# Polski Związek Judo

# WIELOLETNI
# PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO
# W ZAKRESIE JUDO
# W PONADPODSTAWOWYCH SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

**Spis treści:**


**1. WSTĘP** str. 4

**2. OPIS PROGRAMU I ETAPY SZKOLENIA** str. 4

**3. KONCEPCJA SZKOLENIA W ODDZIAŁACH I SZKOŁACH SPORTOWYCH ODDZIAŁACH I SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO** str. 4 - 5

**4. PERSPEKTYWICZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO** str. 5

**4.1** Teoretyczne podstawy metodyki judo str. 5

**4.2** Sportowe str. 6 - 7

**4.3** Społeczno-wychowawcze str. 7

**4.4** Edukacyjne str. 8 - 9

**5. ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO** str. 9-14

**6. TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO I KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** str. 14

**6.1** Treści programowe szkolenia sportowego str. 14 - 41

**6.2** Treści programowe z wychowania fizycznego realizowane w ramach podstawy programowej str. 41 - 42

**7. KRYTERIA I ZASADY KWALIFIKACJI UCZNIÓW DO ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO** str. 43 - 45

**8. KONTROLA I OCENA EFEKTÓW SZKOLENIA I UCZENIA SIĘ** str. 46 - 50

**9. WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE W RAMACH SYSTEMU OKREŚLONEGO PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK JUDO** str. 50 - 52

**10. PERIODYZACJA I PRZYKŁADOWE PLANY SZKOLENIA SPORTOWEGO** str. 53 - 64

**11. DOBRE PRAKTYKI REKOMENDOWANE PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK JUDO** str. 65 - 66

Podstawy prawne:

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U. z dnia 11 stycznia 2017 poz. 60)
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. (Dz.U. z dnia 29 marca 2017 r. Poz. 671) w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

## 1. WSTĘP

Judo dosłownie znaczy „łagodna droga”, a Kodokan oznacza „szkołę zaznajamiana z drogą”, przy czym „droga” jest koncepcją samego życia. Judo jest to sztuka, którą trenuje się jako sport. Chociaż w rzeczywistości nie ma różnicy dzielącej obie kategorie. Zostało to stworzone ze względu na obecne różnice w celach i sposobach treningu judo. Można wyróżnić trzy cele, która realizuje się w następującej kolejności:

- Rozwój fizyczny ( renshido)
- Biegłość w zawodach (shoubuho)
- Rozwój umysłu (shushinho)

## 2. OPIS PROGRAMU I ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO

Program dotyczy szkolenia sportowego judo w klasach 1 – 4 Szkoły Ponadpodstawowej Sportowej lub Szkoły Ponadpodstawowej Mistrzostwa Sportowego. Szkolenie sportowe w tym wieku wchodzi w etap ukierunkowany z wprowadzeniem do specjalistycznego i specjalistyczny 15-19 lat.

W systemie organizacyjnym Polskiego Związku Judo, mają powstać 2 Szkoły Mistrzostwa Sportowego:

- SMS Warszawa - LIX Liceum Ogólnokształcącym Mistrzostwa Sportowego im Janusza Kusocińskiego, Ul. S.B. Lindego 20, 01-952 Warszawa
- SMS Bytom – Zespół Szkół Mistrzostwa Sportowego im. Kamili Skolimowskiej, ul. Powstańców Śląskich 2, 41-902 Bytom

## 3. KONCPECJA SZKOLENIA W ODDZIAŁACH I SZKOŁACH SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁACH I SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Celem Szkół Mistrzostwa Sportowego (SMS), jest modelowe szkolenie uzdolnionej młodzieży, rokującej nadzieje na osiąganie wysokich wyników grupie seniorów. Podczas całego okresu nauki w SMS i oddziałach sportowych, uczeń ma na celu podnosić swój poziom sportowy. Za istotne zadanie szkoły, Ministerstwo Edukacji Narodowej, uznało zaspokojenie potrzeb edukacyjnych uczniom, szczególnie uzdolnionym. Prawo oświatowe stworzyło obecnie możliwości pełniejszego rozwoju kierunkowych uzdolnień uczniów, w tym również sportowych. Cały proces szkolenia w judo, powinien być racjonalnie wkomponowany i skoordynowany, z funkcjonowaniem szkoły. Warunkiem uczęszczania do SMS-u, są pozytywne wyniki w nauce.

Założeniem utworzenia klas i SMS-ów, jest stworzenie możliwości dalszego rozwoju wyselekcjonowanej grupie uczniów, o bardzo wysokim poziomie sportowym i odpowiednio rozwiniętych cechach wolicjonalnych. Umiejscowienie Szkół Mistrzostwa Sportowego powinno spełniać 4 kryteria:

- Duża aglomeracja miejska, z duża ilością pobliskich klubów sportowych i zawodników w różnym wieku. Głównym tego walorem, będzie możliwość nabór wyselekcjonowanej grupy sportowców.
- Bardzo dobra infrastruktura sportowa( sala judo, siłownia, stadion, odnowa biologiczna)
- Zaplecze socjalne ( internat z pełnym wyżywieniem)
- Szkoła powinna znajdować się, w bardzo dobrym położeniu komunikacyjnym z resztą Polski

Szkoła powinna prowadzić nabór, dla uczniów z dużym potencjałem sportowym. Głównym założeniem jest stworzenie najsilniejszych ośrodków sportowych w Polsce, które będą dawały gwarancję osiągniecia wyniku sportowego w grupach seniorskich.

## 4.PERSPEKTYWICZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO

### 4.1 TEORETYCZNE PODSTAWY METODYKI JUDO

**Przystępność i trwałość opanowania nawyków ruchowych**

Doskonalenie nawyków ruchowych funkcjonujących w judo, w zasadniczy sposób wpływa na wzrost poziomu sportowego zawodnika. Złożone struktury ruchowe występujące w judo, można opanować i podnosić poprawność ich wykonania, poprzez często i wielokrotne powtarzanie, co w efekcie przełoży się na powstanie trwałych nawyków ruchowych. Te z kolei pozwalają zawodnikom stosować utrwalone elementy techniki judo dowolnie i swobodnie, w zależności od postawionych zadań taktycznych i pozycji, pojawiających się w różnych momentach walki treningowej (randori) oraz zasadniczej (shiai). Jednak, aby tak się stało, zdobyte w procesie szkoleniowym i treningowym wiadomości, umiejętności i nawyki powinny być trwale opanowane.

**Nawyki czuciowo ruchowe**

Permanentny postęp, jaki odnotowuje się w procesie szkolenia, oraz zmiany przepisów sportowych, wymuszają a zawodnikach konieczność modyfikacji wcześniej utrwalonych nawyków, oraz przyswajania nowych umiejętności sportowych. Dlatego nauczanie i doskonalenie elementów działań techniczno-taktycznych, realizowane podczas szkolenia sportowego ma charakter ciągły i jest procesem właściwie niekończącym się. Nauczanie umiejętności sportowych można określić, jako przyswajanie umiejętności technicznych odbywające się poprzez odpowiednie wytworzenie i utrwalenie nawyków czuciowo-ruchowych.

**Metody treningu sportowego**

| Słowne | Poglądowe | Wyobrażeniowo – myślowe | Praktycznego działania |
|---|---|---|---|
| • Wykłady<br>• Pogadanki<br>• Objaśnienia<br>• Zalecenia<br>• Ocena zawodów<br>• Polecenia słowne | • Pokaz<br>• Film<br>• Video<br>• Cd<br>• Wykresy | • Ćwiczeń wewnętrznych<br>• Ćwiczeń wyobraźni | • Prób i błędów<br>• Cząstkowa(analityczna)<br>• Całościowa(syntetyczna)<br>• Mieszana(kompleksowa)<br>• Problemowa<br>• Zadaniowa<br>• Od całości, poprzez szczegół do całości |

## 4.2 SPORTOWE

**Cele sportowe:**

**Cel główny:**

**Przygotowanie zawodników do osiągania wysokich wyników sportowych w grupie seniorskiej. Wychowanie przyszłych medalistów Mistrzostw Europy, Mistrzostw Świata i Igrzysk Olimpijskich.**

**Cele pośrednie:**

**Ukształtowanie zawodników technicznie, motorycznie i mentalnie. Wprowadzanie zawodników na wysoki poziom sportowy, którego skutkiem będzie cel główny.**

**Klasy 1:**

- miejsce 1-3 - Międzywojewódzkie Mistrzostwa juniorów młodszych
- miejsce 1-5 – Puchar Polski juniorów młodszych
- miejsce 1-7 – Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży
- dla najwybitniejszych sportowców Szkoły Mistrzostwa Sportowego, star w Pucharach Europy juniorów młodszych

**Klasy 2:**

- miejsce 1-2 - Międzywojewódzkie Mistrzostwa juniorów młodszych
- miejsce 1-3 – Puchar Polski juniorów młodszych
- miejsce 1-3 – Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży
- reprezentowanie Polski w Pucharach Europy juniorów młodszych, kwalifikacja do Mistrzostw Europy, Mistrzostw Świata i EYOF juniorów młodszych

**Klasy 3:**

- miejsce 1-3 - Międzywojewódzkie Mistrzostwa juniorów
- miejsce 1-5 – Puchar Polski juniorów
- miejsce 1-7 – Mistrzostwa Polski juniorów
- reprezentowanie Polski w Pucharach Europy, próba zdobycia kwalifikacji do imprez mistrzowskich

**Klasy 4:**

- miejsce 1-2 - Międzywojewódzkie Mistrzostwa juniorów
- miejsce 1-3 – Puchar Polski juniorów
- miejsce 1-5 – Mistrzostwa Polski juniorów
- reprezentowanie Polski w Pucharach Europy, kwalifikacja do imprez mistrzowskich (Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata)

| | |
|---|---|
| Krótkotrwała<br>(rok szkolny) | Ocena na tej płaszczyźnie, będzie dokonywana na podstawie wyników w:<br>• Mistrzostwach Województw, Pucharach Polski, Mistrzostwach Polski<br>• Międzynarodowych (Puchary Europy, Mistrzostwa Europy, EYOF, Mistrzostwa Świata)<br>• Subiektywnej ocenie prowadzącego |
| Średniookresowa<br>(do ukończenia szkoły) | Podstawą oceny poziomu sportowego, będą wyniki zawodów<br>• regionalnych,( Mistrzostwa Województw)<br>• ogólnopolskich, (Puchary Polski, Mistrzostwa Polski)<br>• międzynarodowych ( Puchary Europy, Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata) |
| Długookresowa | Kontynuacja nauki w Akademiach Wychowania Fizycznego. Podstawą oceny poziomu sportowego będą wyniki z zawodów:<br>• Ogólnopolskich (, Puchary Polski, Mistrzostwa Polski)<br>• Międzynarodowych (Puchary Europy, Mistrzostwa Europy i Świata) |

## 4.3 SPOŁECZNO WYCHOWAWCZE

- Kształtowanie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych w judo.
- Kształtowanie dążeń ucznia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego w judo.
- Stymulowanie autoedukacyjnej aktywności fizycznej ucznia/zawodnika, w celu podejmowania przez niego w przyszłości samodzielnych działań na rzecz zdrowia, higieny oraz dbałości o należyty poziom sprawności fizycznej, kondycji, prawidłowej postawy własnej oraz najbliższych, w szczególności:
    - Uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie
    - Stosowanie w życiu codziennym, zasad prozdrowotnego stylu życia
    - Działanie, jako krytyczny konsument sportu
    - Umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego
- Kształtowanie osobowości i postaw w oparciu o wartości tkwiące w sporcie.
- Systematycznie uczestnictwo w rywalizacji sportowej.
- Rozwijanie wiedzy o kulturze własnego regionu, narodu i jego miejsca w integrującej się Europie

## 4.4 EDUKACYJNE

**Cele kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego:**

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**Umiejętności jakie powinien posiadać uczeń przychodzący do szkoły:**

**1. <u>Umiejętności techniczno -taktyczne</u>**

- Podstawowe techniki w tachi waza(w stójce) w miejscu, w ruchu, w różnych kierunkach, wykonywać kombinację rzutów.
- Podstawowe techniki ne waza(parter) po sprowadzeniu partnera, w pozycji z pleców, na partnerze, obok partnera
- Prawidłowo poruszać się po macie

**2. <u>Przygotowanie motoryczne</u>**

- Zaliczenie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, z wynikiem min. dobrym
- Test Coopera – z minimum dobrym wynikiem
- Umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i akrobatycznych

**3. <u>Wiedza teoretyczna</u>**

- Bardzo dobra znajomość przepisów walki
- Umiejętność sędziowania walki
- Podstawowa wiedza BHP
- Znajomość zagrożeń i konsekwencji zażywania dopingu
- Podstawowa wiedza udzielania pierwszej pomocy
- Podstawowa wiedza o wpływie odnowy biologicznej na organizm sportowca
- Podstawowa wiedza dotycząca zdrowego odżywania

**Umiejętności jakimi powinien charakteryzować się zawodnik, po zakończeniu edukacji w szkole mistrzostwa sportowego:**

**1. <u>Umiejętności techniczne i taktyczne</u>**

- Posiada szeroki wachlarz technik ne waza (parter) i nage waza (stójka)
- Opanował i doskonali kompleksową technikę, według własnych predyspozycji
- Zawodnik potrafi komunikować się z trenerem podczas walki
- Potrafi utrzymywać przewagę punktową w walce

**2. <u>Przygotowanie motoryczne</u>**

- Prezentuje odpowiedni poziom wytrzymałości, siły i mocy
- Potrafi dobierać sobie obciążenia, odpowiadające jego predyspozycjom
- Prezentuje wysoki poziom przygotowania gimnastyczno–akrobatycznego

**3. <u>Wiedza teoretyczna</u>**

- Potrafi koncentrować się i mobilizować przed startem
- Jest świadomy funkcjonowania swojego organizmu, potrafi dobrać dietę, dozwolone suplementy
- Ma odpowiednią wiedzę fizjologiczną i anatomiczną
- Wie jak zapobiegać urazom i kontuzjom

**4. <u>Wszechstronna i celowa działalność (występuje w trzecim – zawodniczym i czwartym – mistrzowskim etapie szkolenia)</u>**

- Coraz lepiej opanowane nawyki czuciowo-ruchowe oraz oparte na odpowiedziach czuciowo-ruchowych umiejętności techniczno-taktycznych opartych na obserwacji, postrzeganiu i myśleniu
- Zawodnik skupia uwagę na trafnym i szybkim postrzeganiu sytuacji walki, na wyborze odpowiedniego działania, na zaskoczeniu przeciwnika, a nie na tym jak wykonać wybrane działanie
- Bogatszy i bardziej różnorodny zasób stosowanych działań
- Różne sposoby wyboru i zastosowania działania
- Lepsza jakość, dokładność i szybkość wykonania wybranego działania
- Znacznie mniej błędów postrzegania, wyboru i wykonania działania
- Zawodnik stosuje wiele różnych działań zależnie od sytuacji
- Zawodnik sam dostrzega błędy i stara się je poprawiać
- Wyniki coraz bardziej stabilne
- Coraz bogatszy i bardziej skuteczny zakres działań przygotowawczych
  - rozpoznanie ruchów świadczących o zamiarach przeciwnika
  - ukrywania własnych zamiarów,
  - wprowadzenie przeciwnika w błąd,
  - wywoływanie u przeciwnika korzystnych dla siebie działań
  - wyczucie zaskoczenia
  - szybka ocena sytuacji

## 5. ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO

**Efekty uczenia się, po zakończonej edukacji w Szkole Mistrzostwa Sportowego**

**Uczeń:**

- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- wykonuje wybrane próby kondycyjne i koordynacyjne zdolności motorycznych
- demonstruje w sposób poprawny wszystkie techniki z zakresu gokyo(techniki judo)
- zna przepisy i zasady walki sportowej judo
- potrafi obiektywne oceniać wykonanie swojej techniki i współćwiczącego
- Jest świadomy funkcjonowania swojego organizmu, potrafi dobrać dietę, dozwolone suplementy
- Ma odpowiednią wiedzę fizjologiczną i anatomiczną
- Wie jak zapobiegać urazom i kontuzjom
- uczestniczy w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu

- inicjuje i współorganizuje aktywność fizyczną
- dokonuje wyboru form aktywności fizycznej przez całe życie
- kształtuje prozdrowotny stylu życia oraz dbałość o zdrowie.
- wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej
- wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej
- omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej

**Efekty szkolenia sportowego po zakończonej edukacji w Szkole Mistrzostwa Sportowego**

**Uczeń potrafi:**

- Posiada szeroki wachlarz technik ne waza (parter) i nage waza (stójka)
- Opanował i doskonali kompleksową technikę, według własnych predyspozycji
- Zawodnik potrafi komunikować się z trenerem podczas walki
- Potrafi utrzymywać przewagę punktową w walce
- Prezentuje odpowiedni poziom wytrzymałości, siły i mocy
- Potrafi dobierać sobie obciążenia, odpowiadające jego predyspozycjom
- Prezentuje wysoki poziom przygotowania gimnastyczno–akrobatycznego
- Potrafi koncentrować się i mobilizować przed startem
- Jest świadomy funkcjonowania swojego organizmu, potrafi dobrać dietę, dozwolone suplementy

## TREŚCI PROGRAMOWE KSZTAŁCENIA, WYCHOWANIA I ZDROWIA

### PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W JUDO.

Judo jest sportem walki, który wymaga bardzo wysokiej sprawności. By osiągnąć poziom mistrzowski w tej dyscyplinie olimpijskiej, przygotowanie motoryczne, a więc wszystkie składowe sprawności sportowej, musi być na najwyższym poziomie, wymaga bardzo złożonego, przemyślanego i odpowiednio realizowanego procesu treningowego.

W klasach 1 -4 liceum, u zawodników 15 – 19 letnich, zróżnicowanie pod względem rozwoju fizycznego, ale również motorycznego i psychomotorycznego, jest bardzo duże. W organizacji treningu należy zwracać dużą uwagę na indywidualne możliwości zawodników, takie jak:

- rozwój fizyczny
- poziom koordynacji ruchowej
- poziom siły i mocy
- wydolność systemów energetycznych
- zakresy ruchów, gibkość
- siłę mięśni stabilizacyjnych korpus oraz kończyn

Planując poszczególne cykle treningowe, należy uwzględnić regenerację powysiłkową. Mikrocykle, a więc plany tygodniowe, muszą być tak zaprogramowane, by nie narażać zawodników na stany przetrenowania, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia sprawności i zwiększenia ryzyka kontuzji.

**ETAP UKIERUNKOWANY ( Z WPROWADZENIEM DO SPECJALISTYCZNEGO) KLASA I i II**

Na tym etapie treningu, należy w szczególności zwracać uwagę na rozwój sprawności motorycznej z uwzględnieniem proporcji, w kierunku ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych. W nauczaniu techniki i taktyki walki judo, należy położyć duży nacisk na pogłębienie automatyzacji ruchu z umiejętnością zastosowania techniki w sytuacjach walki sportowej, z uwzględnieniem predyspozycji psychomotorycznych. Trzeba w dużym stopniu wprowadzać indywidualizację treningu. Po zakończeniu tego etapu, uczeń powinien posiadać:

**Wiedzę:**

- przepisy sportu zgodnego z przyszłą specjalizacją sportową oraz przepisy co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- działania taktyczne, uwzględniając typowe warunki dla współzawodnictwa w podjętym sporcie,
- znaczenie motywacji w sporcie,
- zasady prewencji urazów w sporcie, z akcentem na urazy najpowszechniej występujące w podjętym sporcie,
- podstawowe zasady dietetyki i odnowy biologicznej.

**Umiejętności:**

- wykonać zaawansowane ćwiczenia wszechstronne oraz wybrane ćwiczenia ukierunkowane i specjalne w obszarze podjętej specjalizacji sportowej,
- wykonać wybrane ćwiczenia szybkości, siły, wytrzymałości i koordynacji ruchowej oraz posiada niezbędne umiejętności techniczno-taktyczne dla wybranej specjalizacji sportowej,
- spełnić minimalne normy wynikowe w zakresie poziomu wybranych zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych swoistych dla podjętej przez niego specjalizacji sportowej,
- wykonać elementarne pomiary antropometryczne i fizjologiczne oraz samodzielnie interpretować ich wyniki,
- ocenić poziom własnej sprawności fizycznej,
- prowadzić dzienniczek treningowy,
- samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, uwzględniając zadania jednostki treningowej i warunki atmosferyczne oraz wykonać ćwiczenia potreningowe(powysiłkowe),
- zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- wykonywać podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- asekurować współćwiczącego,
- przygotowywać obiekty do zajęć sportowych,
- postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej;
- równocześnie uczeń:
- bierze udział w rywalizacji sportowej w typowych warunkach dla danego sportu,
- uczestniczy w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej3 sportów.

