



*Judo za vse*  
 GLASOVI ZA  
 SOCIALNO  
 VKLJUČEVANJE  
 V JUDU

# BE-JUDO-IN

projekt **VODNIK**



## Vodnik projekta BE-JUDO-IN: Glasovi za socialno vključevanje v judu

Dobrodošli v priročniku projekta BE-JUDO-IN, kjer s ponosom predstavljamo skupna spoznanja in izkušnje naše raznolike skupnosti, ki se ukvarja z judom. Z obsežno raziskavo smo skušali opredeliti in razumeti socialno vključenost v športu, predvsem v kontekstu juda. Med našimi udeleženci so bili judoisti, vaditelji/trenerji, pomočniki, prostovoljci, starši, vodstvo klubov, sponzorji/donatorji in drugi, ki so skupaj prispevali 94 veljavnih odgovorov iz štirih različnih držav.

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



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

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.



# Kazalo



Pozdravno sporočilo	1
Partnerji v projektu	2
Ideja projekta Be Judo In	5
Delavnica 1	6
Delavnica 2	8
Delavnica 3	10
Opredelitev socialne vključenosti v športu	12
Glasovi vključevanja v judo	14
Oblikovanje ankete	15
Vzorec	16
Rezultati	18
Analiza odgovorov	20
Zaključek projektov	24
Kako lahko opredelimo inkluzijo v judu?	26
Pričevanja o prednostih inkluzivnih treningov juda	27



# Partnerji v projektu:



Judo zveza Slovenije združuje preko 70 judo klubov v Sloveniji in cca 5000 judoistov. Deluje že več kot 70 let. JZS je začela z inkluzivnim judom (nekoč g-judo) leta 1994. Danes se JZS ponaša z 12 inkluzivnimi judo klubi, razpršenimi po vsej državi, v katere je vključenih več kot 150 judoistov raznolikih zmožnosti.

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



Hrvaška judo zveza je bila ustanovljena leta 1951 in trenutno združuje 87 judo klubov z več kot 6000 registriranimi judoisti. Sistematično delo in prizadevanja so pripeljala do tega, da je judo med 10 najbolj priljubljenimi športi v Republiki Hrvaški. Velika prepoznavnost zveze je rezultat številnih vrhunsko organiziranih dogodkov, kot so redno organizirani Grand Prix, Evropski kadetski pokali in Judo festivali.

Koordinator projekta: Ana Krauthacker  
e-pošta: [office@judo.hr](mailto:office@judo.hr)  
splet: <https://www.judo.hr/>



Srbska judo zveza ima tri podzveze, ki združujejo preko 4500 registriranih judoistov iz več kot 120 članov/klubov po vsej državi. Prvi judo klub v Srbiji je bil ustanovljen pred 71 leti. Judoisti iz Srbije redovito sodelujejo na različnih tekmovanjih v vseh starostnih kategorijah, vključno s kontinentalnimi prvenstvi, svetovnimi prvenstvi in olimpijskimi igrami ter dosegajo pomembne rezultate. Danes je JFS oblikoval Komisijo za judo invalidov in trenutno šteje okoli 50 članov z različnimi vrstami invalidnosti.

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



Judo klub invalidov "Fuji" iz Velike Gorice je bil ustanovljen avgusta 2012 in je prvi registriran klub te vrste na Hrvaškem. Trenutno je v krožek vključenih 54 otrok in mladostnikov z različnimi sposobnostmi. Zaradi načina delovanja in kakovosti svojega dela pri spodbujanju vključevanja je Fuji prejel prvo nagrado na tekmovanju #BeInclusiveEU Sport Awards, ki ga podeljuje Evropska komisija.

Koordinator projekta: Marina Drašković  
e-pošta: [jkosi.fuji@gmail.com](mailto:jkosi.fuji@gmail.com)  
splet: <https://jkosifuji.hr/>



Judo klub Sankaku Ljubljana iz Slovenije je neizključujoči judo klub, ustanovljen leta 2019. To pomeni, da v svoje programe enakovredno vključuje vse judo navdušence, ne glede na njihove psihofizične sposobnosti ali socialne okoliščine. Sodelujejo pri številnih domačih in mednarodnih projektih. Del aktivnosti poteka pod okriljem Judo zveze Slovenije.

Project coordinator: Viktorija Pečnikar Oblak  
e-pošta: [sankakuljubljana@gmail.com](mailto:sankakuljubljana@gmail.com)  
web: <https://www.sankakuljubljana.eu/>



Sensei IN iz Sombora je prvi judo klub v Srbiji, ki ponuja športne aktivnosti za vse sposobnosti. Klub je izhajal iz dejstva, da mora biti vadba in šport dostopna vsem, ne glede na starost, spol ali stopnjo sposobnosti. Klub izvaja več projektov, od tega dva Erasmus+.

Koordinator projekta: Sajonela Krga  
e-pošta: [senseiinsombor@gmail.com](mailto:senseiinsombor@gmail.com)  
splet: <https://sensei-in.rs/>



# Ideja BE JUDO IN projekta

Dolgoletne izkušnje na področju inkluzivnega juda, nizka usposobljenost ter majhne možnosti za razvoj inkluzivnega juda so botrovale k partnerstvu in nastanku projekta Bodi judo vključujoč (Be Judo INclusive)

BE-JUDO-IN je projekt, ki prvič združuje tri judo zveze in tri judo klube športnikov raznolikih zmožnosti iz Slovenije, Srbije in Hrvaške.

