

# Ciągłość programu szkolenia w grupach judo 5-9 lat

Program na podstawie wdrożenia  
w UKS "Dwójka" Tarnowskie Góry

Krzysztof Głaz



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



# Plan prezentacji

## **Część I**

- **Podział grup treningowych**

## **Część II**

- **Plan szkolenia w poszczególnych grupach**

## **Część III**

- **Zasady judo przekazywane na zajęciach**



# Część I

## Podział grup treningowych



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Standardowy układ grup w klubie

Większość klubów kiedyś, ale i dzisiaj prowadzi schemat zajęć w oparciu o trzy grupy treningowe, nazywam to dalej "schematem trzech grup".

## Grupa zapisowa

Nowo zapisane dzieci, czasami na drugi rok zostają w tej grupie najmłodszy, którzy nie nadają się do grupy średniej.

## Grupa średnia

Nauka podstawowych technik, przygotowanie do grupy zaawansowanej. Miejsce dla zeszłorocznych osób z grupy zapisowej

## Grupa zaawansowana

Grupa wiodąca. Najlepsi, najstarsi lub najdłużej trenujący zawodnicy.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Wady rozwiązywania "schematu trzech grup"

## Duże różnice

- wiek ćwiczących
- waga ćwiczących
- stopień wykszolenia

## Szybka specjalizacja

najmłodszy szybko uczą się  
tego samego co ich starsi  
koledzy i koleżanki

## Rezygnacja

Duży procent ćwiczących  
rezygnuje przeważnie podając  
za powód "Duże różnice".  
W tym osoby, które przy  
spokojniejszym trybie  
szkolenia mogłyby zostać  
rokującymi zawodnikami.

**Zaleta** : Szybka selekcja do grupy wiodącej.\*

\*Ale czy na pewno to jest zaleta?



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Przyczyny powstania ścieżki szkolenia

## Obniżenie wieku ćwiczących

Kiedyś zapisywano do klubu dzieci z ostatnich klas szkoły podstawowej, ten wiek powoli się obniżał, dzisiaj prowadzone są zajęcia nawet dla 3 latków

## Chęć ujednoczenia programu

Program powinien być dostosowany do wieku dziecka, a przejście do kolejnej grupy powinno być naturalne tak jak w szkole po nabyciu odpowiednich umiejętności



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Pierwsze podejście do podziału wg roczników

Na początku grupy najmłodsze zawierały po trzy roczniki, później po dwa roczniki. W nowym roku szkolnym najstarszy rocznik awansował do grupy starszej.

## Wnioski

- mniejsze różnice wiekowe,
- jasne przejście do grupy wyżej
- mniej dzieci rezygnuje
- można już napisać program dla grupy wiekowej
- pozostający w grupie powtarzają materiał



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz



# Jedna grupa – jeden rocznik

W rocznikach od 5 latków do 9 latków zasada jedna grupa – jeden rocznik.

## Cel został osiągnięty

- jednolite grupy
- ten sam rozwój fizyczny i psychiczny dzieci
- dopasowany program szkolenia
- liczebność grup wzrosła lawinowo
- jasny awans do nowej grupy – tak jak w szkole



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz



# Nowy rok, a zapisy dzieci powyżej 5 roku życia

Dzieci 6 i 7 letnie zaczynają w grupach rówieśniczych, starsi trafiają do grupy tzw. przejściowej.

## **Grupa przejściowa to kompromis**

To grupa dla dzieci 8 lat i więcej, nowo zapisanych. W tej grupie dzieci uczą się wszystkich podstaw.

Po 4 miesiącach – od nowego roku kalendarzowego grupa jest rozwiązana a dzieci trafiają do swoich docelowych grup.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Liczba i czas trwania treningu

- 5 latki (zajęcia raz w tygodniu po 45 minut)
- 6 latki (zajęcia dwa razy w tygodniu po 45 minut)
- 7 latki (dwa razy w tygodniu po 1 h)
- 8 latki (dwa razy w tygodniu po 1 h)
- 9 lat (dwa razy w tygodniu po 1,5h)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Część II

## Plan szkolenia w poszczególnych grupach



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Grupa 5 latków

Głównym zadaniem w tej grupie wiekowej jest przygotowywanie sprawnościowe dzieci poprzez szereg gier i zabaw zręcznościowych do późniejszego treningu specjalistycznego judo

## Nabyte umiejętności

- ustawianie się na zbiórce, ukłon Tachi-Rei,
- przewrót do przodu,
- pad w tył Koho-Ukemi z pozycji siedzącej,
- podstawowe zwroty (Mate, Hajime, Soremade)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Grupa 6 latków

Założenia zbliżone do grupy 5 latków ale większa intensywność ćwiczeń, nauka wszystkich padów.