**Kompetencje społeczne:**

Uczeń gotów jest:

- współpracy w grupie i pełnienia różnych ról w zespole sportowym/grupie treningowej,
- rozwijania własnych cech wolicjonalnych,
- dokonywania rzetelnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej,
- przestrzegania podstawowych norm i zasad etycznych istotnych w sporcie,
- wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób.

## ETAP SPECJALISTYCZNY – KLASA III i IV

W treningu na tym etapie szkolenia, należy zwiększyć obciążenia i objętość w treningu specjalistycznym. Doskonalenie techniki i taktyki powinno się odbywać w ramach walk treningowych, z założeniami odzwierciedlającymi walkę sportową. Analizowanie i wdrażanie elementów taktycznych, w poszczególnych fragmentach walki. Umiejętne planowanie startów, w tym kontrolne, ogólnopolskie, mistrzowskie i międzynarodowe. Całkowita indywidualizacja treningu. Po zakończeniu tego etapu, uczeń powinien posiadać:

Wiedzę:

- zna i rozumie specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalnego,
- strukturę rzeczową i czasową treningu,
- reguły stosowania wybranych metod i form w treningu szybkości, siły i wytrzymałości oraz umiejętności technicznych specyficznych dla trenowanego sportu,
- szczegółowe przepisy sportu zgodne z podjętym przez niego sportem,
- działania techniczno-taktyczne, w tym uwzględniające słabe i silne strony przeciwnika oraz nietypowe warunki zewnętrzne dla współzawodnictwa w podjętym sporcie,
- zasady polityki startowej i funkcje kalendarza imprez,
- zadania kontroli w treningu sportowym,
- znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej,
- konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie,
- zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa,
- ideę olimpijską i zagrożenia współczesnego sportu.

Umiejętności:

- wykonać zaawansowane ćwiczenia specjalne w trenowanym sporcie,
- wykonać zaawansowane ćwiczenia nakierowane na poprawę wybranych zdolności motorycznych, techniki i taktyki sportowej w podjętym przez niego sporcie,
- spełnić minimalne normy wynikowe w zakresie poziomu wiodących zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych w trenowanym sporcie,
- ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych,

- ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu,
- świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego,
- wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie,
- asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych,
- rejestrować obciążenia treningowe i przeprowadzić ich podstawową analizę,
- wykorzystywać w rozgrzewce przybory sportowe,
- stosować podstawowe techniki relaksacyjne,
- wykonywać wybrane ćwiczenia funkcjonalne, w szczególności zapobiegające bólom kręgosłupa i typowym przeciążeniom aparatu ruchu w podjętym sporcie,
- postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę trenowanego sportu,
- udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej;
- równocześnie uczeń:
- efektywnie rywalizuje we współzawodnictwie sportowym osiągając założone wyniki sportowe.

Kompetencje społeczne:
Uczeń gotów jest do:

- krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego,
- promowania sportu oraz zasad *fair play* poprzez własną postawę,
- do przezwyciężania dużych obciążeń treningowych,
- do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji w zakresie podejmowanego sportu,
- do śledzenia trendów rozwojowych w sporcie,
- kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

Z zakresu judo, uczeń potrafi:

- skutecznie wykonać i zastosować w walce technikę własną technikę,
- wykonywać rzuty biodrowe,
- wykonywać rzuty ręczne,
- wykonywać rzuty nożne,
- wykonywać rzuty poświęcenia,
- wykonać techniki trzymań,
- wykonać techniki dźwigni,
- wykonać techniki duszeń,
- wykonać dowolne przejścia do trzymań,
- wykonać dowolne przejścia do duszeń,
- wykonać dowolne wyjścia z trzymań,
- wykonać dowolne ucieczki z technik kończących,
- wykonać dowolne kombinacje technik w parterze,
- wykonać dowolne kombinacje rzutów,
- stosować kontynuacje walki ze stójki do parteru,

- stosować kontrole w parterze ,
- stosować walkę uchwytem w celu obrony i ataku,
- wykonać kontrataki najpopularniejszych rzutów,
- stosować obronę poprzez przemieszczanie się
- stosować obronę poprzez kontrole uchwytem,
- rozróżnić zasady gry .

## 6. TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO I KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### 6.1 TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO

**RAMOWY PLAN NAUCZANIA**

Niniejszy program zakłada realizację programu, bez zajęć do wyboru. W programie uwzględniono następujący wymiar godzin:

- Liczba godzin, w całym cyklu edukacyjnym, to ok. 480 godzin obligatoryjnych i ok. 3000 godzin, przeznaczonych na szkolenie sportowe
- Tygodniowa liczba godzin to, 3 godziny obligatoryjne i 13 godzin przeznaczonych na szkolenie sportowe

Trener prowadzący zajęcia, w trakcie roku szkolnego, będzie korzystał z dwóch programów:

- Podstawy programowej, określonej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej
- Programu autorskiego, według wytycznych Polskiego Związku Judo

**RAMOWY PLAN GODZIN W 4-LETNIEJ SMS I PROPORCJE % OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH**

| Lp. | Tematyka szkolenia | | Ogółem godzin | KL. I Liczba godzin | Obciążenia w % | KL.II Liczba godzin | KL. III Liczba godzin | KL. IV Liczba godzin | Obciążenia w % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Technika – taktyka nauczanie i doskonalenie | Stójka (Tachi Waza) | 1192 | 265 | 60% (Ogółem 60%) | 319 | 319 | 319 | 60% (Ogółem 70%) |
| | | Parter (Ne Waza) | 735 | 177 | 40% | 196 | 196 | 196 | 40% |
| 2 | Kształtowanie sprawności ogólnorozwojowej | | 957 | 294 | 40% | 221 | 221 | 221 | 30% |
| 3 | Realizacja podstawy programowej | | 480 | 120 | - | 120 | 120 | 120 | - |
| 4 | Suma | | 3364 | 856 | 100% | 856 | 856 | 856 | 100% |

## AKCJE SZKOLENIOWE PRZEWIDYWANE W ROCZNYM CYKLU REALIZACJI PROGRAMU SMS

| Akcje programowe | Ogółem | KL.I Ilość akcji / Liczba dni | KL.II Ilość akcji / Liczba dni | KL.III Ilość akcji Liczba dni | KL.IV Ilość akcji / Liczba dni |
|---|---|---|---|---|---|
| Zgrupowania | 12 / 180 | 3 / 31 | 3 / 31 | 3 / 31 | 3 / 31 |
| Zawody | 40 / 80 | 8-10 / 16-20 | 8-10 / 16-20 | 8-10 / 16-20 | 8-10 / 16-20 |
| Konsultacje szkoleniowe | 12 / 48 | 3 / 12 | 3 / 12 | 3 / 12 | 3 / 12 |
| Badania lek. sprawdziany | 8 / 16 | 2 / 4 | 2 / 4 | 2 / 4 | 2 / 4 |

## RAMOWY PLAN TREŚCI NAUCZANIA W SMS

| Trening specjalistyczny – techniczno taktyczny | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| LP | Rodzaje treningu | KL.I Liczba godzin | KL.II Liczba godzin | KL.III Liczba godzin | KL.IV Liczba godzin |
| 1 | Technika/Taktyka-nauczanie | 242 | 220 | 130 | 60 |
| 2 | Technika/Taktyka-doskonalenie | 100 | 150 | 175 | 185 |
| 3 | Technika indywidualna | 60 | 75 | 110 | 150 |
| 4 | Walki szkolne, zadaniowe | 40 | 60 | 80 | 100 |
| | suma | **442** | **505** | **495** | **495** |
| Trening specjalistycznych zdolności motorycznych | | | | | |
| 1 | Akrobatyka + ćwicz. specjalistyczne | 60 | 30 | 20 | 20 |
| 2 | Trening siły ogólnej i specjalistyczne | 70 | 70 | 70 | 80 |
| 3 | Trening wytrzymałości ogólnej i specjalistycznej | 70 | 61 | 71 | 71 |
| 4 | Trening koordynacji i gibkości | 54 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Trening szybkości | 20 | 20 | 20 | 30 |
| 6 | Gry sportowe | 20 | 20 | 10 | 10 |
| 7 | Realizacja podstawy programowej | 120 | 120 | 120 | 120 |
| | suma | **414** | **351** | **361** | **361** |
| | Ogółem godzin | **856** | **856** | **856** | **856** |

- Szkolenie stacjonarne - 10 miesięcy x 4 tygodnie x 13 godzin tygodniowo = 520 godzin. Odjęte zostały 32 godziny ( ferie zimowe), 16 godzin (Boże Narodzenie i inne święta), 16 godzin( ferie wielkanocne)=136 godzin
- Zgrupowania 2 x 12 dni wakacje + 10 dni ferie zimowe= 34 x 4 godziny dziennie= 136 godzin
- Konsultacje szkoleniowe - 48 godzin
- Zawody - 64 godz

Podsumowanie:

- Szkolenie roczne z zakresu judo wynosi ok. 760 godzin.
- Realizacja podstawy programowej wynosi ok. 120 godzin rocznie.

## ZAJĘCIA ZASADNICZE ZWIĄZANE ZE SPORTEM WIODĄCYM

### Środki oddziaływania ukierunkowanego

- Wszelkiego rodzaju gry i zabawy z mocowaniem, przytrzymywaniem, wypychaniem, np.: sumo
  - Intensywność umiarkowana
  - Intensywność mała
- Ćwiczenia siłowe o charakterze wspomagającym z oporem własnego ciała i ze współpartnerem, odbicia obunóż z przysiadu do przysiadu w formie skoków z akcentem jak najdalszego przemieszczania się w przód. Skłony i skrętoskłony z partnerem na biodrach, unoszenie partnera z maty np. Intensywność submaksymalna, metoda interwałowa, czas serii do 20 s
- Uchikomi z ekspandorami
  - Intensywność submaksymalna, metoda interwałowa
  - Intensywność duża
- Wszelkie ciągi na ekspandorach – intensywność zbliżona do maksymalnej, metoda interwałowa
- Doskonalenia elementów techniki w terenie (uchikomi, walka o uchwyt, wyniesienia)1-5 min.
  - Intensywność umiarkowana
  - Intensywność duża
- Tandoku-renshu(rzuty i kombinacje rzutów w formie „walki z cieniem”), metoda powtórzeniowa
  - Intensywność mała
  - Intensywność umiarkowana
- Walka koreańska sirum – 2-3min.
  - Intensywność duża
  - Intensywność submaksymalna
- Walka zapaśnicza – 120-180s
  - Intensywność duża
  - Intensywność submaksymalna

### Środki oddziaływania specjalnego

- Ćwiczenia elementów techniki w tachi-waza
- Ćwiczenia elementów techniki w ne-waza
- Yakusoku-geiko – rzuty wykonywane w ruchu, przez obu zawodników w dowolnym tempie, przez 25 min.
  - Intensywność bardzo mała
  - Intensywność mała
  - Intensywność duża
- Yakusoku-geiko – rzuty wykonywane w ruchu przez jednego zawodnika w czasie 5 minut z przerwami 2 minutowymi, 2-4 powtórzenia
  - Intensywność mała
  - Intensywność duża
- Motodachi nagekomi – rzuty wykonywane przez zawodnika na kolejno dochodzących partnerach – (np. zmieniają się co 5 rzutów), 6-10 serii
  - Intensywność duża
  - Intensywność submaksymalna

- Uchikomi wykonywane przez jednego zawodnika w ciągu 300s, w seriach po 20 wejść, z 5-sekundową przerwą na zmianę partnera. Czas przerwy pomiędzy poszczególnymi uchikomi wynosi 300s, 1-2 powtórzeń
- Uchikomi szybkościowe – „wejścia" do rzutu wykonywane przez jednego zawodnik w seriach 10s z 20-30 sekundową przerwą pomiędzy seriami uchikomi, metoda powtórzeniowa
- Uchikomi wahadłowe – wejście wykonywane przez obu zawodników na przemian (po każdym wejściu w momencie wychodzenia, wchodzi partner) przez 10s z 20 sekundową przerwą. Metoda powtórzeniowa, 9-10 powtórzeń
- Uchikomi wykonywane przez tori w seriach po 10s z 20-sekundową przerwą, podczas której uke wykouje wejścia do rzutu w ruchu. Powyżej wymienionej sekwencji przerwa 20-30s; intensywność maksymalna, ilość powtórzeń 5-10
- Uchikomi „spido" – wejścia wykonywane przez 20s z intensywnością submaksymalną i przerwą 40-sekundową między seriami – 5 serii
- Uchikomi wykonywane przez tori poprzez podniesienie leżącego na plecach uke w seriach po 10-20 powtórzeń, z 120-sekundową przerwą, ilość serii 2-4
    - Intensywność mała
    - Intensywność duża
- Uchikomi w trójkach ( z wykorzystaniem oporu, siły trzeciego współćwiczącego) wykonywane przez tori w seriach po 20 powtórzeń – 40s z 120-sekundową przerwą, ilość powtórzeń 2-5
    - Intensywność duża
    - Intensywność submaksymalna
- Uchikomi z wyniesieniem uke przez tori w seriach po 10-20
    - Intensywność mała
    - Intensywność duża
    - Intensywność submaksymalna
- Sute-geiko – rzuty wykonywane przez zawodników seriach po 10-15s z 20-45-sekundową przerwą; intensywność maksymalna, ilość powtórzeń 6-10
- Test rzutowy – wykonywanie przez zawodnika maksymalnej liczby powtórzeń rzutu, w którym się specjalizuje. Partnerzy dochodzą do rzucającego potokowo (ilość osób padających dowolna); czas trwania testu 1;1,5;2min, intensywność submaksymalna
- TSSR – test specjalnej sprawności ruchowej – wykonywanie przez zawodnika maksymalnej liczby powtórzeń rzutu seoi nage w trzech odcinkach czasowych trwających 15s, 30s, 30s, przedzielonych 10-sekundowymi przerwami. Zawodnik wykonuje rzuty na dwóch partnerach, stojących po jego obu stronach w odległości 3m
- Walki sparingowe (randori tachi-waza); czas jednej walki wynosi 120-300s, czas przerwy 120-300s, ilość walk 2-8
    - Intensywność duża
    - Intensywność submaksymalna i maksymalna
- Walki sparingowe (randori ne waza); czas jednej walki wynosi 180-300s, czas przerwy 120-300s,
    - Intensywność mała
    - Intensywność duża
- Walki sparingowe (randori „ciągłe" w newaza), czas trwania 20 minut
- Walki zadaniowe, czas trwania 1-5 minut
- Wychodzenie z trzymań ; czas wychodzenia z trzymania 25s, przerwa 35s, ilość powtórzeń 5-10

- Motodachi randori (kakari-geiko) – ze zmianą partnera co 1 minutę(5-10 zmian partnera); intensywność submaksymalna
- Motodachi randori (kakari-geiko) – ze zmianą partnera co 5 minut(5-10 zmian partnera);
  - Intensywność submaksymalna
  - Intensywność duża
- Walka o uchwyt, 60-300s
  - Intensywność duża
  - Intensywność submaksymalna
- Walka sędziowana na treningu
- Walka w zawodach kontrolnych
- Walka w zawodach głównych

**Propozycja metod i etapów nauczania techniki**

| **Etap I – przedstawienie i omówienie elementu techniki** | **Etap II – pokaz elementu techniki i objaśnienie słowne** | **Etap III – praktyczne próby wykonania elementu techniki przez zawodników** | **Etap IV – Doskonalenie elementu techniki i dalsze eliminowanie błędów** |
|---|---|---|---|
| • stosowanie zrozumiałego słownictwa przy objaśnianiu<br>• jasny poprawny sposób mówienia<br>• utrzymanie kontaktu wzrokowego z zawodnikami<br>• mobilizowanie zawodników którzy nie uważają<br>• właściwe ustawienie zawodników, żeby mogli dokładnie widzieć pokaz i słyszeć objaśnienia<br>• nazwanie i określenie działania które ma być nauczane<br>• pokaz i omawianie nowego elementu techniki, powinno trwać maksymalnie 3 minuty<br>• objaśnienia muszą być zwięzłe, krótkie i jasne | • wyjaśnienie celu i istoty demonstrowanego elementu techniki<br>• pokaz poprzez wykonanie całościowe techniki – jak na zawodach<br>• pokaz powinien być wykonany wzorowo<br>• 5-6 krotne powtórzenie pokazu<br>• pokaz z różnych pozycji wyjściowych (niskiej, średniej, przy cofaniu się, przy naporze)<br>• pokaz ze zwolnioną prędkością<br>• wyjaśnienie najważniejszych faz ruchu, decydujących o skuteczności demonstrowanej techniki<br>• powtórzenie w razie potrzeby wybranych fragmentów techniki<br>• podsumowanie objaśnień i odpowiedzi na pytania zawodników | • zawodnicy muszą ćwiczyć bezpośrednio po pokazie i objaśnieniach<br>• podczas ćwiczenia zawodnicy musza mieć zapewniony komfort (odpowiednio dużo miejsca<br>• trener dobiera ćwiczenia pomocnicze do prawidłowego wykonania nowego elementu techniki<br>• w razie potrzeby trener powtarza pokaz i objaśnienie<br>• jeżeli zachodzi potrzeba, trener dzieli chwyt na fazy<br>• trener poprawia najczęściej popełniane błędy, krótko je omawia, ustala i wyjaśnia ich przyczynę, oraz podaje sposoby ich usunięcia | • trener ocenia sposób wykonania techniki<br>• trener wykazuje które części elementu techniki zostały dobrze wykonane – udziela pochwał<br>• poprawia błędy<br>• trener mówi i pokazuje zawodnikowi, co wykonał, a jak to ma to prawidłowo wyglądać<br>• mówi, wyjaśnia i pokazuje jak usunąć błąd<br>• sprawdza czy wszyscy uczniowie rozumieją przekazywane uwagi<br>• trener wykazuje dużą cierpliwość wobec zawodników<br>• zachęca do kontynuowania ćwiczeń techniki i dążenia do dalszego ich doskonalenia |

## Technika w judo

**Cele główne:**

- Kształtowanie umiejętności technicznych i taktycznych ucznia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego w judo

Technika judo realizowana na etapie ukierunkowanym (wprowadzającym do specjalistycznego) i specjalistycznym, ma na celu doskonalenie nabytych umiejętności zdobytych podczas wcześniejszego szkolenia sportowego. Uczeń Szkoły Mistrzostwa Sportowego, powinien posiadać podstawowe umiejętności, które będzie doskonalił podczas nauki w SMS. W klasie 1 i 2 uczniowie doskonalą szeroki wachlarz technik, i dobierają wspólnie z Trenerem techniki główne i pomocnicze, w stójce i w parterze. W klasie 3 i 4, uczniowie w dużej mierze skupiają się na poprawie wykonania swoich technik. Doskonalenie wykonania tych technik w różnych kierunkach, uchwytach, podczas prowadzenia w czasie walki, podczas odrabiania strat podczas walki, w dogrywce.

