	Skapat av	Dokument titel	Datum/revision
	Styrelsen FJK	Policy barn- och ungdomsjudo	2010-07-01/B
	Godkänt av	Gäller för	Sidor
	Styrelsen FJK	Alla ledare och aktiva i FJK	1/1

---

# Falu Judoklubb

## Policy barn- och ungdomsjudo

---

### 1 Judo för barn

Med judo för barn avser vi träning upp till och med tolv års ålder. I barnjudon får barnen leka och därigenom utveckla fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten. Judo för barn är först och främst inriktad på att främja koordinationsförmåga och kroppsuppfattning. På ett lekfullt sätt tränas fallteknik, judotekniker i mattan och i stående.


Utöver judon ingår det många grundläggande gymnastiska övningar och lekar som tränar upp balans och smidighet. Eftersom judo är en individuell idrott ”platsar” alla, oavsett vilka förutsättningar man har.

#### 1.1 Socialt inom barnjudo

Judoträningen kan fylla en viktig funktion för barn som saknar trygghet i hem, skola eller har svårt att delta i annan idrott. Judon spelar härigenom en viktig roll i många barns uppväxt. Genom att idrotta får de utlopp för sitt rörelsebehov, sin glädje och spontanitet, de trivs och mår bra. För många barn är klubben, näst efter hemmet och skolan, den viktigaste miljön för fostran och utveckling. De attityder och värderingar som vi förmedlar där präglar i stor utsträckning barns och ungdomars personliga utveckling. Vi ska därför sträva efter att i föreningen ge dem goda vanor samt en kamratlig och trygg social gemenskap.

#### 1.2 Tävling för barn

För barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom i leken. Men den måste bli just en del av leken och ha som främsta mål att barnet har roligt och lär sig idrotten. Betydelsen av tävlingsresultat i barnidrotten bör avdramatiseras och barn ska ges lika möjligheter att delta. Barn har speciella regler vid judotävlingar och är indelade i två åldersklasser U11 och U13. Tävlingsformerna för barnen, är att de i första hand är ett led i träningen och har ett lärande perspektiv. Det första året sker ingen tävling. Från och med andra året (från gult bälte) så deltar man i träningstävlingar som till exempel pokaljaktten. De mer tävlingsvana deltar i andra tävlingar för barn främst inom länet. De barn som vill tävla mycket får även delta i vissa utvalda tävlingar i närliggande län. I samband med tävlingar kan vi inom judon lära barn att handskas med såväl vinst som förlust, vilket ger lärdomar för livet. Här spelar också föräldrars agerande stor roll, det är viktigt att de stödjer sina barn och inte bidrar till hets och prestationskrav, utan i stället bidrar till att barn tycker det är roligt att träna och tävla. Barn och ungdomstävlingar döms ofta av oerfarna domare som ibland gör tveksamma bedömningar, vilket i sig är naturligt och en del av lärandet även för de som utbildar sig till domare. Men eftersom judo som tävlingsidrott är bedömningsport så är det viktigt att ledare, coacher, föräldrar och tränare även lär och förklarar att man ska acceptera domarens beslut med hänvisning till att detta är träning och lek; samt att det kan vara svårt för en domare att alltid se alla detaljer under en judomatch.

	Skapat av	Dokument titel	Datum/revision
	Styrelsen FJK	Policy barn- och ungdomsjudo	2010-07-01/B
	Godkänt av	Gäller för	Sidor
	Styrelsen FJK	Alla ledare och aktiva i FJK	2/2

### 1.3 Ledare inom barnjudo

De som leder barnidrott ska, förutom sin judokompetens, ha grundläggande kunskap om hur barn utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt. Barn utvecklas olika snabbt i olika avseenden vilket ställer särskilda krav på ledarna. Det är också viktigt att fördjupa kunskaperna om olika individers och gruppers skilda förutsättningar för att bättre kunna anpassa idrotten till vars och ens behov.

### 1.4 Policy för barnjudo


- Judo för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN: s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen).
- Judo för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Träningen för barn ska utformas så att de kan lära sig judo och få ett livslångt intresse för den.
- Judotävlingar ska huvudsakligen ske inom länet och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.
- Falu Judoklubb ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra.
- Judo för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn ska i judoverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.
- Falu judoklubb ska ha ett upplägg på träning och övrig verksamhet så att barnen tycker att det är roligt med judo.