S povezovanjem teh mednarodnih partnerjev želimo vplivati na strokovni razvoj z izmenjavo prakse, transnacionalnimi delavnicami in medsebojnim učenjem judo vaditeljev/trenerjev iz judo klubov Slovenije, Srbije in Hrvaške, doseči tako tiste, ki že izvajajo inkluzivni judo, kot tudi tiste, ki tega še ne poznajo (da bi jih spodbudili k uvedbi tovrstnih programov v svojih klubih). S tem mednarodnim mreženjem prispevamo h krepitvi zmogljivosti sodelujočih organizacij in podpiramo njihovo trajnostno rast.

Projekt sledi posebnim ciljem:

1. Izmenjava najboljših praks različnih pristopov inkluzivnega juda med sodelujočimi strokovnjaki;
2. Usposabljanje vaditeljev/trenerjev juda iz sodelujočih držav o vključujočih pristopih;
3. Uvedba vključujočih pristopov v čim več judo klubih sodelujočih držav;
4. Opredelitev vključenosti v šport na podlagi ankete udeležencev;
5. Spodbujanje vključujočega pristopa kv judu po vsej EU.

S projektom odgovarjamo na sodobne izzive vključevanja v športu, med katerimi so pomanjkanje usposobljenih kadrov, pomanjkanje specifičnega izobraževanja, predsodki, neurejena sistemska podpora na lokalni ravni in pomanjkanje systemskega razvoja inkluzivnega športa.

Glavni rezultati projekta za razširjanje rezultatov so:

1. Trije videoposnetki s predlogi
2. Vodnik socialnega vključevanja v judu (v štirih jezikih)
3. Znanstveni članek temelječ na odgovorih udeležencev delavnic



Velika Gorica,  
Hrvaška

26. marec 2023

# Delavnica 1

## JUDO ZA LJUDI S CEREBRALNO PARALIZO

Namen tega dogodka je bil zagotoviti vpogled, usposabljanje in praktične predstavitve, prilagojene potrebam udeležencev s cerebralno paralizo (CP). Dogodek, ki se ga je udeležilo 60 udeležencev iz Slovenije, Srbije in Hrvaške, vključno s trenerji, judoisti, starši, delegati, pomočniki, strokovnjaki in prostovoljci, je bil namenjen spodbujanju inkluzije skozi šport.

Delavnica je obsegala štiri ključna predavanja strokovnjakov z ustreznih področij:

- 1. Diagnostika cerebralne paralize: Hrvoje Gudlin**, magister fizioterapije, je predstavil uvodno predavanje o diagnostiki, značilnostih in metodah olajšanja pri osebah s cerebralno paralizo. To srečanje je zaznamovalo aktivno sodelovanje in sodelovanje.
- 2. Kinezioterapevtski pristop: Marko Drašković**, magister kinezioterapije, je prikazal specifične vaje za izboljšanje gibljivosti, moči in judo priprave, ki združuje teorijo s praktičnimi demonstracijami za lažje razumevanje in sodelovanje.
- 3. Prilagoditev vadbe juda: Marina Drašković**, trenerka juda, je poudarila prilagoditev tehnik juda glede na resnost cerebralne paralize in prikazala koncepte in metodologije treninga, primerne za osebe s CP. V praktičnem segmentu so aktivno sodelovali trenerji in judoisti.
- 4. Prilagoditev Nage No Kata: Sanja Delladio**, magistrica kineziologije, je skupaj z judoistko Petro Orešković predstavila prilagoditve Nage No Kata in drugih judo tehnik, kar je vzbudilo veliko zanimanje udeležencev, ki so raziskovali in eksperimentirali s prilagojenimi tehnikami.



*Ključne točke  
teoretičnega dela:*



**Temeljni pristop pri delu s športniki, ki potrebujejo prilagoditve, naj bo osredotočenost na njihove sposobnosti ob spoštovanju omejitev, ki jih nalaga njihovo stanje.**



**Za uspešnejšo vadbo juda pri posameznikih s cerebralno paralizo (CP) je pomembno vključiti pristop, ki temelji na fizioterapiji.**



**Judo ukemi tehnike so zelo koristne za posameznike CP, saj učinkovito preprečujejo poškodbe.**



**Nage No Kata se lahko uspešno prilagodi judoistom CP, pri čemer se ohranijo principi tehnike.**



**Stalne povratne informacije judoistov so bistvenega pomena za nenehen napredek.**



Glede na to, da je judo borilni šport, cerebralna paraliza pa milo rečeno zahtevna diagnoza, je varnost judoistov v tem programu na prvem mestu. Ena od prilagoditev, ki je potrebna, je, da **judoisti s CP trenirajo v nogavicah**, ker dejansko vlečejo noge po blazini ves čas treninga.

**Judo ukemi tehnike** so verjetno **najbolj uporabno znanje za judoiste s CP**, saj so neposredno prenosljive v njihovo vsakdanje življenje. Pri padcu z invalidskega vozička ali hojice se ljudje s CP, ki obvladajo judo padce, uspešno izognejo resnejšim poškodbam.

**Nekatere tehnike metanja so prirejene za izvajanje s kolena**, medtem ko se večina tehnik prijemov, davljenja in vzvodov uporablja v izvorni obliki, odvisno od sposobnosti posameznega judoista. **Izvedbo vsake judo tehnike individualno prilagodimo vsakemu judoistu s CP**, pri čemer poskušamo **čim bolj ohraniti osnovni princip tehnike**.

Kliknite za video

**TUKAJ** ↪

Več o judu za osebe s CP si lahko preberete v publikaciji:  
**Judo za osebe s cerebralno paralizo**  
avtor: Marina Drašković.



