

Polski System Rozwoju Judo „SEOI”

Wprowadzenie

W nowoczesnych rozwiniętych społeczeństwach wszechstronnie ujmowana aktywność fizyczna i sport są wyraźnie akcentowanymi wartościami kulturowymi, mającymi wpływać na jego zdrowie i jakość życia. Są ważną płaszczyzną procesów edukacyjnych i socjalizacyjnych, wdrażających do życia i funkcjonowania w społeczeństwie. Istotnym ogniwem w kształtowaniu takich całościowych postaw, zachowań i umiejętności może być **Judo**.

System Rozwoju Judo w Polsce (SEOI) ma za zadanie zorganizować szkolenie na znaczny okres czasu, od wczesnego dzieciństwa do złotego wieku. System Rozwoju Judo w Polsce jest projektem, który ma na celu dostarczenie polskiej społeczności planu ułatwiającego rozwój i udział w sporcie jakim jest judo. Projekt skierowany jest do samych judoków, rodziców dzieci, trenerów judo i innych kluczowych interesariuszy, w tym organów administracyjnych (MSiP, PKOl, MEN, MON, Samorzady).

Projekt SEOI jest próbą połączenia systemu szkolenia w judo z ogólnym Programem Rozwoju Sportu opracowanym przez Ministerstwo Sportu, które dążąc do ciągłego doskonalenia wyników olimpijskich, postanowiło dostarczyć narzędzia, które pomogą w osiągnięciu lepszych efektów. Brak systematycznego rozwoju młodych polskich sportowców został uznany za główny czynnik niezdolności naszych sportowców do konkurowania z najlepszymi na świecie. Projekt SEOI jest zatem wspólnym wysiłkiem na rzecz poprawy judo w Polsce.

Eksperti ds. Teorii Sportu, Fizjologii Wysiłku Fizycznego, Zdrowia i oczywiście Judo pod kierownictwem dr Adama Maja przygotowali System SEOI, aby mógł służyć do dostosowania przez wszystkich zainteresowanych spójnym i logicznym rozwojem judo w Polsce, opartym na ogromnej wiedzy praktycznej i teoretycznej oraz podstawach naukowych. Nowe podejście koncentruje się na ogólnych ramach rozwoju sportowców, ze szczególnym uwzględnieniem wzrostu, dojrzewania i rozwoju, zdolności do trenowania oraz dostosowania i integracji systemów sportowych.

Podejście to postuluje, że aby rozwinąć judokę by był na światowym poziomie, postęp musi się skupiać systematycznie przede wszystkim na rozwijaniu wszechstronnych sportowców, a następnie na szkoleniu specjalistycznym.

Prace nad tym podejściem rozpoczynały się już się kilkakrotnie od spotkania liderów judo z Polski w roku 2010, 2013, 2015, 2018. Dyskusje i kolejne konsultacje potwierdzają poparcie w społeczności judo i są zobowiązaniem do przyczynienia się do poprawy judo w Polsce.

Nowe podejście nie skupia się wyłącznie na ścieżce rozwoju tylko judoków wyczynowych. Według naszych obserwacji wielu judoków coraz wcześniej rezygnuje z rywalizacji w judo na poziomie krajowym i międzynarodowym. Widoczne znaczne zmniejszenie liczby uczestników rywalizujących w kategoriach wiekowych już juniora młodszego, przy ogromnej liczbie uczestników zajęć judo dla dzieci w całej Polsce. Dodatkowo realizacja od kilku lat programów UKEMI oraz Judo in Schools realizowanych w szkołach podstawowych. Od wielu lat uczestniczymy w rywalizacji weteranów z dużymi sukcesami oraz w formach kata i sportowców niepełnosprawnych. Takie fakty oraz już obrane dobre kierunki działań nie mogą być ignorowane co wymaga od Polskiego Związku Judo zdecydowanych działań.

SEOI – istota systemu

Polski System Rozwoju Judo o nazwie „SEOI” ma spełniać na każdym etapie rozwoju, szkolenia następujące ogólne cele:

- S** – sprawność – sprawnym jestem – usprawniam innych,
- E** – edukacja – edukuję się – edukuję i wychowuję innych,
- O** – osiągnięcia – osiągam sukces – kieruję na sukces innych,
- I** – inspiracja – jestem wzorem- inspiruję innych.

