

Kazimierz Witkowski

Znaczenie gier i zabaw ruchowych w początkowym etapie szkolenia młodych judoków

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 4, 190-194

2004

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Znaczenie gier i zabaw ruchowych w początkowym etapie szkolenia młodych judoków

Relacje między zabawami, grami i judo

Słowa kluczowe: treningu judo, gry, rozwój fizyczny, sprawność fizyczna

Zabawa jest tą formą ruchową, której człowiek poddaje się bardzo chętnie i z której czerpie wiele korzyści zarówno natury fizycznej jak i psychicznej. Wykorzystanie zabaw w procesie szkolenia sportowego jest niezwykle korzystne u zawodników początkujących, gdzie pełnią rolę nauczającą jak i doskonalącą. U zawodników będących na najważniejszym poziomie sportowym, są elementem odprężającym i uzupełniającym niektórych programów szkolenia.

Ważną rolą zabaw i gier jest to, że wytwarzają one pozytywne emocje oraz stwarzają element rywalizacji, który jest nierozzerwalny ze sportem.

W ostatnich latach zauważalne jest znaczne obniżenie się średniej wieku dzieci zaczynających uprawiać judo. Nie jest rzadkością, że treningi podejmują już dzieci 8–10-letnie, które za kilka lub kilkanaście lat przy prawidłowo zaplanowanym treningu mogą osiągnąć najwyższe trofea nie tylko na arenie krajowej, ale i międzynarodowej.

Istotne w tym momencie staje się uwzględnienie w tym procesie zabaw i gier, które mają duży wpływ na rozwój odpowiednich cech motorycznych i zachowań bardzo młodych zawodników w określonych sytuacjach, a także wiążą się nierozzerwalnie z zachowaniem i psychiką tego okresu rozwojowego.

Gry i zabawy ruchowe uatrakcyjniają trening, pozwalając jednocześnie wyćwiczyć w zabawie potrzebne zawodnikowi judo cechy.

Niniejsza praca jest efektem blisko 30-letnich doświadczeń własnych zarówno jako zawodnika jak i trenera judo. Nawiązuje ona również do wiedzy i pracy trenerów współczesnego judo, z którymi się spotykam. Wykorzystałem również wiele informacji z książek które zostały wydane na temat tej sztuki walki. Kierując się doświadczeniem wiem, że zajęcia treningowe początkujących judoków odbywają się trzy razy w tygodniu w godzinach popołudniowych. Czas zajęć wynosi od 45 do 60 minut. Grupę tworzą chłopcy i dziewczęta w wieku od 8 do 10 lat. Liczba ćwiczących waha się od 18 do 20 osób w grupie.

Nabór do sekcji judo odbywa się najczęściej w miesiącu wrześniu, aby móc uczestniczyć w zajęciach kandydaci do grupy sportowej judo powinni spełnić szereg warunków:

- posiadać zaświadczenie lekarskie, stwierdzające dobry stan zdrowia. Należy pamiętać, że ciągła systematyczna kontrola stanu zdrowia ćwiczących da nam cały szereg wskazówek co do prawidłowości szkolenia, pozwoli uniknąć urazów i innych ewentualnych niekorzystnych zmian w organizmie. Badania powinny być odnawiane co 3 miesiące;
- ze względu na młody wiek ćwiczący powinien posiadać zgodę rodziców na udział w treningu judo.
- powinien odznaczać się dosyć wysokim stopniem sprawności fizycznej, czyli spełniać wymagania selekcji wstępnej. Zagadnienie selekcji wstępnej jest problemem bardzo złożonym.

Wysoki wynik sportowy w judo, podobnie jak wielu innych dyscyplinach sportowych jest efektem wieloletniego, żmudnego treningu. Uwarunkowany jest odpowiednim momentem rozpoczęcia szkolenia oraz właściwą realizacją założonego programu. Zależy

ponadto od zachowania proporcji pomiędzy zajęciami specjalistycznymi a ogólnorozwojowymi.

Analiza charakteru tej dyscypliny pozwala stwierdzić, że najważniejszym momentem do rozpoczęcia szkolenia judo jest okres między 8–10 rokiem życia. Należy pamiętać, że w tym wieku zainteresowanie dyscypliną zależy od atrakcyjności treningów oraz postępów uzyskanych w trakcie szkolenia.

