

# Judo kao dio paraolimpijskog sporta

---

Jurmanović, Jasna

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:305930>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-06**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

**Jasna Jurmanović**

**JUDO KAO DIO  
PARAOLIMPIJSKOG SPORTA**

(diplomski rad)

**MENTOR:**

**prof. dr. sc. Hrvoje Sertić**

Zagreb, listopad 2016.

## 1. SAŽETAK

Tema ovog rada je judo kao dio paraolimpijskog sporta. Pretraživanjem domaće i strane literature te uvidom u rezultate istraživanja u radu su prikazani pozitivni učinci juda na funkcionalne sposobnosti (aerobna sposobnost i anaerobni energetske kapaciteti) i motoričke sposobnosti (kvantitativne-snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost i kvalitativne-koordinacija, agilnost, ravnoteža, preciznost) te psihološke (samostalnost, samopouzdanje, motivacija) i socijalne osobine kod slijepih i slabovidnih osoba. U ovom diplomskom radu sažeta je povijest paraolimpijskog juda od samih početaka pa sve do danas. Opisane su vrijednosti juda kao i osnovne razlike treninga i judo borbi kod slijepih i slabovidnih judaša te su obrađena pravila i klasifikacija slijepih i slabovidnih natjecatelja.

U radu je proveden razgovor sa Tadijom Orlovićem koji je trenirao hrvatskog paraolimpijskog reprezentativca Mirsada Bećirovića i sa hrvatskom paraolimpijkom Lucijom Brešković. Kroz razgovore su iznijeli vrlo poučna zapažanja o ovom specifičnom načinu rada sa slijepim i slabovidnim osobama.

**Ključne riječi:** Slijepi i slabovidni, judo, paraolimpizam, Ljetne paraolimpijske igre, pravila, razgovor;

## 1. SUMMARY

Theme of this paper is judo as a part of Paralympic sport. Searching domestic and foreign literature and checking the results of researches, paper shows the positive effects of judo on functional ability (aerobic ability, anaerobic energetic capacity) and motor ability (quantitative- strength, speed, endurance, flexibility and qualitative-coordination, agility, balance, precision) as well as psychological (autonomy, self-confidence, motivation) and social features for blind and visually impaired persons. This thesis summarized the history of the Paralympic judo from the very beginning until today. It describes the values of judo and the basic differences of training and judo combat for blind and visually impaired judoka. In the paper are analysed judo rules, organization and classification of blind and visually impaired competitors.

This paper contains interview with Tadija Orlović who trained Croatian Paralympic athlete Mirsad Bećirović and the Croatian paralympian Lucija Brešković. Through interviews they revealed very instructive observations on this particular methods of work with visually impaired people.

**Key words:** blind and visually impaired, judo, paraolimpic, Summer Paralympic Games, the rules, interview;

## SADRŽAJ

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. UVOD .....                                                                                                      | 6  |
| 2. POVIJEST PARAOLIMPIJSKOG JUDA.....                                                                              | 7  |
| 3. POVIJEST PARAOLIMPIJSKOG JUDA U HRVATSKOJ .....                                                                 | 9  |
| 4. VRIJEDNOSTI JUDA .....                                                                                          | 9  |
| 5. RAZINE OŠTEĆENJA VIDA.....                                                                                      | 11 |
| 6. POZITIVNI UČINCI JUDA NA SPOSObNOSTI I OSOBINE KOD<br>SLIJEPIH I SLABOVIDNIH OSOBA .....                        | 12 |
| 6.1. POZITIVNI UČINCI JUDA NA MOTORIČKE SPOSObNOSTI. ....                                                          | 12 |
| 6.2. POZITIVNI UČINCI JUDA NA PSIHOLOŠKE OSOBINE .....                                                             | 14 |
| 6.3. POZITIVNI UČINCI JUDA NA SOCIJALNE OSOBINE .....                                                              | 14 |
| 7. RAZLIKE U TRENINGU JUDA SLIJEPIH I SLABOVIDNIH<br>JUDAŠA.....                                                   | 15 |
| 8. RAZLIKE U JUDO BORBAMA KOD SLIJEPIH I SLABOVIDNIH<br>JUDAŠA.....                                                | 16 |
| 9. KLASIFIKACIJA NATJECATELJA.....                                                                                 | 17 |
| 10 . PRAVILA.....                                                                                                  | 22 |
| 10.1. GENERALNA PRAVILA.....                                                                                       | 22 |
| 10.2. SPECIFIČNE DOPUNE I IZMJENE IJF PRAVILA<br>NATJECANJA SA STRANE IBSA-e ZA SPORTAŠE S OŠTEĆENJEM<br>VIDA..... | 27 |
| 10.3. POSEBNE IZMJENE ZAKONA GLUHIH SPORTAŠA .....                                                                 | 31 |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 11.RAD SA SLIJEPIMA I SLABOVIDNIMA U HRVATSKOJ ..... | 35 |
| 12. ZAKLJUČAK .....                                  | 39 |
| 13. LITERATURA .....                                 | 40 |

## 1. UVOD

Paraolimpijski sport u svom djelokrugu potiče i promiče sport osoba s invaliditetom. Judo kao dio paraolimpijskog sporta nastoji prema principima juda slijepim i slabovidnim osobama adaptirati judo kao vještinu.



*Slika 1. Judo na japanskom pismu.*

„Judo je način na koji se fizička i psihička snaga mogu najefikasnije upotrijebiti. Dok vas vježba napad i obranu, judo ojačava vaše tijelo i duh i pomaže vam da načela juda prihvatite kao svoja. Na taj se način usavršavate i postajete vredniji član zajednice. A to je i konačan cilj juda.“ (Jigoro Kano), (*Kano Jigoro Quotes. S mreže skinuto 19.09.2016. s adrese: <http://www.azquotes.com/quote/553669>*)

UNESCO je proglasio judo najboljim sportom za djecu i mlade u dobi od 4-21 godine jer omogućuje sveobuhvatni tjelesni razvoj, razvoj psihomotorike te pozitivan odnos prema drugima.

Iz ovog gore navedenog opisa Jigora Kana koji je ujedno i tvorac juda i UNESCO-vog priznanja može se potvrditi da je judo sport prikladan mnogim sudionicima pa tako i osobama sa invaliditetom. Omogućava pojedincima da se usredotoče na vlastitu razinu sposobnosti. Judo kao borička vještina ima kodeks ponašanja, što će osobama sa posebnim potrebama u ovom sličaju slijepima i slabovidnima, pomoći da nauče poštivati pravila, poštivati druge i samog sebe.

## 2. POVIJEST PARAOLIMPIJSKOG JUDA



*Slika 2. Simbol paraolimpijskog pokreta.*

Prve Paraolimpijske igre održane su u Rimu, Italiji 1960 i prisustvovalo je 400 sportaša iz 23 zemlje. Od ljetnih igara u Seoulu, Koreji 1988 i zimskih igara u Albertvilleu, Francuskoj 1992, igre su se počele odvijati u istim gradovima i objektima kao i Olimpijske igre po dogovoru između Međunarodnog paraolimpijskog saveza (IPC) i Međunarodnog olimpijskog saveza (IOC).

Riječ „paraolimpijski“ potječe od grčkog prijedloga „para“ (pored ili pokraj) i riječi „olimpijski“. To znači da su Paraolimpijske igre usporedne Olimpijskim igrama i pokazuje kako ova dva pokreta postoje jedan uz drugog.

Judo je jedina borilačka vještina na Paraolimpijskim igrama i priključio se programu Ljetnih paraolimpijskih igara u Seulu 1988. Tada su se natjecali samo muškarci sve do Atene 2004 kada se igrama priključuju i žene.

U Seulu 1988 na osmim Ljetnim paraolimpijskim igrama nastupilo je 33 judaša iz 9 zemalja.

1992 u Barceloni, Španjolskoj na devetim Ljetnim paraolimpijskim igrama nastupilo je 52 judaša iz 11 zemalja.

Dvanaest godina kasnije, 2004 kada se na paraolimpijskim igrama počinju natjecati i žene, nastupilo je 83 judaša i 35 judašica iz 30 zemalja.

Na Ljetnim paraolimpijskim igrama koje će se održati od 07.-18. Rujna 2016 u Rio de Janeiru, Brazilu, nastupiti će Hrvatska paraolimpijka Lucija Brešković. Lucija je ujedno i prva Hrvatska predstavica na paraolimpijskim igrama.

Svjetska prvenstva za slijepe i slabovidne judaše prisutna su od sredine 80-ih godina kada je IBSA(*International Blind Sports Federation*) prihvatila judo kao paraolimpijski sport. Od 1995. na Svjetskim prvenstvima za slijepe i slabovidne natjeću se i judašice.