Dlatego niezależnie od tego, kto jest zaangażowany w judo (dzieci, zawodnicy zawodowi i amatorzy, osoby niepełnosprawne, trenerzy, sędziowie, działacze) i co ich motywuje, wszyscy mają prawo do najlepszego możliwego doświadczenia sportowego według systemu.

Sprawnym jesteś – **E**dukujesz się – **O**siągasz sukces – **I**nspirujesz innych

Aby zrealizować to zadanie, podejście Polskiego Związku Judo odnosi się do głównych potrzeb rozwoju sportowego, aby osiągnąć maksymalny efekt w każdym obszarze działań. Zasady stojące za tym podejściem oparte są na rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i poznawczym w każdej grupie wiekowej. Każdy etap odzwierciedla inny punkt rozwoju judoki ale na każdym etapie cele i zadania tworzymy w oparciu o matrycę – sprawność – edukacja – osiągnięcia - inspiracja:

Sprawność - to przede wszystkim kształtowanie sprawności fizycznej, dzięki której można osiągnąć doskonałość w wielu dyscyplinach sportowych oraz w życiu codziennym poprzez:

Promowanie sprawności fizycznej u wszystkich dzieci, od wczesnego dzieciństwa do późnej młodości, poprzez codzienną aktywność fizyczną w szkołach oraz wspólne podejście do rozwijania zdolności fizycznych w rekreacji społecznościowej i elitarnych programach sportowych. Sprawnym fizycznie jest trener, sędzia, rodzice - to społeczność, która jest wzorem do naśladowania.

Edukacja – jest nieodzowną składową judo od początku jej istnienia. Rola edukacyjna judo ma za zadanie kształtowanie w uczniu, trenerze oraz w całej społeczności umiejętności realizowania fundamentalnej zasady twórcy Jigoro Kano „wzajemnej pomocy i współpracy”. Realizacja tej idei w życiu społecznym przejawia się w pracowitości, umiejętności przystosowania się, oszczędności, dobrych obyczajów i zachowania zgodnego z zasadami etyki co stanowi nieocenione dobro dla wszystkich. Systematyczne edukowanie się i edukowanie innych w obszarach judo amatorskiego, wyczynowego osób niepełnosprawnych daje ogromną siłę do budowania wartościowej wspólnoty judo.

Osiągnięcia – osiągnięcie sukcesu dla każdego uczestnika systemu **SEOI** pozwala na rozwój osobistych pragnień i marzeń. Dla jednych sukcesem będzie mistrzostwo Polski, medal z mistrzostw świata, dla innych kariera trenerska, sędziowska lub w biznesie. Wszyscy uczestnicy mają się rozwijać zgodnie z własnymi możliwościami podążając za marzeniami.

W drodze do osiągnięcia sukcesu osobistego wspomagamy innych by mogli wydobyć z siebie to co najlepsze.

Inspiracja – judo niesie ze sobą bogaty skarb wartości, kształcenie woli, odpowiedzialność znoszenie trudu i wyrzeczeń, wierności obowiązkom – to wszystko daje niesamowitą moc do inspirowania siebie i innych do wejścia na drogę jaką wytycza judo.

Projekt „SEOI” to systemowe rozwiązanie, które ma stały wpływ na bezpośrednich uczestników, rodziców, trenerów, szkoły, kluby, programy rekreacji społecznościowej, regionalne organizacje sportowe, krajowe organizacje sportowe, specjalistów ds. nauki o sporcie, gminy oraz ministerstwa i departamenty rządowe (szczególnie MSiT, MEN, MON, MZ). Całość działań ma zintegrować sport wyczynowy, sport powszechny i rekreację, sport szkolny i wychowanie fizyczne w szkołach.

System zawiera najlepsze międzynarodowe praktyki i kierunki działań Europejskiej Unii Judo, Światowej Unii Judo, programy rozwoju judo w innych krajach, a przede wszystkim ogromną wiedzę i doświadczenie naszego środowiska judo poparte badaniami i danymi normatywnymi w oparciu o cele polskiej polityki sportowej. To promocja zdrowego, fizycznie ukształtowanego obywatela, który uczestniczy w aktywności fizycznej przez całe życie.

