



*Judo za osobe s  
različitim  
sposobnostima*  
STAVOVI O  
INKLUZIJU U JUDU

# BE-JUDO-IN VODIČ projekta



Co-funded by  
the European Union





## Vodič projekta BE-JUDO-IN: Stavovi o inkluziji u judu

Dobro došli u vodič projekta BE-JUDO-IN, gdje s ponosom predstavljamo zajedničke uvide i iskustva naše raznolike zajednice koja se bavi judom. Kroz opsežnu anketu nastojali smo definirati i razumjeti društvenu uključenost u sportu, posebice u kontekstu juda. Među našim sudionicima bili su judaši, treneri, asistenti, volonteri, roditelji, uprava kluba, sponzori/donatori te razni drugi dionici, pridonijevši ukupno 94 važeća odgovora iz četiri različite zemlje.

BROJ PROJEKTA: 101089846 - BE-JUDO-IN- ERASMUS-SPORT-2022-SSCP

Službena stranica: [bejudoin.eu](https://bejudoin.eu)

Financira Europska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autorovi i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



# Sadržaj

Poruka dobrodošlice	1
Partneri u projektu	2
Ideja Be Judo In projekta	5
Radionica 1	6
Radionica 2	8
Radionica 3	10
Definicija socijalne uključenosti u sportu	12
Anketa o uključivanju u judo	14
Dizajn ankete	15
Uzorak ispitanika	16
Rezultati	18
Analiza odgovora	20
Zaključak projekta	24
Kako možemo definirati inkluziju u judu?	26
Svjedočanstva o prednostima inkluzivnog judo treninga	27



# Partneri u projektu:



Judo savez Slovenije trenutno okuplja 74 judo klubova u Sloveniji s preko 5000 judaša. 2022. godine proslavio je 70 godina postojanja. JZS je započeo s inkluzivnim judom (ranije poznatim kao g-judo) 1994. Danas JZS ima sedam inkluzivnih judo klubova diljem zemlje, koji uključuju preko 150 judaša s različitim sposobnostima.

Koordinator projekta: Robert Kojc  
e-mail: [office@judoslo.si](mailto:office@judoslo.si)  
web: <https://judoslo.si/>



Hrvatski judo savez osnovan je 1951. godine i trenutno okuplja 87 judo klubova s više od 6000 registriranih judaša. Sustavnim radom i trudom judo je među 10 najpopularnijih sportova u Republici Hrvatskoj. Snažna vidljivost saveza rezultat je brojnih vrhunski organiziranih događanja, kao što su redovito održavani Grand Prix, Europski kadetski kupovi, Judo festivali.

Koordinatorica projekta: Ana Krauthacker  
e-mail: [office@judo.hr](mailto:office@judo.hr)  
web: <https://www.judo.hr/>



Judo savez Srbije ima tri podsaveza koji okupljaju preko 4500 registriranih judaša iz više od 120 klubova širom zemlje. Prvi judo klub u Srbiji osnovan je prije 71 godine. Judaši iz Srbije redovno sudjeluju na različitim natjecanjima u svim dobnim kategorijama, uključujući kontinentalna prvenstva, svjetska prvenstva i Olimpijske igre, postižući značajne rezultate. Judo savez Srbije osnovao je Komisiju za judo za osobe s invaliditetom koja trenutno broji oko 50 članova s različitim vrstama invaliditeta.

Koordinator projekta: Mile Samardžić  
e-mail: [office@jss.rs](mailto:office@jss.rs)  
web: <https://judo.rs/>



Judo klub osoba s invaliditetom „Fuji“ iz Velike Gorice osnovan je u kolovozu 2012. godine i prvi je registrirani klub takve vrste u Hrvatskoj. Trenutno je u klubu uključeno 56 djece i mladih s različitim sposobnostima. Zbog načina na koji djeluje i kvalitete svog rada u promicanju inkluzije, Fuji je osvojio prvu nagradu na #BelInclusive EU Sport Awards koju dodjeljuje Europska komisija

Koordinatorica projekta: Marina Drašković  
e-mail: [jkosi.fuji@gmail.com](mailto:jkosi.fuji@gmail.com)  
web: <https://jkosifuji.hr/>



Judo klub Sankaku Ljubljana iz Slovenije je neisključujući judo klub osnovan 2019. godine. To znači da u svoje programe ravnopravno uključuje sve judo entuzijaste, bez obzira na psihofizičke sposobnosti judaša ili socijalne prilike. Radi na mnogim domaćim i međunarodnim projektima. Velik dio aktivnosti odvija se pod pokroviteljstvom Judo saveza Slovenije.

Koordinatorica projekta: Viktorija Pečnikar Oblak  
e-mail: [sankakuljubljana@gmail.com](mailto:sankakuljubljana@gmail.com)  
web: <https://www.sankakuljubljana.eu/>



Sensei IN iz Sombora je prvi judo klub u Srbiji koji pruža sportske aktivnosti za osobe svih sposobnosti. Klub je započeo svoj rad od činjenice da bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom treba biti dostupno svima, bez obzira na dob, spol i razinu sposobnosti. Klub provodi nekoliko projekata, od kojih su dva Erasmus+.

Koordinatorica projekta: Sajonela Krga  
email: [senseiinsombor@gmail.com](mailto:senseiinsombor@gmail.com)  
web: <https://sensei-in.rs/>



# Ideja

## BE JUDO IN projekta

Dugogodišnje iskustvo u području inkluzivnog juda, kronična needuciranost kao i nedovoljno mogućnosti za razvoj inkluzivnog juda, doveli su do partnerstva i stvaranja projekta Be judo inclusive.

