



Sara Besal

Vadba borilnih veščin za otroke in mladostnike

Izvleček

Borilne veščine lahko uporabljamo kot sredstvo za razvoj moči, koordinacije, srčno-dihalne vzdržljivosti in agilnosti pri mlajših otrocih in mladostnikih. Za omenjeno starostno kategorijo so primerne predvsem borilne veščine, ki ne poznajo udarcev in brc, temveč temeljijo na prijemanju, podiranju ravnotežja, metih in obvladovanju nasprotnika na tleh, udarci in brce pa so izvedeni s kontrolo in ne z namenom poškodovanja nasprotnika. V vadbo borilnih veščin se lahko mladi vključijo v lokalnih klubih in borilnih šolah ali pa se osnov naučijo v sklopu pouka športne vzgoje v osnovni in srednji šoli. Slednje je odvisno predvsem od izkušenj oziroma znanj profesorja športne vzgoje. Prek tovrstnih vsebin se otroci in mladostniki naučijo pravilne tehnike padanja in osnove samoobrambnih tehnik ali pa skozi različne borilne igre razvijajo nekatere komponente telesne zmogljivosti. Borilne veščine imajo po navadi tradicionalno ozadje, zato poleg poznavanja tehničnih elementov in izboljšanja nekaterih gibalnih sposobnosti spodbujajo socialni, čustveni in duševni razvoj ter etično in moralno vedenje.

Ključne besede: borilne veščine, telesna zmogljivost, socialni razvoj, otroci in mladostniki



Martial arts for children and adolescents

Abstract

Martial arts can be used as a tool for development of strength, coordination, cardiovascular endurance, and agility in children and adolescents. For kids and adolescents are appropriate especially martial arts which do not involve striking and kicking, but rather focus on grappling, balance-breaking, throws, and controlling the opponent on the ground. Young people can engage in martial arts training at local clubs and martial arts schools, or they can learn the basics as part of physical education classes in elementary and secondary schools. The latter depends mainly on the experience or knowledge of the physical education teacher. Through such activities, children and adolescents learn the falling techniques and the basics of self-defence techniques, or they develop some components of physical fitness through various combat games. Soft martial arts have a traditional background, so in addition to knowing technical elements and improving certain motor skills, they promote social, emotional, mental development, as well as ethical and moral behaviour.

Keywords: martial arts, physical fitness, social development, children and adolescents

■ Uvod

V današnjem času se pri nas in v tujini srečujemo s številnimi primeri nasilja v šolah (Unicef, 2018), zato se sprašujemo, kako to preprečiti. V javnosti je zaznati predsodek, da borilne veščine spodbujajo medvrstniško nasilje, vendar raziskave kažejo nasprotno (Fung in Lee, 2018; Harwood idr., 2017).

Poznamo veliko različnih zvrsti borilnih veščin. Glede na moč napadalnih tehnik in moč upiranja branilca pred napadom vzhodnoazijska kultura borilne veščine deli na »mehke« (angl. »soft«) in »trde« (angl. »hard«) borilne veščine (Brudnak idr., 2002; Huang idr., 2007; Kimmel in Rogler, 2019; Koh, 1981; Hard and soft techniques, 2024). »Trde borilne veščine«, kot so taekwondo, boks, kikkoks in druge, temeljijo na uporabi močnih udarcev in blokad, katerih cilj je onesposobiti nasprotnika s čim manjšim številom kar se da močnih udarcev (Brudnak idr., 2002). Na drugi strani »mehke borilne veščine« uporabljajo tehnike samoobrambe tako, da preusmerijo oziroma izkoristijo energijo napadalca in pri tem za premagovanje nasprotnika uporabljajo več šibkejših udarcev in brc (Brudnak idr., 2002) ter tehnik za podiranje ravnotežja (Kimmel in Rogler, 2019). Med »mehke borilne veščine« uvrščamo judo, ju-jitsu, aikido, jiu-jitsu, tai chi in druge podobne veščine (Brudnak idr., 2002; Kimmel in Rogler, 2019; Koh, 1981; Hard and soft techniques, 2024). Te imajo običajno tradicionalno ozadje ter temeljijo na nadvladovanju telesa in duha nad nasprotnikom, pri čemer je na prvem mestu spoštovanje in skrb pred poškodbo sebe in nasprotnika. V šolah, društvih in klubih, ki ponujajo vadbo borilnih veščin, dajejo vaditelji in trenerji velik poudarek predvsem etičnemu in moralnemu vedenju vadečih ter spodbujajo vrednote, kot so spoštovanje, umirjenost, samokontrola in samodisciplina. Pri tem naučijo vadeče, da tehnike, ki se jih naučijo na vadbi, prostorsko in časovno povezujejo z vadbo samo in jih ne uporabljajo drugje (npr. v šolskem prostoru in v družbi).

