

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



МЕТОДСКИ ПОСТУПАК ОБУЧАВАЊА ЦУДО
ТЕХНИКЕ КАТА ГУРУМА МОДИФИКОВАНЕ У
СКЛАДУ СА НОВИМ ПРАВИЛИМА

Завршни рад

Студент:

Ангелина Познановић 63/2014

Ментор:

Ред. проф. др Горан Касум

Београд, 2024.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



МЕТОДСКИ ПОСТУПАК ОБУЧАВАЊА ЦУДО
ТЕХНИКЕ КАТА ГУРУМА МОДИФИКОВАНЕ У
СКЛАДУ СА НОВИМ ПРАВИЛИМА

Завршни рад

Студент:

Ангелина Познановић

Број индекса: 63/2014

Датум: _____

Оцена: _____

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

1. Ред. проф. др Горан Касум

2. Ван. проф. др Милош Мудрић

3. Ван. проф. др Милош Марковић

Мишљење чланова комисије о раду:

Београд, 2024.

Сажетак

Ката гурума је дуго година била техника која се користила на џудо такмичењима, али је промена правила 2010. године довела до њеног избацивања из употребе. Кроз године су се појавиле разне модификације ове технике, а у овом раду је обрађена једна од њих. Циљ рада је да прикаже методски поступак модификоване технике Ката гурума, са посебним нагласком на припремне вежбе које повећавају успешност учења ове технике. Предложене су и организационе методе рада са припремним вежбама, као и решења за проблеме са којима се борци могу сусрести приликом примене ове технике. Приказани су примери комбинација техника, а закључено је да ова модификована верзија, иако комплексна и тешка за извођење, може уз одговарајућу комбинацију бити одличан додатак постојећем арсеналу техника.

Кључне речи: Џудо, Ката гурума, методика, техника, припремне вежбе.

Abstract

Kata guruma was a technique widely used in judo competitions for many years, but a change in the rules in 2010 led to its removal from competitive use. Over the years, various modifications of this technique have emerged, and this paper focuses on one such modification. The aim of the paper is to present the methodological approach to the modified Kata guruma technique, with special emphasis on preparatory exercises that enhance the success of learning this technique. Organizational methods for working with these preparatory exercises are also proposed, as well as solutions to problems fighters may encounter when applying this technique. Examples of technique combinations are provided, and it is concluded that, although this modified version is complex and challenging to execute, it can be an excellent addition to the existing arsenal of techniques when combined appropriately.

Keywords: Judo, Kata guruma, methodology, technique, preparatory exercises.

Садржај

1. УВОД.....	1
2. КЛАСИФИКАЦИЈА ЏУДО ТЕХНИКА.....	2
3. МЕТОДСКИ ПОСТУПАК ОБУЧАВАЊА НОВИХ ЕЛЕМЕНАТА У СПОРТУ	4
3.1 Синтетички метод.....	5
3.2 Аналитички метод	5
3.3 Комплексни метод	6
3.3.1 Припремне вежбе	7
4. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА	8
4.1 Анализа технике Ката гурума	9
5. МЕТОДСКИ ПОСТУПАК ОБУЧАВАЊА МОДИФИКОВАНЕ ТЕХНИКЕ КАТА ГУРУМА КОРИШЋЕЊЕМ ПРИПРЕМНИХ ВЕЖБИ	10
5.1 Припремне вежбе које се изводе без партнера и без реквизита.....	10
5.2 Припремне вежбе које се изводе са реквизитима и без партнера.....	13
5.2.1 Вежбе које се изводе са реквизитом медицинка (“ <i>wall ball</i> ”).....	13
5.2.3 Вежбе које се изводе са реквизитом гума са реверима од кимона.....	17
5.2.4 Вежбе које се изводе на сунђерастој струњачи	19
5.2.5 Пример организације тренинга са припремним вежбама са реквизитима.....	20
5.3 Припремне вежбе које се изводе са партнером	21
5.4 Пример организације табата тренинга са партнером.....	23
6. МЕТОДСКИ ПОСТУПАК ОБУЧАВАЊА МОДИФИКОВАНЕ ТЕХНИКЕ КАТА ГУРУМА	26
7. МЕТОДЕ УСАВРШАВАЊА ТЕХНИКЕ.....	28
7.1 Уласци са бацањем („ <i>Nage-Komi</i> “).....	28
7.2 Увежбавање технике у кретању („ <i>Jaku-soku-geiko</i> “).....	29
7.2.1 Увежбавања комбинација бацања	29
7.3 Вежбање технике у кретању са отпором („ <i>Kakari-geiko</i> “).....	30
8. ЗАКЉУЧАК.....	32
9. ЛИТЕРАТУРА.....	33

1. УВОД

Оснивач џудоа, Џигоро Кано, је 1882. године у Јапану основао школу под називом Кодокан, чиме је поставио темеље за развој џудоа као борилачке вештине и филозофије. Кано је извршио селекцију техника из традиционалне борилачке вештине џиу-џицу, уклањајући опасне и потенцијално смртоносне технике, како би створио безбедну, али ефективну вештину која се може користити за самоодбрану, али и за физички и ментални развој. До 1890. године, Кано је већ дефинисао основне принципе и технике џудоа, стварајући чврсту базу за његов даљи развој.

Кано је веровао да џудо није само физичка активност, већ и начин за унапређење моралних и интелектуалних вештина. Његова филозофија се темељила на два главна принципа: "seiryoku zenyo" (*максимална ефикасност са минимумом снаге*) и "jita kyoei" (*свеошви просперитет и благостање*). Ови принципи су постали основне вредности џудоа и даље су у средишту овог спорта (Поповић, 1985).

Џудо је први пут уврштен у програм Олимпијских игара 1964. године у Токију, што је значајно допринело његовом развоју и препознавању широм света. Од тада су правила џудоа прошла кроз бројне измене. Једна од највећих промена догодила се 2010. године, када је укинута хватање за ноге, што је значајно утицало на изглед џудоа какав данас познајемо.