Zadania ogólne początkowego etapu szkolenia to:

- podniesienie poziomu sprawności ogólnej,
- rozwój podstawowych cech motorycznych,
- nauka podstawowych elementów technik judo.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe powinny mieć formę zabaw i gier z zaznaczonymi cechami rywalizacji i współzawodnictwa, dlatego ich stosunek do ćwiczeń specjalistycznych (elementów techniki) powinien w tym okresie wynosić 60 % do 40%.

Początkujący etap szkolenia jest najkorzystniejszy dla wyrobienia koordynacji, szybkości i zwinności u młodych judoków. Na rozwój tych właśnie cech należy w początkowym etapie szkolenia zwrócić szczególną uwagę.

Gry i zabawy ruchowe stanowią jeden z ważnych elementów przygotowania początkujących zawodników judo, ponieważ ich charakter jest w wielu punktach wspólny ze sportami walki. Szczególnie cenne jest ich oddziaływanie na układ krążenia i oddechowcy, przy jednoczesnym kształceniu koordynacji.

W grach, tak jak i w judo, uczy się wyboru postępowania zależnie od zachowania się przeciwnika. Gry i zabawy są dla ćwiczących bardzo atrakcyjne, czemu zmuszają ich do intensywnego dynamicznego wykonywania czynności ruchowych, będących treścią danej gry lub zabawy.

Wśród licznych rodzajów ćwiczeń ruchowych w zakresie judo, szczególnie w początkującym etapie szkolenia, na pierwsze miejsce wysuwają się gry i zabawy ruchowe. Przyczynia się do tego ich różnorodność, łatwość organizowania, możliwość przeprowadzenia w każdych warunkach, to jest zarówno w sali gimnastycznej jak i w terenie, oraz duże zainteresowanie wśród młodych adeptów judo. Niestety, zabawy i gry ruchowe nie zawsze są prowadzone dobrze i dlatego nie spełniają roli, jaką im się wyznacza w pracy wychowawczej. Zapominamy często o podstawowych zasadach pedagogicznych, zdarzają się często przypadki prowadzenia z zespołem jednej i tej samej zabawy w ciągu wielu dni i tygodni, co przecież musi znużyć najbardziej cierpliwych.

W swej książce pt.: *Zabawy i gry ruchowe* Roman Trześniowski podkreśla jak ważna jest umiejętność dobierania zabaw, urozmaicenia ich, stopniowania trudności oraz sprawne przeprowadzenie umożliwiający wydobycie istotnej wartości gier i zabaw;

„Zabawa i gry wywierają wszechstronny wpływ dzięki temu, że: wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie, polepszają stan zdrowotny, stwarzają najlepsze warunki dla czynnego wypoczynku, wzmagają ogólny rozwój, rozwijają sprawność fizyczną; wyrabiają dodatnie cechy charakteru, a w szczególności świadomą dyscyplinę oraz umiejętności zespołowego współdziałania i współzawodnictwa” [Trześniowski 1995].

Tak więc nauczyciele i trenerzy w swej pracy muszą poznać nie tylko podstawowe zasady dobrej organizacji i metodycznego prowadzenia zajęć, ale przede wszystkim powinni wnikać w treść i zadania przerabianego materiału oraz dysponować bogatym i różnorodnym jego zasobem.

Plan zajęć sportowych w judo

Nauka judo polega głównie na praktycznych ćwiczeniach elementów techniki i taktyki oraz niezbędnych ćwiczeń uzupełniających. Teoretyczne studiowanie nawet najlepszych podręczników nie prowadzi do zdobycia umiejętności stosowania rzutów, trzymań, dźwigni

i duszeń. [Cieplicki, Witkowski 1999; Miłkowski 1975; Pawluk 1988; Sterkowicz 2001; Witkowski 1993].

Najlepszy efekt dają ćwiczenia wykonywane w grupie, pod kierunkiem nauczyciela, trenera.

Najwłaściwszy wiek do rozpoczęcia szkolenia sportowego w judo jest okres pomiędzy 8–10 rokiem życia. Okres ten charakteryzuje się największym rozwojem zwinności, zręczności i szybkości. Dzieci w tym wieku odznaczają się dużą aktywnością w ćwiczeniach fizycznych, posiadają już zdolność dokładnego wykonywania ruchów.