Razlogov za vključitev otrok in mladostnikov v vadbo predvsem »mehkih borilnih veščin« je mnogo. V otroštvu in adolescenci, ko je otrok v obdobju pospešene telesne rasti, je na drugi strani izjemnega pomena razvoj osebnosti, kamor spadajo socialni, emocionalni in duševni razvoj. Judo in druge borilne veščine omogočajo, da otroci usmerjajo energijo v različne gibalne naloge, kot so borilne igre, borbe v parterju in

skupinske borilne igre, skozi katere izražajo svoja čustva in se na ta način manifestirajo kot oseba (Adriana in Mircea, 2011). Ker gre za individualno panogo, pri kateri je kljub vsemu v ospredju stalna interakcija z nasprotnikom, je trener oziroma vaditelj dolžan usmerjati in spodbujati otroke k socialno sprejemljivemu izražanju čustev. Njegove naloge so predvsem (Adriana in Mircea, 2011):

- spodbujanje vadečih k izražanju emocij,
- spodbujanje zaznavanja notranjih občutkov in izražanjem teh navzven,
- poučevanje prepoznavanja čustev nasprotnika na podlagi telesne govorice in oblikovanje ustreznega odziva na to.

Če vaditelj oziroma trener te komponente sistemsko vključuje v vadbo, lahko dolgočasno vpliva na čustveni razvoj otroka oziroma mladostnika. Poleg tega, da vaditelj te veščine vključuje v vadbene vsebine, mora biti sam dober zgled takšnega vedenja (Adriana in Mircea, 2011).

■ Vsebina vadbe borilnih veščin

Borba pri borilnih veščinah poteka v dveh delih, in sicer stoje, pri tem je cilj porušiti ravnotežje nasprotnika ali izvesti met in ga na ta način spraviti na tla, v drugem delu pa želimo nasprotnika obvladati na tleh z uporabo različnih prijemov. Za varno izvedbo teh vsebin se morajo učenci najprej naučiti pravilne tehnike padanja, s čimer zmanjšamo možnosti poškodb. Poleg tega pravilna tehnika padanja pomaga ublažiti udarec ob pristanku na tleh, kar lahko zmanjša strah pred padci. Vključitev vadbe borilnih veščin tako pomaga »opremiti« otroke za vsakdanje življenje, saj padci redno spremljajo otroško igro in druge prostčasne dejavnosti (npr. smučanje, lovljenje, športne igre ipd.). Pomembnost pravilne tehnike padanja je v svojem članku predstavil Šimenko (2023). V njem je izpostavil smotrni predlog, da bi bilo treba učenje pravilne tehnike padanja vključiti v nacionalne preventivne programe Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Ne glede na to, da je bistvo borilnih veščin merjenje moči z nasprotnikom, tovrstne veščine temeljijo na tradicionalnem ozadju, ki poudarja usklajenost delovanja duha in telesa, umirjenost uma in v prvi vrsti spoštovanje nasprotnika. Na ta način lahko vaditelj poleg tehničnih elementov otrokom posreduje tudi pomembne življenjske vrednote.

