and knees are at a 90° angle and hands are held behind the head. One sit-up is counted after the elbows touch the knees and the shoulders return to the mat.
8	Escapes from Yoko-Sheo-Gatama holds alternatively to the right and to the left.
9	20 push-ups performed with hands on the mat and feet on a bench. Hands are placed at shoulder width. One push-up is counted after the chest touches the mat and the elbows return to full extension.
10	8 individually selected throws alternatively to the right and to the left.

Franchini i wsp. (2011) Judo jednym z najbezpieczniejszych sportów kontaktowych dla dzieci

Kano rozumiał potencjalne korzyści fizyczne i zdrowotne judo i dlatego pracował nad włączeniem go do japońskiego systemu wychowania fizycznego (Roberts 2009).

Judo stało się częścią krajowego programu nauczania w Japonii, zgodnie z Ministerstwem Edukacji. Literatura naukowa wykazała, że trening judo młodych sportowców poprawia poziom wydolności tlenowej i beztlenowej, poziom gibkości, siły, mocy i skład ciała, jednocześnie poprawiając uczenie się motoryczne (Fukuda i wsp. 2011).

ROZGRZEWKA

Podstawowy cel:

- przygotowanie i przyspieszenie procesów adaptacyjnych organizmu do osiągnięcia optymalnego stanu psychomotorycznego podczas treningu /zawodów poprzez stosowanie określonych ćwiczeń.

ROZGRZEWKA

Kompleksowa adaptacja organizmu do wysiłku fizycznego poprzez:

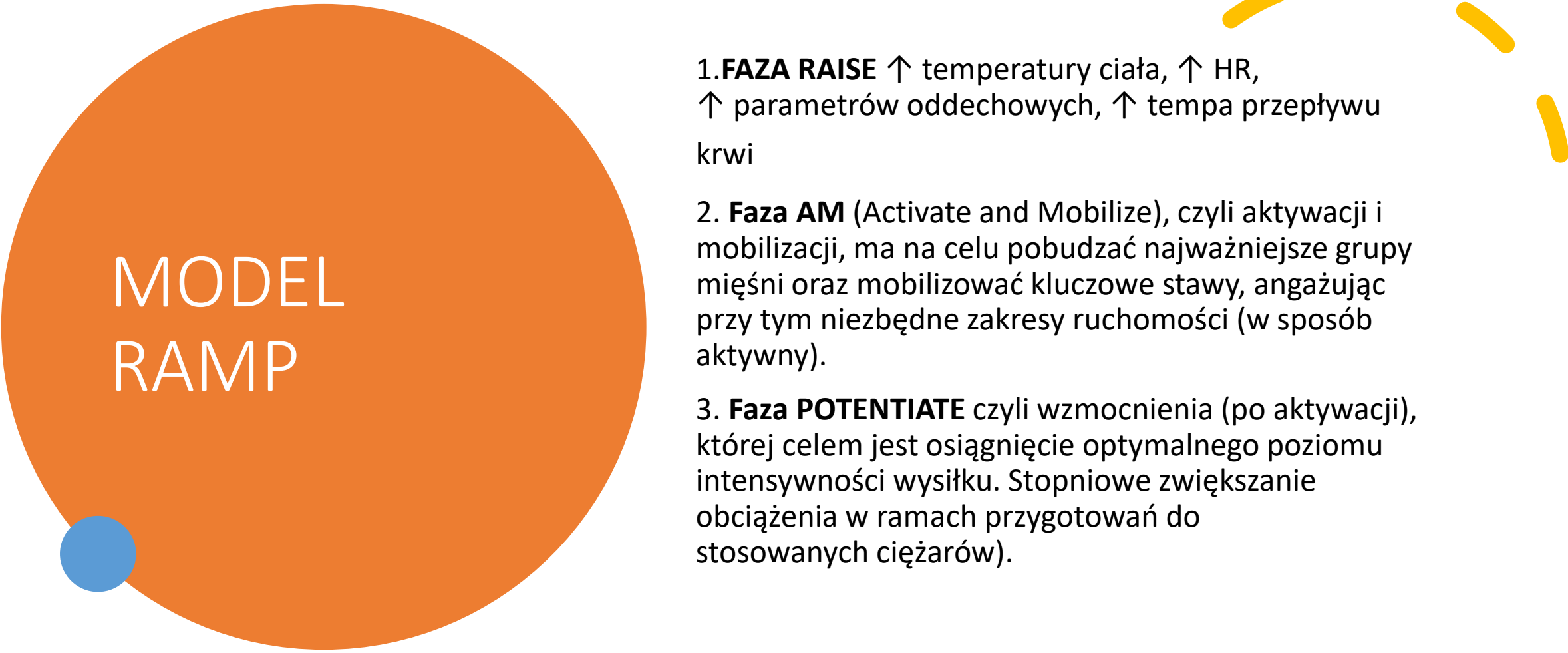
- zwiększenie dopływu krwi do mięśni,
- zwiększenie transportu tlenu, produktów energetycznych i budulcowych,
- podwyższenie temperatury mm i ciała
- osiągnięcie progu psychomotorycznego (Chmura, 2014)

MODEL ROZGRZEWKI RAMP

R – Raise, czyli faza podniesienia.

