



*Џудо за особе са  
различитим  
способностима*  
СТАВОВИ О  
ИНКЛУЗИЈИ У  
ЏУДОУ

# БИ-ЏУДО-ИН

ПРИРУЧНИК *пројекта*



Co-funded by  
the European Union





# БИ-ЏУДО-ИН

## ПРИРУЧНИК ПРОЈЕКТА:

### *Ставови о инклузији у џудоу*

Добродошли у приручник пројекта БЕ-ЏУДО-ИН!

Са поносом представљамо увид у искуства наше заједнице укључене у џудо. Кроз свеобухватну анкету настојали смо да дефинишемо и разумемо друштвену укљученост у спорт, посебно у контексту џудоа. Учесници наше анкете били су: тренери, џудисти, асистенти, волонтери, родитељи, менаџмент клуба, спонзори/донатори и разни други дајући укупно 94 валидна одговора.

БРОЈ ПРОЈЕКТА: 101089846 - BE-JUDO-IN- ERASMUS-SPORT-2022-SSCP

Веб презентација пројекта: [bejudoin.eu](http://bejudoin.eu)

Финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су дело самих аутора и не одражавају нужно и ставове Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАЦЕА).  
Ни Европска унија ни ЕАЦЕА не могу бити одговорне за њих.



Co-funded by  
the European Union

# САДРЖАЈ

Порука добродошлице	1
Партнери пројекта	2
Идеја пројекта	5
Радионица 1	6
Радионица 2	8
Радионица 3	10
Дефиниција социјалне укључености у спорт	12
Ставови о укључивању у џудо	14
Дизајн анкете	15
Узорак испитаника	16
Резултати	18
Анализа одговора	20
Закључак пројекта	24
Како можемо дефинисати инклузију у џудоу?	26
Сведочанства о предностима инклузивног џудоа	27



# ПАРТНЕРИ ПРОЈЕКТА:



Џудо савез Словеније тренутно обједињује 74 ѓудо клуба у Словенији са преко 5000 ѓудиста. 2022. прославио 70 година постојања. ЈЗС је почео са инклузивним ѓудоом (раније познат као г-ѓудо) 1994. године. Данас ЈЗС има седам инклузивних ѓудо клубова широм земље, који укључују преко 150 ѓудиста са различитим способностима. У овом пројекту ЈЗС има улогу координатора.

Координатор пројекта: Роберт Којц  
емаил адреса: [office@judoslo.si](mailto:office@judoslo.si)  
веб адреса: <https://judoslo.si/>



Џудо савез Србије има три подсавеза који окупљају преко 4500 регистрованих ѓудиста из више од 120 чланова/клубова широм земље. Први ѓудо клуб у Србији формиран је пре 71 годину. Гудисти Србије редовно учествују на различитим такмичењима у свим узрасним категоријама, укључујући континентална првенства, светска првенства и олимпијске игре и остварује значајне резултате. ЈСС је формирао Комисију за ѓудо за особе са инвалидитетом и тренутно броји око 50 чланова са различитим врстама инвалидитета.

Координатор пројекта: Миле Самарџић  
емаил: [office@jss.rs](mailto:office@jss.rs)  
веб: <https://judo.rs/>



Хрватски ѓудо савез основан је 1951. године и тренутно окупља 87 ѓудо клубова са више од 6000 регистрованих ѓудиста. Систематски рад и залагање довели су до тога да ѓудо буде међу 10 најпопуларнијих спортова у Републици Хрватској. Снажна видљивост федерације је резултат бројних врхунско организованих догађаја као што су Гранд Прикс, Европски кадетски купови и ѓудо фестивали.

Координатор пројекта: Ана Краутхакер  
емаил адреса: [office@judo.hr](mailto:office@judo.hr)  
веб адреса: [/www.judo.hr/](http://www.judo.hr/)



Сенсеи-ИН из Сомбра је први ѓудо клуб у Србији који организује тренажне активности за особе са инвалидитетом, полазећи од тога да бављење физичком активношћу и спортом треба да буде доступно свима без обзира на године, пол и ниво способности. Клуб реализује неколико пројеката, од којих су два Еразмус+ спорт пројекта.

Координатор пројекта: Сајонела Крга  
емаил адреса: [senseiinsombor@gmail.com](mailto:senseiinsombor@gmail.com)  
веб адреса: <https://sensei-in.rs/>



Гудо клуб Санкаку Љубљана из Словеније је ѓудо клуб који се заснива на инклузији, основан 2019. године. У своје програме подједнако укључује све ѓудо ентузијасте, без обзира на психофизичке способности ѓудиста или друштвене прилике. Раде на многим домаћим и међународним пројектима. Велики део активности одвија се уз подршку Гудо савеза Словеније.

Координатор пројекта: Викторија Печникар Облак  
емаил адреса: [sankakuljubljana@gmail.com](mailto:sankakuljubljana@gmail.com)  
веб адреса: <https://www.sankakuljubljana.eu/>



Гудо клуб за особе са инвалидитетом „Фуџи“ из Велике Горице основан је у августу 2012. године и први је регистровани клуб те врсте у Хрватској. Тренутно у клубу ради 54 деце и младих са различитим способностима. Због начина на који функционише и квалитета свог рада на промовисању инклузије, Фуџи је освојио прву награду на #BeInclusiveEU Sport Awards које додељује Европска комисија.