## Nabyte umiejętności

rok zakończony  
egzaminem na  
**6KYU**

- ustawianie się na zbiórce, ukłon Tachi-Rei i Za-Rei, wiązanie pasa
- przewrót do przodu,
- Koho-Ukemi, Yoko-Ukemi, Zempo-Kaiten-Ukemi, Mae-Ukemi z klęku
- podstawowe zwroty (Mate, Hajime, Soremade)
- teoria judo: Jigoro Kano, Kodokan



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Grupa 7 latków

Przygotowywanie sprawnościowe, koordynacyjne dzieci poprzez gry i zabawy.

## **Nabyte umiejętności**

- ustawianie się na zbiórce, ukłon Tachi-Rei i Za-Rei,
- wiązanie pasa, składanie judogi,
- przewrót do przodu, przewrót w tył
- Koho-Ukemi, Yoko-Ukemi, Zempo-Kaiten-Ukemi, z klęku Mae-Ukemi
- podstawowy uchwyt Kumi-Kata
- podstawowe zwroty (Mate, Hajime, Soremade)
- teoria judo: Jigoro Kano, Kodokan, Uke, Tori
- Honkesa-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Grupa 8 latków

Przygotowywanie sprawnościowe, koordynacyjne. Walka w Ne-Waza i poznanie komend w czasie walki.

## Nabyte umiejętności

rok zakończony  
egzaminem na  
**5,5 KYU**

- Poruszanie się po macie, postawy, obroty. Shizen, Shin-Tai, Tai Sabaki
- podstawowe zwroty (Mate, Hajime, Soremade, Ippon, Wazari)
- teoria judo: Jigoro Kano, Kodokan, Uke, Tori
- Honkesa-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame
- De-Ashi-Harai, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz



# Grupa 9 latków

Przygotowywanie sprawnościowe, koordynacyjne. Przygotowywanie do walki sportowej w Tachi-Waza. Utrwalanie umiejętności do tej pory nabytych (wiek 5-8 lat).

## Nabyte umiejętności

- Poruszanie się po macie, postawy, obroty. Shizen, Shin-Tai, Tai Sabaki
- podstawowe zwroty (Mate, Hajime, Soremade, Ippon, Wazari)
- teoria judo: Jigoro Kano, Kodokan, Uke, Tori
- Honkesa-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame
- De-Ashi-Harai, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

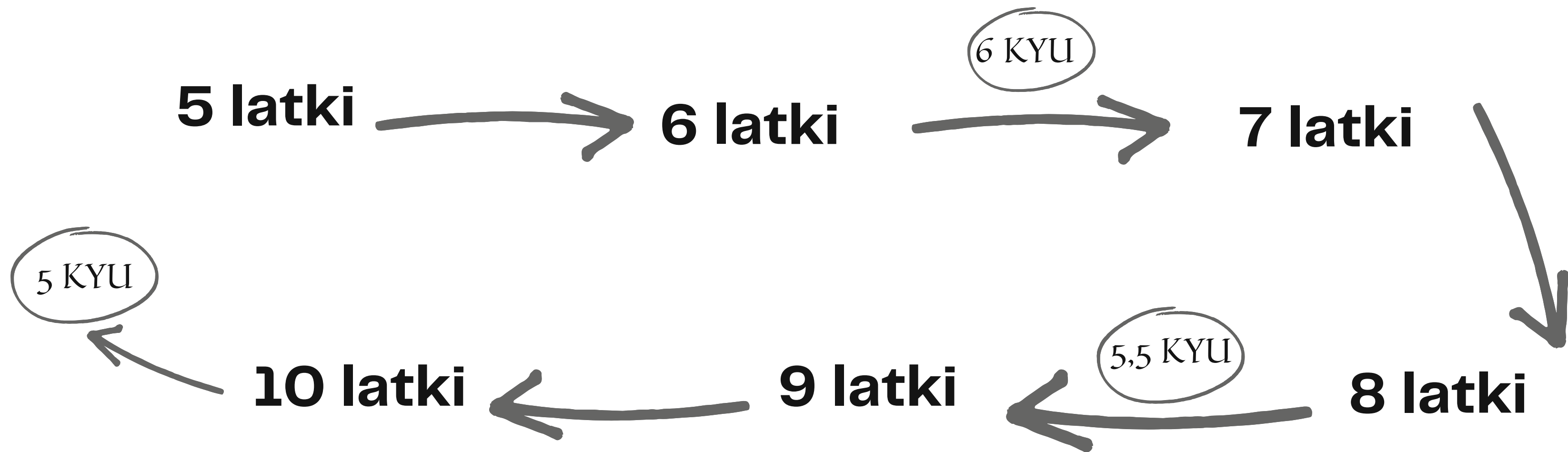
---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Szkolenie a stopnie KYU