BE-JUDO-IN je projekt koji po prvi puta okuplja tri judo saveza i tri judo kluba za osobe s različitim invaliditetima iz tri države: Slovenije, Srbije i Hrvatske.

Povezivanjem ovih međunarodnih partnera cilj nam je utjecati na profesionalni razvoj kroz razmjenu prakse, transnacionalne radionice i međusobno učenje judo trenera iz judo klubova Slovenije, Srbije i Hrvatske, doprijeti do trenera koji se već bave inkluzivnim judom, kao i onih koji još nisu upoznati s tim (kako bi ih se potaknulo na pokretanje takvih programa u svojim klubovima). Kroz ovo međunarodno umrežavanje pridonosimo jačanju kapaciteta organizacija sudionica i podupiremo njihov održivi rast.

Projekt slijedi ove specifične ciljeve:

1. Razmjena najboljih praksi o različitim pristupima u inkluzivnom judu među stručnjacima;
2. Obuka judo trenera iz zemalja sudionica u inkluzivnim judo pristupima;
3. Uvođenje inkluzivnog judo pristupa u što više judo klubova u zemljama sudionicama;
4. Definiranje inkluzije u sportu na temelju ankete sudionika;
5. Promicanje inkluzivnog judo pristupa diljem EU-a.

Ovim projektom odgovaramo na suvremene izazove inkluzije u sportu, uključujući nedostatak kvalificiranog kadra, nedostatak specifičnih edukacija, predrasude, neuređenu sustavnu podršku na lokalnoj razini te nedostatak sustavnog razvoja inkluzivnog sporta.

Glavni rezultati projekta za diseminaciju rezultata projekta su:

1. Tri videa s uputama, temeljeni na temama svake radionice,
2. Inkluzivni judo vodič (na četiri jezika projekta),
3. Recenzirani članak – temeljen na anketnim odgovorima sudionika radionica



Velika Gorica,  
Hrvatska

26. ožujka 2023.

# Radionica 1

## JUDO ZA OSOBE S CEREBRALNOM PARALIZOM

Cilj ove radionice bio je pružiti uvid, obuku i praktične demonstracije prilagođene potrebama judaša s invaliditetom. Uz 60 sudionika iz Slovenije, Srbije i Hrvatske, uključujući trenere, judaše, roditelje, delegate, asistente, stručnjake i volontere, cilj događaja bio je i promicanje inkluzije kroz sport.

Radionica je sadržavala četiri ključna predavanja stručnjaka iz relevantnih područja:

**1. Definicija dijagnoze cerebralne paralize:** Hrvoje Gudlin, magistar fizioterapije, održao je uvodno predavanje o dijagnozi, značajkama i metodama facilitacije osoba s cerebralnom paralizom. Predavanje je obilježilo aktivno sudjelovanje i angažman svih pristunih.

**2. Kineziterapijski pristup:** Marko Drašković, magistar kineziterapije, demonstrirao je specifične vježbe za poboljšanje pokretljivosti, snage i pripreme za judo trening, spajajući teoriju s praktičnim demonstracijama kako bi se olakšalo razumijevanje i sudjelovanje.

**3. Prilagodba judo treninga:** Marina Drašković, judo trenerica, naglasila je prilagodbu judo tehnika prilagođenih težini cerebralne paralize, prikazavši koncepte i metodologije treninga primjerene osobama s CP. U praktičnom dijelu aktivno su sudjelovali treneri i judaši.

**4. Prilagodba Nage No Kate:** Sanja Delladio, magistrica kineziologije, zajedno s judašicom Petrom Orešković, predstavila je prilagodbu Nage No Kate i drugih judo tehnika, što je izazvalo veliko zanimanje sudionika koji su istraživali i eksperimentirali s prilagođenim tehnikama.



Ključne točke  
teorijskog dijela:



Temeljni pristup u radu s osobama s invaliditetom trebao bi biti usmjerenost na njihove sposobnosti uz poštivanje ograničenja njihovog invaliditeta.



Za uspješniji trening juda za osobe s cerebralnom paralizom, potrebno je uključiti pristup temeljen na fizioterapiji.



Judo padovi vrlo su korisni za osobe s invaliditetom jer učinkovito sprječavaju ozljede.



Nage No Kata može se uspješno prilagoditi judašima s CP-om uz zadržavanje principa tehnike.



Konstantne povratne informacije od judaša iznimno su važne za kontinuirani napredak.



S obzirom da je judo borički sport, a cerebralna paraliza u najmanju ruku izazovna dijagnoza, **sigurnost judaša** u ovom programu stavljena je **na prvo mjesto**. Jedna od prilagodbi koja je potrebna jest da **judaši s CP-om treniraju u čarapama** jer tijekom cijelog treninga zapravo povlače stopala po strunjači.

**Tehnike judaških padova** vjerojatno su **najkorisnije znanje za judaše sa CP-om** jer su izravno prenosive u njihov svakodnevni život. Prilikom pada iz invalidskih kolica ili hodalice, osobe s CP-om koje su ovladale judaških padovima njihovom primjenom uspješno izbjegavaju ozbiljnije ozljede.

**Dio tehnika bacanja prilagođen je izvedbi s koljena**, dok se većina tehnika zahvata, gušenja i poluga uče u svom izvornom obliku, **ovisno o sposobnosti svakog judaša**. Izvođenje svake judaške tehnike **prilagođava se individualno** svakom judašu s CP-om, pri čemu se **što je više moguće pokušava zadržati osnovni princip tehnike**.