U Madridu, Španjolskoj 1998, španjolski sportski savez slijepih kao član IBSA-e bio je organizator Prvog IBSA svjetskog prvenstva i igara (*IBSA World Championships and Games*) , kao multi-sportskog događaja. Judo natjecanje što je bilo ujedno i treće Svjetsko prvenstvo slijepih i slabovidnih osoba, odvijalo su se kroz tri dana na Nacionalnom institutu za fizičku kulturu u Madridu. Prvi i drugi dan odvijalo se pojedinačno natjecanje, a treći dan održalo se ekipno natjecanje. Ukupno je sudjelovalo 25 zemalja sa 119 natjecatelja, od toga 95 judaša i 25 judašica. Na ekipnom dijelu natjecanja nastupilo je 20 ekipa. Na ovom prvenstvu primjenjivala su se IJF- pravila i sudili su IJF međunarodni sudci. Nisu postojale dobne granice pa je tako najstariji natjecatelj, John Mastro iz SAD-a imao 50 godina, dok je najmlađi natjecatelj Isao Cruz sa Kube imao samo 15 godina. Vrijeme trajanja borbe bilo je 5 minuta za muškarce i 4 minute za žene.

Danas postoji i mnogo drugih natjecanja kao što su: Kodokan ( Tokyo, Japan ), Lithuanian Open, German Open, British Open, World Youth Games, World Cup, Para Pan American Games (IPC) i još mnoga druga.

IBSA- International Blind Sports Federation (*Međunarodni sportski savez slijepih*) osnovana je 1981. u Parizu , kao neprofitna organizacija. IBSA je u potpunosti povezana sa Međunarodnim paraolimpijskim odborom (IPC). Dio je ukupnog upravljačkog tijela paraolimpijskih igara.

IPC- International Paralympic Committee (*Međunarodni paraolimpijski odbor*), osnovan je 1989. u Dusseldorfu, Njemačka. Osnovan je kao međunarodna neprofitna organizacija i globalno upravljačko tijelo paraolimpijskog pokreta.

### 3. POVIJEST PARAOLIMPIJSKOG JUDA U HRVATSKOJ

Sport osoba s invaliditetom u Hrvatskoj, počeo je organizacijom sportsko rekreativnih aktivnosti boraca II. svjetskog rata. U Zagrebu 8. rujna 1964. godine osnovan je "Savez za šport i rekreaciju invalida Hrvatske".

10. rujna 1991. godine, osnovan je Hrvatski olimpijski odbor u kojem je Savez za šport i rekreaciju invalida Hrvatske jedan od osnivača i punopravni član.

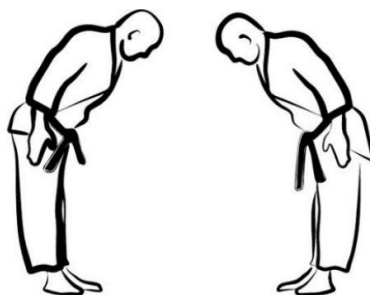
6. svibnja 1993. godine "Savez za sport i rekreaciju invalida Hrvatske" odlukom Skupštine, mijenja ime u Hrvatski športski savez invalida. Odredbama Zakona o športu Hrvatski športski savez invalida, od 28. listopada 2006. nastavlja djelovanje kao Hrvatski paraolimpijski odbor.

Hrvatski paraolimpijski odbor danas broji 19 učlanjenih sportova ali judo im se još nije pridružio, što govori o tome da paraolimpijski judo u Hrvatskoj nije razvijen bez obzira na veliku razvijenost ovog sporta širom svijeta. Od informacija dobivenih preko Hrvatskog paraolimpijskog odbora interes za paraolimpijskim judom nije razvijen što većinom ovisi o judo klubovima diljem hrvatske i volji trenera da u klubove prihvate slijepe i slabovidne osobe da se bave ovim sportom.

### 4. VRIJEDNOSTI JUDA

Judo kao sport posjeduje znatne vrijednosti za razvoj fizičke, mentalne i moralne strane pojedinca, educirajući istodobno. Svrha juda je trenirati tijelo, naučiti kako pobijediti svog protivnika i kako u sebi potaknuti superiorniju stranu.

Judo savezi diljem svijeta koriste različite **moralne judo kodekse**, a neke od najvažnijih moralnih kategorija su: uljudnost, hrabrost, iskrenost, kontrola uma, čast, skromnost, prijateljstvo i poštovanje.



*Slika 3. Judoški naklon*

Isto tako postoje **dva osnovna principa juda** a to su *seiryoku-zanyo*(predstavlja maksimum efikasnosti minimum snage, odnosno maksimalnu učinkovitost iskorištavanja energije), i *jita-kyoei*(predstavlja sveopći prosperitet i blagostanje, odnosno obostrani napredak za sebe i druge).

Judo je sport koji se sastoji od skupina tehnika, kojih se svaki judaš mora pridržavati.

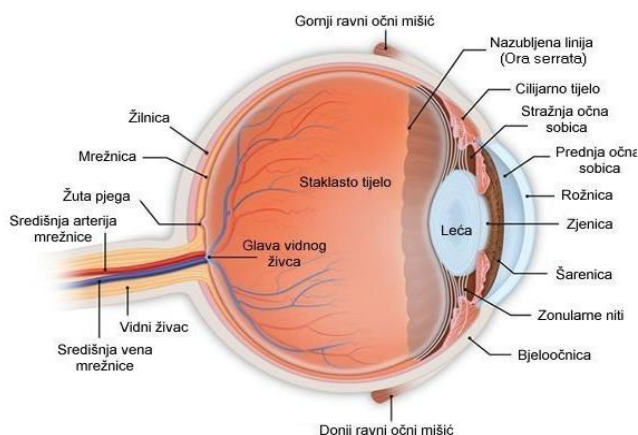
**Postoje točno određene skupine tehnika u judu a to su:**

- Stavovi (shisei)
- Hvatovi (kumi kata)
- Kretanja i okreti (shintai i tai sabaki)
- Tehnike padova (ukemi waza)
- Tehnike bacanja (nage waza)
- Tehnike zahvata držanja (osaekomi waza)
- Tehnike poluga (kansetsu waza)
- Tehnike gušenja (shime waza)
- Tehnike udaraca(atemi-waza)

Sve ove judo tehnike, moralni judo kodeksi i principi juda kojih se strogo treba pridržavati u procesu treninga i natjecanja (osim tehnika udaraca koje se koriste samo u kata-ma) omogućuju slijepim i slabovidnim osobama da se bave ovim sportom.

## 5. RAZINE OŠTEĆENJA VIDA

Oko je perceptivni kanal kojim čovjek prima najveći broj vizualnih informacija koje dolaze iz okoline. Ljudsko oko je parni organ koje je optički slično fotoaparatu. Uz pomoć osjeta vida primamo više od 80% vanjskih podražaja.



**Slika 4.** Anatomija oka.

Postoje različiti stupnjevi oštećenja vida i svako oštećenje ili bolest na vid utječu na drugačiji način. Oštećenja vida se razlikuju od potpunog nedostatka vida, do toga da neke osobe razlikuju svjetlo i tamu. Neki ne vide potpunu figuru, neki samo gornji ili donji dio, a neki samo jednu stranu „slike“. Neke osobe u središtu vidnog polja vide veliku crnu točku, a neki ništa osim vrlo male svjetle točke.

Velike su razlike između osoba koje su rođene slijepe i onih koji su postali slijepi. Osobama koje su postale slijepa u odrasloj dobi najveći je problem psihičke prirode dok su negativne fizičke promjene vrlo ograničene. Osobe koje su rođene slijepa ili su izgubile vid u ranim fazama djetinjstva dolazi do psihofizičkih poteškoća.

Važno je razumijeti do kojeg je stupnja osoba slijepa ili slabovidna. Nekima stupanj vida varira dok drugi postupno gube vid zbog degenerativne bolesti. Vrlo često osobe koje su slabovidne imaju iste ili veće poteškoće od slijepih zbog percepcije prostora i određivanja udaljenosti.

Razine oštećenja vida možemo podijeliti na:

- Potpuni nedostatak vida
- Stečeni nedostatak vida zbog:
  1. Procesu starenja
  2. Traume
  3. Degenerativne bolesti ( retinitis pigmentosa, albinizam, daltonizam, progresivna miopija-kratkovidnost, degeneracija makule, glaukom, chorioretinitis, atrofija vidnog živca...)
- Slabovidnost:
  1. Niska (low partial vision)
  2. Visoka (high partial vision)

## **6. POZITIVNI UČINCI JUDA SLIJEPIH I SLABOVIDNIH OSOBA**

Sljepoća izaziva nelagodu, znatiželju, strah, sažaljevanje ali isto tako i divljenje, poštovanje i naklonost. Slijepi su vrlo često izbjegavani od strane ljudi kada hodaju sa svojim bijelim štapom. Sljepoća može uzrokovati poteškoće kao što su loše držanje tijela, problemi sa ravnotežom, koordinacijom i orijentacijom. Isto tako uzrokuje nesigurnost, povučenost, nedostatak samopouzdanja i mnoge druge nedostatke.

### **6.1. POZITIVNI UČINCI JUDA NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**

Brojne motoričke i funkcionalne sposobnosti čijem razvoju pridonosi judo kod zdravih osoba, isto tako vrlo bitnu ulogu ima kod razvoja tih sposobnosti kod slijepih i slabovidnih osoba.

Uvidom u rezultate dvogodišnjeg istraživanja (Sertić, Segedi, Prskalo, 2010.) zaključeno je da su kod judaša sve testirane motoričke i funkcionalne sposobnosti i antropometrijske karakteristike ukazale statistički značajan napredak nakon dvogodišnjeg trenažnog procesa.