# Delavnica 2

## Ljubljana, Slovenia

26. maj 2023.



## VADBA JUDOISTOV RAZNOLIKIH ZMOŽNOSTI

Na delavnici v Ljubljani je bil predstavljen način dela v mešanih skupinah (judoisti različnih starosti in sposobnosti). **Judoisti ŠD Polyteam** so prikazali tudi Kodomo No Kato za otroke.

Delavnice se je udeležilo 71 udeležencev iz Slovenije, Hrvaške in Srbije. Udeleženci iz tujine so bili vaditelji/trenerji, prostovoljci, starši in otroci raznolikih zmožnosti.

Na delavnicah so bile predstavljene teoretične zasnove socialne vključenosti v športu, z okroglo mizo in razpravo o socialni vključenosti v judu pod vodstvom senseia **Darija Šömna**. V Ljubljani so člani izvedli praktični prikaz osnovnih smernic za delo v mešanih skupinah.

Delavnico so junija 2023 **ponovili v Podčetrtku v okviru evropskih prvenstev v judu**. Častni govorniki so bili: dr. Martin Poiger, generalni sekretar EJU; mag. Lovrencij Galuf, predsednik Judo zveze Slovenije; József Juhász, vodja judo sekcije na specialni olimpijadi Madžarske (SOH); in dr. Gyorgy Jady, nekdanji športni direktor SOH. Delavnice se je udeležila tudi vrhunska judoistka in mednarodna sodnica Lena Sterea iz Romunije.

Za več informacij o delavnicah obiščite:

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

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



### Ključne točke praktičnega dela



**Vključevanje PROSTOVOLJCEV**



**INDIVIDUALNI pristop**



**Izkoriščanje načela SENPAI vs KOHAI (starejši, izkušenejši vs mlajši, z manj izkušnjami)**



**UČENJE ZA ŽIVLJENJE: spoštovanje, varnost, red in disciplina, potrpežljivost, vztrajnost, sprejemanje različnosti, gradnja klubske skupnosti in identitete, pripadnost, pogovor, več navodil, jasna navodila**



**Učenje prek IGRE**



**Delitev na PODSKUPINE**

# Teoretični del



V teoretičnem delu je predavalo šest judoistov, ki so na svoji akademski poti raziskovali inkluzijo v judu.



## Gaston Descamps

### Dojemanje učiteljev juda glede vključevanja udeležencev z blagimi motnjami v duševnem razvoju

Za učitelja juda so prednosti, če ima v razredu juda nekoga z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Prinaša izzive. Trener mora biti nekoliko bolj izven cone udobja, ker pride nekdo nov in ima drugačne potrebe kot drugi otroci. Zaradi tega morajo trenerji sprejeti nove vaje in biti nekoliko bolj ustvarjalni. To prinaša nove pedagoške in mehke veščine, kot so ustvarjalnost, potrpežljivost in zavedanje. To so dejavniki, ki lahko omogočijo in olajšajo vključitev osebe z motnjami v duševnem razvoju.

## Jera Kunčič

### Analiza tekem inkluzivnega državnega prvenstva v judu 2017

Raziskava je potekala na prvem inkluzivnem državnem prvenstvu Slovenije v judu leta 2017. Zabeležili smo 13 različnih tehnik. Od tega 9 metov in 4 zaključni dotiki. Prva omejitev je bila majhna velikost vzorca. 42 borb ni dovolj, verjetno pa so bili na tekmovanje prijavljeni vsi tekmovalci, ki so takrat trenirali, kar pomeni, da je bilo to realno za Slovenijo v letu 2017. Druga omejitev je bila, da na tej populaciji ni bilo podobnih raziskav in nismo mogli primerjate rezultate z drugimi.

## Mojca Antolinc

### Vpliv vadbe juda na simptome ADHD pri osnovnošolcih

Hiperkinetična motnja ali ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) se kaže kot težavno stanje pri določenih aktivnostih. Ljudje s hiperkinetično motnjo imajo običajno težave pri samostojnem začetku dejavnosti. Če pa začnejo, hitro obupajo, skačejo iz ene aktivnosti v drugo itd. V raziskavi smo preverili, kakšen vpliv ima trening juda na simptome ADHD oziroma na izvršilne funkcije. Čustveni nadzor se na primer kaže kot sposobnost obvladovanja čustev, čustvenih izbruhov in ustrezne odzivnosti. Preizkusili smo 11 izvršilnih funkcij. Pri vseh so bili rezultati po vadbi juda boljši.

## Tomo Dadić

### Šport kot orodje socialnega dela

V judu stremimo k temu, da imajo vsi udeleženci enake možnosti. Presegamo predsodke prepovedanega. Socialni model oziroma natančneje socialno-delovni model omogoča vsakomur, da se ukvarja s športom. Tako preko konceptov socialnega dela, integracije in destigmatizacije pridemo do inkluzije. Inkluzija je tisto, za kar si prizadevamo. To pomeni, da imajo vsi naši judoisti, člani judo kluba enake pogoje. Na žalost temu v praksi ni vedno lahko slediti.

## Dr. Samo Masleša

### Motorične sposobnosti, gibalne sposobnosti in njihov odnos pred in po osemtedenski vadbi borilnih veščin pri osebah z motnjo v duševnem razvoju.

