



PLAN I PROGRAM RADA JUDO VRTIĆA

1. UVOD:

Judo kao sport prisutan je u Dubrovniku već od 1966 g. Tijekom godina kroz judo školu našeg kluba prošlo je nekoliko tisuća judaša koji su već od ranog djetinjstva upoznavali judo kao vještinu ali i kao sport. Radom starije generacije trenera naš klub je ostvario velike rezultate kako na domaćem tako i na međunarodnom nivou. Godine poslije domovinskog rata bile su jedne od najboljih što se tiče rezultata kluba. Niz godina u samom vrhu seniorskog juda u hrvatskoj, nekoliko reprezentativaca te niz nositelja medalja s državnih prvenstava.

Međutim tijekom godina došlo je i do podjela unutar juda na nivou grada, a također i smjene generacija kako natjecatelja tako i trenera. Dogodilo se i nekoliko tragedija koje su rezultirale stagniranjem kluba.

Danas smo došli do situacije da se klub počinje normalizirati dolaskom novog trenera i voditelja raznih sekcija kluba. Klubu se pridružuje sve više judaša, treninzi se odvijaju redovno prate se i sva planirana natjecanja, javlja se generacija koja svojim potencijalom obećava dobre rezultate.

S obzirom da je judo našao svoje mjesto u sportskoj obitelji grada Dubrovnika te da je naš klub nositelj kvalitete te da postoji interes od strane mladih, promjenom trenerskog kadra javlja se potreba izrade Plana i programa rada kluba svih dobnih kategorija.

Plan i program omogućio bi kvalitetnu povezanost trenera te dao okvire rada unutar pojedinih grupa.

2. JUDO VRTIĆ:

Judo vrtić se javlja kao novina u radu našega kluba, generacije prije nas nisu radile s tako malim uzrastima. Međutim dobne granice za rad s mladima u sportu sve se više smanjuje.

Dosadašnje iskustvo pokazalo je da se s djecom od 5 godina već može provoditi organiziran trening i da su djeca sposobna usvajati motorička znanja i vještine prikladne za njihovu dob.

Također kroz 2009/2010 godinu u klubu se počelo raditi i s grupom djece u dobi od 3-5 godina. Iskustvo koje imamo u navedenoj godini govori da u tom uzrastu djeca mogu pomalo ulaziti u svijet sporta poštujući prvenstveno sve posebnosti toga uzrasta i omogućiti djeci da kroz igru i zabavu zadovolje svoje potrebe za kretanjem i druženjem. Ono što je vrlo zanimljivo da postoji interes od strane roditelja da se djeca uključuju u programe ovakvog tipa jer imaju spoznaju da je to korisno za njihovu djecu i da judo kao sport omogućava pravilan rast i razvoj njihove djece.

Svakako u ovom uzrastu ne stavlja se naglasak na natjecanje već na igru i zabavu, te se koriste svi sadržaji koji mogu djeca savladati i koji utječu na njihov rast i razvoj.

2.1. Ciljevi i zadaće judo vrtića

Ciljevi:

Osnovni cilj judo vrtića je zadovoljiti dječju potrebu za kretanjem, igrom i zabavom. Zadovoljenjem navedenih potreba potiče se pravilan rast i razvoj djece što je svakako cilj rada judo vrtića. Sretno i zadovoljno dijete je ono što stavljamo u centar programa i rada



Judo klub Dubrovnik 1966 **JUDO VRTIĆ**

našeg judo vrtića. Također cilj nam je kroz jednostavne vježbe i igru utjecati na razvoj psiho motoričkih sposobnosti djece. **SPORTSKE VJEŠTINE SU I ŽIVOTNE VJEŠTINE**, što bi značilo da naš program utječe na funkcionalne vještine koje će djeci pomoći da se što bolje snalaze u svim budućim životnim okolnostima.

Zadaće:

1. poticati višestran psihosomatski razvoj djece
2. razvijati navike vježbanja kod djece
3. osigurati povoljne uvjete za pravilan razvoj i poboljšanje dječjeg zdravlja
4. naučiti djecu da slobodno vladaju svojim pokretima, razvijati spretnost i sigurnost, jačati volju i karakter
5. utjecati na odgoj djece za sport te ih upoznati s osnovama raznih sportskih grana

2.2. Minimalni materijalni uvjeti i organiziranje rada:

Program judo vrtića provoditi će se sa dvije različite **dobne skupine:**

1. Mališi - od 3 - 5 godina, grupa se sastoji od 15 polaznika ukoliko se radi s 2 trenera.
2. Veliši - od 5 - 7 godina, grupa se sastoji od 15-20 polaznika ukoliko se radi s 2 trenera.