Промене правила уведене 2010. године довеле су до значајног смањења ефикасности ручних техника у џудоу. Упркос томе, техника Сеои наге остала је најзаступљенија, док су технике попут Ката гуруме, које су претходно биле значајно коришћене, избачене из такмичарског репертоара. С друге стране, нова правила су фаворизовала ножне технике, што је резултирало њиховом повећаном ефикасношћу. Ове промене су вратиле џудо ближе традиционалном стилу борбе, са нагласком на употребу атрактивних бацања велике амплитуде, док су се модификовани облици неких ранијих техника поново вратили у употребу (Adam et al., 2012).

Кроз године, тренери и такмичари развијали су различите модификације техника које су биле избачене, настојећи да се поново интегришу у такмичења. На тај начин, Ката гурума је поново почела да се користи на такмичењима, али у модификованом облику који је усклађен са правилима. Данас постоји неколико варијација ове технике, а у овом раду биће обрађена једна од њих.

2. КЛАСИФИКАЦИЈА ЦУДО ТЕХНИКА

„Спортска техника се дефинише као рационално и ефикасно извођење кретања ради решавања моторичких задатака у процесу тренинга и такмичења.“ (Копривица, 2013)

„Техника уопште, као и техника у самим борењима може се свести на један појам, на прилагођавање. Прилагођавање у борењима се односи углавном на прилагођавање тела начину испољавања: техника, прилагођавање противнику, простору борилишта, времену трајања борбе, правилима такмичења... Све то човек је искусио у дугом току свог развоја. Много пре него што је измислио борилачке спортове.“ (Ћирковић, 2006)

Према Ћирковићу, Јовановићу и Касуму (2010), најопштија подела цудоа је следећа:

1. Технике бацања („*Nage waza*“),
2. Технике контроле („*Katame waza*“),
3. Технике удараца („*Atemi waza*“),
4. Технике падања („*Ukemi waza*“),
5. Форме („*Kate*“).

У технике бацања спадају:

1. Ручне технике бацања („*Te waza*“),
2. Ножне технике бацања („*Ashi waza*“),
3. Бочне технике бацања („*Koshi waza*“),
4. Пожртвоване технике бацања („*Sutemi waza*“).

У технике контроле спадају:

1. Технике држања („*Osae-komi waza*“),
2. Технике гушења („*Shime waza*“),
3. Технике полуга („*Kansetsu waza*“).

У технике удараца спадају:

1. Ударци рукама („*Ude Ate waza*“),
2. Ударци ногама („*Ashi Ate aza*“).

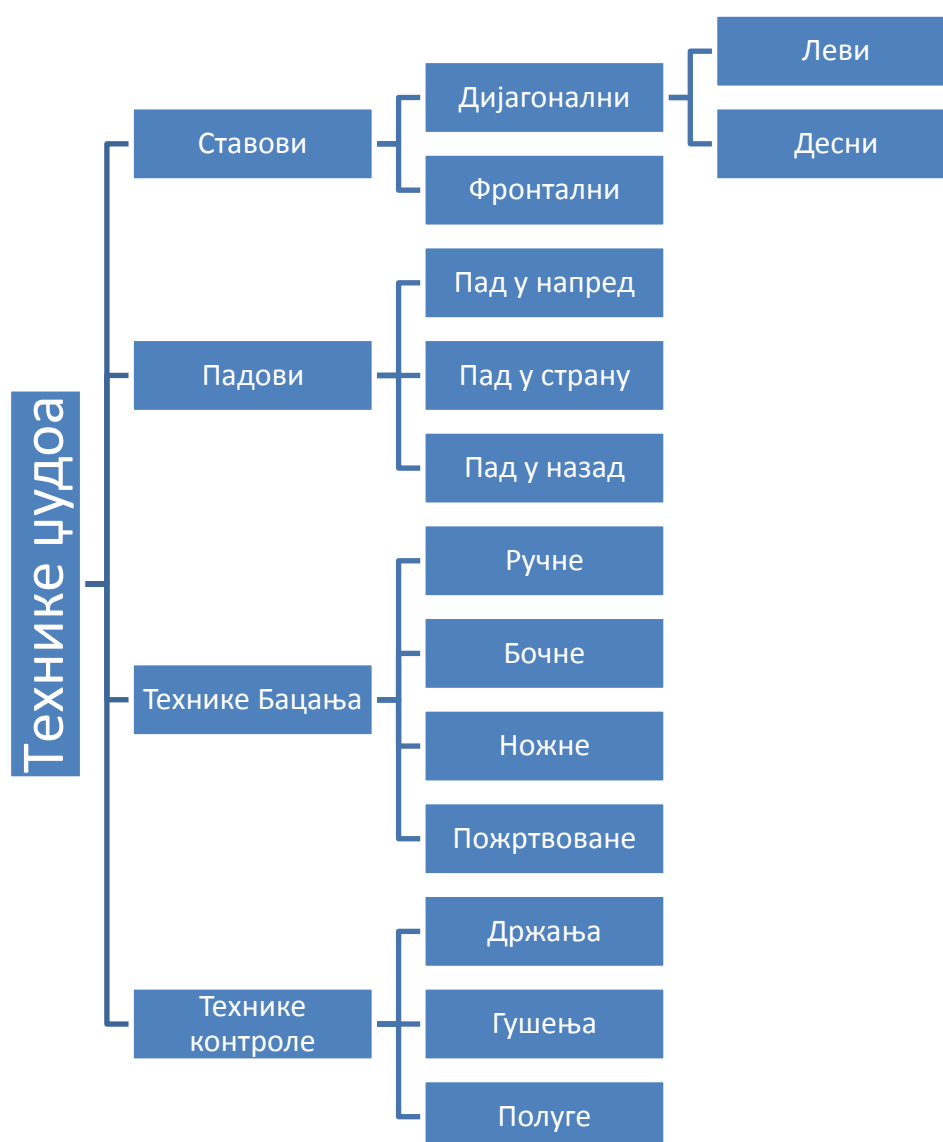
У технике падања спадају:

1. У назад („*Ushiro*“),
2. У страну („*Yoko*“),
3. У напред („*Mae*“).