Istraživanja provedena na slijepima (B1) i slabovidnima (B2 i B3) su pokazala (Carmeni, B. (2000). *Judo and blindness*, str.31-34) mnogo poremećaja u posturi tijela.

Kod mnogih ispitanika anteroposteriorna ravnoteža odstupa prema naprijed, lateralna ravnoteža odstupa u lijevu ili desnu stranu. Glava je vrlo često nagnuta naprijed, a visina ramena je asimetrična. Na kralježnici se primjećuju značajni poremećaji kao što su izražene kifoza, lordoza i skolioza. Kod mnogih ispitanika zdjelica je asimetrična te su učestale i deformacije stopala (*pronacija ili supinacija*). Pojedinci sa lošim držanjem tijela često imaju skraćene mišiće i skupine mišića. Ravnoteža i koordinacija su narušene.

Uvidom u rezultate istraživanja zaključeno je da kongenitalno slijepe osobe imaju više izražene poremećaje u posturi tijela, ravnoteži, koordinaciji, mobilnosti kukova od onih sa stečenom sljepoćom ili slabovidnošću.

Naknadnim istraživanjima je dokazano da tjelesna aktivnost i bavljenje sportom poboljšavaju stanje kardiovaskularnog sustava, mišićne snage, koordinacije, ravnoteže i zglobne mobilnosti.

Nesigurnost kretanja zbog nedostatka vida često dovodi do bolnih padova. Tehnike padova (*ukemi waza*) su sastavni dio judo tehnike i njihovim učenjem i vježbanjem slijepe i slabovidne osobe mogu izbjeći nesreće i ozljede u svakodnevnom životu.

Ravnoteža kao kvalitativna motorička sposobnost je važna u judu ali i neophodan je faktor slijepim osobama. Ravnoteža omogućava osobi da se uklopi odnosno snađe u prostoru. Istraživanjem (Perrin, Deviterne, Hugel, Perrot, 2002.) između judaša, plesača i kontrolne skupine koja se nije bavila nikakvom fizičkom aktivnošću utvrđeno je da judaši i plesači imaju znatno bolju statičku i dinamičku ravnotežu od kontrolne skupine, ali sa zatvorenim očima jedino judaši imaju izrazito bolju ravnotežu.

Sama fizička aktivnost je vrlo bitna kao kod zdravih tako i kod slijepih osoba jer razvojem fizičkih sposobnosti pojedinac će bolje poznavati svoje tijelo i njegove mogućnosti i othrvati se sjedećem načinu života kojemu je uzrok sljepoća. Može se reći bez pretjerivanja da sljepoća ne predstavlja problem za judoku. U borbi judaš ne gleda u protivnika već mora osjetiti i pratiti njegovo kretanje i reakcije, stoga vid ovdje ne igra dominantnu ulogu. Strukturne, biomehaničke, funkcionalne i anatomske značajke juda upućuju da se radi o sportu velikog kompleksiteta i da kao takav može snažno utjecati na cijelo tijelo... (Sertić, Segedi, Prskalo, 2010.)

## 6.2. POZITIVNI UČINCI JUDA NA PSIHOLOŠKE OSOBINE

**Samostalnost:** Judo kod slijepih osoba potiče samostalnost i u judu uče kako se snaći bez posebne pomoći drugih ljudi. U judu slijepi sportaš djeluje sam, a u drugim sportovima dostupnim osobama sa oštećenjem vida potrebna je pomoć vodiča ili zvučnih signala kao pomoć u orijentaciji. Slijepe osobe vrlo brzo nauče pronaći svoj položaj na judo treningu i kretati se sa samopouzdanjem.

**Samopouzdanje:** Potrebno je neko vrijeme da bi se izgradilo samopouzdanje kod osoba sa oštećenjima vida, pogotovo kod ljudi koji su slijepi od rođenja, jer imaju drugačiju prostornu svijest i orijentaciju. Sportaši koji su izgubili vid obično imaju manji strah od pada i bolji osjećaj ravnoteže.

**Motivacija:** Judo potiče motivaciju kod slijepih osoba jer uz njihov nedostatak vida mogu sudjelovati na judo treninzima bez znatnih prilagodbi što nije moguće u većini sportova. Bavljenje judom potiče motivaciju i zbog službenih natjecanja organiziranih od strane IBSA-e (International Blind Sports Federation) i zemalja članica, mogu se usporediti sa ostalim sportašima. Mogu postići iste naslove i rezultate na natjecanjima kao i ljudi koji vide, što pridonosi samopouzdanju.

Ljudi koji treniraju judo su manje anksiozni, manje su pod stresom i manje su mogućnosti da ih obuzme depresija ili ljutnja.

## 6.3. POZITIVNI UČINCI JUDA NA SOCIJALNE OSOBINE

Invaliditet u bilo kojem obliku često uzrokuje izoliranost i sjedilački način života . Bavljenje sportom omogućuje pojedincima da nisu samo u specijalnim školama i okruženi sebi sličnima, već da se druže sa ostalim ljudima i da na treninzima s njima vježbaju i budu im ravnopravni što pridonosi borbi protiv izolacije odnosno osamljivanja.

Slijepi osobe često su sumnjičave i nesigurne. Fizička aktivnost, u ovom slučaju judo, djeluje motivirajuće i olakšati će im kontakt sa drugim ljudima što pridonosi poštivanju pravila i ostalih sudionika u sportu.

Kao i ostali sportaši tako i slijepi kroz sudjelovanje u sportu uče o vrijednostima sportskog duha, a judo tome pridonosi zbog svojeg naglašenog etičkog kodeksa.

## **7. RAZLIKE U TRENINGU JUDA SLIJEPIH I SLABOVIDNIH JUDAŠA**

Nešto je drugačiji i proces treninga slijepih sportaša. Nedostatak vida ne sprječava treniranje ovog sporta i iznad svega su bitni pristup i strpljenje trenera. Problematika judo treninga slijepih je ta da sve informacije (tehnika i sl.) moraju biti što detaljnije verbalno opisane i predstavljene svakom slijepom judašu pojedinačno. Preporučljivo je koristiti slijepog judaša kao partnera u demonstracijama judo tehnika. Za vrijeme treninga trener bi trebao pričati i davati zvučne signale, tako da se slijepi judaši mogu orijentirati u prostoru. Trener mora paziti da slijepi judaši ne odlutaju sa strunjače, ako je moguće verbalno ih navodeći. Treba izbjegavati hvatanje i povlačenje slijepih judaša kako bi ih se usmjerilo, osim ako je to nužno. Uz motivaciju i stručnu pomoć od strane trenera i slijepi i slabovidne osobe mogu uživati u treningu juda.

Jedinstvena karakteristika je ta da se ni judaši koji nemaju oštećeni vid nemogu uvijek osloniti na osjet vida. Mnogo češće odlučujući faktor je osjećaj protivnika fizičkim kontaktom. Slijepi judaši imaju prednost u ovom području, jer su njihov osjet dodira i sposobnost prostorne orijentacije mnogo razvijeniji.



*Slika 5. Jordan Mouton trenira za Paraolimpijske igre u Londonu (Fotografirao: Adam Trunell).*

Funkcija trenera je još teža, jer vrlo lako može uvrijediti slijepu osobu, kako bi izbjegao takve situacije trener treba uskočiti u pomoć samo kada je to od njega judaš zatražio. Slijepi judaši žele sudjelovati na treninzima u istim uvjetima kao i ostali i očekuju iste uvijete i maksimalne napore. Važan psihoterapeutski faktor je integracija sa zajednicom, a to može biti osigurano treninzima sa osobama koje nemaju oštećeni vid.

## 8. RAZLIKE U JUDO BORBAMA KOD SLIJEPIH I SLABOVIDNIH JUDAŠA

Uspoređujući judo borbe slijepih i slabovidnih judaša te judaša koji nemaju oštećenje vida može se primjetiti iz aspekta strukuralne analize u kineziologiji da ne postoje



Slika 6. Judo na Paraolimpijskim igrama u Londonu 2012.

velike razlike između tih dviju populacija.

Judaši započinju borbu s razmaka od oko 4m. udaljenosti, a u paraolimpijskom judu, borba počinje tako da natjecatelji već drže osnovni hvat. Ukoliko natjecatelji izgube kontakt

borba se zaustavlja, vraćaju se u početni položaj i ponovno primaju hvat. Još jedna razlika u borbi je ako judaši izađu iz borbenog prostora, prekida se borba ali ne dobivaju kaznu. Neke razlike prikazane su u Španjolskom istraživanju ( Gutiérrez-Santiago, Prieto, Ayán, Cancela, 2013.) i govore o razlikama u parametrima borbe kod judaša sa oštećenjem vida i judaša koji nemaju oštećen vid. Utvrđene razlike su :

1. Kod judaša koji nemaju oštećen vid ukupno vrijeme borbe provedeno u stojećem stavu je znatno duže nego kod slijepih judaša,
2. Ukupno vrijeme borbe provedeno u parteru znatno je duže kod slijepih judaša,
3. Ukupno vrijeme pauze i vrijeme pauzi unutar borbe znatno je duže kod slijepih judaša.