■ Razvoj gibalnih in socialnih veščin skozi borilne veščine

Vključevanje borilnih veščin v vadbo otrok in mladostnikov je lahko koristno v več pogledih. Gre za obliko vadbe, ki vključuje pester nabor gibalnih vsebin za celo telo ter tako pripomore k obvladovanju osnovnih in kompleksnih gibalnih vzorcev (kotalejnja, padci, potiskanja, vlečenja, meti ...). Predvsem v delu, v katerem izvajamo borilne igre, so potrebni maksimalni napor, ki vplivajo na razvoj različnih gibalnih sposobnosti (Li idr., 2022; Toskić idr., 2014):

- koordinacijo delovanja rok in nog za ohranjanje ravnotežnega položaja (Demiral, 2011; Purnamasari idr., 2021),
- mišično jakost in moč celega telesa (Demiral, 2011)
- sposobnost hitrih odzivov (Purnamasari idr., 2021),
- delovanje srčno-dihalnega sistema (Pierantozzi idr., 2022).

Raziskave kažejo, da vadba borilnih veščin pripomore predvsem k izboljšanju telesne zmogljivosti, povezane z zdravjem (Pierantozzi idr., 2022). Ta vključuje telesno sestavo, srčno-dihalno vzdržljivost in mišično moč (Jurak idr., 2021).

Poleg pozitivnih fizioloških učinkov na telo borilne veščine pozitivno vplivajo tudi na socialni, duševni in čustveni razvoj otroka (Feeley idr., 2016; Neofit in Mircea, 2011). V primerjavi z drugimi manj gibalno dejavnimi otroki, ki se ne ukvarjajo z borilnimi veščinami (Bell, 2008; Theeboom idr., 2009; Twemlow idr., 2008), se pogosto kažejo razlike v samozavesti (Adriana in Mircea, 2011), sposobnosti uravnavanja stresa (Wall, 2005), boljši osredotočenosti, pozitivnem odnosu do sebe in drugih ter postavljanju realnih ciljev in njihovem sledenju. Borilne veščine vplivajo tudi na boljšo disciplino (Bell, 2008) in spoštovanje avtoritet. Otroci, ki so vključeni v tovrstno vadbo in se skozi njo naučijo brati telesno govorico in emocije nasprotnika, izkazujejo večjo čustveno stabilnost (Adriana in Mircea, 2011) in sam nadzor (Lakes in Hoyt, 2004), kar posledično vodi do manj agresivnega vedenja in k boljšemu uravnavanju jeze (Harwood idr., 2017; Theeboom idr., 2009). S tem lahko posredno vplivamo na zmanjšanje ali preprečevanje medvrstniškega nasilja v šolah in izven pouka (Smith idr., 1999; Zivin idr., 2001) ter spodbudimo mirno reševanje

sporov in drugih problemov (Rew in Ferns, 2005).

Skozi borilne igre otroci in mladostniki ves čas merijo moči z vrstniki. Trenerji pri tem spodbujajo stalno menjavanje »sparing« partnerjev, da se njihova vloga »agresorja« in »branilca« (Garcia, 2019) zaradi razlik v moči ves čas izmenjuje. Na ta način se mladi redno spoprijemajo z malimi zmagami in porazi ter se tako priučijo socialno sprejemljivega prenašanja porazov in drugih negativnih izkušenj. Ta sposobnost se velikokrat prenese na vsakdanje izzive in omogoča zmanjšanje strahu pred neuspehom (Adriana in Mircea, 2011) in izboljšanje potrpežljivosti.

Raziskave kažejo, da mladi, ki se ukvarjajo z borilnimi veščinami (in tudi z drugimi zmerno do visoko intenzivnimi dejavnostmi), v primerjavi s telesno nedejavnimi vrstniki poleg boljše gibalne učinkovitosti (Planinšec idr., 2016) kažejo tudi boljše kognitivno delovanje (osredotočenost, razmišljanje) (Theeboom idr., 2009). To lahko posledično vpliva na boljšo učno uspešnost. Številne raziskave kažejo tudi, da lahko borilne veščine pozitivno vplivajo na otroke z različnimi duševnimi motnjami, med katerimi je najbolj raziskan vpliv tovrstne vadbe na otroke z različnimi avtističnimi spektri (Moraes idr., 2022; Pečnikar Oblak idr., 2020; Bell idr., 2016).

