



USPOSABLJANJE TRENERJEV IN SODNIKOV

GOTOVLJE, 6.11.2016

Vitja Gričar
Sergej Bižal

NAMEN TEKMOVANJA



Mladostniki

- Prilagojena tekmovalni sistem razvojnim fazam
- Dodaten motivacijski dejavnik
- Vzgojni vidiki tekmovanja
- Pravilno vrednotenje lastnega uspeha

Klubi in zveza

- Zgodnja vključenost otrok v šport
- Primerjava z drugimi borilnimi športi
- Dvig kakovosti (primerjava in poenotenje)
- Lažji prehod v druge tekmovalne sisteme
- Razvoj mednarodnih tekmovanja v nižjih starostnih skupinah
- Minimalni stroški organizacije in udeležbe



TEKMOVANJA ZA OTROŠKE SELEKCIJE

ZAKAJ SMO PRIČELI S PRILAGOJENIMI TEKMOVALNIMI SISTEMI?

RAZVOJNE FAZE



- Faza igre in raznovrstnih športih vsebin
- Faza učenja
- Faza bazične športne vadbe v panogi
- Faza športne vadbe za tekmovanje
- Faza vadbe za zmago – vrhunski šport

SMOTRI VADBE IN TEKMOVANJ



- Vzgojno – rekreativna dejavnost mladih
 - Priložnost za optimalen telesni (razvoj gibalnih sposobnosti) razvoj
 - Psiho-socialni razvoj (spoštovanje pravil, delo v skupini, razumevanje čustvenih situacij, obvladovanje stresa...)
 - Zabava, druženje in sprostitev otrok
 - Učenje pozitivni vrednot in vedenjskih vzorcev
 - Primerna za vsakogar
- Seleksijski šport
 - Priprava otrok in mladostnikov na tekmovalni šport
 - Iskanje talentov in potencialov (seleksijski postopki so v kompleksnih športih nezanesljivi)
 - Raziskave kažejo, da kasnejša specializacija v več primerih pomeni hitrejši in večji uspeh

MOTIVI ZA ŠPORTNO AKTIVNOST



- Želja po znanju posamezne discipline ali športa (pomembna vloga vzgledov in idolov)
- **Sprostitev in zabava**
- **Druženje in nova poznanstva**
- **Razburljivost in izziv**
- Pridobivanje telesne kondicije (identiteta športnika v fazi adolescence)
- Želja po uspehu in zmagovanju (tekmovanje lahko duši potrebo po igri in zabavi)
- Udeležba na tekmovanjih

KAJ POMENI USPEH?



- Uspeh v vseh razvojnih fazah ni enako razumljen
- Kot trenerji želimo v zgodnjih fazah izpostavljati vzgojne vidike treniranja
- Uspeh je lahko nova izkušnja (udeležba na tekmovanju), prehod v drugo skupino, višji pas, uspešno izvedena tehnika, merljivi izzivi (športu specifične vaje v časovni enoti)
- Percepcija uspeha leži v središču pozitivnega odnosa do vadbe (tekmovalnega nastopa) trenerja, staršev...
- Uspeh ≠ zmaga, poraz ≠ neuspeh
- Nad rezultatom nimamo popolnega nadzora, popoln nadzor imamo nad količino vključenega napora – zato je to najboljšo sodilo uspeha

PRIPRAVLJENOST NA TEKMOVANJE



- Emocionalna in motivacijska sposobnost
 - do 4 let usmerjenost v lastno obvladovanje in raziskovanje okolice (avtonomna faza)
 - 5/6 let začetek primerjanja z drugimi, npr. skušajo prehiteti starše, biti močnejši od vrstnikov... (f. socialne primerjave)
 - 7-8 let združitev primerjave z drugimi z oblikovanjem osebnih standardov za uspešnost in napredovanje (integrativna faza)
- Kognitivna sposobnost
 - Sposobnost opazovanja, procesiranja in pomnjenja informacij, da bi se lahko naučili gibale naloge in pravila discipline
 - Pri starosti 10-12 let lahko sprejmejo svoje vloge, vloge drugih članov, pravila igre (enostavnejše prej)
 - Pričakovanja trenerjev in staršev lahko v zgodnjih fazah predstavljajo velik stres
 - Učinek negativne izkušnje (zaupanje, samopodoba, motivacija)
- Fizična sposobnost

