

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje
Studijski program: Fizička kultura i zdravi stilovi života

Nastavni predmet **DŽUDO**

BAZIČNA METODIKA U BORILAČKIM SPORTOVIMA

BAZIČNA METODIKA U BORILAČKIM SPORTOVIMA

METODIKA UČENJA I UVJEŽBAVANJA
DŽUDO TEHNIKA

Kineziološka metodika

- Proučava zakonitosti u svezi s načinima, vrstama i formama trenažnog i nastavnog procesa - rada

BAZIČNA METODIKA U BORILAČKIM SPORTOVIMA

Proučavanjem zakonitosti trenažnog procesa ili odgojno obrazovnog procesa kineziološka metodika nudi konkretna i optimalna rješenja pomoću kojih će se tjelesnim vježbanjem maksimalno uticati na transformaciju cjelokupnog antropološkog statusa sudionika u tom procesu

Četiri faze učenja motoričkog gibanja:

- Usvajanje
- Usavršavanje
- Stabilizacija
- Automatizacija

Metodika nastavnog rada

Organizacijski oblici rada

Metode rada

Varijante:

INDIVIDUALNI

GRUPNI

FRONTALNI

METODE POUČAVANJA

METODE VJEŽBANJA

Organizacijski oblici nastave - treninga

- Individualni trening predstavlja takav organizacijski oblik rada u kojem jedan sportista, pod vodstvom trenera, provodi cijeli trening ili jedan njegov dio. Usko je vezan s principom individualizacije.
- Individualni pristup u sportu temelji se na dijagnosticiranim osobinama i znanjima svakog pojedinog sportiste

Organizacijski oblici nastave - treninga

- Grupna nastava – trening organizira se sa skupinama koje obilježava približno isti nivo sposobnosti i znanja. Usko je vezan s principom homogenizacije
- Formiranjem homogeniziranih skupina nastava – trening se racionalizira
- Homogenizirane skupine se formiraju prema rezultatima njihovih testova primjenom odgovarajućih statističkih postupaka

Organizacijski oblici nastave - treninga

- Frontalna nastava ili trening organizacijski je oblik rada u kojem cijela ekipa izvodi postavljeni zadatak
- Pogodan je za uvodni, pripremni i završni dio nastave ili džudo treninga

Metode rada (nastavnog ili trenažnog)

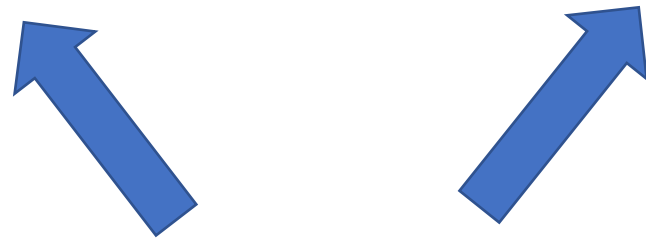
Dvije su osnovne skupine metoda rada:

- Metode poučavanja koje se koriste u usvajanju, usavršavanju i stabilizaciji tehničko-taktičkih znanja
- Metode vježbanja se koriste za automatizaciju tehničko-taktičkih znanja te za razvoj i održavanje različitih antropoloških sposobnosti

Metode poučavanja

- Prema načinu prenošenja motoričkih informacija

- Prema načinu učenja – usavršavanja motoričkih zadataka



- Kombinirane

Metode rada (nastavnog ili trenažnog)

Metode poučavanja

- Prema načinu prenošenja informacija
 - ✓ Verbalna
 - ✓ Vizuelna
 - ✓ Motorička (demonstracija)
 - ✓ Problemska
- Prema načinu usvajanja informacija
 - ✓ Sintetička
 - ✓ Analitička
 - ✓ Situacijska
 - ✓ Ideomotorička

Kombinirane

Od metoda poučavanja prema načinu usvajanja (savladavanja) informacija kod djece najčešće upotrebljavamo

- SINTETIČKU
- SITUACIJSKU
- KOMBINIRANU

Od metoda poučavanja prema načinu usvajanja (savladavanja) informacija kod djece najčešće upotrebljavamo

- ANALITIČKU
- IDEOMOTORIČKU
- SITUACIJSKU
- KOMBINIRANU

Metode rada (nastavnog ili trenažnog)

Karakterisrike sintetičke metode:

- U početku - sporiji napredak
- Kasnije - brži napredak

Karakteristike analitičke metode:

- U početku - brži napredak
- Kasnije - sporiji napredak

Metode rada (nastavnog ili trenažnog)

Prednosti korištenja sintetičke metode:

- Ispravna predodžba o cjelini strukture kretanja
- Uzročno-posljedična povezanost pojedinih faza
- Gibanje se izvodi u logičnom slijedu
- Pozitivno utiče na motivaciju
- Omogućuje stvaranje i korištenje kinestetičkih informacija tokom usvajanja novog pokreta
- Od prvog trenutka usvaja se ispravan ritam kretanja

Metode rada (nastavnog ili trenažnog)

Nedostaci korištenja sintetičke metode:

- Pojedine strukturne jedinice mogu se usvojiti nedovoljno precizno
- Postoje objektivne teškoće da sportista složenu strukturu kretanja izvede s odgovarajućom kontrolom prostorno-vremenskih parametara

Metode rada (nastavnog ili trenažnog)

Metode usvajanja motoričkih zadataka

Analitička metoda poučavanja:

- Podrazumjeva postupak u kojemu se globalna struktura kretanja podjeli na više faza, pa se svaka faza usvaja posebno. Nakon određenog vremena, kada se pojedini dijelovi nauče, integriraju se, povezuju u jednu cjelinu
- Opravdano je u slučajevima kada je aktivnost vrlo složena i teška, odnosno kada se sastoji od velikog broja elemenata, tj. strukturalnih jedinica, pa cjelovito izvođenje kod sportista izaziva strah i postoji rizik od ozljeđivanja

Sintetička metoda poučavanja

- Podrazumjeva usvajanje i usavršavanje metodičkog zadatka u cijelini
- Sportista – učenik zadatak realizira u cjelini, koncentrirajući se da najpravilnije izvede najvažniju fazu globalne motoričke aktivnosti

Situacijska metoda poučavanja

- Znači da se elementi tehnike i taktike uče i usavršavaju u uslovima koji odgovaraju takmičarskim uslovima
- Može se preporučiti sticanje osnovnih informacija sintetičkim načinom, ali se definitivno stabilizacija znanja mora odvijati na situacijskom nivou

Ideomotorička metoda

- Sastoji se u tome da sportista misaono reproducira zadati motorički zadatak
- Značaj misaonih aktivnosti dolazi do izražaja u osmišljavanju izvedbe motoričkog zadatka kroz povezivanje percipiranih i izvedenih gibanja
- To znači da sportista neo vrijeme nakon treninga u „glavi“ ponavlja ono što je bilo predmetom motoričkog učenja na treningu

Kombinirane metode

Postoje različiti načini kombiniranja metoda poučavanja:

- Sintetičko-analitička (greške se ispravljaju analitičkim pristupom)
- Situacijsko-sintetičko-analitička
- Ideomotorička-analitička (ideomotorička metoda može se projicirati na svaku drugu metodu)

Metode vježbanja džudoa

- Koriste se za pravilnu distribuciju, kontrolu i proporciju trenažnog opterećenja

Metode vježbanja džudoa

Metode vježbanja - varijante

- Metoda standardno ponavljajućeg vježbanja
 - Metode promjenjivog vježbanja
 - Situacijska metoda vježbanja
 - Kombinirana metoda vježbanja

Odabir metode vrši se prema:

- Karakteristikama motoričkog zadatka
- Karakteristikama vježbača

Odobir metode prema karakteristikama motoričkog zadatka (tehnikе)

- Dužina, kompleksnost i nivo integracije dijelova vježbe (tehnikе-motoričkog zadatka)
- Teža vježba (tehnika-motorički zadatak) – kombinirana metoda
- Lakša vježba (tehnika – motorički zadatak) – sintetička metoda

Odabir metode prema karakteristikama vježbača

- Ovisi o motoričkim i kognitivnim sposobnostima te konativnim osobinama vježbača
- Što su te sposobnosti veće, više se upotrebljava sintetička metoda o obrnuto

Metode vježbanja džudoa

- Pravilan redosljed vježbanja – učenja tehničkih elemenata omogućuje primjenu istih u tehničko taktičke sklopove povezivanja tehnika stojećeg stava i parternih tehnika
- Nepravilan redosljed učenja tehničkih elemenata onemogućuje stvaranje tehničko taktičkih sklopova te borca automatski čini manje efikasnim

Pitanja 😊