

Универзитет у Београду

Факултет за спорт и физичко васпитање

ЗАВРШНИ РАД
НАСТАНАК И РАЗВОЈ ИНКЛУЗИВНОГ ЦУДОА
У СРБИЈИ

Студент:

Милоје Милиновић

Ментор:

ред. проф. др Горан Касум

Београд 2025

Универзитет у Београду

Факултет за спорт и физичко васпитање

ЗАВРШНИ РАД
НАСТАНАК И РАЗВОЈ ИНКЛУЗИВНОГ ЦУДОА
У СРБИЈИ

Студент:

Милоје Милиновић

Ментор:

ред. проф. др Горан Касум

Чланови комисије:

ван. проф. др Милош Мудрић

асис. Ива Бубања

Београд 2025

САЖЕТАК

Овај рад се фокусира на развој инклузивног џудоа у Србији, са посебним освртом на начине на које особе са различитим облицима инвалидитета могу да учествују у спортским активностима, развијају физичке и психофизичке способности и постигну већу социјалну интеграцију. Циљ је био да се прикаже како се овај вид спорта у Србији развијао током последње две деценије, које су кључне иницијативе и програми покренути, као и који су изазови и могућности даљег напретка.

Анализом појединачних постигнућа спортиста оштећеног вида, као и активности појединих клубова и националних организација, утврђено је да је Србија постепено изградила основе за развој инклузивног џудоа. Посебан значај имају иницијативе попут пројекта „Џудо за све“, као и међународни програми Judo4All и BE-JUDO-IN, који су омогућили укључивање особа са инвалидитетом у систематске тренинге, такмичења и едукативне активности. Резултати показују да су овакви програми допринели не само спортским достигнућима већ и широј социјалној интеграцији, јачању самопоуздања и повећању видљивости ове популације у спортској јавности.

Закључено је да инклузивни џудо у Србији има значајан потенцијал за даљи развој, али и да је неопходно додатно улагање у стручну едукацију тренера, системску подршку клубовима и ширење могућности за такмичења намењена особама са различитим облицима инвалидитета. Инклузивни приступ у џудоу показује се као ефикасан модел не само спортске већ и друштвене интеграције, што га чини важним сегментом савременог спорта у Србији.

Кључне речи:

спорт, инклузија, џудо за особе са инвалидитетом, Параолимпијске игре

САДРЖАЈ

1. УВОД	1
2. УЛОГА ЦУДОА У РАЗВОЈУ МОТОРИЧКИХ И ПСИХОФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ	3
3. ГЛАВНА ТАКМИЧЕЊА ЗА ЦУДИСТЕ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ	5
4. СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИНГА У ИНКЛУЗИВНОМ ЦУДОУ	9
5. ПРИМЕРИ УСПЕШНИХ СПОРТИСТА СА ОШТЕЋЕЊЕМ СЛУХА	11
6. ПОЧЕЦИ ИНКЛУЗИВНОГ ЦУДОА У СРБИЈИ	12
7. ПРОГРАМИ УСМЕРЕНИ НА РАЗВОЈ ИНКЛУЗИВНОГ ЦУДОА У СРБИЈИ	15
8. ИЗАЗОВИ И МОГУЋНОСТИ РАЗВОЈА СПОРТСКЕ ИНКЛУЗИЈЕ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ У СРБИЈИ	18
9. ЗАКЉУЧАК	20
ЛИТЕРАТУРА	23

1. УВОД

Бављење спортом представља један од кључних фактора који утичу на унапређење квалитета живота појединца. Физичке активности имају свеобухватан позитиван утицај на здравствено стање, омогућавајући правилан физички развој, побољшавајући мишићну снагу, издржљивост, координацију и општу физичку кондицију. Поред тога, спорт позитивно утиче и на менталне способности, укључујући концентрацију, когнитивне функције и способност решавања проблема. Мотивисаност и самопоуздање које спорт развија код појединаца имају директан одраз и на њихов свакодневни живот и квалитет социјалних односа.

У последњих неколико деценија, нарочито уз подршку организација попут Светске здравствене организације, све су чешће иницијативе и програми усмерени на укључивање људи свих узраста у различите облике физичке активности (*World Health Organization*, 2004). Ове активности имају за циљ не само очување здравља и превенцију болести, већ и промоцију друштвене интеграције и еманципације маргинализованих група, међу којима су посебно истакнуте особе са инвалидитетом. Око 1,3 милијарде људи широм света живи са одређеним инвалидитетом, што чини приближно 16% укупне популације (*World Health Organization*, 2023). У складу са тим, у многим земљама су уведени програми и услови који олакшавају и омогућавају приступ спорту и рекреацији особама са различитим облицима инвалидитета, што представља значајан помак у сфери инклузије.

Поред очигледних позитивних ефеката на физичко и ментално здравље, спорт игра изузетно важну улогу у социјалној интеграцији особа са инвалидитетом (Petrinović Zekan, Ciliga, 2008). Укључивање у спортске активности омогућава овим особама да остваре бољу социјалну комуникацију и изградњу међуљудских односа, што значајно доприноси њиховом емоционалном развоју и осећају припадности. Ово је нарочито важно у развојном периоду деце, јер спорт подстиче тимски рад, сарадњу и развој емпатије, што доприноси смањењу осећаја изолације и дискриминације. Због тога је од великог значаја да деца, а посебно деца са инвалидитетом, буду укључена у спортске и рекреативне активности већ од ране животне доби.

Кроз спортске активности развијају се бројне способности које помажу особама са инвалидитетом да се боље снађу у свакодневном животу, као и да повећају своју самосталност и квалитет живота. Спорт не само да побољшава физичку кондицију и здравље, већ доприноси и смањењу стреса, анксиозности и депресивних стања, као и бољем контролисању емоционалних изражавања као што је агресивност (Milinović, Kasum, 2019). Зато је редовна спортска активност од изузетног значаја кроз цео животни век, посебно за оне који се суочавају са изазовима инвалидитета.

