

Doc.dr.sc. Hrvoje Sertić*, Petra Đapić prof., Mladen Budinšćak (student K.F.)***

*Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

**Judo klub Dubrovnik

OSNOVNI KRITERIJI PRILIKOM OCJENJIVANJA I DODJELJIVANJE POJASEVA U JUDU

1. UVOD

U velikom broju borilačkih sportova i borilačkih vještina uobičajeno je da se znanje iskustvo i dugogodišnje bavljenje klasificira ili dijeli po pojasevima, pa tako i u judu.

« Svi početnici u judo športu nosioci su bijelog pojasa, a ostali pojasevi razvrstani su po stupnju i boji koja je ujedno znak raspoznavanja znanja juda i (ili) zasluga nosioca pojasa u radu HJS (Hrvatskom judo savezu) odnosno za prosperitet juda u Republici Hrvatskoj.

Svi kandidati za stjecanje KYU pojaseva, obvezni su iste polagati po programu pravilnika HJS-a. U HJS pojasevi se dijele na učeničke-KYU pojaseve i majstorske-DAN pojaseve, i to kako slijedi:

A – UČENIČKI POJASEVI

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. V KYU | – žuti pojas |
| 2. IV KYU | – narančasti pojas |
| 3. III KYU | – zeleni pojas |
| 4. II KYU | – plavi pojas |
| 5. I KYU | – smeđi pojas |

B – DAN POJASEVI

- | | |
|----------------|------------------------------|
| 1. DAN | – crni pojas |
| 2. DAN | – crni pojas |
| 3. DAN | – crni pojas |
| 4. DAN | – crni pojas |
| 5. DAN | – crni pojas |
| 6. DAN | – crveno-bijeli pojas |
| 7. DAN | – crveno-bijeli pojas |
| 8. DAN | – crveno-bijeli pojas |
| 9. DAN | – crveni pojas |
| 10. DAN | – crveni pojas |

Kandidat stječe pravo na KYU pojas na osnovu pokazanog znanja za jedan od pet (5) školskih pojaseva i to:

V KYU – žuti pojas – nakon 8 mjeseci aktivnog učenja judo športa

IV KYU – narančasti pojas – nakon 12 mjeseci aktivnog učenja od položenog V KYU

III KYU – zeleni pojas – nakon 12 mjeseci aktivnog učenja od položenog IV KYU

II KYU – plavi pojas – nakon 12 mjeseci aktivnog učenja od položenog III KYU

I KYU – smeđi pojas – nakon 12 mjeseci aktivnog učenja od položenog II KYU pojasa

Dodjeljivanje DAN pojaseva su isključivo u nadležnosti HJS, te se isti polažu samo pred komisijom koju imenuje rukovoditelj komisije za polaganje pojaseva, a na osnovu prispjelih zahtjeva za polaganje Dan pojasa i dozvole od strane rukovoditelja komisije za pojaseve.

Kandidat koji pristupi ispitu za polaganje crnog pojasa I DAN, mora imati ispunjen uvjet da je od stjecanja I KYU pojasa proteklo najmanje dvije (2) godine.

Da bi kandidat stekao crni pojas I DAN, potrebno je da pokaže primjereno znanje u izvođenju tehnika **NAGE-NO-KATE** pred tročlanom komisijom koju imenuje rukovoditelj komisije za pojaseve.

Grupe tehnika iz NAGE-NO-KATE su:

1.TE-WAZA, 2.KOSHI-WAZA , 3.ASHI-WAZA, 4. MA-SUTEMI-WAZA, 5. YOKO-SUTEMI-WAZA

U Hrvatskom judo savezu se polaganjem određenih KATA stječe crni pojas I, II, III, i IV DAN, po za to propisanim pravilima. Samo u izuzetnim slučajevima može se izvršiti promocija i za ove pojaseve.

Stjecanje crnog pojasa V, VI i VII DAN vrši se promocijom od strane HJS, na prijedlog rukovoditelja komisije za polaganje pojasa, a na osnovu kriterija koji su definirani ovim pravilnikom.

Stjecanje crnog pojasa VIII, IX, i X DAN vrši se promocijom od strane IJF, na prijedlog HJS, temeljem usvojenih kriterija u IJF.

Promocija kandidata za viši DAN pojas, vrši se na prijedlog kluba ili kandidata osobno, koji u pisanoj formi izvještava rukovoditelja komisije za pojaseve, temeljem koje rukovoditelj komisije izvještava HJS da je dotični kandidat ispunio sve uvjete za stjecanje višeg DAN pojasa, ili mu osporava njegov zahtjev, te na osnovu takvog stava HJS donosi odluku o istom.

Promovirati u viši DAN pojas se može slijedeće djelatnike:

1. Aktivni judo trener, 2. Aktivni judo sudac, 3. Aktivni judo znanstveni djelatnik,
4. Aktivni judo funkcionar , 5. U izuzetnim slučajevima aktivni natjecatelj»

(djelomično citirani dijelovi članaka iz pravilnika HJS-a)(1.)