Технике удараца данас нису заступљене у методици спортског џудоа, док централно место у тренингу и такмичењу заузимају технике бацања и технике контроле.

Према горе наведеној класификацији, техника Ката гурума спада у ручне технике бацања („*Te waza*“).

„Полазећи од актуелног студијског програма факултета спорта и физичког васпитања у Београду на катедри борења примењује се јединствен методички концепт у презентовању технике свих борилачких спортова. Овај концепт заснива се на идентификацији основних методичких сегмената из простора технике конкретног спорта, а у који се логички надовезују у току процеса учења. У том смислу, презентовању технике џудоа, примењује се следећа систематизација методичког садржаја.“ (Ћирковић, Јовановић и Касум, 2010)



Слика 1

3. МЕТОДСКИ ПОСТУПАК ОБУЧАВАЊА НОВИХ ЕЛЕМЕНАТА У СПОРТУ

Према Вишњићу, Јовановићу и Милетићу (2004), постоје три фазе усвајања покрета односно кретања у току обуке:

1. Фаза генерализације

У фази генерализације, покрети су често непотпуни и непрецизни, са много сувишних покрета и погрешним напрезањем мишића који нису директно укључени у технику. Ова фаза је обележена неусавршеном координацијом између централног нервног система и мишића, што резултира у недостатку контроле над покретима због тога што вежбач још увек не може да синхронизује све чулне утиске у правилан редослед током учења кретања.

2. Фаза диференцијације

У фази диференцијације, у моторним зонама мозга почиње да се формира структура "динамичког моторичког стереотипа," што представља основу за сваки научени покрет. Овај стереотип се прво развија у делу покрета који је најважнији, а са сталним понављањем сложених покрета, вежбач почиње да контролише сувишне покрете, прецизно регулише интензитет контракције мишића, и побољшава тачност покрета у простору и времену.

3. Фаза стабилизације

Позната као фаза стабилизације или аутоматизације покрета, карактерише се високим степеном усаглашености између стварног извођења покрета и визуелне слике коју имају и тренер и вежбач. У овој фази, покрети су складни и економични, без сувишних покрета и укочености. Фокус је на детаљном усавршавању покрета, иако потпуна аутоматизација можда није постигнута, ако вежбач може прецизно извршити покрет, може се рећи да је достигнут ниво умења.

„Методи обуке у спортском тренингу су начини и поступци који се примењују са циљем усвајања и усавршавања знања, умења и навика кретања.“ (Копривица, 2013)

Према Копривици (2013), постоји неколико метода које се користе за обуку новог кретања:

- Синтетички метод,
- Аналитички метод,
- Комплексни метод.

3.1 Синтетички метод

Синтетички метод подразумева учење покрета или кретања као целине, без његовог дељења на мање сегменте. На почетку је важно да се спортистима покаже кретање у целини, како би могли да схвате циљ и стекну јасну визуелну представу. Кретање може демонстрирати тренер, искусни спортиста, или се може приказати коришћењем аудиовизуелних средстава. Без обзира на начин демонстрације, она мора бити готово савршена. Посебна пажња мора бити усмерена на основна кретања у конкретном спорту, јер ако се од самог почетка формира погрешна представа, све наредне активности које се на њој темеље могу садржати ту грешку и додатно је продубити.

Синтетички метод је користан:

- При усвајању једноставних покрета,
- Код сложених покрета који се не могу раздвојити у фазе,
- Код усвајања већ научених кретања,
- При раду са почетницима и млађим узрасним категоријама.

Све што је претходно речено односи се на стандардне услове тренинга.

Предности синтетичког метода су у томе што омогућава стицање свеобухватне слике о кретању, олакшава развој индивидуалног стила, не ремети структуру и ритам покрета, а исправљање параметара кретања који су ван оптималне зоне је једноставније, јер основна структура кретања остаје нетакнута. Такође, синтетички метод брже повезује кретање које се учи са тактичким захтевима. Ако се услови учења прилагоде, спортиста може савладати и комплексније покрете у целини, чинећи обуку ефикаснијом и бржом (Копривица, 2013).

3.2 Аналитички метод

Када се одређено кретање раздвоји на мање делове који се појединачно увежбавају, користи се аналитички метод. Међутим, не могу се сва кретања раздвајати, нарочито не она која су једноставна. За сложенија кретања, важно је да постоји логична подела на делове који могу да функционишу самостално. Ако подела није логична, аналитички метод може изгубити своју ефикасност.

Пре примене синтетичког метода, учење почиње са демонстрацијом целокупног кретања, након чега следи показивање одређеног дела (*или фазе, детаља*) кретања које се учи. Појединачни делови кретања затим се повезују у целину, а редослед овог

повезивања може да варира. Од тренера зависи да, у складу са специфичностима кретања, узрастом, нивоом знања и талентом спортисте, као и условима у којима се кретање изводи, одреди који је редослед најприкладнији. Успех у учењу зависи углавном од знања и методичке вештине тренера.

Сасвим је природно да процес учења различитих делова кретања неће бити истоветан. Спортиста ће неке делове савладати брже, док ће му за друге требати више времена. Методика учења треба да буде прилагођена појединцу, узимајући у обзир његове индивидуалне карактеристике и способности. Уколико је могуће, тренинг треба максимално да примени принцип индивидуализације. При спајању делова кретања, основни критеријум треба да буде степен усвојености тих делова. Кретање се не повезује линеарно (*један по један део*), већ је потребно најпре спојити два суседна дела која су добро савладана. Поред тога, начини спајања кретања могу се разликовати.