Kliknite za video

**OVDJE**

Više o judu za osobe s CP možete saznati iz publikacije:  
**Judo za osobe s cerebralnom paralizom**  
autorice Marine Drašković.



# Radionica 2

26. svibnja 2023.

## Ljubljana, Slovenija



## VJEŽBANJE JUDA ZA JUDAŠE RAZLIČITIH SPOSOBNOSTI

Na radionici u Ljubljani, Slovenija, predstavljen je način rada u mješovitim grupama (judaši različitih uzrasta i sposobnosti). Kodomo no katu za djecu prikazali su i judaši **ŠD Polyteam**.

Na radionici je sudjelovao 71 sudionik iz Slovenije, Hrvatske i Srbije. Sudionici iz inozemstva bili su treneri, volonteri, roditelji i djeca različitih sposobnosti.

Na radionicama su predstavljeni teorijski koncepti socijalne uključenosti u sportu. Okrugli stol je vodio sensei **Darij Šomen** i raspravu o socijalnoj uključenosti u judu. U Ljubljani su članovi izveli praktičnu demonstraciju osnovnih smjernica za rad u mješovitim grupama.

**Radionica je ponovljena** u Podčetrtku u lipnju 2023. u sklopu Europskog prvenstva **Europske judo unije (EJU)**. Počasni govornici bili su: dr. Martin Poiger, glavni tajnik EJU-a; Mag. Lovrencij Galuf, predsjednik Judo saveza Slovenije; József Juhász, voditelj judo sekcije Specijalne olimpijade Mađarske (SOH); i dr. Gyorgy Jady, bivši sportski direktor SOH-a. Radionici je prisustvovala i vrhunska judašica i međunarodna sutkinja Lena Sterea iz Rumunjske.

Za više informacija o radionicama posjetite:

<https://judoslo.si/article/2557>

<https://judoslo.si/article/2682>



### Ključne točke praktičnog dijela



**Uključivanje VOLONTERA**



**INDIVIDUALNI pristup**



**Korištenje načela SENPAI (senior; stariji) i KOHAI (junior; junior)**



**UČENJE ZA ŽIVOT: poštovanje, sigurnost, red i disciplina, strpljenje, ustrajnost, prihvaćanje različitosti, izgradnja klupske zajednice i identiteta, pripadnost, razgovor, više uputa, jasne upute**



**Učenje kroz IGRU i ZABAVU**



**Podjela na PODSKUPINE**

# Teorijski dio



**U teoretskom dijelu predavanja sudjelovalo je šestero judaša koji su tijekom svog akademskog puta istraživali inkluziju u judu.**



## **Tomo Dadić**

### **Sport kao sredstvo društvenog rada**

U judu nastojimo osigurati da svi sudionici imaju jednake mogućnosti. Nadilazimo predrasude o zabranjenom. Socijalni model, točnije socijalno-radni model, omogućava svima da se bave sportom. Tako kroz pojmove socijalnog rada, integracije i destigmatizacije dolazimo do inkluzije. Inkluzija je ono čemu težimo. To znači da svi naši judaši, članovi judo kluba, imaju iste uvjete. Nažalost, to nije uvijek lako slijediti u praksi.

## **dr. Samo Masleša**

### **Motoričke sposobnosti, vještine kretanja i njihov odnos prije i nakon osam tjedana treninga borilačkih vještina kod osoba s intelektualnim teškoćama**

Judaši će bolje savladati tehniku, a strategije će također biti znatno bolje. Trebat će im manje energije. Manje će se umarati u borbi i biti uspješniji zbog toga. Prva važna smjernica je da će se judaši osjećati dobro tijekom treninga. Drugi smjer je da će biti dobro primljeni na treninzima, posebno u svojoj grupi. I treći, vrlo važan, je osjećaj napretka. Ako nemaju taj osjećaj, njihova će motivacija brzo pasti.

Starijim učenicima dali smo ulogu učitelja kako bi pomogli mlađima. A događalo se da su najgrublja djeca bila i najnežnija. Stekli su samopouzdanje i prepoznali svoju vrijednost. I u školi su se počeli ponašati sasvim drugačije.

## **Ana Četić**

### **Ravnoteža u odabranom sastavu inkluzivnih judaša**

Ja sam judaš. Studirala sam specijalnu pedagogiju. Već tijekom studija imala sam judo za osobe s invaliditetom. Testirali smo statičku i dinamičku ravnotežu. U istraživanju smo koristili Bruininks-Oseretsky test motoričkih sposobnosti, subtest ravnoteže. Nakon tromjesečne obuke ponovno smo testirali i svi su ispitanici dobili bolje rezultate: stoj na dominantnoj nozi, na klupi za ravnotežu, zatvorenih očiju, hodanje po liniji, hodanje po klupi, hodanje na prstima, peta, itd. Dokazano je da je ciljanim i organiziranim vježbanjem učinak brzo vidljiv.

## **Gaston Descamps**

### **Percepcije trenera juda prema uključivanju sudionika s blagim intelektualnim teškoćama**

Postoje prednosti za trenere juda ako je na treningu juda pristuan netko s lakšim intelektualnim teškoćama ali to nam također donosi i izazove. Trener mora biti malo više izvan zone komfora jer dolazi netko novi i ima drugačije potrebe od druge djece. Zbog toga treneri moraju usvojiti nove vježbe i biti malo kreativniji. To donosi nove pedagoške i meke vještine poput kreativnosti, strpljenja i svijesti. Ovi čimbenici mogu omogućiti i olakšati uključivanje osoba s intelektualnim teškoćama.

