



Judo in Schools



Założenia i harmonogram działań

Wprowadzenie

Judo należy do jednych z najbardziej edukacyjnych sportów w programie olimpijskim. Zasady zawarte w judo, rozwijając umiejętności osobiste i zdolności, przyczynią się do indywidualnego rozwoju młodych sportowców. Judo to nie tylko sport olimpijski, ale także **narzędzie edukacyjne**. Wartości – szacunek, przyjaźń, odporność – pozostaną dzieciom, które trenowały judo, na całe życie. W 2011 roku Międzynarodowa Federacja Judo (IJF) zainaugurowała program „Judo in Schools”, który ma pomóc narodowym federacjom na całym świecie, wprowadzenie większej liczby dzieci do judo, jako sportu.

Polski Związek Judo, we współpracy z Międzynarodową Federacją Judo, Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz Polskim Komitetem Olimpijskim, z przyjemnością i dużą odpowiedzialnością chce wdrażać ten projekt w 16 szkołach na terenie kraju.



Polski Komitet Olimpijski



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Cel programu

Celem programu jest wprowadzenie większej liczby dzieci do judo.

Wizja

Postrzegamy judo, jako nieodzowny atut dla rozwoju dzieci.

Misja

Wprowadzić judo jako standardową część programu wychowania fizycznego w szkołach podstawowych.

Główne wartości judo propagowane w tym programie:

- SZACUNEK. Judo ma uczyć dzieci interakcji z innymi ludźmi.
- PRZYJAŹŃ. Judo oznacza przyjaźń i pracę zespołową. Judo uczy dzieci współpracy.
- BUDOWANIE DUCHA WALKI (odporność). Programy judo, uczą dzieci radzenia sobie ze zwycięstwem i przegraną.

Dlaczego JUDO?

Judo jako sztuka walki i dziedzina sportu, umożliwia wszechstronny rozwój młodego człowieka. Dzięki zaangażowaniu i zgłębianiu wiedzy na temat tego sportu, możliwości psychomotoryczne każdego dziecka są rozwijane i wzmocnione poprzez naukę rzucania, ciągnięcia, popychania, pełzania, skakania, toczenia, upadania wraz z rozwojem niezależnej koordynacji stawów rąk i stóp, równowagi, koordynacji i elastyczności. Judo poprawia także funkcjonalność, siłę mięśni i zmniejsza ryzyko chorób naczyniowych i zwyrodnieniowych.

Z psychologicznego punktu widzenia, Judo jest doskonałą szkołą rozwoju uwagi, koncentracji i refleksji umysłowej. Rozwijając tę koncepcję w najwyższym stopniu, uczy szacunku dla siebie i innych. Jest to doskonała aktywność dla nieśmiałych dzieci, ze względu na bliskie stosunki między grupami. Stanowi doskonałą okazję do skierowania młodzieńczej aktywności w pozytywny i kontrolowany sposób. Kolejną korzyścią jest rozwój samooceny dziecka na poziomie osobistym, społecznym (edukacyjnym) i rodzinnym. Promuje również i zachęca do wyrażania emocji i budowania zaufania.

Kolejną zaletą nauki Judo od dzieciństwa jest to, że dzieci mogą wykorzystywać zdobytą wiedzę w codziennym życiu i w innych sportach. Uczenie się techniki upadania systematycznie i regularnie (tak jak w przypadku "Ukemi" w Judo) przygotowuje i dostosowuje ciało dzieci, aby zapobiec uszkodzeniom i wstrząsom, nie tylko na macie (miejscu praktyki), ale także w życiu codziennym. Ten rodzaj uczenia się od dzieciństwa, umożliwia przyszłe wdrożenie w innych dyscyplinach sportowych.

W świecie sportu i aktywności fizycznej nie ma wątpliwości, co do uspołeczniającej siły Judo i jej wkładu w kształtowanie wartości etycznych i moralnych jednostki, takich jak **uprzejmość, wartość i uznanie tego, co słuszne, szczerłość, honor, skromność, samokontrola, lojalność, przyjaźń, wdzięczność i szacunek.**

Opis programu

Program „Judo in Schools” polega na prowadzeniu pozalekcyjnych zajęć judo w 16 szkołach podstawowych, wskazanych przez Okręgowe Związki Judo oraz lokalne kluby judo prowadzące szkolenie dzieci i młodzieży, których zadaniem będzie bezpośrednia organizacja programu w danej szkole.