Користи се код:

- Обучавања сложених кретања код којих није погодна примена синтетичког метода,
- Када је потребно посебно увежбати један део или фазу кретања,
- Када је у претходној обуци усвојена нека грешка коју треба исправити.

Предност аналитичке методе је што омогућава да се најсложенија кретања постепено и правилно усвоје.

Недостатак је што се ремети целовитост кретања, посебно када се претерано дуго инсистира на аналитичком раду без повезивања у целину (Копривица, 2013).

3.3 Комплексни метод

Комплексни метод, који се често назива и комбиновани метод, представља спој аналитичког и синтетичког приступа и најчешће се примењује у пракси. Овај метод омогућава да се искористе предности оба приступа, док се истовремено избегавају њихови недостаци.

Постоје две варијанте овог метода:

1. Кретање се прво увежбава у појединачним деловима (*аналитички*), затим као целина (*синтетички*), а на крају се посебно.
2. Кретање се прво савлада у целини, а затим се фокусира на делове који су мање усавршени или где су уочене грешке, и на крају се све повезује у комплетну целину.

Комплексни метод се примењује:

- Након што се заврши обука по аналитичкој методи и делови кретања повежу у целину, ако резултати нису задовољавајући, поступак се враћа на аналитички метод. Овај циклус (*аналитички – синтетички – аналитички*) наставља се све док делови кретања не постигну жељени ниво усавршености.
- Ако синтетички метод не даје жељене резултате, потребно је применити аналитички метод како би се поправиле слабости. Након тога, примењује се поново синтетички метод да би се целокупно кретање уобличио. Дакле, поступак се одвија у редоследу: синтетички – аналитички – синтетички (Копривица, 2013).

3.3.1 Припремне вежбе

Припремне вежбе су намењене да олакшају усвајање спортских вештина. Ово се постиже применом једноставних моторичких кретања која помажу у савладавању основних кретања. Важно је да основно кретање и припремне вежбе буду слични у својој структури и карактеристикама.

4. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

Предмет рада је техника Ката гурума. Техника Ката гурума је једна од традиционалних бацања цудоа, које је развио Џигоро Кано. Спада у класификацији ручних бацања. Променом правила од стране “IJF”, ова техника бива избачена из употребе у спортском цудоу. Отуда жеља да се модификацијом техника Ката гурума врати у спортски цудо. У овом раду приказујемо модификацију Ката гуруме и методски поступак.

Циљ рада је да се прикаже методски поступак за обичавање модификоване технике Ката гурума која је у складу са новим правилима.

Задаци рада:

- Објаснити неопходност модификовања технике Ката гурума,
- Извођење вежби без партнера,
- Извођење вежби са реквизитима,
- Извођење технике са партнером.

4.1 Анализа технике Ката гурума

Приликом извођења технике Ката гурума, Уке и Тори се налазе један испред другог. Тори хвата једнострани десни гард, десном руком хвата десни Укеов ревер, а левом хвата десни Укеов рукав (Слика 2). Затим повлачи Укеа према себи (Слика 3) пропада на колена бочно и провлачи своју главу испод Укеовог десног пазуха, док Укеа повлачи на своја леђа (Слика 4), даљом ротацијом читавог тела (Слика 5), Тори Укеа баца на леђа (Слика 6).



Слика 2.

Слика 3.

Слика 4.

Слика 5.

Слика 6.

Напомена: Према правилима Интернационалне Џудо Федерације која важе у тренутку писања рада, једнострани гард може да се држи максимално пет секунди.

5. МЕТОДСКИ ПОСТУПАК ОБУЧАВАЊА МОДИФИКОВАНЕ ТЕХНИКЕ КАТА ГУРУМА КОРИШЋЕЊЕМ ПРИПРЕМНИХ ВЕЖБИ

Према Ћирковићу, Јовановићу и Касуму (2013), значајно место у првим фазама обуке заузимају припремне вежбе, које доприносе развоју основних физичких способности и посебних способности оријентације у простору, безбедног падања и контроле приликом бацања, удараца и полуга.

„Поред великог броја метода, који се користе у тренажном процесу учења моторичких вештина, у процесу усвајања и усавршавања технике борења користе се и неке специфичне методе: метод вежбања без партнера, метод рада са справама и реквизитима, бетод рада са замишљеним противником и метод вежбања са партнером.“ (Ћирковић, Јовановић и Касум, 2013)

У наставку рада обрадићемо следеће припремне вежбе:

- Припремне вежбе које се изводе без партнера и без реквизита,
- Припремне вежбе које се изводе са реквизитима и без партнера,
- Припремне вежбе које се изводе са партнером.

5.1 Припремне вежбе које се изводе без партнера и без реквизита

Вежбе које се користе у процесу обуке модификоване технике Ката Гурума могу се комбиновати на разне начине, препорука је да се убаце у загревање, да се уклопе у вежбе обликовања. Ове вежбе имају за циљ да се ојачају и активирају мишићне групе које су потребне за извођење ове технике као и да се вежбач упозна са кретањем. За ове вежбе није потребно имати реквизите.

1. Вежба један: Дубоки чучањ:

- Почетна позиција – вежбач стоји у усправном положају, ноге се налазе у раскорачном ставу, руке у предручењу (*Слика 7*).
- Извођење вежбе – вежбач савија ноге у зглобу колена до потпуне флексије и након тога се враћа у почетну позицију (*Слика 8*).



Слика 7.



Слика 8.

2. Вежба два:

- Почетна позиција - вежбач стоји у усправном положају, ноге се налазе у раскорачном ставу, руке у предручењу (Слика 9).
- Извођење вежбе – када се савију ноге у колену потребено је ослонити колена на струњачу као на слици (Слика 10, 11).