## **Jera Kunčič**

### **Analiza turnira inkluzivnog judo državnog prvenstva 2017.**

Istraživanje je provedeno na prvom državnim inkluzivnom prvenstvu u judu u Sloveniji 2017. godine. Zabilježili smo 13 različitih tehnika. Od toga 9 bacanja i 4 zahvata držanja. Prvo ograničenje bio je mali uzorak. 42 borbe nisu dovoljne, ali vjerojatno su na natjecanje bili prijavljeni svi natjecatelji koji su tada trenirali, što znači da je to bilo realno za Sloveniju u 2017. Drugo ograničenje bilo je to što nije bilo sličnih istraživanja na ovoj populaciji te nismo mogli usporediti rezultate s drugima.

## **Mojca Antolinc**

### **Utjecaj treninga juda na simptome ADHD-a kod učenika osnovnih škola**

Hiperkinetički poremećaj ili ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) manifestira se kao otežano stanje u određenim aktivnostima. Osobe s hiperkinetičkim poremećajem obično imaju poteškoća pri započinjanju same aktivnosti. Ali ako krenu, brzo odustanu, skaču s jedne aktivnosti na drugu i sl. U istraživanju smo provjerili kakav učinak trening juda ima na simptome ADHD-a, odnosno na izvršne funkcije. Na primjer, emocionalna kontrola se očituje kao sposobnost kontrole vlastitih emocija, emocionalnih ispada i odgovarajućeg reagiranja. Testirali smo 11 izvršnih funkcija. Kod svih su rezultati bili bolji nakon bavljenja judom.



Kliknite  
za video

**OVDJE**



# Sombor, Srbija Radionica 3

7. listopada 2023.

## JUDO ZA OSOBE S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Radionica je bila podijeljena na praktični i teorijski dio. Na radionici je sudjelovalo 79 sudionika iz četiri zemlje: Srbije, Slovenije, Hrvatske i Bosne i Hercegovine.

U prvom dijelu radionice reedukaciju psihomotorike predstavio je **Boris Pozder**, magistar defektologije. Kako je reedukacija psihomotorike vrlo slična aktivnostima u sportu, odlučili smo ovu metodu rehabilitacije detaljnije obraditi kroz projekt BE-JUDO-IN i napraviti korelaciju s vježbama koje se koriste u trenažnom radu u judu.

**Psihomotorička reedukacija je terapijski pristup koji se fokusira na korištenje pokreta za rješavanje različitih aspekata djetetovog razvoja, uključujući motoričke vještine, emocionalno blagostanje i kognitivne sposobnosti.**

Temeljno načelo iza ove metode jest da kretanje može biti moćan alat za poticanje i olakšavanje razvoja djece koja su možda propustila određene prekretnice ili se suočavaju s izazovima u svom ukupnom funkcioniranju. Vježbe opće psihomotoričke reedukacije obuhvaćaju različite aspekte razvoja i usmjerene su na poboljšanje: tjelesnog integriteta, orijentacije u prostoru, lateralizacije, samostalnosti u pokretima, ritma, procjene vremena, koordinacije pokreta, kontrole impulsa, percepcije prisutnosti drugih.

Praktični dio pokazao je kako organizirati treninge juda za osobe s intelektualnim teškoćama. Trening su izveli judaši iz judo kluba „Sensei-in“. Trening je obuhvatio nekoliko segmenata, a vodile su ga trenerice **Ljiljana Rudić** i **Sajonela Krga**.



*Ključne točke psihomotorne reedukacije:*



**Sport je najbolja inkluzija za djecu s teškoćama u razvoju - JUDO JE SJAJAN IZBOR!**



**Djeca s boljom motorikom bolje su prihvaćena u društvu.**



**Judo je nevjerovatno terapijski sport! Ima sve elemente koji se koriste u terapiji: 1. Kontrola položaja tijela i njegovih dijelova; 2. Kretanje; 3. Hvatanje; 4. Koordinacija; 5. Posebne motoričke aktivnosti; 6. Socijalizacija.**



**Doživljaj tjelesne cjelovitosti i tjelesne sheme: dijete mora kontrolirati svoje dijelove tijela kako bi moglo obavljati osnovne životne funkcije.**



**VERBALIZACIJA učinjenog je važna. Verbalizacijom se stvaraju engrami – memorijski zapis koji nastaje u mozgu kao rezultat iskustva.**



**Savjet: Vrlo je važno bilježiti napredak djece. Procijenite dijete na početku programa obuke i nakon svakih 6 mjeseci. Snimajte treninge. Roditeljima to puno znači, a vama pomaže u osmišljavanju daljnjeg obrazovnog rada.**



## Ključne točke praktičnog dijela:

### Kako pokrenuti program treninga juda za osobe s intelektualnim teškoćama?

Najvažnije je da **vaša želja za radom** u ovoj ciljanoj skupini **dolazi iz srca, uz empatiju i razumijevanje intelektualnih teškoća**. Potrebno je imati na umu da je **moć prilagodbe judo tehnike ogromna** i da je moguće i tehniku i većinu vježbi prilagoditi svakome. **Uvijek započnite od onoga što osoba može učiniti** i procijenite gdje je treba osnažiti da postigne vaše ciljeve.

