

# **ЏУДО ЗА ОСОБЕ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ**

## КАО ОРГАНИЗОВАН СИСТЕМ ТАКМИЧЕЊА УСПЕШНО ФУНКЦИОНИШЕ:

- Џудо за особе оштећеног вида (светска и европска првенства, параолимпијске игре)
- Џудо за особе оштећеног слуха (европска и светска првенства, олимпијске игре глувих)
- Џудо за интелекуално ометене особе (светска и европска првенства, специјална олимпијада)

# Џудо за особе оштећеног вида

- Први пут на програму Параолимпијских игара 1988. године у Сеулу
- У Атини 2004. први пут такмиче и жене
- Светска асоцијација слепих и слабовидих особа прихвата га 1980. године, а 1995. прихваћен је и џудо за жене
- Правила и бориште иста као и за олимпијски џудо, уз мале корекције прилагођене особама са инвалидитетом (обавезано успостављање гарда пре почетка борбе)



➤ Опрема: стандардни кимоно (црвени круг  $r=7$  цм на рамену ако је потпуно слеп, жути круг ако је глув)



## Judo outfit for also **DEAF-athletes**

*yellow circle having a diameter will be sewn **on the upper arm of the judogi on both sides.***

*If they are **B1 and DEAF** then they will have a **yellow and red circle on both arms.***



Категоризовани су на два начина:

- тежинске категорије
- категорије по степену оштећења вида

## Тежинске категорије:

Мушкарци:

- 60 кг
- 66 кг
- 73 кг
- 81 кг
- 90 кг
- 100 кг
- +100 кг

Жене:

- 48кг
- 52кг
- 57кг
- 63кг
- 70кг
- +70кг



## Категорије по степену оштећења вида:

Б1 - тотално одсуство перцепције светла у оба ока, или одређена перцепција светла у једном оку али без способности да препозна облик шаке на било којој дистанци и у било ком правцу

Б2 – способност да препозна облик шаке (визуелна оштрина мања од 2/60 и/или видно поље мање од 5 степени)

Б3 – видна оштрина 2/60 до 6/60 и/или видно поље веће од 5 а мање од 20 степени

**НА ПОЈЕДИНАЧНИМ ТАКМИЧЕЊИМА СВИ ТАКМИЧЕ  
У ЈЕДИНСТВЕНОЈ КОНКУРЕНЦИЈИ, КАТЕГОРИЈЕ (Б1,  
Б2, Б3) БИТНЕ САМО ЗА ЕКИПНЕ МЕЧЕВЕ**



# Протокол борбе



- Уз помоћ судија долазе до центра борилишта, где се налазе две траке удаљене једна од друге 1 метар.
- На почетку борбе обе ноге морају бити паралелне и између трака.
- Судија пре почетка борбе даје сигнал да такмичари успоставе контакт. Они ухвате један другог у гард (кумиката) и након тога опусте руке не раскидајући гард. Такмичари у гарду морају имати паралелна стопала. Све док не да знак за почетак борбе судија води рачуна да неки од такмичара не промени позицију стопала. Тек тада даје знак за почетак – „хаџиме“. Увек кад се спортисти раздвоје, овај поступак се понавља. Ако неки такмичар не чује, прекид борбе судија врши хватом и додиривањем рамена такмичара.

- Једина већа разлика између параолимпијског и регуларног џудоа јесте да такмичари успостављају хват са противниковим (држи за кимоно) пре почетка борбе
- Када судија хоће да да наредбу да поправе појас, он то чини тако што такмичара хвата за зглобове ручја и укршта их, а када даје казнене поене, онда узима такмичара за исти зглоб и одводи му руку у предручење где је ротира.







- НЕКИ ОД САВЕТА:
- ✓ Употребљавати вербалну дескрипцију да би се допунила демонстрација.
- ✓ Користити ученика као партнера у демонстрацији.
- ✓ Радити са слепима и слабовидима као са индивидуама.
- ✓ Са почетницима прво радити на оријентацији у простору и на борилишту.
- ✓ Третирати слепе и слабовиде спортисте као било које друге.