SPECIALIZACIJA



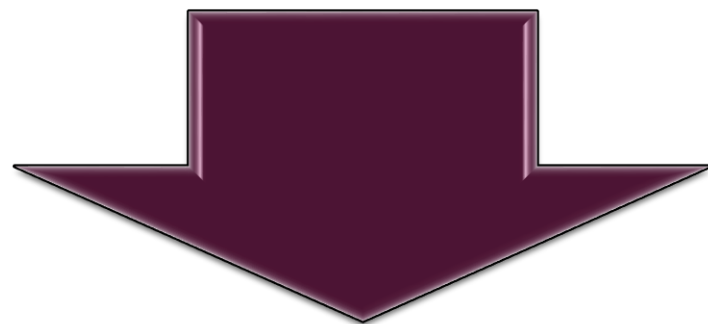
Športna panoga	Začetek vadbe	Začetek specializacije	Vrhunski dosežek
Plavanje	3-7	10-12	16-18
Umetnostno drsanje	5-6	8-10	16-20
Športna gimnastika (ž)	6-7	9-10	14-16
Tenis	6-8	12-14	22-25
Nogomet	10-12	11-13	18-24
Odbojka	11-12	14-15	20-25
Košarka	7-8	10-12	20-25
Smučanje	6-7	10-11	20-24
Veslanje	12-14	16-18	22-24
Atletika	10-12	13-14	18-23

VZGOJNI VIDIKI TEKMOVANJA

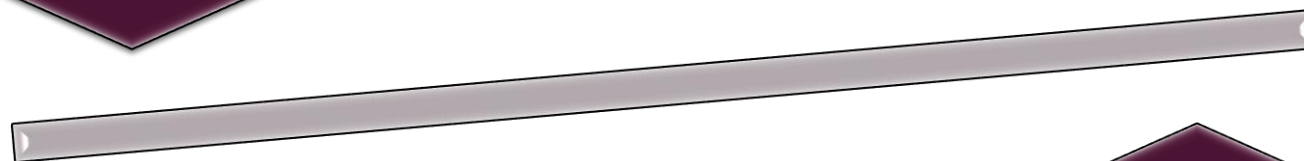


- Samostojni pripravi opreme za tekmovanje (nad 12 let)
- Učenje osnovnih pravil tekmovanja (predpisane tehnike, pozdrav...)
- Udeleženci se učijo tekmovalnega režima: ogrevanja in priprave na nastop ter obnašanje med nastopom (nad 14 let)
- Izvajanja pravil obnašanja na tekmovanju (urejenost, prihod na tatami...), fair-playa
- Ocenjevanje kakovosti lastnega nastopa in napredka (kaj je uspeh?)
- Premagovanje stresa
- Začetek oblikovanja ciljev

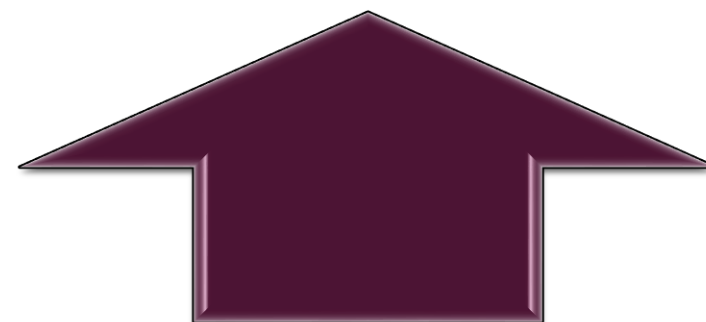
VKLJUČITEV V TEKMOVANJA: NE KDAJ, AMPAK KAKO



SPECIALNA ŠPORTNA VADBA
TRENIRANJE ZA ZMAGO



BAZIČNE ŠPORTNE VSEBINE
VZGOJNI VIDIKI TEKMOVANJA



t



PRAVILA TEKMOVANJA

KDO, KAJ IN ZAKAJ?

