

DŽUDO TENNIKA -методе учења-

МЕТОДЕ УЧЕЊА - ЏИГОРО КАНО:

- ▶ РАНДОРИ (слободно вежбање џудо техника)
- ▶ КАТЕ (претходно утврђене форме које садрже ритуалне вештине)
- ▶ КО (лекције)
- ▶ МОНДО (питања и одговори)

КАТА: ПРАВИЛАН И ОДМЕРЕН СИСТЕМ КРЕТАЊА И ТЕХНИКА СА УНАПРЕД УТВРЂЕНИМ РЕДОСЛЕДОМ

- ▶ Кано уводи и даје равноправност између рандорија и ката, чиме подиже развој ефикасности базичних техника
- ▶ Прве кате 1884-87(најстарија Кошики но ката из Кито-рју школе)

НАМЕНА КАТА

- ▶ Учење технике и принципа у базичној форми (Рандори но ката)
- ▶ Развој свесности извођења техника (циљ савршена хармонија)
- ▶ Симболичка улога (симбол одређене школе или стила)
- ▶ Очување “живе мисли” (сет техника из старих времена)
- ▶ Егзибиција (и технике које су забрањене у спортској борби)
- ▶ Уједињење физичког и менталног (симбиоза покрета и менталног дела)
- ▶ Пракса

КОДОКАН ЦУДО КАТЕ ДАНАС (8 службено признатих)

НАЗИВ		
Наге но ката	Ката бацања	15 техника (било 10)
Катаме но ката	Ката захвата, гушења, полуга	15 техника (било 10)
Киме но ката	Ката “одлуке”-самоодбрана	друге школе - од 400 елем
Кодокан гошин јутсу	Кодокан самоодбрана	ЗА РЕАЛНУ БОРБУ
Кошики но ката	Кито рју цу-цуцу ката	Кате за изучавање теорије цудоа: принцип акц-реакц. равнотеже-неравн., проток енергије и кретање
Итсутсу но ката	Ката принципа	
Ју но ката	Ката мекоће	Кате за општи развој тела и принципа (Таисо но ката): правилно кориштење ен. и припрема за надоградњу технике (припрема за тренинг или релаксација)
Сеиријоку зењо кокумин таику но ката	Ката националног развоја физичке едукације	

Кано 1907.
представио
кимono -
само бели и
црни појас:
први Шодан
1883. (Широ
Саиго и Цунеџи
Томиџа)
Појасеве у
боји уводи
Mikonosuke
Kawaishi
6 ученичких
рангова (Kjy)
10 (Дан)
мајсторски
рангови

6. кју	рокју (rokkyū)	бели
5. кју	гокју (gokuyū)	жути
4. кју	јонкју (yonkyū)	наранџасти
3. кју	санкју (sankyū)	зелени
2. кју	никју (nikyū)	плави
1. кју	икју (ikkyū)	браон
1. дан	шодан (shodan)	црни
2. дан	нидан (nidan)	црни
3. дан	сандан (sandan)	црни
4. дан	јодан (yodan)	црни
5. дан	годан (godan)	црни
6. дан	рокудан (rokudan)	црни или црвено-бели
7. дан	шичидан (shichidan)	црни или црвено-бели
8. дан	хачидан (hachidan)	црни или црвено-бели
9. дан	кудан (kudan)	црвени
10. дан	џудан (jūdan)	црвени

ФАЗЕ БАЦАЊА

1. Нарушавање разнотеже (Кузуши)
(најлакше у правцу кретања или нагињања главе)
2. Наставак бацања (Цукури)
(циљ задржати нарушени положај до успостављања контакта)
3. Завршница бацања (Каке)
(одвајање противника од тла и саопштавање спрега сила)

ФАЗЕ МОТОРНОГ УЧЕЊА

1. когнитивна (сазнајна) /фаза идентификације (неколико мин до неколико дана)

концентрисан на вештину, крупне грешке, напорно, непрецизно, споро, круто и са застојима - тренер охрабрује, мотивисе, демонстрира, даје инструкције и фидбек...

2. моторна (асоцијативна) / фаза концентрације (неколико недеља до више месеци)

Кад се формира јасна представа, пажња усмерена на дотеривању вестине. Проприоцептивна контрола замењује визуелну, а све више информација споља. Вежбање у променљивим условима, антиципација и селекција информација.

3. аутономна / аутоматизација покрета и перцепције услова

Сам покрет је на периферији свести и аутоматски, али је подложен утицајима (замор, стрепња...). Тренер мотивисе, даје високостручан фидбек, планира услове вежбања. Мањи напор, бољи стил и облик кретње, али учење моторне навике није готово.

4. стабилизација / заврсни процес моторног учења - примена у варијабилним условима.

Након престанка вежбања прво се губи последња стечена способност. Ако се фаза стабилности дуже одржава, треба више времена да се наруши. Време потребно да се стабилност наруши много краће него време трајања ове фазе.

МЕТОДЕ УЧЕЊА

- ▶ 1. Вербалне инструкције
- ▶ 2. Демонстрација
- ▶ 3. Синтетичка (ситуациони метод)
- ▶ 4. Аналитичка
- ▶ 5. Комплексни (пажња на узрок а не на последицу грешке, прво отклонити крупне грешке, случајне грешке не исправљати, исправљање по редоследу у извођењу, добро извођење похвалити, не опомињањати грубо пред осталима)
- ▶ 6. Идеомоторна (моторно учење и психолошка припрема) - активан само моторни кортекс одговоран за планирање (више понављања, трагови у памћењу пре следећег извођења свежији и снажнији, пажња на кључне елементе, смањује стрес..)
- ▶ 7. Итеративна - мана што активира углавном леву хемисферу мозга која инхибира мотивацију и креативност

СТИЛОВИ ОБУЧАВАЊА

- ▶ Традиционални приступ
- ▶ Приступ кроз игру

1. Директни (сличан традиционалном стилу)
2. Метод усмерен на задатак (станице или кругови)
3. Реципрочни метод (у паровима, уче социјалне вештине и уче да дају фидбек)
4. Метод вођеног открића (кроз разне задатке да открију неко решење, омиљен, припрема за самостално одлучивање, на основу питања тренер види који је тип...)
5. Метод решавања проблема (тражење решења из неке критичне ситуације, нагласити да постоји ВИШЕ решења)

УСАВРШАВАЊЕ ТЕХНИКЕ У ЏУДОУ

1. Вежбање технике без партера (Tendoku-Rensju)
2. Уласци без бацања (Uci-Komi)
3. Уласци са подизањем без бацања (Bucu-Kari)
4. Серија улазака са 1 бацањем (Kake-Ai)
5. Увежбавање технике у кретању (Jaki-Soku-Geiko)
6. Вежбање у кретању са отпором (Kakari-Geiko)
7. Вежбе партнера са различитим нивоом знања (Sute-Geiko)
8. Слободна везба (Randori)