4. U borbi slijepih judaša kraći su dijelovi aktivne borbe, a duži su dijelovi prekida borbe. Što znači da slijepi i slabovidni judaši imaju duži period za oporavak.

Na temelju navedenih razlika možemo zaključiti da je intenzitet i volumen opterećenja borbi kod populacije natjecatelja bez oštećenja vida veći nego kod slijepih i slabovidnih natjecatelja.

## **9. KLASIFIKACIJA NATJECATELJA**

### **9.1. OSNOVICA**

Klasifikacija osigurava strukturu natjecanja. Klasifikacijom se nastoji osigurati da se sportaš natječe ravnopravno sa ostalim sportašima.

Klasifikacija ima dvije važne uloge, a one su :

- Utvrditi podobnost za natjecanje
- Grupirati sportaše za natjecanje.

Klasifikacija osigurava sustavan način za grupiranje Sportaša, prema njihovim vizualnim sposobnostima u "klase" koje djeluju kao okvir za natjecanje. Da bi sportaši ostvarili pravo sudjelovanja na IBSA (*International Blind Sports Federation*) kontinentalnim i svjetskim prvenstvima, moraju proći klasifikaciju međunarodne komisije za osobe sa oštećenjem vida (*International V.I. Classification Panel*).

Važno je kazati da se IBSA klasifikacijska pravila i postupci odnose samo na one sportove kojima upravlja IBSA. Za sportove kojima upravljaju druge međunarodne federacije (*IF*), primjenjivati će se njihov klasifikacijski pravilnik. Kao uvjet za članstvo u Međunarodnom paraolimpijskom savezu (*Internacional Paralympic Committee*), potrebno je da međunarodne federacije postave i provedu klasifikacijska pravila u skladu sa IPC klasifikacijskim pravilnikom 2007. IBSA želi međusobno djelovati sa međunarodnim federacijama koje imaju za članove slijepe i slabovidne sportaše i osigurati ravnopravna natjecanja između tih sportaša.

## 9.2. KRITERIJ PODOBNOSTI

Oštećenja vida proizlaze iz raznih okolnosti kao što su genetika, poteškoće u prenatalnom razvoju ili zbog nekih bolesti ili traume.

Oštećenje vida se javlja kada su oštećene jedna ili više komponenti vidnog sustava, a uključuju:

- Oštećenje strukture oka
- Oštećenje vidnog živca / vidnih puteva
- Oštećenje vidnog područja moždane kore

Sportaši su dužni proslijediti potpuno ispunjen obrazac medicinske dijagnostike prije pregleda odnosno klasifikacije, u suprotnom neće biti obavljena klasifikacija.

## 9.3. ODREĐIVANJE VIDNIH KATEGORIJA

Određivanje vidne kategorije će se temeljiti na oku sa boljom vidnom oštrinom, dok sportaš nosi najbolju optičku korekciju upotrebljavajući naočale ili kontaktne leće i/ili vidnim poljima koja uključuju središnje i periferne zone.

B1: Vidna oštrina slabija od LogMAR 2,60.

B2: Vidna oštrina u rasponu od 1,50 do 2,60 LogMAR (uključivo)

i/ili ograničeno vidno polje promjera manjeg od 10°.

B3: Vidna oštrina u rasponu od 1,40 do 1 LogMAR (uključivo), i/ili ograničeno vidno polje promjera manjeg od 40°.

*\* LogMAR karte se koriste za mjerenje vidne oštrine pojedinca. Kratica odnosno naziv LogMAR proizlazi – logaritam minimalnog kuta rezolucije*

#### **9.4. OCJENJIVANJE SPORTAŠA**

Sportaš se mora pojaviti na testiranju, odnosno klasifikaciji u dogovoreno vrijeme, mora biti spreman da ga u potpunosti procijeni klasifikacijska komisija. Mora donjeti svoju putovnicu kao dokaz za identifikaciju.

- Sportaš mora potpisati suglasnost na klasifikacijskom obrascu prije klasifikacije.
- Sportaša se može uslikati u svrhu edukacije klasifikacijskog procesa.
- Ako je zdravstveno stanje sportaša takvo da će umanjiti njegovu sposobnost pri klasifikaciji, glavni ispitivač može po vlastitom nahođenju odgoditi testiranje za drugo vrijeme. U konačnici, ako sportaš nema sportsku klasifikaciju i procjenu, neće imati pravo nastupiti na natjecanju.
- Sportaš smije imenovati jednu osobu koja će ga pratiti tijekom klasifikacije. Ta osoba bi trebala imati razumijevanja prema sportaševom oštećenju vida i sportskom nastupu. Ako je potrebno ta osoba može biti zatražena za pomoć u komunikaciji od strane ispitivača.
- Ukoliko sportaš zatraži prisutnost prevoditelja( takvog pojedinca osigurava sportaš), biti će mu dozvoljeno da prisustvuje.

#### **9.5. STATUS SPORTSKE KLAŠE**

Svrha ovog modela klasifikacije ja da pomogne ispitivačima identificirati one sportaše čija je sposobnost vida nepromjenjiva sa vremenom i one čija se sposobnost vida može mijenjati tijekom vremena.

##### **Potvrđeno( Confirmed (C)):**

Potvrđeno je da se status sportaša koji je prošao Međunarodnu klasifikaciju oštećenja vida ( V.I. International Classification evaluation), vjerojatno neće mijenjati sa vremenom. Ovaj status će biti dodjeljen sportašima sa stalnim i nepromjenjivim stanjem.

### **Ponoviti pregled(R):**

Ponoviti pregled je klasifikacijski status za sportaše koji trebaju:

1. Ponovnu procjenu;
2. Imaju promjenjivo zdravstveno stanje koje utječe na njihov vid, zahtjevajući od njih da se ponovo ocijeni njihovo naknadno stanje. Ako se njihovo stanje vida značajno ne promijeni nakon dužeg vremena i klasifikacijski status im ostane isti, sportašu može biti dodjeljen **potvrđeni (Confirmed)** status .
3. Prvi su puta na procjeni/klasifikaciji kao novi sportaši (New (N)). Međutim ako klasifikacijska komisija procijeni da se stanje vida novog sportaša neće s vremenom promijeniti , može mu biti dodjeljen potvrđeni status (C). Ako mu je dodjeljen status ponovne procjene (R), sportaš može sudjelovati na natjecanju gdje je klasifikacija obavljena, međutim sportaš prije svakog natjecanja mora biti ponovno ocjenjen.
4. Ako je sportašu dodjeljen status sa godinom(npr. Ponovni pregled (R) 2015), to znači da će morati biti ponovno procijenjeni na prvom natjevanju te kalendarske godine.
5. Status- ponovni pregled (R), može biti dodjeljen sportašima čije stanje nije bilo dokazano procesom klasifikacije. U takvim slučajevima, od sportaša se očekuje da predoči rezultate daljnjih dijagnostičkih testova (npr. Kognitivna elektrofiziologija; vidna polja; računalna tomografija(CT)), prije nego što mu se dodjeli sljedeća prilika za klasifikaciju sportskog statusa.  
  
Jednom kada je dijagnoza potvrđena, ponovno ocjenjivanje može biti potrebno kako bi se potvrdila stabilnost stanja.
6. Status- ponovni pregled (R) je dodjeljen po procjeni klasifikacijske komisije, ovisno o promjenjivosti i varijabilnosti zdravstvenog stanja.

### **Novi (N):**

Novi status je dodjeljen sportašima koji nikada prije nisu bili podvrgnuti klasifikaciji.

### **NE (Not Eligible):**

**Ne zadovoljava uvijete-** vidna oštrina je bolja od LogMAR: 1,0 i promjer vidnog polja je jednak ili bolji od 40°.

Ova klasa je dodijeljena sportašima koji ne ispunjavaju minimalne kriterije oštećenja vida. **NE(Not Eligible)** sportaši nesmiju nastupati na IBSA natjecanjima. Sportaši sa degenerativnim stanjima, a koji trenutno ne zadovoljavaju kriterije, mogu klasifikacijsko testiranje ponoviti u budućnosti. Odgovornost nadležnog člana IBSA-e, NPC-a ili IF-a je da osigura medicinsku dokumentaciju koja dokazuje promjene u razini vida sportaša i da podnese zahtjev za ponovnu procjenu sportaša.

### **Nemogućnost ponovnog pregleda:**

Kada je sportaš procenjen da ne zadovoljava uvijete klasičikacijske komisije, od sportaša će biti zahtijevano da se podvrgne drugoj klasifikacijskoj komisiji. Ukoliko i druga klasifikacijska komisija potvrdi prvobitne rezultate -

**NE (Not Eligible)** , sportašu neće biti dopušteno da se natječe na tom natjecanju, te neće imati pravo na prigovor. Odluka klasifikacijske komisije na temelju druge procjene je konačna.

Važno je napomenuti, ukoliko sportaš bude procenjen da ne zadovoljava uvijete za natjecanje pod IBSA klasifikacijskim pravilnikom, to ne dovodi u pitanje postojanje oštećenja. Ova pravila isključivo vrijede za sportaše koji se natjeću po pravilima IBSA-e, ili na natjecanjima međunarodnog saveza(IF) gdje IBSA provodi klasifikaciju za te međunarodne saveze.