Слика 9.



Слика 10.



Слика 11.

3. Вежба три:

- Почетна позиција – вежбач заузима позицију приказану на слици (Слика 12).
- Извођење вежбе – вежбач ради екстензију у зглобу кука као што је приказано на слици (Слика 13).



Слика 12.



Слика 13.

4. Вежба четри:

- Почетна позиција – лежећи на леђима, руке се налазе у приручењу, ноге су савијене у колену под углом од 45 степени (Слика 14).
- Извођење вежбе – вежбач ради отклон у једну страну и на ту страну на коју ради отклон шака додирује пету (Слика 15, 16).



Слика 14.



Слика 15.



Слика 16.

5. Вежба пет:

- Почетна позиција – вежбач заузима позицију приказану на слици (Слика 17).
- Извођење вежбе – вежбач ради отклон трупа у једну страну (Слика 18).



Слика 17.



Слика 18.

6. Вежба шест:

- Почетни положај - лежећи на леђима, руке се налазе згрчене иза главе, једна нога је савијена у колену под углом од 45 степени док је друга пребачена преко савијене ноге, као што је приказано на слици (Слика 19).
- Извођење вежбе – вежбач лактом десне руке додирује колено леве ноге и ради благу ротацију трупа (Слика 20).



Слика 19.



Слика 20.

5.2 Припремне вежбе које се изводе са реквизитима и без партнера

Реквизити који ће се користити су:

- Медицинка (“*wall ball*”),
- еластична трака,
- гума са реверима од кимона,
- сунђераста струњача.

5.2.1 Вежбе које се изводе са реквизитом медицинка (“*wall ball*”)

Медицинка (“*wall ball*”) је по свом пречнику знатно већа лопта од класичне медицинке. Спољашњост је мекана и омогућује лакши прихват лопте приликом извођења разноврсних вежби (Слика 21).



Слика 21.

1. Вежба један:

- Почетни положај – вежбач заузима стојећи став, медицинка је у рукама које се налазе у узручењу (Слика 22).
- Извођење вежбе – извести полу чучањ и бацити медицинку о под, након тога је ухватити (Слика 23, 24, 25, 26).



Слика 22.

Слика 23.

Слика 24.

Слика 25.

Слика 26.

2. Вежба два:

- Почетни положај – вежбач клечи на коленима и налази се један и по метар испред зида, руке се налазе у предручењу са медицинком (Слика 27).
- Извођење вежбе – вежбач баца медицинку о зид и хвата исту (Слика 28, 29).



Слика 27.



Слика 28.



Слика 29.

3. Вежба три:

- Почетни положај – вежбач клечи на коленима, медицинка се налази у рукама (Слика 30).
- Извођење вежбе – вежбач држећи медицинку, ради пун круг, као што је приказано на слици и на крају покрета баца медицинку о под и хвата је (Слика 31, 32, 33, 34).



Слика 30.

Слика 31.

Слика 32.

Слика 33.

Слика 34.

5.2.2 Вежбе које се изводе са реквизитом еластична трака

Еластична трака је направљена од гуме која се растеже. Тренутно на тржишту постоје гуме различитих димензија и отпора. Њена предност је у томе што није скупа и заузима мало простора.



Слика 35.

1. Вежба један:

- Почетни положај – вежбач заузима раскорачни став у ширини рамена, руке се налазе у предручењу и у рукама се налази трака (Слика 36).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи траку денсом руком према себи (Слика 37).



Слика 36.



Слика 37.

2. Вежба два:

- Почетни положај - вежбач заузима раскорачни став у ширини рамена, руке се налазе у предручењу и у рукама се налази трака (Слика 38).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи траку левом руком према себи и испод десне руке (Слика 39).



Слика 38.



Слика 39.

3. Вежба три:

- Почетни положај - вежбач заузима раскорачни став у ширини рамена, руке се налазе у предручењу и у рукама се налази трака (Слика 40).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи траку према себи тако да десна рука иде према себи, а лева рука иде испод десне (Слика 41).



Слика 40.



Слика 41.

5.2.3 Вежбе које се изводе са реквизитом гума са реверима од кимона

Гума са реверима је еластична гума на чијим крајевима су причвршћени ревери како би се симулирао улазак са кимоном (Слика 41).



Слика 42.

1. Вежба један:

- Почетни положај – вежбач заузима раскорачни став у ширини рамена, руке се налазе у предручењу и у рукама се налази ревер (Слика 43).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи ревер десном руком према себи (Слика 44).



Слика 43.



Слика 44.

2. Вежба два:

- Почетни положај - вежбач заузима раскорачни став у ширини рамена, руке се налазе у предручењу и у рукама се налази ревер (Слика 45).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи ревер левом руком према себи и испод десне руке (Слика 46).



Слика 45.



Слика 46.

3. Вежба три:

- Почетни положај - вежбач заузима раскорачни став у ширини рамена, руке се налазе у предручењу и у рукама се налази ревер (Слика 47).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи ревер према себи тако да десна рука иде према себи, а лева рука иде испод десне (Слика 48).



Слика 47.



Слика 48.

5.2.4 Вежбе које се изводе на сунђерастој струњачи

Сунђераста струњача се прави од другачијег материјала него татами, направљена је од сунђера и служи да додатно ублажи пад приликом извођења различитих вежби где смањује могућност повреде. Постоје различите димензије и дебљине ових струњача.

1. Вежба један:

- Почетни положај – вежбач заузима усправан стојећи став (Слика 49).
- Извођење вежбе – вежбач ради наскок на струњачу приликом којег ротира своје тело за 90 степени и дочекује се на потколенице (Слика 50, 51).



Слика 49.



Слика 50.



Слика 51.