Kontynuacja i doskonalenie dotychczasowego szkolenia sportowego zawodnika – NAGE WAZA

| **KLASA 1 - 4** | **KLASA 1 - 4** | **KLASA 1 - 4** | **KLASA 1 - 4** | **KLASA 1 - 4** |
|---|---|---|---|---|
| Te waza | Koshi waza | Ashi waza | Masutemi waza | Yoksutemi waza |
| • Seoi-nage<br>• Tai-otoshi<br>• Kata-guruma<br>• Uki-otoshi<br>• Sukui-nage | • Uki-goshi<br>• O-goshi<br>• Koshi-guruma<br>• Harai-goshi<br>• Tsuri-goshi<br>• Hane-goshi<br>• Ushiro-goshi<br>• Utsuri-goshi | • De-ashi-barai<br>• Hiza-guruma<br>• Sasae-tsuri-komi-ashi<br>• O-soto-gari<br>• Ko-soto-gari<br>• Okuri-ashi-barai<br>• Uchi-mata<br>• Ko-soto-gake<br>• Ashi-guruma<br>• Harai-tsuri-komi-sahi | • Tomoe-nage<br>• Ura-nage<br>• Sumi-gaeshi<br>• Tawara-gaeshi<br>• Hikikomi-gaeshi | • Uki-waza<br>• Yoko-gake<br>• Yoko-guruma<br>• Tani-otoshi<br>• Yoko-wakare |

**Kombinacje technik**

| **KLASA 1 - 4** | **KLASA 1 - 4** | **KLASA 1 -4** |
|---|---|---|
| • de-ashi-barai – de-ashi-barai<br>• de-ashi-barai – o-uchi-gari<br>• de-ashi-barai – tai-otoshi<br>• de-ashi-barai – o-soto-otoshi | • o-soto-gari – ko-soto-gake<br>• o-soto-gari – soto-maki-komi<br>• o-soto-gari – hiza-guruma<br>• o-soto-gari –o-soto-guruma | • o-uchi-gari – o-uchi-gari-gaeshi<br>• o-uchi-gari – ko-soto-gake<br>• o-uchi-gari – ippon-seoi-nage<br>• o-uchi-gari – sode-tsuri-komi-goshi |

| KLASA 1 - 2 | KLASA 1 – 2 | KLASA 2 – 4 | KLASA 2 - 4 |
|---|---|---|---|
| • ippon-seoi-nage – ura-nage<br>• ippon-seoi-nage – ko-soto-gari<br>• ippon-seoi-nage – okuri-eri-jime<br>• ippon-seoi-nage – ippon-seoi-nage | • ko-uchi-gari – de-ashi-barai<br>• ko-uchi-gari – ippon-seoi-nage<br>• ko-uchi-gari – hiza-guruma<br>• ko-uchi-gari-maki-komi - kouchi-gake | • harai-goshi – ko-soto-gari<br>• harai-goshi – ura-nage<br>• harai-goshi – o-soto-gari<br>• uchi-mata – uchi-mata-skashi | • hiza-guruma – o-soto-gari<br>• hiza-guruma – hiza-guruma<br>• hiza-guruma – okuri-ashi-barai<br>• hiza-guruma – o-uchi-gari |

**Kontynuacja i doskonalenie dotychczasowego szkolenia sportowego zawodnika – KATAME WAZA**

| KLASA 1 – 2 | KLASA 1-4 | KLASA 1-4 |
|---|---|---|
| Trzymania – osaekomi waza | Duszenia – schime waza | Dźwignie – kansetsu waza |
| • hon-kesa-gatame<br>• kuzure-kesa-gatame<br>• makura-kesa-gatame<br>• ushiro-kesa-gatame<br>• kata-gatame<br>• yoko-shiho-gatame<br>• kuzure-yoko-shiho-gatame<br>• kami-shiho-gatame<br>• kuzure-kami-shiho-gatame<br>• tate-shiho-gatame<br>• kuzure-tate-shiho-gatame | • kata-juji-jime<br>• gyaku-juji-jime<br>• nami-juji-jime<br>• okuri-eri-jime<br>• hadaka-jime<br>• kata-ha-jime<br>• katate-jime<br>• morote-jime<br>• ashi-gatame-jime<br>• sode-guruma-jime | • ude-garmi<br>• juji-gatame<br>• ude-gatame<br>• hiza-gatame<br>• waki-gatame<br>• hara-gatame |

**Dodatkowo, doskonalenie:**

- Wyjść z trzymań
- Wyciągania dźwigni
- Uwalniania nogi

**Przejścia do technik ne-waza :**

1. Od strony pleców:
   - sankaku-jime
   - ude-higi-juji-gatame
   - handaka-jeme
   - kata-gatame
   - okuri-eri-jime

2. Od strony głowy
- sankaku-jime
- sankaku-gatame
- kata-gatame

3. Przejścia z pleców (garda parterowa):
- ude-higi-juji-gatame
- ude-gatame
- ude-grami
- kata-gatame
- sankaku-jime
- tate-shio-gatame
- eri-jeme

4.Przejścia nóg (gardy parterowej)
5.Kombinacje technik w parterze:
- przejście z pozycji na plecach do ude-hishigi-juji-gatame – obrona – przejście do ude garami nogami
- przejście od strony pleców do kata-gatame – obrona – przejście do eri-jime
- przejście od strony głowy do sankaku-jime – obrona – przejście do sankaku jime na drugą strone

**Taktyka w judo – doskonalenie rozwiązań taktycznych**

**Stójka (Tachi waza)**

- ataki w 4 – 6 kierunkach
- prowokowanie zamierzonej reakcji
- wykorzystanie siły przeciwnika
- zmiana tempa akcji
- kombinacje składające się z 3-4 ataków,
- obrona przez wykręcanie się z rzutów i balans
- walka na skraju maty
- walka z przeciwnikiem z odwrotnej pozycji (lewy na prawy)
- ataki w zależności od postawy przeciwnika (np. pochylony – atak na obi tori)
- szukanie momentu rzutów
- wykorzystywanie podpowiedzi od trenerów przeciwnika
- ustawienie obrony i kontrataku pod główną technikę przeciwnika
- realizacja ustalonego planu walki
- praca nad szybkością
- praca nad mocą

**Parter (Ne waza):**

- kombinacje technik
- przytrzymanie przeciwnika w ne waza przy prowadzeniu punktowym w pojedynku
- obrona przed zastosowanymi technikami
- wyszukiwanie odpowiednich rozwiązań technicznych w zależności od pozycji przeciwnika
- kontrola w ne waza, z wykorzystaniem brzucha, rąk i nóg
- przełamywanie obrony wyprostowanych rąk

**Kumikata (walka o uchwyt):**

- walka uchwytem za rękawy
- blokowanie złapania uchwytu
- zrywanie uchwytu
- atak trzymając tylko za kołnierz (wzmocnienie pracy ręki trzymanej za kołnierz)
- ustawianie w dogodnej pozycji
- walka i ataki z uchwytów niestandardowych
- ataki z wykorzystaniem mocnego uchwytu przeciwnika
- ataki przy zmianie uchwytu uke
- szukanie niewygodnej pozycji i uchwytu
- walka o uchwyt z przeciwnikiem z odwrotnej pozycji
- walka o uchwyt z przeciwnikiem z uchwytem jednostronnym
- ataki przy zmianie uchwytu uke

**Kontynuacja walki w parterze**

- łączenie rzutów z przejściem do trzymania, dźwigni, duszenia
- przejście do ne waza po obronie po rzucie,
- kontynuacja ataku po technikach sutemi waza
- sprowadzeni do parteru z dokładnie określonym planem
- obrona przed sutemi waza i kontynuacja w ne waza
- uchwyt sprzyjający sprowadzeniu do parteru (po przekątnej z atakiem na sumi gaeshi)

**Najczęściej popełniane błędy techniczno-taktyczne u zawodników:**

- złe poruszanie się po macie
- niedostrzeganie skraju maty podczas walki
- złe wychylenie do rzutu u ćwiczącego
- niepełne wejście do rzutu u ćwiczącego
- zła praca nóg przy wychyleniu, wejściu i samym rzucie
- zła komunikacja z trenerem siedzącym przy macie
- słaba umiejętność utrzymania przewagi podczas walki
- złe rozłożenie sił w walce

Wiodąca rola należy do trenera, to on określa techniczny sposób wykonania zadania, jego tempo, kierunek, liczbę powtórzeń, ćwiczący mają ściśle wykonywać polecenia

## Zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć sportowych

Trener jest odpowiedzialny za zdrowie i bezpieczeństwo młodzieży na zajęciach. Do jego obowiązków należy stosowanie wszelkich dostępnych środków zapobiegających wypadkom, a w szczególności:

- organizowanie odpowiednich warunków zajęć i stosowanie przepisów bezpieczeństwa związanych z realizacją poszczególnych działów ćwiczeń,
- zapewnienie wzorowej dyscypliny na zajęciach i uświadomienie zawodnikom niebezpieczeństwa wynikającego z nieprzestrzegania poleceń oraz regulaminów korzystania z urządzeń sportowych i regulaminów gier sportowych,
- systematyczne kontrolowanie stanu urządzeń i sprzętu sportowego, natychmiastowe usuwanie z użytku sprzętu uszkodzonego,
- zwracanie uwagi na stan nawierzchni boiska sportowego, bieżni oraz skoczni lekkoatletycznej, wydawanie młodzieży poleceń niezwłocznego usuwania zauważonych usterek.

## PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

1. Obligatoryjne i przykładowe testy motoryczne
2. Analiza wyników i celów
3. Adaptacja funkcjonalna do treningu siły
4. Budowanie siły i wydolności tlenowej
5. Budowanie mocy i wydolności glikolitycznej (mleczanowej)
6. Budowanie szybkości i wydolności fosfagenowej

**Testy obligatoryjne, trenerzy wykonują 2 razy w roku( we wrześniu i w czerwcu)**

**Testy motoryczne**

| | |
|---|---|
| **Testy siły maksymalnej *** | • **przysiad ze sztangą ***<br>- wynik średni 100% masy ciała<br>- wynik dobry 150% masy ciała<br>- wynik bardzo dobry >150% masy ciała<br>• **wypychanie sztangi leżąc ***<br>- wynik średni 100% masy ciała<br>- wynik dobry 150% masy ciała<br>- wynik bardzo dobry >150% masy ciała<br>• **dociąg ***<br>- wynik średni 100% masy ciała<br>- wynik dobry 150% masy ciała<br>- wynik bardzo dobry >150% masy ciała<br>• **zarzut ***<br>- wynik średni 100% masy ciała<br>- wynik dobry 150% masy ciała<br>- wynik bardzo dobry >150% masy ciała |

| | |
|---|---|
| **Test wydolności tlenowej** * | • **Test Coopera** *<br>K = > 2300m – bardzo dobrze<br>M = > 3000m – bardzo dobrze<br>K = 2100m – 2300m – dobrze<br>M = 2700m – 3000m – dobrze<br>K = 1900m – 2100m – średnio<br>M = 2500m – 2700m – średnio<br><br><u>Kobiety o masie ciała:</u><br>70-78 kg – minus 150 metrów<br>>78 kg – minus 250 metrów<br><u>Mężczyźni o masie ciała:</u><br>90-105kg – minus 150 metrów<br>>105kg – minus 250 metrów |
| **Test szybkości** * | • sprint na 100 m *<br>K = < 13,5s – bardzo dobrze<br>M = > 12,5s – bardzo dobrze<br>K = 13,6s - 14,1s – dobrze<br>M = 12,6s – 13,1s – dobrze<br>K = 14,2s – 14,8s – średnio<br>M = 13,2s – 13,8s – średnio<br><br><u>Kobiety o masie ciała:</u><br>70-78 kg – minus 1 sekunda<br>>78 kg – minus 2 sekundy<br><u>Mężczyźni o masie ciała:</u><br>90-105kg – minus 1 sekunda<br>>105kg – minus 2 sekundy |
| Testy mocy | • wyskok dosiężny,<br>• skok w dal z miejsca,<br>• pięcioskok na jednej nodze<br>• wyrzuty piłką lekarską<br>• przyspieszenie na 5 / 15 metrów |
| Test zakresów ruchu – test MCS (movement compensation screen) | Pozwala określić ograniczenia mobilności w poszczególnych segmentach ciała:<br>• obręczy barkowej,<br>• odcinka piersiowego i lędźwiowego, kręgosłupa,<br>• mięśni nóg (szczególnie dwugłowych), ruchomości stopy |
| Test wydolności glikolitycznej | • test 150 metrów (bieg wahadłowy) |
| Test wydolności systemu fosfagenowego | • test 8 x 40 metrów (sprint) |
| Test wytrzymałości m.stabilizacyjnych | • plank |

*** - obowiązkowe testy (obligatoryjne) do przeprowadzenia 2 razy w roku, przez trenera prowadzącego**

Pozostałe testy wykonujemy przed i po okresie przygotowawczym, w celu sprawdzenie postępów poszczególnych zawodników. Ważne, by trenerzy dobierali testy do warunków fizycznych zawodników i na ich podstawie , dokonywali analizy.

**Test zakresów ruchu MCS - movement compensation screen**

Zawodnik staje w rozstawieniu stóp na szerokość bioder, stopy ustawione równolegle, trzymając tyczkę tak, by dotykała ona czubka głowy, a ramiona były ugięte w stawach łokciowych pod kątem 90 stopni. Następnie, po wyprostowaniu ramion, zawodnik wykonuje 3 przysiady z tyczką trzymaną nad głową. Należy zwrócić uwagę na to, że test ma być wykonany w zakresie ruchu, który pozwala na komfortowe wykonywanie zadania.

**Idealny wzorzec ruchowy to taki w którym:**

- stopy pozostają ustawione równolegle
- kolana uginają się w osi drugiego palca stop
- pięty nie odrywają się od podłoża
- linia podudzi I linia pleców są równoległe
- kąt zgięcia grzbietowego stopy jest większy niż 15 stopni
- kolana nie wychodzą poza linie palców
- plecy nie zaokrąglają się w odcinku lędźwiowym
- ramiona pozostają wyprostowne nad głową
- biodra znajdą się w lini lub poniżej lini kolan
- obie kończyny obciążone są symetrycznie

W pierwszej próbie – patrząc z przodu, oceniamy (tak - 1 punkt lub nie – 0 punktów) czy:

- stopy rotują się na zewnątrz (2 pkt.)
- kolana schodzą się do wewnątrz (2 pkt)

W drugiej próbie – patrząc z boku, oceniamy (tak lub nie) czy:

- pięty odrywają się od podłoża (1 pkt.)
- kąt zgięcia w stawie skokowym jest większy niż 15 stopni (1 pkt.)
- kolana wysuwają się przed palce stop (1 pkt.)
- plecy w odcinku lędźwiowym zaokrąglają się (1 pkt.)
- tułów pochyla się nadmiernie do przodu (1 pkt.)
- ramiona opadają I tyczka wysuwa się przed głowę (1 pkt.)
- biodra znajdą się w lini lub poniżej lini kolan (1 pkt.)

W trzeciej próbie – patrząc z tyłu, oceniamy (tak lub nie)czy:

- oba pośladki znajdują się na tej samej wysokości (kończyny są równomiernie obciążone) (1 pkt.)

**Wyniki dla dziewczyn I chłopców:**
Ilość punktów
0-3 – wynik bardzo dobry
4-7 – wynik średni
8-12 – wynik słaby

W planowaniu procesu treningowego należy zwrócić szczególną uwagę na poprawę ruchomości struktur , które tego wymagają.

## Testy siły maksymalnej

Testy siły maksymalnej mogą być przeprowadzane tylko i wyłącznie u zawodników o co najmniej 6 miesięcznym doświadczeniu w treningu siłowym. Przed wykonaniem testów siły maksymalnej należy zweryfikować u zawodników umiejętność wykonania poszczególnych prób we właściwym wzorcu ruchowym. U zawodników o mniejszym doświadczeniu (6 m-cy – 2 lata) w treningu siłowym, zaleca się wykonywać testy na 5 RM (reps max). Realizowanie testu siły maksymalnej (czyli pięciu powtórzeniach maksymalnych), polega na wyznaczeniu ciężaru, jakim zawodnik może wykonać dane ćwiczenie maksymalnie 5 razy. Wynik tak przeprowadzonego testu to 80% siły maksymalnej zawodnika. U zawodników doświadczonych można zastosować test czyli maksymalnego obciążenia, jakim zawodnik może wykonać zadanie tylko raz. Testy siły maksymalnej powinny być wykorzystywane w celu weryfikowania założeń treningowych, mających na celu poprawę tego parametru motorycznego u zawodników.

| | |
|---|---|
| **Moc,** czyli siła eksplozywna, to generowanie dużej siły w krótkim czasie. Do realizowania treningu mocy należy zawodników przygotować pod względem stabilizacyjnym, zakresów ruchu, siłowym, a także adaptacji funkcjonalnej do wykonywania konkretnych zadań technicznych. | <u>Do treningu mocy wykorzystuje się m.in:</u><br>• dwubój olimpijski oraz ćwiczenia pochodne<br>• trening z wykorzystaniem taśm<br>• przyspieszenia z obciążeniem / pod górę<br><br>W treningu mocy należy zwrócić uwagę na to, by zadania realizowane w trakcie jednostki treningowej odbywały się na pełnym wypoczynku. |

## Budowanie szybkości

| | |
|---|---|
| **Szybkość** to cecha motoryczna zawierające 3 składowe: czas reakcji, czas pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów. W treningu szybkości zadania powinny być realizowane na pełnym wypoczynku, a czas zadania nie powinien trwać dłużej niż 6 – 7 sek | Ćwiczenia poprawiające szybkość to m.in.:<br>• sprinty do 40 metrów<br>• ćwiczenia na drabince szybkościowej<br>• ćwiczenia na taśmach z max szybkością<br>• ćwiczenia na czas reakcji – przeskoki, rotacje, wyskoki |

| | |
|---|---|
| **Wydolność fosfagenowa**<br>System energetyczny fosfagenowy do pozyskiwania energii wykorzystuje fosfokreatynę. Włącza się w wysiłkach o maksymalnej intensywności i szybkości. Czas trwania pracy w systemie fosfagenowym odbywa się do 7 sek. W treningu tego szlaku energetycznego stosunek pracy do wypoczynku powinien wynosić 1:5, np. 5 sek pracy / 25 sek odpoczynku. Ilość serii jednego zadania nie powinna przekraczać 8. | Proponowane formy usprawniające pracę tego systemu to:<br>• 35 m sprint<br>• praca na power ropes na max intensywnością<br>• ćwiczenia na taśmach z max szybkością<br>• 6 – sekundowe przyspieszenia zmienno - kierunkowe |

| | |
|---|---|
| **Wydolność systemu energetycznego – tlenowego** | System tlenowy to podstawowy silnik energetyczny organizmu. Odpowiada między innymi za generowanie energii w długotrwałych wysiłkach o niskiej i umiarkowanej intensywności, regenerację organizmu pomiędzy jednostkami treningowymi, a także w trakcie treningu.<br>Metody treningowe poprawiające sprawność tego systemu to m.in:<br>• wysiłki ciągłe, o małej i umiarkowanej intensywności<br>• interwały ekstensywne<br>• interwały intensywne (HIIT) |
| **Wydolność glikolityczna (mleczanowa)**<br>System glikolityczny to szlak energetyczny, w którym do pozyskiwania energii w submaksymalnych wysiłkach organizm wykorzystuje glikogen. Produktem ubocznym spalania glikogenu są związki mleczanowe. Najbardziej efektywnie w tym systemie energetycznym organizm pozyskuje energie między 20 a 120 sek. W treningu wydolności mleczanowej stosunek pracy do wypoczynku powinien wynosić 1:1, np. 30 sek pracy / 30 wypoczynku. | Formy ćwiczeń i aktywności pozwalające podnosić sprawność tego systemu to m.in.:<br>• biegi wahadłowe<br>• bardzo złożone ćwiczenia, np. burpees, thrusters<br>• submaksymalna praca na ergometrach, rowerkach<br>• ćwiczenia na power ropes<br>• ćwiczenia na taśmach z submaksymalną intensywnością |

## Test wydolności fosfagenowej - Phosphate Decrement Test (PDT) - 40m Test

Pozwala ocenić poziom wydolności systemu energetycznego pracy beztlenowej – fosfagenowego. Polega on na przebiegnięciu przez zawodnika ośmiokrotnie odcinka 40 m w jak najszybszym czasie (maksymalny sprint). Po przebiegnięciu odcinka zawodnik wraca truchtem na start. Po upływie 30 sek od zakończenia sprintu, zawodnik rozpoczyna kolejny bieg. Każdorazowo zawodnik powinien pokonywać dystans na 100 % swoich możliwości, jak najszybciej.
Do analizy wyników uwzględniane są dwa wyniki – czas, w jakim zawodnik pokonał dystans najszybciej oraz czas, w jakim zawodnik pokonał dystans najwolniej. Różnicę czasową należy określić procentowo.