Координатор пројекта: Марина Драшковић  
емаил адреса: [jkosi.fuji@gmail.com](mailto:jkosi.fuji@gmail.com)  
веб адреса: <https://jkosifuji.hr/>



# ИДЕЈА БИ-ЏУДО-ИН пројекта

Дугогодишње искуство у области инклузивног џудоа, хронични недостатак едукације као и недовољне могућности за развој инклузивног џудоа, довели су до партнерства и стварања пројекта Би џудо инклузив.

БЕ-ЏУДО-ИН је пројекат који по први пут окупља три џудо савеза и три џудо клуба за особе са различитим способностима из три земље: Словеније, Србије и Хрватске.

Повезивањем ових међународних партнера, циљ пројекта је да се кроз размену праксе, путем интернационалних радионица, утиче на професионални развој тренера из џудо клубова из Словеније, Србије и Хрватске. Идеја је допрети до тренера који се већ баве инклузивним џудоом, као и до оних који још нису упознати са тим (да би их подстакли да покрену овакве програме у својим клубовима). Кроз ово међународно умрежавање доприносимо јачању капацитета организација учесника и подржавамо њихов одрживи раст.

Пројекат прати ове специфичне циљеве:

1. Размена најбољих пракси о различитим приступима инклузивног џудоа међу стручњацима који учествују;
2. Обука џудо тренера из земаља учесника за инклузивне приступе џудоу;
3. Увођење инклузивних џудо приступа у што више џудо клубова у земљама учесницама;
4. Дефинисање инклузије у спорту на основу анкете учесника;
5. Промовисање инклузивног џудо приступа широм ЕУ.

Овим пројектом одговарамо на савремене изазове инклузије у спорту, укључујући: недостатак квалификованог кадра, недостатак специфичне едукације, предрасуде о спорту за особе са инвалидитетом, нерегулисану системску подршку на локалном нивоу и недостатак систематског развоја инклузивног спорта.

Главни резултати пројекта су:

1. Три едукативна видеа, засновани на темама сваке радионице,
2. Приручник пројекта (на четири пројектна језика),
3. Рецензирани чланак - заснован на одговорима учесника у анкети са радионица



Велика Горница,  
Хрватска

26. МАРТ 2023.

# РАДИОНИЦА 1

## ЏУДО ЗА ОСОБЕ СА ЦЕРЕБРАЛНОМ ПАРАЛИЗОМ

Овај догађај је имао за циљ да пружи увид, обуку и практичне демонстрације прилагођене потребама џудиста са церебралном парализом. Радионици је присуствовало 60 учесника из Словеније, Србије, Босне и Херцеговине и Хрватске, укључујући тренере, џудисте, родитеље, делегате, асистенте, стручњаке и волонтере.

На радионици су одржана четири предавања стручњака из релевантних области на теме:

1. “Дијагноза церебралне парализе”, предавач: **Хрвоје Гудлин**, мастер физиотерапије. Ова тема је садржала уводно предавање о дијагностици, карактеристикама и методама рехабилитације за особе са церебралном парализом.
2. “Кинезитерапеутски приступ”, предавач: **Марко Драшковић**, магистар кинезитерапије. Марко је демонстрирао специфичне вежбе за побољшање покретљивости, снаге и припреме за џудо, спајајући теорију са практичним демонстрацијама. Циљ предавања је био да учесници упознају карактеристике тренажног рада и начин активности особа са церебралном парализом.
3. “Адаптација џудо тренинга” предавач: **Марина Драшковић**, тренер џудоа. Марина је пренела искуство на који начин се џудо технике прилагођавају различитим облицима церебралне парализе, приказујући концепте и методологије тренинга. У практичном сегменту активно су учествовали тренери и џудисти.
4. “Адаптација Наге Но Кате” предавач: **Сања Деладдио**, магистар кинезиологије. Сања је заједно са џудисткињом *Пејром Орешковић*, приказала адаптацију Наге Но Кате и других техника џудоа, изазивајући велико интересовање учесника који су истраживали и експериментисали са прилагођеним техникама.



*Кључни елементи теоријског дела:*



Основни приступ у раду са особама са инвалидитетом треба да буде фокусирање на њихове способности уз поштовање ограничења која намеће њихов инвалидитет.



За успешнији тренинг џудоа за особе са церебралном парализом, пожељно је користити приступ заснован на кинезитерапији.



Џудо падови су веома корисни за особе са инвалидитетом, јер ефикасно спречавају повреде.



Наге Но Ката се може успешно прилагодити за џудисте са ЦП уз задржавање принципа техника.



Најважнија ствар за стално усавршавање тренажног рада је континуирана повратна информација од џудиста.



С обзиром да је џудо борилачки спорт, а церебрална парализа у најмању руку изазовна дијагноза, **безбедност џудиста** у овом програму је **на првом месту**. Једно од прилагођавања које је потребно је да **џудисти са ЦП тренирају у чарапама**, зато што вуку ноге по струњачи током целог тренинга.

**Падови у џудоу** су вероватно **најкориснији за џудисте са ЦП-ом**. Способност правилног пада је директно преносив у њихов свакодневни живот. Приликом пада из инвалидских колица или шеталице, особе са ЦП-ом које су савладале џудо падове успешно избегавају теже повреде.

Неке од техника бацања су прилагођене за извођење са колена, док се већина техника захвата, гушења и полуге учи у оригиналном облику, у зависности од способности сваког џудисте. **Извођење сваке џудо технике се индивидуално прилагођава сваком џудисти са ЦП-ом**, настојећи да се што више задржи основни принцип технике.