AM – Activate and Mobilize, czyli faza aktywacji i mobilizacji.

P – Potentiate, czyli faza wzmocnienia po aktywacji.



MODEL RAMP

1. **FAZA RAISE** ↑ temperatury ciała, ↑ HR, ↑ parametrów oddechowych, ↑ tempa przepływu krwi

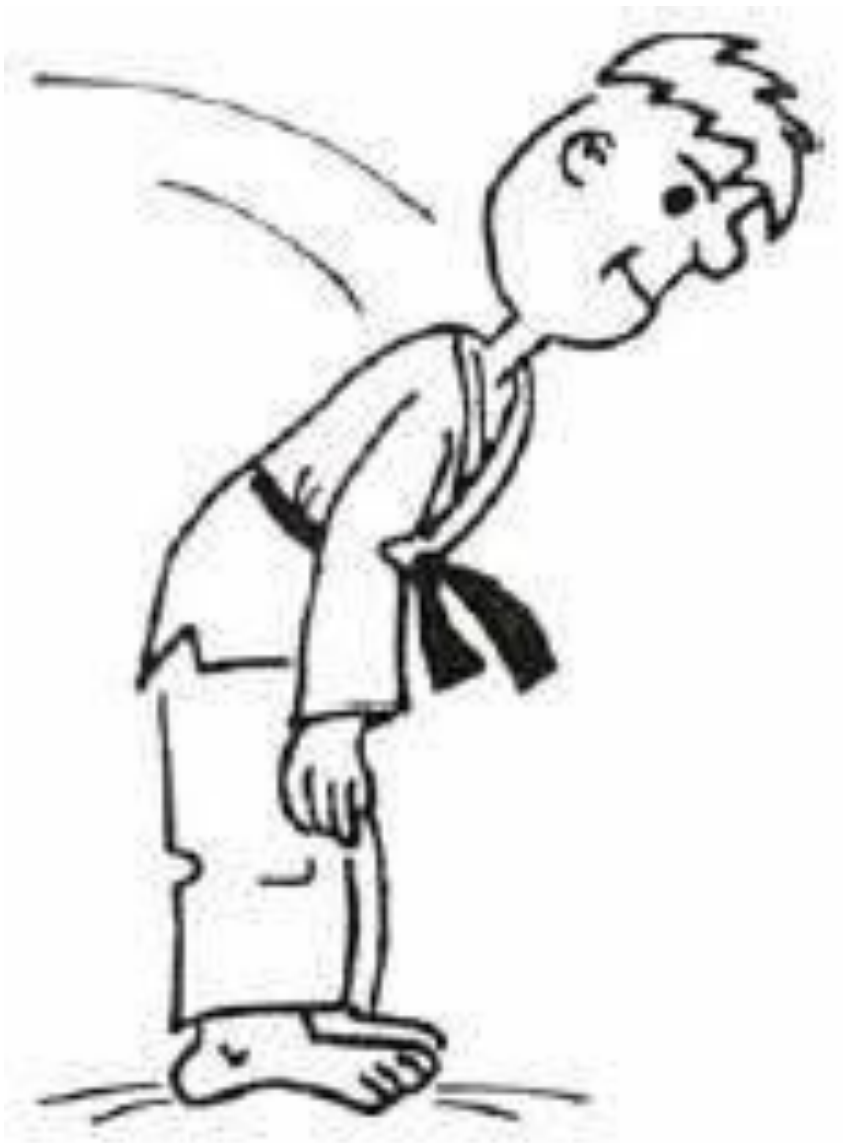
2. **Faza AM** (Activate and Mobilize), czyli aktywacji i mobilizacji, ma na celu pobudzać najważniejsze grupy mięśni oraz mobilizować kluczowe stawy, angażując przy tym niezbędne zakresy ruchomości (w sposób aktywny).

3. **Faza POTENTIATE** czyli wzmocnienia (po aktywacji), której celem jest osiągnięcie optymalnego poziomu intensywności wysiłku. Stopniowe zwiększanie obciążenia w ramach przygotowań do stosowanych ciężarów).



Zalecenia:

1. Unikać faworyzowanie grup mięśniowych.
2. Stosować ćwiczenia angażujące całe ciało.
3. Do złożonych struktur ruchu ćwiczeń przygotowywać prostymi ćwiczeniami.
4. "Nie przyzwyczajać" do wykonywania tych samych ćwiczeń przez dłuższy okres czasu.
5. Upraszczać lub utrudniać sposób wykonania ćwiczenia.



Dziękuję za uwagę