## 10 . PRAVILA

*Paraolimpijska judo natjecanja ravnaju se prema pravilima Međunarodne judo federacije (IJF) s nekim izmjenama od strane IBSA-e.*

### 10.1. GENERALNA PRAVILA

Judo je reguliran od strane međunarodnog sportskog saveza slijepih (IBSA), a slijedi pravila međunarodne judo federacije (IJF) s modifikacijama pravila.

#### 10.1.1.KVALIFIKACIJA NATJECANJA

IBSA je utvrdila sljedeće kvalifikacijske kategorije:

|    |                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B1 | Od percepcije svijetla u jednom i drugom oku, do percepcije svijetla, ali bez sposobnosti za prepoznavanje oblika ruke, pri bilo kojoj udaljenosti ili bilo kojem smjeru. |
| B2 | Od sposobnosti prepoznati oblik ruke do vidne oštine od 2/60, i/ili vidnog polja manjeg od 5%                                                                             |
| B3 | Od vidne oštine preko 2/60 i/ili vidnog polja većeg od 5% i manjeg od 20%                                                                                                 |

Svi rezultati biti će temeljeni na oba oka, sa dodatkom najboljih korektivnih leća ili naočala. Svi sportaši koji nose kontaktne leće ili naočale trebaju ih nositi i na testiranju (ako misle koristiti kontaktne leće ili naočale na natjecanju).

Napomena: U slučaju da natjecatelj uz oštećenje vida ima i oštećenje sluha, moći će sudjelovati na natjecanju (pravila će biti naknadno opisana).

U judu sve kategorije B1, B2 i B3 će se natjecati grupno.

### 10.1.2. NATJECANJA

Natjecanja su podjeljena na sljedeće kategorije:

- pojedinačna natjecanja
- ekipna natjecanja za žene
- ekipna natjecanja za muškarce

**Trenerima** je dopušteno da prate sportaša i daju im stručne savijete. Sudci će se pobrinuti da treneri zadrže svoju ulogu, ako nebude tako organizatori mogu ukloniti trenera iz natjecateljskog prostora.

### 10.1.3. POJEDINAČNA NATJECANJA ZA MUŠKARCE I ŽENE

#### **PARAOLIMPIJSKE IGRE I SVJETSKO PRVENSTVO**

- a) Svaka zemlja može registrirati samo jednog sportaša po težinskoj kategoriji.  
Sportaš mora minimalno imati smeđi pojas;

#### **TEŽINSKE KATEGORIJE SU:**

| <b>MUŠKARCI</b> | <b>ŽENE</b> |
|-----------------|-------------|
| Do 60 kg        | Do 48 kg    |
| Do 66 kg        | Do 52 kg    |
| Do 73 kg        | Do 57 kg    |
| Do 81 kg        | Do 63 kg    |
| Do 90 kg        | Do 70 kg    |
| Do 100 kg       | Do 78 kg    |
| Preko 100 kg    | Preko 78 kg |

- b) Sve kategorije vida B1, B2 i B3 natjecati će se zajedno;

- c) Trajanje svake borbe je :

**MUŠKARCI**

5 minuta efektivne borbe

**ŽENE**

4 minute efektivne borbe

- d) Svaki natjecatelj ima pravo na 10 min odmora između dvije borbe.

e) Na temelju broja sudionika registriranih u svakoj težinskoj kategoriji, primjenjivati će se sljedeća pravila natjecanja:

- Ako je u jednoj težinskoj kategoriji registrirano 6 ili više sudionika, održati će se dva repasaža;
- Ako je u jednoj težinskoj kategoriji registrirano 3, 4 ili 5 sudionika koristiti će se olimpijski sustav, (svi natjecatelji će se boriti međusobno);
- Ako je u jednoj težinskoj kategoriji registrirano manje od 3 sudionika, neće biti proglašavanja paraolimpijskog ili svjetskog prvaka.

#### **KONTINENTALNA PRVENSTVA**

- a) Svakoj zemlji je dopušteno da registrira dva sudionika po težinskoj kategoriji.
- b) Sportaš mora minimalno imati smeđi pojas.
- c) Sve kategorije vida B1, B2 i B3 natjecati će se zajedno.
- d) Trajanje svake borbe je :

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| <b>MUŠKARCI</b> | 5 minuta efektivne borbe |
| <b>ŽENE</b>     | 4 minute efektivne borbe |

- e) Svaki natjecatelj ima pravo na 10 min odmora između dvije borbe.
- f) Na temelju broja sudionika registriranih u svakoj težinskoj kategoriji, primjenjivati će se sljedeća pravila natjecanja:

- Ako je u jednoj težinskoj kategoriji registrirano 6 ili više sudionika, biti će potrebno održati dva repasaža;
- Ako je u jednoj težinskoj kategoriji registrirano 3, 4 ili 5 sudionika koristiti će se olimpijski sustav, (svi natjecatelji će se boriti međusobno);
- Ako je u jednoj težinskoj kategoriji registrirano manje od 3 sudionika, neće biti proglašavanja kontinentaknog prvaka.

#### **10.1.4. EKIPNA NATJECANJA ZA MUŠKARCE**

##### ***KONTINENTALNA I SVJETSKA PRVENSTVA***

- a) Svaka zemlja može registrirati samo jednu momčad koja se sastoji od sljedećih težinskih kategorija: do 66kg , do 73kg , do 81kg , do 90kg i preko 90kg .
- a) Sportaši moraju minimalno imati smeđi pojas.
- b) Svaka zemlja može registrirati dva sportaša po težinskoj kategoriji (samo jednu zamjenu po težinskoj kategoriji ) .
- c) Kako bi mogli sudjelovati u ekipnom natjecanju, svaka ekipa mora se sastojati od minimalno 3 natjecatelja registriranih u 3 različite težinske kategorije sa dva B1 sportaša.
- d) Natjecatelji se mogu boriti u jednoj težinskoj kategoriji iznad svoje prirodne kategorije ali to se mora prijaviti zajedno sa prijavom sastava ekipe/tima, deset minuta prije svakog ekipnog natjecanja (meča).
- e) Isti natjecatelji se mogu u sljedećem meču vratiti u svoju težinsku kategoriju, ali se težinska kategorija nemože mijenjati nakon što je prijavljen sastav ekipe i dok traje meč. Sastav tima se može ponovno mijenjati za sljedeći meč(10 minuta prije), ali samo oni natjecatelji koji su prijavljeni na službenim listama svog tima i prisustvovali su na službenom vaganju s početka natjecanja.
- f) Ako dođe do ozljede nekog od sportaša, pratit će se IJF pravila.
- g) Ekipa se najvećim brojem pobjeda je pobjednička ekipa:
- U slučaju jednakog broja pobjeda, pobjednička ekipa je ona sa najvećim brojem judo bodova;
  - U slučaju daljnje jednakosti, natjecatelji koji imaju izjednačeni rezultat će se ponovo boriti i konačna odluka će se donjeti nakon uzajamne borbe.
- h) Sve kategorije vida B1, B2 i B3 natjecati će se zajedno;
- i) Ako situacija nije pokrivena ovim sadašnjim pravilima, primjenjivati će se IJF(*Internacionalna judo federacija*) pravila.

##### ***MEĐUNARODNI TURNIRI***

- a) Svaka zemlja može registrirati nekoliko timova u dogovoru sa organizatorom turnira;

- b) Turniri se provode po službenim judo pravilima IBSA-e i IJF pravilima;
- c) Sve kategorije vida B1, B2 i B3 natjecati će se zajedno;
- d) Na eksperimentalnoj osnovi, zemlja domaćin može organizirati turnir pozivajući samo B1 natjecatelje.

#### **10.1.5. EKIPNA NATJECANJA ZA ŽENE**

##### ***KONTINENTALNA I SVJETSKA PRVENSTVA***

- a) Svaka zemlja može registrirati samo jednu žensku ekipu koja se sastoji od sljedećih težinskih kategorija: do 52 kg, do 57 kg i do 63 kg.
- b) Sportaši moraju minimalno imati smeđi pojas.
- c) Svaka zemlja može registrirati dvije sportašice po težinskoj kategoriji (samo jednu zamjenu po težinskoj kategoriji).
- d) Kako bi mogli sudjelovati u ekipnom natjecanju, svaka ekipa mora se sastojati od minimalno 2 natjecateljice registrirane u 2 različite težinske kategorije sa jednom B1 sportašicom.
- e) Natjecateljice se mogu boriti u jednoj težinskoj kategoriji iznad svoje prirodne kategorije ali to se mora prijaviti zajedno sa prijavom sastava ekipe/tima, deset minuta prije svakog ekipnog natjecanja (meča).
- f) Iste natjecateljice se mogu u sljedećem meču vratiti u svoju težinsku kategoriju, ali se težinska kategorija ne može mijenjati nakon što je prijavljen sastav ekipe i dok traje meč. Sastav ekipe se može ponovno mijenjati za sljedeći meč(10 minuta prije), ali samo one natjecateljice koji su prijavljene na službenim listama svog tima i prisustvovala su na službenom vaganju s početka natjecanja.
- g) Ako dođe do ozljede neke od sportašica, pratit će se IJF pravila.
- h) Ekipa se najvećim brojem pobjeda je pobjednička ekipa:
  - U slučaju jednakog broja pobjeda, pobjednička ekipa je ona sa najvećim brojem judo bodova;
  - U slučaju daljnje jednakosti, natjecatelji koji imaju izjednačeni rezultat će se ponovo boriti i konačna odluka će se donijeti nakon uzajamne borbe.