### Plan i program trenažnog rada

Svaki **kvalitetan trener mora imati plan i program rada** na godišnjoj, mjesečnoj razini te individualne treninge. Kada počinjete s grupama od početka, savjet je da prvih nekoliko treninga iskoristite za upoznavanje grupe. Na prvim treninzima bit će potrebno formirati osjećaj za prostor, kretanje u prostoru, redosljed vježbi, organizaciju tijekom vježbanja... **Neka vam prvi treninzi prođu uz smijeh**, neku jednostavnu igru, s puno pozitivne energije bez ikakvog pritiska da se nešto učini. **Najvažnije je zapamtiti da trening treba biti SIGURAN!**

### Realizacija trenažnog rada

Organizirajte trening kao što inače radite. Svaki trening ima četiri dijela. Prvi dio je uvodni dio, zatim pripremni dio, glavni dio i završni dio. Uvijek odredite cilj svog treninga u sljedećem mjesecu. Na primjer, na početku treninga glavni dio treninga može biti posvećen učenju judo padova – Ukemi Waza. **Neka vas brzina učenja ne opterećuje! Odvojite što više vremena kako biste pravilno svladali svaki postavljeni cilj.** Ako učite jedan element u godini – to je ok. Najvažnije je procijeniti tempo grupe i kreirati sadržaj koji će zadržati njihovu pozornost.

### Evaluacija rada

Vrlo je **važna samoprocjena nakon svakog treninga**. Pomoći će vam postaviti ciljeve kvalitetnog treninga i pratiti njihovu provedbu. Ocjena rada nakon svakog treninga može se napisati u 2 rečenice. Napišite jeste li ostvarili zadani cilj treninga, napišite što nije bilo dobro i što bi trebalo promijeniti ili prilagoditi. **Napravite osobni opis svakog judaša.** Odaberite nekoliko testova koje ćete primijeniti na početku treninga i nakon nekoliko mjeseci. Neka vam posluži za praćenje napretka i postavljanje ciljeva treninga.



Kliknite za  
video

**OVDJE**




## DEFINICIJA DRUŠTVENE UKLJUČENOSTI U SPORT

Društvena uključenost u sport za osobe s invaliditetom ključni je pristup koji osigurava da svi pojedinci, bez obzira na njihove sposobnosti/invaliditete ili podrijetlo, mogu aktivno sudjelovati u sportskim aktivnostima unutar redovnih sportskih organizacija. Treneri se prilagođavaju individualnim potrebama, promičući aktivnosti za osobe s različitim sposobnostima kako bi pružili jednake mogućnosti

sportašima i drugim sudionicima poput volontera. Prednosti uključuju obogaćena iskustva, poboljšane vještine i osjećaj pripadnosti. Istraživanja i rezultati treniranja podupiru ovaj pristup, otkrivajući njegov pozitivan utjecaj na sudionike. Međutim, prepreke poput isključivih normi, prepreka u stavovima i nedostatne politike mogu ometati potpuno sudjelovanje. (Pečnikar i sur. 2023).

Pečnikar Oblak, V., Campos, M. J., Lemos, S., Rocha, M., Ljubotina, P., Poteko, K., Kárpáti, O., Farkas, J., Perényi, S., Kustura, U., Massart, A. i Doupona, M. (2023). Sužavanje definicije socijalne uključenosti u sport za osobe s invaliditetom putem pretražnog pregleda. *Međunarodni časopis za istraživanje okoliša i javno zdravlje*, 20(3), 2292.





# ANKETA O UKLJUČIVANJU U JUDO



Be Judo In  
projekt

## NAŠ ZADATAK:

**Stvaranje smjernica i metodologija za socijalno uključivanje identificiranjem izazova i problema u judo treningu.**

Pojam inkluzija koristimo kao pojam koji označava: uključenost, prihvaćanje različitosti, dostupnost i ravnopravno uživanje svih društvenih dobrobiti.

Polazeći od definicije da na temelju inkluzije osiguravamo prostor u kojem svi sudionici mogu doprinijeti jedni drugima, sportski klub, u našem slučaju judo klub vidimo kao idealnu sredinu za uključivanje u sport.

**Cilj našeg projekta je pridonijeti boljem razumijevanju socijalne uključenosti u sportu, posebice u judu, kroz razmjenu iskustava i prakse usvojene u zemljama sudionicama projekta: što ona predstavlja i kako je možemo definirati.**

Bavljenje sportom ključno je za stvaranje uključivih i ravnopravnih društava. Kako mnogi istraživači ističu, sportske aktivnosti imaju ključnu ulogu u poboljšanju socijalne uključenosti pojedinaca s različitim sposobnostima.

Istraživanja podupiru pozitivan učinak sporta na zdravlje, samopouzdanje i društvenu uključenost. Također je potvrđeno da bavljenje judom pozitivno utječe na motoričke sposobnosti i na poboljšanje kvalitete života osoba s invaliditetom.

U osnovi, judo je uglavnom prepoznat kao natjecateljski borilački sport, ali sama filozofija juda omogućuje bavljenje ovim sportom za sve kategorije populacije, jer ima izniman sportski, edukativni, obrazovni, socijalni i terapijski potencijal.





# Dizajn ankete

Kao dio projekta Be judo inclusive, provedena je anketa među sudionicima radionica u Hrvatskoj, Srbiji i Sloveniji, gdje smo proučavali razumijevanje socijalne uključenosti u sport. Pitanja u anketi temelje se na saznanjima preglednog članka pod nazivom "Sužavanje definicije socijalne uključenosti u sport za osobe s invaliditetom putem pretražnog pregleda" (Pecnikar Oblak i sur., 2023).

Ključni pojmovi iz ovog članka pomogli su nam da oblikujemo anketna pitanja i usmjerimo naše istraživanje prema razumijevanju i provedbi inkluzije u sportu.

Cilj nam je bio dobiti uvid u stavove i iskustva sudionika o inkluziji u sportu, što bi nam omogućilo bolje razumijevanje i doprinos razvoju inkluzivne prakse u sportu.