■ Predstavitev okvirnega poteka vadbene enote borilnih veščin

Vadba borilnih veščin se najpogosteje izvaja v notranjih prostorih, po tleh pa so za zagotavljanje varnosti praviloma položene blazine (t. i. tatami). Vadbena enota se vedno začne s spoštljivim pozdravom, s katerim vaditelj oziroma trener pridobi pozornost vadečih. Pozdrav se praviloma izvede v tišini in v kombinaciji z nekaj globokimi vdihom, kar služi kot sprostitvev in usmeritev misli na vadbo. Sledi ogrevanje, ki vključuje vaje za vse večje mišične skupine. V ogrevanju je priporočljivo vključiti tudi naravne oblike gibanja – to so plazenja in lazenja, kotaljenje in prevali. Z gimnastičnimi vajami na mestu lahko še dodatno ogrejemo sklepe, ki so bolj izpostavljeni pri tovrstni vadbi, to so ramenski in kolenski sklep, gleženj, zapestje (Besal, 2023; Noh idr., 2015; Perez-Turpin idr., 2013), glava in vrat (Stephenson in Rossheim, 2018).

Na začetku glavnega dela vadeče učimo tehnike padanja. Ko jo usvojijo, lahko pad-

ce uvrstimo v ogrevalni del. Primeri padcev, ki jih je treba usvojiti, so prikazani na Slikah 1–4. Učenje padcev ni namenjeno samo varnejšemu padanju pri izvajanju metov in rušenj. Ko vadeči avtomatizirajo pravilno tehniko padanja (tj. z zadostnim številom ponovitev in dovolj pogostim izvajanjem), jih lahko ta spretnost varuje pred poškodbami ob padcih pri vsakodnevni dejavnosti. Ta spretnost se lahko prenese tudi v odraslo dobo (Šimenko, 2023). Pri poučevanju padcev se pozornost usmerja predvsem na dve varnostni zahtevi:

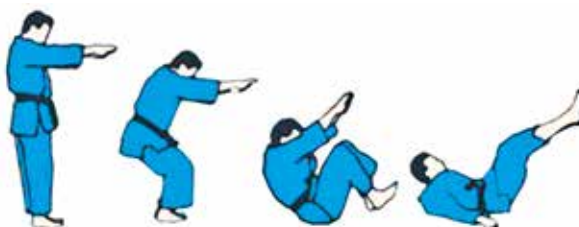
1. Glava se pri padcu ne sme dotakniti tal.
2. Pri padcih vadeči usloči trup, da se lahko mehko povalja po tleh in pri tem s celotno površino roke ublaži padec (to

omogoča prerazporeditev sile na večjo površino, s čimer zmanjšamo silo na majhnem delu telesa, npr. zapestju, s tem pa preprečimo poškodbo).

Primeri padcev:

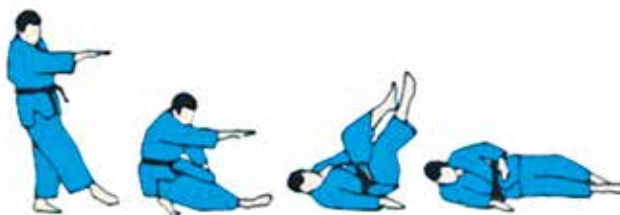
V glavnem delu se vadeči poleg tehnike padanja učijo tudi tehnike metov in podiranja ravnotežja, ki izhajajo iz juda, ju-jitsuja in podobnih veščin. Pred tem morajo seveda vsi vadeči usvojiti pravilno tehniko padanja, s čimer se zmanjša možnost poškodb in strahu pred padcem.

Ob koncu glavnega dela se izvajajo različne borilne igre. Pri teh lahko vadeči uporabljajo tehnike, ki so jih že usvojili, ali pa sami poskušajo najti način za zmago nad