- i) Sve kategorije vida B1, B2 i B3 natjecati će se zajedno;
- j) Ako situacija nije pokrivena ovim sadašnjim pravilima, primjenjivati će se IJF(Internacionalna judo federacija) pravila.

### **MEĐUNARODNI TURNIRI**

- a) Svaka zemlja može registrirati nekoliko timova u dogovoru sa organizatorom turnira;
- b) Turniri se provode po službenim judo pravilima IBSA-e i IJF pravilima;
- c) Sve kategorije vida B1, B2 i B3 natjecati će se zajedno;
- d) Na eksperimentalnoj osnovi, zemlja domaćin može organizirati turnir pozivajući samo B1 natjecatelje.

## **10.2. SPECIFIČNE DOPUNE I IZMJENE IJF PRAVILA NATJECANJA SA STRANE IBSA-e ZA SPORTAŠE S OŠTEĆENJEM VIDA**

Dopuna članka 1:

**Prostor za natjecanje-** Dimenzije natjecateljskog prostora biti će maksimalne od onih koje su propisane od strane IJF-a. Prostor za natjecanje mora biti podijeljen u dvije zone: Borilački prostor i zona sigurnosti. Dimenzije **borilačkog prostora** su 10x10m, a **zona sigurnosti** je prostor izvan borilačkog prostora(mora biti druge boje) i mora biti široka 3m ili 4m kada su dva borilišta suprotstavljena. Prostor opasnosti širine 1m i kontrastne boje uključen je u prostor za natjecanje i okružuje ga.

Ljepljiva plava i bijela traka otprilike 10cm širine i 50cm dužine moraju biti zaljepljene na sredini borilačkog prostora na razmaku od 1m,one određuju poziciju na kojoj natjecatelji započinju i završavaju borbu. Plava trake treba biti sa sudčeve desne strane a bijela traka sa sudčeve lijeve strane.

Prostor za natjecanje mora biti udaljen od bilo kojeg objekta koji bi mogli udariti natjecatelji 1m.

Dopuna članka 3.

**Judo odjeća (Judogi)**- svi natjecatelji klasificirani kao **B1**(slijepi), moraju imati ušiveni crveni krug promjera 7cm na vanjskom dijelu oba rukava. Središte kruga mora biti postavljeno oko 15cm od ramena. Prema tome sudci će primjenjivati pravila specifična za B1 natjecatelje.

Dopuna članka 6.

**Položaj i dužnosti glavnog sudca**- glavni sudac i bočni sudci moraju provjeriti da je površina tatamija u skladu sa sigurnosnim propisima koje je odredila IBSA.

Dopuna članka 7.

**Položaj i dužnosti bočnih sudaca**- bočni sudci imaju zadatak da vode sportaše sa ruba tatamija na njihove pozicije u borilačkom prostoru. Natjecatelji trebaju biti okrenuti licem jedan prema drugome. Nakon izvršenja zadatka sudci će se vratiti na svoje pozicije gdje su im stolice uz rub borilačkog prostora na prostoru za natjecanje.

Na kraju borbe, nakon što je glavni sudac proglasio pobjednika, a natjecatelji su se poklonili, svaki bočni sudac će doći do natjecatelja koji mu je bliži i otpratiti ga do ruba tatamija, gdje će brigu nad njim preuzeti asistent iz organizacije natjecanja.

Dopuna članka 8.

**Znakovi**- uvijek kada je borba zaustavljena i kako bi se ukazalo sportašima da mogu sjesti s prekriženim nogama, sudac će postaviti svoj dlan na rame i lagano pritisnuti prema dolje.

Svaki put kada sudac dodjeljuje bodove ili kaznu, osim standardnih znakova i izraza koji se koriste, on će također izgovoriti **AO** (plavi) ili **SHIRO** (bijeli), ovisno koji je sportaš uključen.

(Stavak 12): Uz standardne propisane znakove, kada sudac poništi svoju prosudbu, također će izgovoriti **AO** (plavi) ili **SHIRO** (bijeli) ovisno koji je sportaš izgubio prednost.

(Stavak 14): Uz proglašenje pobjednika natjecanja na uobičajeni način, sudac će također izgovoriti **ao** (plavi) ili **Shiro** (bijeli) ovisno koji je sportaš pobijedio.

(Stavak 15): Kako bi sudac ukazao sportašima da moraju popraviti kimona (judogije) , sudac će stati licem o lice pred judaša, uzeti njegove / njezine podlaktice i prekrižiti ih na uobičajeni način.

(Stavak 20): Da bi ukazao na kaznu za pasivnu borbu ,sudac će se nakon standardnog znaka i najave AO (plavi) ili Shiro (bijeli) , približiti kažnjenom sportašu te mu zadati da ispruži ruku prema naprijed, sa dlanom prema dolje, te će sudac načiniti kružne pokrete sa svoja dva indeksa u kontaktu sa natjecateljevim dlanom

Dopuna članka 15:

Početak borbe - Nakon što su bočni sudci doveli sportaše na svoje pozicije, vratiti će se na svoja sjedala u kutu tatamija .Sudac će objaviti **Rei**, s ovom naredbom sportaši će se pokloniti jedan drugome. Sudac će zatim zatražiti podizanje ruku za osnovnu Kumi katu( hvat(desni ili lijevi)).

Napomena:

-Sudac će voditi računa da je **Kumi Kata** samo hvat, a ne početak borbe.

-Sudac će također osigurati da se, na početku borbe, i na svaki nastavak borbe, dvoje natjecatelja koji se suočavaju, drže jedan drugome rukav kimona (između lakta i vrha ramena) a sa drugom rukom suprotni rever (između ključne kosti i vrha prsne kosti), bez prisutnosti snage sa stabilnom ravnotežom-dva sportaša se smiju kretati samo na znak hajime (start) koji je najavljen od strane suca.

Upozorenje:

-natjecatelji ne smiju pustiti jednu ili obje ruke sve dok "Hajime" nije izgovoren.

-ako postoji problem kod dešnjaka / ljevaka, sudac će odrediti prvi stisak kumi kate za plavog (AO) borca, a zatim slijedeći kumi katama stisak za bijelog (shiro) borca.

Dopuna članka 17:

Izjava MATTE (pauza) - Kad sudac objavi matte, trebao bi biti oprezan da ne izgubi iz vida sportaše, treba stajati u njihovoj blizini u svakom trenutku ali da ih ne ometa. Potom ih treba otprati na centar na njihove startne pozicije (ako smatra da je to potrebno, neki slabovidni judaši se mogu samostalno vratiti na početni položaj).

Sudac će ih opet zatražiti da zauzmu Kumi katu (hvata) i objavi Hajime (start). Sudac će ponoviti istu radnju svaki put kada objavi matte (pauza).

Dopuna članka 19:

**SORE MADE (KRAJ BORBE)** - Kad je najvaljen sore made (kraj borbe), sudac će otpratiti sportaše do njihove početne pozicije. Ako je potrebno, sudac će ih zamoliti da namjeste svoja kimona (vidi čl.8 stavak 15).

Nakon što je sudac objavio rezultate borbe na primjeren način, s najavom ao (plavi) ili Shiro (bijeli), zatražit će od sportaša da se poklone jedan drugome nakon što izgovori rei. Bočni sudci će potom otpratiti sportaše do ruba tatamija gdje će se pobrinuti za njih asistenti iz organizacije natjecanja.

Dopuna članka 20:

**IPPON** (10 bodova ("čista pobjeda")) - Sudac će objaviti ili Ippon AO (pobjeda plavi) ili ippon SHIRO (pobjeda bijeli).

Dopuna članaka 23, 24, 25:

**WAZA ARI, YUKO** - sudac će koristiti isti postupak.

Dopuna članka 26:

**Osaekomi ( zahvat )** - Sudac će objaviti osaekomi na uobičajen način, a ako treba dodjeliti kaznu, on će slijediti uobičajenu proceduru:

- Ako mora dodjeliti kaznu natjecatelju u položaju prednosti (onaj koji drži zahvat), sudac će izgovoriti matte, natjecatelji će se vratiti na startne pozicije i na kraju će dati kaznu zajedno s najavom "ao" ili "shiro" prema potrebi.

- ako kaznu mora dodjeliti natjecatelju u nepovoljnom položaju (onaj koji je u zahvatu), sudac će izgovoriti kaznu, ali će pričekati odgovarajući trenutak da potvrdi kaznu nakon što je izgovorio "matte", koji je uslijedio prekidu držanja zahvata.

Dopuna članka 27:

**ZABRANJENE RADNJE I KAZNE** – izlazak sa tatamija - Sudac će se pomaknuti prema sredini natjecateljskog prostora, te će izgovoriti **JOGAI** (odstupanje), tako da natjecatelji promijene smjer kretanja. Ako, unatoč izgovorima riječi JOGAI, natjecatelji namjerno izađu iz natjecateljskog prostora, biti će izgovoren **SHIDO**.