## 2 Judo som ungdomsidrott

Med ungdom avser vi åldrarna 13-20 år, det vill säga åldersklasserna U15, U17 och U20. De principer om lekfullhet och allsidig träning, som gäller inom barnidrotten, ska också gälla under de första åren inom ungdomsidrotten. Framför allt för de som är nytillkomna som judoutövare. Judo för tonåringar är inte lika lätt att kategorisera som judo för barn. Här finns det allt från några som börjar satsa helhjärtad på tävlingsjudo, de som vill tävla ibland när det inte stör andra aktiviteter och intressen; samt andra som är där för att hålla sig i form eller för att träffa kompisar. Som tränare bör man se till att man inte nonchalera någon av dessa inriktningar utan i stället skapa träningar med innehåll som passar ungdomarnas inriktning.

### 2.1 Socialt inom ungdomsjudo

Tonåren är en omvälvande tid, såväl fysiskt som psykiskt och socialt. Hänsyn måste tas till att såväl de fysiska som de psykiska förutsättningarna kan variera kraftigt inom en åldersgrupp genom att olika ungdomar mognar olika snabbt. Vidare måste hänsyn tas till olikheter mellan flickor och pojkar och den ökade betydelse könstillhörigheten får under ungdomsåren. Det är därför viktigt att ledare inom idrottens ungdomsverksamhet har kunskap om tonåringars utveckling och den betydelse denna har både på och utanför judomattan.

	Skapat av	Dokument titel	Datum/revision
	Styrelsen FJK	Policy barn- och ungdomsjudo	2010-07-01/B
	Godkänt av	Gäller för	Sidor
	Styrelsen FJK	Alla ledare och aktiva i FJK	3/3

## 2.2 Tävling för ungdomar

Successivt sker en naturlig differentiering mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer. Vi kan börja tala om breddidrott respektive elitinriktad idrott. Inom judo finns unika möjligheter att som tonåring starta en idrotts karriär som tävlande. Men även att påbörja en karriär som funktionär, instruktör, utbildare, domare, handikapp tränare eller bara delta i gemenskapen. Oavsett inriktning så skall möjligheter ges för att vidareutveckla sin tävlingsjudo eller annan judokarriär.

## 2.3 Ledare inom ungdomsjudo

Under ungdomsåren formas i hög grad människors värderingar. Det ställer det sociala ledarskapet i centrum. Under denna tid ska kontinuerliga diskussioner föras om idrottens etikfrågor. Samtidigt ger den snabba kroppsliga utvecklingen upphov till många frågor. Det är därför viktigt att ungdomarna får en sund och positiv kroppsuppfattning för att minska risken för såväl doping av kosmetiska eller idrottsliga skäl, som olika former av ätstörningar. Det är i denna ålder än viktigare att ledare föregår med gott exempel på och utanför mattan. Samt, att ledaren har rätt kompetens att bedriva den variation och träning som här krävs.

## 2.4 Policy för ungdomsjudo

- Judo för ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen).
- Övergången mellan barn -och ungdomsjudo ska ske successivt och hänsyn tas till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Övergången mellan breddidrott och elitinriktad tävlingsjudo, eller omvänt, för ungdomar ska ske successivt.
- Falu judoklubb ska ta tillvara ungdomarnas egna erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings -och tävlingsverksamhet.
- Ledare inom Falu judoklubb ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors och pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Ledarskap ska vara en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning som en stimulans till, och förberedelse för, framtida ledaruppdrag.
- Judo för ungdom ska vara mer judospecifik än för barnjudo, och i allt större utsträckning bygga på teknikträning, repetition (nötning), fysisk träning och uthållighet.
- Träningen för ungdomar ska utformas så att de kan lära sig judo och få ett livslångt intresse för den.
- Judotävlingar ska huvudsak ske efter individens egna prestationer och ambition.
- Tävlingsresultat och uppföljningar skall ges större uppmärksamhet i ungdomsjudo jämfört med barnjudo, och kan helt eller delvis vara styrande för kommande träningsupplägg.