DELEŽNIKI NA TEKMOVANJU



Zunanji

- Trenerji
- Tekmovalci
- Starši

SPOŠTOVANJE – PRAVILA - VLOGE

Notranji

- Sodniki
- Organizator tekmovanja
- Vodja tekmovanja
- Tehnična ekipa
- Delegat tekmovanja

STROKOVNOST – KOMUNIKACIJA - SODELOVANJE

TRENERJI



- Seznanite tekmovalca s potekom tekmovanja
- Povejte tekmovalci, kje se nahaja ekipa
- Vodite tekmovalca skozi ogrevanje in pripravo na nastop
- Upoštevanje danih izhodišč o vrednotenju uspeha tekmovalca
- Imejte v mislih vzgojne vidike tekmovanja
- Realno ocenite nastop in ne bodite pokroviteljski
- Ne prenašajte krivde na slab nastop na druge
- Tekmovanje naj bo pozitivna izkušnja
- Ne delajte razlike med posameznimi tekmovalci
- Vsi tekmovalci imajo pravico do napake
- Trener je zgled vedenja na tekmovanju

STARŠI



DA

- so dobrodošli na tekmovanju
- spodbujanje samostojnosti in neodvisnosti
- tekmovanje naj bo pozitivna izkušnja
- pravica do napake
- pokažite skrb, pomoč in podporo
- starši so vzor pravilnega vedenja na tekmovanju in prenašanja poraza
- primerjava napredka z lastnimi cilji in sposobnostmi

NE

- sodijo na tribuno in ne na tekmovališče
- ne delati otroke odvisne od sebe (prepustite mu naloge, ki jih zmore)
- od staršev ne pričakujejo analize nastopa
- odpravljanje napak ni naloga staršev
- starši niso strokovnjaki – naj ne nadomeščajo vloge trenerjev, sodnikov...
- prevzemajte iniciative za več treningov (več je bolje)
- kletvice, vzklici, kritizerstvo
- primerjajte napredka z drugimi otroci (razvoj je zelo individualen)

STARŠI



DA

- postavljanje v ospredje izkušnjo, izziv
- vprašanje: „ali si užival?“
- nudenje podpore (nabava opreme, prevozi na tekmovanja...)
- poštenost in odkritost v komunikaciji
- pokazati razumevanje za zaskrbljenost, nezadovoljstvo
- prevzemanje odgovornosti za zmago in poraz
- šport vas povezuje z otrokom
- spodbujajte nastope drugih (klubskih kolegov) in se veselite njihovega uspeha

NE

- delati razlike med vedenjem po porazu in zmagi
- vprašaje: „ali si zmagal?“
- vzbujanje občutka krivde: „Veš koliko časa in denarja porabim, da te vsak dan vozim na treninge“
- pokroviteljstvo (otrok ve, če ni nastopil dobro)
- šport je neusmiljen: „kar ne ubija, krepi“
- iskanje krivde v drugih (nasprotnik je imel srečo, imeli so več domačih sodnikov...)
- šport ni vse, otrok potrebuje starše ne trenerje
- kritizirajte in ocenjujte nasprotnike

SODNIKI



- Sodniki so na tekmovanju zaradi tekmovalcev in ne tekmovalci zaradi sodnikov
- Se morajo zavedati, da vsi delamo napake
- Poštenost je osnovno vodilo
- Sodniki niso predstavniki klubov
- Morajo odlično poznati pravila (hitri pregled pravil pred tekmovanjem)
- Sodniška forma = znanje + počutje + izkušnje (tekmovalne, trenerske, sodniške)
- Odprt za nova znanja in informacije
- Biti vzor pravilnega vedenja