Puštanje jedne ili obje ruke iz Kumi kate bez napada, biti će kažnjeno sa SHIDO-m. Glavni sudac i bočni sudci su ovlašteni kazniti natjecatelja u situacijama kada se ne poštuje natjecateljski duh juda, posebno kada je u interesu zaštititi slijepe B1 judaše.

Napomena: Ako situacija nije pokrivena ovim sadašnjim pravilima, primjeniti će se IJF pravila.

### **10.3. POSEBNE IZMJENE ZAKONA GLUHIH SPORTAŠA**

Dopuna članka 3.

**Judo odjeća/kimono (Judogi)**- kada je natjecatelj i gluh, na leđima kimona će imati zašiveni mali plavi krug promjera 7cm na vrhu ramena. Ovaj znak govori sudcima da moraju primjenjivati pravila u skladu sa ovim posebnim okolnostima.

Dopuna članka 8:

#### **Znakovi-**

(Stavak 12): Uz standardne propisane znakove, kada sudac poništi iskazanu prosudbu, kao što je iznad opisano, ako je natjecatelj ujedno i gluh, sudac će ocrtati veliki X na dlanu natjecatelja.

(Stavak 20): Da bi ukazao na kaznu za pasivnu borbu, sudac će se nakon standardnog znaka i najave AO (plavi) ili Shiro (bijeli), približiti kažnjenom sportašu te mu zadati da ispruži ruku prema naprijed, sa dlanom prema dolje, te će sudac načiniti kružne pokrete sa svoja dva indeksa u kontaktu sa natjecateljevim dlanom.

Ako je natjecatelj i gluh: Kada sudac dodijeli kaznu po proceduri objašnjenjima iznad, dodatno će lagano tapnuti vrh sportaševe ruke:

- sa jednim prstom (ako je dodjeljen prvi shido)
- sa dva prsta (ako je dodjeljen drugi shido)

**Hansoku make** (diskvalifikacija). Ako se diskvalifikacija treba dati gluhom natjecatelju, sudac će ocrtati slovo **H** na dlanu njegove/njezine ruke.

Dopuna članka 15:

Početak borbe- ako je jedan natjecatelj i gluh, bočni sudac će ostati uz njega/nju sve dok glavni sudac ne izgovori REI. Bočni sudac će pomoći natjecatelju da se pokloni tako što će mu jednu ruku staviti na trbuh a drugu na leđa. Tada će se vratiti na svoje mjesto. Glavni sudac će pomoći natjecatelju da primi Kumi katu( osnovni hvat) i izgovoriti će HAJIME(start) i jednom potapšući natjecatelja po lopatici.

Dopuna članka 17:

Izjava MATTE (pauza) – Kada je natjecatelj i gluh, kad sudac objavljuje matte, trebao bi ga dva puta potapšati po lopatici i nastaviti pa daljnjim propisanim postupcima navedenima u čl. 16.

Dopuna članka 18:

SONOMAMA („ne mičite se!“)- Kada je natjecatelj i gluh, sudac će uz izgovaranje riječi SONOMAMA, napraviti lagani pritisak na glavi natjecatelja. Kada izgovara YOSHI također će napraviti lagani pritisak na glavi tog natjecatelja (Sonomama se može objaviti jedino u Ne-wazi).

U slučaju kada je natjecatelj i gluh, prići će mu bočni sudac i pomoći mu da se pokloni tako što će mu jednu ruku staviti na trbuh a drugu na leđa. Bočni sudac će otpratiti natjecatelja da ruba tatamija.

Dopuna članka 19:

**SORE MADE (KRAJ BORBE)** - Kad je najvaljen sore made (kraj borbe), sudac će otpratiti sportaše do njihove početne pozicije. Ako je potrebno, sudac će ih zamoliti da namjeste svoja kimona (vidi čl.8 stavak 15 ). U slučaju kada je natjecatelj i gluh, prići će mu bočni sudac i pomoći mu da se pokloni tako što će mu jednu ruku staviti na trbuh a drugu na leđa.

Bočni sudci će zatim otpratiti natjecatelje izvan borilačkog prostora hodajući unatrag . Slijedi drugi poklon. Bočni sudac otpratiti će ga do ruba tatamija, gdje će brigu nad njim preuzeti asistent iz organizacije natjecanja.

Dopuna članka 20:

**IPPON** (10 bodova(“čista pobjeda”)) - Sudac će objaviti ili Ippon AO (pobjeda plavi) ili ippon SHIRO(pobjeda bijeli) prema potrebi.

U slučaju kada je natjecatelj i gluh sudac će ocrtati slovo **I** na njegovom dlanu:

- ako je prednost njegova sudac će ocrtati slovo **I** prema njemu
- ako je protivnikova prednost slovo će ocrtati od njega.

Dopuna članaka 23, 24, 25:

**WAZA ARI, YUKO** –Slično nakon ocrtavanja slova na dlan, sudac će koristiti isti postupak.

Dopuna članka 26:

**OSAEKOMI ( zahvat )** - Sudac će objaviti osaekomi na uobičajen način, a ako treba dodjeliti kaznu, on će slijediti uobičajenu proceduru:

- ako mora dodjeliti kaznu natjecatelju u položaju prednosti(onaj koji drži zahvat), sudac će izgovoriti matte, natjecatelji će se vratiti na startne pozicije i na kraju će dati kaznu zajedno s najavom "ao" ili "shiro" prema potrebi.

- Kada je natjecatelj i gluh, sudac će se držati procedure navedene u čl. 8 stavak 1 i 2

-ako kaznu mora dodjeliti natjecatelju u nepovoljnom položaju(onaj koji je u zahvatu), sudac će izgovoriti kaznu, ali će pričekati odgovarajući trenutak da potvrdi kaznu nakon što je izgovorio "matte", koji je uslijedio prekidu držanja zahvata. Ako je natjecatelj i gluh, sudac će koristiti propisani način kako bi natjecatelj prekinuo akciju.

Dopuna članka 27:

**ZABRANJENE RADNJE I KAZNE – HANSOKU MAKE(diskvalifikacija)**

Ako se diskvalifikacija treba dati gluhom natjecatelju, sudac će ocrtati slovo **H** na dlanu njegove/njezine ruke.

Napomena: Ako situacija nije pokrivena ovim sadašnjim pravilima, primjeniti će se IJF pravila uzimajući u obzir hendikep natjecatelja.

## 11. RAD SA SLIJEPIMA I SLABOVIDNIMA U HRVATSKOJ

*Korak naprijed u radu sa slijepima i slabovidnima u Hrvatskoj napravili su Tadija Orlović iz Judo kluba Karlovac te Boško Rozga iz Judo kluba Kaštela. Cilj razgovora je bio otkriti probleme s kojima se susreću treneri slijepih i slabovidnih judaša i natjecatelji te približiti njihova iskustva.*



Slika 7. Judo Rio 2016 piktogram.

### 11.1. RAZGOVOR SA TRENEROM TADIJOM ORLOVIĆEM

Tadija Orlović iz Judo kluba Karlovac prihvatio je izazov i postao trener Mirsadu Bećiroviću koji je bio hrvatski paraolimpijski reprezentativac. Naglasio je da rad sa slijepim osobama zahtijeva dodatni angažman od trenera; emocionalni, intelektualni i stručni. Govori kako je vrlo bitno smanjiti distancu koju gotovo svi ljudi imaju prilikom susreta sa slijepim i slabovidnim osobama. Mišljenje Tadije Orlovića je da muškarci i žene imaju drugačiji pristup i toleranciju prema osobama sa invaliditetom pa je to jedna vrlo bitna varijabla koja se treba uzeti u obzir prilikom rada sa takvim osobama. Rad se može okarakterizirati kao terapija kineziološkim operatorima i trenažni proces kojem je cilj maksimiziranje sportskog rezultata.

- Organizacijski problemi:

Tadija Orlović govori da je prostor-tatami, beskonačan prostor za slijepog judaša kad je na nogama, puno im je lakše u ne-wazi (u parteru). Slijepe osobe često udaraju u

prepreke oko sebe glavom, koljenima, laktovima i zato posjeduju obrambene mehanizme kojima anuliraju takve incidente.

- Rješenje:

Razvukao je dva tanja konopa po tatamiju koji su dali prostornu orijentaciju Mirsadu u početku, a kako je on napredovao konope su izbacili i koristili zvučne orijentire. Prilikom izvedbe uchi-komija u parovima prostorna orijentacija je riješena ako jedan od judaša vidi. Uchi-komi podrazumijeva postupak u kojem se uče i uvježbavaju prve dvije faze bacanja (**kuzushi**-narušavanje protivnikove ravnoteže i **tsukuri**-postavljanje tijela u pravilan položaj za bacanje. Sertić, H. (2004). *Osnove borilačkih sportova: Judo, karate, hrvanje, str.25-37*).

- Metodika treninga:

Pokušao je približiti Mirsadorov trening što više treningu judaša koji vide. Tadija Orlović je naglasio kako je u prvoj fazi dok je trening bio individualan taj trening bio i jedna vrsta terapije. Mirsad je prije vidio, završio je srednju školu pa je kao slijepa osoba nakon dugo vremena ponovno napravio nešto što godinama nije, kolut naprijed, natrag, premet strance, stoj na rukama, i druge elemente parterne gimnastike.