Podstawowe znaczenie dla efektywnego i skutecznego procesu szkoleniowego w Systemie jest oparcie go na zintegrowanym działaniu z systemem edukacji przedszkolnej i szkolnej oraz szkolnictwie wyższym i wojskowym. Takie systemowe rozwiązanie oparte jest na zakorzenionym mocno w naszej dyscyplinie (praktycznie od początku rozwoju judo w Polsce) zajęciach judo prowadzonych w szkołach, uczelniach. Bardzo istotne walory pedagogiczne judo w procesie rozwoju dzieci i młodzieży dają zatem „legitymację”, aby Polski System Rozwoju Judo ściśle wspierał i współpracował z systemem edukacyjnym a w dalszej kolejności wzmocnił sport wyczynowy na poziomie uczelni wyższych oraz Wojskowych Zespołów Sportowych.

Optymalna struktura (etapy) rozwoju uczestnika systemu

Etap szkolenia	Grupa szkoleniowa	Wiek (lata)	Grupa wiekowa	Poziom edukacji	Stopień szkoleniowy minimum do zawodów	Stopień szkoleniowy na wyjściu	Trener certyfikat/licencja PZ Judo
Wstępny	Przedszkolak	4-6 lat	U7	Starszak	6 kyu	Biały	Trener kl. III
	Młodsze dziecko	7-9 lat	U10	I-III klasa	5,5 kyu	Żółty	
Podstawowy	Dziecko	10-11 lat	U12	IV-V klasa	5 kyu	Pomarańczowy	Trener kl. III i II
	Młodszy młodzik	12-13 lat	U14	VI-VII klasa	4,5 kyu	Zielony	
Zawodniczy	Młodzik	14-15 lat	U16	VIII-I klasa	4 kyu	Niebieski	Trener kl. II i I
	Junior młodszy	16-17 lat	U18	II-III klasa	3 kyu	Brązowy	
Mistrzowski	junior	18-20 lat	U21	IV-II rok	2 kyu	Czarny I Dan	Trener kl. I i M
	młodzież	21-22 lata	U23	III-IV rok	1 kyu	Czarny II Dan	
	Senior	>22			1 kyu	Czarny V Dan	
Aktywny	Aktywny					Biały	Trener kl. M
	Trener					czerwony	
	Aktywny mistrz					Czerwony	Trener kl. M

I Etap - wstępny (U7, U10):

U7 - wspieramy przedszkole (wiek 4 – 6 lat) – „Pierwsze apogeum w rozwoju motoryczności”.

Radość i zabawa, wszechstronny rozwój motoryczny.

U10 - wspieramy szkołę - klasy 1-3 (wiek 7-9 lat)

Radość i zabawa, wszechstronny rozwój motoryczny cd.

Wzbogacenie etapu przez realizację programu IJF „Judo in Schools”.

II Etap - podstawowy (U12, U14): - „Drugie apogeum w rozwoju motoryczności”

U12 – wszechstronna podstawa - wspieramy szkołę - klasy 4-5 (wiek 10-11 lat).

Codzienna aktywność fizyczna, wszechstronny rozwój motoryczny, podstawowe umiejętności ruchowe. Szkolenie powinno charakteryzować się różnorodnością stosowanych środków i metod oraz szerokim wykorzystaniem elementów różnych dyscyplin sportu.

Treningi 2 razy w tygodniu.

Wzbogacenie etapu przez realizację programu „**UKEMI**”.

U14 – podstawa właściwego treningu sportowego - klasy 6-7 (wiek 12-13 lat)

Podniesienie poziomu ogólnej sprawności fizycznej, rozwój podstawowych zdolności motorycznych (siły, szybkości, koordynacji ruchowej, zwinności, wytrzymałości).

Nauka podstawowych elementów judo.

Wszechstronne rozwój osobowości, który ma kształtować postawy społeczne, interpersonalne.

Treningi 3-4 razy w tygodniu - charakter kompleksowy – nie ma konieczności periodyzacji szkolenia rocznego.

Rywalizacja – udział w zawodach bez szczególnej psychicznej mobilizacji - radość z uczestnictwa.

III Etap - zawodniczy (U16, U18) (wiek dojrzewania):

U16 - wspieramy kluby (SP klasa 8, LO klasa 1, (14-15 lat). Następuje nauczanie techniki judo, z szczególnym naciskiem na poprawność i szybkość wykonywania poszczególnych elementów technicznych, bez wprowadzania specjalizacji w technice i w rozwoju zdolności motorycznych.