2. Вежба два:

- Почетни положај - вежбач заузима усправан стојећи став (Слика 52).
- Извођење вежбе – вежбач ради наскок на струњачу приликом којег ротира своје тело за 90 степени и након доскока на потколенице, ради котрљање (Слика 53, 54, 55, 56, 57, 58).



Слика 52.



Слика 53.



Слика 54.



Слика 55.



Слика 56.



Слика 57.



Слика 58.

3. Вежба три:

- Почетни положај – вежбач заузима усправан стојећи став, три метра од струњаче (Слика 59).
- Извођење вежбе – вежбач трчећим кораком прилази струњачи и изводи пад у напред (Слика 60, 61, 62, 63).



Слика 63.



Слика 62.



Слика 61.



Слика 60.



Слика 59.

5.2.5 Пример организације тренинга са припремним вежбама са реквизитима

Након припремних вежби без партнера предлагемо да одрадите ове вежбе са реквизитима. Начин на који можете додати ове вежбе у тренинг ако радите са великом групом јесте да поделите групу на четири дела, за овај пример Вам је потребно да имате

бар три од четири реквизита. Сваку групу поставити на посебну станицу на којој се налази по један од доступних реквизита на станици где нема реквизита радиће се вежбе снаге. Свакој групи показати прву вежбу за дати реквизит, поставити их у колону, када вежбач уради 10 понављања иде на зачеље колоне, након четири минута групе мењају станицу и крећу се у правцу казаљке на сату. На овај начин након 16 минута урадићемо прву вежбу за сваки реквизит, а након 32 минута урадићемо другу вежбу за сваки реквизит, а након 48 минута урадићемо све вежбе.

Ако не поседујете реквизите прескачете овај корак и прелазите на вежбе са партнером и појасом.



Слика 64.

5.3 Припремне вежбе које се изводе са партнером

За ове припремне вежбе ћемо користити два појаса. У извођењу ових припремних вежби учествују истовремено и Уки и Тори, док Тори изводи покрет Уке му дозира оптерећење. Ове вежбе се могу користити ако немате реквизите.

1. Вежба један:

- Почетни положај – вежбач који ради вежбу заузима раскорачни став, руке се налазе у предручењу и држи појасеве, док партнер заузима искорачни став левом ногом, руке се налазе у згрченом предручењу и држи појасеве (Слика 65).

- Извођење вежбе – вежбач повлачи појас десном руком према себи, док му партнер дозира оптерећење (Слика 66).



Слика 65.



Слика 66.

2. Вежба два:

- Почетни положај - вежбач који ради вежбу заузима раскорачни став, руке се налазе у предручењу и држи појасеве, док партнер заузима искорачни став левом ногом, руке се налазе у згрченом предручењу и држи појасеве (Слика 67).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи појас левом руком према себи и испод десне руке (Слика 68).



Слика 67.



Слика 68.

3. Вежба три:

- Почетни положај - вежбач који ради вежбу заузима раскорачни став, руке се налазе у предручењу и држи појасеве, док партнер заузима искорачни став левом ногом, руке се налазе у згрченом предручењу и држи појасеве (Слика 69).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи појасеве према себи, тако да десна рука иде према себи, а лева рука иде испод десне руке (Слика 70).



Слика 69.



Слика 70.

5.4 Пример организације табата тренинга са партнером

Вежбачи су подељени у парове. Свака вежба се изводи 30 секунди, и то на следећи начин. Тори изводи вежбу у трајању од 30 секунди док му Уке асистира, након чега мењају улоге.

1. Вежба један (*30 секунди ради једна особа, након чега 30 секунди ради друга особа*):

- Почетни положај - вежбач који ради вежбу заузима раскорачни став, руке се налазе у предручењу и држи појасеве, док партнер заузима искорачни став левом ногом, руке се налазе у згрченом предручењу и држи појасеве (Слика 71).
- Извођење вежбе – вежбач повлачи појасеве према себи, тако да десна рука иде према себи, а лева рука иде испод десне руке (Слика 72).



Слика 71.



Слика 72.

2. Вежба два (*30 секунди ради једна особа, након чега 30 секунди ради друга особа*):

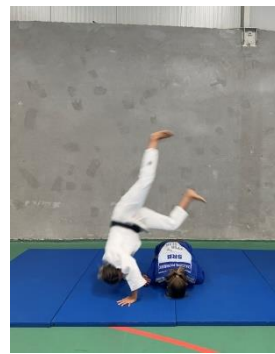
- Почетни положај – вежбач заузима усправан положај, док партнер заузима положај склупчан у корњачу (Слика 73).
- Извођење вежбе – вежбач ради џудо колут у напред преко партнера (Слика 74, 75, 76).



Слика 73.



Слика 74.



Слика 75.



Слика 76.

3. Вежба три (30 секунди ради једна особа, након чега 30 секунди ради друга особа) :

- Почетни положај – вежбач заузима положај склека на лактовима (Слика 77).
- Извођење вежбе – вежбач задржава горе описан положај у трајању од 30 секунди, стискајући трбушни зид и водећи рачуна да кичма стоји право.



Слика 77.

4. Вежба четри (30 секунди ради једна особа, након чега 30 секунди ради друга особа):

- Почетни положај – вежбач се налази у усправном положају, раскорачни став је у ширини рамена, руке се налазе у предручењу, а партнер се налази на његовим леђима, држећи се рукама око врата и ногама око струка (Слика 78).
- Извођење вежбе – вежбач иде у позицију полу чучња и подиже се (Слика 79).

