

Συμμετέχοντας σε Αγώνες Τζούντο

Ο «οδηγός» (επιβίωσης) που ακολουθεί, δημιουργήθηκε με αφορμή τις συχνές ερωτήσεις των γονέων που το παιδί τους πρώτη φορά «κατεβαίνει σε αγώνες», βασιζόμενο σε [αντίστοιχο άρθρο](#) από τον ιστότοπο / forum [Judoinfo.com](#) και επιθυμώντας να αμβλύνει στο ελάχιστο το άγχος για τα διαδικαστικά θέματα που προκαλεί η συμμετοχή σε αγώνες (κυρίως από την πλευρά του γονέα). Στο παρόν άρθρο θα δείτε τη γραφή να εναλλάσσεται απευθυνόμενο πότε στο παιδί και πότε στο γονέα. Είναι σίγουρο ότι δεν υποκαθιστά την άμεση και έγκυρη πληροφόρηση από τη Γραμματεία ή/και το Sensei.

Εξίσου όμως ισχυρό ήταν και το κίνητρο να μεταφερθεί και η προσωπική εμπειρία των τελευταίων 4 ετών από τη συμμετοχή (ως γονιός με 3 “τζουνιοράκια”) σε περισσότερα από 30 Τουρνουά κι Ημερίδες και την παρακολούθηση (ως θεατής) άλλων τόσων περίπου (σε όλες τις κατηγορίες).

Η συμμετοχή στους αγώνες για τα περισσότερα παιδιά είναι μία στρεσογόνος κατάσταση, την οποία οι γονείς, σε γενικές γραμμές επωμίζονται και μερικές φορές την αμβλύνουν ή την ενισχύουν. Για αυτό το λόγο δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε με μία σειρά άρθρων που θα αφορούν και σε άλλους τομείς πχ την ψυχολογία του αθλητή / παιδιού, του γονέα, των αδερφών, (σε αρκετές περιπτώσεις υπάρχει και παλαιότερος Τζουντόκα στην οικογένεια, ή ενεργός Τζουντόκα αδερφάκι), την κατάσταση πριν τους αγώνες αλλά και μετά τους αγώνες. Όλα τα παραπάνω **προκειμένου τα “τζουνιοράκια” κυρίως, να απολαμβάνουν τη συμμετοχή σε αγώνες** και να μην αποτελούν αυτοί (οι αγώνες) τραυματική εμπειρία, η οποία θα οδηγήσει το παιδί στη διακοπή από το Τζούντο. Είναι παραδεκτό ότι δεν είναι απαραίτητο όλα τα παιδιά να αγωνιστούν ή/και όλα τα παιδιά να διακριθούν. Ακόμα και η απλή συμμετοχή γεννά ερωτήματα, αντιδράσεις και συμπεριφορές που τόσο οι προπονητές (εντός τατάμι) όσο και οι γονείς (εκτός τατάμι) **οφείλουμε να διαχειριστούμε με μοναδικό τελικό σκοπό την παραμονή του παιδιού στο άθλημα.**

Ως γονιός, αν θα έπρεπε να σχηματοποιήσω με διάγραμμα ροής τη διαδικασία, θα την αναπαριστούσα ως εξής: **το παιδί ΕΠΙΘΥΜΕΙ, ο προπονητής εισηγείται /**

ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ και ο γονιός ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙ. Το πώς θα αποφασίσουμε ως γονείς ή κηδεμόνες (δλδ με τη συμμετοχή ή όχι του παιδιού κλπ) δεν ενδιαφέρει στο παραπάνω σχήμα, διότι αυτό που αναφέρεται είναι στην ουσία ότι η ΕΥΘΥΝΗ της απόφασης βαραίνει το γονέα (γονείς).

Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση, καλή διεργασία και καλά αποτελέσματα!

Εξασκούμενος –η, στο Τζούντο είναι πιθανό να θελήσεις να τεστάρεις τις ικανότητες / δεξιότητές σου συγκριτικά με τις αντίστοιχες δεξιότητες άλλων της ηλικίας σου και της κατηγορίας των κιλών σου. Ο τόπος προκειμένου να επιτευχθεί αυτό (εκτός από το randori εντός της προπόνησης) είναι να συμμετέχεις σε αγώνες Τζούντο.

Οι διοργανώσεις χωρίζονται σε «ανεπίσημους» και «επίσημους» αγώνες. Ανεπίσημοι είναι οι αγώνες που διοργανώνουν οι Σύλλογοι σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο: Τουρνουά, Ημερίδα και επίσημοι είναι οι αγώνες με βαθμολογικό ή ενδιαφέρον προνομίων: Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Διασυλλογικό Πρωτάθλημα.