Judoisti bodo bolj obvladali tehniko in tudi strategije bodo bistveno boljše. Potrebovali bodo manj energije. Manj se bodo utrudili v boju in bodo zaradi tega uspešnejši. Prva pomembna usmeritev je, da se bodo judoisti med treningom dobro počutili. Druga usmeritev je, da bodo na vadbi dobro sprejeti, predvsem v svoji skupini. In tretji, zelo pomemben, je občutek napredka. Če tega občutka nimajo, jim motivacija hitro upade. Starejšim učencem smo dali vlogo učiteljev, ki so pomagali mlajšim. In zgodilo se je, da so bili najgrobejši otroci najnežnejši. Pridobili so samozavest in prepoznali svojo vrednost. In v šoli so se začeli obnašati povsem drugače.

## Ana Četić

### Balance v izbrani skupini inkluzivnih judoistk

Jaz sem judoist. Študirala sem specialno pedagogiko. Že med študijem sem imel judo za ljudi s posebnimi potrebami. Preizkusili smo statično in dinamično ravnotežje. V raziskavi smo uporabili Bruininks-Oseretsky test motoričnih sposobnosti, podtest ravnotežja. Po trimesečnem treningu smo ponovno opravili testiranje in vsi testiranci so dosegli boljše rezultate: stoje na dominantni nogi, na ravnotežni klopi, z zaprtimi očmi, hoja po črti, hoja po klopi, hoja po prstih, peti, itd. Dokazano je, da je s ciljno organizirano vadbo učinek hitro viden.



Kliknite za video

[TUKAJ](#)



Sombor,  
Srbija

Delavnica 3

7. oktober 2023.

## JUDO ZA LJUDI Z INTELEKTUALNO OVIRANOSTJO

Delavnica je bila razdeljena na praktični in teoretični del. Delavnice se je udeležilo 79 udeležencev iz štirih držav: Srbije, Slovenije, Hrvaške ter Bosne in Hercegovine.

V prvem delu delavnice je prevzgojo psihomotorike predstavil **Boris Pozder**, magister defektologije.

Ker je prevzgoja psihomotoričnih sposobnosti zelo podobna aktivnostim v športu, smo se odločili, da ta način rehabilitacije v projektu BE-JUDO-IN podrobneje obdelamo in naredimo korelacijo z vajami, ki se uporabljajo pri trenažnem delu v judu.

**Psihomotorična prevzgoja je terapevtski pristop, ki se osredotoča na uporabo gibanja za obravnavanje različnih vidikov otrokovega razvoja, vključno z motoričnimi veščinami, čustvenim počutjem in ognitivnimi sposobnostmi.**

Temeljno načelo te metode je, da je gibanje lahko močno orodje za spodbujanje razvoja otrok, ki so morda zamudili določene mejnike ali se soočajo z izzivi v svojem celotnem delovanju.

Splošne vaje psihomotorične prevzgoje zajemajo različne vidike razvoja in so namenjene izboljšanju: telesne celovitosti, orientacije v prostoru, lateralizacije, samostojnosti gibanja, ritma, časovne ocene, koordinacije gibanja, nadzora impulzov, zaznavanja prisotnosti drugih.

V praktičnem delu je bilo prikazano, kako organizirati vadbo juda za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Training so predstavili judoisti judo kluba "Sensei-in". Vadba je zajemala več segmentov, vodili pa sta ga trenerki **Ljiljana Rudić** in **Sajonela Krga**.



*Ključne točke psihomotorične prevzgoje:*



Šport je najboljša izbira za otroke z intelektualno oviranostjo

**JUDO JE ODLIČNA IZBIRA!**



Otroci z boljšimi motoričnimi sposobnostmi so v družbi bolje sprejeti



Judo je neverjetno terapevtski šport! Ima vse elemente, ki se uporabljajo v terapiji: 1. kontrola položaja telesa in njegovih delov, 2. gibanje, 3. prijem, 4. usklajevanje, 5. posebne motorične dejavnosti in 6. socializacija



Doživljanje celovitosti telesa in telesne sheme: otrok mora nadzorovati svoje dele telesa, da lahko opravlja osnovne življenjske funkcije.



Pomembna je **VERBALIZACIJA** narejenega. Verbalizacija ustvarja engrame – spominski zapis, ki nastane v možganih kot posledica izkušenj.



Nasvet: Zelo pomembno je, da beležite napredek otroka. Otroka ocenite na začetku programa usposabljanja in po vsakih 6 mesecih. Beležite vadbne. Staršem to veliko pomeni, vam pa pomaga pri snovanju nadaljnjega dela.



## Ključne točke praktičnega dela:

### Kako začeti program usposabljanja za ljudi z intelektualno oviranostjo?

Najpomembneje je, da vaša želja po delu v tej ciljni skupini izvira iz srca, z empatijo in razumevanjem intelektualne oviranosti. Zavedati se morate, da je moč prilagajanja judo tehnike ogromna in da je možno tako tehniko kot vajo prilagoditi vsakomur. Vedno začnite s tem, kaj judoistka/judoist lahko naredi, in ocenite, kje jo/ga je treba okrepiti, da doseže cilje.

### Načrt in program učnega dela

Vsak kvaliteten vaditelj mora imeti izdelan načrt in program dela na letni, mesečni ravni in v individualnem izobraževanju. Ko začnete s skupinami svetujemo, da uporabite prvih nekaj vadb za spoznavanje. Na prvih treningih bo treba oblikovati občutek za prostor, gibanje v prostoru, zaporedje vaj, organiziranost med vadbo... Naj vaši prvi treningi minejo v smehu, nekaj preprostih igricah, z veliko pozitivne energije, brez kakršnega koli pritiska, da bi nekaj naredili. Najpomembneje je, da si zapomnite, da mora biti trening VAREN!