Slika 1. Padec nazaj

Opomba. Judokowaro. (2015). <https://www.pinterest.pt/pin/845410161270031163/>



Slika 2. Padec v stran

Opomba. Judokowaro. (2015). <https://www.pinterest.pt/pin/845410161270031163/>



Slika 3. Padec naprej na podlahti

Opomba. Judokowaro. (2015). <https://www.pinterest.pt/pin/845410161270031163/>



Slika 4. Padec naprej s prevalom

Opomba. Judokowaro. (2015). <https://www.pinterest.pt/pin/845410161270031163/>

nasprotnikom. Borilne igre so omejene s pravili, da vadeče zavarujemo pred poškodbami in jih spodbujamo k poštenim igri. Vodilo naj bo, da se pred začetkom in na koncu vsake borbe oziroma borilne igre nasprotnika drug drugemu priklonita ali izvedeta drugo gesto za pozdrav in izkaz spoštovanja (rokovanje, petka ...). Na začetku obiskovanja vadbe borilnih veščin borilne igre praviloma potekajo v parterju oziroma na tleh, s čimer zmanjšamo silo ob morebitnem pristanku nasprotnika na tleh.

Za socialni in čustveni razvoj otrok in mladine je pomembno, da znotraj ene igre in celotne vadbe večkrat zamenjajo nasprotnika. Tako se naučijo bolje brati telesno govorico drugih ter dobijo priložnost za merjenje z nasprotniki različnega spola, starosti, moči in s tistimi, ki so bolj ali manj spretni kot oni. To jim omogoča, da enkrat prevzemajo vlogo »agresorja« in drugič »branilca« ter se na ta način naučijo sprejemati zmage in poraze.

Borilne igre temeljijo na vlečenju in potiskanju nasprotnika, obračanju nasprotnika s trebuha na hrbet ali obratno, podiranju ravnotežja, bežanju oziroma reševanju iz različnih prijemov in podobno. Skozi tovrstne vsebine otroci in mladostniki razvijajo mišično moč in delovanje srčno-dihalnega sistema, se navadijo telesnega stika in v nadzorovanih okoliščinah občutijo, kaj pomeni vstop v osebni prostor, ter se na to navadijo. Slednje je dandanes izjemnega pomena za socialni in emocionalni razvoj mladih (Bai idr., 2016). Skozi borilne igre se izboljša tudi branje in razumevanje telesne govorice, naučijo se obvladovanja svojega telesa ter usvojijo še druge telesne, socialne in emocionalne vidike, navedene v uvodnem delu prispevka.

V zaključnem delu vadbe izvajamo sprostilne vaje, ki vadečim ponujajo psihofizično umiritev. Sem spadajo raztezne in dihalne vaje, vizualizacija na novo naučenih tehnik, samomasaža in podobno.

■ Sklep

Z vključitvijo nekaterih prvin borilnih veščin lahko pozitivno vplivamo na telesne, socialne in emocionalne značilnosti otrok in mladostnikov. Skozi borilne igre se mladi naučijo spoštovanja vrstnikov in samodiscipline ter bolje nadzorujejo agresivno vedenje. Usvojitev in avtomatizacija pravilne tehnike padanja, ki se je naučijo na tovrstni vadbi, lahko zmanjša resnost poškodb ob

padcih pri drugih prostočasnih dejavnostih in v odrasli dobi. Borilne igre, omejene s pravili, so tudi sredstvo za zabavno in nadzorovano merjenje moči med vrstniki. Takšno uveljavljanje in primerjanje, ki je nujno za zdrav razvoj, je iz otroške igre že skoraj popolnoma izginilo. Če vaditelji ali trenerji vadbo borilnih veščin otrokom in mladostnikom predstavijo na pravilen način, je lahko odlično sredstvo za zmanjševanje medvrstniškega nasilja (Smith idr., 1999; Zivin idr., 2001) in lastne agresivnosti ter uravnavanje negativnih čustev (Harwood idr., 2017; Theeboom idr., 2009), deluje pa tudi kot učinkovita metoda za emocionalni in socialni razvoj otroka.