Ukoliko s grupom radi 1 trener broj polaznika se samanjuje za 20 - 30%.

Voditelji programa ili treneri biti će profesori kineziologije, viši treneri borilačkih sportova, te asistenti koji mogu biti stariji članovi kluba.

Treninzi će se provoditi u Sportskoj dvorani u Dubrovniku u dvorani za borilačke sportove. Dvorana je opremljena tatamijem 100 m², 3 konopa, švedskim ljestvama, švedskim sandukom, greda te švedska klupa. Sva navedena oprema koristila bi se za provedbu Programa.

Od sportskih rekvizita potrebno je:

- lopte - raznih veličina
- krugovi
- mete
- čunjevi
- koš
- palice
- konopac
- koordinacijske ljestve
- drugi sportski rekviziti koji trening mogu učiniti zanimljivim

Trajanje treninga za mališe je 45 minuta, a za veliše 60 minuta.

Treninzi se provode 2 puta tjedno. Utorkom i četvrtkom, mališi od 16,15 - 17,00 sati te veliši od 17,00 - 18,00 sati.

Ukupan broj treninga: 80-88 treninga



Oprema koju trebaju imati:

- mališi- sportska trenerka, pamučna, u zimskom periodu čarape ili baletanke
- veliši - kimona, u zimskom periodu čarape ili baletanke.

3. Mjerenja antropoloških obilježja

Mjerenja će se provoditi 2 puta godišnje:

- inicijalno na početku rada (najkasnije 1. listopada)
- finalno na kraju rada (u lipnju tekuće godine)

Mjerenjem će biti obuhvaćene antropometrijske karakteristike te motoričke i funkcionalne sposobnosti. Svi testovi biti će prilagođeni djeci.

TESTOVI:

1. Antropometrijske karakteristike:

- Tjelesna visina (ATV)
- Tjelesna težina (ATT)

2. Šest motoričkih testova:

1. MSDM – skok udalj s mjesta, (eksplozivna snaga)
2. MPBPO – bočni poskoci preko konopca, (repetitivna snaga)
3. MPKL – pretklon na klupici, (gibljivost)
4. MPUL – puzanje s loptom, (koordinacija)
5. MTPS – trčanje s promjenom smjera, (agilnost)
6. MSPK – stajanjejednom nogom poprečno na kvadru.

1. MSDM – skok udalj s mjesta: Ispitanik stane nastrunjaču i sunožnim odrazom uz pomoć zamaha ruku skoči udalj. Duljina skoka mjeri se metarskom trakom od mjesta odraza do mjesta doskoka stražnjeg dijela stopala, a rezultat se upisuju u centimetrima.

2. MPBPO – bočni poskoci preko konopca: Ispitanik stane bočno uz konopac koji je položen na tlu. Na znak mjeritelja počne bočno sunožnim preskocima, bez međuposkoka preskakivati konopac. Zadatak se izvodi 20 sekundi. Rezultat u testu je broj ponavljanja ciklusa koji čini: jedan preskok preko konopca i preskok natrag.

3. MPKL – pretklon na klupici: Ispitanik stane sunožno na klupicu i podigne ruke u uzručenju te dubokim pretklonom bez grčenja nogu pokuša maksimalno pretkloniti. Rezultat se upisuje u centimetrima.

4. MPUL – puzanje s loptom: Ispitanik leži na tlu ispred startne crte. Jednom rukom drži loptu promjera 16 cm, tako da je stisne uz tijelo. Na znak mjeritelja počinje puzati. Za vrijeme puzanja ne smije ispustiti loptu niti je smije kotrljati po podu. Kada prijeđe ciljnu crtu koja je od starta udaljena 4 m, zadatak je završen. Mjeri se vrijeme od znaka “sad” do trenutka kada ispitanik cijelim tijelom prijeđe preko ciljne crte. Rezultat se upisuje u sekundama.