### Realizacija vadbenege dela

Organizirajte vadbo kot običajno. Vsak trening ima štiri dele. Prvi del je uvodni del, nato pripravljalni del, glavni del in zaključni del. Vedno si določite cilj svojega treninga v naslednjem mesecu. Na primer, na začetku vadbe lahko glavnino vadbe posvetimo učenju judo padcev – ukemijev. Naj vas hitrost učenja ne obremenjuje! Vzemite si čim več časa, da pravilno obvladate vsak cilj, ki si ga zastavite. Če se učite le eno prvine v letu, je v redu. Najpomembneje je oceniti tempo skupine in ustvariti vsebino, ki bo obdržala pozornost udeležencev.

### Ocena dela

Zelo pomembna je samoocena po vsakem treningu. Pomagal vam bo postaviti cilje kakovostnega treninga in spremljati njihovo uresničevanje. Oceno dela po vsakem izobraževanju lahko zapišemo v 2 stavkih. Napišite, ali ste dosegli zastavljeni vadbeni cilj, zapišite, kaj ni bilo dobro in kaj bi bilo treba spremeniti. Napišite kartek osebni načrt vsakega judoista ali judoistke. Izberite nekaj testov, ki jih boste uporabili na začetku usposabljanja in po nekaj mesecih. Naj vam služijo za spremljanje napredka in postavljanje ciljev.

Kliknite za  
video

**TUKAJ**





## DEFINICIJA SOCIALNE VKLJUČENOSTI V ŠPORTU

Socialno vključevanje ljudi raznolikih zmožnosti v šport je pristop, ki vsem posameznikom zagotavlja, ne glede na njihove sposobnosti ali socialne okoliščine, da lahko aktivno sodelujejo v športnih dejavnostih v okviru večinskih športnih organizacij. Vaditelji skrbijo za individualne potrebe in spodbujajo dejavnosti za športnike raznolikih zmožnosti s ciljem zagotavljanja enakih možnosti vsem udeležencem vključno s

prostovoljci. Prednosti so bogate izkušnje, boljše veščine in občutek pripadnosti. Ugotovitve raziskovalcev in rezultati podpirajo ta pristop in razkrivajo njegov pozitiven vpliv na udeležence. Vendar pa lahko izzivi, kot so izključevanje, slabi odnosi in neustrezna politika, ovirajo polno sodelovanje (Pečnikar Oblak idr., 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., & Doupona, M. (2023). Narrowing the Definition of Social Inclusion in Sport for People with Disabilities through a Scoping Review. *Healthcare*, 11(16), 2292. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162292>





# GLASOVI VKLJUČEVANJA V JUDU



*Bodite vključeni v judo*

## NAŠA NALOGA:

**Oblikovanje smernic in metodologije za socialno vključevanje s prepoznavo izzivov pri vadbi juda.**

Izraz socialn vključevanje ali inkluzija označuje: vključenost, sprejemanje različnosti, dostopnost in enakopravno uživanje vseh družbenih koristi.

Izhajajoč iz definicije, da na podlagi inkluzije zagotavljamo prostor, kjer lahko vsi udeleženci prispevamo drug drugemu, športni klub, v našem primeru judo klub, vidimo kot idealno okolje za vključevanje v šport.

**Cilj našega projekta je prispevati k boljšemu razumevanju socialne vključenosti v športu, predvsem v judu, z izmenjavo izkušenj in praks, sprejetih v državah sodelujočih v projektu.**

Ukvarjanje s športom je ključno za ustvarjanje vključujočih in enakopravnih družb. Kot poudarjajo številni raziskovalci, imajo športne aktivnosti ključno vlogo pri izboljšanju socialne vključenosti ljudi raznolikih zmožnosti.

Raziskave podpirajo pozitiven vpliv športa na zdravje, samozavest in socialno vključenost. Potrjeno je tudi, da vadba juda pozitivno vpliva na motorične sposobnosti in na izboljšanje kakovosti življenja invalidov.

V osnovi je judo večinoma prepoznan kot tekmovalni borišni šport, vendar sama filozofija juda omogoča vadbo tega športa za vse kategorije ljudi, saj ima izjemen športni, izobraževalni, socialni in terapevtski potencial.





# Oblikovanje ankete

V okviru projekta BW JUDO IN je bila izvedena anketa med udeleženci delavnic na Hrvaškem, v Srbiji in Sloveniji, kjer smo proučevali razumevanje socialne vključenosti v športu. Vprašanja v anketi temeljijo na ugotovitvah preglednega članka z naslovom »Zožitev definicije socialnega vključevanja v športu za ljudi raznolikih zmožnosti s pregledom literature« (Pecnikar Oblak idr., 2023).

Ključni pojmi iz tega članka so nam pomagali oblikovati anketna vprašanja in usmeriti raziskavo k razumevanju in izvajanju inkluzije v športu.

Naš cilj je bil pridobiti vpogled v stališča in izkušnje udeležencev glede vključevanja v šport, kar bi nam omogočilo boljše razumevanje in prispevanje k razvoju inkluzivnih praks v športu.

# Vzorec

Za to raziskavo so bili podatki zbrani na treh projektnih delavnicah.

Prva delavnica je potekala v Veliki Gorici na Hrvaškem, 26. marca 2023, druga v Ljubljani, v Sloveniji 26. maja 2023 in tretja v Somboru, v Srbiji 7. oktobra 2023.

Na anketo je odgovorilo 94 anketirancev.