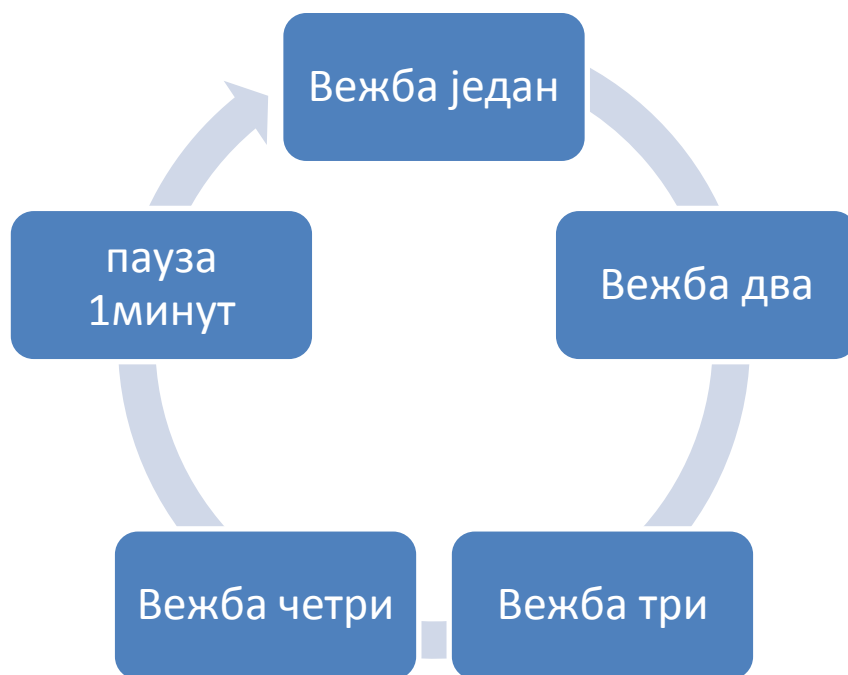


Слика 78.



Слика 79.

Након урађеног једног круга, прави се пауза од једног минута и започиње се нови круг са истим вежбама, потребно је урадити три круга вежби.



Слика 80.

6. МЕТОДСКИ ПОСТУПАК ОБУЧАВАЊА МОДИФИКОВАНЕ ТЕХНИКЕ КАТА ГУРУМА

Поменули смо да постоје три начина обуке технике, у овом раду ћемо применити комплексни метод обуке.

Прво ћемо технику поделити на три сегмента и након савладаног првог сегмента додајемо наредни док се не научи комплетно извођење технике.

1. Први сегмент технике - Извлачење противника из равнотеже.

- Почетни положај - Тори држи десни једнострани гард, тако што десна рука држи десни ревер од Укеа, а лева рука држи десни рукав (Слика 81).
- Извођење вежбе – Тори повлачи Укеа према себи тако што повлачи десни ревер према себи, а леви рукав повлачи испод своје десне руке (Слика 82).



Слика 81.



Слика 82.

2. Други сегмент технике – Провлачење главе испод пазуха Укеа

- Почетни положај – Тори држи десни једнострани гард, тако што десна рука држи десни ревер од Укеа, а лева рука држи десни рукав (Слика 83).
- Извођење вежбе – након урађеног првог сегмента технике, додајемо покрет пропадања Торија на колена бочно и провлачења његове главе испод Укеовог десног пазуха, док Укеа повлачи на своја леђа (Слика 84, 85, 86, 87).



Слика 83.



Слика 84.



Слика 85.



Слика 86.



Слика 87.

3. Трећи сегмент технике – Извођење технике у целости са бацањем

- Почетни положај – Тори држи десни једнострани гард, тако што десна рука држи десни ревер од Укеа, а лева рука држи десни рукав (Слика 88).
- Извођење вежбе – Тори повлачи Укеа према себи, пропада на колена бочно и превлачи Укеа преко леђа, даљом ротациојм читавог тела Тори Укеа баца на леђа (Слика 89, 90, 91, 92).



Слика 88.

Слика 89.

Слика 90.

Слика 91.

Слика 92.

7. МЕТОДЕ УСАВРШАВАЊА ТЕХНИКЕ

Избор метода зависи од групе са којом радимо. За усавршавање моторичких навика неопходно је познавати одређене методе које ће омогућити најефикасније резултате код обучавања или усавршавања одређеног кретања. За технику Ката-гурума кроз праксу су се показале као најефикасније следеће методе:

- Прва метода су уласци са бацањем („*Nage-Komi*“).
- Друга метода је увежбавање технике у кретању („*Jaku-soku-geiko*“).
- Трећа метода је вежбе технике у кретању са отпором („*Kakari-geiko*“).

7.1 Уласци са бацањем („*Nage-Komi*“)

Уласци са бацањем, познати као „*Nage-Komi*“, представљају важан део тренажног процеса у џудоу, чији је циљ да вежбачи усаврше технику бацања кроз вишеструко понављање улаза у технику и самог бацања партнера. Овај метод тренинга је кључан за развијање брзине, прецизности и ритма приликом извођења бацања. „*Nage-Komi*“ омогућава вежбачима да се фокусирају на флуидност покрета, од уласка у технику до завршног бацања, уз минималне прекиде у континуитету.

Основна карактеристика овог метода је континуирано понављање улаза у технику и извођење бацања, чиме се вежбачу омогућава да аутоматизује кретање и повећа ефикасност извођења технике. Током „*Nage-Komi*“ тренинга, акценат је на правилном телесном положају, координацији покрета и брзом преносу тежине, што је неопходно за успешну реализацију бацања у борби.

Овај метод се може применити како за појединачно вежбање одређене технике, тако и за рад на комбинацијама техника, где вежбач улази у једну технику и затим брзо прелази на другу у складу са реакцијом партнера. Такође, „*Nage-Komi*“ се често користи за усавршавање специфичних тактичких сценарија, као што су улази у бацање из различитих положаја и углова, или у условима повећаног отпора партнера.

