

DZIECI NA TATAMI

MAGDALENA OŁDAK, mama Stasia

Judo: To nie dla mojego dziecka! To typowa reakcja wielu mam, przekonanych, że jej pociechy staną się agresywne, a z zajęć będą wracać posiniaczone. Nic bardziej błędnego, czego najlepszym dowodem jest fakt, że w wielu krajach ten bezpieczny sport jest wpisany w program zajęć WF.

W Polsce pokutuje kilka mitów związanych z tym sportem. Pierwszy dotyczy tego, że uprawianie judo nieodzwrotnie łączy się z poważnymi kontuzjami. Drugi – że to sport z gatunku sztuk walki, rozwijający agresję. Niejedna mama drży na widok małego judoki, przekonana, że jej pociecha doświadczy jedynie wielu uderzeń ze strony przeciwnika. – Judo wciąż postrzegane jest jako sztuka walki, której uprawianie grozi poważnymi kontuzjami – ubolewa Cezary Borzęcki, który od ponad trzydziestu

lat związany jest z tą dyscypliną. A jest wręcz przeciwnie. Aby przekonać się, że judo nie jest aż tak niebezpiecznym sportem jak nam się wydaje, sięgnijmy po odrobinę historii. Judo pochodzi z Japonii a jego twórcą był profesor Jigoro Kano. Kano zebrał i ulepszył chwytty jiu-jitsu, usuwając elementy mogące zagrozić zdrowiu lub życiu. Jakkolwiek więc judo wywodzi się z wojskowej sztuki walki na śmierć i życie, to współczesna jego wersja celebrytuje ogólny rozwój fizyczny oraz doskonalenie samego siebie. – To dyscyplina

obwarowana przepisami i regulaminem sportowym – zastrzega Cezary Borzęcki. Judo przyczynia się do harmonijnego rozwoju, udowadnia, że nie siła i ciężar ciała, a szybkość i zręczność są czynnikami decydującymi w działaniu. To sport olimpijski, w którym przepisy wykluczają techniki i akcje niebezpieczne dla zdrowia – tłumaczy trener. Badania dotyczące kontuzyjności, które przeprowadzono na warszawskiej AWF, wykazały, że w judo jest znacznie mniejsza ilość kontuzji niż w piłce nożnej – dodaje Cezary Borzęcki.

NA WESOŁO

– Zajęcia judo dla małych dzieci (5-9 lat) zawierają wiele elementów rekreacyjnych. Są głównie nastawione na przygotowanie ogólnorozwojowe małego zawodnika przez zabawę – uspokaja Cezary Borzęcki. To funny judo – zajęcia bazujące na podstawowych ćwiczeniach z zakresu judo i akrobatyki, z elementami gimnastyki korekcyjnej, z dużą ilością gier i zabaw ruchowych. Zajęcia mają również na celu oswoić dzieci z kontaktem z inną osobą, a to wcale nie jest takie łatwe. Zdarza się, że młodym zawodnikom nie odpowiada częsty kontakt cielesny z innym dzieciakiem, nie zawsze musi im się to podobać – wyjaśnia trener. Ćwiczymy głównie przepychanie, wypychanie i... kontakt z tatami – śmieje się trener. Wszystkim się wydaje, że mata (tatami) jest miękka, a tak naprawdę jest dosyć twarda. I choć gwarantuje bezpieczeństwo, to upadek jest jednak dość odczuwalny. Niekiedy nawet bolesny





– i do tego też musimy przyzwyczaić i uodpornić dziecko. – My uczymy, że upadkiem nie należy się przejmować. Ważne jest aby... nauczyć się upadać. Tego jak chronić głowę, jak ułożyć ciało, aby nie stała się krzywda. Dlaczego to tak istotne? Poza względami oczywistymi, bo zdrowotnymi, w judo zawodowym, zawodnik który poprosi podczas pojedynku o lekarza zostaje zdyskwalifikowany! Lekarz może jedynie wejść na matę i obejrzeć zawodnika, ale nie może go dotykać. Dlatego tak ważna jest sztuka upadku i bezpieczeństwa sportu.