Погледајте  
видео  
**ОВДЕ**

Више о џудоу за особе са церебралном парализом можете сазнати из публикације:

“Џудо за особе са церебралном парализом”  
ауторке: Марине Драшковић.





## ЏУДО ТРЕНИНЗИ ЗА ЏУДИСТЕ РАЗЛИЧИТИХ СПОСОБНОСТИ

На радионици у Љубљани у Словенији представљен је начин рада у мешовитим групама (џудисти различитих узраста и способности). Џудисти ЦК “Политеам” демонстрирали су и Кодомо Но кату за децу.

Радионици је присуствовао 71 учесник из Словеније, Хрватске и Србије. Учесници су били тренери, волонтери, родитељи и деца различитих способности.

На радионицама су представљени теоријски концепти социјалне инклузије у спорту. Округли сто водио је сенсеи **Дариј Шомен**, а дискутовало о социјалној инклузији у џудоу. Џудисти су демонстрирали практичан рад и пружили основне смернице за рад у мешовитим групама.

Радионица је поновљена у Подчетртку у јуну 2023. године у оквиру Европског првенства у џудоу (ЕЏУ). Почасни говорници су били: др Мартин Поигер, генерални секретар ЕЏУ; маг. Ловренциј Галуф, председник Џудо савеза Словеније; Јозеф Јухаз, тренер џудо репрезентације Специјалне олимпијаде Мађарске (СОХ); и др Гиорги Јади, бивши спортски директор Специјалне олимпијаде Мађарске. Радионици је присуствовала и врхунска џудисткиња и међународни судија Лена Стереа из Румуније.

За више информација о радионицама посетите:

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

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



*Кључни елементи  
практичног дела*



Укључивање ВОЛОНТЕРА



ИНДИВИДУАЛНИ приступ



Примена принципа СЕНПАИ (сениори и старији) и КОХАИ (јуниори и млађи)



УЧЕЊЕ ЗА ЖИВОТ: поштовање, сигурност, ред и дисциплина, стрпљење, истрајност, прихватање различитости, изградња клупске заједнице и идентитета, припадност, разговор, јасна упутства



УЧЕЊЕ кроз ИГРУ



Подела на ПОДГРУПЕ



# Теоријски део

У теоријском делу предавања је одржало шест ђудиста који су током свог академског пута истраживали инклузију у ђудоу.



## Томо Дадић

### Спорт као средство социјалног рада

У ђудоу се трудимо да сви учесници имају једнаке могућности. Ми превазилазимо предрасуде да се нешто не може или не сме. Социјални модел, тачније модел социјалног приступа, омогућава свима да се баве спортом. Кроз концепте социјалног приступа, од интеграције и дестигматизације долазимо до инклузије. Инклузија је оно чему тежимо. То значи да сви наши ђудисти, чланови ђудо клуба имају исте услове. Нажалост, ово није увек лако пратити у пракси.

## Др Само Маслеша

### Моторичке способности, способност покрета и њихова корелација пре и после тренинга борилачких вештина код особа са интелектуалним потешкоћама

Након осмонедељног тренажног рада закључили смо да уколико ђудисти боље савладају технику и стратегија им постаје знатно боља и потребно им је мање енергије за извођење. Они ће се мање умарати у борби и у њој ће бити успешнији. Први важан правац је да се ђудисти осећају добро током тренинга. Други правац је да буду добро прихваћени на вежбама, посебно у својој групи. И треће, веома важно, је осећај напретка. Ако немају овај осећај, њихова мотивација ће брзо опати.

Старијим ђудистима смо дали улогу тренера да помогну млађима. А дешавало се да су најгрубља деца и најнежнија. Стекли су самопоуздање и препознали своју вредност. И у школи су почели да се понашају на сасвим другачији начин.

## Ана Четић

### Равнотежа код инклузивних ђудиста у одабраној групи

Ја сам ђудиста. Студирала сам специјалну педагогију. Током студија сам се бавила ђудоом за особе са другачијим способностима. Иницијално тестирање статичке и динамичке равнотеже смо спорвели у једној тренажној групи. У истраживању смо користили Бруинингс Озоретки тест моторичких способности - субтест за равнотежу. Након тромесечног тренинга, поново смо применили исту батерију тестова и сви испитаници су добили боље резултате: стајање на доминантној ноzi на клупи за равнотежу затворених очију, ходање по линији, ходање по клупи, ходање на прстима, пети, итд. Доказано је да је ефекат брзо видљив путем планираног организованог тренажног рада.

## Гастон Дескампс

### Перцепција тренера ђудоа о укључивању особа са благим интелектуалним инвалидитетом

Поред изазова, постоје и предности укључивања ђудиста са лаким интелектуалним потешкоћама у тренажни рад. Тренер мора да буде мало више ван зоне комфора јер долази неко нов и има другачије потребе од друге деце. Због тога, тренери морају да науче нове вежбе и да буду мало креативнији. То доноси нове педагошке вештине и способности као што су креативност, стрпљење и свесност. Ово су фактори који могу омогућити и олакшати укључивање особа са интелектуалним инвалидитетом у ђудо.

## Јера Кунчич

### Анализа државног првенства у инклузивном ђудоу 2017

Истраживање је спроведено на првом националном инклузивном првенству у ђудоу у Словенији 2017. године. Увидели смо да су ђудисти применили 13 различитих техника. Од тога 9 бацања и 4 захвата држања. Прво ограничење била је мала величина узорка. 42 борбе нису довољне, али вероватно су сви такмичари који су тада тренирали пријављени за такмичење, што значи да је то било реално за Словенију у 2017. години. Друго ограничење је било то што није било сличног истраживања на овој популацији и нисмо могли упореди резултате са другима.

## Мојца Антолинц

### Утицај тренинга ђудоа на симптоме АДХД-а код ученика основних школа

Хиперкинетички поремећај или АДХД (поремећај пажње праћен психомоторним немиром) манифестује се као тешко стање у одређеним активностима. Људи са хиперкинетичким поремећајем обично имају потешкоћа да сами започну активност. Али ако почну, брзо одустају, скачу са једне активности на другу итд. Циљ нашег истраживања је био да проверимо какав утицај има тренинг ђудоа на симптоме АДХД-а, односно на извршне функције. На пример, емоционална контрола се манифестује као способност контроле наших емоција, емоционалних излива и одговарајућег реаговања. Тестирали смо 11 егзекутивних функција. Код свих су резултати били бољи после вежбања ђудоа.



Погледајте  
видео

[ОВДЕ](#)



Сомбор,  
Србија

РАДИОНИЦА 3

7. ОКТОБАР 2023.

# ЏУДО ЗА ОСОБЕ СА ИНТЕЛЕКТУАЛНИМ СМЕТЊАМА

Учесници радионице у Сомбору имали су прилику да ближе упознају тренажни рад за особе са интелектуалним сметњама. Радионици је присуствовало 79 учесника из четири земље: Србије, Словеније, Хрватске и Босне и Херцеговине.

У првом делу радионице, **Борис Поздер**, дефектолог, ре-едукатор, представио је ре-едукацију психомоторике. Како је ре-едукација психомоторике веома слична активностима у спорту, одлучили смо да овај метод рехабилитације детаљније обрадимо кроз пројекат БИ-ЏУДО-ИН и направимо корелацију са вежбама које се користе у тренажном раду у џудоу.

**Ре-едукација психомоторике је терапијски приступ који користи покрет за подстицање развоја свих области дечијег функционисања, укључујући моторичке вештине, емоционално благостање и когнитивне способности.**

Основни принцип ове методе је да покрет може бити моћно средство за стимулацију и олакшавање развоја деце, која су можда пропустила одређене фазе развоја или се суочавају са изазовима у свом свеукупном функционисању.

Вежбе психомоторне ре-едукације обухватају различите аспекте развоја и имају за циљ унапређење неуропсихолошких структура и функција. У опште вешбе убрајају се вежбе за: доживљај телесне целовитости, просторне оријентације, латерализације, осамостаљивања покрета и уједначавање тонууса, овладавање ритмом, процену трајања и оријентацију у времену, координацију покрета, контролу импулсивности, перцепције присуства других.

На практичном делу радионице приказано је како се организују тренинзи за особе са интелектуалним потешкоћама. Тренинг су извели џудисти из џудо клуба „Сенсеи-ин“. Тренинг је обухватао неколико сегмената, а водиле су га: **Љиљана Рудић** и **Сајонела Крга**.



*Кључни елементи ре-едукације психомоторике*



**Спорт је најбоља инклузија за децу са сметњама у развоју - ЏУДО ЈЕ ОДЛИЧАН ИЗБОР!**



**Деца са бољим моторичким способностима су боље прихваћена у друштву**



**Џудо је невероватно терапијски спорт!**

Поседује све елементе који се користе у терапији:

1. Контрола положаја тела и његових делова;
2. Локомоција;
3. Прехензија;
4. Координација;
5. Специјалне моторичке активности;
6. Социјализација



**Доживљај телесне целовитости и телесна шема:** дете мора да контролише своје делове тела да би могло да обавља основне животне функције.



Важна је **ВЕРБАЛИЗАЦИЈА** урађеног.

Вербализација ствара **енграме** – меморијски записи који се формирају у мозгу као резултат искуства.



**Савет:** Веома је важно бележити напредак деце. Процените дете на почетку програма обуке и након сваких 6 месеци. Снимајте тренинге. То родитељима много значи и помаже вам у креирању даљег тренажног рада.



## Полазне основе практичног дела:

### Како започети тренажни програм за особе са интелектуалним сметњама?

Најбитније је да ваша **жеља за радом** у овој циљној групи **долази из срца, са емпатијом и разумевањем** интелектуалне ометености. Морате имати на уму да је **моћ адаптације ђудо техника огромна** и да је **могуће свакоме прилагодити и технику и вежбу**. **Увек полазите од онога што особа може да уради** и процене где је треба оснажити да постигне ваше циљеве.

### План и програм тренажног рада

Сваки квалитетан тренер **мора имати план и програм рада** на годишњем, месечном нивоу и за појединачни тренинг. Када се започиње са групом од почетка савет је да првих неколико тренинга искористите за упознавање групе. У првим тренинзима биће потребно формирати осећај за простор, кретање у простору, редослед вежби, организацију приликом вежбања... Нека вам први **тренинзи прођу у смеху, неким једноставним играма, са пуно позитивне енергије без било каквих присила да неко нешто уради**. Најбитније је да запамтите да **тренинзи требају бити БЕЗБЕДНИ!**

### Реализација тренажног рада

Тренинг организујте како би организовали и сваки други. Нека вам се **тренинг састоји из 4 дела**: уводни, припремни, главни и завршни део. **Увек одредите циљ ваших тренинга у наредних месец дана**. Нпр. на почетку тренажног рада главни део тренинга може бити посвећен учењу једног по једног ђудо пада (Ukemi Waza). Немојте бити оптерећени брзином учења! **Одвојте колико год је времена да би се правилно савладао сваки циљ** који поставите. Уколико учите један ђудо пад на годину дана - то је ок. Најбитније је **проценити темпо групе и направити остале садржаје да им држе пажњу**.

### Евалуација рада

**Самопроцена после сваког тренинга је врло битна**. Она ће вам помоћи да квалитетно поставите циљеве тренинга и да пратите њихову реализацију. Евалуација рада после сваког тренинга може бити написана у 2 реченице. **Запишите да ли сте испунили планирано, шта није било добро, шта би било потребно променити или прилагодити**. **Направите лични картон сваког ђудисте**. Одаберите неколико тестова које ћете применити на почетку тренажног рада и након неколико месеци. Нека вам он служи за праћење напретка и за постављање тренажних циљева.

Погледајте  
видео

**ОВДЕ**





## ДЕФИНИЦИЈА СОЦИЈАЛНОГ УКЉУЧИВАЊА У СПОРТ

Друштвена инклузија у спорт за особе са инвалидитетом је кључни приступ који осигурава да сви појединци, без обзира на њихове способности/инвалидитете или порекло, могу активно учествовати у спортским активностима у оквиру типичних спортских организација. Тренери пружају индивидуални приступ сваком спортисти, промовишући активности за различите способности како би пружили једнаке могућности спортистима или другим учесницима попут волонтера.

Предности овог начина рада укључују: обogaђено искуство, побољшане психомоторне вештине и развијање осећаја припадности. Налази истраживача и резултати подучавања подржавају овај приступ откривајући његов позитиван утицај на учеснике. Међутим, препреке као што су: нормe искључивања, баријере у ставовима и неадекватне политике могу ометати пуно учешће (Печникар и остали, 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. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2292.





# СТАВОВИ О ИНКЛУЗИЈИ У ЏУДОУ



БИ ЏУДО ИН  
пројекат

## НАШ ЗАДАТАК:

Креирање смерница и методологија за социјално укључивање и идентификација изазова у тренажном раду у џудоу.

Термин **инклузија** користимо као појам који означава: **укљученост, прихватање различитости, доступност и једнако уживање свих друштвених бенефита.**

Полазећи од дефиниције да на основу инклузије обезбеђујемо простор где сви учесници могу да допринесу једни другима, спортски клуб, у нашем случају **џудо клуб видимо као идеално окружење за укључивање у спорт.**

**Циљ** нашег пројекта је да кроз размену искустава и пракси усвојених у земљама које учествују у пројекту **допринесемо бољем разумевању друштвене инклузије** у спорту, посебно у **џудоу: шта она представља и како је можемо дефинисати.**

Бављење спортом је кључно за стварање инклузивних и равноправних друштава. Како многи истраживачи истичу, спортске активности играју кључну улогу у побољшању социјалне укључености појединаца са различитим способностима.

Истраживања говоре у прилог позитивног утицаја спорта на здравље, самопоуздање и социјалну укљученост. Такође, потврђено је да бављење џудоом позитивно утиче на моторику и побољшање квалитета живота особа са инвалидитетом.

У основи, џудо се углавном препознаје као такмичарски борилачки спорт, али сама филозофија џудоа омогућава бављење овим спортом свим категоријама становништва, јер има изузетан спортски, образовни, васпитни, друштвени и терапеутски потенцијал.





## ДИЗАЈНИРАЊЕ УПИТНИКА

У оквиру Бе-џудо-ин пројекта спроведена је анкета међу учесницима радионица у Хрватској, Словенији и Србији, са циљем проучавања разумевања социјалне укључености у спорт. Питања у анкети заснована су на налазима прегледног чланка под насловом „Сужавање дефиниције социјалне инклузије у спорту за особе са инвалидитетом кроз преглед обима” (Печникар и сар., 2023).

Кључни појмови из овог чланка помогли су нам да обликујемо анкетна питања и усмеримо наше истраживање ка разумевању и примени инклузије у спорту.

Циљ је био да стекнемо увид у ставове и искуства учесника по питању инклузије у спорту, што би нам омогућило да боље разумемо и допринесемо развоју инклузивних пракси у спорту.

# УЗОРАК

Подаци за ово истраживање прикупљени су на три радионице одржане у оквиру БИ-ЏУДО-ИН пројекта:

Прва радионица је одржана у Великој Горици у Хрватској, 26.03.2023.,

друга је одржана у Љубљани у Словенији, 26.5.2023.,

а трећа је радионица одржана у Сомбору у Србији, 7.10.2023.

На анкету су одговорила 94 испитаника.

Учесници су били из четири земље: Словеније, Хрватске, Србије и Босне и Херцеговине.

Однос испитаника према полу била је: 60% у корист жена и 40% у корист мушкараца.

Просечна старост учесника била је 39 година, са највећим бројем учесника у старосној групи између 30 и 40 година и просеком искуства у џудоу од 15 година.

## ТРЕНЕРИ – 49%

Тренери играју кључну улогу у креирању искустава у џудоу. Њихов допринос нам помаже да разумемо улогу подучавања у промовисању инклузије и неговању позитивног окружења за учење.

## ЏУДИСТИ – 33%

Центар џудоа - џудисти су поделили своја искуства, перспективе и тежње, пружајући непроцењив увид у свакодневну динамику спорта.

## АСИСТЕНТИ – 17%

Асистенти доприносе несметаном функционисању џудо клубова. Њихов потенцијал баца светло на различите задатке и одговорности које доприносе џудо заједници и као такви су добродошли.



# ИСПИТАНИКА



## **ВОЛОНТЕРИ – 10%**

Волонтери посвећују своје време и напоре да подрже џудо активности. Њихове повратне информације су кључне за разумевање улоге волонтера у стварању инклузивне атмосфере и подршке.

## **УПРАВА КЛУБА 9%**

Менаџери клубова играју кључну улогу у обликовању организационих аспеката у џудо клубовима. Њихови одговори пружају увид у структурне елементе који утичу на социјалну инклузију.

## **РОДИТЕЉИ – 8%**

Родитељи су саставни део џудо пута младих спортиста. Њихови увиди нам помажу да препознамо потребе и очекивања родитеља у џудо заједници.

## **СПОНЗОРИ/ДОНАТОРИ – 1%**

Спонзори и донатори доприносе финансијској одрживости џудо програма. Разумевање њихове перспективе помаже нам да истражимо путеве за сарадњу и подршку у промовисању инклузивности.





# РЕЗУЛТАТИ

## уџитника

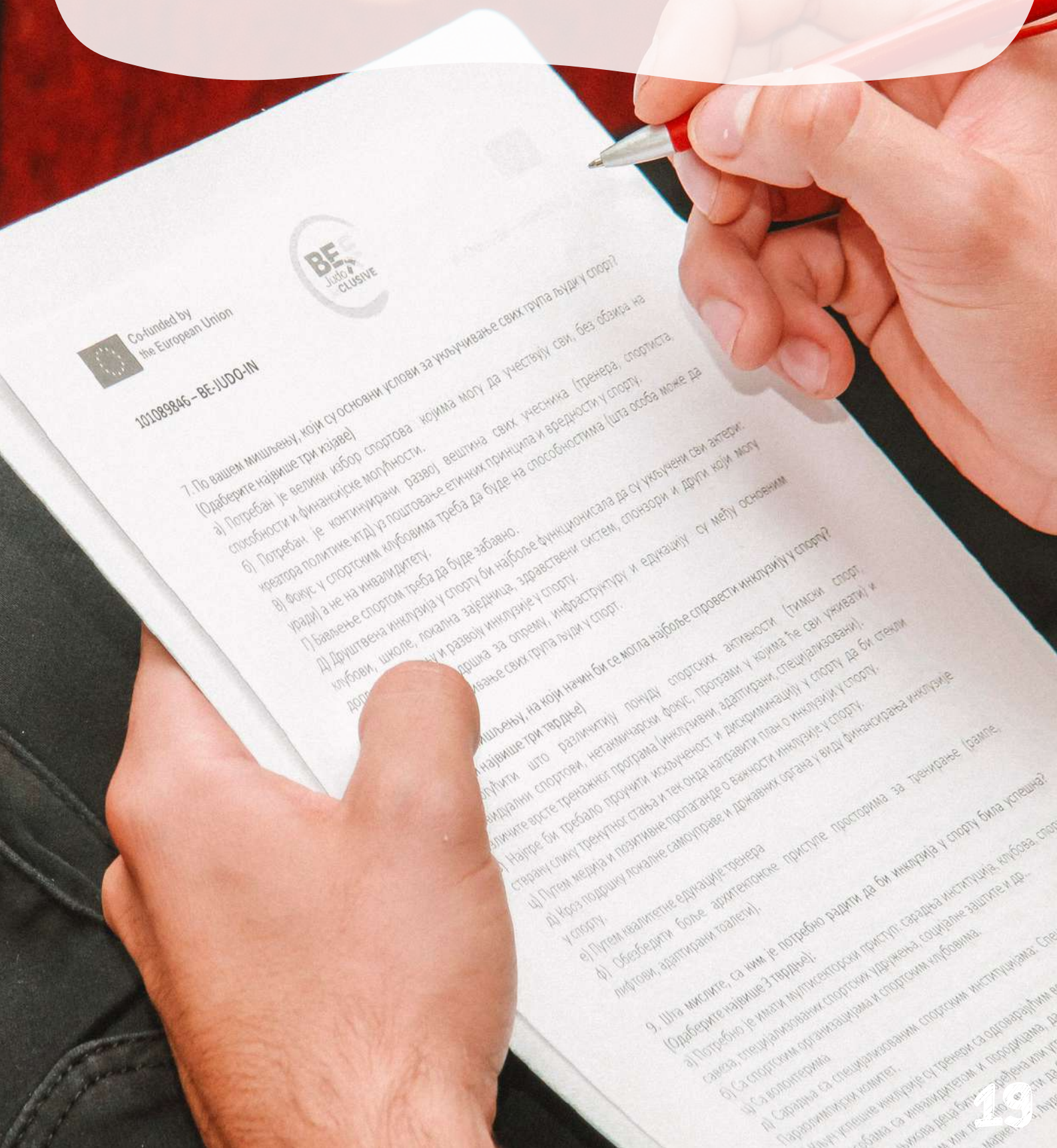
Анализом одговора на анкету, појавиле су се кључне теме, наглашавајући предности и области за побољшање у џудо заједници. Ови увиди ће водити пројекат БИ-ЏУДО-ИН у развоју циљаних стратегија и иницијатива за унапређење друштвене инклузије у џудоу.

Приручник пројекта БИ-ЏУДО-ИН је сведочанство заједничких напора џудиста,

тренера, асистената, волонтера, родитеља, управе клуба, спонзора/донатора и других који су поделили своје ставове.

Заједно крећемо на пут да негујемо џудо заједницу која је инклузивна, подржава и одражава различите способности појединаца који су страствени према спорту.

На следећим страницама представљамо избор одговора прикупљених кроз истраживање пројекта БИ-ЏУДО-ИН, где су појединци из различитих улога у џудо заједници поделили своје погледе на социјално укључивање у спорт. Ови гласови обухватају богатство и разноликост искустава у свету џудоа, бацајући светло на изазове са којима се суочавају и пружају могућности за раст.



# АНАЛИЗА ОДГОВОРА

сортирано по процентима од најчешће бираних  
па наниже

*Одласти које  
треба  
подељити*

У процесу инклузије морамо схватити да је спортиста пре свега човек и да као такав вреди много више од медаље.

78% одговора

Неопходан је мултисекторски приступ: сарадња институција, клубова, спортских савеза, специјализованих спортских друштава, социјалних радника итд.

77% одговора

*Са ким је  
потребно  
сарађивати?*

*Одласти које  
треба  
подељити*

Спорт треба да буде доступан свима, без обзира на различите способности

76% одговора



## Концепт

Спорт треба да буде доступан свима  
без обзира на околности.  
74% одговора

У инклузији треба да се фокусирамо  
на могућности, односно шта човек  
може, а не на инвалидитет (шта не  
може).  
72% одговора

## Концепт

## Основни услови

Друштвена инклузија у спорту би најбоље  
функционисала уколико су укључени сви  
актери: клубови, школе, локална  
заједница, здравствени систем, спонзори  
и други који могу допринети јачању и  
развоју инклузије у спорту.  
71% одговора

# АНАЛИЗА ОДГОВОРА

сортирано по процентима од најчешће бираних  
па наниже

*Најбољи  
приступ*

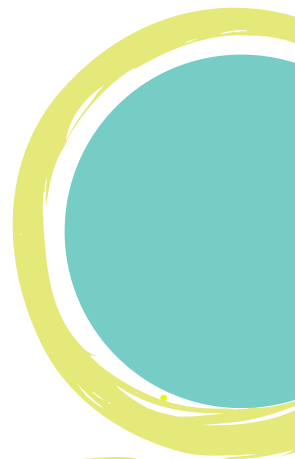
Кроз добро образовање тренера.  
67% одговора

Обезбедити што разноврснији избор спортских активности (тимски спортови, индивидуални спортови, нетакмичарски фокус, програми у којима ће сви уживати) и различите врсте програма обуке (инклузивни, прилагођени, специјализовани).  
66% одговора

*Најбољи  
приступ*

*Са књи  
саративама*

Кључ успешне инклузије су тренери са одговарајућим вештинама, ставовима и емпатијом.  
64% одговора



## Најбоља пракса

Спортска организација или друга специјализована организација која систематски изграђује заједнички идентитет спортиста без обзира на њихове способности.

54% одговора

Фокус у спортским клубовима треба да буде на способностима (шта човек може да уради), а не на инвалидитету.

53% одговора

## Основни услови

## Пример најбоље праксе

Инклузивни спортски тренинзи спортиста различитих способности у спортском клубу (мешовите групе).

52% одговора





**БИ-ЦУДО-ИН**  
*пројекат*

# ЗАКЉУЧАК

Анкета открива да су наши испитаници показали највеће интересовање за тему неопходних побољшања.

*Спортиста је пре свега човек и вреди много више од медаље.*

Веома је интересантно да су испитаници најчешће бирали тврдњу која истиче да је спортиста пре свега човек и да вреди много више од саме медаље. Ова изјава се категорички као потреба за унапређењем инклузије у спорту, упозоравајући нас на то да морамо да

побољшамо однос према спортистима, пре него што почнемо да говоримо о социјалној инклузији у спорту! Такође су истакли да спорт треба да буде доступан свима, без обзира на различите способности.

*Спорт треба да буде доступан свима, без обзира на различите способности.*

Испитаници сматрају да успешно спровођење инклузије у спорту зависи и од квалитетног образовања



тренера, као и од разноврсног избора спортских активности.

Сматрају да су основни услови за укључивање у спорт ангажовање целокупног друштва, са акцентом на тражењу могућности уместо препрека.

*Неопходна је квалитетна  
одежа тренера и подршка  
њиховом раду.*

Што се тиче потребе учешћа у инклузији у спорту, испитаници поново истичу укљученост целокупног друштва и неопходну подршку тренерима.

Када је у питању пример најбоље праксе, најчешће су бирали да изграде заједнички идентитет спортиста без обзира на различите способности и спровођење спортских тренинга у

мешовитим групама у типичним спортским клубовима.

*Неопходно је укључити  
целокупно друштво и  
мултисекторски приступ  
инклузији.*

Према мишљењу испитаника, концепт инклузије у спорту заснован је на слогану „спорт за све“, са акцентом на способности спортисте уместо на ограничења. Ово истиче основни принцип инклузије, о коме се говори од његовог настанка у спорту. Имајући у виду да је од појаве инклузије у спорту прошло неколико деценија, ови резултати указују на недостатак значајног напретка у практичној примени и говоре у прилог томе да смо, када је у питању спортска инклузија, на самом почетку примена овог принципа.



КАКО МОЖЕМО  
ДЕФИНИСАТИ  
ИНКЛУЗИЈУ У  
ЏУДОУ?

柔 SOFT

道 WAY

含 INCLUSION

Друштвена инклузија у џудоу значи поштовање свих џудиста без обзира на ниво њихове способности, уз подстицање сарадње шире заједнице и омогућавање џудоа за све. Кључни елементи инклузије у џудоу укључују: прихватање различитости, подстицање сарадње, обезбеђивање подршке за тренере и волонтере и истицање емпатије и фокуса на способности као полазне тачке. Све ове компоненте доприносе изградњи заједничког идентитета џудиста различитих способности и њихових породица у оквиру џудо клубова и џудо савеза.

# СВЕДОЧАНСТВА О ПРЕДНОСТИМА ИНКЛУЗИВНИХ ТРЕНИНГА ЏУДОА

"Чули смо да у Сомбору постоји инклузивни џудо клуб и одлучили да се придружимо. Нисмо ни слутили каква је то фасцинантна екипа - од чланова до тренера. Енергија која влада и атмосфера која се осећа не могу се описати речима. Ред, рад, дисциплина, али и смех, шала, подршка, разумевање... Свако даје колико може, мотивисан да жели више, похваљен за сваки покушај и награђен за сваки труд. Стратегија је изузетно и пажљиво осмишљена, а прилази се индивидуалним потребама сваког џудисте. Сваког уторка и четвртка идемо у нову авантуру са жељом да савладамо нове вештине, жељом за дружењем и жељом да припадамо без страха од пресуда и неспоразума. Дозвољено је бити другачији, јединствен и посебан. Ови наши тренинзи су рудник немерљивог богатства које се не може мерити никаквом материјалном вредношћу. Захвални смо што постоје људи који су спремни да нам се тако несебично посвете - то су наши тренери. Док деца тренирају, мајке се друже. То су ретки тренуци које можемо да одвојимо за себе и уживамо у топлој кафи. Захвални смо и на томе. Захвални смо што припадамо тиму који превазилази све предрасуде".

**ДРАГАНА НАСТАСИЋ**  
мајка џудисте, "Сенсеи-ИН"



„Дефиниција Дарија Шомена је дивна: џудо је џудо, а инклузија је само процес укључивања рањивих људи у џудо.“



**ПРЕДРАГ ЈОЈИЋ**

отац џудисте, Удружење за аутизам  
Србије и Џудо клуб „Макикоми“,  
Београд

Инклузивни џудо ми много значи. Заиста се радујем сваком тренингу и једва чекам да видим своје пријатеље и најбоље тренере. Заљубио сам се у џудо првог дана када сам почео да тренирам. Уживам у свакој вежби и имам велику мотивацију да будем још бољи. Увек научим нешто ново после сваког тренинга. Сви се добро слажемо током тренинга и за мене је џудо велика љубав и наравно велико поверење које имам у своје најбоље тренере и пријатеље.

### **ВИНКО ЛЕМИЋ**

џудиста,  
“Сенсеи-ИН”



Сва деца морају имати прилику да покажу у чему су добра, а то је могуће кроз инклузивни џудо.

### **ДР САМО МАСЛЕША**

тренер у џудо клубу „Копер“,  
оснивач ГСМП програма



Већ дванаест година тренирам у џудо клубу Фуџи за особе са инвалидитетом из Велике Горице. Када сам први пут ушла у салу, знала сам да је џудо спорт којим желим да се бавим. Ово је тако из неколико разлога. У тренинзима нам помажу џудисти без инвалидитета. То ми јако допада, јер док тренирамо заједно нема разлике међу нама, а то показује како је могуће да се и особе са инвалидитетом интегришу у друштво, без страха од осуђивања. Џудо ми такође изузетно помаже у мом менталном и физичком развоју.

Од како се бавим џудоом, много сам срећнија, задовољнија, испуњенија и много организованија у свакодневним активностима, а џудо увек дође као награда и одмор од свих обавеза на крају недеље и то је оно што ме посебно радује.

Због свега овога сматрам да је џудо донео много тога доброг у мој живот, а охрабрујем и друге особе са инвалидитетом да се њиме баве, јер верујем да ће им то донети много самопоуздања и вере да могу постићи све што желе, без обзира на све препреке и недаће са којима се храбро суочавају током свог живота.

### **ЛАНА МИЋАНОВИЋ**

џудискиња, „Фуџи“ Велика Горица

Увек смо се трудили да Мију и Лану укључимо у што више различитих активности, оних у којима би могле да учествују и да их пустимо да након неког времена одлуче да ли их то испуњава и да ли је то окружење у коме се осећају добро.

Одлазак на џудо пре 12 година, који траје до данас, а надам се и убудуће, показао се као пун погодак. То је место које доживљавају као своју другу кућу, место где долазе са узбуђењем и где их тренери дочекују са искреним осмехом и добродошлицом, али и место где је потребан максималан рад, концентрација, поштовање и потпуна усмереност на тренинг од њих.

И сам као родитељ осећам велико задовољство сваке суботе када их доведем на тренинг јер знам да после њега излазе са додатном енергијом, самопоуздањем и мотивацијом која им је потребна за изазове који их очекују.

Како су већ више од половине свог живота у џудоу, могу да закључим да је то спорт и активност која је у великој мери изградила њихов карактер и формирала их као личности, дајући им бројне позитивне вредности и изграђујући неопходну одлучност. Надам се да ће им омогућити сигуран и лакши пут ка циљевима које су поставиле.

### **ДАРКО МИЋАНОВИЋ**

отац џудискиња,  
„Фуџи“ Велика Горица



### **Џудо је чудо!**

### **ЂОРЂЕ ЈОВАНОВИЋ**

џудиста "Сенсеи-Ин"





# БИ-ЦУДО-ИН *пројекат*



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



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