LASTNOSTI SODNIKA



- Samozavesten: samozavest temelji na zanju in sodniških izkušnjah
- Miren: sodnik bo pod pritiskom tekmovalcev, trenerjev, občinstva in drugih sodnikov
- Vodja: sodnik mora skrbeti, da vseskozi kontrolira potek nastopa, sodnik s svojo prezenco in odločnostjo usmerja potek borbe – prva skrb sodnikov je varnost tekmovalcev
- Prilagodljiv: sodnik se mora prilagajati tekmovalcev (starost, znanje, jezik), rangu tekmovanja in pogojem na tekmovališču (sodniki včasih sodijo skoraj brez prekinitev več ur)
- Dojemljiv: usmeritve drugih sodnikov sprejeti kot pozitivne, prav tako biti dojemljiv tudi za informacije trenerjev (napaka na semaforju, potek časa...)
- Pošten in pravičen: „zmaga naj boljši“
- Diskreten: razprava o sojenju, tekmovanju je upravičena in dobrodošla, izpostavljanje imen tekmovalcev ni zaželeno
- Zanesljiv: ne zamujati pri prihodu na tatami, dajati tekmovalcu občutek, da ve, kaj počne
- Vljuden in urejen: sodnik je ogledalo tekmovanja



STAROSTNE SKUPINE

- U8 mlajši cicibani
- U10 starejši cicibani
- U12 mlajši dečki
- U15 starejši dečki
- U18 kadeti
- U21 mladinci
- +21 člani
- +35 veterani

Kategorije

- Kategorija 1: 8., 7., 6. kyu
- Kategorija 2: 5., 4., 3., 2. kyu

UREJENOST IN OSEBNE ZAHTEVE



- Oblačila
 - Jopič
 - Hlače
 - Pas
 - Majice pod kimono
- Osebna urejenost
 - Nohti
 - Lasje
- Oprema
 - Orožje – duo-sistem, borbena akcija
 - Ščitniki - borbe
- Obutev – prihod na tatami

TRENER



- Kje se nahaja trener?
- Kako ravna(jo) sodniki v primeru neprimerne vedenja trenerja?
- Vloga trenerja tekom nastopa (tehnike, duo-sistem)
- Posebnost pri tehnikah: usmerjanje tekmovalcev 6-7 in 8-9 v I. kategorija

POTEK TEKMOVANJA V TEHNIKAH



- Pred tekmovanjem se opravi žreb vrstnega reda, po katerem nastopajo tekmovalci.
- Vsak tekmovalec nastopi enkrat.
- Vodja zapisnikarske mize kliče tekmovalce po določenem vrstnem redu.
- Tekmovalec stopi na sredino tatamija in pozdravi sodniško komisijo. Tekmovalec nadaljuje z izvedbo 1. in 2. serije. Partner (uke) ob prihodu na tatami najprej pozdravi sodniško komisijo, nato se pozdravita s torijem. Tekmovalec prikaže 3. in 4. serijo. Po zaključku zadnje serije se tekmovalec in partner najprej pozdravita med seboj in nato še komisijo.
- Po zaključku vsake serije sodniki na znak trenerja dvignejo ocene. Seštevajo se vse ocene sodnikov.

PARTNER



- Tekmovalec izvaja 2. oz. 3. serijo skupaj s partnerjem.
- Partner, ki asistira tekmovalcu na tatamiju je lahko deček ali deklica.
- Tekmovalec in partner smeta biti razlike v starosti največ eno starostno skupino po sistemu tekmovanja, vendar partner ne sme biti starejši od 14 let (najvišjega starostnega razred).
- Partner sme imeti največ dve stopnji višji pas, vendar v I. kategoriji ne višji kot 5. kyu in v II. kategoriji ne višji kot 2. kyu.