# ЕФЕКТИ БАВЉЕЊА ЏУДОМ НА СЛЕПЕ И СЛАБОВИДЕ ОСОБЕ



## Моторни сектор

- Умањује проблеме са равнотежом, координацијом, оријентацијом и правилним држања тела.
- Развија **моторичке способности** и тако боље контролишу своје тело. Побољшана контрола над мишићном силом, брзином и агилности, помаже да се лакше изборе са последицама слепила.

- Учећи **падове** уче да се на тло дочекају на безбедан начин, па слепе особе могу избећи незгоде изазване падовима у свакодневном животу.



- **Равнотежа** је фундаментални елемент џудоа и фактор од великог значаја за слепе. Џудо им помаже да се охрабре и боље се сналазе у простору.
- Кинестетски осећаји: слепило не представља превелики проблем за џудо борца. Чак и џудисти који види, у борби се више ослањају на информације које добијају тактилним путем.

## Психолошки ефекти



- **Самосталност:** Џудо учи слепе особе да преузму иницијативу и да се сналазе без посебне асистенције других људи. Они брзо налазе свој интерес у тренирању џудоа јер им то помаже да у свакодневном животу имају више вере у себе.
- **Мотивација:** Џудо дозвољава слепим особама да се осећају једнако вредним као и људи који имају нормалан вид. Могу учествовати на такмичењима слепих спортиста, али и на турнирима са особама које имају очуван вид. Они добијају исте титуле и признања као и људи који виде, што значајно утиче на њихово самопоуздање.

## Социјални ефекти



- **Борба против изолације:** Инвалидитет било које врсте често подразумева изолацију у седентарни начин живота, а џудо нуди упознавање нових људи и пријатељски однос с њима на равноправним основама.
- **Поштовање правила и других људи:** Слепи људи су често сумњичави према окружењу и често избегавају контакте за које мисле да би могли бити несигурни. Физичка активност може смањити њихове предрасуде и помоћи интеграцију са људима који виде.
- **Фер-плеј:** џудо инсистира на поштовању строгих етичких кодекса.

# Џудо за особе са интелектуалном ометеношћу

- Први клубови у свету теку 21. веку,
- На програму Специјалне олимпијаде од 2003. године.
- Прво светско првенство октобра 2017. у Немачкој (106 такмичара 13 земаља)
- Две класе: прва - џудисти који познају џудо и могу да тренирају са џудистима без инвалидитета, друга - такмичари који имају представу шта је џудо и шта је циљ борбе)

- Прво првенство Европе августа 2018. у Лондону (59 такмичара из 10 земаља)
- За разумевање упутстава користе физичке активности и игре које сви знају, музика (темпо рада да могу да уживају), акценат на простије вежбе и задатке док сложеније задатке треба рашчланити и упростити.
- Сваки успех „појачати“ коментарима о труду и способностима за обављање задатака, давати конкретна упутства како да унапреди конкретну вештину, а избегавати коментаре попут онога да мора више да се труди (негативно утиче на самопуздање)

# Џудо за особе оштећеног слуха

- Без већих ограничења (као и са чујућим)
- На олимпијским играма глувих од 2009.
- Услов да учествује на такмичењу: не може чути звуке јачине испод 55 децибела (уз забрану кориштења слушног апарата у зони такмичења, чак и у простору за загревање пре меча)
- Прво светско првенство глувих у џудоу и каратеу 1979. године у Токију (нису били признати од Међународног комитета за спорт глувих - ICSD).



- Као Прво светско првенство у џудо под окриљем ICSD, сматра се оно у Француској 2008. (67 такмичара из 15 земаља - 48 мушкараца и 19 жена).
- Прво Европско првенство у борилачким спортовима 2015. у Јеревану (џудо: 50 мушкараца и 34 жене из 12 земаља)
- Правила идентична као за џудисте са нормалним слухом (ако треба судије тактилно дају команде).
- Такмичења у борбама појединачно и екипно, али и у катама

## ОПШТЕ ПРЕПОРУКЕ

Прилика за промоцију џудисте и клуба

Прилика за стручно усавршавање

Прилика за додатно финансирање

Прилика за врхунски резултат

Прилика за лично задовољство

Користити постојеће објекте