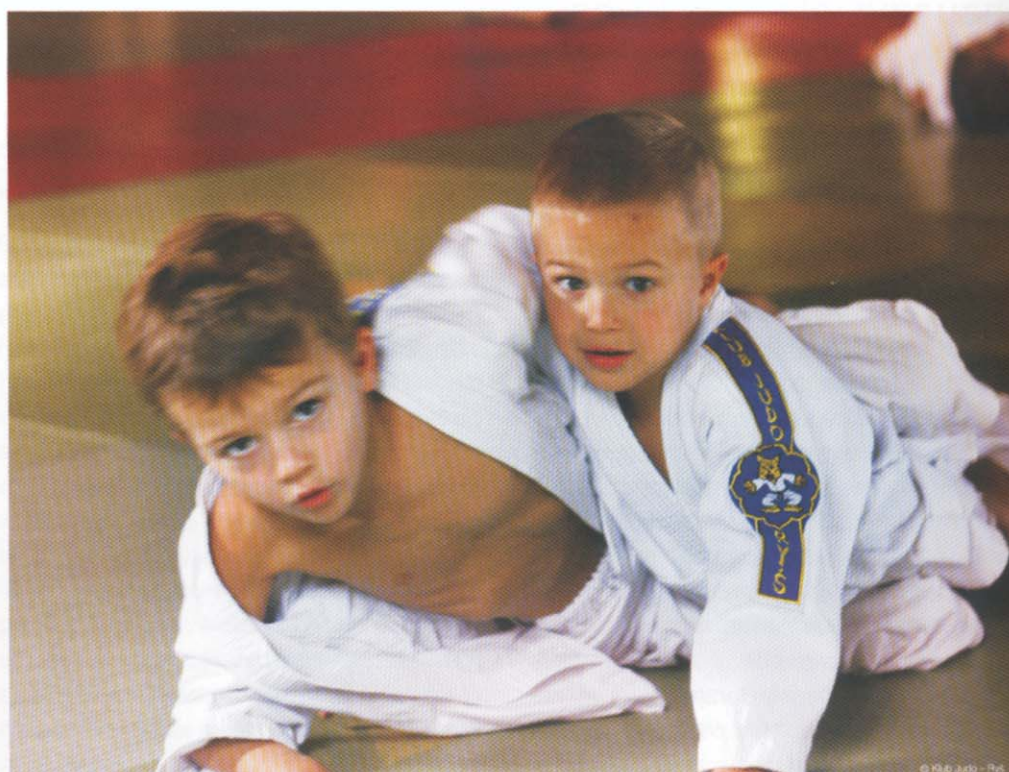
WF W KIMONACH

Judo to jednak nie tylko upadki – stara się znowu uspokoić trener – to świetne ćwiczenia dla wielu partii mięśniowych. Formy pełzania, czołgania, powodują wzmocnienie wszystkich mięśni szkieletowych, które są odpowiedzialne za poprawną postawę – wyjaśnia i na potwierdzenie swoich słów przytacza taką historię. – W jednej ze szkół, dzieciaki z klasy która uczęszczała na judo, miały po roku komputerowe badanie kręgosłupa. Wyniki pokazały, że pomimo iż wcześniej aż 60% z nich miało skrzywienia, teraz postawa ich była prawidłowa! Judo to po prostu dobra gimnastyka korekcyjna. Wiele sportów powoduje zazwyczaj rozwój i rozrośnięcie tylko niektórych partii mięśni, w judo jest zupełnie inaczej. Elementy techniki wyćwiczone są na bazie dużej ilości powtórzeń, wyrabiania siły i szybkości, w które zaangażowane są wszystkie partie ciała. – Judo bazuje na

Nazwę judo można tłumaczyć jako „drogę do zwinności“ lub „drogę ustępowania“ (JU – zwinnie, ustępować; DO – droga, zasada).

elementach gimnastyki i akrobatyki sportowej. To sport, w którym bardzo duże znaczenie, oprócz sprawności ruchowej, ma siła i wydolność. Dlatego podczas obozów kondycyjnych skupiamy się głównie na wyćwiczeniu tego ostatniego. Nawet piłkarze biegają mniej

niż my, judocy – śmieje się trener. A to dlatego, że judo jest sportem indywidualnym i po wejściu zawodnika na matę od razu można ocenić jego wydolność i kondycję fizyczną. Podczas walki judo organizm korzysta z różnorodnych zasobów energii, w trakcie





W judo nie ma sekretów, postęp zależy od zdolności i wytrwałości danej jednostki i od nauczyciela – K. Kobayashi.