KATEGORIJA 1



	Skupina	1.1	1.2	1.3	1.4
Seriya 1	Ukemi waza	ushiro ukemi	ushiro ukemi	ushiro ukemi	ushiro ukemi
		zempo tenkai	zempo tenkai	zempo tenkai	zempo tenkai
		yoko ukemi	yoko ukemi	yoko ukemi	yoko ukemi
Seriya 2	Uke waza	gedan barai	gedan barai	gedan barai	soto uke
		age uke	age uke	age uke	uchi uke
	Tsuki waza	oi tsuki	oi tsuki	gyaku tsuki	gyaku tsuki
	Geri waza	kin geri	kin geri	kin geri	kin geri
Seriya 3	Nage waza	o goshi	o goshi	ippon seoi nage	ippon seoi nage
				o - goshi	o - goshi
	Ne waza	kesa gatame.	kesa gatame	kesa gatame	kesa gatame
		kata gatame	kata gatame	kata gatame	kata gatame

	Skupina	2.1	2.2
Serija 1	Ukemi waza	zempo tenkai	zempo tenkai
		yoko ukemi	yoko ukemi
Serija 2	Uke waza	soto uke	soto uke
		uchi uke	uchi uke
	Tsuki waza	ren tsuki	ren tsuki
	Geri waza	mae geri	mae geri
	Atemi waza	soto shuto uchi	soto shuto uchi
Serija 3	Nage waza	morote seoi nage	morote seoi nage
		kubi nage	kubi nage
	Kansetsu waza	kote gaeshi	kote gaeshi
	Katame waza	kote gaeshi gatame	kote gaeshi gatame
kannuki gatame		kannuki gatame	
Serija 4	Jigo waza	N oi tsuki jodan	N oi tsuki jodan
		O age uke	O age uke
		ippon seoi nage	ippon seoi nage
		ude hishigi juji gatame	ude hishigi juji gatame
		N prijem za obleko z desno - potisk	N prijem za obleko z desno – potisk
		O ippon seoi nage	O ippon seoi nage
		ude hishigi juji gatame	ude hishigi juji gatame

	Skupina	2.3	2.4
Seriya 1	Ukemi waza	zempo tenkai	mae ukemi - iz stoje v most
		yoko ukemi	yoko ukemi - prosti prevrat
Seriya 2	Uke waza	soto uke	mika tsuki geri uke
		uchi uke	
	Tsuki waza	ren tsuki	mawashi tsuki
	Geri waza	mae geri	mawashi geri
Seriya 3	Nage waza	soto shuto uchi	mae empi uchi
		morote seoi nage	harai goshi
	Kansetsu waza	kubi nage	okuri ashi barai
	Katame waza	kote gaeshi	shiho nage
Seriya 4	Jigo waza	kote gaeshi gatame	shiho nage gatame
		kannuki gatame	
		N oi tsuki jodan	N Mawashi tsuki v glavo
		O age uke	O Shuto uke
	ippon seoi nage	Shiho nage	
	ude hishigi juji gatame	Shiho nage gatame	
	N prijem za obleko z desno - potisk	N Prijem za obleko od strain	
	O ippon seoi nage	O Uraken uchi	
Jigo waza II	ude hishigi juji gatame	Kannuki gatame	
		O soto gari	
		Udarec v telo	
		Borbena akcija 2 X 3	

KRITERIJI SOJENJA



- odnos in vedenje tekmovalca (etika),
- tehnično pravilnost izvedbe tehnik,
- tehnično zahtevnost načina izvedbe posamezne tehnike,
- učinkovitost in kontrola pri izvajanju tehnik,
- hitrost in moč izvedbe posamezne tehnike.