**Poziom wydolności systemu ATP-CP określamy następująco (u chłopców i dziewcząt):**

| Wartość | Wynik |
|---|---|
| Róznica < 6% | Dobry |
| Różnica 6-12 % | Średni |
| Róznica > 12% | słaby |

## Analiza wyników i celów

Przed programowaniem procesu treningowego należy wziąć pod uwagę wyniki testów motorycznych zawodników – całej grupy, jak i poszczególnych osób.
Nakreślić plany startowe – imprezy docelowe i sprawdzające, by móc w optymalny sposób przygotować zawodników do osiągania maksymalnych możliwości.

## Adaptacja funkcjonalna

To okres, w którym zawodnicy przygotowywani są do podejmowania treningów wymagających opanowania właściwej techniki poszczególnych zadań.
Podstawą adaptacji funkcjonalnej są stabilizacja oraz zakresy ruchów.

Trening stabilizacji powinien uwzględniać:

- ćwiczenia na mięsień poprzeczny brzucha
- ćwiczenia na mięsień prostownik grzbietu
- ćwiczenia stabilizujące kończyny dolne (zejścia ekscentryczne, przysiady wykroczne, martwe ciągi jednonóż)
- ćwiczenia z zastosowaniem piłek szwajcarskich, beretów sensomotorycznych, bosu
- ćwiczenia stabilizujące kończyny górne (z zastosowaniem taśm, niestabilnego podłoża, ćwiczenia jednorącz)

Metody zwiększania zakresów ruchu to:

- streching dynamiczny
- streching statyczny
- wydłużanie fazy ekscentrycznej ćwiczenia
- metoda PEAR (porelaksacja izometryczna)
- rolkowanie, masaż powięzi

Adaptacja do treningu siłowego powinna zawierać doskonalenie techniki ciężkoatletycznych ćwiczeń siłowych, takich jak przysiad ze sztangą, martwy ciąg, wyciskanie sztangi leżąc i innych.

**Beep Test -** to wielostopniowy bieg wahadłowy, pozwalający ocenić poziom wydolności systemu energetycznego pracy beztlenowej – glikolitycznego, odbywający się na odcinku 20m. Polega on na bieganiu pomiędzy dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Test składa się z 21 etapów, a każdy etap z narastającej ilości odcinków (od 7 do 16).
Zawodnik zaczyna od tempa 8,5 km/h. Etapy różnią się od siebie, bo pokonywana w nich jest różna liczba 20-metrowych odcinków. Każdy fragment testu trwa nieco ponad minutę. Jeżeli biegacz dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się i poczekać. Dozwolona jest jednak na dwumetrowa niedokładność. Koniec testu następuje w momencie, gdy zawodnik dwukrotnie nie przebiegnie 20 metrów w wyznaczonym czasie.
Ostateczny wynik to łączna liczba pełnych pokonanych etapów + ilość przebiegniętych 20-metrowych odcinków.

Normy wynikowe dla chłopców:

| Wiek | Bardzo słaby | Słaby | Dostateczny | Średni | Dobry | b.dobry | Rewelacyjny |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15-17 lat | <5.1 | 5.1-6.8 | 6.9-8.2 | 8.3-9.9 | 9.10-11.3 | 11.4-13.7 | >13.7 |
| 18-19 lat | <5.2 | 5.2-7.1 | 7.2-8.5 | 8.6-10.1 | 10.2-11.5 | 11.6-13.10 | >13.10 |

Normy wynikowe dla dziewczyn:

| Wiek | Bardzo słaby | Słaby | Dostateczny | Średni | Dobry | b.dobry | Rewelacyjny |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15-17 lat | <4.2 | 4.2-5.6 | 5.7-7.1 | 7.2-8.4 | 8.5-9.7 | 9.8-11.10 | >11.10 |
| 18-19 lat | <4.5 | 4.5-5.7 | 5.8-7.2 | 7.3-8.6 | 8.7-10.1 | 10.2-12.7 | >12.7 |

**Budowanie siły max**

| | |
|---|---|
| **Siła maksymalna** | • ćwiczenia ciężkoaltletyczne<br>• ćwiczenia z obciążeniem ciężaru ciała<br>• ćwiczenia z odciążeniem partnera |

W programowaniu procesu treningowego należy wziąć pod uwagę wyniki testów motorycznych zawodników – całej grupy, jak i poszczególnych osób. Zaplanować strategię rozwoju u zawodników cech motorycznych, ze szczególnym uwzględnieniem zwiększonych akcentów, na słabe ogniwa. Nakreślić plany startowe – imprezy docelowe i sprawdzające, by móc w optymalny sposób przygotować zawodników do osiągania maksymalnych wyników.

## SPORTY WSPOMAGAJĄCE

Piłka siatkowa

- Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, w postawie wysokiej, niskiej i o zachwianej równowadze
- Odbicia piłki jednorącz w padzie
- Wystawienie, zbicie, blok
- Zagrywka dolna i górna
- Małe gry (1x1, 2x2, 3x3)
- Gra szkolna i właściwa
- Sędziowanie i protokołowanie

Koszykówka

- Kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, z omijaniem przeciwnika i obserwacją pola gry
- Podania piłki jednorącz, oburącz, kozłem i hakiem
- Prowadzenie piłki w trójkach, dwójkach, z kryciem przeciwników
- Rzuty do kosza z różnych pozycji
- Zwody (ruchem tułowia, rękami, piłką), obroty i zatrzymania
- Fragmenty gry, gra szkolna, gra włąściwa
- Sędziowanie i protokołowanie

Piłka nożna

- Przyjęcia i podania piłki
- Prowadzenie piłki, zwody, drybling, żonglerka
- Strzały do bramki z różnych pozycji
- Gra szkolna, właściwa i we fragmentach gry
- Sędziowanie i protokołowanie

Gimnastyka

- Ćwiczenia kształtujące estetykę ruchów
- Ćwiczenia równoważne na przyrządach i wolne
- Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne
    - Łączone przewroty w przód i w tył z miejsca, marszu, biegu, odbicia jednonóż i obunóż
    - Stanie na RR oraz zakończone przewrotem w przód z asekuracją
    - Przerzuty bokiem z miejsca, marszu, biegu, podskoków zmiennych
    - Piramidy dwójkowe, trójkowe, czwórkowe i według inwencji uczniów
- Skoki gimnastyczne (kuczny, odwrotny, rozkroczny, zawrotny)
- Zwisy i podpory
- Samoochrona i asekuracja współćwiczącego

Lekkoatletyka i atletyka terenowa

- Technika biegów krótkich
- Rozkładanie sił na biegach długich i średnich dystansach
- Pokonywanie przeszkód terenowych
- Zabawy biegowe (mała, duża) i terenowe
- Technika pokonywania płotków
- Przekazywanie pałeczki sztafetowej
- Rzuty i pchnięcia sprzętem typowym i nietypowym
- Skoki w dal, wzwyż, wieloskoki

Ćwiczenia muzyczno-ruchowe

- Aerobik
- Step aerobik
- Elementy gimnastyki artystycznej
- Taniec towarzyski

Sporty uzupełniające, do wyboru przez nauczyciela

- Unihokej
- Łyżwiarstwo
- Narciarstwo biegowe, zjazdowe
- Pływanie
- Kajakarstwo
- Badminton
- Tenis stołowy, ziemny
- Turystyka rowerowa
- Ringo

We wszystkich formach rekreacyjnej aktywności ruchowej, należy zwracać uwagę na rozwijanie umiejętności:

- Technicznych
- Organizowania i sędziowania zawodów
- Kulturalnego kibicowania
- Samodzielnego doboru ćwiczeń kształtujących, odpowiednich do danej aktywności ruchowej

## DZIAŁANIA WSPOMAGAJĄCE PROCES TRENINGU I WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

### Kontrola stanu zdrowia

Badania lekarskie wykonywane są w przychodniach sportowo-lekarskich, ich celem jest ocena stanu zdrowia, orzeczenie zdolności do uprawiania konkretnej dyscypliny sportowej, oraz orzeczenie zdolności do wykonywania prób wysiłkowych

### Badania diagnostyczne

| Dziedzina | Zakres badań | Cel badań |
|---|---|---|
| Antropologia | Pomiary długościowe i szerokościowe, pomiar fałdów skórno-tłuszczowych | Określenie somatotypów i oszacowanie komponentów tkankowych |
| Biochemia | Oznaczenie stężenia białka, glukozy, mocznika, elektorlitów(potas, magnez, cynk, miedź) oraz aktywności enzymów (CK, AspAT,ALAT) w spoczynku, badania morfologiczne krwi | Ocena stanu zdrowia |
| Endokrynologia | Oznaczenia kortyzolu i testosteronu w spoczynku | |
| Fizjologia żywienia | Oznaczenie stężenia ferrytyny i żelaza we krwi, ocena ryzyka wystąpienia niedoborów witaminy B1 i B6 | Ocena stanu odżywiania, uzupełnienie niedoborów |
| Psychologia | Testy osobowości, temperament, poziomu lęku i agresji | Określenie osobowości, temperamentu, poziomu lęku i agresji |

**Kontrola efektów potreningowych, monitorowanie**

| **Dziedzina** | Zakres badań | Cel badań |
|---|---|---|
| Fizjologia | Test wydolności tlenowej i progu beztlenowego oraz test wydolności beztlenowej ( Wingate test), spirometria | Ocena potencjału tlenowego i beztlenowego, określenie progowych intensywności wysiłku |
| Biochemia | Oznaczenia aktywności CK, oznaczenia stężenia LA po wybranych środkach i jednostkach treningowych, oznaczenie stężenia mleczanu (LA) we krwi i aktywności CK na zawodach, przed i po walkach | Ocena reakcji organizmu na obciążenia treningowe, ocena ryzyka wystąpienia przeciążenia wysiłkiem. Ocena reakcji metabolicznej organizmu w warunkach startowych |
| Endokrynologia | Oznaczenie stężenia kortyzonu i testosteronu, wyznaczenie T/C( na zawodach), oznaczenie C/T przed i po teście PPA i 30'' | Ocena emocji przedstartowych, ocena reakcji organizmu na obciążenia treningowe, ocena ryzyka wystąpienia przeciążenia wysiłkiem, ocena reakcji metabolicznej organizmu w warunkach startowych, ocena adaptacji hormonalnej do wysiłku |
| Fizjologia żywienia | Oznaczenia stężenia ferrytyny i żelaza we krwi, ocena ryzyka wystąpienia niedoborów witaminy B1 i B6, ustalanie diet, diety redukcyjne, diety budujące | Ocena stanu odżywiania, uzupełnienie niedoborów, obniżenie masy ciała zawodników, zwiększenie beztłuszczowej masy ciała zawodników |
| Biomechanika | Pomiar momentów sił mięśniowych w warunkach statyki | Określenie maksymalnych momentów sił mięśniowych |
| Psychologia | Pomiar reakcji prostej i złożonej, pomiar reakcji różnicowej | Ocena reakcji prostej i złożonej, ocena reakcji różnicowej |

**System kontroli procesu treningowego na podstawie badań biochemicznych**

| Rodzaj kontroli | Efekty treningu | Co się mierzy? | Kiedy się mierzy? | Punkty odniesienia | Co w wyniku kontroli można korygować |
|---|---|---|---|---|---|
| Bieżąca | Bezpośredni | Zmiany biochemiczne:<br>• LA<br>• BE<br>• pH<br>• ck<br>• poziom glukozy | • natychmiast po ćwiczeniu<br>• w czasie przerw między ćwiczeniami | Dotychczasowa reakcja na dane ćwiczenie | • intensywność<br>• jakość, ilość wykonywanych ćwiczeń w jednostce treningowej |
| Operacyjna | Przedłużony | Zmiany wskaźników informujące o szybkości odnowy:<br>• krzywa LA, BE<br>• stężenie enzymów CK<br>• mocznik<br>• stężenie kortyzolu<br>• stężenie testosteronu<br>• obliczamy wskaźnik anaboliczno-kataboliczny<br>• mofrologia krwi<br>• poziom jonów i pierwiastków | • rano<br>• przed treningiem<br>• natychmiast i kilka godzin po treningu | Planowane krzywe obciążenia w mikro i mezocyklu | Wielkość i struktura obciążenia treningowego w mikro i mezocyklu |
| Okresowa | Kumulacyjny | • morfologia krwi<br>• stężenie ferrytyny<br>• ryzyko niedoboru vit. B1<br>• mikroelementy<br>• mocznik<br>• stężenie kortyzolu i testosteronu<br>• stężenie białka całkowitego<br>• poziom elektrolitów | Przed i po każdym okresie treningowym | • stan zdrowia przed danym okresem treningowym<br>• wynikające z programu zadania okresowe | Program okresu treningowego |

## Przygotowanie psychiczne

Judo należy do dyscyplin sportu, w których następuje bezpośredni kontakt fizyczny z przeciwnikiem. Wystarczy, że jeden z zawodników okaże nawet niewielkie symptomy lęku w czasie walki, przeciwnik natychmiast to wykorzysta, dla osiągnięcia przewagi lub zwycięstwa. Bardzo istotne jest poznanie przyczyn powstawania lęku. W tym celu konieczne jest kształtowanie takich motywacji, które wcześniej opanowują ujemne strony psychiczne zawodnika w warunkach walki sportowej.

**W celu zwalczania lęku przed startem na zawodach judo należy:**

- Kształtować u zawodników przekonanie o własnej wartości.
- Stosować odnowę psychiczną poprzez unikanie obecności na sali, w której odbywają się zawody (w przerwie pomiędzy własnymi walkami).
- Unikać sytuacji wywołujących lęk, np. poprzez rozgrzewkę, skoncentrowaniem uwagi na technice wykonywanych ćwiczeń.
- Wytwarzać dobrą atmosferę w grupie zawodników, która dodatnio wpływa na mobilizację przed walkami.
- Nie należy dopuszczać do dużej nadwagi u zawodników (regulowanie dużej liczby kilogramów, wpływa ujemnie na psychikę zawodnika (głód, pragnienie).
- Przekazywać właściwe wskazówki (motywacja pozytywna), trener musi przed walką mówić zawodnikowi co powinien robić, a nie czego ma nie robić.

W ostatnich latach, modny stał się model skandynawski treningu mentalnego (psychicznego). Wskazuje on, na zależność między myślami, uczuciami, energią a "motorem" (czyli potencjałem motorycznym sportowca. Możliwości te mogą być wykorzystane, jeżeli nie wystąpi tak zwany "blok mentalny". Istotnym czynnikiem w tej metodzie jest podświadomość i jej wpływ na proces samoregulacji.

Model samoregulacji realizuje się w 4 - 6 miesięcznych okresach cyklu treningowego. Uwzględnia się w nim między innymi:

- Metody relaksacji
- Techniki oddychania
- Progresywne rozluźnianie mięśni
- Trening autogenny.

Trening psychiki w judo powinien przebiegać według tych samych zasad co trening sportowy, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualizacji i poziomu sportowego.
Trening ten powinien być stosowany od początku uprawiania judo.

**Stale przypominać i przestrzegać przed niebezpieczeństwem związanym z używaniem dopingu w sporcie**

Łączenie uprawiania sportu wyczynowego z nauką jest bardzo trudne i zajmuje młodym sportowcom 10 - 12 godzin dziennie. Dlatego niezbędne jest zachowanie proporcji między pracą, a wypoczynkiem. Stresy związane z uprawianiem sportu, problemami szkolnymi, kontaktami z rówieśnikami, rozłąka z rodziną, mogą zaburzać zdrowie psychiczne.

**Dla zachowania higieny psychicznej młodego sportowca należy:**

- racjonalnie organizować treningi (zgodnie z zasadami sportu dzieci i młodzieży)
- właściwie organizować naukę w domu (internacie)
- regularnie spać ok. 8 godzin
- wolny czas wykorzystać na odprężenie, uspokojenie (wyciszenie) po wysiłku
- maksymalnie unikać stresów
- kształtować dobre stosunki z rówieśnikami.

Higiena życia młodych sportowców polega na świadomym stosowaniu różnych naturalnych środków i warunków środowiskowych ułatwiających, przyśpieszających i wzmagających fizjologiczne procesy wypoczynku.

## Świadomość żywienia w sporcie

**Znaczenie żywienia w sportach walki, w okresie treningowym**

Właściwie zaplanowany trening, sposób odżywiania i powysiłkowa regeneracja są głównymi czynnikami determinującymi zdolności wysiłkowe, wydolność fizyczną, a także kondycję psychologiczną zawodników sportów walki.

W wielu przypadkach sportowcy nie realizują racjonalnych zaleceń żywieniowych zarówno w okresie przygotowawczym, jak i przedstartowym. Problem dotyczy wysokiego spożycia m.in. produktów typu fast-food, słodyczy, chipsów oraz dużych ilości wysoko słodzonych napojów gazowanych. Ważna jest również pora ich spożywania.

Należy zwrócić uwagę, że regularny trening wiąże się ze wzrostem zapotrzebowania na energię, składniki pokarmowe i wodę. Problem ten nasila kwestia kategorii wagowych i konieczności przedstartowej regulacji masy ciała. Wymaga to właściwego doboru produktów pod względem jakościowym i ilościowym, co pomaga w regeneracji i zwiększeniu formy sportowej, przeciwdziała ryzyku kontuzji, wzrostowi masy ciała w stosunku do zwiększenia poziomu tkanki tłuszczowej. W praktyce, obok właściwej diety w wielu przypadkach pomocna może być suplementacja.

W przypadku zawodników w młodszych grupach wiekowych, w zwyczajowym treningu – poza zgrupowaniami Kadry, potrzeby energetyczne są niższe. Stąd też zawodnicy ci są w stanie pokryć to zapotrzebowanie wysiłkiem fizycznym oraz prawidłowo zaplanowaną, klasyczną dietą.

## Energia, a sporty walki

Właściwe oszacowanie kosztów energetycznych wysiłku w sportach walki (tabela nr 2) jest ważnym aspektem w planowaniu skutecznej strategii dietetycznej. Niezwykle trudno jest określić zapotrzebowanie energetyczne sportowców m.in. ze względu na niejednolitą specyfikę i intensywność treningu, proporcję włókien mięśniowych, masę i skład ciała, wiek, płeć oraz zindywidualizowane tempo metabolizmu (tabela 1).

Największych nakładów energii wymaga bezpośrednia walka w trakcie walk sparingowych lub zawodów. Dla przykładu, średni wydatek energetyczny w trakcie treningu (w zależności od jego specyfiki i długości przerw, pomiędzy aktywną pracą mięśniową) może oscylować w granicach 430-580 kcal na godzinę u 48 kilogramowej zawodniczki. Z kolei u zawodnika o masie ciała 120kg koszty energetyczne mogą wynosić 1080-1440 kcal/h, co przy 2 treningach dziennie stanowić już może spore wyzwanie żywieniowe.

