

## :: Historia Judo



Jigoro KANO (7.X.1860 - 4.V.1938)

**Judo** pochodzi z Japonii. Jego twórcą był **Jigoro KANO** (1860-1938). Zebrał on i ulepszył chwytów jiu-jitsu nadając im nową formę. Kano usunął z jiu-jitsu elementy mogące zagrozić zdrowiu lub życiu wprowadzając nowe, stworzone przez siebie. Nazwę **JUDO** można tłumaczyć jako **"drogę do zwinności"** lub **"drogę ustępowania"** (**JU** - zwinnie, ustępować; **DO** - droga, zasada).

Tę tytułową zasadę judo - zasadę **"JU"** (ustępowanie) wyjaśnia Kano na przykładzie: "Przypuśćmy, że siłę człowieka oceniamy w jednostkach od **1** do **10**. Np. siła mojego przeciwnika równa się **10** jednostkom, moja siła - **7** jednostkom. Z tego wynika, że gdybym nawet użył całej swojej siły przeciwko sile przeciwnika, to mierząc siłę przeciwko sile musiałbym przegrać. Jednak, gdy zamiast przeciwdziałać mu swoją siłą, ustąpię mu na tyle by nie stracić równowagi, wówczas przeciwnik nie przygotowany na taki manewr, pochyli się w przód i straci równowagę. W tym położeniu jest on zdecydowanie słabszy (nie ze względu na swoją siłę fizyczną, lecz niedogodną pozycję) i jego siła przeciwko mojej wynosi dajmy na to **3** jednostki, zamiast normalnych **10**. Ja natomiast utrzymuję równowagę i posiadam siłę **7** jednostek. W tym momencie mogę pokonać przeciwnika, używając do tego połowy swojej siły, tj. **3,5** jednostki. Sytuacja ta pozwoli mi na zachowanie drugiej połowy siły do innych celów". Oczywiście walka nie polega jedynie na ustępowaniu; w celu jej dogodnego przeprowadzenia stosuje się różnego rodzaju dźwignie itp. sposoby bezpośredniego, otwartego ataku. Druga zasada judo to **maksimum efektu** (skuteczności), polegająca na stosowaniu racjonalnych, czyli odpowiednich rzutów i chwytów.

Współczesne judo jest sportem ściśle ograniczonym przepisami opartymi na starych japońskich zasadach walki wręcz. Jest to rodzaj walki zapaśniczej, wymagającej specjalnego ubioru zwanego **"judogi"**. Jakkolwiek judo wywodzi się z wojskowej sztuki walki na śmierć i życie, zastosowanie judo do obrony osobistej jest obecnie celem drugoplanowym. Ogólny rozwój fizyczny, a następnie uzyskanie skuteczności w zawodach, oto główne cele współczesnego judo. Celem przewodnim, uzyskanym przez systematyczne ćwiczenia, wysunięty przez twórcę judo - **Jigoro Kano**, jest **"doskonalenie samego siebie"**.

**Judo** przyczynia się do harmonijnego rozwoju, przekonuje, że nie siła i ciężar ciała, a szybkość i zręczność są czynnikami decydującymi w działaniu. Jest dla młodzieży właściwym systemem wychowania fizycznego, sportem, który najlepiej przygotowuje do życia. Pozwala młodzieży nie tylko odkryć i rozwijać własne możliwości, ale także osiągnąć skuteczność w działaniu. **Judo** rozwija szybkość, zwinność, wytrzymałość i siłę, a także spostrzegawczość, opanowanie, odwagę, odporność, koncentrację i wytrwałość. Jego wpływ wychowawczy jest niezaprzeczalny.

W **judo** istnieją tak zwane stopnie zaawansowania technicznego "kyu" i "dan". Są one odpowiednikami klas sportowych w innych dyscyplinach sportu. Przejście do każdego następnego stopnia wymaga odpowiedniej ilości wygranych walk i opanowania pewnej liczby elementów technicznych. Z biegiem czasu konsekwentnie zmieniała się technika judo w kierunku maksymalnej skuteczności. Od początku istnienia judo w nowoczesnej formie stało się ono sportem walki, wymagającym wieloletniego żmudnego treningu, w którym elementy techniki wyćwiczone są na bazie wielkiej ilości powtórzeń, wyrabiania siły i szybkości, a wszystkie zewnętrzne czynniki podporządkowane są skuteczności.