Uczestnikami zajęć judo w programie „Judo in Schools” będą uczennice i uczniowie z klas:

- I – III, łącznie 50 dzieci w każdej szkole. Ze względu na bezpieczeństwo uczestnicy zajęć zostaną podzieleni 15 – 25 osobowe na grupy.
- Zajęcia dla każdej grupy, będą prowadzone w wymiarze 2 razy w tygodniu po 60 minut
- Udział uczniów danej szkoły w zajęciach judo, w ramach programu „Judo in Schools” jest **DOBROWOLNY I BEZPŁATNY**.
- Rodzice dzieci uczestniczących w zajęciach programu „Judo in Schools” **mają obowiązek** ubezpieczyć dzieci w zakresie NNW.
- Zajęcia w szkołach, w programie „Judo in Schools” prowadzą licencjonowani trenerzy judo, wyznaczeni przez kluby opiekujące się daną szkołą.

Realizatorzy programu

Polski Związek Judo – jest głównym organizatorem programu na terenie kraju.

Związek w ramach wsparcia uzyskanego od IJF, przekaże klubom w nieodpłatne użytkowanie maty treningowej, które zostaną wykorzystane do wyposażenie sali judo w szkołach oraz 50 judog dla uczestników zajęć.

Kluby judo – są bezpośrednimi realizatorami programu „Judo in Schools” w danej szkole.

Kluby mają przeprowadzić rekrutację dzieci do udziału w zajęciach, wyznaczyć trenera prowadzącego zajęcia oraz sprawować nadzór organizacyjny i merytoryczny nad ich realizacją.

Szkoły – nieodpłatnie udostępnią salę dla programu „Judo in Schools”, która na stałe zostanie wyposażona w maty treningowe. W sali do judo będą prowadzone zajęcia dla dzieci w programie „Judo in Schools” jak również mogą być prowadzone przez klub zajęcia w ramach sekcji klubowych. Szkoły mogą wykorzystywać salę judo do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego ustalonych w programie szkolnym, przy zachowaniu ustalonych z klubem wymogów organizacyjnych i sanitarnych użytkowania sali.

Harmonogram działań w programie Judo in Schools.

Wytyczne:

- Lekcje judo dla dzieci należy prowadzić tak, aby zachęcić je do wstępowania do klubów judo (zakładamy, że w szkołach uczestniczących w programie „Judo in Schools” powstaną, prowadzone przez kluby, sekcje judo dla dzieci, które będą kontynuowały treningi).
- Program koncentruje się na zabawie na macie, również z wykorzystaniem innego sprzętu pomocnego w edukacji fizycznej i psychicznej m.in. piłki, pasy itp.
- Program oparty jest na zasadach judo, **SZACUNKU I DYSCYPLINIE**, uczy także bezpiecznego upadania.
- Szkolenie dzieci w programie „Judo in Schools”, odbywa się zgodnie z regulaminem zdawania na stopnie kyu Polskiego Związku Judo.
- Zakładamy, że po zakończeniu wsparcia finansowanego przez IJF program w szkołach będzie kontynuowany przy wsparciu finansowym samorządów, szkół oraz PZ Judo (z dotacji Ministerstwa Sportu i Turystyki).

Ambasador programu

Ambasadorem projektu w Polsce jest **ANETA SZCZEPAŃSKA**, wicemistrzyni Igrzysk Olimpijskich w Atlancie.

Jak czerpać wzór, to od najlepszych!!!

Kilka słów od Prezesa Polskiego Związku Judo

"Zależy nam nie na rocznym programie, ale na długofalowym działaniu mającym na celu zbudowanie silnego polskiego judo. W każdej z tych szkół chcemy zbudować mocny ośrodek naszego sportu, w którym dzieci z programu „Judo in Schools” będą kontynuowały treningi w ramach powołanej przy szkole sekcji Judo...”

– Prezes Polskiego Związku Judo Jacek Zawadka

Kontakty i informacje:

Polski Związek Judo ul. Macedońska 14, 02-761 Warszawa

e-mail: pzjudo@pzjudo.pl

www.pzjudo.pl

tel. 530 546 520; 22 646 39 20

Koordynator programu „Judo in Schools” – Piotr Karolkowski

p.karolkowski@pzjudo.pl , tel. 516 719 918

Sekretarz Generalny PZ Judo – Arkadiusz Bęcek

a.becek@pzjudo.pl, tel. 530 463 828

Dyrektor Sportowy PZ Judo – Adam Maj

a.maj@pzjudo.pl, tel. 692 688 050