Једна од спортских грана која је показала велики потенцијал да буде корисна и привлачна особама са инвалидитетом је џудо. Овај спорт, поред тога што развија физичку снагу и координацију, уједно унапређује и менталне способности као што су концентрација, стратегија и самодисциплина. Џудо пружа могућност особама са инвалидитетом да осете припадност спортској заједници, развију самопоуздање и побољшају квалитет свог живота на различитим нивоима.

2. УЛОГА ЦУДОА У РАЗВОЈУ МОТОРИЧКИХ И ПСИХОФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ

Џудо представља изузетно значајан спорт за развој моторичких способности, као и за јачање менталне и физичке снаге појединца. Међу моторичким способностима које се нарочито унапређују кроз редовне тренинге џудоа, издвајају се балансирање, координација покрета, физичка снага, брзина реакције и издржљивост (Lolić, Nurkić, 2011). Без обзира на то да ли се џудо практикује као професионални спорт или у рекреативне сврхе, његов утицај на свеукупни психофизички развој особе је изузетно позитиван. Осим тога, кроз ову дисциплину развијају се и важне вредности као што су осећај одговорности и дисциплина, што је чини погодном за све узрасте и људе различитих способности, посебно за децу која се налазе у фазама интензивног раста и развоја.

Поред физичких бенефита, џудо и сродни борилачки спортови имају и значајну улогу у превазилажењу психолошких препрека, јер поседују терапеутску функцију која доприноси побољшању менталног здравља. Посебно је важно истаћи да ова врста спорта чини особе са инвалидитетом био-психо-социјално приступачнијим, омогућавајући им бољу интеграцију у различите друштвене средине (Maureta, Maureta, 2013). Употреба специфичних елемената џудоа, као и адаптираних вежби, омогућава остваривање разноврсних инструктивно-едукативних циљева, међу којима су очување и јачање здравственог стања, подстицање самосталности, социјализације и повећање укупног биомоторног потенцијала појединца (Ion-Enel, Rosu, Neofit, 2014).

Параолимпијски спортови, укључујући и џудо, имају значајну улогу у развоју не само физичких способности већ и менталног благостања спортиста са инвалидитетом. Истраживања указују да параолимпијци, у поређењу са спортистима на Олимпијским играма, показују нижи ниво самовредновања и самопоуздања, што утиче на њихову психолошку стабилност и мотивацију (Macdougall, O'Halloran, Shields, Sherry, 2015). Ови спортисти често морају да развију додатне стратегије суочавања како би савладали изазове који нису присутни код њихових олимпијских колега (Pensgaard, Roberts, Ursin, 1999), као што су социјална дискриминација, баријере у комуникацији, ограничен приступ спортским

садржајима (Iezzoni, 2009) као и недостатак стручних тренера (Martin, 1999). Управо због ових специфичности, рад тренера и стручњака са параолимпијцима захтева индивидуализован приступ, прилагођен њиховим психофизичким потребама, као што је то препоручио и чувени тренер Нил Оленкамп у раду са слепим и слабовидим ђудистима (*Coaching Judo for Blind Athletes By Neil Ohlenkamp*, 2019).

Садржаји ђудо тренинга усмерени су на хармоничан, складан физички развој, боље разумевање могућности кретања тела и његових делова, као и однос између тих сегмената (Milinović, Kasum, 2019). Поред тога, значајан акценат се ставља на развој просторно-временске оријентације и баланса, што је од кључног значаја за савлађивање техничких елемената овог спорта. Један од циљева тренинга јесте и усвајање понашања која подстичу позитиван друштвени став, развијање комуникацијских вештина и изградња компетенција које у крајњој линији воде ка успешнијој интеграцији у ширу заједницу. Управо из ових разлога, не чуди што се ђудо и други борилачки спортови све више шире и постају изузетно популарни међу особама са инвалидитетом широм света (Kasum, Nastasić i Gligorov, 2011).

3. ГЛАВНА ТАКМИЧЕЊА ЗА ЦУДИСТЕ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ

За особе са инвалидитетом у цудоу постоје три значајна такмичења која се могу посматрати као пандан Олимпијским играма. Најпре су установљене Олимпијске игре глувих, које се одржавају још од 1924. године, а до 2001. носиле су назив Светске игре глувих. Затим је ту Специјална олимпијада, намењена лицима са интелектуалним инвалидитетом, која се одржава од 1968. године. Може се рећи да су најпрестижније Параолимпијске игре, намењене спортистима са различитим врстама инвалидитета — од повреда кичме, ампутација, церебралне парализе, оштећења вида до интелектуалног инвалидитета и патуљастог раста (Milinović, Kasum, 2019). Иако рекреативно цудом могу да се баве особе са различитим врстама инвалидитета, у оквиру параолимпијског програма цудо се реализује искључиво као спорт за спортисте са оштећеним видом. Значајно је истаћи да је цудо као спорт за слепе и слабовиде спортисте прихваћен од стране Светске асоцијације слепих и слабовидих особа још 1980. године, док је 1995. године уведен и цудо за женску популацију.