Program szkolenia został tak ułożony, aby realizować regulamin stopni KYU Polskiego Związku Judo.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

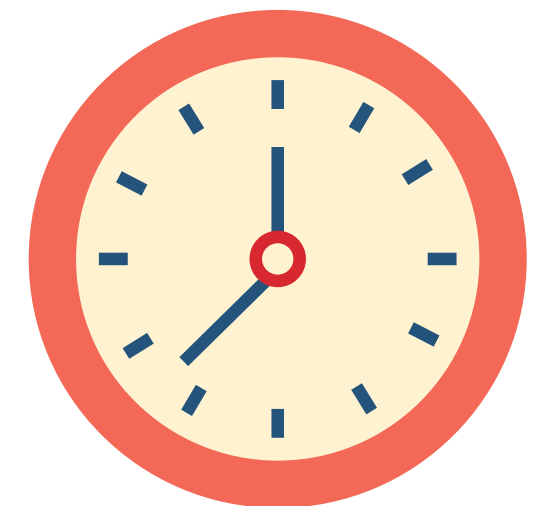


Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Mój pomysł na zaplanowany trening

Każdy trening składa się z poszczególnych sekwencji: zabawy, rozgrzewka, część specjalistyczna itp.

Aby zawsze zmieścić się w czasie i wykonać swój plan na moich salach wisi zegar. To proste narzędzie dzięki któremu zawsze wiemy ile czasu nam zostało na daną sekwencję.



**Doświadczony trener potrafi płynnie podpierać i oddawać czas pomiędzy sekwencjami**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Zbuduj własny program szkolenia

Każdy trener powinien wyznaczyć sobie cel, który będzie współgrał z możliwościami miejsca gdzie prowadzi zajęcia i miał na uwadze dobro i zdrowie młodego sportowca.

Efektem tego celu powinien być własny program szkolenia!

**Bądź elastyczny w zakresie postawionych sobie celów**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Część III

## Zasady judo przekazywane na zajęciach sportowych



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Treningi judo kojarzą się rodzicom z dyscypliną

Jest to bardzo częste stwierdzenie rodziców, którzy przyprowadzają dziecko na zajęcia judo.

Mamy dobrą fundamenty aby wpajać dzieciom zasady judo.

## Skoro tak, to wykorzystajmy to!



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Główne zasady panujące w Dojo

- szatnia jest już częścią sali treningowej
- wchodząc na salę, ukłoń się
- spóźniłeś się, nie wbiegaj – usiądź w za-zen i czekaj
- stojąc na zbiórce zawsze miej uporządkowany strój
- ćwicząc, uważaj na pozostałe osoby na sali
- po treningu zawsze składaj judogi



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz



# Bądź autorytetem dla trenujących

- zbuduj więź pomiędzy grupą, a trenerem
- wyznacz granicę, kiedy bawicie się, a kiedy należy się koncentrować
- uczestnicz aktywnie w niektórych zabawach,
- nie krzycz, ale bądź stanowczy

**Pamiętaj, że ćwiczysz z dziećmi.  
Uśmiechaj Się!**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Trenujemy judo

- wytłumacz, co oznacza judo
- wspominaj o zasadach judo
- wytłumacz, dlaczego nosimy białe judogi
- wytłumacz, dlaczego się kłaniamy

**Judoką jest się na sali judo  
i poza nią – mów to podczas treningu**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz

# Jesteś autorytetem jesteś wychowawcą

- Zwracaj uwagę na zdrowe odżywianie
- Namawiaj dzieci do noszenia na trening bidonu z wodą
- Wspominaj o higienie, o sprzątaniu swojego pokoju itp.

## Wykorzystaj to!



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---



Ciągłość szkolenia w grupach judo 5 – 9 lat  
autor: Krzysztof Głaz