2. KRITERIJI ZA PROCJENU ZNANJA JUDO TEHNIKA PRI POLAGANJU ZA POJASEVE U JUDU

Kandidat za polaganje pojasa mora imati određeno znanje tehnike iz stojećeg stava tehnike u parteru i teorije iz juda. Pod tehnikom juda podrazumijeva se pravilima dozvoljeni

pokreti tijela koje borac primjenjuje u borbi u cilju napada, obrane i kontranapada za postizanje pobjede ili za njega povoljnog rezultata.

Tehniku u stojećem stavu dijelimo na: stavove (SHIZEN), tehnike kretanja (SHIN TAI), tehnike padova (UKEMI WAZA), tehnike bacanja (NAGE WAZA)

U parteru tehnike dijelimo na : tehnike zahvata držanja (OSAE-KOMI-WAZA), tehnike zahvata gušenja (SHIME-WAZA), tehnike zahvata poluga (KANSETSU-WAZA)(Kuleš 1990./2./).

Od teorije kandidat mora znati : povijest i razvoj juda u svijetu i Hrvatskoj, pravila natjecanja, pravila suđenja , higijenu tijela , prva pomoć.

Svi učenički (KYU) pojasevi polažu se pred klupskom komisijom . Svi članovi komisije moraju biti nosioci DAN pojasa.

Svi majstori judo športa u HJS su stručni suradnici rukovoditelja komisije za pojaseve, a ujedno su i članovi DAN KOLEGIJA.

Najveću pažnju članovi komisije kod izvođenja tehnika bacanja obraćaju na:

- izbacivanje iz ravnoteže (KUZUSHI), postavljanje tijela u pravilan položaj za bacanje (TSUKURI), kontrola kontakta s ukeom prilikom podizanja uke-a, stabilnost toria, neravnoteža uke-a, kontinuiranost izvođenja bacanja (KAKE)

Kod demonstracije parternih tehnika članovi komisije obraćaju pažnju na:

- zahvati držanja : - torijeva kontrola ukea na tlu, torijevo tijelo u stabilnoj ravnoteži , mekoća i točnost izvođenja

- zahvati gušenja : - torijeva kontrola ukea na tlu, ispravnost kontakta na ukeovom vratu, veličina sila i snage kojom se djeluje na vrat ukea, točnost izvođenja

- zahvati poluga : - torijeva kontrola ukea na tlu, ispravnost hvata ukeove ruke, smjer izvlačenja poluge, točnost izvođenja

3. PRIJEDLOG KRITERIJA I POSTUPKA ZA PROCJENU ZNANJA TEHNIKE JUDO BACANJA PRI POLAGANJU ZA POJASEVE U JUDU

Postupak procjene kvalitete izvođenja judo bacanja je u pravilu najslabiji jer se bacanja izvode najvećom brzinom od svih prethodno navedenih tehnika koje se polažu za pojaseve. Tri eksperata, nositelja crnog pojasa te najčešće dugogodišnji treneri u judo sportu, ocjenjuju kvalitetu izvođenja svake pojedine tehnike bacanja. Prije pristupanja postupku ocjenjivanja svi ocjenjivači dogovorom bi trebali utvrditi kriterije ocjenjivanja i zajednički izvršiti probno ocjenjivanje na uzorku judaša koji ne sudjeluju toga dana na polaganju za viši

stupanj pojasa. Pri tome zajednički utvrđuju greške u izvođenju tehnike i njihovu težinu, a koje mogu utjecati na ocjenu kvalitete izvođenja samog bacanja.