Параолимпијске игре одржавају се редовно од 1960. године, међутим, цудо као спорт у оквиру овог такмичења уведен је тек 1988. године, на Летњим параолимпијским играма у Сеулу. Може се рећи да од тог догађаја спорт особа са инвалидитетом добија све већу међународну видљивост (Misener & Darcy, 2014). Тада су се први пут такмичили цудисти са оштећењем вида, док су жене почеле да се такмиче тек на Играма у Атини 2004. године. До недавно су сви спортисти наступали заједно, распоређени само према тежинским категоријама, без обзира на степен оштећења вида. Међутим, Међународна федерација за спорт слепих (IBSA) је 2022. године увела нови систем класификације који раздваја такмичаре у две групе: J1 (слепи или са минималним остатком вида, имају само перцепцију светла или уопште немају перцепцију светла) и J2 (слабовиди, односно имају смањену оштрину, квалитет вида или сужење видног поља). Прва примена овог система спроведена је на Параолимпијским играма у Паризу 2024. године, када је успостављено да свака тежинска категорија има одвојена такмичења за J1 и J2 такмичаре, што је значајно допринело правичнијем поређењу и равноправнијој конкуренцији. (*Judo at the 2024 Paris Paralympic Games*, 2024).

Такмичења у џудоу за следе и слабовиде могу бити појединачна и екипна. Спортисти се категоришу према тежинским категоријама. Док су раније мушкарци били распоређени у седам, а жене шест у категорија, без обзира на степен оштећења вида, нови систем класификације по видним групама (J1 и J2), примењен у Паризу 2024, резултовао је са по четири категорије за мушкарце и за жене у свакој видној класи. Правила су у основи иста као у редовном џудоу, са неколико мањих адаптација у корист безбедности и погодности такмичара. Најважнија разлика је у томе што такмичари пре почетка борбе имају директан физички контакт са противником, и што морају држати кимоно свог противника током целог меча, што није случај у стандардним правилницима Међународне џудо федерације. Такмичари који су потпуно слепи обележавају се црвеним кругом на рукаву, док такмичари без слуха имају на леђима плави круг. Трајање мечева и систем бодовања су идентични као и у џудоу без инвалидитета.



1. Детаљ са такмичења слабовидих џудиста одржаног 2023. године

(преузето са <https://www.ijf.org>)

Параолимпијци функционишу у мотивационом окружењу које је често оријентисано ка савладавању изазова и постизању властитих граница (mastery-oriented climate), што представља разлику у односу на мотивацију олимпијаца (Macdougall, O'Halloran, Shields, Sherry, 2015). Овај фактор је кључан за развој самопоуздања и дугорочне посвећености спорту, али и за правилно осмишљавање програма тренинга и психолошке подршке.



2. Параолимпијске игре у Паризу, одржане 2024. године

(преузето са <https://www.paralympic.org>)

Што се тиче џудоа за особе са интелектуалном ометеношћу, ова дисциплина има нешто краћу традицију у оквиру Специјалне олимпијаде. Први клубови за џудисте са интелектуалним инвалидитетом појавили су се почетком 21. века, док је џудо увршћен у програм Специјалне олимпијаде тек 2003. године. Прво Светско првенство за џудисте са овом врстом инвалидитета одржано је октобра 2017. године у Немачкој. Такмичари су били подељени у две класе: прву су чинили они који добро познају џудо и могу да тренирају са спортистима без инвалидитета, док је друга класа обухватала оне који имају основно разумевање спорта и циљеве борбе. Тежинске категорије биле су исте као код опште популације, а учествовало је 106 такмичара из 13 земаља. Прво Европско првенство у џудоу за ову категорију одржано је 2018. године у Лондону са 59 учесника из 10 земаља.

Олимпијске игре глувих у свој програм укључују џудо од 2009. године. Право учешћа имају такмичари чији губитак слуха значи да не могу чути звукове јаче од 55 децибела, а коришћење слушног апарата у зони такмичења, па чак и у простору за загревање, није дозвољено. Прво Светско првенство глувих у џудоу и каратеу одржано је 1979. године у Токију. Међутим, борилачки спортови нису били признати од стране Међународног комитета за спорт глувих (ICSD) због недостатка довољне конкуренције. Тек 2004. године,

на Светском првенству у борилачким спортовима у Москви, џудо, карате и теквондо су званично прихваћени од стране ICSD, а у џудоу је учествовало 35 такмичара из 8 земаља (*History of Judo in the deaf*, 2011). Прво Светско првенство под окриљем ICSD сматра се оно одржано 2008. године у Тулузу (Француска), када је на џудо такмичењу учествовало 67 спортиста из 15 земаља. На Трећем светском првенству 2011. године у Самсуни (Турска) учествовало је 108 такмичара из 21 земље. Прво Европско првенство у борилачким спортовима (џудо, карате и теквондо) одржано је 2015. године у Јеревану (Јерменија), а у џудоу је наступило 50 мушкараца и 34 жене из 12 земаља (Reports And Results Of Judo In 1st Martial Arts Ec In Yerevan, Armenia, 2.11.2015).

Правила такмичења глувих џудиста су у основи иста као и за џудисте са нормалним слухом, уз неке специфичности које се односе на понашање судија и, када је потребно, коришћење тактилних команди. Такмичења се одржавају у појединачним и екипним борбама, као и у извођењу ката (Milinović, Kasum 2019).

4. СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИНГА У ИНКЛУЗИВНОМ ЦУДОУ

Рад са цудистима оштећеног вида има своје специфичности и изазове. Познати амерички тренер Нил Оленкамп препоручује да се при свакој вежби и техници пружа прецизна вербална дескрипција, али да се избегавају изрази који се ослањају на визуелне сигнале (на пример „стави руку овде“). Пожељно је да се техника објасни нормалним темпом, уз доследно означавање делова тела који учествују у покрету (*Coaching Judo for Blind Athletes By Neil Ohlenkamp*, 2019). Такође се препоручује да се као партнери у вежбама укључују други слепи спортисти ради бољег разумевања покрета. Важно је прилагодити тренинге индивидуалним способностима сваког спортисте, уз инсистирање на пуном ангажману и концентрацији, али без показивања сажаљења које може демотивисати. Такође, некад је неопходно понудити помоћ у вођењу спортиста, али уз директно питање како и на који начин та помоћ може бити најкориснија. Сваком спортисти, без обзира на степен оштећења вида, приступа се као појединцу – постоје различити нивои моторичких способности, брзине усвајања и талента, па је задатак тренера да помогне у превазилажењу одређених слабости. Рад са почетницима посебно треба да обухвати оријентацију у простору и на борилишту како би спортисти стекли свест о свом окружењу. За време тренинга препоручује се коришћење звучних сигнала (на пример музике) као помоћ у одређивању положаја у сали. Физичко навођење би требало избегавати, осим у случајевима када је то неопходно ради безбедности. Мада су неки слепи спортисти добри у партеру, Оленкамп сматра да нема истине у претпоставци да они више воле партер. Спортисти са оштећењем вида могу да изводе разне захвате ногама, односно могу бити ефикасни у свим аспектима цудоа. Оленкамп такође истиче значај интеграције слепих и слабовидих у редовне цудо клубове, уз могућност одвојених тренинга и такмичења уколико је то неопходно. Потребно је обезбедити једнаке могућности за тренинг и такмичење као и свим осталим учесницима, без претеране помоћи која би могла да умањи самосталност и равноправност особа са инвалидитетом. Ови спортисти инсистирају на третману који одражава њихову способност и посвећеност, а не желе да се са њима поступа са сажаљењем.

Рад са спортистима са интелектуалним инвалидитетом такође захтева специфичан приступ. За боље разумевање инструкција користе се физичке активности и игре које су познате свима, уз пратњу музике која помаже у стварању пријатног ритма рада. Вежбе и

задаци су једноставнији, а сложенији се разлажу и прилагођавају на лакши начин. Похвале и позитивни коментари о напретку и труду играју кључну улогу у мотивацији, док се негативне примедбе, као што су „мораш више да се трудиш“, избегавају јер могу утицати на смањење самопоуздања (Aleksandrović, Jorgić, Mirić, 2016). Поред тога, прилагођен методички приступ подразумева да се инструкције дају јасно и једноставно, у кратким реченицама, уз појачану употребу визуелне и тактилне подршке, као што су слике, предмети или демонстрације. Вежбе се организују ритмично и често понављају у истом редоследу, како би се створила рутина и олакшало усвајање покрета. Важан је и модел учења кроз имитацију, где тренер прво изводи задати покрет, а затим га спортиста опонаша. Тежина задатака се постепено повећава тек након што се добро савладају основни елементи, док сам тренинг треба да има јасну и предвидиву структуру – почетак, главни део и завршетак – што доприноси осећају сигурности. Посебна пажња посвећује се индивидуалним потребама спортиста, праћењу њихове концентрације, брзине реаговања и потребе за паузом.



3. Олимпијски шампион Теди Ринер упознаје изазове џудоа за слепе спортисте уз параолимпијског шампиона Жулијена Торина
(преузето са: <https://www.bjjee.com>)

5. ПРИМЕРИ УСПЕШНИХ СПОРТИСТА СА ОШТЕЋЕЊЕМ СЛУХА

Србија до сада није имала своје представнике на великим међународним такмичењима у цудоу за глуве и наглуве спортисте. Чини се да до сада није постојало изражено интересовање институција или клубова за систематски развој ове дисциплине у тој категорији. Међутим, успеси наших рвача у сличним моделима инклузивног спорта (Kasum, Nastasić, Gligorov, 2011) указују да би, уз одговарајућу подршку и организацију, и наши цудисти са оштећењем слуха могли да постижу значајне резултате на међународној сцени.

Да је оштећење слуха далеко од препреке за освајање спортских врхова, показују примери потпуно глувих врхунских такмичара из света. Италијански боксер Карло Орланди, олимпијски победник 1928. године, и рвач Ињацио Фабра, светски првак 1955, двоструки вицешампион Олимпијских игара (1952. и 1956) и више пута медаљиста са светских првенстава (1962. и 1963), постали су легенде својих спортова. Слично томе, амерички рвач и познати ММА борац Мет „Чекић“ Хамил, мађарска мачевалкиња Илдика Рејто (два злата, три сребра и две бронзе на Олимпијским играма 1964–1976, као и пет злата, седам сребра и три бронзе на Светским првенствима 1958–1973) и наш борац из Суботице Сенад Ризвановић, првак Европе 1989. године, доказују да се упорношћу, талентом и систематским радом могу постићи највиши домети (Milinović, Kasum 2019).

Примери се не завршавају на борилачким спортовима. У кошарци, америчка репрезентативка Тамика Катчингс, која је чак четири пута освојила злато на Олимпијским играма (2004–2016) и два пута титулу светског првака (2002, 2010), представља инспирацију не само глувим спортистима већ свима који верују у снагу спорта као средства превазилажења баријера. Бројни други врхунски спортисти (Kasum, 2015) са оштећењем слуха потврђују да овај вид инвалидитета ни у ком случају не мора да буде препрека за врхунске резултате.

6. ПОЧЕЦИ ИНКЛУЗИВНОГ ЦУДОА У СРБИЈИ

У последње две деценије, са ширењем сазнања о значају цудоа за особе које имају различите степене физичких, менталних, сензорних или емоционалних потешкоћа, све више земаља уводи и промовише концепт инклузивног цудоа. Овај приступ подразумева да се кроз тренинге и такмичења стварају услови у којима сваки појединац, без обзира на врсту или ниво инвалидитета, може да учествује и развија своје способности. У бројним државама већ су основани клубови са јасно дефинисаним инклузивним програмима, прилагођеним потребама спортиста из различитих група.