U18 – trening sportowy – wspieramy kluby i szkoły (LO, klasy 2-3, SMS) – wiek 16-17 lat.

Zadaniem głównym na tym poziomie jest określenie technik indywidualnych oraz dobranie właściwych kombinacji. Zadanie to jest bardzo istotne, ponieważ będzie decydowało o przyszłych sukcesach. W rocznym cyklu treningowym powinny się już zarysowywać granice okresów treningowych z długim okresem przygotowawczym i słabo wyrażonym startowym.

Treningi 4-5 razy w tygodniu.

Na etapie szkolenia zawodniczego zaleca się dokładnie przestrzeganie wielkości obciążeń treningowych i startowych, gdyż zbiega się z wiekiem dojrzewania. Duża wrażliwość organizmu w tym okresie i nadmierne obciążenie treningiem może mieć nieodwracalne konsekwencje w przeciążeniu organizmu.

IV Etap – mistrzowski (U21, U 23, senior) - rywalizacja – wspieramy kluby i uczelnie (Ośrodek Szkoleniowy, Wojskowe Zespoły Sportowe, WCSS, ACSS).

U21 -(LO klasa 4 i II rok), (18-20 lat) - Trenowanie dla rywalizacji. Budowa trwałego fundamentu przygotowania specjalnego i motywacji do osiągnięcia wysokich rezultatów. Następuje przygotowanie zawodnika do uzyskiwania rezultatów sportowych w zawodach. Doskonalenie techniki indywidualnej i rozwój specjalnych zdolności motorycznych. Treści zadań treningowych już ściśle dostosowana do zadań poszczególnych okresów treningowych.

U23 (studia 3-4 rok), (21-22 lata) - w zależności od rozwoju sportowego zawodników stosujemy szkolenie jako wydłużenie szkolenia z zadaniami i celami poprzedniej fazy rozwoju (U21) lub przejście do kolejnej.

Senior – Główny cel to osiągnięcie maksymalnych wyników. Wskaźniki pracy treningowej oraz praktyki startowej osiągają maksymalne wartości. Kształtowanie motywacji do osiągnięcia najwyższych wyników, opanowanie taktyki walki w najważniejszych zawodach. Doskonalenie indywidualnego stylu walki z różnymi przeciwnikami. Celowość dwucyklowego rocznego treningu. Przygotowanie fizyczne nastawione jest na rozwój zdolności motorycznych w ścisłym związku z wymaganiami stawianymi przez walkę startową w judo (ściśła integracja z

ćwiczeniami specjalnymi). Zdecydowane zwiększenie ćwiczeń specjalnych i startowych, które mają wywołać maksymalną aktywizację reakcji adaptacyjnych.
Istotny wzrost znaczenia przygotowania taktycznego na bazie wcześniejszego przygotowania techniki indywidualnej.

V etap – aktywny całe życie - zapewnia możliwość pozostania lub przejścia do aktywnego, rekreacyjnego trybu życia w grupie wiekowej ze zwiększonym udziałem w innych aspektach doświadczenia sportowego (trener, sędzia, administracja, biznes sportowy). Uczestnicy wcześniej są przygotowywani do roli jaką zamierzają pełnić

Wsparcie i rozwój systemu

System Rozwoju Judo w Polsce „SEOI” oparty na:

- maksymalnym wykorzystaniu zasobów finansowych (na poziomie klubowym, samorządowym i krajowym) poprzez wykorzystanie zintegrowanego systemu monitorowania uczestników programów dofinansowanych ze środków budżetu państwa, funduszu kultury fizycznej i innych.
- niezbędnym elementem jest dostosowanie systemu edukacji i certyfikacji kompetentnych trenerów funkcjonujących w strukturze systemu.
- zintegrowanie programów szkolenia, trenerów, sędziów.
- ciągłe poszukiwanie nowych sposobów i środków angażowania, rozwijania i zatrzymywania w dyscyplinie młodych judoków.
- opracowanie długoterminowych planów na rzecz poprawy skuteczności realizowanych wewnętrznych projektów.
- zapewnienie możliwości uczestniczenia w społeczności judo po wycofaniu się z rywalizacji wyczynowej. Zaangażowanie w system wszystkich uczestników, w tym sportowców niepełnosprawnych.

Autor
dr Adam Maj
PZ Judo