Στην Ελλάδα δεν λαμβάνεται υπόψη το επίπεδο γνώσεων, χρώμα ζώνης δλδ, προκειμένου να ενταχθεί κάποιος –α σε κατηγορία. Οι **κατηγορίες** ανακοινώνονται από την **Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο** (EOT / HJF) κάθε έτος και σε γενικές γραμμές αφορούν σε κατηγοριοποίηση πρώτα βάσει της ηλικίας (συνήθως ανά 2 ή 3 έτη) και κατά δεύτερον εντός της ηλικιακής κατηγορίας σε υποκατηγορίες των κιλών (συνήθως ανά 3 κιλά στις μικρές ηλικίες).

Ήρθε η ώρα λοιπόν να συμμετέχεις στο πρώτο σου Τουρνουά: μία τυπική συμμετοχή σε Τουρνουά, Ημερίδα κλπ **ξεκινά σίγουρα πριν την ημέρα διεξαγωγής:**

1. προϋπάρχει η επιθυμία να συμμετέχεις,
2. η συζήτηση με τους γονείς σου,
3. η συζήτηση με τον / την προπονητή –τριά σου (sensei),
4. η προζύγιση (προκειμένου να διαπιστωθεί η ένταξη σε υποκατηγορία),
5. οι απαραίτητες και μόνο αναγκαίες προσαρμογές όσον αφορά στα κιλά σου (σε συνεννόηση Sensei και Γονέων και με τη σύμφωνη γνώμη σου),
6. η έγγραφη / ενυπόγραφη δήλωση από το Γονέα / Κηδεμόνα στο Σύλλογο ότι επιθυμείς να συμμετέχεις στο Τουρνουά (συνήθως σε έντυπη φόρμα Αίτησης / Δήλωσης που παρέχεται από τη Γραμματεία του Συλλόγου),

7. η καταβολή του ανάλογου ποσού συμμετοχής (το οποίο αποδίδεται στο Σύλλογο διοργανωτή για την κάλυψη των εξόδων του Τουρνουά)
8. η συγκέντρωση των Δηλώσεων από τη Γραμματεία του Συλλόγου προκειμένου για την τελική αποστολή τους σε συγκεντρωτικές λίστες στο διοργανωτή Σύλλογο (η αποστολή των λιστών γίνεται συνήθως έως και 2-3 ημέρες πριν τη διεξαγωγή των αγώνων)

Έχεις λοιπόν υποβάλλει Αίτηση συμμετοχής, ο Σύλλογός σου την έχει αποστείλει και **καλείσαι μέσω της Προκήρυξης του Τουρνουά να παρευρεθείς στο Κλειστό Στάδιο / Γυμναστήριο διεξαγωγής των αγώνων σε συγκεκριμένη ώρα α) για τη ζύγιση και β) για την έναρξη των αγώνων.**

Σε επίσημους Αγώνες προβλέπεται και ώρα προ-ζύγισης δλδ ανεπίσημης ζύγισης, (μισή ή/και μία ώρα πριν την επίσημη ζύγιση). Είναι ιδεατό τα κιλά / κατηγορία που δηλώνονται με την Αίτηση Συμμετοχής να είναι και τα κιλά που εμφανίζεται κανείς στην επίσημη ζύγιση. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγεται η καθυστέρηση στην κλήρωση των αγωνιζόμενων, μιας και δεν χρειάζεται να βγει κάποιος από τη μία κατηγορία... να ενταχθεί σε μία άλλη και να ξαναγίνουν οι κληρώσεις σε αυτές τις κατηγορίες. Σε επίσημους αγώνες ΔΕΝ ισχύει το 1 κιλό ανοχή για τις κατηγορίες και αν ΔΕΝ ζυγιστείς στα κιλά (κατηγορία) που δήλωσες ΔΕΝ έχεις δικαίωμα συμμετοχής και αποκλείεσαι από τους αγώνες. Επίσης αν δεν ζυγιστείς την ώρα που δηλώνει η Προκήρυξη επίσης αποκλείεσαι από τη συμμετοχή.

Η προκήρυξη αναφέρει ρητά τους γενικούς και ειδικούς κανόνες συμμετοχής στους αγώνες, πχ αποκλειστική ή όχι χρήση μπλε Τζουντόγκι (στα Τζούνιορ υπάρχει ανοχή), 1 κιλό ανοχή σε κάθε κατηγορία κλπ.