# Uzorak

Za ovo istraživanje podaci su prikupljeni na tri projektne radionice:

Prva radionica održana je u Velikoj Gorici, Hrvatska, 26. ožujka 2023., druga u Ljubljani, Slovenija, 26. svibnja 2023., a treća u Somboru, Srbija, 7. listopada 2023.

Na anketu je odgovorilo 94 ispitanika.

Sudionici su bili iz četiri zemlje: Slovenije, Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine.

Omjer spolova ispitanika: 60% žena i 40% muškaraca.

Prosječna dob sudionika bila je 39 godina, a najveći broj sudionika bio je u dobnoj skupini između 30 i 40 godina s prosječnim iskustvom u judu od 15 godina.

## Treneri - 49%

Treneri imaju ključnu ulogu u oblikovanju judo iskustva. Njihov nam doprinos pomaže razumjeti ulogu treniranja u promicanju inkluzivnosti i poticanju pozitivnog okruženja za učenje.

## Judaši - 33%

Srce juda, naši judaši podijelili su svoja iskustva, perspektive i težnje, pružajući neprocjenjive uvide u svakodnevnu dinamiku sporta.

## Asistenti - 17%

Asistenti pridonose besprijekornom funkcioniranju judo klubova. Njihova perspektiva baca svjetlo na različite zadatke i odgovornosti koje pridonose ugodnoj judo zajednici.





## Volonteri - 10%

Volonteri posvećuju svoje vrijeme i trud podržavajući judo aktivnosti. Njihove povratne informacije ključne su za razumijevanje uloge volontera u stvaranju uključive atmosfere koja pruža podršku.

## Uprava kluba - 9%

Menadžeri klubova imaju ključnu ulogu u oblikovanju organizacijskih aspekata judo klubova. Njihovi odgovori pružaju uvid u strukturne elemente koji utječu na socijalnu uključenost.

## Roditelji - 8%

Roditelji su sastavni dio judo putovanja mladih sportaša. Njihovi uvidi pomažu nam da prepoznamo potrebe i očekivanja roditelja unutar judo zajednice.

## Sponzori / Donatori - 1%

Sponzori i donatori doprinose financijskoj održivosti judo programa. Razumijevanje njihove perspektive pomaže nam istražiti puteve za suradnju i podršku u promicanju inkluzivnosti.





# Rezultati



Istraživajući odgovore na anketu, ključne teme su se pojavile, ističući snage i područja za poboljšanje unutar judo zajednice. Ovi uvidi vode projekt u razvoju ciljanih strategija i inicijativa za povećanje društvene uključenosti u judu.

Priručnik projekta BE-JUDO-IN dokaz je zajedničkog napora

judaša, trenera, asistenata, volontera, roditelja, uprave kluba, sponzora/donatora i drugih koji su podijelili svoje stavove.

Zajedno krećemo na put negovanja judo zajednice koja je inkluzivna, pruža podršku i odražava različite sposobnosti pojedinaca strastvenih u sportu.

Na sljedećim stranicama predstavljamo izbor odgovora prikupljenih kroz anketu BE-JUDO-IN projekta, gdje su pojedinci iz različitih uloga unutar judo zajednice podijelili svoje perspektive o socijalnoj uključenosti u sportu. Ovi glasovi sažimaju bogatstvo i raznolikost iskustava u svijetu juda, bacajući svjetlo na izazove s kojima se suočavamo i prilike za rast.



101089846 - BE-JUDO-IN



7. Po vašem mišljenju, koji su osnovni uslovi za uključivanje svih grupa ljudi u sportu? (Odaberite najviše tri izjave)

- a) Potreban je velik izbor sportova kojima mogu da učestvuju svi, bez obzira na sposobnosti i finansijske mogućnosti.
- b) Potreban je kontinuirani razvoj vешtina svih učesnika (trenera, sportista, kreatora politike itd) u poštovanje etičkih principa i vrednosti u sportu.
- c) Fokus u sportskim klubovima treba da bude na sposobnostima (šta osoba može da uradi) a ne na invaliditetu.
- d) Bavljenje sportom treba da bude zabavno.
- e) Društvena inkluzija u sportu bi najbolje funkcionisala da su uključeni svi aspekti klubbva, škole, lokalna zajednica, zdravstveni sistem, sponzori i drugi koji mogu doprineti uključivanju i razvoju inkluzivne u sportu.
- f) Uključivanje svih grupa ljudi u sportu.

8. Po vašem mišljenju, na koji način bi se mogla najbolje sprovesti inkluzivna u sportu? (Odaberite najviše tri tvrdnje)

- a) Različitu ponudu sportskih aktivnosti (timski sport, individualni sportovi, netakmičarski fokus, programi u kojima se svi uključuju).
- b) Različite vrste treniranja (inkluzivni, adaptirani, specijalizovani).
- c) Napretki trebalo bi promicati uključivost i diskriminaciju u sportu da bi se stvorila slika trenutnog stava i tek onda napraviti plan o inkluzivnosti u sportu.
- d) Putež podršku lokalne samouprave i državnih organa u vidu finansijske pomoći, kroz medija i pozitivne propagande o važnosti inkluzivne u sportu.
- e) Putež kroz lokalne samouprave i državnih organa u vidu finansijske pomoći, kroz medija i pozitivne propagande o važnosti inkluzivne u sportu.
- f) Putež kroz lokalne samouprave i državnih organa u vidu finansijske pomoći, kroz medija i pozitivne propagande o važnosti inkluzivne u sportu.