Trening judo jest bardzo ciężki i dla uzyskania wysokiej klasy niezbędne jest ćwiczenie 5 - 6 razy w tygodniu. Trening zaczyna się 20-minutową rozgrzewką, która zawiera ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz specjalne ćwiczenia techniczne, później następuje godzina ciągłej walki treningowej (randori), a następnie wiele ćwiczeń o różnego rodzaju natężenia (np. tzw. uchikomi - tj. powtórzeń "wejść" bez rzucenia przeciwnika na matę, wykonywanych w szybkim tempie), uzupełniających ćwiczeń siłowych itd. Ćwiczenia siłowe ze sztangą i na przyrządach są już od lat uznanym i powszechnie stosowanym uzupełnieniem treningu technicznego. Nie można głosić fałszywych haseł, że siła jest w judo nieistotna. Siła i wytrzymałość są równie ważne jak umiejętności techniczne.

"W judo nie ma sekretów, postęp zależy od zdolności i wytrwałości danej jednostki i od nauczyciela. Czy słaby może pokonać olbrzyma, względnie czy judoka może zwyciężyć zapaśnika albo boksera, zależy całkowicie od indywidualnych cech obu przeciwników. Są dobrzy bokserzy, judoka i zapaśnicy. Wszyscy mają możliwość wygrania walki w oparciu o zręczność i umiejętności techniczne. Ten z przeciwników, który potrafi pierwszy zastosować skutecznie swoją technikę, będzie niewątpliwie zwycięzcą" - **K. Kobayashi**.

Udział w zawodach jest ostatecznym sprawdzianem umiejętności, wartości fizycznych. i psychicznych judoka. Zachowanie w tych warunkach jest najlepszym sprawdzianem wartości uprawiającego judo. Nauczanie judo przebiega w stopniach zaawansowania technicznego "kyu" i "dan". Każdy z ćwiczących, po opanowaniu pewnej ilości elementów technicznych i złożeniu specjalnego egzaminu, uzyskuje wyższy stopień i ma prawo noszenia pasa odpowiedniego koloru. Najniższym stopniem jest 6 kyu.

Technikę judo podzielić można na dwie zasadnicze grupy: rzuty (nage-waza) i chwytów (katame-waza).

**I. NAGE-WAZA** - technika rzutów, stosowana wówczas, gdy przeciwnik traci równowagę, lub jest z niej wytrącony. Rzut wykonywany jest przeważnie przez zastawienie drogi (po której dąży przeciwnik aby uzyskać równowagę) nogą, biodrami, stopą itd. tak, aby przez dalsze wychylenie rękami doprowadzić go do upadku na plecy. W grupie tej występują również kontrataki oraz połączenia dwu lub więcej pojedynczych rzutów - tzw. kombinacje. Przejścia do drugiej dużej grupy elementów techniki - sprowadzenia do walki w parterze (hairi-kata) - to specyficzny, odrębny dział techniki.

**II. KATAME-WAZA** - dosłownie: technika obezładnień - dzieli się na trzy podgrupy: trzymania, dźwignie i duszenia. Trzymania - polegają na utrzymaniu przeciwnika na plecach na macie, tak aby można było całkowicie kontrolować jego ruchy. Za utrzymanie przeciwnika w ten sposób przez 30 sekund otrzymuje się punkt (ippon) i wygrywa walkę. Dźwignie - w walce sportowej dozwolone jest stosowanie dźwigni (tj. wylamywania i wykręcania) jedynie na staw łokciowy. Doprowadzenie do sytuacji, która w samoobronie pozwoliłoby na uiszkodliwienie przeciwnika, daje wygraną w walce sportowej. Duszenia - tj. nacisk krawędzią przedramienia lub kołnierzem judogi na krtań lub tętnicę szyjną.

W każdej z tych grup, podobnie jak przy rzutach, występują również obrony i kontrataki oraz kombinacje różnych elementów. Wszystkie te elementy techniki zostały dla celów szkoleniowych usystematyzowane przy uwzględnieniu dwóch generalnych założeń: - ich znaczenia praktycznego tj. skuteczności i częstości występowania w zawodach, - możliwości właściwego, technicznego opanowania przez ćwiczących.