5. MTPS – trčanje s promjenom smjera: Na tlu su nacrtane dvije crte na udaljenosti od 3 metra. Na znak mjeritelja ispitanik treba četiri puta pretrčati od crte do crte, a pri svakoj



promjeni smjera mora barem jednom nogom prijeći označenu crtu na tlu. Mjeri se vrijeme od znaka "sad" do trenutka kada ispitanik četvrti put prijeđe označenu crtu na tlu. Rezultat se upisuje u sekundama.

6. MSPK – stajanje jednom nogom poprečno na kvadru: Ispitanik priruči i stane na jednoj nozi poprečno na kvadru veličine 10 x 6 x 6 cm dok drugu nogu ima pogrčenu u koljenu. U tom položaju treba stajati što duže, a postignuti rezultat upisuje se u sekundama.

4. Programski sadržaji

SADRŽAJI	MALIŠI	VELIŠI
<i>Osnovni oblici kretanja</i>	<i>hodaње i trčanje:</i> <ul style="list-style-type: none">- u svim smjerovima- na prstima i petama- kratkim i dugim koracima- u slobodnom prostoru- u koloni jedan iza drugog- s promjenom ritma- s promjenom pravca kretanja- na švedskoj klupi- kroz razne oblike igre- na koljenima i četveronoške	<i>hodaње i trčanje:</i> <ul style="list-style-type: none">- u slobodnom prostoru- u koloni jedan iza drugog- s promjenom ritma- s promjenom pravca kretanja- na švedskoj klupi- na gredi- između čunjeva- preko prepreka- kroz razne oblike igre- na koljenima i četveronoške
<i>Skokovi i poskakivanje</i>	<ul style="list-style-type: none">- poskakivanja na mjestu- skakanja s visine 10-15 cm- preskakivanja preko predmeta koji leže na tlu- skakanje u vis s ciljem dohvatiti neki predmet	<ul style="list-style-type: none">- poskakivanja na mjestu- poskakivanje na jednoj nozi- skakanja s visine 10-15 - 20-25-30-45-50cm- preskakivanja preko predmeta koji leže na tlu- skakanje u vis s ciljem dohvatiti neki predmet- skakanje u vis s zaletom- skakanje s mjesta u dalj- skakanje u dalj iz zaleta
<i>Bacanja, gađanja i hvatanja</i>	<ul style="list-style-type: none">- bacanje lopti različitih veličina- bacanje lopti u zid- bacanje lopti u koš- kotrljanje lopti po tlu- kotrljanje lopti kroz stolicu- kotrljanje lopti u paru- bacanje lopti u dalj i trčanje po nju	<ul style="list-style-type: none">- bacanje lopti različitih veličina- bacanje lopti u zid- bacanje lopti u koš- bacanje lopti u dalj i trčanje po nju, lijevom i desnom rukom- bacanje lopte o pod, zid i u zrak, te hvatanje



Judo klub Dubrovnik 1966
JUDO VRTIĆ

	<ul style="list-style-type: none">- gađanje stolice loptom- skupljanje lopti s poda i nošenje do koša	<ul style="list-style-type: none">- kotrljanje lopti po tlu- kotrljanje lopti kroz stolicu- kotrljanje lopti u paru- dodavanje loptom u parovima- gađanje lopte u kretanju- gađanje stolice loptom- gađanje čunjeva- skupljanje lopti s poda i nošenje do koša
<i>Penjanja, puzanja i provlačenja</i>	<ul style="list-style-type: none">- penjanje na švedsku klupu i hodanje po njoj- penjanje na švedski sanduk- penjanje po švedskim ljestvama- puzanja po tatamiju na različite načine- provlačenja ispod stolice- provlačenja kroz švedski sanduka- provlačenja kroz noge u parovima	<ul style="list-style-type: none">- penjanje na švedsku klupu i hodanje po njoj s promjenama smjera- penjanje na švedski sanduk na razne načine- penjanje po švedskim ljestvama okomito i vodoravno- penjanje na konopac- višenja na vratilu- puzanja po tatamiju na različite načine- provlačenja ispod stolice- provlačenja kroz švedski sanduka- provlačenja kroz noge u parovima

Osim gore navedenih sadržaja u radu judo vrtića važnu ulogu imaju **pokretne igre** kao sredstvo svestranog odgoja djeteta. Ona zadovoljavaju dječju potrebu za kretanjem i djelatnošću. Djeca moraju zapamtiti pravila igre zbog toga pravila moraju biti prilagođena dobi djeteta, ne preteška jer stvaraju osjećaj manje vrijednosti kod djece te ne prelaka jer postaju brzo dosadna djeci.