Udeleženci so bili iz štirih držav: Slovenije, Hrvaške, Srbije ter Bosne in Hercegovine.

Razmerje med spoloma anketiranih: 60 % žensk in 40 % moških.

Povprečna starost udeležencev je bila 39 let, pri čemer je bilo največ udeležencev v starostni skupini med 30 in 40 let in povprečnim stažem v judu 15 let.

## Trenerji - 49 %

Trenerji igrajo ključno vlogo pri oblikovanju judo izkušnje. Njihov prispevek nam pomaga razumeti vlogo coachinga pri spodbujanju inkluzivnosti in spodbujanju pozitivnega učnega okolja.

## Judoisti - 33 %

Srce juda, naši judoisti, so delili svoje izkušnje, poglede in želje ter tako zagotovili neprecenljiv vpogled v vsakodnevno dinamiko tega športa.

## Pomočniki - 17 %

Pomočniki prispevajo k nemotenemu delovanju judo klubov. Njihova perspektiva osvetljuje različne naloge in odgovornosti, ki prispevajo k gostoljubni judo skupnosti.





## Prostovoljci - 10%

Prostovoljci svoj čas in trud namenjajo podpori judo dejavnosti. Njihove povratne informacije so ključnega pomena za razumevanje vloge prostovoljcev pri ustvarjanju vključujočega in podpornega vzdušja.

## Vodstvo kluba 9%

Vodje klubov igrajo ključno vlogo pri oblikovanju organizacijskih vidikov judo klubov. Njihovi odgovori zagotavljajo vpogled v strukturne elemente, ki vplivajo na socialno vključenost.

## Starši - 8%

Starši so sestavni del poti mladih judoistov. Njihovi vpogledi nam pomagajo prepoznati potrebe in pričakovanja staršev v judo skupnosti.

## Sponzor / donator - 1%

Sponzorji in donatorji prispevajo k finančni vzdržnosti judo programov. Razumevanje njihove perspektive nam pomaga raziskati možnosti za sodelovanje in podporo pri spodbujanju socialnega vključevanja.





# Rezultati



Ko smo se poglobili v odgovore ankete, smo zaznali ključne teme, ki poudarjajo prednosti in področja za izboljšave v judo skupnosti. Ta spoznanja vodijo projekt BE-JUDO-IN pri razvoju ciljno usmerjenih strategij in pobud za povečanje socialne vključenosti v judu.

Vodnik projekta BE-JUDO-IN je dokaz skupnega truda judoistov,

trenerjev/vaditeljev, pomočnikov, prostovoljcev, staršev, vodstev klubov, sponzorjev/donatorjev in drugih, ki so delili svoje poglede.

Skupaj se podajamo na pot spodbujanja judo skupnosti, ki je vključujoča, podpira in odraža raznolike zmožnosti posameznikov, ki so navdušeni nad tem športom.

Na naslednjih straneh predstavljamo izbor odgovorov, zbranih z anketo projekta BE-JUDO-IN, v kateri so posamezniki iz različnih vlog v judo skupnosti delili svoje poglede na socialno vključenost v športu. Ti glasovi povzemajo bogastvo in raznolikost izkušenj v svetu juda, osvetlujejo izzive, s katerimi se sooča, in priložnosti za rast.



101089846 – BE-JUDO-IN



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

a) Potreban je veliki 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.

v) Fokus u sportskim klubovima treba da bude na sposobnostima (šta osoba može da uradi) a ne na invaliditetu.

g) Bavljenje sportom treba da bude zabavno.

d) Dostupna infrastruktura u sportu bi najbolje funkcionisala da su uključeni svi akteri: klubovi, škole, lokalna zajednica, zdravstveni sistem, sponzori i drugi koji mogu doprineti uključivanje svih grupa ljudi u sport.

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

a) Različiti sportovi, nediskriminativni fokus programi u kojima će svi uživati i različite vrste treniranja (inkluzivni, adaptirani, specijalizovani).

b) Najbolje bi trebalo pružiti inkluzivnost i diskriminaciju u sportu da bi stekli stvarnu sliku trenutnog stanja i tek onda napraviti plan o inkluzivnosti u sportu.

c) Putem medija i pozitivne propagande o važnosti inkluzivnosti u sportu.

d) Kroz podršku lokalne samouprave i državnih organa u vidu finansiranja inkluzivne u sportu.

9. Šta mislite, sa kim je potrebno razgovarati da bi inkluzivna u sportu bila uspešna? (Odaberite najviše 3 tvrdnje)

a) Potrebno je imati multisektorski pristup: saradnja institucija, klubova, sportskih saveza, specijalizovanih sportskih udruženja, civilne zaštite i državnih organa.

b) Sa sportskim organizacijama i sportskim klubovima.

c) Sa vladinim institucijama.

d) Sa sportskim organizacijama i sportskim klubovima.

e) Sa vladinim institucijama i sportskim klubovima.

f) Sa vladinim institucijama i sportskim klubovima.

g) Sa vladinim institucijama i sportskim klubovima.

h) Sa vladinim institucijama i sportskim klubovima.

i) Sa vladinim institucijama i sportskim klubovima.

j) Sa vladinim institucijama i sportskim klubovima.

k) Sa vladinim institucijama i sportskim klubovima.

l) Sa vladinim institucijama i sportskim klubovima.