■ Literatura

- Adriana, N. in Mircea, I. E. (2011). The emotional education of preschoolers through judo. *The Annals of »Dunrea de Jos« University of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, 1, 199–202.
- Bai, S., Repetti, R. L. in Sperling, J. B. (2016). Children's expressions of positive emotion are sustained by smiling, touching, and playing with parents and siblings: A naturalistic observational study of family life. *Developmental Psychology*, 52(1), 88–101. <https://doi.org/10.1037/a0039854>
- Bell, C. (2008). Asian martial arts and resiliency. *Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*, 1(2), 11–17. <https://doi.org/10.1108/17570980200800016>
- Bell, A., Palace, K., Allen, M., Nelson, R. (2016). Using martial arts to address social and behavioral functioning in children and adolescents with autism spectrum disorder. *Ther. Recreat. J.* 50, 176–181. doi: 10.18666/TRJ-2016-V50-I2-7287
- Besal, S. (2023). *Pregled poškodb pri tradicionalnem ju-jitsu* [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. Repozitorij UL. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=165933&lang=slv>
- Brudnak, M., Dundero, D. in Van Hecke, F. (2002). Are the 'hard' martial arts, such as the Korean martial art, TaeKwon-Do, of benefit to senior citizens? *Medical Hypotheses*, 59(4), 485–491. DOI:10.1016/s0306-9877(02)00203-7
- Demiral, S. (2011). The study of the effects of educational judo practices on motor abilities of 7-12 years aged judo performing children. *Asian Soc. Sci.* 7, 212–219. doi: 10.5539/ass.v7n9p212
- Feeley, B. T., Agel, J., in LaPrade, R. F. (2016). When Is It Too Early for Single Sport Specialization? *The American Journal of Sports Medicine*, 44(1), 234–241. <https://doi.org/10.1177/0363546515576899>

- Fung, A. L. C. in Lee, T. K. H. (2018). Effectiveness of Chinese Martial Arts and Philosophy to Reduce Reactive and Proactive Aggression in Schoolchildren. *J Dev Behav Pediatr.* 39(5):404–414. doi: 10.1097/DBP.0000000000000565. PMID: 29649022.
- Garcia, V. A. (2019). *Psychological Effects of Training in Martial Arts after Interpersonal Trauma* [Doktorska disertacija, Walden University]. ProQuest Dissertations. <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=7974&context=dissertations>
- Hard and soft techniques. (4. 4. 2024). V *Wikipedija: prosta enciklopedija*. https://en.wikipedia.org/wiki/Hard_and_soft_techniques
- Harwood, A., Lavidor, M. in Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*, 34, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001>
- Huang, C. C., Yang, Y. H., Chen, C. H., Chen, T. W., Lee, C. L., Wu, C. L., Chuang, S. H. in Huang, M. H. (2008). Upper extremities flexibility comparisons of collegiate „soft“ martial art practitioners with other athletes. *Int J Sports Med*, 29(3), 232–7. DOI: 10.1055/s-2007-965132. Epub 2007 Jul 5. PMID: 17614014.
- Jurak, G., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B., Sorrič, M., Strel, J., Strojnik, V., Golja, P., Hadžić, V., Đurić, S., Sember, V., Markelj, N., Morrison, S., Meh, K., Potočnik, Ž. L., Ocvirk, T., in Kramaršič, J. (2021). Priročnik za izvajalce. *Fakulteta za šport, Center za vseživljenjsko učenje*.
- Kimmel, M. in Rogler, C. R. (2019). The anatomy of antagonistic coregulation: Emergent coordination, path dependency, and the interplay of biomechanical parameters in Aikido. *Hum Mov Sci.* 63, 231–253. DOI: 10.1016/j.humov.2018.08.008. PMID: 30639891.
- Koh, T. C. (1981). Chinese medicine and martial arts. *Am J Chin Med.* 9(3):181–6. DOI: 10.1142/s0192415x81000238. PMID: 6764088.
- Lakes, K. D. in Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Li, B., Li, R., Qin, H., Chen, T. in Sun, J. (2022). Effects of Chinese Martial Arts on Motor Skills in Children between 5 and 6 Years of Age: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9408615/>
- Morales, J., Pierantozzi, E., Fukuda, D. H., Garcia, V., Guerra-Balic, M., Sevilla-Sánchez, M., Carballeira, E. (2022). Improving motor skills and psychosocial behaviors in children with autism spectrum disorder through an adapted judo program. *Front Psychol.* DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1067310.