...αν η ώρα ζύγισης είναι πχ από τις 08:00 - 09:00 (για τα Τζουνιοράκια ισχύει αυτό) είναι καλό να μη φτάσεις στο γήπεδο 08:45 για να ζυγιστείς, γιατί η ζύγιση γίνεται ανά Σύλλογο και όχι ατομικά...δλδ θα σε περιμένει όλος ο Σύλλογος! Φαντάσου δε να φτάσουν από κάθε Σύλλογο και από 2 παιδιά αργοπορημένα, τότε όλη η ζύγιση πάει πίσω χρονικά και ακολουθεί καθυστέρηση στην κλήρωση και την έναρξη των αγώνων. Για εσένα βέβαια που είσαι στην κατηγορία των Τζούνιορ μπορεί και να μη σε πειράζει να φύγεις με μία ώρα καθυστέρηση...σκέψου όμως και τις υπόλοιπες κατηγορίες (Παίδες, Κορασίδες, Έφηβους, Νεάνιδες, Άνδρες, Γυναίκες) τους οποίους

καθυστερείς για ζύγιση, προθέρμανση, έναρξη αγώνων και απονομή μεταλλίων (δλδ μέχρι τις 21:00 το βράδι!!!!). Η επιμήκυνση στο χρόνο αποφέρει κούραση (με ό,τι συνεπάγεται αυτό) σε όλους: τους γονείς, τους θεατές, τους αθλητές, τους διοργανωτές, τους Διαιτητές, τους Προπονητές!

Έφτασες λοιπόν **χωρίς για τη ζύγιση** σύμφωνα με την Προκήρυξη, βρίσκεις τους φίλους σου και συναθλητές σου από το Σύλλογο στις κερκίδες και με εντολή του Προπονητή –τριας οδηγείστε για τη ζύγιση. Όσοι έχουν «πρόβλημα» με τα κιλά τους δεν τρώνε πρωινό ή/και γάλα. Μπορούν όμως μετά τη ζύγιση να φάνε και να πιούνε ελεύθερα. Συνήθως από τη ζύγιση μέχρι την έναρξη των αγώνων μεσολαβούν το πολύ 2 ώρες (1 ώρα κατ' ελάχιστο).

Τα αγόρια αγωνίζονται φορώντας μόνο το Τζουντόγκι, χωρίς φανελάκι ή μπλούζα από μέσα, αντίθετα, τα κορίτσια αγωνίζονται υποχρεωτικά φορώντας εσωτερικά του Τζουντόγκι ένα λευκό κοντομάνικο φανελάκι (χωρίς στάμπες). Η ζύγιση γίνεται είτε φορώντας ρούχα, είτε Τζουντόγκι είτε μόνο με το εσώρουχο. Σημασία έχει να επιτύχουμε τη δηλωμένη κατηγορία κιλών. Η ζύγιση αγοριών και κοριτσιών γίνεται σε ξεχωριστούς χώρους υπό την εποπτεία Διαιτητών (στα κορίτσια εποπτεύουν μόνο Γυναίκες). Προτιμούμε, ιδίως στις μικρές κατηγορίες, να μη φορούμε από το σπίτι το Τζουντόγκι στο παιδί γιατί τις ώρες που μεσολαβούν μπορεί να το λερώσει.

Για τις πιο μεγάλες κατηγορίες που χρειάζονται και Δελτία Αθλητή προσκομίζονται από το Σύλλογο και επιδίδονται / επιδεικνύονται τόσο για τη ζύγιση όσο και για τον αγώνα. Χωρίς Δελτίο Αθλητή (ό,που είναι απαραίτητο) ΔΕΝ συμμετέχεις. Την ευθύνη έκδοσης των Δελτίων έχει η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο στην οποία αποστέλλονται τα απαραίτητα δικαιολογητικά από τη Γραμματεία του Συλλόγου (άπαξ και μία φορά το χρόνο), για αυτό όταν σας ζητηθούν τα απαραίτητα έγγραφα από τη Γραμματεία μην αμελήσετε αλλά άμεσα συγκεντρώστε τα προκειμένου να αποσταλούν (υπόψη ότι τα Δελτία καθίστανται έγκυρα / λειτουργικά μετά από 3 μήνες!). Προσοχή λοιπόν, γιατί χωρίς Δελτίο ΔΕΝ μπορείς να αγωνιστείς!