9. Šta mislite, sa kim je potrebno raditi da se osigura najbolje sprovesti inkluzivna u sportu? (Odaberite najviše 3 tvrdnje)

- a) Potrebno je imati multisektorski pristup, uključujući sportske, zdravstvene, obrazovne, kulturne i druge sektore.
- b) Sa sportskim organizacijama.
- c) Sa volonterima.
- d) Sa lokalnim zajednicama.
- e) Sa sportskim organizacijama.
- f) Sa lokalnim zajednicama.

# Analiza odgovora

poredane po postotku od najčešće biranih prema manje

Područja koja  
trebaju  
poboljšanja

U procesu inkluzije moramo shvatiti da je sportaš prije svega čovjek i kao takav vrijedi puno više od medalje.  
78% odgovora

Nužan je multisektorski pristup: suradnja institucija, klubova, sportskih saveza, specijaliziranih sportskih udruga, socijalnih radnika i dr.  
77% odgovora

S kim  
suradivati?

Područja koja  
trebaju  
poboljšanja

Sport bi trebao biti dostupan svima, bez obzira na različite sposobnosti.  
76% odgovora



## Koncept

Sport bi trebao biti dostupan svima bez obzira na okolnosti.  
74% odgovora

U inkluziji se trebamo fokusirati na mogućnosti, odnosno na ono što osoba može, a ne na invaliditet (ono što ne možemo).  
72% odgovora

## Koncept

## Temeljni uvjeti

Socijalna inkluzija u sportu najbolje bi funkcionirala kada bi bili uključeni svi akteri: klubovi, škole, lokalna zajednica, zdravstveni sustav, sponzori i drugi koji mogu doprinijeti jačanju i razvoju inkluzije u sportu.  
71% odgovora

# Analiza odgovora

poredane po postotku od najčešće biranih prema manje

Najbolji pristup implementaciji

Kroz dobru edukaciju trenera.  
67% odgovora

Osigurati što raznovrsniji izbor sportskih aktivnosti (timski sportovi, individualni sportovi, nenatjecateljski fokus, programi u kojima će svi uživati) i različite vrste programa treninga (inkluzivni, prilagođeni, specijalizirani).  
66% odgovora

Najbolji pristup implementaciji

S kim surađivati?

Ključ uspješnog uključivanja su treneri s odgovarajućim vještinama, stavovima i empatijom.  
64% odgovora



*Najbolji pristup*

Sportska ili druga specijalizirana organizacija sustavno gradi zajednički identitet sportaša bez obzira na njihove sposobnosti.  
54% odgovora

Fokus u sportskim klubovima trebao bi biti na sposobnostima (što osoba može), a ne na invaliditetu.  
53% odgovora

*Temeljni uvjeti*

*Primjer najbolje prakse*

Inkluzivna sportska priprema sportaša raznih sposobnosti u sportskom klubu (mješovite grupe).  
52% odgovora





Be judo in  
projekt

# ZAKLJUČAK

Istraživanje pokazuje da su naši ispitanici najveći interes pokazali za temu nužnih poboljšanja.

*Sportaš je prije svega čovjek i vrijedi puno više od medalje.*

Vrlo je zanimljivo da su ispitanici najčešće birali tvrdnju koja naglašava da je sportaš prije svega čovjek i da vrijedi puno više od same medalje. Ova izjava je kategorizirana kao potreba poboljšanja inkluzije u sportu, upozoravajući nas na to da moramo

poboljšati odnos prema sportašima, prije nego počnemo govoriti o socijalnoj uključenosti u sportu! Također su naglasili da sport treba biti dostupan i pristupačan svima, bez obzira na različite sposobnosti.

*Sport treba biti dostupan i pristupačan svima, bez obzira na različite sposobnosti.*

Ispitanici smatraju da uspješnost provedbe inkluzije u sportu ovisi

o kvalitetnoj edukaciji trenera, kao i o širokom izboru raznih sportskih aktivnosti.

Smatraju da je temeljni uvjet za uključivanje u sport angažman cijelog društva, s naglaskom na traženje mogućnosti umjesto prepreka.

*Nužna je kvalitetna obuka trenera i podrška u radu.*

Što se tiče potrebe sudjelovanja u uključivanju u sport, ispitanici ponovno ističu uključenost cjelokupnog društva i potrebnu podršku trenerima.

Kada je riječ o primjeru najbolje prakse, najčešće su se odlučivali za izgradnju zajedničkog identiteta bez obzira na različite sposobnosti i bavljenje sportom, odnosno treniranje u

mješovitim grupama u tipičnim sportskim klubovima.

*Neophodno je uključivanje cjelokupnog društva i višesektorski pristup uključivanju.*

Prema riječima ispitanika, koncept uključivanja u sport temelji se na krilatici „sport za sve“, s naglaskom na sposobnostima sportaša umjesto na ograničenjima. Time se ističe osnovno načelo inkluzije, o kojem se raspravlja od njegove pojave u sportu. Imajući u vidu da je od pojave inkluzije u sportu prošlo nekoliko desetljeća, ovi rezultati ukazuju na izostanak značajnijeg pomaka u praktičnoj primjeni i govore u prilog činjenici da smo, kada je riječ o inkluziji u sportu, na samom početku primjena ovog načela.



Kako možemo  
definirati  
inkluziju u  
judu?

柔 SOFT

道 WAY

含 INCLUSION

Društvena uključenost u judu znači poštivanje svih judaša bez obzira na njihovu sposobnost, uz poticanje suradnje šire zajednice i omogućavanje juda svima. Ključni elementi uključivanja u judo uključuju prihvaćanje različitosti, poticanje suradnje, osiguravanje potpore za trenere i volontere te naglašavanje empatije i fokusa na sposobnosti kao početne točke. Sve te komponente doprinose izgradnji zajedničkog identiteta judaša različitih sposobnosti i njihovih obitelji unutar judo klubova i judo saveza.

