

Rozdział 1 : Judo sportowe

Krótką historia judo

W Japonii w okresie feudalizmu jedyną bronią były ręce , miecze , noże , kije i inna broń biała. Użycie tych środków wymagało długoletniej nauki i praktyki. Naukę prowadzili bardzo cenieni i poważani nauczyciele. Swoje nauki prowadzili w szkołach , których tajemnice były pilnie strzeżone. Pod koniec ery Tokugawa nastąpiła ogromna zmiana w rodzajach broni i metodach walki. Dawne sztuki walki zostały zapomniane a wielcy mistrzowie utracili swoje wysokie pozycje społeczne i znaczenie. Wiele szkół uległo rozwiązaniu a znane sztuki walki stopniowo zanikły. Człowiekiem , który postanowił ożywić stare metody sztuki walki i uratować je przed całkowitym zapomnieniem był Jigoro KANO. Studiował on u wielu starych mistrzów a szczególnie dokładnie zapoznał się ze szkołami Tenshin – Shin – jo – Ryn i Kito – Ryn, które były jedynymi z najbardziej znanych. Jigoro KANO po wielu latach nauki u starych mistrzów i własnych przemyśleniach zakłada w roku 1882 własna szkołę nazywając ją KODOKAN – JUDO. W szkole tej zaczyna nauczać własnego systemu – Judo (džudo). Judo jest sztuką uprawiana w formie sportu. Cele judo są przerabiane w następującej kolejności :

- rozwój fizyczny
- biegłość w rywalizacji
- rozwój umysłowy

Rozwój judo postępuje bardzo szybko , dzięki wielkiemu autorytetowi J.KANO. W krótkim czasie judo wprowadzone zostaje do szkół i staje się podstawą narodowego systemu wychowania fizycznego w Japonii. W początkach judo rozwija się w Stanach Zjednoczonych i Europie. W Europie krajami , które pierwsze zainteresowały się judo były : Wielka Brytania , Francja , Niemcy. Europejska Federacja Judo powstaje już w 1948 r. – pierwsze Mistrzostwa Europy odbywają się w 1951 r. Pierwsze Mistrzostwa Świata zostały rozegrane w 1956 r. W Tokio. Polski Związek Judo zostaje założony w 1957 r. w tym też roku odbywają się 1 – sze Mistrzostwa Polski w judo w Łodzi.

Z życia Jigoro KANO

Jigoro KANO twórca Kodokan – Judo urodził się w 1860 roku – był twórcą judo i pierwszym propagatorem w Japonii i na świecie. Stworzył judo na podstawie Japońskiej sztuki walki wręcz ju – jitsu z której wyeliminował elementy zagrażające życiu i zdrowiu. Zanim jednak stworzył judo pobierał nauki u wielu starych mistrzów , zwłaszcza trenował te sztuki walki wręcz które zanikały. Jednym z nich jest wspaniały znawca ju – jitsu Tienosuke Yagi. Kolejno Kano pobiera nauki i zgłębia tajniki sztuki walki u mistrza Hachinosuke Fukuda i Masamito Iso. Po założeniu w 1882 własnej szkoły Kodokan – Judo nadal studiuje u starych mistrzów różnych szkół , wzbogacając i ulepszając ciągle swój system. J. Kano zakładając w 1882 r. Kodokan znalazł schronienie dla swojej szkoły w starej buddyjskiej świątyni – Ejshioi ,o bardzo małej powierzchni, a w pierwszym roku miał zaledwie 9 uczniów. Należy zdać sobie sprawę, iż J. Kano napotkał wiele przeszkód, miał też wielu wrogów pragnących przeciwstawić się głoszonym ideom. Momentem przełomowym dla Kodokanu było spotkanie między szkołą Kodokan – Judo a szkołą Totsuko – Ryn, głównym przeciwnikiem i rywalem Kodokanu. Po obydwu stronach wystąpiło po 15 zawodników. Spotkanie to zakończyło się ogromnym sukcesem Kodokanu, w 13 walkach zwyciężyli zawodnicy Kodokanu , a 2 walki zakończyły się remisem. Od tego momentu następuje żywiołowy rozwój judo w Japonii. J. Kano w 1887 r. ustala zasady techniki Kodokan – Judo, które ciągle są udoskonalane. Definitywnie ustala je w 1922r. Prof. Jigoro Kano umiera w 1938 r. na statku Hikawa Maru wracając z posiedzenia Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

Zasady i cele judo

Judo w języku Japońskim złożone jest z dwóch słów :

- ju – oznacza zwinność, zwinnie ustępować, łagodny, delikatny
- do – oznacza drogę, zasadę, sposób

Judo tłumaczy się jako :

- drogę do zwinności
- drogę zwinnego ustępowania

- łagodną drogę

Natomiast Kodokan znaczy „ szkoła studiowania tego sposobu”.