Στο μεσοδιάστημα λοιπόν **ανάμεσα στη ζύγιση και την έναρξη των αγώνων** υπάρχει χρόνος για το παιδί να φάει, να πάει τουαλέτα και να παίξει. Σε κάποιο χρονικό σημείο ο προπονητής –τρια καλεί τους αθλητές –τριες να κατέβουν

στο τατάμι (στα στρώματα που θα διεξαχθούν οι αγώνες) προκειμένου να κάνουν ζέσταμα (προθέρμανση). Το ζέσταμα γίνεται με το Τζουντόγκι και ανάλογα την εποχή τα παιδιά μπορούν να φορούν από μέσα μπλούζα. Το παράγγελμα για την έναρξη και τη λήξη της προθέρμανσης των παιδιών τη δίνει ο προπονητής.

Μέχρι και το διάστημα που τα παιδιά από όλους τους Συλλόγους είναι στο τατάμι για το ζέσταμα, η Γραμματεία με τη Διαιτησία διενεργούν τις τελικές κληρώσεις, σύμφωνα με τις οποίες καθορίζεται η σειρά και ποιος θα παίξει με ποιόν (πάντα σύμφωνα με τις κατηγορίες). Συνήθως οι κληρώσεις αναρτώνται σε σημείο εντός του αγωνιστικού χώρου και μπορεί το παιδί και ο προπονητής να τα συμβουλευτεί / ενημερωθεί.

Διευθετούνται τυχόν οικονομικές εκκρεμότητες από τους Συλλόγους προς τους διοργανωτές και καλούνται τόσο οι Διαιτητές όσο και οι Προπονητές σε ολιγόλεπτη συνάντηση προκειμένου να δοθούν οδηγίες από τον αρχι-Διαιτητή (Αλυτάρχη) των αγώνων. Από το megáφωνο γίνονται ανακοινώσεις / υπενθυμίσεις πχ για το ποιες τεχνικές δεν επιτρέπονται, για το ποιος φοράει την άσπρη και ποιος την κόκκινη ζώνη κλπ. Είναι σημαντικό για τους γονείς, θεατές να κάθονται στις κερκίδες και να μη περιφέρονται πλησίον των τατάμι ή να μη στέκονται σε σημεία όρθιοι εμπρός από άλλους καθήμενους στις κερκίδες.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα ενεργά τατάμι είναι 3 ή 4 σημαίνει ότι μπορούν να είναι όρθιοι 6 ή 8 γονείς για να βιντεοσκοπούν / φωτογραφίζουν πχ το παιδί τους! Εκεί είμαστε όλοι ανεκτικοί, όχι όμως στο να μπλοκάρουν το θέαμα υπερδιπλάσιοι τον αριθμό θεατές! Ας είμαστε προσεκτικοί.

Αηλώνεται λοιπόν η έναρξη των αγώνων από τη Γραμματεία, καλούνται όσοι είναι εντός των τατάμι να αποχωρήσουν και ανακοινώνεται σε ποιο τατάμι θα διεξαχθούν οι αγώνες των κατηγοριών. Αν δώσουμε προσοχή και θυμόμαστε / γνωρίζουμε την κατηγορία του παιδιού ή παιδιών μας, μαθαίνουμε σε ποιο τατάμι θα αγωνιστεί προκειμένου να λάβουμε πιθανόν καλύτερη θέση στις κερκίδες. Υπάρχει πάντα βέβαια η δυνατότητα της μετακίνησης (των θεατών).

Για την ακολουθία των κανονισμών των αγώνων αλλά και των διαδικαστικών θεμάτων υπεύθυνοι και υπόχρεοι είναι οι προπονητές (κυρίως για τις μικρές κατηγορίες...για τα μικρά παιδιά δλδ).

Οι αθλητές παραμένουν εντός του αγωνιστικού χώρου και σε απόσταση από τα τατάμι, για λόγους ασφαλείας. Είναι συγκεντρωμένοι ανά Σύλλογο (με όφελος και για την ομαδικότητα των παιδιών).

Η Γραμματεία ακολουθεί το κάτωθι μοτίβο ανακοινώσεων: ανακοινώνονται το τατάμι, η κατηγορία, τα κιλά, τα ονόματα των αθλητών που παίζουν άμεσα και πληροφορούν το επόμενο διαγωνιζόμενο ζευγάρι να ετοιμάζεται!

Οι ανακοινώσεις έχουν την εξής μορφή:

Γραμματεία: «Στο τατάμι Β!, κατηγορία Τζούνιορς Α!, 30 κιλά, Αθλητής «Α» - ΑΟΝΑ, Αθλητής «Β» – Σύλλογος «Χ» και να ετοιμάζονται Αθλητής «Γ» – Σύλλογος «Ψ», Αθλητής «Δ» – Σύλλογος «Ω»». Το όνομα που ανακοινώνεται πρώτο φοράει την άσπρη ζώνη και το δεύτερο φοράει την κόκκινη.