# Svjedočanstva o prednostima inkluzivnog judo treninga

"Čuli smo da u Somboru postoji inkluzivni judo klub i odlučili smo se pridružiti. Nismo imali pojma kakav je to fascinantan tim - od članova do trenera. Energija koja vlada i atmosfera koja se osjeća ne mogu se opisati riječima Red, rad, disciplina, ali i smijeh, šala, podrška, razumijevanje... Svatko daje koliko može, motiviran da želi više, pohvaljen za svaki pokušaj i nagrađen za svaki trud. Strategija je izuzetno i pažljivo promišljena te se pristupa individualnim potrebama svakog judaša. Svakog utorka i četvrtka krećemo u novu avanturu sa željom za svladavanjem novih vještina, željom za druženjem i željom za pripadanjem bez straha od osude i nerazumijevanja. Dopušteno je biti drugačiji, jedinstven i poseban. Ovi naši treninzi su rudnik nemjerljivog bogatstva koje se ne može mjeriti nikakvom materijalnom vrijednošću. Zahvalni smo što postoje ljudi koji su nam se spremni tako nesebično posvetiti - to su naši treneri. Dok djeca treniraju, majke se družu. Rijetki su to trenuci koje možemo odvojiti za sebe i uživati u toploj kavi. Zahvalni smo i na tome. Zahvalni smo što pripadamo timu koji pobjeđuje sve predrasude."

*Dragana Nastasić*

majka judaša, Sensei-IN



**„Prekrasna je definicija Darija Šömena: judo je judo, a uključivanje je samo proces uključivanja ranjivih osoba u judo.**

*Dredrag Jojić*

otac judaša, Udruga za autizam Srbije i Judo klub "Makikomi", Beograd



Puno mi znači inkluzivni judo. Jako se veselim svakom treningu i jedva čekam vidjeti svoje prijatelje i najbolje trenere. U judo sam se zaljubio prvog dana kad sam počeo trenirati. Uživam u svakoj vježbi i imam veliki motiv da budem još bolji. Nakon svakog treninga uvijek naučim nešto novo. Svi se dobro slažemo na treninzima i za mene je judo velika ljubav i naravno veliko povjerenje koje imam u svoje najbolje trenere i prijatelje.

*Vinko Lemić*  
judaš, Sensei-1N



**Sva djeca moraju dobiti priliku da pokažu u čemu su dobra, a to je moguće kroz judo i inkluzivni judo.**

*dr. Samo Masleša*

trener u Judo klubu "Koper",  
osnivač programa GSMP



Treniram u judo klubu osoba s invaliditetom Fuji iz Velike Gorice već dvanaest godina. Kad sam prvi put ušla u dvoranu znala sam da je judo sport kojim se želim baviti. Tomu je tako iz više razloga. Na treningu nam pomažu judaši bez invaliditeta što mi se jako sviđa jer se dok zajedno treniramo ne vidi razlika između nas i to pokazuje kako se i kao osoba s invaliditetom moguće bez straha od osude integrirati u društvo. Također judo mi izuzetno pomaže u mentalnom i fizičkom razvoju.

Otkad treniram judo puno sam sretnija, zadovoljnija, ispunjenija i mnogo organiziranija u svakodnevnim aktivnostima, a judo uvijek dolazi kao nagrada i odmor od svih obaveza na kraju tjedna i to je ono što me posebno veseli.

Zbog svega ovoga mislim da je judo donio jako puno toga dobrog u moj život te potičem i druge osobe s invaliditetom da se njime bave jer vjerujem da će im on donijeti puno samopouzdanja i vjere da mogu ostvariti sve što požele, bez obzira na sve prepreke i nedaće s kojima se hrabro nose kroz cijeli svoj život.

*Lana Mićanović*  
judašica, JK OSI „Fuji“

Uvijek smo Miju i Lanu pokušavali uključiti u što više različitih aktivnosti, onih u kojima su mogle sudjelovati i pustiti ih da nakon nekog vremena odluče je li to ono što ih ispunjava, i je li to okruženje gdje se dobro osjećaju.

Odlazak na judo još prije 12 godina, koji kontinuirano traje do danas i nadam se i u budućnosti, pokazao se kao pun pogodak. To je mjesto koje doživljavaju kao svoj drugi dom, mjesto gdje dolaze sa uzbuđenjem i gdje ih treneri dočekuju sa iskrenim osmijehom i dobrodošlicom, ali i mjesto gdje se od njih traži maksimalan rad, koncentriranost, poštovanje te potpuni fokus na treningu.

Kao roditelj i sam osjećam veliko zadovoljstvo svake subote kad ih dovezem na trening jer znam da nakon njega izlaze sa dodatnom energijom, samopouzdanjem i motivacijom koja im je neophodna za izazove koji ih čekaju.

Kako su već više od pola svog života u judu, mogu zaključiti da je to sport i aktivnost koja im je dobrim dijelom izgradila karakter i formirala ih kao osobe, dajući im brojne pozitivne vrijednosti te izgradila neophodnu odlučnost koje će im, nadam se, omogućiti siguran i lakši put prema ciljevima koje su zacrtale.

*Darko Mićanović*  
otac judašica, JK OSI "Fuji"



## Judo je čudo!

*Dorđe Jovanović*  
judaš "Sensei-In"





# BE-JUDO-IN

*Be judo Inclusive projekt*



[www.bejudoin.eu](http://www.bejudoin.eu)



[bejudoin@gmail.com](mailto:bejudoin@gmail.com)