Цудо за особе оштећеног вида је одавно препознат као важан вид спортске активности на међународном нивоу. Он се данас практикује у више од четрдесет земаља широм света, а и Србија је имала своје представнике на најпрестижнијим такмичењима у протекле две деценије. Један од првих значајнијих успеха забележио је Бранислав Викторовић, члан Цудо клуба „Рума“, који је 2002. године на Светском првенству у Риму заузео девето место. Само годину дана касније, освојио је пето место на Европском првенству у Бромату у Француска, што је био велики успех за српски парацудо у то време. Три године касније, 2006, освојио је девето место на Светском првенству такође у Бромату. Осим у цудоу, Бранислав је остварио значајне резултате и на такмичењима у атлетици за следе и слабовиде и куглању. Вреди нагласити да је у том периоду, односно првој деценији 21. века, овај вид спортске праксе био тек у зачетку, и може се рећи да је представљао реткост на спортској сцени.

Међу новијим примерима издваја се Бојан Нешковић, који је као члан Цудо клуба „Црвена звезда“ био једини представник Србије на Првенству Европе за следе и слабовиде цудисте одржаном 2017. године у Валсалу у Великој Британији, у категорији до 81 килограма. Нешковић се такмичио и 2011. године, као члан Цудо Клуба „Младост“, на Европском првенству у Кровлију, такође у Великој Британији, где је заузео седмо место.



4. Бојан Нешковић, први слепи мајстор џудоа у Србији

(преузето са <https://www.blic.rs>)

Поред резултата појединаца, важно је поменути и напоре у едукацији и промоцији спорта. Значајан корак у приближавању парацуда широј јавности представљала су Првенства Србије за слепе и слабовиде џудисте одржана 2013. и 2016. године у Хали Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду (Vujičić, 10.9.2013; Biga, 12.12.2016). Ови догађаји омогућили су студентима и будућим стручњацима у области спорта да из прве руке упознају специфичности рада са особама оштећеног вида, чиме је постављен темељ за даљи развој и ширење овог вида спортске активности у Србији.

Иако укључивање особа са инвалидитетом у спорт у Србији и даље није појава великог обима, последњих година приметни су охрабрујући помаци. Посебно се то односи на особе са оштећењем вида, односно слабовиде и слепе спортисте, који све чешће налазе своје место и у борилачким спортовима. У нашој земљи, слепи и слабовиди џудисти углавном тренирају у истим условима и у истим терминима као и њихове колеге које немају проблеме са видом. Такав интегрисани приступ омогућава међусобно упознавање, размену искустава и подршку у заједничком напретку, мада има и одређене мане.

Мада постоји могућност да се особе са инвалидитетом укључе у редовне тренинге заједно са осталим члановима, такав модел рада није исто што и прилагођени спорт, и као такав није сасвим задовољавајући (Nešković, 2009). У тим условима, иако постоји добра воља тренера и колега, методе рада и динамика тренинга често нису оптимално прилагођене специфичним потребама ових спортиста. Рад са особама са инвалидитетом захтева додатну пажњу, индивидуални приступ и познавање специфичних техника подучавања, што у оквиру

стандардног тренинга за општу популацију није увек изводљиво. У појединим случајевима, захтеви тренинга за општу популацију могу бити превише интензивни или неприлагођени, што доводи до немогућности да спортисти са инвалидитетом равноправно учествују у свим активностима.

Поједини клубови у Србији покушавали су да формирају и посебне секције намењене искључиво овој популацији (Kasum, Nastasić, Gligorov, 2011). На тај начин створени су услови да чудо постане доступнији особама са инвалидитетом, што је допринело већој видљивости спорта у овој заједници и постепеном повећању броја слабовидих и слепих особа које се опредељују за ову дисциплину.

Глуви чудисти могу врло успешно да тренирају заједно са спортистима који немају оштећен слух, што показује да инклузивна пракса у овом спорту није само могућа, већ и веома ефикасна. Дobar пример оваквог модела рада јесте Чудо клуб „Храбро срце“, који своје тренинге реализује у оквиру Школе за оштећене слухом „Стефан Дечански“ у Београду. Овде се млади спортисти са различитим степеном оштећења слуха равноправно укључују у редовне тренинге, развијају спортске вештине и стичу самопоуздање, а притом остварују и социјалну интеграцију.

7. ПРОГРАМИ УСМЕРЕНИ НА РАЗВОЈ ИНКЛУЗИВНОГ ЦУДОА У СРБИЈИ

Крајем друге деценије 21. века долази до значајнијег развоја инклузивног цудоа у Србији. Један од првих позитивних примера јесте Цудо клуб „Бачка“ из Сомбора, који је од фебруара 2018. године покренуо јединствен пројекат под слоганом „Цудо за све“. Ова иницијатива има јасан циљ – омогућити особама са инвалидитетом, било да су деца, млади или одрасли, да се активно баве цудоом без обзира на врсту или тежину својих тешкоћа. У оквиру овог програма, пажња је усмерена не само на развој физичких способности, већ и на јачање самопоуздања, социјализацију и подстицање осећаја припадности спортској заједници.

Иако у Србији још увек не постоје званична такмичења посебно прилагођена особама са инвалидитетом, „Бачка“ је направила значајан искорак. Наиме, клуб је 2018. године изабрао своје најбоље чланове и одвео их на 16. Интернационални турнир инклузивног цудоа, који је одржан у италијанском граду Равени од 10. до 13. маја (Milinović, Kasum 2019). Овај догађај је био од посебне важности јер је представљао први пут да Србија има своје представнике на међународном такмичењу овог типа. Спортисти из Сомбора су се вратили са једном златном и једном сребрном медаљом, чиме су показали да инклузивни цудо у Србији има потенцијал за висок ниво постигнућа.