20. Noh, J. W., Park, B. S., Kim, M. Y., Lee, L. K., Yang, S. M., Lee, W. D., Shin, Y. S., Kim, J. H., Lee, J. U., Kwak, T. Y., Lee, T. H., Kim, J. Y., Park, J. in Kim, J. (2015). Analysis of combat sports players' injuries according to playing style for sports physiotherapy research. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(8), 2425–30. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4563282/>
21. Pečnikar Oblak, V., Karpljuk, D., Vodičar, J. in Šimenko, J. (2020). Inclusion of people with intellectual disabilities in judo: a systematic review of literature. *Archiv Budo* 16, 245–260.
22. Perez-Turpin, J. A., Penichet-Thomas, A., Suarez-Llorca, C., Jimenez-Olmedo, J. M., JoveTossi, M. A. in Martinez-Carbonell, J. A. (2013). Injury incidence in judokas at the Spanish National University Championship. *Archives of Budo, Science of Martial Arts*, 9(3). https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35697/1/2013_Perez-Turpin_et_al_ArchBudo.pdf
23. Pierantozzi, E., Morales, J., Fukuda, D. H., Garcia, V., Gómez, A. M., Guerra-Balic, M., Carbal-leira, E. (2022). Effects of a Long-Term Adapted Judo Program on the Health-Related Physical Fitness of Children with ASD. *Int J Environ Res Public Health*, 19(24). DOI: 10.3390/ijerph192416731.
24. Planinšec, J., Kavčič, U. in Matejek, Č. (2016). The Importance of Judo Exercise for the Development of Child's Motor Competences / Pomen vadbe juda za razvoj otrokovih gibalnih kompetenc. *Revija za elementarno izobraževanje / Journal of Elementary Education*, 9, 137–150.
25. Popkin, C. A., Bayomy, A. F. in Ahmad, C. S. (2019). Early Sport Specialization. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 27(22), e995–e1000. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-18-00187>
26. Purnamasari I., Febrianty M. F. in Novian G. (2021). The effect of Tachiwaza on motor ability improvement in judo. *Act. J. Phys. Educ. Sport Health. Recreat.* 10, 131–135. DOI: 10.15294/active.v10i3.51586
27. Rew, M., in Ferns, T. (2005). A balanced approach to dealing with violence and aggression at work. *British Journal of Nursing*, 14(4), 227–232. <https://doi.org/10.12968/bjon.2005.14.4.17609>
28. Smith, J., Twemlow, S. W. in Hoover, D. W. (1999). Bullies, Victims and Bystanders: A Method of In-School Intervention and Possible Parental Contributions. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(1), 29–37. <https://doi.org/10.1023/A:1022619025074>
29. Stephenson, C., Rossheim, M. E. (2018). Brazilian Jiu Jitsu, Judo, and Mixed Martial Arts Injuries Presenting to United States Emergency Departments, 2008-2015. *J Prim Prev.* 39(5), 421–435. DOI: 10.1007/s10935-018-0518-7. PMID: 30043324.
30. Šimenko, J. (2023). Večdimenzionalni vpliv vadbe juda na pozitiven in skladen razvoj otrok in mladostnikov. *Šport*, 71(3/4), 24–28.
31. Theeboom, M., De Knop, P. in Vertonghen, J. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 19–35. <https://doi.org/10.1080/16138171.2009.11687825>
32. Toskić, D., Lilić, L. in Toskić, L. (2014). The Influence of a Year-Long Judo Training Program on the Development of the Motor Skills of Children. *Activities in Physical Education & Sport*, 4(1), 55–58.
33. Twemlow, S. W., Sacco, F. C. in Fonagy, P. (2008). Embodying the Mind: Movement as a Container for Destructive Aggression. *American Journal of Psychotherapy*, 62(1), 1–33. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2008.62.1.1>
34. Unicef (5. 9. 2018). *Half of world's teens experience peer violence in and around school.* <https://www.unicef.org/press-releases/half-worlds-teens-experience-peer-violence-and-around-school-unicef#:~:text=According%20to%20the%20latest%20available%20data%20from%20UNICEF%3A,in%2039%20industrialised%20countries%20admit%20to%20bullying%20peers.>
35. Wall, R. B. (2005). Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston Public Middle School. *Journal of Pediatric Health Care*, 19(4), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.02.006>
36. Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D. in Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36(143), 443–459.

Sara Besal, mag. kin.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
sara.besal@fsp.uni-lj.si