Mirsadu Bećiroviću problem su predstavljale kretanje u natrag, osobito kolutanje. Kod slijepih osoba kolutanja mogu izazvati mučninu i treba biti pažljiv s doziranjem tih operatora ali opet su i sjajna za razvoj propriocepcije, refleksa i vestibularnog aparata (*organ koji zamjećuje osjet ravnoteže*).

## 11.2. RAZGOVOR SA PARAOLIMPIJKOM LUCIJOM BREŠKOVIĆ

Lucija boluje od albinizma. To je urođeni, nasljedni poremećaj organizma da stvara pigment melanin. Očituje se u djelomičnoj ili potpunoj depigmentaciji kože, kose i šarenice oka. Svi oblici albinizma uzrokuju probleme s razvojem i funkcijom očiju.

Lucijina trenutačna vidna kategorija u kojoj je nastupila na Paraolimpijskim igrama u Riu je B3, ali joj vid postupno slabi.

Zbog svog specifičnog izgleda susretala se sa mnogim komentarima i uvredama na ulicama, a dok je zakoračila na judo tatami (*judo strunjača*) u Judo klubu Kaštela sa svojih šesnaest godina od početka su je prihvatili sa poštovanjem. U razgovoru je izrekla da joj judo znači sve te da rješenja za sve probleme pronalazi kroz judo. Njezin trener Boško Rozga, na početku nije bio ni svjestan njene slabovidnosti. Pri učenju njenih prvih tehnika bilo joj je teško raspoznati plave judaše na plavom tatamiju pa Luciji treneri pokazuju judo tehnike tako da partneri budu u kimonima različitih boja i na kontrastnom žutom tatamiju. Nakon nekog vremena organizirali su i individualne treninge zbog lakšeg učenja.

Lucija ima iskustva u uobičajenom natjecateljskom judu koji je puno intenzivniji i teži kao i u paraolimpijskom judu pa je i sama navela neke razlike koje je zapazila. Tako su naprimjer treninzi na paraolimpijskim kampovima puno sporiji i lakši, vježba se manjim intenzitetom i manji je broj ponavljanja. Zastupljeniji je individualni pristup sa strane trenera, ono što uobičajeno treneri govore u ovom slučaju moraju pokazati odnosno odraditi sa natjecateljem. Za borbe navodi da su puno lakše i sporije, a najveća je razlika što treneri doslovno navode cijelu borbu i treneri za vrijeme borbe smiju pričati za razliku od borbe potpuno zdravih osoba. Ne čuje se nitko drugi osim trenerovog glasa. Verbalne upute trenera su razrađene u detalje. Trener doslovno svaki potez svog natjecatelja mora objasniti riječima. Od toga kako da primi hvat, do toga koliko centimetara i kako da ruku ili nogu pomakne te u kojem smjeru.



**Slika 8.** Lucija Brešković na paraolimpijskim igrama, Rio 2016

\* Lucija je svojim prvim nastupom na Paraloimpijskim igrama osvojila izuzetno vrijedno peto mjesto. Prvu borbu je odmjerila snage sa Nikolett Szabo iz Mađarske od koje je izgubila na waza ari (7 bodova). U drugoj borbi Lucija je pobijedila Nataliu Greenhough iz Britanije na ippon (10 bodova) izborivši borbu za treće mjesto. Posljednju borbu je izgubila od Naomi Soazo iz Venezuele na yuko (5 bodova).

## 12.ZAKLJUČAK

Pregledom literature i rezultata istraživanja utvrđene su prednosti i nedostaci juda kao paraolimpijskog sporta. Iako je paraolimpijski judo u hrvatskoj tek u začecima, primjer naše mlade paraolimpijke dokazuje da se upornim radom trenera i predanim radom natjecatelja može doći do rezultata. Lucijin trud i zalaganje doveli su je do petog mjesta na Paraolimpijskim igrama u Riju što je izuzetan rezultat za hrvatski paraolimpijski judo.

Pogrešno je misliti da su sljepoća i slabovidnost prepreka za bavljenje judom. Istraživanjima je zaključeno da judo ima pozitivne učinke na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te antropometrijskih karakteristika (Sertić, Segedi, Prskalo, 2010., Perrin, Deviterne, Hugel, Perrot, 2002. ). Vrlo bitni su pozitivni učinci na socijalne osobine i na psihološke osobine kao što su samostalnost, samopouzdanje i motivacija .

Judaš nikada ne gleda u protivnikove oči. Kada se bori koncentriran je na način kako će što efikasnije savladati protivnika ili se obraniti od napada. Majstori juda vezali su oči tokom tehničkih izvedbi i htjeli su dokazati kako vid nema nadmoćnu ulogu u izvedbi ovoga sporta pa se može primjetiti da slijepi judaši nemaju problem naučiti i savladati ovakav oblik aktivnosti. Bez obzira na nedostatak vida osjećaju i prepoznaju protivnikovu snagu, kretanje i akciju. Bavljenje judom im pomaže da razvijaju osjećaj prostorne orijentacije, osjet dodira i sluha te mišićnu osjetljivost, kompenzirajući tako nedostatak vida.

Stari japanski majstori su govorili da je vježbajući judo bitno osjetiti protivnikov napad kroz hvat judogia-judo odjeća (Carmeni, B. (2000). Judo and blindness, str.19)

## 13.LITERATURA

### KNJIGE

- Guyton, A. (1995). *Fiziologija čovjeka i mehanizmi bolesti*. Zagreb: medicinska naklada, Zagreb.
- Carmeni, B. (2000). *Judo and blindness*. Cortina: edizioni print house Cortina.
- Doll-Tepper, G. , Selzam, H. (2011). *Adapted Physical activity: An interdisciplinary approach*. London: Springer.
- Milanović, D.(2013). *Teorija treninga- Kineziologija sporta*. Zagreb: kineziološki fakultet, Zagreb.
- Sertić, H. (2004). *Osnove borilačkih sportova: Judo, karate, hrvanje*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Sertić, H. , Segedi, I. (2013). *Judo osnove*. Zagreb: GOPAL D.O.O. , Zagreb.

### ČLANAK U ČASOPISU

- Gutierrez-Santiago, A. , Prieto, I. , Ayan, C. , Cancela, Jose M. (2013). *T- Pattern Detection in Judo Combat: An Approach to Training Male Judokas with Visual Impairments According to their Weight Category*. International Journal of Sports Science & Coaching, Volume 8, Number 2.
- Sertić, H. (2010). *Dinamika razvoja antropoloških obilježja tijekom dvogodišnjeg perioda kod nesportaša, dječaka koji se bave momčadskim sportovima i judaša*. Napredak, 151(3-4) 466-481.
- Sertić, H. (1997). *Povezanost koordinacije s uspjehom i efikasnošću u judo borbi jedanaestogodišnjaka*. Hrvatski športskomedicinski vijesnik, 12(2-3), (str. 70-75).

### RAD U ZBORNIKU

- Petrinović-Zekan, L. , Ciliga, D. (2008). *Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida*. U Andrijašević, M. (ur.), Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zbornik. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački Velesajam.

## ELEKTRONIČKI IZVORI

- Australian Paralympic Committee. *Sports Summary*. S mreže skinuto 17.11.2013. s adrese: <http://blindsportsaustralia.com.au/>
- Az quotes. *Kano Jigoro Quotes*. S mreže skinuto 19.09.2016. s adrese: <http://www.azquotes.com/quote/553669>
- British Paralympic Association. *Sports*. S mreže skinuto 16.08.2016. s adrese: <http://paralympics.org.uk/paralympicsports/judo>
- IBSA. *Judo rules*. S mreže skinuto 18.11.2013. s adrese: <http://www.ibsasport.org/sports/judo/rules/>
- Judo for Blind Athletes. *Neil Ohlenkamp Martial Arts Background*. s mreže skinuto 14.09.2016. s adrese: <http://judoinfo.com/neiljudo.htm>
- Judo- Deloitte Parasport. *History of judo*. S mreže skinuto 18.11.2013. s adrese: <http://parasport.org.uk/play-sport/sports-a-z/judo>
- Judo klub Kaštela. *Lucija Brešković peta na Paraolimpijadi*. S mreže skinuto 20.09.2016. s adrese: <http://www.judokastela.hr/rezultati/lucija-breskovic-peta-na-paraolimpijadi/#more-1723>
- Martial Arts Training for the Disabled. *Martial Arts and the Disabled*. mreže skinuto 20.03.2016. s adrese: <http://www.advancemartialartsconnect.com/martial-arts-resources/martial-arts-features/disabilities>
- Sport week: *Introduction to judo*. S mreže skinuto 22.07.2016. s adrese: <https://www.paralympic.org/news/sport-week-introduction-judo>
- The International Paralympic Committee. *Official website of the Paralympic Movement*. S mreže skinuto 18.11.2013. s adrese: <https://www.paralympic.org/judo>
- United States Judo Federation . *The Psychological and Behavioral Effects of Judo*. S mreže skinuto 04.11.2013. s adrese: <http://www.usjf.com/judo-studies/>