У пракси, „*Nage-Komi*“ је изузетно користан и за развој издржљивости и кондиције, јер вежбач кроз серије поновљених бацања пролази кроз напоран физички тренинг који симулира интензитет борбе. Ова метода је незаменљив део сваког озбиљног тренинга у џудоу, јер не само да помаже у техничком усавршавању, већ и у развијању самопоуздања вежбача приликом извођења технике у реалним такмичарским условима.

7.2 Увежбавање технике у кретању („*Jaku-soku-geiko*“)

Увежбавање технике у кретању, познато као „*Jaku-soku-geiko*“, представља напредни метод тренинга у цудоу који се фокусира на извођење техника у условима континуираног кретања. За разлику од статичног увежбавања, овај приступ омогућава вежбачима да развијају осећај за дистанцу, ритам и тајминг, што су кључни фактори за ефикасно извођење техника у динамичким условима борбе. Основна идеја „*Jaku-soku-geiko*“ метода је да се техника спроведе у покрету, где оба партнера непрестано мењају положај и крећу се у различитим правцима, симулирајући праве борбене ситуације.

7.2.1 Увежбавања комбинација бацања

Ову технику треба увежбавати не само као појединачно бацање, већ и у комбинацијама са осталим бацањима, у нашем случају као завршно бацање.

Једна од техника са којом може да се комбинује јесте Таи Отоши, која се изводи као прва техника (Слика 93, 94, 95, 96), а након које следи извођење модификоване технике Ката Гурума (Слика 97, 98, 99, 100). Оно што је специфично у нашем случају јесте што бисмо технику Таи Отоши изводили из једностраног гарда, јер ће нам касније тај гард послужити за извођење модификоване технике Ката Гурума.



Слика 93.

Слика 94.

Слика 95.

Слика 96.



Слика 97.

Слика 98.

Слика 99.

Слика 100.

7.3 Вежбање технике у кретању са отпором („*Kakari-geiko*“)

Овај начин увежбавања се често користи као увод у ситуациони метод, а основна карактеристика ове методе је што је један од вежбача стално Тори, а други Уке.

Овде стално Тори напада у покрету, а Уке се брани пружањем пасивног отпора.

Оно што бисмо додали јесу решења како Тори да дође до једностраног гарда јер у реалним условима борбе Уке му неће дозволити.

Навешћемо три начина на које можете доћи до једностраног гарда (у *наставку* објашњавамо долазак до десног једностраног гарда):

1. Хватање једностраног гарда у првом контакту.

У овој ситуацији Тори са десном руком хвата десни Укеов рукав (Слика 101, 102), затим одмах након тога хвата и левом руком десни Укеов рукав (Слика 103), а након тога, кад се осигурао да добро држи рукав левом руком, десном руком пушта рукав и хвата за десни ревер (Слика 104).



Слика 101.

Слика 102.

Слика 103.

Слика 104.

2. Хватање једностраног гарда из ситуације када Уке држи десни гард.

Највећу сметњу за извођење технике у овој ситуацији представља десна Укеова рука која држи леви ревер од Торија (Слика 105). Први корак је раскидање гарда

који Тори ради коришћењем обе руке, хватајући са обе руке десни Укеов рукав (Слика 106), након чега следи раскидање хвата (Слика 107). и задржавање рукава у левој руци Торија (Слика 108), а десна рука Торија пушта леви рукав и прелази на десни ревер Укеа (Слика 109).



Слика 105.

Слика 106.

Слика 107.

Слика 108.

Слика 109.

3. Хватање једностраног гарда из ситуације када Уке држи леви гард.

Највећу сметњу за извођење технике у овој ситуацији представља лева Укеова рука која држи десни ревер од Торија (Слика 110). Први корак је раскидање гарда који Тори ради коришћењем обе руке, хватајући са обе руке леви Укеов рукав (Слика 111), након чега следи раскидање хвата (Слика 112) и задржавање рукава у левој руци Торија (Слика 113), а десна рука Торија пушта леви рукав и прелази на десни ревер Укеа (Слика 114, 115), ноге мењају став (Слика 116).



Слика 110.

Слика 111.

Слика 112.

Слика 113.



Слика 114.



Слика 115.



Слика 116.

8. ЗАКЉУЧАК

Методски поступак за модификовану технику ката гурума у овом раду ставља посебан акценат на припремне вежбе, које су се кроз праксу показале као кључне за олакшавање процеса савладавања технике. Разноврсност ових вежби омогућава прилагођавање различитим нивоима вежбача, док је њихова структура осмишљена тако да вежбачима олакша учење кретања, али и да допринесе јачању мускулатуре, што је од суштинске важности за ефикасно извођење технике.

Идеје за организацију тренинга са реквизитима помажу у надомештању дефицита у ситуацијама када нема довољно опреме, пружајући флексибилност у обуци. Предлози за хватање гарда у комбинацији са техником таи отоши додатно повећавају шансе за успешно извођење ката гуруме у реалним условима цудо борбе.

Надам се да ће овај рад помоћи читаоцима да стекну нова сазнања и решења за изазове са којима се суочавају током обуке ове технике.

9. ЛИТЕРАТУРА

1. Adam, M., Tabakov, S., Klimowicz, P., Paczoska, B., Laskowski, R., & Smaruj, M. (2012). *The efficiency of judo techniques in the light of amendments to the rules of a sports contest. Journal of Combat Sports and Martial Arts.*
2. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004). Теорија и методика физичког васпитања. Београд: ФСФВ.
3. Копривица, В. (2013). Теорија спортског тренинга. Београд: ЗД+.
4. Поповић, С. (1985). ЦУДО-СПОРТ СА САМООДБРАНОМ. Београд: ФСФВ.
5. Ћирковић, З., Јовановић, С., Касум, Г. (2010). Борења. Београд: ФСФВ.
6. Ћирковић, З., Јовановић, С., Касум, Г. (2013). Методика Цудоа. Београд: ФСФВ.
7. Ћирковић, З. (2006). Теорија борења. Београд: ФСФВ.