**Podaż energii w diecie zawodnika sportów walki powinna zależeć między innymi. od:**

- masy i składu ciała zawodnika oraz budowy somatycznej, płci i wieku,
- czasu trwania i intensywności wysiłku fizycznego,
- stopnia aktywizacji i rodzaju grup mięśniowych, wykonujących określoną pracę wysiłkową,
- konieczności redukcji, utrzymania lub zwiększenia masy ciała, stanu psychofizyczny, oraz ryzyka wystąpienia kontuzji lub przetrenowania.
-

**Wydatki energetyczne wybrany aktywności, podczas treningu sportów walki**

| wykonywana czynność | kcal/h/kg |
|---|---|
| Rozruch poranny | 5,5-6,0 |
| Rozgrzewka | 7,0-9,0 |
| Rozgrzewka specjalistyczna | 7,0-8,0 |
| Technika indywidualna | 8,0-9,0 |
| Trening techniki | 9,5-11,0 |
| Trening techniki w parterze | 8,5-9,5 |
| Trening stacyjny | 9,0-10,0 |
| Walki zadaniowe (randori) | 8,0-10,0 |
| Walki treningowo-sportowe | 10,5-13,0 |
| Trening rzutów z partnerem | 10,0-11,0 |

## Znaczenie węglowodanów, tłuszczy i białek w sportach walki

Regularny trening w sportach walki zwiększa potrzeby energetyczne, z czym wiąże się konieczność właściwego poboru węglowodanów, tłuszczy i białek, które decydują o prawidłowości przebiegu procesów budulcowych, energetycznych i regulacyjnych (tabela 3). Należy podkreślić, że w żywieniu sportowców kluczowe jest zapewnienie podaży tych makroskładników, we właściwych proporcjach w codziennej diecie. Na podstawie obserwacji badań własnych i publikacji międzynarodowych, prowadzonych wśród zawodników sportów walki okazuje się, że są one najczęściej zaburzone. Problemem jest niskie spożycie węglowodanów, przy wysokim spożyciu tłuszczu i białek.
U zawodników redukujących masę ciała i stosujących jednocześnie dietę ubogowęglowodanową, stwierdzono obniżenie wydolności anaerobowej, masy mięśniowej, jak i zaburzenia gospodarki hormonalnej (m.in. hormonu wzrostu) oraz zdolności poznawczych. Nie obserwowano tych objawów u sportowców, spożywających zalecaną ilość węglowodanów. Węglowodany zatem jako uniwersalne i łatwo dostępne źródło energii do pracy mięśni są szczególnie istotne.
Charakter sportu walki, jak judo - wymaga od zawodników dużej mocy, siły i wytrzymałości mięśniowej, dowodzi również znaczenia białka w diecie. Uzasadnia to konieczność budowy i ciągłej odbudowy uszkodzonych w trakcie wysiłku fizycznego włókien mięśniowych oraz syntezy enzymów w metabolizmie komórkowym.
Należy jednak zaznaczyć, że spożywanie bardzo wysokich ilości białek w przypadku sportów walki jest bezcelowe i niekorzystne, nie tylko z punktu widzenia wpływu na formę sportowca, ale również pod względem ekonomicznym. Co więcej, istnieje także ryzyko, że długoterminowe spożywanie dużych ilości białek, może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych, związanych m.in. z funkcjonowaniem niektórych narządów wewnętrznych. Rozwiązanie tego problemu jest stosunkowo proste i wiąże się z racjonalnym spożyciem produktów bogato białkowych - w głównych posiłkach i w połączeniu z warzywami i produktami zawierającymi węglowodany złożone.
W sportach walki dość złożoną kwestią może być spożycie tłuszczu w diecie. Jest to o tyle istotne, że wysoki jego udział w diecie, przy uwzględnieniu przewagi energetyki beztlenowej, wydaje się niekorzystny. Dodatkowo spożycie dużych ilości tłuszczu, przy prowadzonej równocześnie podaży węglowodanów, grozi wzrostem poziomu tkanki tłuszczowej.
Badania nawyków żywieniowych wskazują, że wielu zawodników spożywa za dużo tłuszczy nasyconych, kwasów tłuszczowych i przetworzonych tłuszczy. Jednocześnie w tych grupach bardzo niskie jest spożycie kwasów tłuszczowych wielonienasyconych np. kwasów omega-3.
Należy jednak zwrócić uwagę, że niewskazana jest nadmierna minimalizacja tłuszczu (poniżej 25-27% energii), ponieważ jest on ważnym składnikiem odżywczym, pełniącym istotną rolę m.in. w budowie i syntezie błon komórkowych, hormonów, substancji wewnątrzkomórkowych oraz absorpcji niektórych witamin. Dodatkowo m.in. kwasy tłuszczowe omega-3 wspomagają procesy regeneracyjne i działanie przeciwzapalne.
W żywieniu zawodników uprawiających sporty walki bardzo istotną rolę pełni również pobór odpowiedniej ilości płynów – najlepiej pod postacią wody. Z obserwacji własnych wynika, że zawodnicy, którzy nie otrzymali właściwych zaleceń dotyczących uzupełniania płynów, piją stosunkowo niewiele. Dotyczy to zarówno treningu, jak i uzupełniania płynów po jego zakończeniu

**Wybrana charakterystyka głównych makroskładników diety**

| Białka | Węglowodany | Tłuszcze | Płyny |
|---|---|---|---|
| • Pełnią kluczową rolę w przebiegu procesów metabolicznych.<br>• Są niezbędnym składnikiem budulcowym: mięśni i struktur tkanki łącznej,<br>• Hormonów,<br>• Białek enzymatycznych, transportujących, odpornościowych,<br>• Czynników wpływających na równowagę kwasowo-zasadową i wodno-elektrolitową organizmu.<br>• Warunkują efektywność procesów adaptacji, superkompensacji, regeneracji, rozwoju i wzrostu organizmu.<br>• Mogą „ograniczać" redukcję masy mięśniowej i być częściowo wykorzystywane przez organizm, jako alternatywne źródło energetyczne – zwłaszcza w przypadku niedoboru węglowodanów lub tłuszczy w diecie.<br><br>**Bogate zalecane źródła: mięso, jaja, mleko i przetwory mleczne, ryby.** | • Są głównym źródłem energetycznym dla organizmu w sportach walki.<br>• Występują przede wszystkim w produktach pochodzenia roślinnego.<br>• Ich znaczenie rośnie w miarę wzrostu intensywności wysiłku.<br>• Odpowiednie wykorzystanie węglowodanów wymaga ich właściwej podaży przed, w trakcie i po wysiłku oraz w czasie pozostałej części dnia.<br>• Nadmierne spożycie cukrów prostych zwłaszcza z produktami zawierającymi tłuszcz może prowadzić do wzrostu masy tkanki tłuszczowej.<br><br>**Bogate zalecane źródła: makaron, ryż, kasza, pieczywo, ziemniaki, owoce i warzywa, miód.** | • Są efektywnym uzupełniającym źródłem energii (głównie w wysiłkach o niskiej intensywności).<br>• Pełnią funkcję budulcową, m.in. jako składnik błon komórkowych, hormonów i substancji wewnątrzkomórkowych.<br>• Pełnią istotną rolę w procesie absorpcji witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K).<br>• Niektóre kwasy tłuszczowe - np. z rodziny omega-3, odznaczają się m.in. działaniem przeciwzapalnym, przeciwzakrzepowym i regulującym czynności układu krążenia<br>• Mają duże znaczenie organoleptyczne.<br>• Wysokie spożycie produktów tłustych, zwłaszcza z produktami bogato węglowodanowymi może prowadzić do wzrostu masy tkanki tłuszczowej.<br>• Wysokie spożycie nasyconych lub przetworzonych tłuszczy „trans", może prowadzić do nasilenia stanu zapalnego, zwiększenia ryzyka kontuzji i zmniejszenia efektywności procesów odnowy.<br>**Bogate zalecane źródła: oliwa z oliwek i oleje roślinne, masło, margaryna, tłuste ryby.** | • Warunkują termoregulację organizmu – zwłaszcza w trakcie wysiłku.<br>• Uczestniczą w procesach wykorzystania substratów energetycznych.<br>• Biorą udział w regulacji działania układu krążeniowo-oddechowego.<br>• Wpływają na zdolności poznawcze i funkcje umysłowe.<br>• Regulują gęstości krwi i uczestniczą w dostarczeniu do komórek niezbędnych składników pokarmowych.<br><br>Wraz ze wzrostem odwodnienia obniża się aerobowa i anaerobowa wydolność fizyczna. |

**Zalecenia żywieniowe podaży energii i głównych składników pokarmowych w wybranych sportach walki**

W judo obserwuje się duże zróżnicowanie specyfiki treningowej. W zależności od okresu przygotowań wyróżnić można różne mikrocykle, w których oprócz treningu ogólnego kładzie się duży nacisk także na polepszenie wybranych cech fizjologicznych, wpływających m.in. na moc, wytrzymałość siłową lub wydolność aerobową. Dodatkowo te jednostki treningowe wykonywane są przez osoby o różnej płci, wieku, rozwoju somatycznym lub poziomie technicznym.

Z powyższych względów, bez posiadania wiedzy o zawodniku/zawodniczce niemożliwe jest zatem ustalenie ściśle określonych i jednolitych zaleceń, dotyczących właściwej wartości energetycznej i udziału głównych składników pokarmowych w diecie. Dla zobrazowania skali wielkości - w zależności od okresu i objętości treningu, zalecana wartość energetyczna diety wysoko wytrenowanej judoczki startującej w kategorii wagowej 48kg może wynosić średnio od 2900 do nawet 3600kcal na dobę. Z kolei w przypadku judoki o startującego w kategorii wagowej powyżej 100 kg wartości te mogą wynosić 7500kcal i wzrastać okresowo nawet do ~ 9000kcal dziennie. U przytoczonych powyżej zawodników dobowa ilość spożywanych białek i węglowodanów mogłaby więc wynosić odpowiednio 72-110g (białka) i 288-480g (węglowodany) u zawodniczki i 180-276g (białka) i 720-1200g (węglowodany) u zawodnika.
Podaż takich ilości energii i makroskładników diety, uwzględniając procesy trawienia i efektywności wchłaniania, może wymagać zatem (zwłaszcza w kategoriach ciężkich) spożycia przynajmniej 5 posiłków dziennie, z dodatkowymi posiłkami po treningu. W zamieszczonej poniżej tabeli 4 i 5 przedstawiono syntezę dostępnych zaleceń, dotyczących podaży energii, białek, węglowodanów, tłuszczy oraz płynów. W tabeli 4 górny zakres poziomu energii oznacza wartość energetyczną diety zalecaną dla zawodników, będących w trakcie bardzo intensywnego okresu treningowego (np. BPS).

Dużym problemem jest także ustalenie jednoznacznych rekomendacji dotyczących podaży płynów. Wynika on z dużej złożoności mechanizmów termoregulacyjnych i utraty płynów, zależnych m.in. od indywidualnych uwarunkowań, ubioru, intensywności i długości wysiłku fizycznego oraz temperatury i wilgotności otoczenia. Z tego względu najkorzystniejszą strategią ustalenia koniecznej podaży płynów jest prowadzenie rzetelnego monitoringu utraty i poboru płynów przez sportowców oraz uzupełnianie pojawiających się strat z pewnym naddatkiem. Dla zobrazowania skali wielkości poboru płynów można przytoczyć wspomniane powyżej przykłady zawodników. Zawodniczka o masie ciała 48kg może wymagać podaży > 3400ml w ciągu doby, przy czym w trakcie treningu możliwe są starty sięgające >1000ml. Z kolei u zawodnika startującego w kategorii wagowej powyżej 100kg utrata płynów w trakcie treningu może przekraczać nawet 3000ml, stąd rekomendowana podaż płynów może być wyższa, aniżeli 8000ml na dobę. Powyższe ilości dotyczą rzecz jasna wszystkich płynów pobieranych przez zawodników- zarówno tych pod postacią wody, jak i zawartej w zupach, owocach etc.

**Podaż energii i udział głównych składników pokarmowych w diecie wysoko wytrenowanych zawodników uprawiających sporty walki.**

| Dyscyplina | Energia kcal/$kg_{mc}$ | Jednostka | WĘGLOWODANY | BIAŁKA | TŁUSZCZE |
|---|---|---|---|---|---|
| JUDO, ZAPASY | 60-72 | % | 52-61 | 12-15% | 27-30 |
| | | g/$kg_{mc}$ | 6,0-10,0 | 1,5-2,3 | 2,0-2,3 |
| BOKS, KICK-BOXING | 65-75 | % | 60-65 | 12-15 | 25-30 |
| | | g/$kg_{mc}$ | 9,0-12,0 | 1,4-2,0 | 2,0-2,5 |

| Zapotrzebowanie na płyny w diecie zawodników uprawiających sporty walki. | |
|---|---|
| **Zapotrzebowanie na płyny** | **ml/kg** |
| Minimalne | 30 |
| Bazowe (podstawowe) | 50 |
| Średnie | 65-70 |
| Wysokie | 100-150 |
| **Najkorzystniejsze jest indywidualne ustalenie zapotrzebowania na podstawie bilansu płynów** | |

## DZIAŁANIA NA RZECZ KARIERY DWUTOROWEJ

Wsparcie rozwiązań służących godzeniu życia zawodowego lub nauki z karierą sportową.
Sportowcy uprawiający sport na poziomie wyczynowym napotykają często problemy związane z łączeniem specjalistycznego treningu z edukacją lub pracą. Kariera sportowa wymaga od sportowca poświęcenia dużej ilości czasu, często spędzanego poza domem, w warunkach względnej izolacji, co również negatywnie wpływa na życie osobiste i społeczne zawodników. Niestety, zarówno podmioty sektora sportowego, jak i instytucje systemu edukacji oraz rynku pracy często nie są przygotowane do wsparcia zawodnika w łączeniu kariery sportowej z edukacją lub pracą. Niejednokrotnie skutkuje to koniecznością wyboru przez zawodnika wyłącznie jednej ścieżki kariery.
Zagadnienie tzw. kariery dwutorowej jest przedmiotem zainteresowania Komisji Europejskiej. Wytyczne UE wskazują na dwa główne problemy do rozwiązania: brak długofalowej współpracy pomiędzy sektorem sportu i edukacji lub rynku pracy oraz brak odpowiednich regulacji prawnych lub polityki w tym obszarze. Szczególnie istotnym aspektem działań w zakresie tzw. kariery dwutorowej jest uświadamianie sportowców o ograniczonym horyzoncie czasowym ich kariery sportowej, a tym samym konieczności planowania dalszego, „pozasportowego" życia zawodowego.
Do najważniejszych działań w ramach powyższego kierunku interwencji należą:
186 Konkluzje Rady UE i przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie w sprawie dwutorowych karier sportowców (2013/C 168/04), Bruksela 2013 r.
• upowszechnianie idei konieczności realizowania równoległych karier – sportowej oraz zawodowej;
• wsparcie dostępu sportowców do poradnictwa z zakresu planowania równolegle ścieżki edukacyjnej oraz kariery zawodowej;
• wsparcie działań z zakresu umożliwienia godzenia procesu treningowego z edukacja lub pracą;
• promocja byłych sportowców jako posiadających cechy dobrych pracowników, z uwzględnieniem walorów kształtowanych przez wieloletnie uprawianie sportu (zadaniowość, zaangażowanie, wytrwałość, odporność na stres, konsekwencja w dążeniu do celu, dyscyplina).
Zapewnianie warunków dla godzenia edukacji i kariery sportowej dzieci i młodzieży.
Młodzież szczególnie zainteresowana sportem oraz wykazująca predyspozycje do przyszłego uprawiania sportu na poziomie wyczynowym może korzystać ze szczególnych form edukacji szkolnej – klas sportowych lub szkół mistrzostwa sportowego. Istotą tego typu rozwiązań organizacyjnych jest umożliwienie prowadzenia systematycznego procesu treningowego (zwiększona liczba zajęć wychowania fizycznego) bez szkody dla edukacji (zgodnej z podstawą programową Ministerstwa Edukacji Narodowej). Istotnym komponentem nauczania w klasach sportowych oraz w szczególności w szkołach mistrzostwa sportowego

powinno być również prowadzenie zajęć przygotowujących przyszłych sportowców do prowadzenia tzw. kariery dwutorowej – alternatywnej kariery zawodowej, którą będą mogli podjąć po zakończeniu (często przedwczesnym) kariery sportowej.

Do najważniejszych działań w ramach powyższego kierunku interwencji należą:

- nadzór nad realizacją programu szkolenia sportowego w szkołach mistrzostwa sportowego;
- promocja wiedzy z zakresu konceptu kariery dwutorowej w szkołach mistrzostwa sportowego

## 6.2 TREŚCI PROGRAMOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO REALIZOWANE W RAMACH PODSTAWY PROGRAMOWEJ

### Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania
- Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego

W zakresie umiejętności Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki
- Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
- Ocenia i interpetuje poziom własnej sprawności fizycznej
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

### Aktywność Fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
- Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
- Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

W zakresie umiejętności Uczeń:

- Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożne: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy
- Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa)
- Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny
- Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole, dowolny układ tańca z

wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej

- Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
- Wykonuje skok w dal po rozbiegu, z odbicia ze strefy lub belki, oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną
- Diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie( np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
- Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy Uczeń:

- Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem, niektórych dyscyplin sportu

W zakresie umiejętności Uczeń:

- Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

**Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy Uczeń:

- Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
- Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
- Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej
- Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

W zakresie umiejętności Uczeń:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

## 7. KRYTERIA I ZASADY KWALIFIKACJI UCZNIÓW DO ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Tworzenie klas ma być w założeniu, klasą koedukacyjną składającą się z 15-25 uczniów. Program do realizacji w klasach i szkołach sportowych, realizowany będzie w wymiarze co najmniej 16 godzin dydaktycznych w systemie klasowo-lekcyjnym, w cyklu kształcenia ogólnego.

W projekcie budżetowym należy ująć, dwa obozy sportowe w sezonie letnim i zimowym. Jest to spora ilość pracy sportowej, dlatego uczeń klasy sportowej musi wyróżniać się zainteresowaniami w dziedzinie judo, dobrą sprawnością fizyczną oraz cechami osobowymi niezbędnymi do pracy sportowej przez cały blok szkoleniowy.

**Kadrą prowadzącą zajęcia, muszą być certyfikowani trenerzy judo, posiadający dyplom uczelni wyższej z zakresu wychowania fizycznego, obejmujący przygotowanie pedagogiczne oraz ważną licencję Polskiego Związku Judo.**

Niezbędnymi warunkami, jakie musi posiadać szkoła jest, sala gimnastyczna wyposażona w matę specjalistyczną, siłownię oraz teren umożliwiający przeprowadzenie treningu ogólnorozwojowego, a dodatkowo dla Szkół Mistrzostwa Sportowego, posiadanie bursy szkolnej dla uczniów przyjezdnych
Nabór prowadzony do klas sportowych judo w szkole ponadpodstawowej powinien dotyczyć:

- uczniów objętych szkoleniem w klubach sportowych

Trener odpowiedzialny za nabór powinien skupić uwagę na wyszukiwanie kandydatów w:

- w pobliskich klubach sportowych judo,
- podczas zawodów sportowych.
- w klubach z innych regionów Polski

## ZASADY REKRUTACJI:

Polski Związek Judo, od roku szkolnego 2016/2017 wprowadza jednolite, obowiązujące na terenie całego kraju zasady ustalania minimalnego progu punktowego, decydującego o przyjęciu do szkół. W postępowaniu rekrutacyjnym do ww. jednostek, uczeń/zawodnik powinien spełniać wymogi formalne (punkty 1, 2 i 3) i kryteria punktowe (punkty 4, 5, 6 i 7).