Zakres szkolenia judo sprowadza się do osiągnięcia następujących wartości:

- sprawności ogólnej,
- ogólnej techniki judo,
- sprawności specjalnej, głównie w zakresie takich cech motorycznych jak: szybkość, zwinność, gibkość,
- taktyki walki judo,
- odpowiednich cech woli.

Wyniki treningu uzależnione są od stosowania skutecznej metodyki, w tym stosowania ogólnych zasad dydaktycznych (systematyczności, pogładowości, świadomości i aktywności, przystępności) oraz dobierania właściwych dla danego etapu szkolenia metod treningowych (np.: powtórzeniowa, zmienna, interwałowa, startowa) oraz właściwej struktury treningu.

Aby osiągnąć w judo dobre wyniki sportowe, nauczanie i treningi traktuje się jako długotrwały, wieloletni proces. W kolejnych latach szkolenia judo ćwiczących oczekiwać będzie szereg konkretnych zadań, które kolejno realizowane, pozwolą na osiągnięcie mistrzostwa sportowego.

Szkolenie judo dzielimy na trzy etapy:

- przygotowania elementarne (podstawowego, które jest stosowane w początkowym etapie szkolenia),
- szkolenia specjalistycznego,
- doskonalenia sportowego.

Interesujący nas etap szkolenia początkowego trwa około 18 miesięcy.

Zadaniem tego okresu jest podniesienie poziomu ogólnej sprawności fizycznej, rozwój podstawowych cech motoryki (szybkości, zwinności, gibkości) oraz nauka podstawowych elementów technik judo. Liczba ćwiczeń ogólnorozwojowych powinna być większa niż ilość specjalistycznych ćwiczeń judo. W ćwiczeniach ogólnorozwojowych duży procent powinny stanowić gry i zabawy. Do ćwiczeń techniki dobiera się partnerów o równych umiejętnościach, skraca się serie ćwiczeń. W zakresie ćwiczeń siłowych stosuje się ćwiczenia wolne, ćwiczenia na przyrządach oraz łatwiejsze ćwiczenia z partnerem. W celu rozwoju szybkości należy wykonywać ćwiczenia z maksymalną szybkością. Ruchy te nie powinny wymagać zbyt dużej siły.

Program ćwiczeń powinien być stale utrudniany i uatrakcyjniany.

Treningi w tym okresie przeprowadza się trzy razy w tygodniu po 60 minut.

Aby osiągnąć najlepsze efekty w możliwie krótkim czasie, nauczanie każdego elementu technicznego musi być usystematyzowane. Praktyka potwierdza skuteczność nauczania w następujących etapach:

Pierwszy etap – obejmuje uświadomienie ćwiczącym nazwy i znaczenia czynności np. ten rzut nazywa się O-GOSHI, można nim skutecznie zaatakować przeciwnika w czasie walki w takiej a nie innej sytuacji.

Drugi etap – pokazywanie przez trenera danej czynności. Ćwiczący muszą śledzić pokaz, zwracając uwagę na składniki ruchu oraz jego całkowity wygląd. Gdy trener jest przekonany, że najlepsi są w stanie powtórzyć ruch, pozwala im na to, wskazując na dobre i złe strony ich prób.

Trzeci etap – nauczanie i doskonalenie w najprostszych warunkach – tworzenie nawyku. Następują samodzielne próby pod ścisłą kontrolą trenera. Na tym etapie trenerzy starają się eliminować błędy. Jest to ważne, ponieważ w początkowym nauczaniu młodzieży nie zdaje sobie sprawy z popełnianego błędu.

Czwarty etap – utrwalanie nawyku. Etap samodzielnych ćwiczeń prowadzonych do opanowania nawyku. Ćwiczenia muszą być urozmaicone i odpowiednio rozmieszczone w czasie. Nie może być długich, nieuzasadnionych przerw w nauczaniu.

Piąty etap – doskonalenie w warunkach zbliżonych do walki. Oprócz poprzednio stosowanych form ćwiczeń wprowadza się następne.

Szósty etap – doskonalenie w walce.

Siódmy etap – łączenie poznanego elementu z innymi elementami opanowanymi poprzednio.

Niezwykle ważną rolę w nauce techniki spełniają zabawy i ćwiczenia pomocnicze. Są to ruchy uproszczone, czasami zawierające tylko jeden element ruchu zasadniczego. Niezmiernie istotny jest także poprawny pokaz. Dzieci uczą się głównie przez naśladowictwo. Założenia szkolenia muszą być uwzględnione kolejno, bez pomijania jakiegokolwiek etapu.