Због тога је пројекат „Цудо за све“ од изузетне важности, јер представља пионирски корак у развоју инклузивног спорта у Србији. Он не само да пружа конкретну прилику за укључивање већег броја особа са инвалидитетом у спортске активности, већ и доприноси ширењу свести јавности о значају доступности спорта за све. Овакве иницијативе подстичу заједницу да преиспита постојеће баријере и трага за начинима да се оне превазиђу. Упркос овим помацима, треба напоменути да Србија до сада није имала своје представнике на великим међународним такмичењима намењеним особама са интелектуалним тешкоћама, а учешће деце са овим обликом инвалидитета на цудо тренинзима и даље представља ретку појаву.

Јуна 2022. године започела реализација пројекта Judo4All, у ком учествује један клуб из Србије, Цудо клуб «Макикоми», и још неколико клубова из Румуније и Северне

Македоније. У оквиру пројекта, подржаног од тране Европске Уније, организоване су разне активности. Зимски цудо камп у Србији трајао је шест дана и окупио 42 учесника (по 14 из сваког цудо клуба), од којих је по троје било особа са интелектуалним тешкоћама. Камп је понудио интензивне тренинге, дружење и размену искустава. У јулу је организована онлајн радионица на којој су сви партнери заједнички радили на развоју садржаја и активности у оквиру пројекта. У Северној Македонији је одржано међународно цудо такмичење, које је такође трајало шест дана, са 45 учесника (по 14 из сваког клуба, од којих троје са интелектуалним тешкоћама). Поред тога, организована су и национална такмичења у оквиру клубова у Северној Македонији, као једнодневни догађаји намењени домаћим такмичарима (Judo4All, 2022).



5. Фотографија са такмичења организованог у оквиру пројекта Judo4All, 2023. година

(преузето са <https://judo4all.ne>)

Свеобухватни циљ овог пројекта јесте да се створи системска могућност да се особе са интелектуалним тешкоћама активно баве цудом, како би се побољшало њихово укључивање и интеграција у друштво, али и унапредило здравље и квалитет живота кроз редовну физичку активност. Пројекат се темељи на основним начелима и повељама о правима Европске уније, подржавајући њихову примену и оснаживање ових особа (Judo4All, 2022). Међу конкретним циљевима издвајају се повећање учешћа младих из Европске Уније и Западног Балкана у спорту, јачање капацитета партнерских организација у раду са овом популацијом, унапређење прекограничне сарадње и размена знања, методологија и

искустава између земаља учесника. Такође, планирано је представљање иновативних џудо метода и програма, прилагођених локалним условима и потребама, као и подизање свести јавности о значају инклузивног спорта и борба против дискриминације и социјалне изолације особа са интелектуалним тешкоћама.

Србија је учествовала у још једном значајном међународном програму у вези инклузивног џудоа. Пројекат BE-JUDO-IN, реализован у оквиру програма Erasmus+, представља заједничку иницијативу шест партнера из три државе – Словеније, Србије и Хрватске – међу којима су Џудо савез Србије и Џудо клуб „Сенсеи-ИН“ из Сомбора. Основни циљ пројекта јесте едукација џудо тренера за рад са џудистима са различитим способностима, као и стварање инклузивнијег спортског окружења. Активности обухватају тематске радионице, од којих је прва одржана 26. марта 2023. године у Великој Горици, посвећена џудоу за особе са церебралном парализом, намењена тренерима, џудистима, асистентима и родитељима (*Džudo savez Srbije*, 2023).



6. Фотографија са тренинга инклузивног џудоа, Џудо клуб „Сенсеи-ИН“

(преузето са <https://sensei-in.rs>)

8. ИЗАЗОВИ И МОГУЋНОСТИ РАЗВОЈА СПОРТСКЕ ИНКЛУЗИЈЕ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ У СРБИЈИ

Иако се у Србији последњих година бележи све већи број иницијатива усмерених на интеграцију особа са инвалидитетом у друштво, реализација тог циља и даље захтева значајне напоре и системску подршку. Да би се програмима вежбања за ову популацију омогућило успешно и дугорочно функционисање, неопходно је обезбедити подршку читаве друштвене заједнице. Ово не подразумева само физичко прилагођавање јавног превоза, спортских објеката и прилаза, већ и набавку адекватне техничке опреме, као и запошљавање стручњака специјализованих за рад са особама са инвалидитетом. Поред тога, од изузетне важности је и континуирано усавршавање већ постојећег особља путем курсева, семинара и обука (Milinović, Kasum 2019).

Посебну улогу у процесу укључивања деце са инвалидитетом у спорт имају родитељи. У зависности од врсте и степена инвалидитета, њихова подршка може бити пресудна не само у детињству већ и у каснијим фазама живота. Међутим, на ширем плану, и образовне и спортске установе имају обавезу да активно промовишу инклузивне спортске активности и да организују догађаје који подстичу прихватање и разумевање различитости. Кроз овакве манифестације, међу децом и младима граде се позитивни ставови о значају спортске инклузије и друштвене кохезије.

Подстицај локалних институција и органа власти такође има кључну улогу, како у организационом, тако и у финансијском смислу, обезбеђујући подршку спортским догађајима намењеним особама са инвалидитетом. У Србији постоје организације које препознају значај оваквих манифестација – пример за то је Спортски савез особа са инвалидитетом Београда, који је у септембру 2018. године организовао Међународне спортске игре за особе са инвалидитетом под називом „Beograd open“. Ипак, упркос великом броју дисциплина, чудо није био део овог програма, што указује на релативно низак ниво интересовања за борилачке спортове у оквиру ове популације.