1. **Pozytywny wynik egzaminu wstępnego do szkoły**
2. **Pisemna zgoda rodziców**
3. **Pozytywne orzeczenie sportowo lekarskie**

## 4. Wyniki prób sprawności fizycznej ogólnej – próby z MTSF (skala punktów)

| | SIADY Z LEŻENIA TYŁEM, W 30 SEKUND (LICZBA) | SKOK W DAL Z MIEJSCA (cm) | BIEG WAHADŁOWY, NA DYSTANSIE 4x10m (s) |
|---|---|---|---|
| Kobiety: | ➢ 35 – **100 pkt**<br>➢ 30 - 32 – **75pkt**<br>➢ 25 – 29 – **50 pkt**<br>➢ 20 – 24 – **25 pkt**<br><br>Kobiety o masie ciała:<br>➢ 70-78 kg – minus 3 powt.<br>➢ >78 kg – minus 7 powt. | ➢ 250cm – **100 pkt**<br>➢ 210cm – 249cm – **75pkt**<br>➢ 175cm – 209cm – **50 pkt**<br>➢ 140cm – 174cm – **25 pkt**<br><br>Kobiety o masie ciała:<br>➢ 70-78 kg – minus 20 cm<br>➢ >78 kg – minus 40 cm | ➢ 9,s – **100 pkt**<br>➢ 9,1s – 10,1s – **75pkt**<br>➢ 10,2s – 11,5s– **50 pkt**<br>➢ 11,6s – 13,0s – **25 pkt**<br><br>Kobiety o masie ciała:<br>➢ 70-78 kg – minus 1,5 s<br>➢ >78 kg – minus 2,5 s |
| Mężczyźni: | ➢ 38 – **100 pkt**<br>➢ 33 - 37 – **75 pkt**<br>➢ 29 – 32 – **50 pkt**<br>➢ 25 – 28 – **25 pkt**<br><br>Mężczyźni o masie ciała:<br>➢ 90-105kg –minus 3 powt.<br>➢ >105kg – minus 7 powt. | ➢ 280cm – **100 pkt**<br>➢ 250cm – 279cm – **75 pkt**<br>➢ 220cm – 249cm – **50 pkt**<br>➢ 190cm – 219cm – **25 pkt**<br><br>Mężczyźni o masie ciała:<br>➢ 90-105kg – minus 20 cm<br>➢ >105kg – minus 40 cm | ➢ 8s – **100 pkt**<br>➢ 8,1s – 9,1s – **75 pkt**<br>➢ 9,2s – 10,2s – **50 pkt**<br>➢ 10,3s – 12s – **25 pkt**<br><br>Mężczyźni o masie ciała:<br>➢ 90-105kg – minus 1,5 s<br>➢ >105kg – minus 2,5 s |

| **Kryteria punktowe sprawności ogólnej – próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej** | |
|---|---|
| Łączna liczba punktów z 3 prób - **225 pkt i więcej** | **50 pkt**. |
| Łączna liczba punktów z 3 prób - **150pkt – 225pkt** | **25 pkt.** |

**Osoba podchodząca do sprawdzianu, ma do wykonania 2 próby (brany pod uwagę będzie lepszy wynik)**

## 5. Umiejętności techniczne - stopień szkoleniowy (skala punktów)

| | |
|---|---|
| Umiejętności techniczne – stopień szkoleniowy | Minimum III kyu ( pas zielony) – **25 pkt.** |

**6. Miejsce w rankingu Polskiego Związku Judo ( w danej kategorii wiekowej)**

| | |
|---|---|
| Miejsca 1 - 3 | **10 pkt** |
| Miejsca 3 - 8 | **7 pkt** |
| Miejsca 9 – 12 | **5 pkt** |
| Miejsca 13 – 20 | **2 pkt** |

**7. Punktacja działu szkolenia (Skład działu szkolenia, składający się z minimum 2 Trenerów np. Dyrektor sportowy, Trener Kadry Narodowej, Trener SMS, Koordynator SMS).**

Skala ocen 1- 3.

| | |
|---|---|
| Ocena 3 | 15 punktów |
| Ocena 2 | 10 punktów |
| Ocena 1 | 5 punktów |

Dział szkolenia dokonuje oceny ucznia/zawodnika, biorąc pod uwagę potencjał sportowy, zaangażowanie w trening i chęci

Kryteria punktowe:

| | |
|---|---|
| Sprawność fizyczna ogólna – 3 próby z MTSF | max. 50 punktów |
| Umiejętności techniczne – stopień szkoleniowy | max. 25 punktów |
| Ranking PZJudo | max. 10 punktów |
| Ocena działu szkolenia | max. 15 punktów |
| | 100 punktów |

**WARUNKIEM POZYTYWNEGO PRZEJŚCIA REKRUTACJI JEST:**

- **Spełnienie wymogów formalnych ( pozytywny zaliczenie egzaminu wstępnego, badania sportowo-lekarskie, zgoda rodziców)**
- **Otrzymanie minimum 55 punktów, w testach dotyczących sprawności, umiejętności i potencjału sportowego**

Wyniki egzaminu wstępnego, zostają przesłane drogą elektroniczną do Polskiego Związku Judo, bezpośrednio po zakończeniu rekrutacji. Zawodnicy rozpoczynający naukę w Szkole Mistrzostwa Sportowego, nie zmieniają swoich barw klubowych. Pozwoli to uniknąć obawy o tzw. „podebranie" zawodnika.

## 8. KONTROLA I OCENA EFEKTÓW SZKOLENIA I UCZENIA SIĘ

Bardzo ważnym ogniwem sterowania treningiem sportowym jest kontrola procesu treningowego. Kontrola i ocena pracy zawodnika posiada duże znaczenie wychowawcze, dlatego też powinna być wykorzystana jako instrument świadomego kierowania rozwojem młodych zawodników. Zaspokaja również potrzebę poznania własnej wartości młodych zawodników i motywuje ich do dalszej pracy.
Kontrola powinna mieć charakter kompleksowy, a więc dotyczyć wszystkich elementów decydujących o uzyskaniu najlepszych efektów sportowych.

### Test sprawności motorycznej i specjalnej w judo

Osiągnięcie mistrzostwa sportowego należy oprzeć na zwiększeniu jakości i efektywności szkolenia klubowego, ośrodkowego, kadr wojewódzkich i koordynacja tych ogniw procesu szkoleniowego. Charakter kwalifikacji olimpijskich, system rozgrywania zawodów i współczesna walka w judo stawia wysokie wymagania w przygotowaniu motorycznym i specjalnym.

W związku z tym postanowiono opracować prosty test sprawności motorycznej. Z jednej strony nie potrzeba skomplikowanej aparatury z drugiej zaś próby można wykonywać w ramach jednostek treningowych. Przystępując do opracowania testu, użyto do tego celu metod powszechnie dotąd stosowanych, a jednocześnie dołączono takie elementy, w jakich uwydatniają się specyficzne cechy judoki.

Część pomiarów przeprowadza się w oparciu o takie same metody, jakie stosuję się w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej (MTSF). Część jest wybrana z testu siły standardowej zawodników judo wykonywanych w Japoni (Kodokan – Instytut Judo).

Do oceny specjalnych możliwości wysiłkowych zawodniczek i zawodników judo proponujemy Test Specjalnej Sprawności Ruchowej(TSSR), oraz Test Sprawności Specjalnej Judo (TSSJ).

Niniejszy test przeprowadza się w celu ułatwienia uprawiającym judo sprawdzenie aktualnego poziomu sprawności motorycznej i specjalnej.

Test przeprowadzamy na zawodnikach judo w wieku nie niższym niż wiek kadetów, tj. 15-16 lat. Test ten składa się z 4 rodzajów pomiarów antropometrycznych, czterech funkcjonalnych oraz dwóch do oceny sprawności specjalnej (Tab. 1). Tabela 1.

**Rodzaje prób wykonywanych przez poszczególne grupy wiekowe.**

| L.p. | Rodzaj próby | Juniorki młodsze | Juniorzy młodsi | Juniorki | Juniorzy | Młodzież kobiety | Młodzież mężczyźni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Step-test boczny (liczba) | tak | tak | tak | Tak | tak | tak |
| 2 | Podciąganie w zwisie na ramionach (liczba) | - | tak | - | tak | - | Tak |
| 3 | Ugięcia ramion w podporze (liczba) | tak | - | tak | - | tak | - |
| 4 | Czwórbój siłowy (kg) | - | - | tak | tak | tak | Tak |
| 5 | Test Specjalnej Sprawności Ruchowej (TSSR) | tak | tak | tak | tak | tak | Tak |
| 6 | Test Sprawności Specjalnej Judo (TSSJ) | 4 min | 4 min | 4 min | 4 min | 5 min | 5 min |

**Rodzaje pomiarów antropometrycznych**

- Masa ciała.
- Wysokość ciała.
- Obwód ramienia /prawe, lewe/.

**Metoda pomiaru:** badany opuszcza ręce w dół, w takim położeniu zmierzyć maksymalny obwód ramienia, obwodząc je taśmą w ten sposób, aby płaszczyzna, w której się znajduje taśma była prostopadła do osi ramienia.

**Uwagi dotyczące pomiaru:** ręka badanego musi być luźno opuszczona, mięśnie ramion nie naprężone.

- Obwód podudzia /prawe, lewe/

**Metoda:** nogi badanego powinny być w lekkim rozkroku. Obwód podudzia zmierzyć w miejscu, w którym mięśnie łydki są najbardziej wykształcone.
**Uwagi dotyczące wykonania:** w czasie pomiaru taśma centymetrowa nie powinna być zbyt naciągnięta.

**Opis prób sprawnościowych**

1. **Step – test, wykroki w bok (liczba przekroczeń), (Test Japoński).**

**Czynnik:** szybkość i częstotliwość ruchów.
**Sprzęt i pomoce:** narysować na podłodze linię /środkową/, po obu jej stronach w odległości 120 cm nakreślić dwie równoległe. Stoper.
**Sposób wykonania:** stanąć tak, aby środkowa linia przechodziła między nogami, na sygnał „start" zrobić wykrok w bok, tak aby przekroczyć prawą linię lub jej dotknąć /nie wolno skakać/, następnie powrócić do pozycji wyjściowej na linię środkową i ponownie zrobić wykrok na bok, tak aby przekroczyć lewą linię lub jej dotknąć.
**Wynik:** opisane ćwiczenie powtarzać przez 20 sekund, za każde przekroczenie stawiać punkt; /prawa, środek, lewa, środek – równa się cztery punkty/.

Test przeprowadzić dwa razy, wziąć pod uwagę wynik lepszy, czas mierzyć stoperem.

**Uwagi do wykonania:**

- próbę przeprowadzać należy na macie
- testu tego nie należy przeprowadzać bez przerwy na tym samy zawodniku /przeprowadzając test dwukrotnie należy zrobić przerwę
- w następujących przypadkach nie liczy się punktów: gdy zawodnik nie dotknął lub nie przekroczył linii zewnętrznej oraz gdy zawodnik nie stanął na środku w ten sposób, że linia przechodziła między jego nogami.

2. **Podciąganie w zwisie na ramionach (liczba powtórzeń).**

**Czynnik:** wytrzymałość siłowa.
**Sprzęt i pomoce:** drążek umieszczony poziomo i na takiej wysokości by najwyższy z badanych mógł wykonać pełny zwis, taboret, magnezja.
**Sposób wykonania:** badany chwyta drążek nachwytem na szerokość barków (z odskoku lub z taboretu) i wykonuję zwis, na sygnał podciąga ciało tak wysoko , aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu, w którym nie może pozostać dłużej niż 2 s.
**Wynik:** liczba podciągnięć

**3. Ugięcie rąk w podporze leżąc przodem (liczba ugięć), (Test Japoński)**

**Czynnik:** wytrzymałość siłowa
**Sprzęt i pomoce:** stoper, metronom lub stoper z metronomem.
**Sposób wykonania:** oprzeć ciało na palcach od nóg i ramionach, przybrać taką pozycję, aby ramiona tworzyły z powierzchnią podłogi kąt prosty, a ciało było wypchnięte w górę. Następnie uginać ręce w ten sposób, aby ciało znalazło się w pozycji poziomej, po czym ramiona znów wyprostować. Na dany sygnał zawodnik rozpoczyna ćwiczenia, wykonując je w tempie raz na sekundę (tempo np. w ciągu 60s, wykonuje 30 ugięć ramion)
**Wynik:** zawodnik powinien wykonać to ćwiczenie jak najwięcej razy. W wypadku, gdy badany trzy razy opóźni się w stosunku do tempa raz na sekundę dyktowanego przez prowadzącego badania, ćwiczenie należy przerwać i policzyć „pompki", które wykonał do tej pory.
**Uwagi do wykonania:** zwrócić szczególną uwagę na to, czy ćwiczenie wykonywane jest prawidłowo. Ciało od pleców do bioder powinno tworzyć linię prostą. Badanie to przeprowadzamy tylko raz.

**4. Czwórbój siłowy.**

**Czynnik:** siła maksymalna.

- wyciskanie sztangi w leżeniu tyłem na poziomej ławce
- podciąganie sztangi do klatki piersiowej w leżeniu przodem na ławce. Zakres ruchu: od pełnego wyprostu RR do równoległego położenia łokci względem barków
- przysiad ze sztangą na barkach. Zakres ruchu: przysiad – od pełnego wyprostu NN do co najmniej równoległego położenia ud względem podłoża
- zarzut sztangi z podłoża na klatkę piersiową, wybicie sztangi z klatki piersiowej w górę , na wyprostowane ramiona.

**Wynik:** uzyskanie maksymalnych ciężarów w poszczególnych ćwiczeniach.
**Uwagi do wykonania:** odpowiednia rozgrzewka, dobrze opanowana technika ruchu, asekuracja przy wykonywaniu ćwiczeń.

**5. Test Specjalnej Sprawności Ruchowej (TSSR) .**

W teście uczestniczy 3 zawodników z tej samej kategorii wagowej. Dwóch współćwiczących (Uke) stoją naprzeciwko siebie w odległości 6 m. Badany zawodnik (Tori) stoi w środku w odległości 3 m od dwóch pozostałych. Na sygnał przemieszcza się na zmianę raz do jednego a raz do drugiego partnera i wykonuje rzut ippon seoi nage w trzech seriach przedzielonych 10 s przerwami.

- Seria A – 15 s
- Seria B – 30 s
- Seria C – 30 s

**Podczas testu mierzymy** - liczbę wykonanych rzutów w każdej serii i sumę rzutów
**Po wykonaniu testu mierzymy** - częstość skurczów serca bezpośrednio po oraz w 1 minucie wypoczynku.
**Na podstawie pomiarów obliczamy wskaźnik**: Wskaźnik =HR bezpośrednio po (sk/min) + HR w 1 minucie wypoczynku / sumę rzutów. Im mniejsza wartość wskaźnika tym lepiej.

## 6. Test Sprawności Specjalnej Judo (TSSJ) (Laskowski, 2007)

Do pomiaru sprawności specjalnej zastosować test zaproponowany przez Laskowskiego (2007). Proponowany test spełnia wymogi zarówno biomechaniki ruchu w judo (występują elementy techniczne oraz zmiana pozycji ciała ze stojącej do pozycji w parterze), jak również intensywność i czas walki sportowej).

**Zasady przeprowadzania testu**

Dla uzyskania rzetelnych wyników pomiarów obrazujących aktualne możliwości badanego, nieodzowne jest zapoznanie zawodników (czek) z celem testu oraz jego przydatności w zakresie doskonalenia wyższego poziomu sprawności specjalnej. Do podstawowych wymogów testu zaliczamy:

- Przeprowadzenie testu w sali na specjalistycznych materacach do judo (tatami).
- Przystąpienie do testu po minimum 15-minutowej rozgrzewce
- Wykonanie testu w stroju sportowym do judo (judogi)
- Oznakowanie materaców według podanego schematu.

**Opis testu**

Na tatami wyznaczyć trójkąt równoramienny o bokach 4m (najlepiej użyć do oznakowania plaster, tape). Wybrać trzy osoby współćwiczące. (UKE) o podobnej masie ciała i umiejętnościach technicznych. Współćwiczących należy ustawić na rogach trójkąta, kierując ich twarzą ośrodka figury. Wykonujący test (TORI) ustawiony jest tyłem do jednego Uke. Przed testem ustalić techniki rzutów, które będą wykonywane przez zawodników podczas próby. Zawodnicy (czki) powinni wykonywać swoją najskuteczniejszą technikę rzutów.

**Wykonanie testu**

Na komendę start, zawodnik (czka) wykonuje pad z przewrotem (zempo ukemi) przed Uke stojącym naprzeciwko. Uke wykonuje technikę (rzut), następnie Tori wykonuje (rzut), następnie Tori wykonuje kolejny pad z przewrotem do drugiego Uke, powtarzane są rzuty. W ten sam sposób zawodnik (czka), wykonuje kolejne takie same zachowania ruchowe z trzema Uke przez okres 4 lub 5 min ( w zależności od grupy wiekowej).

**Pomiary**

Podczas testu mierzymy:

- czas testu (4 lub 5 min)
- liczbę wykonywanych rzutów przez Tori i Uke
- drogę (w metrach) przebytą przez Tori pomiędzy współćwiczącymi

Po wykonaniu testu mierzymy

- częstość skurczów serca (sk/min) – najlepiej sport – testerem, bezpośrednio po oraz w 1,2 3 minucie wypoczynku.

Na podstawie pomiarów obliczamy

- sumę trzech pomiarów HR (sk./min) w 1, 2, 3 minucie wypoczynku po zakończeniu TSSJ,
- restytucję powysiłkową (%) – na podstawie pomiarów tętna przed (spoczynkowe), bezpośrednio po próbie, oraz w 1, 2,3 wypoczynku

**Treścią kontroli powinno być:**

- ocena stanu organizmu zawodnika
- ocena obciążeń treningowych
- ocena techniki
- ocena wyników sportowych.

Dane techniki należy prowadzić na podstawie analiz video na zajęciach treningowych i zawodach różnego szczebla, oraz podczas obserwacji zawodów.
Ocena wyników sportowych w zapasach, jest bardzo trudna ze względu na niewymierny charakter dyscypliny. Dokonanie analizy i rozwoju wyniku sportowego, jest trudne, może nastąpić na podstawie porównania wyników walk, z tymi samymi przeciwnikami w określonym przedziale czasu.
Pomimo tych trudności należy gromadzić pewne dane i poddawać je działaniom statystycznym.

**Porównaniom powinny podlegać następujące dane:**

- uzyskany wynik sportowy
- liczba stoczonych walk
- rodzaje zwycięstw i porażek
- zasób prezentowanej techniki
- skuteczność stosowanej techniki
- efektywność stosowanej techniki
- wskaźnik aktywności i pasywności

**Procedury osiągania celów:**

- wszyscy uczestnicy treningu muszą zapoznać się i przestrzegać regulaminu Sali
- zajęcia powinny być zawsze poprzedzone rozgrzewką
- w rozgrzewkach należy uwzględnić doskonalenie padów, przewrotów oraz ćwiczeń akrobatycznych
- stosować ćwiczenia kompensacyjno- korekcyjne na każdych zajęciach
- należy uczyć asekuracji i samo-asekuracji podczas ćwiczeń
- należy zwracać uwagę na odległości między ćwiczącymi
- należy zwracać uwagę na nieocenioną role partnera w nauczaniu i doskonaleniu techniki i taktyki
- zaleca się nauczać techniki na obydwie strony
- należy świadomie kształtować osobowość
- skuteczność pracy trenera zależy od wyznaczenia celów, rzetelnie przygotowanego planu oraz przedstawieniu ich zawodnikom
- należy minimum 2 razy w roku przeprowadzać obowiązkowe badania lekarskie
- należy minimum 2 razy w roku testować rozwój sprawności fizycznej (np. test MTSF, test INKF, test Coopera)
- należy 2 razy w roku zorganizować obóz sportowy: letni i zimowy
- należy przeprowadzać na bieżąco i etapowo ewaluacje planu treningowego

## 9. WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE W RAMACH SYSTEMU OKREŚLONEGO PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK JUDO

**Organizacja procesu szkolenia**

- Codzienne szkolenie w trakcie roku szkolnego w SMS
- Szkolenie w podczas zgrupowań letnich i zimowych
- Udział w zgrupowaniach kadr wojewódzkich, i Kadry Narodowej
- Udział w zawodach Okręgowych Związków Sportowych i Polskiego Związku Judo
- Udział w okresowych badaniach sportowo-lekarskich
- Udział w okresowych testach sprawnościowych

**Grupy wiekowe:**

- Dzieci – 12 lat
- Młodzicy/ki – 13-14 lat
- Juniorzy/ki młodsi/sze 15 – 17 lat
- Juniorzy/ki 18 – 20 lat
- Młodzież 20 – 21 lata
- Seniorzy 20 lat i starsi

Zawody dla młodzieży uzdolnionej sportowo mogą być organizowane w formie:

- Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików (MMM),Mistrzostw Polski Młodzików, Pucharu Polski Młodzików (PPMło),
- Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży – Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych (OOM-MPJm),
- Mistrzostw Polski Juniorów (MPJ),
- Młodzieżowych Mistrzostw Polski (MMP);

Zawody rozgrywane są na następujących szczeblach:

- wojewódzkim,
- międzywojewódzkim – strefowym,
- ogólnopolskim.
-

**Polski Związek Judo organizuje zawody wg następującego systemu**.

**SENIORZY I SENIORKI**

- Mistrzostwa Polski
- Drużynowe Mistrzostwa Polski
- Puchar Polski
- Liga Indywidualno - Drużynowa

**MŁODZIEŻ**

- Mistrzostwa Polski Młodzieży
- Drużynowe Mistrzostwa Polski Młodzieży
- Puchar Polski Młodzieży

**JUNIORZY I JUNIORKI**

- Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów
- Drużynowe Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów
- Puchar Polski Juniorek i Juniorów

**JUNIORZY MŁODSI I JUNIORKI MŁODSZE**

- Mistrzostwa Polski (OOM)
- Puchar Polski Juniorek i Juniorów młodszych
- Drużynowe Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów młodszych

**MŁODZICY I MŁODZICZKI**

- Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików
- Drużynowy Puchar Polski – Reprezentacje Województw
- Puchar Polski Młodziczek i Młodzików

**POZOSTAŁE ZAWODY**

- Mistrzostwa Polski Weteranów
- Mistrzostwa Polski w Kata.