Zasady judo stworzone przez prof. J. Kano :

- **Zasada ogólna**

„ Czynić tak, aby było jak najbardziej efektywne współdziałanie ciała i umysłu. ”

- **Zasada pierwsza**

„ Ustępować aby zwyciężyć. ” (burza łamie dęby, a trzcina się tylko kołysze)

- **Zasada druga**

„ Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku. ”

- **Zasada trzecia**

„ Przez czynienie dobra sobie nawzajem – do dobra ogólnego. ”

Trzecia zasada mówi o szlachetnych założeniach etyki judo, zabraniając nadużywać tych systemów walki poza treningami lub walką sportową na tatami, z wyjątkiem obrony własnej lub innych osób. Najważniejszą zasadę J. Kano wygłosił na przykładzie (krótki wątek przemówienia prof. J. Kano na uniwersytecie w Południowej Kalifornii z okazji 10 – tej olimpiady w 1932 r.) : „ ... A teraz niech mi wolno będzie wyjaśnić, co oznacza ta delikatność, czy też ustępowanie. Przypuśćmy, że możemy oceniać siłę ludzką w jednostkach. Powiedzmy, że siła mężczyzny, stojącego naprzeciwko mnie, przedstawia moc 10 jednostek, podczas, gdy moja siła, mniejsza niż jego, przedstawia 7 jednostek. Następnie, jeżeli on popchnie mnie z całej siły, z pewnością upadnę do tyłu, nawet jeżeli użyję całej mojej siły przeciwko niemu. To może się stać, ponieważ ja przeciwstawiłem siłę przeciwko sile. Jeżeli natomiast, zamiast przeciwstawić się jemu, ja ustąpię przed jego siłą, cofając moje ciało w takim stopniu, w jakim zostałem popchnięty, pamiętając o utrzymaniu równowagi, wtedy on musi normalnie pochylić się do przodu i w ten sposób straci równowagę. W tej nowej pozycji on może stać się tak słaby (nie z obecnej siły fizycznej, ale z powodu niewygodnej pozycji) , że siła jego będzie wynosiła w tym momencie, dla przykładu tylko **trzy jednostki**, zamiast normalnie 10 jednostek. Ale w międzyczasie ja , przez utrzymanie ciała w równowadze, dysponuje całą swoją siłą przedstawiającą moc 7 jednostek. W tej sytuacji jestem chwilowo w korzystnej pozycji i mogę pokonać przeciwnika, używając tylko połowy mej siły, to znaczy połowę 7 jednostek, czyli **trzy i pół jednostek** siły przeciwko 3 jednostkom przeciwnika. W ten sposób pozostaje mi jeszcze do rozporządzenia na jakiś inny cel połowa mej siły. W przypadku, gdybym był silniejszy od przeciwnika, mogę oczywiście pchnąć go do tyłu. Ale nawet w takim przypadku, jak przytoczyłem, gdybym miał pchnąć go do tyłu i wystarczyłoby mi siły na to, będzie lepiej dla mnie ustąpić gdyż w ten sposób energia moja będzie wykorzystana bardziej ekonomicznie. ” Jest to więc zasada, która łączy stronę psychiczną i fizyczną tak, aby osiągnąć najdoskonalszy wynik. A więc zasada maksymalnego efektu. W judo dominującą zasadą jest zasada ustępowania (ustąp aby zwyciężyć) i zasada „ maksimum skuteczności przy minimum wysiłku ”. Tak więc praktyka judo pozwala na przeobrażenie naszego ciała i umysłu, uczy poczucia godności osobistej, uczy życia i postępowania, uczy wzajemnego współzycia i poszanowania.

Sode – rękaw

Eri – kołnierz

Zubon – spodnie

Obi – pas

Zori – klapki

Keikoga – góra od judoki

Migi – prawy, prawa strona

Hidari – lewy, lewa strona