

Judo Antrenman Modellerinde Beceri Geliştirme Süreci

Murat AKDAĞ¹ Hasan Aykut AYSAN²

1 Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

2 Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Makale Bilgisi

ÖZET

Gönderim Tarihi:

20.02.2024

Kabul Tarihi:

26.03.2024

Yayın Tarihi:

21.05.2024

Kökenleri Japon geleneğine derinlemesine dayanan Judo, salt spor alanının ötesine geçer; derin bir felsefeyi bünyesinde barındırır ve bir yaşam biçimi olarak hizmet eder. 19. yüzyılın sonlarında Jigoro Kano tarafından kurulan bu dövüş sanatı, yalnızca fiziksel beceriler kazandırmakla kalmamakta, aynı zamanda zihinsel disiplini, etik ilkeleri ve derin bir saygı duygusunu da geliştirmektedir. Judonun özü, uygulayıcıların iyi yapılandırılmış ve etkili bir eğitim modelini yönlendirmesini gerektiren kişisel gelişime bütünsel yaklaşımında bulunmaktadır (Drid et al., 2021). Bu çalışma, judo sporunda farklı beceri düzeylerine hitap etmek ve sonuçta sporcular için kapsamlı ve dengeli bir gelişme yolculuğunu teşvik etmek üzere tasarlanmış çeşitli judo antrenman modellerinin inceliklerini belirtmeyi amaçlamaktadır. Çalışma çeşitli literatür bilgilerden faydalanılarak araştırma yöntemlerinden derleme çalışması olarak yapılmıştır. Judo antrenman modellerinin çok yönlü doğası, judokaları salt fiziksel ustalığın ötesine geçen, judonun ruhunu ve felsefesini kapsayan dönüştürücü bir yolculuğa çıkmaya çağıran bir rehber görevi görmektedir.

Anahtar Kelimeler: Judo, Antrenman, Beceri

Skill Development Process In Judo Training Models

Article Info

ABSTRACT

Sending Date:

20.02.2024

Acceptance Date:

26.03.2024

Release Date:

21.05.2024

Deeply rooted in Japanese tradition, Judo goes beyond the realm of pure sport; It embodies a deep philosophy and serves as a way of life. Founded by Jigoro Kano in the late 19th century, this martial art not only teaches physical skills, but also develops mental discipline, ethical principles and a deep sense of respect. The essence of judo is found in its holistic approach to personal development, which requires practitioners to guide a well-structured and effective training model (Drid et al., 2021). This study aims to highlight the intricacies of various judo training models designed to cater to different skill levels in the sport of judo and ultimately promote a comprehensive and balanced development journey for athletes. The study was conducted as a compilation of research methods using various literature information. The versatile nature of judo training models serves as a guide that invites judokas to embark on a transformative journey that goes beyond mere physical mastery and encompasses the spirit and philosophy of judo.

Keywords: Judo, Training, Skill

GİRİŞ

Bir Yaşam Biçimi Olarak Judo

Judo antrenman modellerinin ayrıntılarına girmeden önce, judoyu farklı kılan temel felsefeyi anlamak çok önemlidir. Judo sadece rakipleri minderde yenmek değildir; fiziksel yeteneğin ötesine uzanan disiplinli bir uygulamadır. "Ju" (kibarlık) ve "Do" (yol) ilkeleri,

karşılıklı saygının, kişisel gelişimin ve etik davranışın öneminin altını çizer. Bu nedenle, judodaki herhangi bir etkili antrenman modeli, yalnızca teknik yeterliliği değil, aynı zamanda bu yol gösterici ilkelerin daha derinlemesine anlaşılmasını da sağlayacak şekilde tasarlanmalıdır (Cıbrır, 2023).

Farklı Beceri Düzeylerine Göre Eğitim Modelleri

Judo, acemilerden tecrübeli yarışmacılara kadar geniş bir yelpazede uygulayıcıları kapsamaktadır. Bu çeşitliliğin bilincinde olarak eğitim modelleri, farklı beceri seviyelerindeki bireylerin benzersiz ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılayacak şekilde özel olarak tasarlanmaktadır. Acemiler, başlangıç aşamasında temel ilkelere ve hareketlere odaklanır ve yavaş yavaş teknik beceri geliştirme aşamasına geçerler. Orta düzey uygulayıcılar Randori'ye katılarak spontane karar verme yeteneklerini geliştirirken, ileri düzey sporcular kendilerini rekabetçi antrenman modellerine kaptırarak turnuvaların zorluklarına hazırlanırlar (Karaoğlu, 2023).

Temel eğitim modeli tüm judo uygulayıcıları için temel teşkil etmektedir. Yeni başlayanlar, uygun görgü kuralları, düşme teknikleri ve temel hareketler de dâhil olmak üzere judonun temel ilkeleriyle tanışır. Bu aşama denge, koordinasyon ve saygının temel ilkeleri konusunda sağlam bir temel oluşturmayı vurgular. Acemiler ilerledikçe, judonun temel prensiplerine ilişkin sağlam bir anlayışla donatılmış daha özel modellere sorunsuz bir şekilde geçerler (Yalçın ve ark., 2021)., Farklı ve rekabetçi antrenman modellerinin incelikleri, önemi ve judonun zihinsel, duygusal ve fiziksel boyutlarını kapsayan eğitimin bütünsel yaklaşımı judoyu sadece bir spor olarak değil aynı zamanda dönüştürücü bir yaşam biçimi olarak tanımlayan kapsamlı çerçeveye katkıda bulunmaktadır.

Temel Eğitim Modeli

Bir judocunun yolculuğunun kökeninde, yeni başlayanlara judo dünyasına rehberlik etmek için titizlikle hazırlanmış temel eğitim modeli bulunmaktadır. Bu aşama, sporun temel ilkelerine ilişkin derinlemesine bir anlayışın aşılmasına odaklanan çok önemli bir başlangıçtır. Acemiler judo görgü kurallarının özünü derinlemesine inceleyerek hem minderde hem de minder dışında saygı, nezaket ve alçakgönüllülüğün önemini öğrenirler. Düşme teknikleri merkezde yer almaktadır ve katılımcıların uygulama sırasında kendilerini korumak için gerekli becerileri geliştirmelerini sağlamaktadır. Denge ve koordinasyonda güçlü bir temel oluşturmaya önem verildiği için temel hareketler yapı taşları haline gelir. Acemi judocu bu aşamadan yalnızca fiziksel becerilerle değil, aynı zamanda "Ju" ve "Do" tarafından özetlenen ilkelere yönelik derin bir takdirle de çıkar (Torun, 2020).

Teknik Becerilerin Geliştirilmesi

Ugulayıcılar temel aşamadan mezun oldukça, eğitim modeli sorunsuz bir şekilde teknik beceri geliştirme alanına geçiş yapar. Artık judonun temelleri hakkında sağlam bir anlayışa

sahip olan katılımcılar, sanatın daha karmaşık bir incelemesini deneyimleyebilmektedir. Eğitim oturumlarının ayrıntılı biyomekanik çalışmalarına dönüşmesiyle hem ayakta durma hem de yere dayalı teknikler odak noktası haline gelmektedir. Judokalar her atışta hassasiyet ve verimliliği hedefleyerek, hareketler sadece gerçekleştirilmekle kalmamakta, aynı zamanda rafine edilmektedir. Ayakta durma ve temel çalışma arasındaki geçiş, tekniklerin akışkanlığını ve ustalığını vurgulayan bir sanat formuna dönüşmektedir. Artık teknik nüanslarda ustalaşan judocu, kapsamlı bir beceri seti ile donanmış olarak bir sonraki seviyeye ilerlemektedir (Doğru ve İçağası, 2023).

Randori: Uyum Yeteneğinin ve Karar Vermenin Geliştirilmesi

Judo antrenman yelpazesinin ayrılmaz bir parçası, gerçek dövüşün öngörülemez doğasını simüle eden bir model olan Randori uygulamasıdır. Randori, judocuların uyum sağlamayı, hızlı karar almayı, hücum ve savunma stratejileri arasında kesintisiz geçişi geliştirdiği potadır. Bu önceden yazılmamış oturumlarda, uygulayıcılar öğrenilen teknikleri direnen rakiplere karşı uygulayarak, maçın öngörülemez doğasını okuma ve bunlara tepki verme yeteneklerini geliştirmektedir. Randori sadece fiziksel becerileri geliştirmekle kalmamakta, aynı zamanda judonun dinamik dünyasında başarı için hayati önem taşıyan zihinsel gücü de aşmaktadır (Campos et al., 2020).

Turnuva Aşamasında Rekabetçi Eğitim Modeli

Daha yüksek seviyelerde rekabet etme arzusu olanlar için rekabetçi eğitim modeli vazgeçilmez bir aşama haline gelmektedir. Bu özel segmentte judocular, turnuva koşullarını yansıtan yoğun antrenman seanslarına katılmaktadır. Rakiplerin tarzlarına dayalı ince ayar tekniklerine odaklanan stratejik planlama çok önemli hale gelmektedir. Fiziksel kondisyon artırılır, zihinsel dayanıklılık geliştirilir ve stratejik düşünme mükemmel hale getirilir. Rekabetçi antrenman modeli, sporcuları sadece judonun teknik yönlerine değil aynı zamanda rekabet arenasının zihinsel ve fiziksel zorluklarına da hazırlar (da Silva et al., 2022).

Judo Antrenmanında Stratejik Gelişim Aşamaları

Dönemlendirme, bir judocunun antrenman yolculuğunun belirsizliklerini düzenleyen titiz bir model olarak ortaya çıkmaktadır. Hazırlık, yarışma ve geçiş aşamalarına ayrılan dönemlendirme, antrenmanı bir sporcunun gelişiminin belirli yönlerini ele alacak şekilde uyarlar. Hazırlık aşamaları güç ve kondisyon oluşturmaya odaklanır, rekabet aşamaları turnuvalar öncesinde teknik becerileri geliştirir ve geçiş aşamaları toparlanma ve düşünmeye izin vererek yıl boyunca sürdürülebilir büyüme sağlar (Çiftçi, 2023).

Bütünsel Gelişim Modeli

Judoyu fiziksel bir çabanın ötesinde kabul eden bütünsel gelişim modeli, antrenmanın zihinsel, duygusal ve karakter boyutlarını bütünleştirir. Bu model, fiziksel egzersizlerin yanı

sıra farkındalık uygulamalarını, zihinsel koşullandırmayı ve karakter gelişimini de içerir. Amaç, sadece minder üzerinde yetenekli değil, aynı zamanda judo ilkelerini günlük hayatlarına uygulayan judocular yetiştirmek, sanatın ahlak anlayışını derinlemesine anlayan çok yönlü bireyler yetiştirmektir (Yalçın ve ark., 2021).

Uyarlanabilir Eğitim Modelleri: Kapsayıcılık

Kapsayıcılık, farklı yeteneklere veya özel ihtiyaçlara sahip bireylere hitap etmek üzere tasarlanan uyarlanabilir eğitim modelleriyle ön plana çıkmaktadır. Bu modeller fiziksel, bilişsel veya duyuşsal zorluklarla karşı karşıya kalan judokalara uyum sağlamak ve onları güçlendirmek için özenle tasarlanmıştır. Herkesin judonun faydalarından yararlanabilmesini sağlayan bu uyarlanabilir modeller, judo topluluğuna özgü kapsayıcılık ruhunun örneğini teşkil etmektedir (Demiral ve ark., 2023).

Özünde, judodaki çeşitli eğitim modelleri, uygulayıcılar için çok yönlü ve dönüştürücü bir yolculuğa toplu olarak katkıda bulunarak, her aşamanın, bu saygıdeğer dövüş sanatının hem fiziksel hem de felsefi yönlerinde ustalaşmaya yönelik bir basamak görevi görmesini sağlar (Özer, 2020).

Judonun karmaşık dokusunda antrenman modelleri, bu saygıdeğer dövüş sanatının çok yönlü doğasını yansıtan dinamik ve uyarlanabilir çerçeveler olarak ortaya çıkmaktadır. İster temelleri kavramak için ilk adımları atan bir acemi, ister turnuva aşamasında mükemmellik için çabalayan deneyimli bir yarışmacı olsun, judo; farklı ihtiyaç ve isteklere uyacak şekilde titizlikle tasarlanmış bir eğitim modelleri yelpazesi sunmaktadır (Bagadirova, 2020).

Temel eğitim modeli, judo yolculuğunun başlangıcında olanlar için zemin hazırlamaktadır ve acemilere judonun özünü tanıtmaktadır. Katılımcıları saygı, görgü kuralları ve "Ju" ve "Do" temel ilkelerine kaptırarak fiziksel tekniklerin ötesine geçer. Bu aşama, yalnızca vücudun hareketlerini şekillendirmekle kalmayıp aynı zamanda sanatın felsefi temellerinin derinlemesine anlaşılmasını da teşvik eden temel taşı haline gelir (Maltsev et al., 2021).

Ugulayıcılar geliştikçe, teknik beceri geliştirme modeline geçiş, ustalık merdivenini tırmanmaya benzer şekilde ortaya çıkar. Hem ayakta hem de yerde atışların incelikleri parçalara ayrılır ve gelişir. Eğitim oturumları, judokaları her harekette hassasiyet ve verimliliğe doğru yönlendiren kapsamlı bir biyomekanik çalışmasına dönüşür. Bu aşama, acemilerin kapsamlı bir beceri seti ile donatılmış judoculara dönüşümünü kapsar (Derek et al., 2021).

Ugulayıcıların spontane seanslara katılarak öğrenilmiş teknikleri direnen rakiplere karşı uyguladıkları, önceden yazılmamış Randori dansı judonun özünün ayrılmaz bir parçasıdır. Burada uyum yeteneği, hızlı karar verme ve hücum ile savunma arasında sorunsuz

geçiş yapma sanatı geliştirilmektedir. Randori, teknik yetenek ile zihinsel metanetin birleşiminin test edildiği ve mükemmelleştirildiği bir pota haline gelir (Campos et al., 2020).

Rekabetçi aşamayı önde tutmak isteyenler için uzmanlaşmış rekabetçi eğitim modeli çok önemli bir aşama haline gelmektedir. Bu arenada judocular, turnuva koşullarını yansıtan yoğun bir eğitimden geçer. Odak noktası teknik ustalığın ötesine geçerek stratejik planlamayı, fiziksel kondisyonlamayı, zihinsel dayanıklılığı ve taktiksel bir zihniyetin geliştirilmesini kapsar. Sporcuları sadece maçlara değil, rekabetçi judonun bütünsel taleplerine de hazırlar (Ouergui et al., 2020).

Periyodizasyon, bir judocunun antrenman yolculuğunun ritmik akışını düzenleyerek onu farklı aşamalara böler. Hazırlık aşamaları güç ve kondisyon geliştirir, rekabet aşamaları teknik becerileri geliştirir ve geçiş aşamaları iyileşme ve yansıma için çok önemli bir alan sağlar. Bu stratejik yaklaşım, eğitim yılı boyunca sürdürülebilir büyüme ve gelişmeyi sağlar (Ataklı, 2022).

Bütünsel gelişim modeli, judoyu fiziksel, zihinsel ve duygusal boyutları kapsayan bir disiplin olarak kabul ederek kapsamı genişletir. Farkındalık uygulamalarını, zihinsel kondisyonlamayı ve karakter gelişimini fiziksel eğitimin yanı sıra birleştiren bu model, yalnızca minderde başarılı olmakla kalmayıp aynı zamanda judo ilkelerini günlük yaşamlarında somutlaştıran judokalar yetiştirmeyi sağlar (Uluç, 2023).

YÖNTEM

Çalışma da literatür tarama yöntemi kullanılmıştır

TARTIŞMA

Bu çalışma, judo eğitimindeki çeşitli antrenman modellerini inceleyerek, judonun çok yönlü doğasına uygun dinamik ve uyarlanabilir çerçeveleri vurgulamaktadır. Bu konuda Bagadirova (2020) tarafından belirtilen çok yönlü eğitim modelleri, judokaların farklı ihtiyaç ve isteklerine uyacak şekilde tasarlanmıştır.

Temel eğitim modeli, judo eğitimine yeni başlayanlara yönelik bir başlangıç noktası sağlamakta ve katılımcılara judonun temel ilkelerini tanıtmının ötesinde, fiziksel tekniklerin ötesine geçme fırsatı sunmaktadır (Maltsev et al., 2021). Bu model, judo pratiğinin hem teknik hem de felsefi yönlerini kapsayan bütünlüğü desteklemektedir.

Teknik beceri geliştirme modeli, judokaların gelişimini ustalık merdiveni üzerinde ilerleterek şekillendiren bir süreç olarak öne çıkmaktadır (Derek et al., 2021). Bu model, judonun karmaşık dokusundaki teknik incelikleri öğrenme ve geliştirme sürecini vurgulamaktadır.

Randori pratiği, judo pratiğinin ayrılmaz bir parçası olarak öne çıkarılmıştır ve judokaların spontane seanslarda öğrendikleri teknikleri uygulayarak gerçek dünya durumlarına nasıl adapte olduklarını gösterir (Campos et al., 2020). Bu pratiğin, teknik beceri ile zihinsel metanetin birleşimini test eden ve mükemmelleştirilen bir pota olarak işlev gördüğü belirtilmektedir.

Rekabetçi eğitim modeli, judocuların turnuva koşullarına uygun bir şekilde hazırlanmalarını amaçlamaktadır (Ouergui et al., 2020). Bu model, judonun sadece teknik becerilerini değil, aynı zamanda stratejik planlama, fiziksel kondisyonlama, zihinsel dayanıklılık ve taktiksel bir zihniyetin geliştirilmesini içeren yoğun bir eğitimi içermektedir.

Periyodizasyon, judocuların antrenman yolculuklarını düzenlemeyi amaçlayan bir stratejik yaklaşımdır (Ataklı, 2022). Bu model, judo eğitimini belirli aşamalara böler ve her aşama için farklı odaklar belirler.

Bütünsel gelişim modeli, judoyu fiziksel, zihinsel ve duygusal boyutlarıyla ele alan bir yaklaşım sunmaktadır (Uluç, 2023). Bu model, judokaların sadece minderde değil, aynı zamanda günlük yaşamlarında judo ilkelerini benimsemelerini hedeflemektedir.

judonun kapsayıcı ruhu, farklı yeteneklere sahip bireylerin judodan yararlanmasını sağlayan uyarlanabilir eğitim modelleri ile vurgulanmaktadır. Bu modeller, judonun herkes için erişilebilir ve faydalı bir disiplin olduğunu öne sürer.

Genel olarak, judo antrenman modellerinin çeşitliliği, judonun sadece fiziksel becerilerin ötesinde bir yaşam tarzı olarak benimsenmesine olanak tanıyarak judokaların gelişimini desteklemektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak Judonun kapsayıcı ruhu, farklı yeteneklere veya özel ihtiyaçlara sahip bireylerin dışlanmamasını, aksine güçlendirilmesini sağlayan uyarlanabilir eğitim modelleri aracılığıyla hayat bulmaktadır. Bu modeller, herkesin, zorluklara bakılmaksızın sanatın derin faydalarından yararlanabileceği judonun kapsayıcılığının özünü örneklemektedir.

Özünde tatmin edici bir judo deneyiminin anahtarı sadece fiziksel tekniklerde uzmanlaşmak değil, aynı zamanda hem minder üzerinde hem de minder dışında judo ilkelerini benimsemektir. Bütünsel bir yolculuk olarak Judo, uygulayıcıları yalnızca becerilerini geliştirmeye değil, aynı zamanda eğitim salonunun sınırlarını aşan, hayatlarının her yönünü zenginleştiren bir zihniyet geliştirmeye davet etmektedir. Günümüzde Judo antrenman modellerinin çok yönlü doğası, judokaları salt fiziksel ustalığın ötesine geçen, judonun ruhunu ve felsefesini kapsayan dönüştürücü bir yolculuğa çıkmaya çağıran bir rehber görevi görmektedir (Rossi et al., 2022).

KAYNAKLAR

Ataklı, M. (2022). Milli judocuların sosyal zekâları ile sportmenlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi).

Bagadirova, S. K. (2020). Psychological aspects of design and implementation of training model in judo. *Theory and Practice of Physical Culture*, (6), 47-49. Özer, D. (2020). Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Beden Eğitimi ve Spor. Nobel Yayıncılık. Ankara.

Campos, B. T., Penna, E. M., Katsuragi, A. T., Porto, L., Miyata, F. K., Albuquerque, M. R., ... & Prado, L. S. (2020). Neuromuscular and physiological responses to different training loads in Randori of elite judo athletes. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26.

Cıbrır, İ. T. (2023). 6-9 Yaş Grubu Ritmik Cimnastik Ve Judo Sporculunun Motor Yeterlilik Farklarının İncelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Çiftçi, İ. (2023). Spor Branşları Ve Sınıflandırılması. *Spor & Bilim 2022-İı*, 7.

da Silva, L. S., Neto, N. R. T., Lopes-Silva, J. P., Leandro, C. G., & Silva-Cavalcante, M. D. (2022). Training protocols and specific performance in judo athletes: A systematic review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.

Demiral, Ş., Aksu, A., Nazıroğlu, M., & Uzun, E. A. (2023). 7-10 Yaş Grubu Çocuklarda Yapılandırılmış Rekreatif Etkinlikler: Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli (Antrenmanı Öğrenme Evresi). Efe Akademi Yayınları.

Derek, A., Karninčić, H., Franchini, E., Krstulović, S., & Kuvačić, G. (2021). Different training methods cause similar muscle damage in youth judo athletes. *Journal of Human Kinetics*, 78(1), 79-87.

Doğru, Z., & İçağası, S. (2023). Self-Handicapping and Self-Esteem Levels of Judokas. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 700-722.

Drid, P., Franchini, E., Lopes-Silva, J. P., Fukuda, D. H., Wells, A. J., Lakicevic, N., ... & Trivic, T. (2021). Health implications of judo training. *Sustainability*, 13(20), 11403.

Karaoğlan, M. F. (2023). Judoculararda 8 haftalık core egzersiz programının çabukluk, çeviklik ve denge üzerine etkilerinin incelenmesi.

Maltsev, G. S., Ryabova, E. K., & Fomenkova, Y. V. (2021). General physical fitness model methodology for beginner judokas.

Ouergui, I., Ardigò, L. P., Selmi, O., Levitt, D. E., Chtourou, H., Bouassida, A., ... & Franchini, E. (2020). Changes in perceived exertion, well-being, and recovery during specific judo training: impact of training period and exercise modality. *Frontiers in Physiology*, 11, 931.

Rossi, C., Roklicer, R., Tubic, T., Bianco, A., Gentile, A., Manojlovic, M., ... & Drid, P. (2022). The role of psychological factors in judo: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2093.

Torun, F. (2020). Elit judo sporcularının başarı algısı ve spora katılım güdülerinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Uluç, S. (2023). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.

Yalçın, Ö. M., Çaloğlu, M., Yıldız, R., Yıldız, N. Ş., Yeşilyurt, H., & Enginyurt, D. (2021). 12 Haftalık Judo Antrenman Programının Okul Öncesi Öğrencilerinin Dikkat Düzeylerine Etkisi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 51-66.