Напредак у овој области могуће је постићи већом подршком спортских организација, удружења и образовних установа, као и реализацијом пројеката попут „Чудо за све“, који директно доприносе повећању укључености особа са инвалидитетом у борилачке спортове,

укључујући и цудо. Осим бројних физичких и психолошких бенефита рекреативног бављења спортом, овакве активности подстичу и развој спортског туризма. Поред саме рекреативне вредности коју спорт пружа, организовање спортских такмичења и манифестација има и шири друштвени значај, јер може да подстакне развој спортског туризма. На овај начин се, поред промоције здравог начина живота и инклузије, стварају и нове могућности за привлачење посетилаца, домаћих и страних, што утиче на локалну економију и видљивост спорта на међународном нивоу (Hua, Ibrahim, Chiu, 2013). Ипак, у Србији је овај сегмент туризма још увек недовољно развијен у поређењу са многим другим земљама, што представља простор за будући напредак.

9. ЗАКЉУЧАК

Одржавање редовне физичке активности представља основни предуслов за очување здравља и доброг општег стања организма. Посебну пажњу треба посветити подизању свести о значају спорта и физичког кретања код особа са менталним и физичким тешкоћама. У том контексту, праћење и примена међународних модела и искустава у области спорта за особе са инвалидитетом представљају важан корак ка унапређењу инклузивности. Програми који имају за циљ повећање нивоа физичке активности требало би да буду осмишљени тако да укључују све сегменте друштва, посебно младе са инвалидитетом, јер образовне и спортске институције имају кључну улогу у формирању здравих животних навика које утичу на дугорочно очување здравља.

Спорт, као део свакодневне рутине, игра кључну улогу у развоју различитих способности, посебно моторичких, које су од изузетне важности у свакодневном функционисању и независности особа са инвалидитетом. Поред тога, учествовање у спортским активностима знатно утиче на подизање самопоуздања, социјалну интеграцију и уопште квалитет живота ове популације. Џудо се у том смислу истиче као спорт који нуди јединствену прилику за развој физичких и психичких способности, као и заједничко дружење и сарадњу, што га чини идеалним избором за особе са инвалидитетом.

Питање бриге о особама са инвалидитетом и унапређење њихових животних услова треба да буде један од приоритета сваке развијене и одговорне заједнице. Овај сегмент припада високим стандардима друштва ка којем треба да стреми свака држава која жели да обезбеди равноправност и социјалну укљученост. Промоцијом разних видова физичке активности, као и прилагођавањем спортских објеката и услова за тренирање, доприноси се постизању овог циља на конкретан и мерљив начин.

У Србији већ постоје адекватни спортски капацитети и материјални услови за развој и праксу џудоа за особе са инвалидитетом. Међутим, оно што недостаје јесте озбиљнија и систематска промоција овог спорта међу широм јавности и потенцијалним полазницима. Управо на том пољу потребно је уложити значајно више труда и ресурса него што је то било до сада, јер потенцијал и користи од развоја инклузивног џудоа су вишеструки и могу да имају позитиван утицај како на саме спортисте, тако и на читаву заједницу.

Једноставне мере као што је додавање информација о могућности укључивања особа са инвалидитетом у тренажни процес на рекламним плакатима, објављивање чланака, видео снимака и промотивних материјала који илуструју тренинге и активности особа са инвалидитетом, као и медијско истицање њихових наступа на званичним такмичењима, могу знатно допринети популаризацији и афирмацији овог спорта (Milinović, Kasum, 2019). На тај начин не само да се повећава свест и прихватање инклузије у спорту, већ и сам клуб који реализује ове активности добија на видљивости и популарности.

Поред тога, финансијски аспекти развоја спорта за особе са инвалидитетом добијају све више значаја у стратешким документима и програмима локалних самоуправа и државних институција у Србији. У стратегијама развоја спорта, као и у плановима развоја спорта на нивоу општина и градова, посебан акценат стављен је на подршку и финансирање активности које се тичу спорта особа са инвалидитетом. Ово омогућава да локалне самоуправе и њихови секретаријати за спорт и омладину постану важни партнери у развоју инклузивних спортских програма.

Такође, отварају се могућности за ближу сарадњу са секретаријатима за социјалну заштиту и различитим канцеларијама које се баве питањима младих, што додатно умножава позитивне ефекте и пружа ширу подршку особама са инвалидитетом. Ова мултисекторска сарадња је кључна за успешну интеграцију и развој спортских активности које могу значајно побољшати квалитет живота.

Када је реч о стручном кадру, обука тренера за рад са особама са инвалидитетом не представља нарочиту потешкоћу, нарочито за оне који већ имају искуство у области цудоа. Постојеће високошколске установе у Србији нуде програме који обухватају специфичности рада у спорту за особе са инвалидитетом. Поред тога, организују се и различити семинари и обуке које су намењене стручњацима и заинтересованима, а који пружају актуелне и релевантне информације из ове области.

Овакве активности значајно доприносе проширењу знања и унапређењу компетенција тренера, омогућавајући им да квалитетније раде са спортистима са инвалидитетом. Већ постоје добре могућности за сарадњу између спортских клубова, образовних институција и других релевантних организација, а свим заинтересованима би требало да буде доступно да ове могућности максимално искористе.

Укупно гледано, кроз промоцију и подршку инклузивном цудоу, Србија има потенцијал да развије јак и одржив спортски модел који ће бити пример и другим земљама у региону, доприносећи социјалној укључености, здрављу и бољем животу особа са инвалидитетом.

ЛИТЕРАТУРА

Aleksandrović, M., Jorgić, B. i Mirić, F. (2016). Holistički pristup adaptiranom fizičkom vežbanju. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Nišu.

Biga, B. (12.12.2016). Državno judo prvenstvo Republike Srbije za slepe i slabovide 1-5.