**Ranga zawodów / Kategorie wiekowe mające prawo startu w zawodach**

| Ranga zawodów | Kategorie wiekowe z prawem startu w zawodach | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mistrzostwa Polski | **Senior** | **Młodzież** | **Junior** | | | |
| Drużynowe MP | **Senior** | **Młodzież** | **Junior** | | | |
| Puchar Polski | **Senior** | **Młodzież** | **Junior** | | | |
| Pozostałe zawody seniorów | Wg komunikatu | | | | | |
| Mistrzostwa Polski Młodzieży | | **Młodzież** | | | | |
| Drużynowe MP Młodzieży | | **Młodzież** | **Junior** | | | |
| Puchar Polski Młodzieży | | **Młodzież** | **Junior** | | | |
| Pozostałe zawody Młodzieży | Wg komunikatu | | | | | |
| Mistrzostwa Polski Juniorów | | | **Junior** | | | |
| DMP Juniorów | | | **Junior** | **Junior mł.** | | |
| Puchar Polski Juniorów | | | **Junior** | **Junior mł.** | | |
| Pozostałe zawody juniorów | Wg komunikatu | | | | | |
| Mistrzostwa Polski Jun.mł OOM | | | | **Junior mł.** | | |
| DMP Juniorów mł. | | | | **Junior mł.** | **młodzik** | |
| Puchar Polski jun.mł | | | | **Junior mł.** | **młodzik** | |
| Pozostałe zawody juniorów mł. | Wg komunikatu | | | | | |
| Mistrzostwa Polski młodzików | | | | | **młodzik** | |
| Puchar Polski młodzików | | | | | **młodzik** | **Najst. dzieci** |
| Pozostałe zawody młodzików | Wg komunikatu | | | | | |

## 10. PERIODYZACJA I PRZYKŁADOWE PLANY SZKOLENIA SPORTOWEGO

### SPECYFICZNE FORMY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU TECHNIK JUDO

- Tandoku-renchu – metoda polegająca na wykonywaniu ruchów, wejść do technik bez partnera. Celem jest poprawa koordynacji ruchowej. Wykonanie tego ćwiczenia, może odbywać się w miejscu, bądź w ruchu.

- Uchi komi – metoda polegajca na powtarzaniu początkowych dwóch faz rzutu:
  - wychylenia (kuzushi)
  - wejścia (tsukuri)

Judo wyróżnia się wieloma formami uchikomi:
- spido uchikomi – metoda kształtująca szybkość i wytrzymałość szybkościową
- uchi komi w trójkach – metoda kształtująca siłę i moc, polega na przytrzymaniu partnera (uke) przez osobę trzecią
- nage komi – metoda kształtująca w głównej mierze wytrzymałość
- ido uchi komi – metoda kształtująca koordynację, polegająca na wejściach do rzutu w ruchu

- yakusoku geiko – ćwiczenia rzutów w ruchu, bez oporu partnera

- randori – ćwiczenia wolne, forma ćwiczeń zbliżona do walki według przepisów sportowego judo, do najciekawszych odmian wyróżnia się:
- randori zadaniowe – polega na zrealizowaniu przez zawodnika ustalonego założenia na walkę
- kakari geiko – polega na wyznaczeniu przez trenera osób walczących stałych, do których po upływie określonego czasu dochodzą nowi zawodnicy. Przerwa pomiędzy pojedynkami jest bardzo krótka

### TREŚCI SZKOLENIA – PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ PRAKTYCZNYCH

**Przykłady mikrocyklu w podokresie przygotowania ogólnego**

WARIANT 1

| Dzień tygodnia | Nr sesji trenin-gowej | Pora dnia | Treść jednostki treningowej |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | I | Rano | • Rozgrzewka 15 min akcent ne waza<br>• Doskonalenie elementów techniczno-taktycznych w ne waza – 20 min<br>• Wyjścia z trzymania 6x25s, 35s przerwy (zmiana partnera)<br>• Rzuty z przejściem do NW 30x(10s) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | • stretching |
| | II | Po Południu | • sauna<br>• odnowa biologiczna |
| Wtorek | I | Rano | • rozgrzewka 20 min (charakter szybkościowy)<br>• uchikomi w miejscu – 6x10s, 50s przerwa<br>• uchikomi – 10min w trójkach 3x30 powtórzeń<br>• doskonalenia elementów techniczno-tektycznych w TW – 20min<br>• rzuty – kontrataki – 10-20 powtórzeń<br>• rozciąganie 10min |
| | II | Po Południu | Trening siły<br>• wyciskanie w leżeniu – 6x8 powtórzeń<br>• podrzut – 6x8 powtórzeń<br>• dociąganie w leżeniu – 6x8 powtórzeń<br>• przysiad ze sztangą – 6x8 powtórzeń<br>• ćwiczenia mięśni brzucha – 6x30 powtórzeń – skrętoskłony na ławeczce z obciążeniem lub bez<br>• ćwiczenia mięśni grzbietu – prostowanie grzbietu na atlasie – 6x20 powtórzeń |
| Środa | I | Rano | Wytrzymałość ogólna<br>• bieg ciągły w terenie, lub na stadionie 30-45 minut |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość specjalna:<br>• rozgrzewka ogólna – 15 min<br>• uchikomi w seriach po 20x( w dwuszeregu) i zmiana uke;<br>➢ w przód czas – 5min – 5 min przerwy<br>➢ w tył – czas 5 min<br>• yakusoku geiko – 2x5min, 5 min przerwy<br>• randori ne waza – 4x5 min, 2 min przerwy<br>• randori tachi waza – 6x5 min, 5 min przerwy<br>• stretching – 15 min |
| Czwartek | I | Rano | Gry zespołowe, np. koszykówka 2x20 min |
| | II | Po Południu | Sauna, masaże |
| Piątek | I | Rano | • rozgrzewka<br>➢ akcent szybkości<br>➢ biegi z oporem<br>• uchikomi ido – 5 min<br>• uchikomi na przemian – 5x15s, 45 s przerwy<br>• rzuty w trójkach – 2x20 powtórzeń<br>• doskonalenie obrony przed atakiem rękami za nogi – 10 min<br>• walka siurm – 3x3 min |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | • rozciąganie |
| | II | Po Południu | Trening siły<br>• wyciskanie w leżeniu – 6x8 powtórzeń<br>• podrzut – 6x8 powtórzeń<br>• dociąganie w leżeniu – 6x8 powtórzeń<br>• przysiad ze sztangą – 6x8 powtórzeń<br>• ćwiczenia mięśni brzucha – 6x30 powtórzeń – skrętoskłony na ławeczce z obciążeniem lub bez<br>ćwiczenia mięśni grzbietu – prostowanie grzbietu na atlasie – 6x20 powtórzeń |
| Sobota | I | Rano | Bieg ciągły (stadion lub teren) – 30-45 min |
| | II | Po Południu | • rozgrzewka ogólna – 10 min<br>• uchikomi – 5 min<br>• yakusoku geiko – 2x5 min, 5 min przerwy<br>• walki zadaniowe randori tachi waza – 4x3 min<br>• walki zadaniowe randori ne waza – 4x5 min<br>• rzuty – 50 powtórzeń<br>• ćwiczenia wzmacniające;<br>➢ ugięcia ramion<br>➢ skoki na NN<br>➢ ćwiczenia mięśni brzucha<br>➢ podciąganie na drążku |
| Niedziela | I | Rano | • rozgrzewka – 20 minut – akrobatyka<br>• doskonalenie elementów techniczno-taktycznych w tachi waza – 30 min<br>• doskonalenie techniki indywidualnej – 20 min<br>• stretching – 20 min |
| | II | Po Południu | wolne |

WARIANT 2

| Dzień tygodnia | Nr sesji trenin-gowej | Pora dnia | Treść jednostki treningowej |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | I | Rano | • rozgrzewka ogólna - 15 minut<br>• ćwiczenia akrobatyczne – 30 minut<br>• doskonalenie elementów technicznych w parterze 30 minut<br>• stretching – 15 minut |
| | II | Po | • sauna, odnowa biologiczna |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Południu | |
| Wtorek | I | Rano | • rozgrzewka – 20 minut<br>• bieg 200 m<br>• bieg 400 m<br>• bieg 800 m<br>• bieg 200m |
| | II | Po Południu | Trening wytrzymałość siłowej:<br>• trening obwodowy – 6 ćwiczeń x 30s x 2 obwody, 15 s przerwy między ćwiczeniami<br>• 3 takie serie, 15-20 min przerwy między seriami, intensywność wysiłku duża i submaksymalna |
| Środa | I | Rano | Wytrzymałość ogólna: bieg ciągły w terenie lub na stadionie 30-45 min |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość specjalna:<br>• Rozgrzewka ogólna 15 min<br>• Uchikomi ido<br>➢ Do rzutu w przód 5 min<br>➢ Do rzutu w tył 5 min<br>• Yakusoku geiko 4x5 min, 5 min przerwy między seriami<br>• Rzuty z przejściem do parteru 30 rzutów<br>• Randori ne waza 6x5 min, 2 min przerwy<br>• Randori ne waza do ipponu – 20 min<br>• Stretching 15 min |
| Czwartek | I | Rano | Rozgrzewka 15 min<br>• Doskonalenie techniki indywidualnej w tachi waza 45 min<br>• Ćwiczenia wzmacniające ogólnorozwojowe z własnym oporem:<br>➢ Pompki<br>➢ Podciąganie na drążku<br>➢ Skrętoskłony (ćw. MM brzucha)<br>➢ Ćwiczenia MM grzbietu |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej |
| Piątek | I | Rano | • Rozgrzewka 15 min<br>• Bieg 800m x 3, przerwa między biegami 20-30 minut |
| | II | Po Południu | Trening wytrzymałości siłowej:<br>• trening obwodowy – 6 ćwiczeń x 30s x 2 obwody, 15 s przerwy między ćwiczeniami |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | • 3 takie serie, 15-20 min przerwy między seriami, intensywność wysiłku duża i submaksymalna |
| Sobota | I | Rano | Bieg ciągły (stadion lub teren) – 30-45 min |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka ogólna 10 min<br>• Uchikomi 5 min<br>• Yakusoku geiko 5 min<br>• Randori tachi waza – 6x5 min, 3 min przerwy między walkami<br>• Motodachi randori 10x1 min, przerwa na zmianę partnera<br>• Rzuty 50 powtórzeń<br>• Ćwiczenia wzmacniające:<br>➢ Ugięcia ramion<br>➢ Skoki NN<br>➢ Ćwiczenia mięśni brzucha<br>➢ Podciąganie na drążku |
| Niedziela | I | Rano | • Rozgrzewak – 20 minut<br>• Doskonalenie elementów techniczno-taktycznych w tachi waza 30 min<br>• Doskonalenie techniki indywidualnej 20 min<br>• Stretching 20 mi |
| | II | Po Południu | wolne |

**Przykłady mikrocyklu w podokresie przygotowania specjalnego**

WARIANT JAPOŃSKI

| Dzień tygodnia | Nr sesji trenin-gowej | Pora dnia | Treść jednostki treningowej |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | I | Rano | Wolne |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka 10 min: rozciąganie, przewroty, pady<br>• Randori ne waza 5x6 min, 1 min przerwy<br>• Uchikomi w miejscu 10 min, wykonywane w miejscu na zmianę, w serii po około 15-20<br>• Randori tachi waza 12x6 min, 6 min przerwy |
| | I | Rano | • Rozgrzewka 15 min |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wtorek | | | • Uchikomi ido 10 min<br>• Uchikomi spido 5 min (6x20s)<br>• Randori tachi waza 12x6 min, 20 s przerwy |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka 15 min, akcent ne waza<br>• Randori ne waza 8x5 min, 30s przerwy<br>• Uchikomi w miejscu 10 min<br>• Randori tachi waza 12x6 min, 20 s przerwy |
| Środa | I | Rano | • Rozgrzewka 10 min<br>• Uchikomi ido 10 min<br>• Uchikomi spido 5x20s<br>• Randori tachi waza 12x6 min, 20 s przerwy |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka 10 min<br>• Randori newaza 5x5 min , 20s przerwy<br>• Uchikomi ido 10 min<br>• Randori tachi waza 12x6 min, 20s przerwy |
| Czwartek | I | Rano | Wolne |
| | II | Po Południu | Odnowa biologiczna(sauna, masaże) |
| Piątek | I | Rano | • Rozgrzewka 15 min<br>• Uchikomi w miejscu 10 min<br>• Uchikomi spido 5x20s<br>• Motodachi randori tachi waza 8x5 min |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka 15 min<br>• Uchikomi ido 10 min<br>• Uchikomi spido 5x20s<br>• Motodachi randori rachi waza 10x5 min |
| Sobota | I | Rano | Rozgrzewka 15 min<br>• Uchikomi 10 min<br>• Randori newaza 8x5 min, 1 min przerwy<br>• Randori tachi waza 6x5 min, 5 min przerwy |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka 15 min<br>• Uchikomi 10 min<br>• Randori tachi waza 10x5 min, 5 min przerwy<br>• Randori ne waza 5x5 min, 1 min przerwy |
| Niedziela | I | Rano | • Rozgrzewka 15 min: trucht, wymachy, pady, przewroty<br>• Uchikomi w miejscu 10 min<br>• Randori tachi waza 15x6 min – 3 grupy |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka 15 min<br>• Uchikomi ido 10 min<br>• Motodachi randori RTW 10x6 min, 50 min przerwy<br>Motodachi randori RTW 8x5 min |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | • Randori newaza 20 min (do ipponu i zmiana partnera) |

Objaśnienia do opisu mikrocyklu:

- Randori newaza (RNW) – walka szkoleniowa w parterze
- Randori tachi waza (RTW) – walka szkoleniowa w stójce
- Uchikomi spido – wejścia do rzutu wykonywane z submaksymalną intensywanością przez 20 sekund przez jednego z ćwiczących, następnie 10 sekund przerwy i 20 sekund wejścia wykonywane przez współpartnera – objętość całego ćwiczenia, praca + wypoczynek = 5 minut
- Uchikomi w miejscu, np. 10 minut – wejścia do rzutu wykonywane na zmianę przez ćwiczących w parterze, najczęściej wykonują po 10-20 wejść, przewry wypoczynkowe regulowane są indywidualnie przez ćwiczących
- Motodachi randori (nazywane również kakari geiko) z przeciwnikami, którzy zmieniają się co jakiś czas(określony wcześniej) czas, np. co 5 minut ( 10x5 minut) zawodnik wytypowany do tego ćwiczenia, walczy non stop 50 miut
- Randori NW – do ipponu – walka w parterze trwająca do momentu zastosowania skutecznie: trzymania, duszenia bądź dźwigni, a następnie zmiana partnera; można stoczyć w ciągu np. 20 miut jeden lub kilkanaście pojedynków

WARIANT POLSKI

| Dzień tygodnia | Nr sesji trenin-gowej | Pora dnia | Treść jednostki treningowej |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | I | Rano | • Rozgrzewka ogólna 15 min<br>• Doskonalenia elementów technicznych w tachi waza 45 minut<br>• Doskonalenia elementów technicznych w ne waza 30 min<br>• Stretching |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej |
| | I | Rano | • Rozgrzewka 20 min<br>• Uchikomi na przemian 5x15s, 45 s przerwy x 2 serie, 5 min przerwy<br>• Uchikomi z oporem ( w trójkach) – 3 seriex20 wejść, czas pracy 10 min<br>• Randori zadaniowe w tachi waza 8x2 min<br>Przerwy:<br>➢ Doskonalenie obrony |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wtorek | | | ➢ Doskonalenie ataku<br>➢ Odrabianie straty punktowej<br>➢ Utrzymywanie przewagi<br>• Rzuty (na materac) 30 powtórzeń, np. ura nage<br>• Ćwiczenia rozciągająco –rozluźniające 15 min |
| | II | Po Południu | Trening wytrzymałości siłowej ukierunkowanej:<br>• Uchikomi na ekspandorach 4x2 min (P+L)<br>• Dociąganie ekspandora do barku jednorącz 4x1 min<br>• Wynoszenia do np. ura nage5x15 wyniesień<br>• Walka zapaśnicza(klasyczna) 5x2 min, 2 min przerwy<br>Intensywność wysiłku duża i submaksymalna |
| Środa | I | Rano | Wytrzymałość ogólna; bieg ciągły w terenie lub na stadionie 30-45 min |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość specjalna:<br>• Rozgrzewka ogólna 15 min<br>• Uchikomi ido<br>➢ Do rzutu w przód 5 min<br>➢ Do rzutu w tył 5 min<br>• Yakusoku geiko 2x5 min, 5 min przerwy<br>• Randori newaza 8x5 min, 2 min przerwy<br>• Randori newaza do ipponu 20 min<br>• Stretching 15 min |
| Czwartek | I | Rano | • Rozgrzewka 15 min<br>• Doskonalenie techniki indywiduanej w tachi waza 45 minut<br>• Doskonalenie działań taktycznych 30 min |
| | II | Po Południu | wolne |
| Piątek | I | Rano | • Rozgrzewka 15 min<br>• Uchi komi 15s+2xrzut(prawa+lewa strona) x 5 powtórzeń x 2 serie, 10 minut odpoczynku<br>• Rzuty(dochodzący partnerzy) – test – czas1,5 min lub 1 min (intensywnośc sub lub maksymalna)<br>• Walka koreańska sirum 5x2 min, 2 min przerwy<br>• Stretching 15 minut |
| | II | Po Południu | Trening wytrzymałości siłowej:<br>• Ugięcia ramion (pompki)<br>• Skoki na NN |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | • Ćwiczenia mięśni brzucha: 20sx2x4 serie<br>➢ Podciąganie na drążku<br>➢ Ćwiczenia mięśni grzbietu |
| Sobota | I | Rano | • Rozgrzewka ogólna 10 min<br>• Uchikomi w newaza 10 minut<br>• Randori newaza 5x5 min, 2 min przerwy<br>• Randori tachiwaza 5x5 min, 3 min przerwy<br>• Stretching 20 min |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka ogólna 10 min<br>• Uchikomi 5 min<br>• Yakusoku geiko 2x5 min, 5 min przerwy<br>• Randori tachi waza 8x5 min, 5 min przerwy<br>• Motodachi randori 10x1 min<br>• Ćwiczenia wzmacniające: ugięcia ramion x100, skoki na NN2x20m |
| Niedziela | I | Rano | • Rozgrzewka 20 min<br>• Doskonalenie elementów techniczno-taktycznych w tachi waza 30 min<br>• Doskonalenie techniki indywidualnej 20 min<br>• Stretching 20 min |
| | II | Po Południu | • Basen, sauna |

**Przykład mikrocyklu w okresie startowym**

| Dzień tygodnia | Nr sesji trenin-gowej | Pora dnia | Treść jednostki treningowej |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | I | Rano | Wypoczynek po zawodach |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej, sauna |
| Wtorek | I | Rano | • Rozgrzewka 20 min z akcentem szybkościowym<br>• Uchikomi 2x10s, 50 s przerwy (intensywność maksymalna<br>• Rzuty w trójkach 2x 10 rzutów (intensywność maksymalna<br>• Randori zadaniowe w tachi waza 5x1 min, 30 s przerwy |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | • Doskonalenie techniki indywidualnej 20 min<br>• Ćwiczenia wzmacniające: ugięcia ramion, ćwiczenia MM brzucha |
| | II | Po Południu | Wolne |
| Środa | I | Rano | Wolne |
| | II | Po Południu | • Rozgrzewka ogólna 15 min<br>• Uchi komi<br>➢ Do rzutu w przód 5 min<br>➢ Do rzutu w tył 5 min<br>• Yakusoku geiko 2x5 min, 5 min przerwy<br>• Randori tachi waza 5x2 min, 5 min przery<br>• Doskonalenie działa techniczno-taktycznych, np. zrywanie uchwytu 20 min<br>• Stretching 15 min |
| Czwartek | I | Rano | Wolne |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej: masaże, sauna(regulacja masy ciała) |
| Piątek | I | Rano | Przejazd na zawody |
| | II | Po Południu | Rozgrzewka jak przed zawodami, lub regulacja masy ciała |
| Sobota | I | Rano | Start w zawodach – walki eliminacyjne |
| | II | Po Południu | Start w zawodach – finały |
| Niedziela | I | Rano | Start w zawodach – walki eliminacyjne |
| | II | Po Południu | Start w zawodach – finały |

