

Hrvoje Sertić
Hrvoje Lindi
Mario Baić

SPECIFIČNOSTI METODSKIH POSTUPAKA ZA POUČAVANJE JUDO TEHNIKA

1. UVOD

Specifičnosti borilačkih sportova zahtijevaju i posebne metode rada pri poučavanju tehničkih elemenata te taktičkih sklopova i varijanti. Osnovne metode učenja kao sintetička, analitička i kombinirana, primjenjuju se i u judo sportu. Sintetička metoda se najčešće primjenjuje u poučavanju tehnika bacanja, padova i svih triju grupacija parternih tehnika. Svaka tehnika koja se prvi put uči ili prikazuje na nastavnom satu ili treningu demonstrira se u cijelosti, a tek onda objašnjava etapu po etapu. Nakon tako isprobane tehnike, njeno izvođenje se analizira po etapama te analitičkom metodom uvježbavaju dijelovi koji su slabiji da bi se na kraju ponovno tehnika uvježbavala u cijelosti. U poučavanju judo tehnika, metodski postupci koji obuhvaćaju po dvije ili tri etape neke tehnike imaju svoje nazive (japanska terminologija koja je prihvaćena u cijelom svijetu). Slične metode ali drugačijih naziva imaju i drugi borilački sportovi hrvačkog tipa kao hrvanje grčko rimskim ili slobodnim načinom.

2. SPECIFIČNE METODE ZA UČENJE I USAVRŠAVANJE JUDO TEHNIKE

Svako bacanje u judu ima tri etape, vrlo složene, koje se moraju i nakon vježbanja po etapama uklopiti u harmoničnu cjelinu izvodeći tehniku koordinirano, snažno, brzo i eksplozivno. Najviše i najčešće primijenjena metoda učenja je **UCHI KOMI** – kojom započinje svako učenje tehnike bacanja a i za većina tehnika u parteru to je najpogodnija metoda u učenju prvih pokreta. Uchi komi je vrlo slična iterativnoj metodi odnosno metodi ponavljanja s time da se kod uchi komija uče i uvježbavaju samo prve dvije etape bacanja a u parteru se u pravilu izvodi tehnika u cijelosti. Osnovni cilj ove methodske vježbe je pravilno izvođenje kuzushija (izbacivanje iz ravnoteže) i tsukurija (postavljanje tijela u pravilan položaj) na mjestu i u pokretu. Vježba se izvodi obično u serijama po 10 do 20 ponavljanja. **PUSHI GARI** – je logičan i ustaljen nastavak na metodu uchi komi u procesu učenja i uvježbavanja judo tehnika. Ova vježba uključuje prethodnu (uchi komi), ali je za nju karakteristično podizanje od tla ukea (vježbač na kojem se izvodi tehnika).

Osnovna svrha metode je kontrola kontakta prilikom podizanja partnera-protivnika (ukea) od tla, ravnoteža torija (vježbač koji izvodi tehniku) i neravnoteža ukea.

Slijedeća methodska vježba koja se nadovezuje na prethodne dvije zove se **KAKE AI**.

To je metoda koja se nadograđuje na dvije prije spomenute, na način da se nakon nekoliko uzastopnih (5-10) izvedenih tehnika bez bacanja, izvede kompletna tehnika s bacanjem. Cilj ove metode je usklađivanje prve dvije etape bacanja sa završnom etapom leta kada se tehnika izvodi u cijelosti, tako da kod samih ulazaka u bacanje i tehnike izvedene u cijelosti sa etapom leta (bacanja) prve dvije etape budu identično izvedene. Četvrta metoda naziva se **NAGE KOMI** kojom se uvježbava bacanje izvoditi u cijelosti. Tori (vježbač koji izvodi tehniku bacanja) više puta za redom na mjestu ili pokretu izvodi bacanje na ukeu (partneru kojeg tori baca).

Kada je bacanje naučeno može ga se vježbati i u pripremnom dijelu sata tako zvanim ulascima na prazno ili tijekom individualnih treninga bez partnera, ali zamišljajući kao da se izvodi tehnika na protivniku. Opisani postupci također imaju svoj naziv u stručnoj terminologiji judaša pod imenom - **TENDOKU RENSHU**. Navedena i opisana metoda služi

za uvježbavanje pokreta bez protivnika, za ispravljanje najsitnijih detalja, a može se izvoditi u zadanom ritmu ili brzini te čak uz glazbenu podlogu.

Od najčešće primjenjivanih metoda koje se mogu aplicirati u školstvu, treningu početnika, a upotrebljavaju se svakodnevno i pri treninzima vrhunskih sportaša svakako su **YAKU SOKU GEIKO i RANDORI**. Yaku soku geiko je uvježbavanje tehnika u kretanju u svim smjerovima bez otpora protivnika, već uke slijedi torija i pomaže mu pri izvođenju tehnika krećući se u smjerovima i ulazeći u pozicije u koje ga tori navodi. Najviše upotrebljavana situacijska borbena metoda za uvježbavanje tehnika u stojećem stavu i parteru je Randori. To je trening borba bez suđenja koja se posebno izvodi u stojećem stavu, a posebno u parteru.

Uz već prethodno navedene metodske postupke u vrhunskom treningu judaša upotrebljavaju se još tri do četiri postupka koji služe za razvoj izdržljivosti ili snage u borbi, ispravljanje tehnike u borbenim uvjetima te uvrštavanje same trening borbe sa suđenjem. Naravno kao i sve ostale metode i one imaju svoja specifična imena a ona glase:

- **BUTSUKARI GEIKO** (izvodi se kao uchi komi ali sa otporom uke u trupu),
- **SUTE GEIKO** (kvalitetniji judaš ili trener pomaže učeniku ili slabijem vježbaču u metodskoj vježbi yaku soku geiko),
- **KAKARI GEIKO** (slično kao randori s time da se na jednom borcu izmjenjuju jedan sparing partner za drugim svakih minutu do dvije, a sama vježba traje šest do osam ili deset minuta),
- **SHIAI** (situacijska metoda pod kojom podrazumijevamo izvođenje borbe sa suđenjem do ippona /pobjeda prije isteka vremena/ uz uvijete kao na natjecanju).

3. ZAKLJUČAK

Temeljem svega prethodno navedenog te opisom metodskih vježbi koje se svakodnevno primjenjuju u treninzima judaša moguće je izvesti zaključak da je samo s navedenim specifičnim metodama moguće kvalitetno i maksimalno racionalno naučiti pojedine judo tehnike u stojećem stavu i u parteru. Neophodno je napomenuti da sve metodske vježbe i postupci nisu primjenjivi za sve skupine tehnika u stojećem stavu kao niti za sve tehnike gledajući podjelu judo tehnika prema poziciji u kojoj se ona izvodi, odnosno, parteru i stojećem stavu. Specifičnost izvođenja tehnika u parteru podrazumijeva da se neke metode kao nage komi ili pushi gari ne primjenjuju dok se ostale metode učenja i uvježbavanja mogu koristiti ovisno o tome koja se tehnika iz grupe parternih tehnika (zahvati držanja, poluge, gušenja) izvodi odnosno uvježbava.

4. LITERATURA:

1. Carmeni, B. (1997). Judo per noi.. Cortina. Tipografia Print House.
2. Kuleš, B.(1990): Judo. Sportska tribina, Zagreb.
3. Sertić, H. (2000). Relacije nekih motoričkih antropometrijskih o konativnih varijabli s uspjehom u borbi, brzinom učenja i kvalitetom izvođenja tehnika bacanja u judu. Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Škraba, J. (1980): Prvi koraki. TAK Olimpija, Ljubljana.