Доступно 11.8.2025. на <https://www.youtube.com/watch?v=hWKmujc6Vno> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=Mci0CfpIs3s> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=q9ir0FEQj64>

https://www.youtube.com/watch?v=6nfqPqId_So

<https://www.youtube.com/watch?v=lMTT4mmc8dk>

Ciliga, D, Trkulja-Petković, D. i Delibašić, Z. (2006). Kvaliteta rada u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH (282–286), Rovinj, 20-24 lipnja 2006.

Coaching Judo for Blind Athletes By Neil Ohlenkamp (2019). Info Judo. Доступно 19.9.2025. на <https://judoinfo.com/vicoach/>

Milinović, M., Kasum, G. (2019) Džudo za osobe sa invaliditetom. U: Mitrović, D., Miletić, V., Rajković, Ž. (ur.) Knjiga radova i Nacionalne naučne i stručne konferencije „Aktuelnosti u teoriji ili praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije“ (218-222), Beograd: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje.

De Pauw, K. P. & Gavron, S. J. (2005). Disability Sport (2nd ed.). Champaign IL: Human Kinetics.

Džudo savez Srbije (2023). Доступно 11.8.2025. на <https://www.judo.rs/news/1760/ippon.tv>

History of Judo in the deaf (2011). World Deaf Judo. Доступно 10.8.2025. на <http://judoman01.free.fr/history.php>

Hua, K. P., Ibrahim, I., & Chiu, L. K. (2013). Sport Tourism: Physically-Disabled Sport Tourists Orientation, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 91, 257–269.

Iezzoni, L.I. (2009). Public health goals for persons with disabilities: Looking ahead to 2020. Disability and Health Journal, 2, 111–115.

Ion-Enel, M., Roșu, D., Neofit, A. (2014). Judo adapted to the therapy of disabled children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 137, 37–42.

Judo at the 2024 Paris Paralympic Games (2024). Доступно 26.9.2025. на <https://www.nbcolympics.com>

Judo4All (2022). Доступно 11.8.2025. на <https://judo4all.net/>

(на српском језику: <https://porakanova.org/wp-content/uploads/2022/07/Judo-4-all-One-pager-Serbian-version.pdf>)

Kasum G., Gligorov, S. i Nastasić-Stošković, T. Borilački sportovi za osobe sa invaliditetom. Fizička kultura, 65/1, 2011, 60–69.

Lolić, D. i Nurkić M. (2011). Razlike u motoričkim sposobnostima kod džudista različitog uzrasta. Sportske nauke i zdravlje, 1(2), 135–142.

Macdougall, H., O'Halloran, P., Shields, N., & Sherry, E. (2015). Comparing the Well-Being of Para and Olympic Sport Athletes: A Systematic Review. Adapted Physical Activity Quarterly, 32, 256–276.

Martin, J.J. (1999). A personal development model of sport psychology for athletes with disabilities. Journal of Applied Sport Psychology, 11, 181–193.

Mc Cann, B. C. (1996). Sport for the disabled: the evolution from rehabilitation to competitive sport. The British Journal of Sports Medicine, 30/4, 279–280.

Mereuta, E. & Mereuta, C. (2013). Quantitative mathematical models for assessing the psychological and pedagogical processes, 3rd World Conference On Psychology, Counselling and Guidance, WCPCG-2012, Book Series: Procedia Social and Behavioral Sciences, Volume: 84, 1606–1610.

Misener, L. & Darcy, S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organizational perspectives. Sport Management Review, 17, 1–7.

Nešković, B. (2009). Sport lica oštećenog vida: integracija, specifičnosti, mogućnosti. Ljubovija: B. Nešković.

Pensgaard, A.M., Roberts, G.C., & Ursin, H. (1999). Motivational factors and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. Adapted Physical Activity Quarterly, 16, 238–250.

Pereira, R., Osborne, R., Cabral, S. I. C., & Da Silva, C. A. F. (2011). The Contribution of Sport as a Means of Inclusion in Discussions of Sustainable Development for Visually Disabled People, Physical Culture and Sport. Studies and Research, 53, 10–17.

Petrinović Zekan, L. i Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb, 351–361.

Reports and Results of Judo in 1st Martial Arts EC in Yerevan, Armenia. (2.11.2015.). European Deaf Sport Organization. Attached documents: Repport EDSO Judo 1st European Championships. Доступно 10.8.2025. на <https://www.edso.eu/wp-content/uploads/2015/11/Repport-EDSO-Judo-1st-european-championships1.pdf>

Vujičić, A. (10.9.2013). Savremeni sport. Доступно 9.8.2025. на

<http://savremenisport.com/sportske-vesti/323/odrzano-prvenstvo-srbije-u-dzudou-za-slepe-i-slabovide>

World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Article.18. (2004). Доступно 11.8.2025. на <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>

World Health Organization. Disability and Health (2023). Доступно 11.8.2025. на <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

Фотографије преузете са:

1. IJF. Доступно 19.9.2025. на <https://www.ijf.org/competition/2610/photos>
2. Paralympic games (2024). Доступно 19.9.2025. на <https://www.paralympic.org/paris-2024/feature/three-moments-para-judo>
3. BJJ Eastern Europe (3.3.2014). Доступно 27.9.2025. на <https://www.bjjee.com/videos/olympic-judo-champion-teddy-riner-trains-with-blind-paralympic-champion-julien-aurines/>
4. Blic, <https://www.blic.rs/slobodno-vreme/bojan-je-zavrsio-dva-fakulteta-a-postao-je-i-prvi-slepi-majstor-dzudoa-u-srbiji-i/q2khdel>
5. Judo4All. Доступно 19.9.2025. на <https://judo4all.net/author/rosica/>
6. Џудо клуб „Сенсеи-ИН“. Доступно 19.9.2025. на <https://sensei-in.rs/инклузивни-цудо/>