IZVEDBA TEHNIK



- Ukemi waza: tekmovalec prikaže vsak padec enkrat v levo in enkrat v desno smer. *V pravilih ni izrecno predpisano, vendar glede na ostale zahteve (in analogno namenom v programu za polaganje pasov) menimo, da se padca yoko ukemi in ushiro ukemi v kategoriji I. lahko izvajata brez prevala nazaj.*
- Uke, tsuki, atemi in geri waza: Vsako predpisano tehniko tekmovalec izvede štirikrat v sprednjem stavu zenkutsu dachi in sicer dve z levo roko oz. nogo in dve z desno nogo oz. roko. Potem ko tekmovalec izvede tehnike v eno stran, se obrne (mawate) in nadaljuje z izvajanjem druge tehnike. Pri tekmovalcih v I. kategoriji se obrat (mawate) ne upošteva pri skupni oceni.
- V nadaljevanju tekmovalec tehnike izvaja skupaj s partnerjem.
- Nage waza: Tehnike se v I. kategoriji izvajajo na mestu. V II. kategoriji se šteje izvajanje tehnik v pravilnem gibanju za težjo obliko izvedbe meta.
- Kansetsu in katame waza: Tekmovalec povezano prikaže tehniki kote gaeshi in kote gaeshi gatame. Izvajanje tehnik v ustreznem gibanju tai sabaki se šteje za težjo obliko izvedbe.
- Jigo waza: Tekmovalca prikažeta predpisano obrambo, pri čemer je poudarek na tehnični pravilnosti izvedbe tehnik vključenih v obrambo. Vsi zaključki so predpisani.
- V vsakem primeru, ko je tehnika izvedena na način, da bi tekmovalec poškodoval sebe ali partnerja, se slednje šteje za odbitek.

POTEK TEKMOVANJA V DUO-SISTEMU



- Serija A: Napadi z grabljenjem
- Serija B: Napadi z objemanjem in čvrstimi objemi okoli vratu
- Serija C: Napadi s sunki, udarci in brcami
- Serija D: Napadi z orožjem
- R: Serija A
- B: Serija A in B
- R: Serija B in C
- B: Serija C in D
- R: Serija D

PRILAGOJEN PROGRAM



	Mlajši cicibani	Starejši cicibani	Mlajši dečki	Starejši dečki
	1.-2. Serija	1.-2. serija	1.-4. serija	1.-4. serija
	Napadi	Napadi	Napadi	Napadi
1. leto	1 2	1 2 3	1 2	1 2 3

V okviru programa smo prilagodili obremenitev mladih športnikov z vidika količine, medtem ko morajo trenerji prilagoditi obrambe z vidika zahtevnosti. Pri slednjem naj izhajajo iz sposobnosti otrok in učenja bazičnih tehnik.

KRITERIJI SOJENJA



- Tehnična pravilnost
 - Nadzor
 - Odnos
 - Realnost
 - Moč in hitrost
 - Raznolikost
- Udarci morajo biti močni in nadzorovani, izvedeni naravno, z upoštevanjem smiselnega nadaljevanja.
 - Meti in podiranja morajo vsebovati rušenje nasprotnikovega ravnotežja in morajo biti učinkoviti.
 - Vzvodi in davljenja se morajo prikazati žiriji očitno in pravilno, napadalec pa se mora predati s trepljanjem.
 - Napad in obramba morata biti izvedena tehnično pravilno in realno.

VIRI IN LITERATURA



- Crespo, M. in Miley, D. (1999) Being a better tennis parent. London: International Tennis Federation. Dostopno na: <http://en.coaching.itftennis.com/media/108035/108035.pdf> (2. 11. 2016).
- JJZS (2015) *Tekmovalna pravila za otroške selekcije*. Ljubljana: JJZS.
- Kajtna, T. (2013) *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozaložba.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007) *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kolar, E. in Jurak, G. (2014) *Strateški management športnih organizacij*. Koper: Univerzitetna založba Annales.
- Škof, B. idr. (2007) *Šport po meri otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport.