

# Judo za djecu s poremećajem iz spektra autizma

---

**Đekić, Laura**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:946904>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-13**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

LAURA ĐEKIĆ

JUDO ZA DJECU S POREMEĆAJEM  
IZ SPEKTRA AUTIZMA

ZAVRŠNI RAD

Čakovec, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Laura Đekić

JUDO ZA DJECU S POREMEĆAJEM  
IZ SPEKTRA AUTIZMA

MENTOR: doc. dr. sc. Ivana Nikolić

SUMENTOR: doc. dr. sc. Zlatko Bukvić

Čakovec, rujan 2021.

## Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. SPECIFIČNA OBILJEŽJA JUDA KAO SPORTA.....	4
3. JUDO KLUB "PROFECTUS SAMOBOR".....	6
3.1. Judo za sve.....	7
3.2. Opis projekta.....	7
3.3. Aktivnosti u programu "Judo za sve".....	7
3.4. Korisnici programa.....	8
3.5. Cilj i očekivani rezultati projekta.....	8
4. PLAN JUDO TRENINGA ZA DJECU S POREMEĆAJEM IZ SPEKTRA AUTIZMA.....	9
5. PRIPREMA ZA IZVOĐENJE JUDO TRENINGA ZA DJECU S POREMEĆAJEM IZ SPEKTRA AUTIZMA.....	11
6. ISTRAŽIVANJE.....	18
6.1. Cilj i problemi istraživanja.....	18
6.2. Mjerni instrumenti i postupak prikupljanja podataka.....	18
7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	18
8. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA.....	26
LITERAURA.....	28
PRILOZI.....	29
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	31

## SAŽETAK

Osim dobrobiti za poboljšanje zdravlja, fizičkog razvoja, motoričkih sposobnosti te organizam općenito, sportske aktivnosti utječu i na razvijanje empatije, suradnje, kognitivnih sposobnosti, ali i socijalne i emocionalne kompetencije. Tijekom sportskih aktivnosti, pomoću rezultata inicijalnih i finalnih mjerenja, imamo uvid u motorički, a samim time i opći dječji razvoj kroz određeni period. Osim unaprjeđenja motoričkog razvoja djeteta kroz sport, u aktivnostima je prisutna socijalna komponenta, odnosno uključivanje djeteta u društvo vršnjaka. Ovo je važno u odnosu na djecu s teškoćama i različitim posebnim potrebama te njihove vršnjake tipičnog i očekivanog razvoja.

Zbog svih dobrobiti koje pružaju sportske aktivnosti, djeci s poremećajima nužno ih je osigurati kao dio rane intervencije (POU Korak po korak, br. 94 2020), to jest, usmjeriti pažnju na aktivnosti koje potiču sveopći motorički i kognitivni razvoj. Treba se fokusirati na djetetov napredak čim se uoče prvi znakovi odstupanja u razvoju kako bi što kvalitetnije usvojili svakodnevne vještine te razvili motoričke sposobnosti, ali i smanjili ili ublažili teškoće funkcioniranja.

Sve je češća i uobičajena praksa uključivanja djece s teškoćama u odgojno – obrazovnom sustavu u kojem se svakodnevno susrećemo s različitim manifestacijama teškoća i poremećaja. Jedna od učestalijih razvojnih teškoća su poremećaji iz spektra autizma.

"Poremećaji iz autističnog spektra pripadaju skupini pervazivnih razvojnih poremećaja koji su karakterizirani kvalitativnim teškoćama uzajamnih socijalnih odnosa i modela komunikacije, te ograničenim, stereotipnim, ponavljanim aktivnostima i interesima (MKB-10, 2012)" (Bouillet, 2019; str. 139.). "Većina definicija poremećaj iz autističnog spektra obuhvaća oslabljene društvene interakcije, komunikaciju i inventivnost (Tamm, 2006)" (Bouillet, 2019; str. 139).

U pristupanju djeci i odraslima kojima je dijagnosticiran poremećaj iz spektra autizma, osobama koje su angažirane za njihov napredak potrebna je razvijena empatija, ali i socijalna i emocionalna kompetencija kako bi im što kvalitetnije potaknuli socijalne vještine. Navedene kvalitete sadrže brojni adekvatni programi koji su usmjereni na rehabilitaciju djece s teškoćama, a mogu biti u vidu hipoterapije, kineziterapije, terapije pokretom, joge, ali i juda kao vještine i sporta.

Sport i kretanje uvelike nam pomaže u ublažavanju problema kao što su hiperaktivnost, agresivnost i ispadi bijesa, strah, izolacija i povlačenje, depresivni poremećaji te poremećaji

spavanja (Renschmidt, 2009). "Tijelo i mozak u trajnoj su interakciji i jedno neminovno utječe na drugo. Razvoj jednoga ovisi o napretku drugog. Za rast i razvoj važna je stimulacija iz okoliša" (Melillo, 2016; str. 255).

Cilj istraživanja je saznati mišljenje roditelja o napretku vlastitog djeteta kroz polaganje judo programa adekvatnog za pojedinu teškoću ili poremećaj koji je njihovom djetetu dijagnosticiran. U ovome radu prikazat će se sportski program juda za djecu s poremećajem iz spektra autizma, kao i korisnost kineziološkog pristupa za djecu s teškoćama kroz vještine juda, poligone prepreka te funkcionalnih i elementarnih igara.

**Ključne riječi:** Sportske aktivnosti, motoričke sposobnosti, inkluzija, poremećaj iz spektra autizma, judo

## SUMMARY

In addition to the benefits for improving health, physical development, motor skills and the body in general, sports activities also affect the development of empathy, cooperation, cognitive abilities, but also social and emotional competence. During sports activities, using the results of initial and final measurements, we have an insight into motor, and thus general child development over a period of time. In addition to improving the motor development of the child through sports, there is a social component in the activities, ie the inclusion of the child in the company of peers. This is important in relation to children with disabilities and various special needs and their peers of typical and expected development.

Because of all the benefits provided by sports activities, it is necessary to provide them to children with disorders as part of early intervention (POU Step by Step, No. 94 2020), that is, to focus on activities that encourage overall motor and cognitive development. The focus should be on the child's progress as soon as the first signs of developmental disorders are noticed, in order to better acquire everyday skills and develop motor skills, but also to reduce or alleviate difficulties in functioning.

It is an increasingly common and common practice to include children with disabilities in the educational system in which we encounter various manifestations of difficulties and disorders on a daily basis. One of the more common developmental difficulties is autism spectrum disorders.

"Autism spectrum disorders belong to the group of pervasive developmental disorders that are characterized by qualitative difficulties of mutual social relations and communication models, and limited, stereotypical, repetitive activities and interests (ICD-10, 2012) " (Bouillet, 2019; p. 139). "Most definitions of autism spectrum disorder include impaired social interactions, communication, and inventiveness (Tammet, 2006) " (Bouillet, 2019; p. 139).

In approaching children and adults diagnosed with autism spectrum disorder, people who are engaged in their progress need developed empathy, but also social and emotional competence in order to provide them with the best possible quality of social skills. These qualities include a number of adequate programs aimed at the rehabilitation of children with disabilities, and can be in the form of hippotherapy, kinesitherapy, movement therapy, yoga, but also judo as a skill and sport.

Sport and exercise greatly help us alleviate problems such as hyperactivity, aggression and outbursts of anger, fear, isolation and withdrawal, depressive disorders, and sleep disorders

(Remschmidt, 2009). " The body and the brain are in constant interaction and one inevitably affects the other. The development of one depends on the progress of the other. Environmental stimulation is important for growth and development "(Melillo, 2016; p. 255).

The aim of resarch is to find out the opinion of parents about the progress of their own child by taking a judo program adequate for a particular difficulty or disorder diagnosed to their child. This paper will present the sports program of judo for children with autism spectrum disorder, as well as the usefulness of the kinesiological approach for children with disabilities through judo skills, obstacle courses and functional and elementary games.

**Key words:** Sports activities, motor skills, inclusion, autism spectrum disorder, judo



# 1. UVOD

"Poremećaj iz spektra autizma (PSA) prema najnovijem izdanju Dijagnostičkog i statističkog priručnika za duševne poremećaje (DSM-V) jedinstveni je naziv za različite oblike poremećaja iz spektra autizma koji se dijagnosticira prema dvama kriterijima i trima razinama težine. Prvi kriterij odnosi se na teškoće u socijalnoj komunikaciji, a drugi na ograničene, repetitivne obrasce ponašanja, interese i aktivnosti. Stupanj težine teškoća opisuje se u odnosu na potrebnu podršku i razlikuju se 3 razine: 1. ograničena, repetitivna ponašanja- zahtijeva podršku, 2. socijalna komunikacija- zahtijeva znatnu podršku i 3. teži stupanj- zahtijeva vrlo značajnu podršku." (POU Korak po korak, br. 94 2020, str. 6).

Osim spomenutih teškoća, osobe s poremećajima iz spektra autizma mogu imati problema sa hipoosjetljivošću na senzorne podražaje, bol i glad ili hiperosjetljivošću na senzorne podražaje, primjerice na buku, svjetlo i teksture. Starija raspodjela termina, u pojmu "poremećaj iz spektra autizma" obuhvaćala je osobe s Aspergerovim sindromom, autizmom, semantičko-pragmatičnim poremećajem i sindromom patološkog izbjegavanja. No, sada se navedeni termini ne navode kao poremećaj iz spektra autizma, već se opisuju djeca s poremećajem iz spektra autizma s različitim razinama podrške koja im je potrebna (Morling i O'Connell, 2018). Bez obzira na raspon različitih sposobnosti, ovaj poremećaj osobe prati doživotno, javljaju se u dječjoj dobi i traju cijeli život, a mnogi mogu imati i posebne odgojno – obrazovne potrebe (Morling i O'Connell, 2018). Obzirom da postoji moguća potreba za prilagodbom odgojno - obrazovnih potreba djetetu s poremećajem, u sustavu odgoja i obrazovanja prisutan je holistički pristup.

Kada se radi o poremećajima iz spektra autizma, različitost se očituje u tumačenju osjećaja i misli drugih osoba te kako ponašanje djeteta utječe na druge, komunikaciju, iniciranje i održavanje razgovora, izbjegavanju stereotipne ili repetitivne upotrebe govora te poticanju različitog spontanog djelovanja kojim se uspostavlja povjerenje ili socijalno djelovanje pomoću imitacije (Bouillet, 2019).

"Poznato je da lijek za autizam ne postoji. Nema metode koja može autistični poremećaj izliječiti, no intenzivno bavljenje djecom s autističnim poremećajima, dovelo je do razvoja učinkovitih terapijskih postupaka koji dovode do značajnog poboljšanja. Usprkos velikim pomacima i naporima, još nema jednoznačno učinkovitog tretmana autističnih poremećaja, koji bi bio jednako dobar u provođenju terapije kod svih autista. U skladu s tim sve se više promiče cjelovit i sveobuhvatan postupak, dakle smisleno djelovanje različitih edukacijsko – rehabilitacijskih postupaka prilagođenih pojedincu. Od

najveće je važnosti što raniji početak tretmana za što veću učinkovitost, kao i individualan pristup." (Friščić, 2016).

Kod osoba s poremećajem iz spektra autizma razvoj grubih i finih motoričkih vještina vrlo je specifičan, a te poteškoće ih mogu pratiti tijekom cijelog života (Morling i O'Connell, 2018). Neke od poteškoća s grubim motoričkim vježbama su nezgrapnan hod te nezgrapnost pri hodanju i trčanju, hodanje na prstima, vještine koje se očituju na satu tjelesne i zdravstvene kulture, a povezane su s motoričkim vještinama, te nedostatkom razumijevanja uputa i pravila igre, ali i nedostatak razumijevanja vlastitog položaja u prostoru. Poteškoće ili odstupanja u području finih mototričkih vještina očituju se kroz teškoće pri korištenju olovke, loš rukopis, ograničeno razumijevanje pismenog zadatka, brzo umaranje, uznemirenost i teškoće u radu koji ima vremenski rok (Morling i O'Connell, 2018).

Bilo da se radi o poremećajima iz spektra autizma ili drugim poremećajima ili teškoćama, svaka osoba ima pravo na normalan život i inkluziju u odgojno-obrazovni sustav, ali i u društvo općenito.

"Općenito se smatra da inkluzivno obrazovanje odgovara potrebama sve djece, što znači da uvažava specifičnosti njihova razvojnog statusa, kulture i drugih relevantnih obilježja. Sustav je taj koji treba biti organiziran na način koji uvažava različitosti, a ne očekuje se od djece da se mijenjaju kako bi se prilagodila sustavu. Inkluzivno obrazovanje svojim strategijama, metodama i tehnikama, ali i svojim sadržajem, doprinosi afirmaciji temeljnog uvjerenja prema kojem obrazovanje doprinosi razvoju uređenih potencijala djece, kako bi u odrasloj dobi mogla dostojanstveno živjeti i raditi, doprinositi kvaliteti svog života, donositi informirane odluke i cjeloživotno se usavršavati (UNESCO, 2009). Ono je primjereno potrebama, sposobnostima i interesima sve djece, neovisno o njihovim biološkim, psihološkim i socijalnim karakteristikama, na uključujući (nediskriminativan) način, što obuhvaća sve komponente i sudionike obrazovnog procesa: obrazovne politike, kurikulume, zgrade, odgojno - obrazovne djelatnike, roditelje, djecu i svaki drugi aspekt obrazovanja." (Bouillet, 2019, str. 8).

U poticanju učenja u prirodnoj i inkluzivnoj okolini podržava se uključivanje djeteta u obiteljske aktivnosti i u vršnjačke skupine jer dijete rane dobi uči životno važne vještine kroz interakcije u prirodnim situacijama, a stvaranjem socijalnih odnosa podržava se uključivanje u zajednicu. Metode poticanja djeteta ugrađuju se u svakodnevnu rutinu jer je uvjet za razvoj i usavršavanje vještina veći broj ponavljanja izvođenja u poznatoj i smislenoj aktivnosti. Rana edukacijska inkluzija provodi se jer su studije pokazale kako djeca s teškoćama u razvoju profitiraju kroz druženje s djecom urednog razvoja (POU Korak po korak, br. 94 2020).

Neljak (2009) napominje kako je za socijalizaciju nužno baviti se sportom, pogotovo u igraonicama ili sportskim klubovima jer se time potiče mogućnost za upoznavanje druge djece. Kako bi dijete napredovalo prilikom određene rehabilitacije u adekvatnom okruženju, zaduženi su treneri i odgojitelji, ali i roditelji koji, u suradnji sa stručnim osobama, nastavljaju dio terapije kod kuće. Njihova uloga je zalagati se za međusobnu suradnju te unaprijediti timski rad i sportsko ponašanje. Kako bi se djeca razvijala i postala samostalna, potrebno im je omogućiti primjeren prostor u kojima će se odvijati djeci zabavne aktivnosti (Lazar, 2007). Zalaganjem odgojitelja, stručnim pristupom djetetu, adekvatnim odgojno – obrazovnim pristupom te trudom bližnjih, djecu s teškoćama u razvoju se može osposobiti za aktivno i uspješno sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima, to jest, dijete postaje socijalno kompetentno (Mikas i Roudi, 2012).

Osim navedenih poteškoća kod djece s poremećajem iz spektra autizma, "Centar za edukaciju i savjetovanje "Sunce" (2012) navodi kako su osnovna prava djece zanemarena iz ovih razloga:

- Nedovoljan broj kvalitetno organiziranih sportsko rekreativnih sadržaja za djecu s teškoćama u razvoju, u kojima se koristi maksimalan potencijal djece i njihove mogućnosti, što znači da je potrebno prilagoditi sportski i rekreacijski program individualnim potrebama djece
- Nedostatak svijesti kod djece s teškoćama u razvoju i njihovih roditelja o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću na zdravlje
- Manjak motivacije kod djece s teškoćama u razvoju i njihovih roditelja za uključivanje i sudjelovanje u sportsko – rekreativnim aktivnostima
- Prekomjerno zaštićivanje djece s teškoćama u razvoju od strane njihovih roditelja uslijed straha da se djeca ne ozlijede zbog manjka psiho – fizičkih sposobnosti
- Slaba informiranost roditelja djece s teškoćama u razvoju o postojanju organizacija koje provode sportsko – rekreativne aktivnosti za djecu s teškoćama u razvoju
- Nedovoljan broj educiranih stručnjaka za rad s djecom s teškoćama u razvoju"

Bez obzira na sve teškoće, bilo u zdravstvenom ili odgojno – obrazovnom smislu, s kojima se djeca s poremećajima, ali i njihovi roditelji susreću kroz proces napretka, nužno je odabrati adekvatan način i program za ublažavanje teškoća koje proizlaze iz obilježja poremećaja i prepreka koje mogu postojati u okolini. U cjelokupnom kineziološkom programu, posebno se

ističe judo kao vještina pomoću koje se razvijaju različite sposobnosti poput motoričkih, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti.

Prilikom tjelesnih aktivnosti, pa tako i juda, zadaća voditelja programa je:

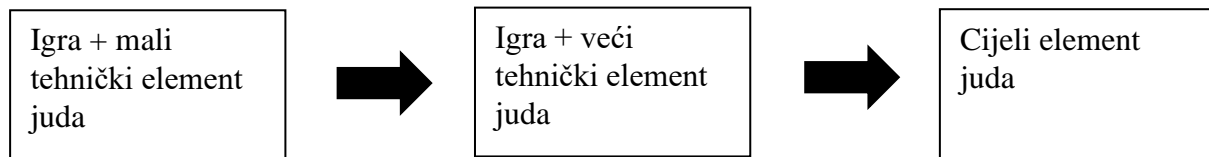
- Prilagoditi skladan morfološki razvitak djeteta prema individualnim sposobnostima
- Djelovati na razvitak spoznajnih i perceptivnih sposobnosti
- Djelovati na razvitak pozitivnih osobina ličnosti, a posebno na smanjivanje straha i kontrolu agresivnosti
- Utjecati na činitelje koji djeluju na proces socijalizacije i socijalne adaptacije
- Omogućiti zadovoljenje primarnih bioloških i socijalnih potreba, a posebice potrebu za kretanjem, igrom, afirmacijom i skupnom identifikacijom
- Omogućiti stjecanje osnovnih zdravstveno – higijenskih navika
- Omogućiti stjecanje onih motornih informacija koje se mogu neposredno primjenjivati u životu i radu, radi optimalne profesionalne i društvene rehabilitacije (Friščić, 2016.)

## **2. SPECIFIČNA OBILJEŽJA JUDA KAO SPORTA**

"Judo je teško definirati, neki bi mogli reći da je umjetnost, drugi će ga definirati kao Olimpijski sport, a mnogi misle da je to životna filozofija. Može se smatrati metodom tjelesnog, duhovnog i društvenog učenja" (Bradić, 2012; str. 5).

Pri osnivanju, judo se navodio kao spoj borilačkog, edukacijskog i odgojnog aspekta. Kako je judo puno više od same borbe, te vježbanje pozitivno utječe na razvoj osobe, tjelesni, moralni i duhovni napredak, ali i razvija kontrolu i samokontrolu, judo ima pozitivan utjecaj prilikom rada s mlađim uzrastima, a rad s djecom iziskuje poznavanje morfoloških, psiholoških i socioloških karakteristika. Trening juda za najmlađi uzrast mora biti prilagođen mogućnostima i specifičnostima uzrasta.

U metodi učenja djece dobro je slijediti princip: (Bradić, 2012)



*Shema 1: princip procesa učenja judo elemenata*

Djeca u predškolskoj dobi na treninzima juda razvijaju osnovne motoričke vještine poput hodanja, trčanja, puzanja, vučenja i guranja koje se izvode kroz bezopasnu igru. U školskim godinama djeca usavršavaju i nadograđuju stečene vještine dok element igre i dalje ostaje pristutan, no postepeno se dodaju elementi juda i razvija se judo kultura. U predpubertetu, igra se u većem dijelu treninga koristi kao priprema, a sve se više potiče na učenje i izvedbu konkretnih judo tehnika. Pubertet je idealna dob za početak kvalitetnog učenja judo tehnika, no za kvalitetan razvoj djeteta u judu i životu, potrebna je djetetova angažiranost u treninzima, te kvalitetna komunikacija na relaciji trener-roditelj-škola. Završetkom puberteta, počinje doba perfekcije elemenata juda, a u mladeži sva stečena znanja i vještine postižu maksimalni rezultat (Bradić, 2012).

Kako bi se treninzi što kvalitetnije odvijali, potrebno je razviti adekvatan plan i program treninga. Najvažnije kod svakog planiranja je krajnji cilj, a to najbolje pokazuje skraćenica S.M.A.R.T. (Bradić, 2012)

**S.**-specifičan (specific)

**M.**-mjerljiv (measurable)

**A.**-ostvariv (achievable)

**R.**-realan (realistic)

**T.**-vremenski ograničen (time limited)

Planiranje treninga dijeli se na godišnje planiranje, mjesečno planiranje, tjedno planiranje te konkretan judo trening kako bi se na treningu osiguralo sve što je potrebno za razvoj i usvajanje motoričkih vještina, ali i osiguravanje prostora za što bezbrižniju provedbu treninga bez neželjenih posljedica kao što su ozljede (Bradić, 2012).

Ozljede uzrokovane padovima mogu imati kratkotrajne, ali i dugotrajne posljedice na rast i razvoj djeteta. Mogu uzrokovati invaliditet i narušiti tjelesno zdravlje, a zbog učestalih

dugotrajnih hospitalizacija i rehabilitacija, ometaju i djetetov psihički i socijalni razvoj, kao i nemogućnost kvalitetnog provođenja vremena s vršnjacima (arhiva judo kluba "Profectus Samobor).

Učenje različitih vrsta padova ključno je za pravilno usvajanje i izvođenje tehnika juda. Osim pravilne tehnike vježbanja, padovi su korisni i za druge aktivnosti, za svakodnevni život, ali i prilikom psihološke sigurnosti i otklanjanja straha od padanja, a naposljetku i ozljeda što je jako izraženo kod djece, a posebno kod djece s određenim teškoćama i/ili poremećajima u razvoju.

"Trenirajući judo, dijete se uključuje u strukturirani program treninga i natjecanja, razvija disciplinu i komunikacijske vještine, timski duh i osjećaj pripadnosti, doživljava potvrde o vlastitoj uspješnosti, ali izgrađuje i otpornost na neuspjehe i situacije, u kojima je netko drugi u nečemu uspješniji. Sve spomenuto, sustavno kod djece podiže razinu samopoštovanja i samopouzdanja, kao temelj njihovog razvoja. To su sve zadaci, znanja i načela koja se postavljaju pred trenera, kako bi on sve to pružio djeci kroz igru i zabavu" (Bradić, 2012, stražnja korica knjige).

### **3. JUDO KLUB "PROFECTUS SAMOBOR"**

Judaši koji osvajaju razne nagrade i priznanja, ali i svakom godinom nižu sve bolje uspjehe na natjecanjima na Europskoj i svjetskoj razini, vrijedno i ustrajno treniraju u judo klubu "Profectus Samobor". Klub je osnovan u rujnu 2013. godine od strane tridesetak judaša, među kojima je šest majstora juda i devet bivših i aktualnih prvaka i prvakinja juda u Hrvatskoj. Ulaganjem i radom članova kluba i njihovih roditelja, ali i donacijama, uređene su prostorije za treniranje malih i velikih judaša. Velikim interesom za judo, klub je rastao, a tako i prerastao prvobitnu dvoranu pa su tako judaši, u suradnji s gradom Samoborom, dobili na korištenje veći prostor u svrhu treniranja. U klubu se, osim natjecateljskog juda u uzrastima od djece do veterana, provodi i rekreativni program fitnessa, program medicinske gimnastike za osobe sa zdravstvenim problemima, ali i program "Judo za sve" namijenjen djeci s poteškoćama u razvoju (<https://www.judo-profectus-samobor.hr/prva-stranica>).

### *3.1. JUDO ZA SVE*

U gradu Samoboru prisutan je hvale vrijedan program u vidu pomoći, inkluzije, socijalizacije, ali i razvijanju motoričkih spobnosti za djecu s teškoćama u koje spadaju i poremećaji iz spektra autizma. Zahvaljujući treneru i voditelju judo kluba "Profectus", ali i svim njegovim suradnicima, oformljen je projekt pod nazivom "Judo za sve" koji je namijenjen djeci s teškoćama u razvoju. Najviše polaznika programa su djeca s poremećajima iz spektra autizma. Osim autizma, u programu sudjeluju i djeca s ostalim poteškoćama u razvoju.

### *3.2. OPIS PROJEKTA*

Projekt "Judo za sve" je specijalizirani judo program namijenjen djeci s teškoćama u razvoju. Kroz treninge juda radi se na poboljšanju, razvoju i napretku funkcionalnih sposobnosti, motoričkih znanja i vještina, te inkluziji korisnika programa u društvo. Specifičnost programa je što su u projekt, osim korisnika i trenera, uključeni i asistenti te volonteri koji su u rasponu od 7 do 57 godina. U program volontiranja uključeno je petnaestoro djece iz redovnog programa judo kluba "Profectus Samobor" koji od najranije dobi uče kako se ophoditi sa osobom s teškoćama, asistirati im u treningu juda, poticati njihovu socijalizaciju i ljubav prema sportu (arhiva judo kluba "Profectus Samobor").

### *3.3. AKTIVNOSTI U PROGRAMU "JUDO ZA SVE"*

- Treninzi se provode jednom do dva puta tjedno, ovisno o razini teškoće djeteta uključenog u projekt
- Mogućnost polaganja za viša znanja juda
- Organizacija i provedba klubskih druženja (u lipnju se provodi obiteljsko judo druženje, u listopadu se obilježava Svjetski judo dan, a u prosincu Božićni trening i druženje)
- Poticanje uključivanja djece bez poteškoća iz redovnog programa judo kluba u treninge djece s teškoćama u razvoju u vidu mentorstva, asistencije u obavljanju vježbi, zajedničkog učenja, uvažavanja invaliditeta i poremećaja te razvoja empatičnih oblika ponašanja
- Poticanje volonterstva- asistencija korisnicima programa u treningu uz nadzor trenera
- Suradnja s drugim klubovima osoba s invaliditetom u vidu gostujućih treninga, zajedničkih natjecanja i druženja

- Održavanje tematskih predavanja s ciljem dijeljenja stečenih znanja i iskustava u radu s djecom s teškoćama u razvoju
- Gostovanja u televizijskim i radijskim emisijama s ciljem podizanja svijesti o važnosti uključivanja djece s teškoćama u razvoju u organizirane i kontinuirane sportske aktivnosti (arhiva judo kluba "Profectus Samobor")

#### *3.4. KORISNICI PROGRAMA*

Program "Judo za sve" namijenjen je djeci s različitim poremećajima i teškoćama u razvoju, a spektar teškoća trenutnih korisnika programa je:

- Poremećaji iz spektra autizma
- Oštećenja vida
- Oštećenja sluha
- Teškoće u komunikaciji
- Motoričke teškoće
- Uspored kognitivni razlog, to jest, intelektualne teškoće
- Dermatološke teškoće

Broj korisnika programa određuje se po veličini i specifičnosti i dvorane, količini sportskih pomagala i rekvizita namijenjenih osobama s teškoćama, ali i broju trenera, volontera i asistenata. U program vježbanja uključeno je oko četrdesetoro djece s posebnim potrebama u dobi od tri do devetnaest godina, dok je na listi čekanja bar njih tridesetoro (arhiva judo kluba "Profectus Samobor").

#### *3.5. CILJI I OČEKIVANI REZULTATI PROJEKTA*

- Uključivanje djece s teškoćama u razvoju u kontinuirano bavljenje sportom, u ovom slučaju judom
- Očekuje se inkluzija korisnika programa u rad i djelovanje judo kluba "Profectus Samobor"
- Pozitivan utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti, motoričkih znanja i vještina



- Pozitivan utjecaj na socijalni razvoj korisnika programa potaknuto treninzima u grupi s ostalom djecom s teškoćama te djecom i odraslima (trenerima, volonterima i asistentima)
- Povećanje kapaciteta programa u narednom vremenu
- Dodatno opremanje dvorane adekvatnom opremom nužnom za provođenje treninga s djecom s teškoćama u razvoju
- Održavanje četiri tematska predavanja u godini dana s ciljem dijeljenja stečenih znanja i iskustava u radu s djecom s teškoćama u razvoju
- Gostovanja u televizijskim i/ili radijskim emisijama s ciljem podizanja svijesti o važnosti uključivanja djece s teškoćama u razvoju u organizirane i kontinuirane sportske aktivnosti
- Poticanje i približavanje motoričkih sposobnosti i aktivnosti djeci kroz fotografije -poticanje na trening pomoću vizualnih sredstava (arhiva judo kluba "Profectus Samobor)

#### **4. PLAN JUDO TRENINGA ZA DJECU S POREMEĆAJEM IZ SPEKTRA AUTIZMA**

Svaki trening juda za djecu s poremećajem iz spektra autizma je specifičan jer svako dijete s poremećajem iz spektra autizma ima individualnu potrebu razine podrške, a s time i ponašanje i potrebe. Neka djeca s poremećajem iz spektra autizma izbjegavaju druge držati za ruke i imati bliski kontakt s ljudima što je na judo treninzima neophodno, nekolicina djece odstupa u socijalnim interakcijama i imaju teškoće u komunikaciji i razumijevanju pravila i društvenih normi. Dok pojedina djeca imaju već navedene simptome poremećaja iz spektra autizma, kod neke su djece prisutni specifični i nekontrolirani pokreti ruku i nogu ili prisutnost viška energije za razliku od ostalih te imaju potrebu stalno trčati, vrtjeti se, skakati i bacati, a uz to im je posebno teško svladavati vježbe i biti strpljivi u čekanju svog reda, na primjer, prilikom poligona prepreka (Naoki Higashida, 2013). Pošto je program "Judo za sve" specijaliziran za polaznike kojima je dijagnosticiran poremećaj iz spektra autizma, prisutan je raznolik i raznovrstan sadržaj na treninzima. Svaki trening je individualan, a na svakom treningu su prisutni treneri i asistenti od kojih je svaki zadužen za jedno dijete. Neke od vježbi u uvodnom

djelu sata su trčanje i hodanje na različite načine, to jest, brzo i sporo trčanje, hodanje na prstima, na peti, stopalom okrenutim prema unutra, stopalom okrenutim prema van, velikim koracima 'kao slon', malim koracima 'kao miš', trčanje s jedne strane dvorane na drugu, hodanje unatraske s jedne strane dvorane na drugu, kao i puzanje ležečki te prelaženje dvorane s jedne strane na drugu u sjedećem položaju, pomičući stražnjicu po strunjači. Što se tiče pripremnog djela sata, vrše se opće pripreme vježbe za razgibavanje cijelog tijela u čemu asistenti pomažu pojedinom djetetu. Pripremni dio sata obuhvaća razgibavanje vrata, ruku, bokova, nogu, šaka i stopala, te istežanje leđa i ruku. U glavnom "A" djelu sata, djeca prelaze poligon prepreka puzanjem, provlačenjem, preskakivanjem, penjanjem i spuštanjem, te usavršavaju održavanje ravnoteže, hvatanje i bacanje lopte, a imaju priliku i skakati po trampolinu. U glavnom "B" djelu sata najčešće se uče judo padovi kako bi djeca naučila osnove juda koje bi im mogle pomoći i u svakodnevnom životu u prevenciji ozljeda i povreda. Završni dio sata rezerviran je za različite elementarne igre poput 'Loptice u kutiju' gdje trener baci loptice po dvorani, a djeca su zadužena vratiti loptice u kutiju, zatim igra 'Hobotnica' gdje je trener hobotnica, a djeca sa svojim asistentom moraju proći s jedne strane dvorane na drugu dok hobotnica stoji na sredini dvorane i 'lovi' djecu raširenim rukama. Ono dijete ili djecu koje hobotnica ulovi ispadaju iz igre i pobjednik je onaj kojeg hobotnica ne uspije uloviti prelazeći dvoranu. Igra pomoću obruča kao pomagala igra se tako da su obruči raspoređeni na podu po dvorani, djeca s asistentima trče po dvorani, a kad trener pljesne, svako dijete mora stati unutar jednog obruča.

Svaki judo trening traje 45 minuta, te započinje i završava naklonom i judo pozdravom 'REI'. Judo klub "Profectus Samobor" teži tome da prilikom svakog treninga za svako dijete bude zadužen po jedan asistent kako bi djeca što lakše i uspješnije izvela pojedine vježbe, ali i trening u cjelini. Asistenti uvelike pomažu djeci svladati određene prepreke, a pogotovo su korisni onoj djeci koji su u nemogućnosti sami izvesti određeno razgibavanje, pokret ili vježbu. Bez obzira što su asistenti zaduženi da sa svakim djetetom prolaze svaku vježbu, asistenti su zaduženi i za poticanje što veće samostalnosti djece pri radu.

## **5. PRIPREMA ZA IZVOĐENJE JUDO TRENINGA ZA DJECU S POREMEĆAJEM IZ SPEKTRA AUTIZMA**

**Judo klub:** Profectus Samobor

**Broj djece:** 2-6

**Mjesto rada:** dvorana

**Teme:** 1. Poligon prepreka

2. Judo padovi

### **STRUKTURA TRENINGA**

**1. Uvodni dio:** hodanje i trčanje na različite načine

**2. Pripremni dio:** Opće pripremne vježbe

**3. Glavni dio:**

a) Glavni "A" dio sata:

1. Poligon prepreka

2. Pronađi svoj obruč

b) Glavni "B" dio sata: Judo padovi

**4. Završni dio sata:** Igra 'hobotnica'

### **STRUKTURA- TRAJANJE TRENINGA (45 minuta):**

**1. Uvodni dio sata:** 5 minuta

**2. Pripremni dio sata:** 7 minuta

**3. Glavni dio sata:** 28 minuta

a) **Glavni "A" dio sata:** 20 minuta

b) **Glavni "B" dio sata:** 8 minuta

**4. Završni dio sata:** 5 minuta

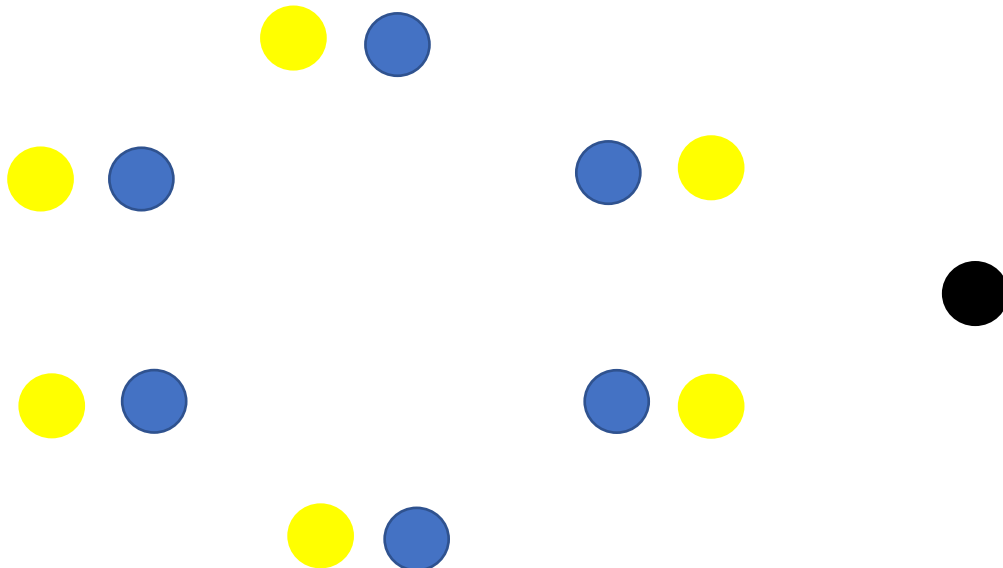
## PLAN IZVOĐENJA SATA

### TIJEK RADA

#### 1. UVODNI DIO SATA: (5 minuta)

##### Trčanje i hodanje na različite načine

Djeca sa svojim asistentima trče ili hodaju u krug na različite načine. Trče sporo ili brzo, bočno ili unatrag, hodaju na prstima, peti, na unutarnjoj i vanjskoj strani stopala, velikim ili malim koracima. Na trenerov znak mijenja se način hodanja ili trčanja.

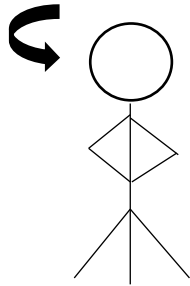


#### 2. PRIPREMNI DIO SATA: (7 minuta)

Opće pripremne vježbe izvode se bez pomagala. Djeca s asistentima stoje u slobodnoj formaciji kako bi svi imali dovoljno prostora za vježbanje. Oblik rada je frontalni.

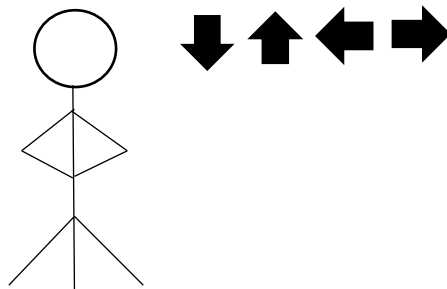
### 1. Vježba

Raskoračni stav. Ruke staviti na bokove i glavu okretati prvo u jednom smjeru, a zatim u drugom. Vježbu ponoviti 10 puta.



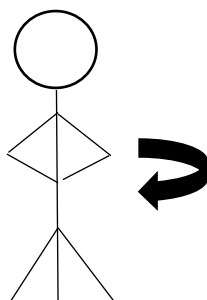
### 2. Vježba

Raskoračni stav. Ruke staviti na bokove i glavom ići naprijed – natrag, a zatim lijevo – desno. Vježbu ponoviti 10 puta.



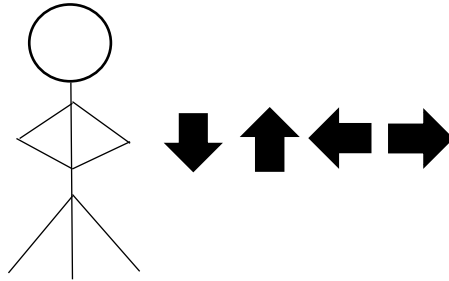
### 3. Vježba

Raskoračni stav. Ruke staviti na bokove i kružiti bokovima prvo u jednu stranu, a zatim u drugu. Vježbu ponoviti 10 puta.



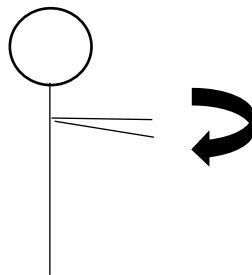
#### 4. Vježba

Raskoračni stav. Ruke staviti na bokove, pretkloni i otkloni trupom. Vježbu ponoviti 10 puta.



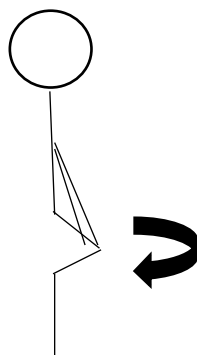
#### 5. Vježba

Sunožni stav. Ruke staviti u predručenje, bočni krugovi rukama prema naprijed i natrag. Vježbu ponoviti 10 puta.



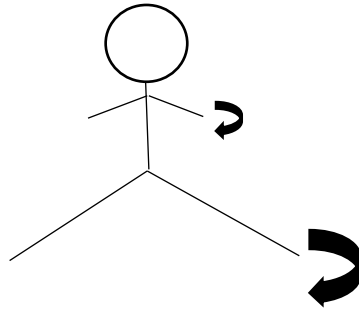
#### 6. Vježba

Sunožni stav. Blago čučnuti i staviti ruke na koljena. Prvo kružiti koljenima prema van, a zatim prema unutra. Vježbu ponoviti 10 puta.



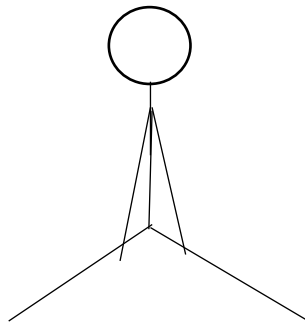
## 7. Vježba

Raznožni sjed. Kružiti šakama i stopalima prema van i unutra. Vježbu ponoviti 10 puta.



## 8. Vježba

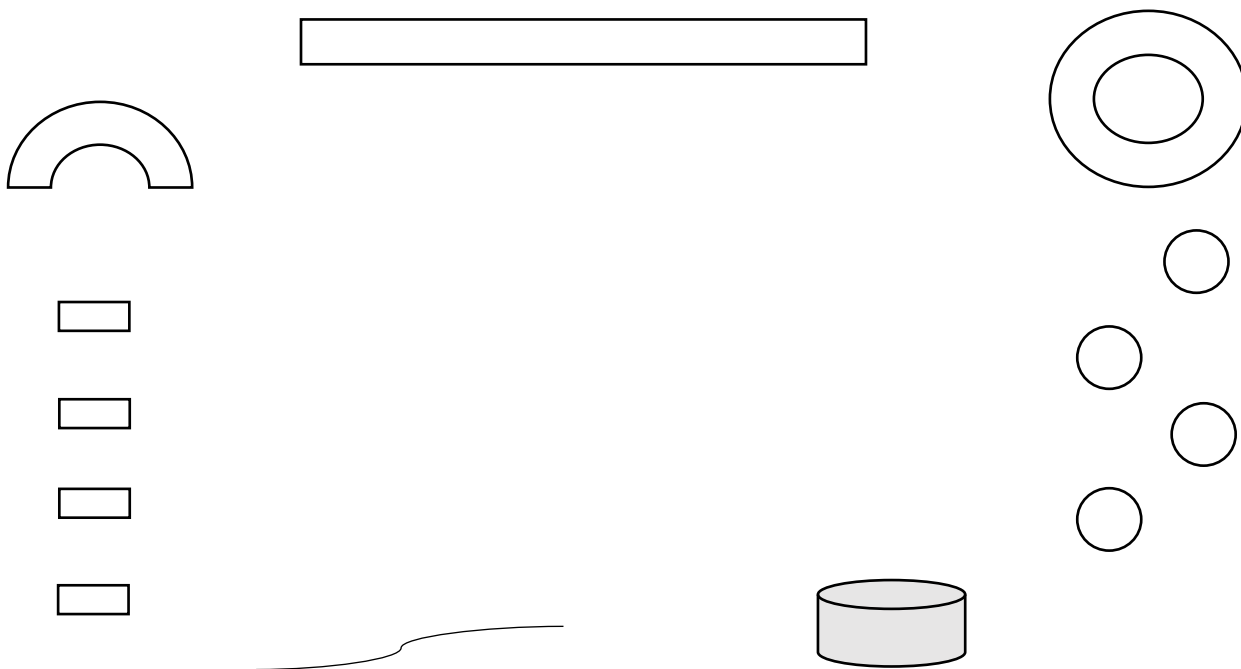
Raznožni sjed, šake oslonjene o pod. Duboki pretklon i vraćanje u početni položaj. Vježbu ponoviti 10 puta.



## 3. GLAVNI "A" DIO SATA: (20 minuta)

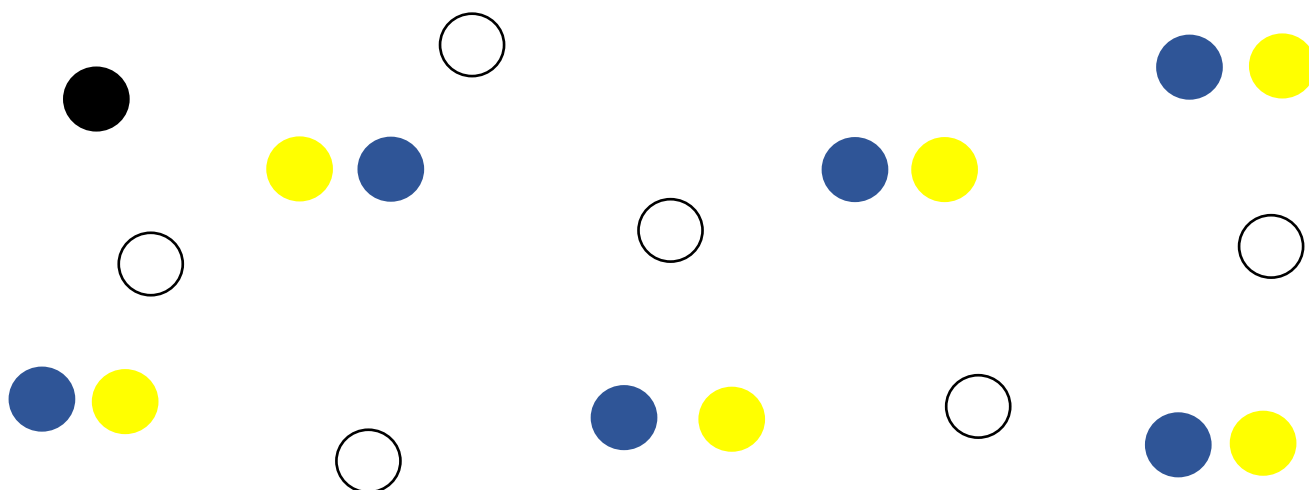
### 1. Poligon prepreka

Poligon prepreka djeca prelaze uz pratnju i pomoć asistenta, a u navedenom primjeru poligona, djeca su zadužena hodati po neravnoj površini, u ovom slučaju, užetu. Nakon užeta slijedi polukrug gdje djeca uz pomoć asistenta održavaju ravnotežu na jednoj nozi, a nakon održavanja ravnoteže, djeca hodaju kroz obruče. Nakon obruča djeca imaju priliku skakati po trampolinu, a nakon toga hodati po ravnoj gredi gdje asistenti što više potiču samostalno održavanje ravnoteže. Po završetku hodanja po gredi, djeca se provlače kroz prepreku za provlačenje, a zatim, sunožno preskaču niske prepreke.



## 2. Pronadi svoj obruč

Djeca trče po dvorani, svako dijete sa svojim asistentom. U dvorani na podu su stavljeni obruči unutar kojeg svako dijete mora stati na dogovoreni znak, u ovom slučaju pljesak rukama.



**GLAVNI "B" DIO SATA:** (8 minuta)

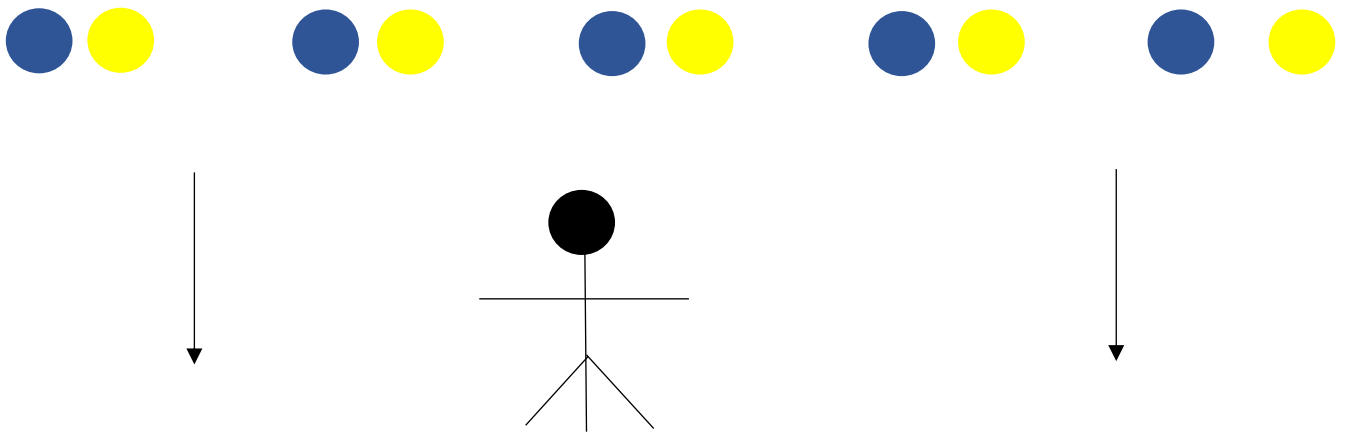
### Judo padovi

Trener objašnjava i demonstrira judo pad, a zatim ga svako dijete izvodi uz pomoć asistenta.

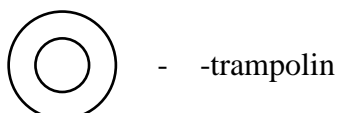
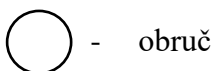
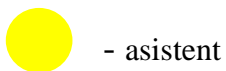


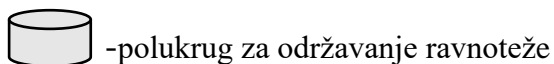
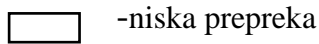
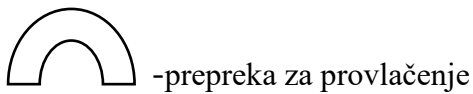
#### 4. Igra 'Hobotnica' (5 minuta)

Djeca sa asistentima trčeći prelaze s jednog kraja dvorane na drugi dok ih na sredini očekuje trener koji imitira hobotnicu raširenim rukama, to jest krakovima. Dok djeca prelaze dvoranu, trener ih lovi 'krakovima', te koje dijete ulovi, to dijete sa svojim asistentom ispada iz igre. Pobjednik je ono dijete koje hobotnica ne uspije uloviti prilikom prelaženja dvorane tijekom cijele igre.



Legenda:





## 6. ISTRAŽIVANJE

### 6.1. Cilj i problemi istraživanja

Cilj istraživanja na temu "Judo za djecu s poremećajem iz spektra autizma" je korisnost juda kao jednog od načina terapije za poticanje razvoja djece s poremećajima, ali i uvidjeti korisnost i prednosti pohađanja takvog programa u vidu napretka pojedinog djeteta. Isto tako, osim mišljenja stručnjaka i judo trenera, cilj je saznati mišljenje roditelja o napretku motoričkog razvoja, socijalnih vještina i inkluziji vlastitog djeteta kroz polaganje judo programa adekvatnog za pojedinu teškoću ili poremećaj koji je njihovom djetetu dijagnosticiran.

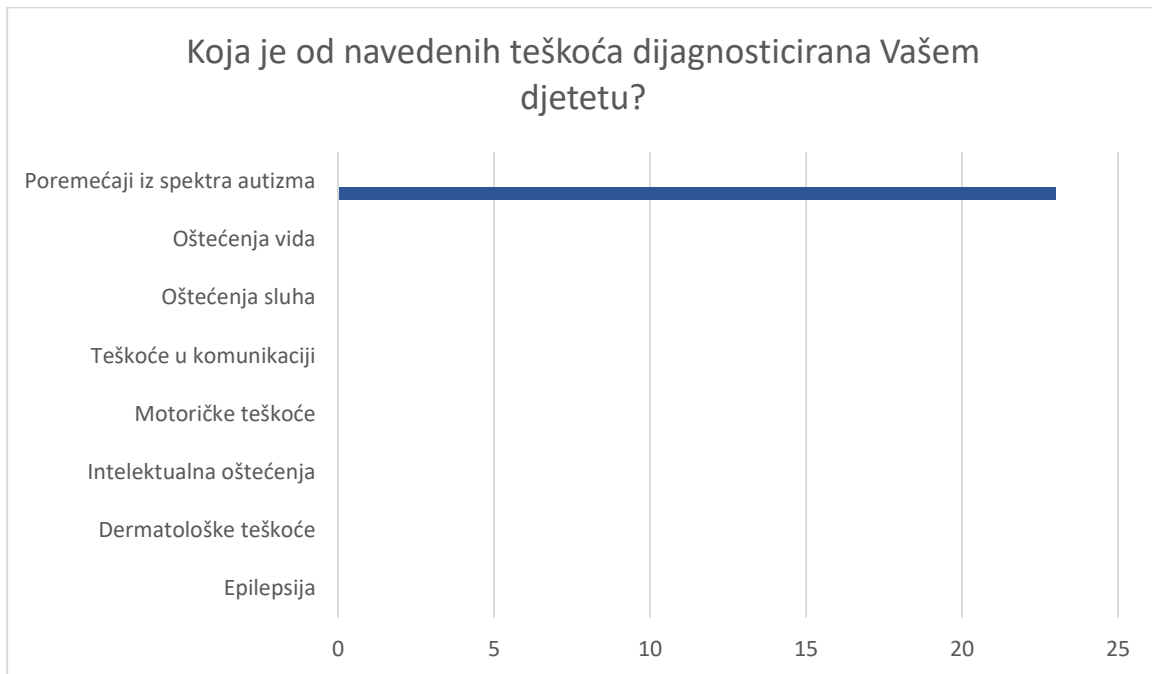
### 6.2. Mjerni instrument i postupak prikupljanja podataka

Kao metoda istraživanja korišten je anketni obrazac u online obliku. U suradnji s voditeljem judo kluba "Profectus Samobor", anketu je ispunilo dvadeset i troje roditelja djece s poremećajima iz spektra autizma koji polaze program "Judo za sve". Anketa sadrži osam pitanja preko kojih saznajemo dijagnozu djeteta, njegovu dob, učestalost polaganja judo programa, te roditeljsko mišljenje u vidu socijalnog i motoričkog napretka djeteta, ali i zadovoljstvo rada i pristupa djeci u navedenom programu.

## 7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Prvo pitanje postavljeno roditeljima u anketi bilo je "Koja je od navedenih teškoća dijagnosticirana Vašem djetetu?". Pošto je anketa namijenjena i poslana samo roditeljima čija

djeca imaju dijagnosticiran poremećaj iz spektra autizma, od mogućnosti osam odabira, svi roditelji, njih dvadeset i troje, odgovorili su 'poremećaj iz spektra autizma'.



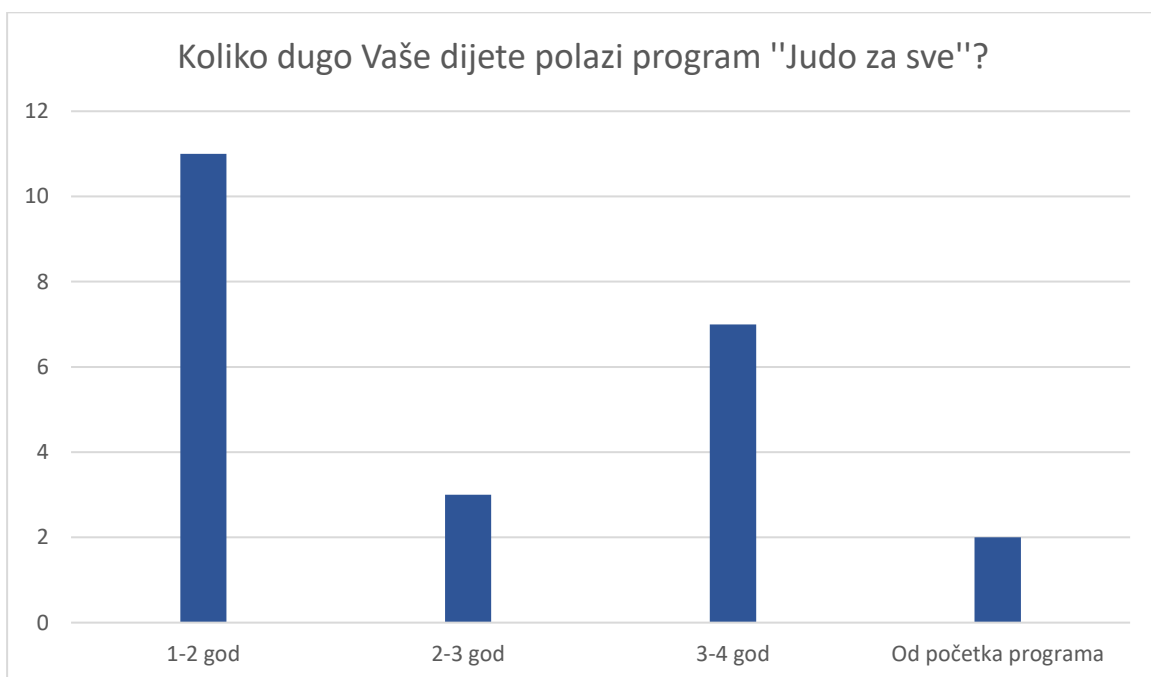
1. grafikon: Raspodjela djece prema kriteriju razvojnih teškoća

Drugo pitanje odnosi se na kronološku dob djece koja pohađaju program "Judo za sve". Raspon godina djece koja pohađaju program od jedne do devetnaest godina, no najviši postotak, 48% odgovora je kako je najviše polaznika koji su između pet i deset godina starosti.



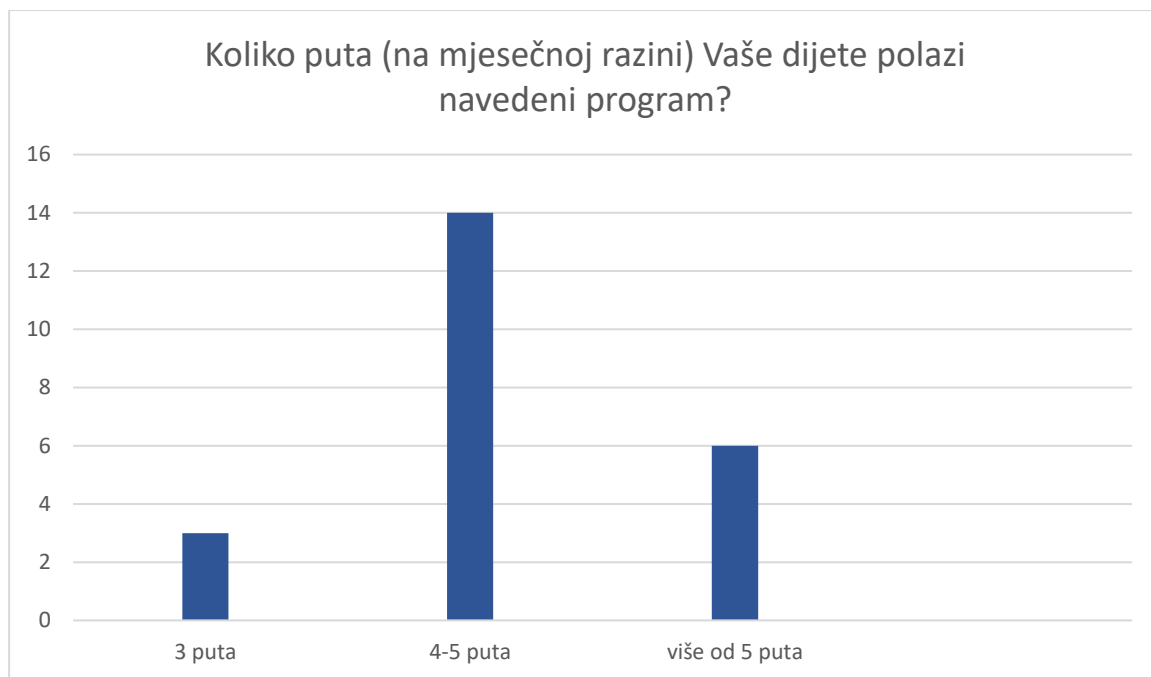
2. grafikon: odgovor na pitanje "Koliko godina ima Vaše dijete?"

Trećim pitanjem ispituje se duljina pohađanja i uključenosti u program "Judo za sve". Na temelju tog pitanja povezuju se i slijedeća koja se odnose za pojedini razvoj djeteta. Dvoje roditelja je odgovorilo kako im dijete polazi program od samog početka osnivanja programa, što znači da dijete polazi program više od četiri godine. Sedmero roditelja je odgovorilo kako im dijete polazi program od tri do četiri godine, troje roditelja je na pitanje odgovorilo sa dvije do tri godine, dok najviše roditelja, njih jedanaest, odgovorilo je kako im je dijete uključeno u program "Judo za sve" od jedne do dvije godine što govori o povećanoj angažiranosti kluba, većem interesu roditelja, ali i većem broju djece s poremećajem iz spektra autizma proteklih godina.



3. grafikon: Raspodjela u odnosu na duljinu pohađanja programa

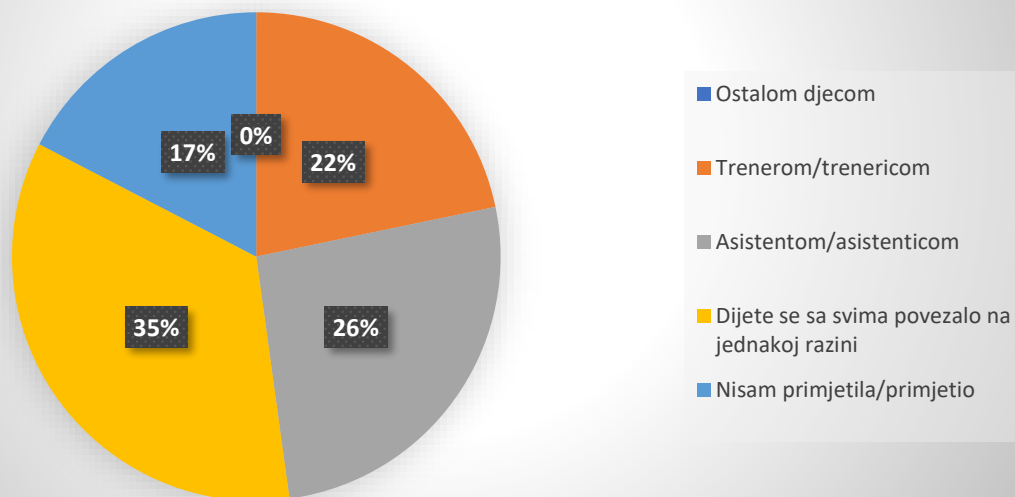
Četvrtim pitanjem dobili smo informaciju koliko je često, na mjesečnoj razini, dijete redovito u pohađanju judo programa. Od jednom do više od pet puta mjesečno, troje roditelja je odgovorilo kako djecu vode na judo tri puta mjesečno, šestero roditelja djecu vodi više od 5 puta mjesečno na treninge juda dok većina djece, njih četrnaest, treninge pohađa jednom tjedno, to jest, četiri do pet puta mjesečno.



4. grafikon: odgovor na pitanje "Koliko puta (na mjesečnoj razini) Vaše dijete polazi navedeni program?"

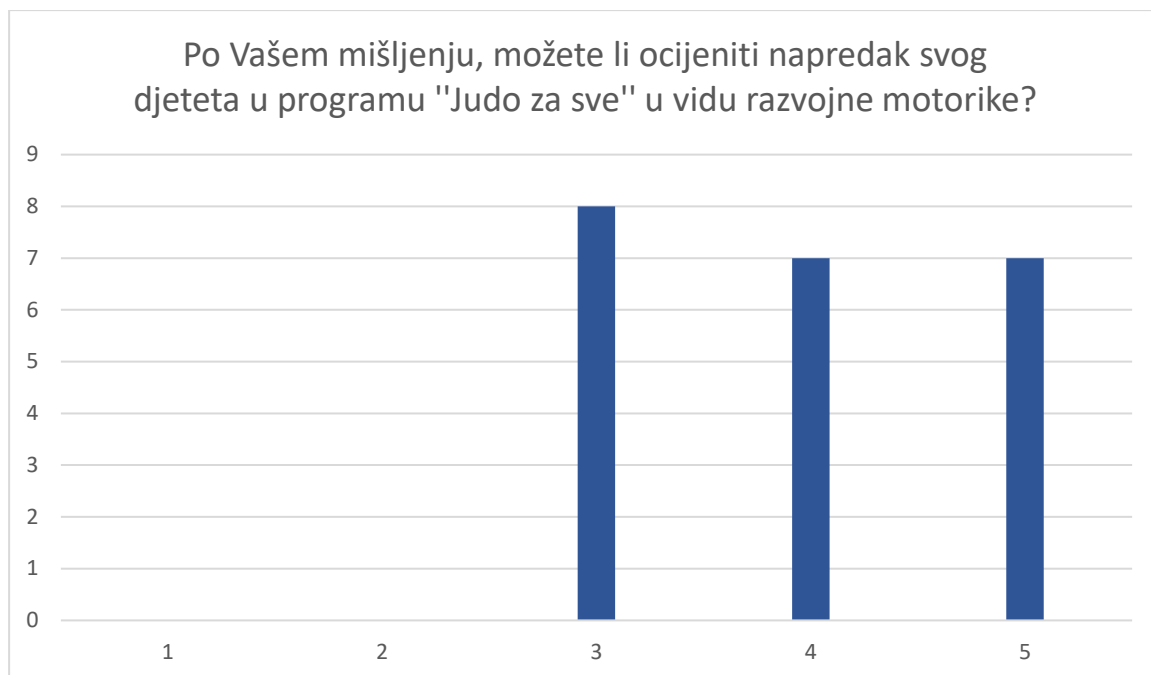
U vidu prihvaćanja drugih osoba iz okoline, roditelji su su anketi iznosili vlastita mišljenja s kime se njihovo dijete najviše povezalo tijekom treniranja. Sa 38%, to jest, osmero roditelja, odgovorilo je kako su im se djeca sa svima povezala na jednakoj razini što nam govori kako su djeca na treninzima juda u ugodnoj atmosferi, te da vjeruju osobama koje sa njima izvode vježbe u vidu rehabilitacije. Šestero roditelja je odgovorilo kako se njihovo dijete povezalo sa asistentom/asistenticom koji rade sa djecom na svakom treningu, petero roditelja je uočilo kako je dijete na treningu privrženo treneru ili trenerici, dok četvero roditelja nije primjetilo da je njihovo dijete razvilo privrženost s bilo kime iz kluba.

**Jeste li primjetili kako se Vaše dijete posebno povezalo s određenom osobom iz kluba? Ako da, kojom?**



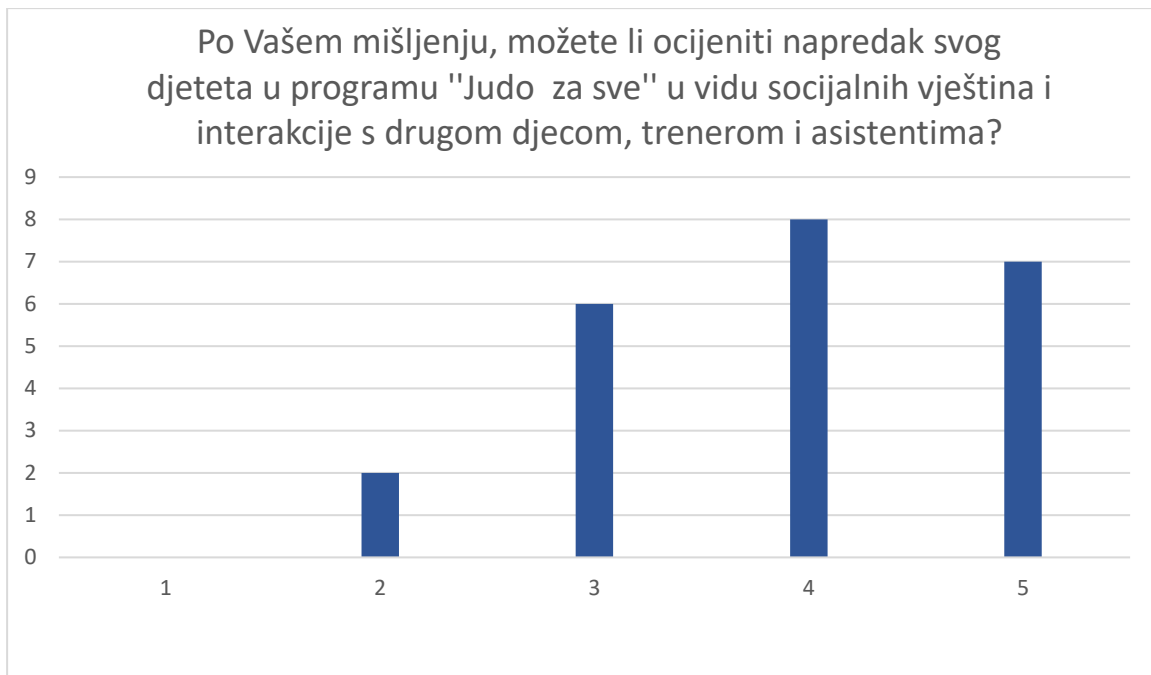
5. grafikon: odgovor na pitanje "Jeste li primjetili kako se Vaše dijete posebno povezalo s određenom osobom iz kluba? Ako da, kojom?"

U šestom pitanju, roditelji su vlastitim mišljenjem ocjenjivali napredak svog djeteta u vidu razvoja motorike. Najviše roditelja, njih osam, napredak djeteta svog djeteta ocijenilo je s ocjenom tri, ali i s ocjenom pet, dok je sedmero roditelja ocijenilo je napredak svog djeteta s ocjenom četiri.



6. grafikon: odgovor na pitanje "Po Vašem mišljenju, možete li ocijeniti napredak svog djeteta u programu "Judo za sve" u vidu razvojne motorike?"

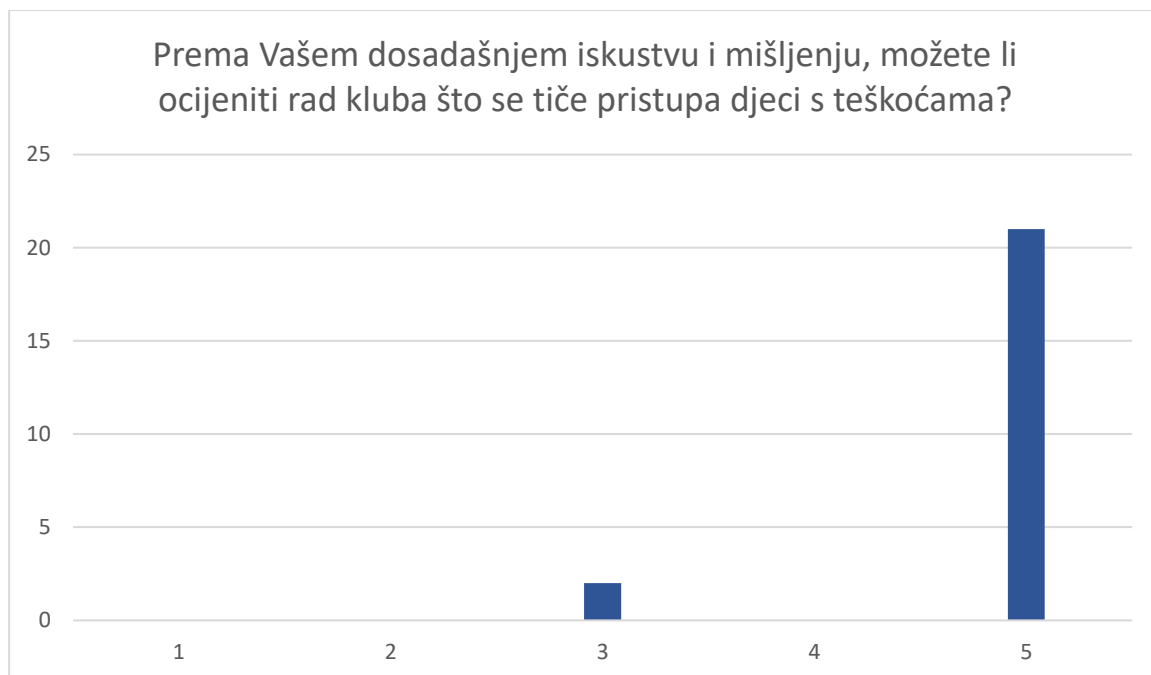
Sedmo pitanje odnosi se na mišljenje roditelja u vidu napretka djeteta u socijalnim vještinama i interakciji s drugom djecom, trenerima i asistentima. Najviše roditelja, njih osam, napredak socijalnih vještina i interakciju ocijenilo je s ocjenom četiri, ocjenom dva ocijenjen je napredak djeteta dva puta, ocjenom tri šest puta, dok napredak svog djeteta sedmero roditelja ocijenjuje ocjenom pet.



7. grafikon: odgovor na pitanje "Po Vašem mišljenju, možete li ocijeniti napredak svog djeteta u programu "Judo za sve" u vidu socijalnih vještina i interakcije s drugom djecom, trenerom i asistentima?"

Zadnje, osmo pitanje, odnosi se na iskustvo roditelja i vlastito mišljenje o radu kluba što se tiče pristupa djeci s teškoćama. Ocjenu pet je odabralo dvadeset i jedan roditelj, a rad kluba je dvoje roditelja ocijenilo ocjenom tri.





8. grafikon: odgovor na pitanje "Prema Vašem dosadašnjem iskustvu i mišljenju, možete li ocijeniti rad kluba što se tiče pristupa djeci s teškoćama?"

## 8. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

Istraživanjem provedenim online anketom saznalo se kako se sve više roditelja djece s poremećajem iz spektra autizma odlučuje na judo kao terapiju. Djeci s dijagnosticiranim poremećajem iz spektra autizma nužna je socijalizacija kako bi se što brže i uspješnije integrirali u društvo te usvojili svakodnevne životne i radne navike, a posebno one koje zahtijevaju pokret, spretnost i pravilno izvođenje pokreta. Sve navedeno osigurano je i pruženo djeci kroz treninge juda.

Kako se svi rehabilitatori slažu da je rana intervencija ključna za što bolji i uspješniji napredak djece s poremećajima iz spektra autizma u bilo kojem pogledu rehabilitacije, to pravilo vrijedi i za judo kao terapiju. Vodeći se time, u već spomenutom judo klubu "Profectus Samobor", specijaliziran je program za djecu s teškoćama koji polazi dvadeset i troje djece s poremećajem iz spektra autizma u rasponu od jedne do devetnaest godina. Nekolicina djece judo program polazi od samog osnutka programa, što znači više od četiri godine, a zadnje dvije godine klub bilježi nagli porast novih polaznika programa kojima je dijagnosticiran poremećaj iz spektra autizma.

Pošto se u radu s djecom s poremećajima iz spektra autizma judo grupe formiraju po intenzitetu poremećaja, djeca dobivaju adekvatan tretman s obzirom na stupanj i težinu teškoće. Tijekom treninga svakom je djetetu osiguran po jedan asistent kako bi se trening mogao odvijati što individualnije, kako bi dijete razvilo osjećaj privrženosti prema osobi koja nije dio njegove obitelji, ali i prihvatilo tuđu pomoć, bilo od djeteta ili odrasle osobe.

Većina polaznika programa ustrajna je u dolascima na treninge i poboljšanju motoričke sposobnosti tako da djeca pohađaju program najmanje jednom tjedno, što se na mjesečnoj bazi temelji na četiri, pet ili više dolazaka, ovisno o potrebi i intenzitetu teškoće. Pošto djeca u klub dolaze više puta mjesečno, a na svakom treningu su okruženi različitim ljudima, te vježbaju s asistentom uz trenere i drugu djecu, u mogućnosti su stvoriti privrženost prema određenom članu kluba. Većina roditelja primjetila je kako su im se djeca povezala sa svima na jednakoj razini, a prema provedenoj anketi, odgovoreno je kako su se djeca vidno povezala sa asistentima i trenerima, dok su se, prema odgovorima, djeca međusobno najmanje povezala tijekom judo treninga.

Kroz provedenu anketu saznalo se kako su roditelji i više nego zadovoljni radom i zalaganjem, ali i adekvatnim pristupom trenera i asistenata djeci s poremećajem iz spektra autizma, a ustrajnim radom, pomnijim promatranjem, predanošću trenera i asistenata te analizom

inicijalnih i finalnih mjerenja što se tiče fizičke sposobnosti i izvođenja motoričkih pokreta, uočeno je kako judo kao sport i vještina pozitivno utječe na razvoj pojedinca s teškoćama, a posebno na djecu s poremećajem iz spektra autizma.

## LITERATURA

1. Arhiva judo kluba ‘‘Profectus Samobor’’
2. Bouillet, D. (2019). Inkluzivno obrazovanje: odabrane teme. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet
3. Bradić, S. (2012). Judo tehnike za djecu, priručnik za trenere. Hrvatska olimpijska akademija
4. Centar za edukaciju i savjetovanje "Sunce" (2012). Preuzeto 4.3.2021.: [Naše pravo na sport – Centar za edukaciju i savjetovanje Sunce \(ti-si-sunce.hr\)](http://www.ti-si-sunce.hr)
5. Friščić, D. (2016). Terapijski postupci i edukacijske strategije za djecu s autizmom. Preuzeto 1.3.2021.: <https://core.ac.uk/reader/198057860>
6. Dijete, vrtić, obitelj, Pučko otvoreno učilište Korak po korak, br. 94/2020
7. Higashida, N. (2013). The reason I jump. Preveo David Mitchell, Sceptre
8. Judo klub Profectus Samobor. Preuzeto 7.08.2021.: <https://www.judo-profectus-samobor.hr/prva-stranica>
9. Lazar, M. (2007). Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj. Pedagoška biblioteka. Đakovo: Tempo
10. Melillo, R. (2016). Isključena djeca, Harfa d.o.o.
11. Mikas, D., Roudi B. (2012). Socijalizacija djece s teškoćama u razvoju u ustanovama predškolskog odgoja. Paediatr Croat. 56 (1): 207-214
12. Morling, E., O’Connell, C. (2018). Autizam: Podrška djeci i učenicima s poremećajem iz spektra autizma. Zagreb: Educa
13. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
14. Remschmidt, H. (2009). Autizam: pojavni oblici, uzroci, pomoć. Naklada Slap
15. Tenodi, D. (1996). Terapeutske borilačke vještine. Vlastiti nakladnik

## PRILOZI

Anketni obrazac "Judo za sve"

1. Koja je od navedenih teškoća dijagnosticirana Vašem djetetu?

- a) Poremećaji iz spektra autizma
- b) Oštećenje vida
- c) Oštećenje sluha
- d) Teškoće u komunikaciji
- e) Motoričke teškoće
- f) Intelektualna oštećenja
- g) Dermatološke teškoće
- h) Epilepsija

2. Koliko godina ima Vaše dijete?

\_\_\_\_\_

3. Koliko dugo Vaše dijete polazi program 'Judo za sve'?

\_\_\_\_\_

4. Koliko često (na mjesečnoj razini) Vaše dijete polazi navedeni program?

\_\_\_\_\_

5. Jeste li primjetili kako se Vaše dijete posebno povezal o s određenom osobom iz kluba?

Ako da, kojom?

- a) Ostalom djecom
- b) Trenerom/trenericom
- c) Asistenom/asistenticom
- d) Dijete se sa svima povezal o na jednakoj razini
- e) Nisam primjetila/primjetio

6. Po Vašem mišljenju, možete li ocijeniti napredak svog djeteta u programu "Judo za sve" u vidu razvoja motorike?

1.            2.            3.            4.            5.

7. Po Vašem mišljenju, možete li ocijeniti napredak svog djeteta u programu "Judo za sve" u vidu socijalnih vještina i interakcije s drugom djecom, trenerima i asistentima.

1.            2.            3.            4.            5.

8. Prema Vašem dosadašnjem iskustvu i mišljenju, možete li ocijeniti rad kluba što se tiče pristupa djeci s teškoćama?

1.            2.            3.            4.            5.

## Izjava o samostalnoj izradi rada

Završni rad na temu *Judo za djecu s poremećajem iz spektra autizma* izradila sam samostalno, uz pomoć mentorice doc. dr. sc. Ivane Nikolić, sumentora doc. dr. sc. Zlatka Bukvića, te koristeći se navedenim izvorima.

Čakovec, rujan 2021.

---

Laura Đekić

## IZJAVA

### o odobrenju za pohranu i objavu ocjenskog rada

kojom ja Laura Đekić, OIB: 75131290126, student Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao autor ocjenskog rada pod naslovom: Judo za djecu s poremećajem iz spektra autizma, dajem odobrenje da se, bez naknade, trajno pohrani moj ocjenski rad u javno dostupnom digitalnom repozitoriju ustanove Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Sveučilišta te u javnoj internetskoj bazi radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu, sukladno obvezi iz odredbe članka 83. stavka 11. Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju (NN 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15). Potvrđujem da je za pohranu dostavljena završna verzija obranjenog i dovršenog ocjenskog rada. Ovom izjavom, kao autor ocjenskog rada dajem odobrenje i da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi i besplatno učini dostupnim:

**a) široj javnosti**

b) studentima i djelatnicima ustanove

c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

*\*Zaokružite jednu opciju. Molimo Vas da zaokružite opciju a) ako nemate posebnih razloga za ograničavanje dostupnosti svog rada.*

---

Vrsta rada: **a) završni rad preddiplomskog studija**

b) diplomski rad

Mentor/ica ocjenskog rada: doc. dr. sc. Ivana Nikolić

Naziv studija: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, odsjek u Čakovcu

Odsjek za odgojiteljski studij

Datum obrane: \_\_\_\_\_

Članovi povjerenstva: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Adresa elektroničke pošte za kontakt: \_\_\_\_\_

Mjesto i datum \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(vlastoručni potpis studenta)

---

**(opcionalno)**

U svrhu podržavanja otvorenog pristupa ocjenskim radovima trajno pohranjenim i objavljenim u javno dostupnom digitalnom repozitoriju ustanove Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, ovom izjavom dajem pravo iskorištavanja mog ocjenskog rada kao autorskog djela pod uvjetima *Creative Commons* licencije:



- 1) CC BY (Imenovanje)
- 2) CC BY-SA (Imenovanje – Dijeli pod istim uvjetima)
- 3) CC BY-ND (Imenovanje – Bez prerada)
- 4) CC BY-NC (Imenovanje – Nekomercijalno)
- 5) CC BY-NC-SA (Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima)
- 6) CC BY-NC-ND (Imenovanje – Nekomercijalno – Bez prerada)

Ovime potvrđujem da mi je prilikom potpisivanja ove izjave pravni tekst licencija bio dostupan te da sam upoznat s uvjetima pod kojim dajem pravo iskorištavanja navedenog djela.

\_\_\_\_\_

(vlastoručni potpis studenta)

### O Creative Commons (CC) licencijama

CC licencije pomažu autorima da zadrže svoja autorska i srodna prava, a drugima dopuste da umnožavaju, distribuiraju i na neke načine koriste njihova djela, barem u nekomercijalne svrhe. Svaka CC licencija također osigurava autorima da će ih se priznati i označiti kao autore djela. CC licencije pravovaljane su u čitavom svijetu.

Prilikom odabira autor treba odgovoriti na nekoliko pitanja - prvo, želi li dopustiti korištenje djela u komercijalne svrhe ili ne, a zatim želi li dopustiti prerade ili ne? Ako davatelj licence odluči da dopušta prerade, može se također odučiti da od svatko tko koristi djelo, novonastalo djelo učini dostupnim pod istim licencnim uvjetima.

CC licencije iziskuju od primatelja da traži dopuštenje za sve ostala korištenja djela koje su prema zakonu isključivo pravo autora, a koje licencija izrijekom ne dopušta.

Licencije:



**Imenovanje (CC BY)**

Ova licencija dopušta drugima da distribuiraju, mijenjaju i prerađuju Vaše djelo, čak i u komercijalne svrhe, dokle god Vas navode kao autora izvornog djela. To je najotvorenija CC licencija.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>



**Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima (CC BY-SA)**

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo, čak i u komercijalne svrhe, dokle god Vas navode kao autora i licenciraju novonastala djela pod istim uvjetima (sve daljnje prerade će također dopuštati komercijalno korištenje).

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



**Imenovanje-Bez prerada (CC BY-ND)**

Ova licencija dopušta redistribuiranje, komercijalno i nekomercijalno, dokle god se djelo distribuira cjelovito i u neizmijenjenom obliku, uz isticanje Vašeg autorstva.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/legalcode>



**Imenovanje-Nekomercijalno (CC BY-NC)**

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo u nekomercijalne svrhe. Iako njihova nova djela bazirana na Vašem moraju Vas navesti kao autora i biti nekomercijalna, ona pritom ne moraju biti licencirana pod istim uvjetima.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode>



### **Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima (CC BY-NC-SA)**

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo u nekomercijalne svrhe, pod uvjetom da Vas navedu kao autora izvornog djela i licenciraju novonastala djela pod istim uvjetima.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>



### **Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerađivanja (CC BY-NC-ND)**

Ovo je najrestriktivnija od CC licencija – dopušta drugima da preuzmu Vaše djelo i da ga dijele s drugima pod uvjetom da Vas navedu kao autora, ali ga ne smiju mijenjati ili koristiti u komercijalne svrhe.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>