Przykładowy schemat zajęć w początkowym etapie szkolenia.

1. Rozpoczęcie zajęć (zbiórka, ukłon, sprawdzanie listy obecności, podanie tematu zajęć	5 min.
2. Pogadanka o historii i zasadach judo	5 min.
3. Rozgrzewka, gry i zabawy ruchowe	20 min.
4. Pokaz i ćwiczenia rzutów	20 min.
5. Pokaz i ćwiczenia takich elementów jak: postawa, poruszanie się po tatami (mata)	5 min.
6. Ćwiczenia końcowe i zakończenie zajęć	5 min.

Plan treningu nie musi być każdorazowo w pełni zrealizowany. Trenerzy skracają lub usuwają niektóre jego części składowe. We wszystkich etapach szkolenia judo przeprowadza się również treningi poświęcone w całości ćwiczeniom ogólnorozwojowym. Ich układ zależy od potrzeb ćwiczących, warunków treningowych i okresu szkoleniowego.

Podsumowanie

Ogólny rozwój fizyczny, a następnie uzyskanie skuteczności w zawodach, oto główne cele współczesnego judo. Celem przewodnim, uzyskanym przez systematyczne ćwiczenia jest doskonalenie samego siebie.

Uprawianie judo pod okiem doświadczonego nauczyciela, trenera, przyczynia się do harmonijnego rozwoju, przekonuje, że nie siła i ciężar ciała, a szybkość, zwinność i gibkość są czynnikami decydującymi w działaniu, a szczególnie widać to w grach i zabawach ruchowych.

Judo jest dla młodzieży właściwym systemem wychowania fizycznego, sportem, który najlepiej przygotowuje do życia. Pozwala młodzieży nie tylko odkryć i rozwijać własne możliwości, ale także osiągnąć skuteczność w działaniu. Judo rozwija szybkość, zwinność, gibkość, wytrzymałość i siłę, a także spostrzegawczość, opanowanie, odwagę, odporność, koncentrację i wytrwałość. Jego wpływ wychowawczy jest niezaprzeczalny.

Trening judo jest bardzo ciężki i dla uzyskania wysokiej klasy sportowej niezbędne jest ćwiczenie 5–6 razy w tygodniu. Trening zaczyna się 20-minutową rozgrzewką, która zawiera ćwiczenia ogólnorozwojowe. W skład wchodzi gry i zabawy.

Gry i zabawy ruchowe, które są wykorzystywane w treningu judo zawierają dużo elementów rywalizacji i współzawodnictwa.

BIBLIOGRAFIA

1. Cieplicki M., Witkowski K. (1999), *Judo. Zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem skakanki i liny*, cz. I, Biblioteka „Życia Akademickiego”, AWF Wrocław.
2. Miłkowski J. (1987), *Sztuki i sporty walki Dalekiego Wschodu*, Sport i Turystyka, Warszawa.
3. Pawluc J. (1975), *Judo mistrzów*, Sport i Turystyka, Warszawa.
4. Pawluc J. (1988), *Judo sportowe*, Sport i Turystyka, Warszawa.
5. Sterkowicz St. (2001), *Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki*, Zeszyty Naukowe Nr 83, AWF Kraków.
6. Trzeźniowski R. (1995), *Zabawy i gry ruchowe*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
7. Witkowski K. (1993), *Z historii systemów walk Dalekiego Wschodu – Aikido, Judo, Ju-Jitsu, Karate, Kendo, Sumo*, AWF Wrocław.

Meaning of games and movement activities in initial training of young judo sportsmen

Key words: judo training, games, physical development, fitness

Games and other forms of physical activity giving amusement are one of the favourite pastime for people, especially for youth. As the age of sportsmen starting to practise judo decreases, the role of games – so popular among young people – gains on importance as the source of physical and psychological benefits.

According to the author's own experience and knowledge gained from literature, the age between 8-10 years is optimal for undertaking judo training. At this stage of development, the most important features of judo sportsmen are shaped. Therefore, the initial training process should be subordinated to such essential elements:

- mastering of general fitness
- development of motor abilities
- learning of basic judo techniques

The proportion between general development games and specialized judo training should be 60% to 40%. Games are responsible for development of abilities crucial in judo, i.e. quickness, coordination, agility.

The necessity of proper adoption of games in judo training of young people has also been stressed.