Kvaliteta bacanja ocijenjena bi bila u rasponu ocjena od 1 - 5 po slijedećim kriterijima (Sertić 2000.g.): **Ocjena 5** dodjeljivana bi bila za besprijekorno izvedenu tehniku bacanja, odnosno za točno, bez tehničkih pogrešaka, izvedenu tehniku uz adekvatnu snagu, brzinu i amplitudu izvedenog bacanja, te da je uke bačen pretežno na leđa tako da bi bacanje u borbi bilo ocijenjeno sa *ippon* /10 bodova – najviša ocjena/. U potpunosti poštujući načela judo sporta koja se mogu primijeniti za određeno bacanje te da su sve tri faze bacanja *kuzushi*., *tsukuri* i *kake* u pravilno izvedeni obraćajući pažnju na pravac, kut i jačinu izbacivanja iz ravnoteže uke. **Ocjena 4** dodjeljivana bi bila za bacanje koje, s tehničke strane nije u potpunosti točno izvedeno ili nije izvedeno dovoljno snažno, brzo, *uke* nije imao zadovoljavajuću amplitudu leta, odnosno, ako je ispitanik napravio neku pogrešku u točnom izvođenju tehnike, kao što su nedovoljni *kuzushi* ili nepravilni *tsukuri*. Dozvoljava se i manja pogreška u kutu i jačini izbacivanja iz ravnoteže ali ne i pravca djelovanja. Tako izvedeno bacanje u borbi bilo bi ocijenjeno najmanje ocjenom *waza-ari* /7 bodova/. **Ocjena 3** dodjeljivana bi bila za bacanje koje je bilo izvedeno s barem dvije pogreške ili u tehničkom ili u energetskom smislu ili ako je bilo izvedeno bez dovoljne amplitude, odnosno ako nije bilo izvedeno kvalitetno na način da nisu bile točno i kvalitetno izvedene dvije od tri faze bacanja (*kuzushi*, *tsukuri* i *kake*). Izvedeno bacanje u borbi sa ovim pogreškama bilo bi ocijenjeno najmanje s ocjenom *yuko* /5 bodova/. **Ocjena 2** dodjeljivana bi bila za bacanje izvedeno s očitom pogreškom u tehnici izvođenja. Pod time se podrazumijeva očit nedostatak ili krivo izvođenje jedne od prvih dviju faza bacanja (*kuzushi* ili *tsukuri*) te nedostatak ili krivo izvođenje nekog segmenta bacanja, odnosno ako bacanje nije izvedeno odgovarajućom snagom, brzinom i nema potrebitu amplitudu leta, ali postoje barem dvije faze bacanja (od tri: *kuzushi*, *tsukuri* i *kake*) te se kao takvo može prepoznati. Bacanje izvedeno s navedenim nedostacima u borbi bilo bi ocijenjeno se ocjenom *koka* /3 boda/. **Ocjena 1** dodjeljivana bi bila za bacanje koje u potpunosti ne zadovoljava osnovne tehničke karakteristike dotičnog bacanja. Bacanje nije izvedeno dovoljno brzo, snažno niti uke ima potrebitu amplitudu leta. Ujedno, bacanje nema dvije ispravne (ili su preslabo izvedene) od tri faze bacanja . Ako u ovom slučaju ike nebi pao niti na stražnjicu ili bočni dio noge već skoro na prsa tada bacanje u borbi nebi bilo niti bodovano.

Ovakovom preciznom definiranju pogrešaka, odnosno ocjenama kvalitete izvođenja

bacanja potrebno bi bilo dodati i usuglasiti samo razinu, odnosno ocjenu, s kojom se prolazi na ispitu za pojedino bacanje. U pravilu najniža ocjena prolaska bila bi dobar (3) jer ona u sebi sadržava minimum svih kriterija koje treba sadržavati izvedba bacanja. Ocjenjivanjem svakog bacanja posebno bi koristilo kandidatima da u daljnjem radu usavršavaju pojedine tehnike bacanja točno po segmentima koji nisu bili kvalitetno izvedeni a definira ih ocjena koju su za to bacanje dobili, odnosno s kojom su za to bacanje ocjenjeni.

4. ZAVRŠNA MISAO

Komisija za polaganje pojaseva, kvalitetu izvođenja neke tehnike na ispitu još uvijek određuje uglavnom na temelju vizualnih analizatora i iskustva bez unaprijed utvrđenih detaljnih kriterija. Ovakve analize podložne su većim ili manjim greškama, jer je prostim okom teško registrirati sve detalje izvođenja tehnike; kao položaj i gard uke, gard toria, pravac izbacivanja iz ravnoteže, način ulaza, uspostavljanje kontakta, pravac bacanja i slično. Zbog toga se zna dogoditi razmimoilaženja u ocjeni kvalitete bacanja na način da, ono što je za jednog trenera dobra tehnika, za drugog to ne mora biti. Zbog tog razloga članovi DAN kolegija trebali bi usaglasiti zajedničke i jednake kriterije za polaganje za pojas temeljem napisanog prijedloga, da se ne bi ponavljala razmimoilaženja u procjeni izvedenih tehnika kojima se prolazi a s kojima se ne prolazi na ispitima, te odstupanja od izvornih izvođenja tehnika po KODOKAN sustavu.

Za detaljnije procjene natjecateljske judo tehnike moguće je otići i korak dalje u analizama koristeći različita tehnička pomagala koja nam omogućuju dobivanje korisnih informacija o kretnim strukturama * torija, i uke, aktivaciji pojedinih mišića koji sudjeluju u izvođenju tehnike, brzini izvođenja i slično. Već upotrebom samih video kamera, i trenutnom ili naknadnom analizom, moguće je detaljnije i studioznije procjenjivati kvalitetu izvedbe i stupanj usavršenosti tehnike. Kako u vrhunskom sportu tako i pri polaganju za pojaseve upotrebom video tehnike dobili bi se kvalitetniji rezultati analiza tehnika dok bi se pri polaganju za pojaseve broj pogrešaka, odnosno ukupan broj mogućih pogrešaka pri ocjeni tehnika, sveo na minimum.

5. LITERATURA:

1. Hrvatski judo savez (2002): Pravilnik za stjecanje KYU i DAN pojasa.
2. Kuleš, B.(1990) : Judo.Sportska tribina, Zagreb.

* tori – borac koji izvodi tehniku / uke – borac na kojem se izvodi - primjenjuje tehnika

3. Sertić, H. (2000) : Relacije nekih motoričkih antropometrijskih i konativnih varijabli s uspjehom u borbi, brzinom učenja i kvalitetom izvođenja tehnika bacanja u judu. (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.