# Analiza odgovorov

razvrščeni po odstotkih od najpogosteje izbranih navzdol

Področja..  
ki jih je treba  
izboljšati

V procesu vključevanja moramo  
razumeti, da je športnik v prvi vrsti  
človek in je kot tak  
vreden veliko več kot le medalja.  
78% odgovor

Potreben je večsektorski pristop:  
sodelovanje institucij, klubov, športnih  
zvez, specializiranih športnih društev,  
socialnih delavcev itd.  
77% odgovor

S kom  
sodelovati?

Področja.  
ki jih je treba  
izboljšati

Šport mora biti dostopen vsem, ne glede  
na različne sposobnosti  
76% odgovor



## Koncept

Šport mora biti dostopen vsem, ne glede na okoliščine.  
74 % odgovorov

Pri inkluziji bi se morali osredotočiti na možnosti, torej na to, kaj športnik zmore in ne na tisto, česar ne zmore.  
72% odgovor

## Koncept

## Temeljni pogoji

Socialna vključenost v športu bi najbolje delovala, če bi bili vključeni vsi akterji: klubi, šole, lokalna skupnost, zdravstveni sistem, sponzorji in drugi, ki lahko prispevajo h krepitvi in razvoju vključenosti v šport.  
71% odgovor

# Analiza odgovorov

razvrščeni po odstotkih od najpogosteje izbranih navzdol

Najboljši  
pristop  
izvajanja

Z dobro izobrazbo trenerjev.  
67% odgovor

Poskrbite za čim bolj pester izbor športnih aktivnosti (ekipni športi, individualni športi, netekmovalna usmeritev, programi, v katerih bodo uživali vsi) in različne vrste vadbenih programov (inkluzivni, prilagojeni, specializirani).  
66% odgovor

Najboljši  
pristop  
izvajanja

S kom  
sodelovati

Ključ do uspešnega vključevanja so trenerji z ustreznimi veščinami, odnosom in empatijo.  
64% odgovor



*Najboljše prakse*

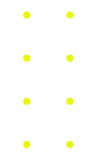
Športna ali druga specializirana organizacija načrtno gradi skupno identiteto športnikov ne glede na njihove sposobnosti.  
54% odgovor

Poudarek v športnih klubih bi moral biti na zmožnostih (kaj športnik zmore), ne na omejitvah.  
53% odgovor

*Temeljni pogoji*

*Primer najboljše prakse*

Inkluzivna športna vadba raznolikih zmožnosti športnikov v športnem klubu (mešane skupine).  
52% odgovor





Be judo in  
projekt

# ZAKLJUČEK

Anketa je pokazala, da so naši anketiranci pokazali največ zanimanja za temo potrebnih izboljšav.

*Športnik je v prvi vrsti človek in je vreden veliko več kot le medalja.*

Zelo zanimivo je, da so anketiranci najpogosteje izbrali trditev, ki poudarja, da je športnik predvsem človek in je vreden veliko več kot medalja sama. Ta izjava je kategorizirana kot potreba po izboljšanju vključenosti v šport in nas opozarja, da

moramo izboljšati odnos do športnikov na splošno, preden začnemo govoriti o socialni vključenosti v športu! Poudarili so tudi, da mora biti šport na voljo in dostopen vsem, ne glede na različne zmožnosti.

*Šport mora biti na voljo in dostopen vsem ne glede na različne zmožnosti.*

Anketiranci menijo, da je uspešnost izvajanja inkluzije v športu odvisna

tako od kakovostne izobrazbe trenerjev vadba v mešanih skupinah v tipičnih kot pestre izbire različnih športnih športnih klubih. aktivnosti.

Menijo, da je osnovni pogoj za vključevanje v šport angažiranost celotne družbe, s poudarkom na iskanju priložnosti namesto ovir.

*Potrebna je kakovostna izobrazba trenerjev in podpora pri njihovem delu.*

Kar zadeva nujnost sodelovanja pri vključevanju v šport, anketiranci ponovno poudarjajo vključenost celotne družbe in nujno podporo vaditeljem/trenerjem.

Ko gre za primer dobre prakse, so se najpogosteje odločili za izgradnjo skupne identitete ne glede na različne zmožnosti in izvajanje športa.

*Nujno je vključevanje celotne družbe in večsektorski pristop k vključevanju.*

Koncept vključevanja v šport po mnenju anketirancev temelji na motu »šport za vse«, s poudarkom na sposobnostih športnika namesto na omejitvah. To poudarja osnovni princip inkluzije, o katerem se razpravlja že od njegovega pojava v športu. Glede na to, da je od pojava vključevanja v šport minilo več desetletij, ti rezultati kažejo na pomanjkanje bistvenega napredka v praktični uporabi in žal govorijo v prid dejstvu, da smo pri vključevanju v šport še čisto na začetku.



Kako lahko  
opredelimo  
inkluzijo v  
judu?

柔 SOFT

道 WAY

含 INCLUSION

Socialna vključenost v judu pomeni spoštovanje vseh judoistov ne glede na njihovo stopnjo sposobnosti, hkrati pa spodbujanje sodelovanja širše skupnosti in omogočanje juda vsem. Ključni elementi vključevanja v judo vključujejo sprejemanje raznolikosti, spodbujanje sodelovanja, zagotavljanje podpore za vaditelje/trenerje in prostovoljce ter poudarjanje empatije in osredotočenost na sposobnosti kot izhodišče. Vse te komponente prispevajo k izgradnji skupne identitete judoistov različnih zmožnosti in njihovih družin znotraj judo klubov in judo zvez.