**Przykłady podokresu bezpośredniego przygotowania startowego**

| Dzień tygodnia | Nr sesji trenin-gowej | Pora dnia | Treść jednostki treningowej |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | I | Rano | Wypoczynek |
| | II | Po Południu | Sauna |
| Wtorek | I | Rano | Wytrzymałość szybkościowa – sprinty – 100, 200, 400m |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość siłowa ogólna – trening obwodowy na siłowni |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Środa | I | Rano | Wytrzymałość ogólna – bieg ciągły |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość specjalna – technika + randori |
| Czwartek | I | Rano | Doskonalenie techniki indywidualnej |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej – masaże, sauna, regulacja masy ciała |
| Piątek | I | Rano | Wytrzymałość szybkościowa specjalna |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość siłowa ogólna – trening obwodowy na siłowni |
| Sobota | I | Rano | Wytrzymałość ogólna – bieg ciągły |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość specjalna – walki zadaniowe + motodachi randori |
| Niedziela | I | Rano | Akrobatyka + technika indywidualna |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej – masaże |
| Poniedziałek | I | Rano | Wypoczynek |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej – sauna |
| Wtorek | I | Rano | Szybkość specjalna, doskonalenie działań techniczno-taktycznych |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość siłowa ogólna – trening obwodowy na siłowni |
| Środa | I | Rano | Wytrzymałość specjalna – technika + randori |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość ogólna – bieg ciągły |
| Czwartek | I | Rano | Odpoczynek |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej: masaże, sauna |
| Piątek | I | Rano | Szybkość specjalna, np. rzuty na sygnał, doskonalenie techniki i taktyki walki |
| | II | Po Południu | Doskonalenie działań techniczno-taktycznych w parterze – obrony;<br>Wytrzymałość siłowa ogólna – ćwiczenia z oporem własnym |
| Sobota | I | Rano | Wytrzymałość specjalna – rzuty w ruchu + randori |
| | II | Po Południu | Wytrzymałość ogólna – bieg ciągły |
| Niedziela | I | Rano | Odpoczynek |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej - masaże |
| Poniedziałek | I | Rano | Odpoczynek |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej: sauna |
| Wtorek | I | Rano | Szybkość specjalna + randori 4x1 min, ćwiczenia wzmacniające z oporem własnym |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | II | Po Południu | Odpoczynek |
| Środa | I | Rano | Technika indywidualna |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej |
| Czwartek | I | Rano | Odpoczynek |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej |
| Piątek | I | Rano | Wyjazd na zawody |
| | II | Po Południu | Rozgrzewka jak przed zawodami, regulowanie wagi, ważenie |

**Przykłady mikrocyklu w okresie przejściowym**

| Dzień tygodnia | Nr sesji trenin-gowej | Pora dnia | Treść jednostki treningowej |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | I | Rano | Wypoczynek bierny |
| | II | Po Południu | Odnowa biologiczna – sauna, masaże |
| Wtorek | I | Rano | Wypoczynek bierny |
| | II | Po Południu | Gry sportowe 30-40 min |
| Środa | I | Rano | Wypoczynek bierny |
| | II | Po Południu | Trening techniki indywidualnej |
| Czwartek | I | Rano | Wypoczynek bierny |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej |
| Piątek | I | Rano | Wypoczynek bierny |
| | II | Po Południu | Ćwiczenia ogólnorozwojowe z własnym oporem lub w siłowni 45-60 min |
| Sobota | I | Rano | Bieg ciągły – stadion lub teren, ok 30-45 min + rozciąganie |
| | II | Po Południu | Zabiegi odnowy biologicznej |
| Niedziela | I | Rano | Wypoczynek bierny |
| | II | Po Południu | |

## 11. DOBRE PRAKTYKI REKOMENDOWANE PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK JUDO

### UKEMI – SZKOŁA BEZPIECZNEGO UPADANIA

UKEMI JUDO – szkoła bezpiecznego upadania to program pilotażowy realizowany przez Polski Związek Judo przy współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz Europejską Unią Judo.

Program powstał w wyniku obserwacji zachowań dzieci w szkołach, podczas zajęć wychowania fizycznego, podczas zabaw na przerwach i w różnych formach aktywności pozaszkolnej (gra w piłkę, jazda na rowerze, na wrotkach i deskorolkach itp.). Doskonale wiemy, że upadki są związane z każdą z tych form aktywności. Zadaniem programu UKEMI JUDO– szkoła bezpiecznego upadania jest to, by były to bezpieczne upadki.

Umiejętność bezpiecznego upadania jest wpisana w cały system szkolenia judo, ale wiąże się również z wieloma dyscyplinami sportu uprawianymi przez dzieci - zespołowe gry sportowe, sporty zimowe, kolarstwo, wrotkarstwo, coraz modniejsze jeździectwo no i oczywiście sporty walki.

Poprawne wykonywanie padów ma na celu ochronę ćwiczących przed kontuzjami związanymi z różnego rodzaju upadkami.

### Cele programu

- Wychowawczo-edukacyjny – budowanie pewności siebie, odwagi, systematyczności, nauka umiejętności współpracy w grupie i szacunku dla innych
- Wszechstronny, psychomotoryczny rozwój dzieci, przyzwyczajenie do ruchu, do zdrowego trybu życia i również ukierunkowanie agresji
- Przyswojenie specyficznej wiedzy judo (pady), co umożliwia dzieciom, uniknięcie urazów w czasie zabaw oraz innych sportów i w codziennym życiu
- Utwierdzanie i zwiększanie zainteresowania judo jako sportem

### PROJEKT EDUKACJA

Projekt jest złożonym działaniem o charakterze jednorazowym, które jest podejmowane dla osiągnięcia z góry określonych celów. Złożoność projektu wynika z szeregu działań, jakie należy jednorazowo wykonać w określonej kolejności dla osiągnięcia celu. Jednorazowość projektu jest jednym z jego kluczowych atrybutów, nie możemy bowiem nazwać projektem działania powtarzalnego. W przypadku działań powtarzalnych mówimy raczej o operacjach lub procesach.

Ze względu na ważność celów wyróżniamy:

- cele nadrzędne i podrzędne
- cele główne i uboczne

### Cele nadrzędne (główne) projektu „EDUKACJA JUDO”

Opracowanie dla potrzeb dyscypliny sportowej judo RAMY KSZTAŁCENIA JUDO i włączenie jej do Zintegrowanego Systemu Polskiej Ramy Kwalifikacji.

**Przez opracowanie RAMY KSZTAŁCENIA JUDO należy rozumieć:**

• uporządkowanie kwalifikacji nadawanych w judo (w systemach oświaty i szkolnictwa wyższego oraz poza nim). RAMA KSZTAŁCENIA JUDO to umożliwienie uporządkowanego zdobywanie kolejnych kwalifikacji w ramach wszystkich grup zawodowych działających w Związku i zapewnienie realizacji tak potrzebnego w naszej rzeczywistości „kształcenia przez całe życie”

• podniesienie poziomu wiedzy, umiejętności i kompetencji kadr biorących udział w szkoleniu młodzieży oraz w systemie współzawodnictwa sportowego organizowanego przez PZ Judo mającego na celu podniesienie umiejętności zawodników i osiągnięcie bardzo dobrych rezultatów we współzawodnictwie międzynarodowym.

**Cele podrzędne (uboczne) projektu „EDUKACJA JUDO”**

• zewidencjonowanie kadr trenerskich. Szkolenie nowych kadr trenerskich, doszkoleni aktualnej kadry trenerskiej, umożliwienie uzyskania nowych kwalifikacji,

• zweryfikowanie i zewidencjonowanie kadry egzaminatorów na stopnie kyu i dan. Szkolenie nowych i doszkolenie pracujących egzaminatorów,

• zewidencjonowanie i zweryfikowanie kadry sędziowskiej, szkolenie nowych i doszkolenie działających sędziów.

**Inne cele dodatkowe to:**

• spójne działanie we wszystkich obszarach: trenerów, egzaminatorów, sędziów i menadżerów,
• cyfryzacja całego systemu objętego projektem edukacja,
• stworzenie bazy i zintegrowanego szczelnego systemu licencyjnego,
• opracowanie na nowo spójnych regulaminów i zasad,
• zbudowanie i przyjęcie spójnych zasad opłat finansowych.

**PROGRAM „JUDO IN SCHOOL”**

"Judo in Schools" – to projekt światowej federacji realizowany od października przez Polski Związek Judo we współpracy ze szkołami i lokalnymi samorządami.

Władze IJF postawiły za cel rozwój judo poprzez wprowadzenie dyscypliny do szkół podstawowych. "Judo in Schools" od kilku lat funkcjonuje w wybranych krajach Starego Kontynentu. Na mocy porozumienia Polskiego Związku Judo oraz Światowej Federacji Judo, którego sygnatariuszami są także Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polski Komitet Olimpijski, w "Judo w Szkołach" ma uczestniczyć 800 uczniów z klas 1-3.

Ambasadorem projektu w Polsce będzie Aneta Szczepańska, wicemistrzyni igrzysk w Atlancie, a później trenerka kadry olimpijskiej kobiet. W gronie szkoleniowców prowadzących treningi z najmłodszymi judokami są m.in. Joanna Majdan, brązowa medalistka MŚ 1984 i ME 1986, 1988, 1989 i była trenerka polskiej reprezentacji juniorek czy były selekcjoner kobiecej kadry Jerzy Dodzian.

Autorzy:
dr Adam Maj – klasa trenerska mistrzowska
Jacek Biernat – I klasa trenerska
Piotr Karolkowski – II klasa trenerska

**Bibliografia:**


1. Analiza działań startowych młodych zawodników judo na przykładzie walk w mistrzostwach świata juniorów. Autorzy: Błach W., Cynarski W.J., Litwiniuk A.
2. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Autor: Ewaryst Jaskólski, Leonid Wołkow, Władysław Jagieło
3. Charakterystyka przygotowania techniczno-taktycznego uczestników mistrzostw świata w judo w roku 2003. Proces doskonalenia treningu walki sportowej. Autorzy: Adam M, Laskowski R, Samuraj M.
4. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Autor: Wladimir Ljach
5. Judo Kompendium, Tom 1, Podstawy Tachi-Waza. Autor: Kazimierz Witkowski, Jarosław Maślinski, Rafał Kubacki
6. Judo Pratique. Autor: T. Inogai, R. Habersetzer
7. Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej. Autor: Wiesław Błach
8. Judo. Szkolenie najmłodszych i trochę starszych. Autor: Wiesław Błach
9. Judo. Historia i metodyka nauczania. Autor: Kuźmicki S.
10. Judo Pratique. Autor: Inogai T., Habersetzer R.
11. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Autor: Wladimir Ljach
12. Le Judo 9-12 ans
13. Le Judo 13-15 ans
14. Metoda pomiaru obciążeń treningowych w judo. Autorzy: Jaskólski F., Kalina R.
15. Ocena poziomu sportowego judoków na podstawie skuteczności wykonywanych technik. Autorzy: Jończyk F., Zieniawa R.
16. Ocena zawodników judo na podstawie skuteczności wykonywanych technik. Autorzy: Jończyk F., Zieniawa R
17. Ocena zdolności do wykonywania wysiłków przez zawodników judo oraz efektywności treningu. Autorzy: Mickiewicz G., Wojcieszka I., Sikorski W.
18. Określanie intensywności i planowanie obciążeń w sportwach walki. Autorzy: Andiejew V.V., Matwiejew E.V., Sytnik V.J., Ratisvili G.G.
19. Periodyzacja. Teoria i Metodyka treningu. Autorzy: Tuodor O., Bompa, G Gregory Haff
20. Program wychowania fizycznego i szkolenia sportowego w gimnazjum i liceum sportowym o profilu piłki ręcznej. Autorzy: Józef Kulik, Krystyna Kulik
21. Program dla Szkół Mistrzostwa Sportowego i klas sportowych ponadpodstawowych w zapasach. Autor: Jan Godlewski
22. Skuteczność techniczna i taktyczna zawodniczek reprezentacji Polski w judo w wieloletnim procesie treningowym. Autor: Radosław Laskowski
23. Sportowo – lekarska profilaktyka zmian przeciążeniowych narządu ruchu u sportowców. Autorzy: Gawroński W.
24. Sportowe Judo. Autorzy: Kobayashi K., Sharp H.E.
25. Technika Kodokan Judo. Autor: Macioszczyk W.
26. Wieloletni trening judoków. Autor: Jagiełło W.

Słowiczek japońskich nazw judo.

**AKAI-** czerwony
**ASHI-** noga
**ASHI-WAZA-** technika nożna
**ATAMA-** głowa
**ATEMI-** uderzenie, cios
**ATEMI-WAZA-** technika uderzeń
**BARAI (HARAI)-** zmiecenie, zagarnięcie, podcięcie
**BASAMI (HASAMI)-** nożyce
**BOKEN-** drewniany miecz
**BUDO-** ogólna nazwa sztuki walki "droga wojenna"
**BUSHI-** japoński wojownik
**BUSHIDO-** kodeks regulujący życie wojowników
**CHIKARA-** siła
**CHIKUDEN-** szybkość
**CHUGAERI-** fikołek, przewrót
**DAN-** stopień mistrzowski w judo
**DE-** wyjście, wystawienie
**DEASHI-** noga wykroczna
**DO-** tułów, droga, zasada, droga życiowa
**DOJIME-** ściskanie tułowia przeciwnika
**DOJO-** sala judo
**EMPI-** łokieć
**ERI-** kołnierz
**FUSEGI-KATA-** sposób obrony
**FUSEN-GACHI-** zwycięstwo przez walkower (niestawienie się przeciwnika)
**GAERI-** mały obrót
**GAESHI (KAESHI)-** kontratak
**GARI (KARI)-** ścinanie, podcięcie, ścięcie
**GEIKO (KEIKO)-** ćwiczenie, trening
**GERI-** kopnięcie
**GYAKU (GIAKU)-** odwrotny, odwrócony, przeciwny
**GOSHI (KOSHI)-** biodro, talia, lędźwia
**GURUMA-** koło
**HACHI-** osiem
**HADAKA-** nagi, goły
**HAJIME-** start, początek w judo, naprzód
**HANE-** skok, sprężyna, skrzydło, wybuchnąć
**HANSOKU-** dyskwalifikacja
**HANSOKU-MAKE-** dyskwalifikacja, przegrana przez naruszenie przepisów
**HANTEI-** orzeczenie, werdykt, decyzja (sędziowska)
**HAPPO-NO KUZUSHI-** wychylenie w ośmiu kierunkach
**HARA-** brzuch
**HARAI (BARAI)-** zmiecenie, zagarnięcie, podcięcie
**HASAMI (BASAMI)-** nożyce
**HIDARI-** lewy
**HIDARI-JIGOTAI-** lewa postawa obronna
**HIDARI-SHISENTAI-** lewa postawa naturalna
**MOKUSO-** medytowac, medytacja
**MOROTE-** obie ręce, obiema rękami
**MUNE-** pierś
**NAGE-** rzut
**NAGE-NO-KATA-** formy rzutów
**NAGE-WAZA-** technika/techniki rzutów
**NAMI-** zwykły
**NE-WAZA-** techniki w "parterze"na ziemi
**NI-** dwa
**NIPPON-** Japonia
**O-** wielki, duży, duże
**OBI-** pas
**OSAEKOMI-** trzymanie
**OSAEKOMI-WAZA-** techniki trzymań
**OTOSHI-** obniżenie, opuszczenie
**PORANDO-** Polska
**RANDORI-** swobodna forma treningu, walki sparingowe
**REI-** ukłon
**RENRAKU-WAZA-** kombinacje, łączenie technik
**SAN-** trzy
**SANKAKU-** trójkąt
**SEIZA-** pozycja siedząca, zbiórka(rozpoczęcie/zakończenie treningu w pozycji siedzącej)
**SENSEI-** mistrz, nauczyciel
**SEOI-** wziąć coś na plecy, nieść coś na plecach
**SHIHAN-** mistrz, professor
**SHI-** cztery
**SHIHO-** cztery kierunki/strony
**SHIHO NAGE-** techniki/ rzuty w czterech kierunkach (w cztery strony)
**SHIME-WAZA-** techniki duszeń
**SHIZETAI-** postawa naturalna
**SHODAN-** pierwszy dan, stopień mistrzowski (czarny pas)
**SODE-** rękaw
**SOGO-GACHI-** w judo zwycięstwo złożone (sumowanie punktów z technik i otrzymanych kar)
**SORE-MADE-** koniec walki
**SOTO-** strona zewnętrzna
**SUMI-** narożnik, kąt, róg
**SUTEMI-** poświecenie, zaryzykowanie
**SUTEMI-WAZA-** techniki rzutów z własnym upadkiem, techniki poświęcenia
**TACHI-** pozycja stojąca
**TACHI-REI-** ukłon w pozycji stojącej
**TACHI-WAZA-** techniki w pozycji stojącej
**TANDOKU RENSHU-** doskonalenie/wykonywanie technik bez partnera

**HIJI-** łokieć
**HIKI-WAKE-** remis, walka nierozstrzygnięta
**HIZA-** kolano
**ICHI-** jeden
**IPPO-** krok
**JIGOTAI-** postawa obronna
**JU-** zwinność, miękkość, ustępować
**JUDO-** droga do zwinności
**JUDOGI-** strój, judoga
**JUJI-** krzyż
**JYU-** dziesięć
**KAESHI (GAESHI)-** KONTRATAK
**KAESHI-WAZA-** technika kontrataku
**KAKE-** końcowa faza ataku ( w judo)
**KANI-** crab
**KANO JIGORO-** twórca judo
**KANSETSU-** staw, więzadła stawowe
**KANSETSU-WAZA-** techniki dźwigni
**KANTOKU-** teener
**KARI (GARI)-** ścinanie, podcięcie, ścięcie
**KATANA-** długi japoński miecz
**KATA-** jedna strona, forma technik uożona w odpowiedniej kolejności
**KATAHA-** połowa, jedno skrzydło
**KATAME-WAZA-** techniki obezwładnień
**KAWAZU GAKE-** oplatanie nogi przeciwnika
**KEIKO (GEIKO)-** ćwiczenie
**KIKEN-GACHI-** zwycięstwo w walce poprzez wycofanie przeciwnika (kontuzja itp.)
**KODOKAN-** pierwsza szkoła judo
**KOHO-UKEMI-** pad w tył
**KOSHI (GOSHI)-** biodro, talia, lędźwia
**KOSHI-WAZA-** techniki biodrowe
**KUBI-** szyja
**KUMI-** uchwyt, chwyt
**KUMI-KATA-** sposób uchwytu, chwytania
**KUZURE-** odmiana, wariant
**KUZUSHI-** wychylenie, wytrącenie przeciwnikaz równowagi
**KYO-** grupa
**KYU-** stopień,ranga
**KYUU-** dziewięć
**MAITTA-** poddanie się,"poddaje się"
**MAKI-KOMI-** zwinąć, zawijać, nawijać
**MA-SUTEMI-WAZA-** rzuty poświęcenia z upadkiem na plecy
**NE-WAZA-**techniki walki w parterze
**MIGI-** pray, prawa strona
**MIGI JIGOTAI-** prawa postawa obronna
**MIGI SHISENTAI-** prawa postawa naturalna **TANI-** doling
**TATAMI** mata
**TATE-** od góry ku dołowi
**TE-** ręka
**TE-WAZA-** techniki ręczne
**TOKETA-** wyjście, uwolnenie się z trzymania
**TOMBO-GAERI-** fikołek, przewrót,obronna przed rzutem tomoe-nage
**TORI-** w judo wykonujący technikę, atakujący
**TSUBAME-** jaskółka
**TSUBAME-GAESHI-** jaskółcza kontra,
**TSUKOMI-** uderzać, pchac
**TSUKURI-** faza rzutu(druga) podczas wykonywania technik/zakrok/
**UKE-** partner tori (to na nim wykonuje technikę)
**UKEMI-** lady, przewroty
**URA-** tył, odwrotna strona
**USHIRO-** tylna strona, odwrotna strona
**UTSURI-** zmiana, przeniesienie, przejście
**WAKI-** pacha, bok
**WAZA-** technika, umiejętności
**YAME-** stop, przerwać
**YOKO-** boo
**YOKO-UKEMI-** pad w bok/na bok
**YOSHI-** w judo komenda wznawiająca walke po wstrzymaniu
**ZAREI-** ukłon w pozycji stojącej
**ZEMPO-KAITEN-UKEMI-** pad w przód z przewrotem
**ZEMPO-UKEMI(MAE-UKEMI)-** pad w przód (bez przewrotu)
**ZORI-** japońskie sandały
**ZUBON-** spodnie treningowe/ element judogi