Με τις ευχές μας για καλή επιτυχία και **με τη βοήθεια του προπονητή σου πηγαίνεις στο τατάμι που πρέπει...και αγωνίζεσαι**. Μη ξεχάσεις το χαιρετισμό (rei) στην είσοδο και έξοδό σου από το τατάμι, προς ένδειξη σεβασμού.

Αν κερδίσεις τον πρώτο αγώνα, έχεις και συνέχεια...μέχρι και τον τελικό εφόσον κερδίζεις. Ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών που έχει η κατηγορία σου επιλέγεται και το σύστημα που θα αγωνιστείς πχ σύστημα αποκλεισμού, διπλό ρεπεσάζ...Μην αγχώνεσαι για αυτό...εσύ πρέπει να είσαι συγκεντρωμένος στο κάθε παιχνίδι...όσο κερδίζεις προχωράς! Αν χάσεις στον πρώτο σου αγώνα και αυτός που σε κέρδισε συνεχίζει να κερδίζει στους επόμενους (φτάνοντας αυτός στον τελικό) τότε (με το ρεπεσάζ) σε «τραβάει» δίνοντάς σου μία δεύτερη ευκαιρία να αγωνιστείς διεκδικώντας μία από τις 2 τρίτες θέσεις (χάλκινα μετάλλια).

Σε πληροφορούμε ότι το Τζούντο σαν αγωνιστικό άθλημα και λόγω του συστήματος του αποκλεισμού έχει 1 πρώτη θέση (Χρυσό μετάλλιο), 1 δεύτερη θέση (Ασημένιο μετάλλιο), και 2 τρίτες θέσεις (Χάλκινα μετάλλια), εννοείται ότι ακολουθούν 2 πέμπτες και 2 έβδομες. Στις μικρές κατηγορίες μπορείς να κερδίσεις Χάλκινο

μετάλλιο ακόμα και έχοντας πχ 2 ήττες σε ισάριθμους αγώνες ή μόνο μία ήττα σ έναν αγώνα (επειδή η κατηγορία έχει μόνο 2 αγωνιζόμενους) και να κερδίσεις Ασημένιο μετάλλιο . Στις μεγαλύτερες όμως κατηγορίες ΔΕΝ μπορείς να πάρεις μετάλλιο χωρίς νίκη, άρα αν είσαστε 2 άτομα στην κατηγορία και ηττηθείς στον ένα και μοναδικό αγώνα ΔΕΝ θα πάρεις Ασημένιο Μετάλλιο.

Το τελετουργικό εισόδου και εξόδου στο τατάμι σίγουρα το έχεις «δίδαχθεί» από τον / την Sensei σου. Υπενθυμίζουμε ότι αφού βάλεις τη ζώνη σου (βοηθά το διαιτητή και τη γραμματεία να διακρίνουν τους αθλητές και να «χρεώνουν» τους βαθμούς) στέκεσαι στην άκρη του τατάμι και με την ειδική κίνηση των χεριών του Διαιτητή προχωράς σε ευθεία...ο χαιρετισμός / ρει γίνεται α) με την είσοδο πάνω στο τατάμι, β) αφού προχωρήσεις και σταματήσεις στη μέση του τατάμι (μετά την υπόδειξη του Διαιτητή) και γ) έχοντας πια πλησιάσει τον αντίπαλο (πάλι με την υπόδειξη του Διαιτητή). Μερικές φορές μπορεί να δείτε οι αθλητές να χαιρετούν και το Διαιτητή! Με τη λήξη του αγώνα και την έξοδο ακολουθούνται αντιστρόφως τα ίδια βήματα.

Σε γενικές και κάποιες ειδικές γραμμές αυτά είναι όσα θα συναντήσεις στους Αγώνες (μέχρι την είσοδό σου στο τατάμι). Είναι σημαντικό όταν έχεις απορίες ή δεν κατανοείς κάτι να ρωτάς: τους γονείς, τους συναθλητές και τον προπονητή σου.

ΣΣ: το παρόν άρθρο ως Α! μέρος τελεί υπό αλλαγές / διορθώσεις. Αποτελεί δε τον οδηγό «έως την είσοδο στο τατάμι»... Καλή επιτυχία!

Διαβάστε το 2ο άρθρο: "[Στον Αγωνιστικό Χώρο](#)"

Φριλίγκος Γιώργος, (τελευταία ενημέρωση 14-01-2014).