# Pričevanja o prednostih vključujoče vadbne juda

»Slišali smo, da v Somboru obstaja inkluzivni judo klub, in se odločili, da se pridružimo. Niti sanjalo se nam ni, kako zanimiva ekipa je to – od članov do trenerke. Energije, ki vlada, in vzdušja, ki se čuti, se ne da opisati z besedami. Red, delo, disciplina, pa tudi smeh, šale, podpora, razumevanje... Vsak daje kolikor zmore, motiviran, da hoče več, pohvaljen za vsak poskus in nagrajen za vsak trud. Strategija je izjemno in skrbno premišljena in se približuje individualnim potrebam vsakega judoista. Vsak torek in četrtek se podamo na novo avanturo z željo po osvajanju novih veščin, željo po druženju in željo po pripadnosti brez strahu pred obsojanjem in nerazumevanjem. Dovoljeno je biti drugačen, edinstven in poseben. Ti naši treningi so rudnik neizmerne bogastva, ki se ne more meriti z nobeno materialno vrednostjo. Hvaležni smo, da obstajajo ljudje, ki so se nam pripravljene tako nesebično posvetiti - to so naši trenerji. Medtem ko otroci trenirajo, se mamice družijo. To so redki trenutki, ki si jih lahko vzamemo zase in uživamo ob vroči kavi. Tudi za to smo hvaležni. Hvaležni smo, da pripadamo ekipi, ki premaguje vse predsodke.«

*Dragana Nastasic*

mati judoistov, Sensei-IN



»Čudovita je definicija Darija Šömna:  
"Judo je judo in inkluzija je samo proces  
vključevanja ranljivih ljudi v judo."»

*Bredrag Jojić*

oče judoistov, Združenje za avtizem Srbije in  
Judo klub "Makikomi", Beograd



“Inkluzivni judo mi veliko pomeni. Zelo se veselim vsakega treninga in komaj čakam, da vidim svoje prijatelje in svoje najboljše trenerje. V judo sem se zaljubil že prvi dan, ko sem začel trenirati. Uživam v vsaki vadbi in imam veliko motivacijo, da sem še boljši. Po vsakem treningu se vedno naučim nekaj novega. Na treningih se vsi dobro razumemo in zame je judo velika ljubezen in seveda veliko zaupanje, ki ga imam v svoje najboljše trenerje in prijatelje.”

*Vinko Lemič*  
judoist, Sensei-IN



“Vsem otrokom je treba omogočiti, da pokažejo, v čem so dobri, in to je mogoče z judom in inkluzivnim judom.”

*dr. Samo Masleša*  
trener v judo klubu “Koper”,  
ustanovitelj programa GSMP



Mijo in Lano smo vedno poskušali vključiti v čim več različnih aktivnosti, takšnih, v katere sta se lahko vključili in ju pustili, da se čez nekaj časa odločita, ali ju to izpolnjuje in ali je to okolje, v katerem se dobro počutita. Odhod na judo pred 12 leti, kar traja še danes in upam, da tudi v prihodnje, se je izkazal za popolno uspešnico. Je prostor, ki ga dojemajo kot svoj drugi dom, kamor prihajajo z navdušenjem in kjer jih trenerji sprejmejo z iskrenim nasmehom in dobrodošlico, hkrati pa tudi prostor, kjer se zahteva maksimalno delo, koncentracija, spoštovanje in popolna osredotočenost na trening.

Vsako soboto, mi je kot staršu v veliko zadovoljstvo, ko hčerki pripeljem na trening, saj vem, da po njem prideta ven z dodatno energijo, samozavestjo in motivacijo, ki jo potrebujemo za izzive, ki nas čakajo.

Ker sta v judu že več kot polovico svojega življenja, lahko sklepam, da je to šport in aktivnost, ki je v veliki meri zgradila njun karakter in ju oblikovala kot osebi, jima dala številne pozitivne vrednote in ju zgradila. Upam, da jima bomo ob judu omogočili varno in lažjo pot do zastavljenih ciljev.”

*Darko Mičanovič*  
father of judoists, JK "Fuji" Velika Gorica

“Že dvanajst let treniram v judo klubu invalidov Fuji iz Velike Gorice. Ko sem prvič stopil v telovadnico, sem vedel, da je judo šport, s katerim se želim ukvarjati. To je tako iz več razlogov. Pri treningu nam pomagajo judoisti brez invalidnosti, kar mi je zelo všeč, saj med treningom skupaj ni razlik med nami in to kaže, kako se je mogoče tudi kot invalid vključiti v družbo brez strahu pred obsojanje. Judo mi je tudi v veliko pomoč pri psihičnem in fizičnem razvoju.

Odkar treniram judo, sem veliko bolj srečna, zadovoljna, bolj izpolnjena in veliko bolj urejena pri vsakodnevni aktivnosti, judo pa mi vedno pride kot nagrada in oddih od vseh obveznosti ob koncu tedna in to je kar me še posebej veseli. in druge invalide, da se s tem ukvarjajo, saj verjamem, da jim bo to prineslo veliko samozavesti in vere, da lahko dosežejo vse, kar si želijo, ne glede na vse ovire in stiske, s katerimi se skozi življenje pogumno soočajo.

Zaradi vsega tega menim, da je judo v moje življenje prinesel veliko dobrega in tudi spodbujam tudi druge invalide, saj verjamem, da jim bo prinesel veliko samozavesti in vere, da lahko dosežejo vse, kar si želijo, ne glede na vse ovire in stiske, s katerimi se pogumno soočajo skozi življenje.

Lana Mićanović  
judoist, JK "Fuji" Velika Gorica



## Judo je čudež!

Đorđe Jovanović  
judoist "Sensei-In"





# BE-JUDO-IN

*Be judo inclusive projekt*



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



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