Neke od igara:

1. **Mimoilaženja** s vraćanjem u vrstu: jednostavna igra, djeca se rastrče po dvorani pazeći da ne dodirnu jedan drugoga, na poziv trenera vraćaju se u vrstu svaki na svoje mjesto. Razvija: osjećaj za prostor, agilnost i uče se slušati trenera. Dodavanjem novih elemenata igra postaje složenija (omeđiti prostor, na glas trenera sjesti, leći itd.)
2. **Ledice ili lovice:** jednostavna igra za cilj ima da ledeni zaledi što više suigrača. Razvija: brzinu, agilnost, pravila jednostavna.
3. **Puževi:** jedan lovi četveronoške u slobodnom prostoru, koga dotakne taj postaje puž. Igra se završava kada samo jedan ostaje na nogama. Može se igrati u cijeloj dvorani ali isto tako u omeđenom prostoru. Razvija: koordinaciju, brzinu, agilnost te jača mišiće ruku i ramenog pojasa. Igra se može igrati i na koljenima.



4. **Hobotnica:** jedan od djece je hobotnica te stoji na jednoj strani dvorane dok ostli stoje nasuprot njega. Na trenerov znak HOBOTNICA djeca pretrčavaju na drugu stranu nastojeći da ih hobotnica ne uhvati. Uhvaćeni također postaje hobotnica. Igra završava kada svi budu uhvaćeni. Igrati se može u stojeći, klečeći ili četveronoške. Razvija: reakciju, brzinu, agilnost, snalažljivost.
5. **Vuk i pilići:** jedan je vuk a ostali pilići. Pilići imaju strunjaču za spas. Vuk stoji uza zid, kada se pilići ohrabre izlaze iz kokošinjac te pipiću dok trče po dvorani, kada se vuk okrene lovi piliće dok se oni pokušavaju vratiti u svoj kokošinjac. Ulovljeni postaje vuk.
6. **Noć i dan:** Djeca poredana u vrsti reagiraju na zapovijed trenera NOĆ ili DAN. Kada trener vikne noć svi čučnu, a kada vikne dan svi se usprave. Ukoliko djeca pogrješe ispadju iz igre. Pobjednik je onaj koji ostane zadnji na svome mjestu. Igra se obično igra na kraju treninga kada za cilj imamo smiriti organizam.

5. Suradnja s roditeljima

U radu judo vrtića suradnja s roditeljima ima jednu od važnijih uloga. Svjesni smo da nije moguće provoditi program ukoliko sami roditelji ne sudjeluju u radu istoga. Roditelji moraju znati što se radi s djecom te poticati djecu kako bi ista s radošću dolazila na treninge. Posebna pomoć roditelja očekuje se u utjecanju roditelja na što bolje ponašanje djece na treninzima. Svjesni da rad sa predškolskom djecom posebice s mališima traži veliku angažiranost trenera s toga je jako bitna priprema djeteta za nadolazeći trening. I upravo je to najvažnja uloga roditelja u ovom uzrastu.

Komunikacija roditelj i trener omogućava kvalitetniji rad i bolji odnos između trenera i djece. Znajući da u životu djece određenu ulogu upravo igra i trener mišljenja smo ukoliko je odnos između roditelja i trenera kvalitetan da to uvelike može pomoć u otklanjanju određenih poteškoća koji roditelji mogu imati s djecom u smislu ponašanja, ishrane i slično.

Također želja nam je da kako djeca tako i roditelji budu dio našeg kluba te da se razvija osjećaj za pripadnost istomu.

6. Literatura:

- Cjelokupan trening za mlade pobjednike - Tudor O. Bompá - York University
- Trening judaša - Branimir Kuleš
- Tjelesni odgoj djece predškolske dobi - Aurelija Ivanković
- Tjelesni odgoj djece predškolske dobi-
- Fitness za djecu - Susan Kalish

PROGRAM IZRADIO:

Leonardo Bulić
Viši trener za borilačke športove