rozpadu których wykorzystywane są procesy tlenowe i beztlenowe. Racjonalne wykorzystanie wszystkich źródeł jest możliwe tylko dzięki złożonemu treningowi wydolnościowemu – tłumaczy Cezary Borzęcki. Być może dlatego w Japonii czy Francji zajęcia judo wpisane są w godziny szkolnego wychowania fizycznego. Powodów może być zresztą kilka, bo judo to wyśmienity sport wyrabiający w młodych zawodnikach poczucie silnej woli, systematyczność i odporność na stres. – Zawsze podkreślam, że judo to sport indywidualny. Zawodnik wychodzi na matę i sam musi zmierzyć się z przeciwnikiem, zapanować nad emocjami, maksymalnie skoncentrować się na kilka minut podczas sparingu z przeciwnikiem. To trudne zadanie – mówi Cezary Borzęcki. Nie wszystkie dzieci posiadają takie cechy. – Już podczas pierwszych ćwiczeń młodzi zawodnicy

dostrzegają elementy współzawodnictwa, widzą, że obok siły liczy się również spryt i mocna psychika. Ci którzy po paru latach treningu wciąż pozostają na macie uodporniają się na stres, nie mają problemów np. ze zdawaniem egzaminów na uczelnie. Na pewno to efekt wiary we własne siły, ponieważ judo to wieloletni proces przełamywania się – podkreśla zalety judo trener. Młody zawodnik poznaje również faktyczne znaczenie słowa szacunek. W stosunku do swojego przeciwnika, trenera oraz przepisów, jakimi kieruje się judo. A to rzadka – niestety – w ostatnich czasach cecha u dzieci.

NA POWAŻNIE

Jak dalej ukierunkować młodego zawodnika, który wyrósł z etapu funny judo? – Pierwsze dwa, trzy lata – do III-ej klasy podstawowej –

zajęcia nastawione są głównie na zabawę. Spotykamy się najczęściej 2 razy w tygodniu a zajęcia trwają godzinę. Dopiero później dzieci biorą udział w prawdziwym treningu judo 3 – 5 razy w tygodniu, po 1,5 – 2 godziny. Oprócz gimnastyki, zabaw i nauki techniki dochodzą walki. Począwszy od IV-ej klasy szkoły podstawowej zaczyna się judo sportowe i pojawiają się prawdziwe elementy rywalizacji. O sporcie wyczynowym mówimy w wieku gimnazjalnym dziecka – opowiada trener. Jak zwykle pojawia się kwestia organizacji zajęć sportowych i ich wpływu na naukę dziecka. Cezary Borzęcki ocenia, że treningi judo nie powinny stanowić zbyt dużego obciążenia codziennego dnia dziecka. – Dla niektórych grup dzieci mamy zajęcia o godzinie 19-tej, bo okazało się, że koniec dnia to bardzo dobra godzina na zabawę i funny judo. Sam trener żarliwie podpisuje się pod hasłem promującym aktywność dzieci – i jak dodaje, to wcale nie musi być judo. – Już 4-latkę powinny systematycznie chodzić na basen. W basenie nie działa siła grawitacji, nie ma żadnych obciążeń kręgosłupa a jedynie nieduże obciążenia podczas ruchu. Sam zamierzam założyć klasę sportową pływacko-gimnastyczną, która będzie fantastycznym przygotowaniem dziecka do różnych dyscyplin sportowych – wybiega w przyszłość trener.

ŁAGODNIE DLA PORTFELA

A na koniec jeszcze jedna zaleta judo, które w opinii trenerów jest kwintesencją akrobatyki, sztuki walki oraz... oszczędności. – To jeden z najtańszych sportów dostępnych dla dzieci. I nie trzeba kupować butów – żartuje Cezary Borzęcki. Poważniejsze wydatki jakie czekają rodziców młodego judoki to zakup stroju (judoka) który, w zależności od wzrostu zawodnika, kosztuje od 80 do 150 zł. Wystarczy zazwyczaj na dwa lata. Miesięczna opłata za zajęcia wiąże się z wydatkiem 50 – 100 zł. Należy liczyć się również z opłatami za obozy treningowe, które oprócz zajęć judo łączą również inne zajęcia sportowe np. narty w zimie lub kajaki latem. A to przecież fantastyczna rozrywka i ferie lub wakacje dla każdego dzieciaka! ●