

Daniel ROȘU

Daniel ROȘU

JUDO
Curs de bază



EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2023

Referenți științifici:
Conf.univ.dr. Florin COJANU
Conf.univ.dr. Vladimir POTOP

Copyright © 2023 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Roșu, Daniel

Judo : curs de bază / Daniel Roșu. - Craiova : Universitaria, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1924-1

796

© 2023 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

CUVÂNT ÎNAINTE

Materialul de față încearcă să ofere studenților din domeniul Știința Sportului și Educației Fizice o bază teoretică și practică referitoare la noțiunile și mijloacele necesare inițierii în sportul judo.

Pe baza acumulării cunoștințelor din cursul de față este de așteptat ca studenții să poată oferi în calitate de profesori ori antrenori lecții introductive și de inițiere în acest sport. Plecând de la tarele recunoașterii realităților culturii românești în privința practicării sistematice a sportului în general, materialul încearcă să promoveze în rândul studenților curiozitatea și angajamentul promovării pe viitor a predării integrale ori parțiale a unor mijloace și metode de inițiere, proprii sportului judo, în rândul copiilor, tinerilor, adulților și chiar a unor persoane cu nevoi speciale.

Încercarea de decriptare a filozofiei lui Jigoro Kano - fondatorul judo-ului, poate ajuta cititorul și practicianul să escaladeze noi frontiere ale mișcării fizice, pe baza utilizării interesante a unor principii fizice, didactice și educative, oarecum

originale și inedite în ansamblul sferei sportului ori a educației fizice în context românesc-contemporan. Utilizarea practică a principiului acțiunii și reacțiunii, utilizarea forței adversarului, ajutorul reciproc, respectul, disciplina, curățenia, îmbrăcămintea, terminologia, precum și multe alte elemente fac din inițierea în judo o metodă inedită de educație și progres pentru oricare cursant.

Materialul este sistematizat pe 14 cursuri debutând cu informații despre conceptele fundamentale ale apartenenței judoului în spectrul larg al sporturilor de combat și legătura acestuia cu valori culturale contemporane. Unicitatea caracteristicilor judoului, precum și o imagine de ansamblu a dezvoltării acestuia pe plan intern și internațional, alături de taxonomia procedeelelor tehnice și succesiunea metodică de acomodare și inițiere, completează prezentul suport de informare în sprijinul unui debut plin de satisfacție.

Anexele materialului încearcă să completeze înțelegerea primară a judoului, iar lectura suplimentară propusă argumentează necesitatea introducerii pe scară largă a învățării căderilor din judo, în ansamblul mijloacelor de bază ale predării diferitelor alte sporturi dar și a educației fizice școlare.

Autorul

Curs 1.

JUDO - SPORT DE COMBAT ȘI ARTĂ MARTIALĂ

Predarea judo-ului în ansamblul disciplinelor specifice Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice se face, pe de o parte, în contextul apariției în rândul societății contemporane a dorinței și nevoii de autoapărare și pe de altă parte din fascinația oferirii posibilității studenților de a învăța un sport deosebit, cu un conținut de tehnici de luptă inteligente și nepericuloase.

Autoapărarea ar putea fi definită ca un ansamblu de tehnici și metode care permit unei persoane să se protejeze împotriva atacurilor fizice și verbale provocate de alți semenii. Tehnicile de autoapărare comune pot viza:

- a. Evitarea situațiilor periculoase - aceasta poate include evitarea zonei sau a persoanelor care par amenințătoare;
- b. Obținerea unei stări optime de pregătire mentală - aceasta poate presupune exersarea tehnicilor de respirație și concentrare, pentru menținerea calmului și a capacității de ripostă în situații stresante;
- c. Tehnici verbale - acestea pot consta în folosirea unui ton puternic și ferm pentru a vorbi cu atacatorul și a-l determina să se oprească, pe fondul existenței unei rezerve de ripostă fizică;

- d. Tehnici fizice - acestea pot include lovituri cu palmele-pumnii, picioarele sau genunchii, precum și blocaje, imobilizări, ștrangulări, forțarea unor articulații ori efectuarea unor aruncări pentru a neutraliza un atacator.
- e. Utilizarea armelor improvizate - pot include folosirea de obiecte din jurul persoane atacate. Acestea pot fi obiecte simple cum ar fi creioanele, cheile, un scaun, utilizate eficient pentru apărare împotriva unui atacator.

Este astfel evident faptul că autoapărarea nu este doar o colecție de tehnici despre a învăța a lupta, ci și despre a evita a intra în situații periculoase și a proteja propria viață și bunăstare.

Tehnicile de luptă sau de combat variază în funcție de stilul sau sistemul de luptă ales, dar unele tehnici comune includ:

- a. Loviturile cu pumnul, cum ar fi jab, cross, uppercut etc;
- b. Loviturile cu piciorul, cum ar fi front kick (lovituri din față), roundhouse kick (lovituri prin învăluire), side kick (lovituri laterale);
- c. Blocajele - acestea pot include pararea sau blocarea unui atac pentru a-l neutraliza;
- d. Aruncări – acestea, specifice în special judoului ori luptelor, utilizează de regulă forța adversarului împotriva lui însăși, pentru a-l arunca la sol;

- e. Ștrangulări și luxări - acestea pot include aplicarea presiunii asupra gâtului sau a articulațiilor pentru a imobiliza și a-l face pe oponent să cedeze;
- f. Imobilizări - tehnici de prindere și fixare la sol utilizate în special în judo, ju-jitsu sau lupte;
- g. Combatul armat - tehnici de utilizare a armelor precum cuțite, bastoane sau arme de foc.

Este important de menționat că toate aceste tehnici ar trebui să fie învățate și practicate sub supravegherea unor specialiști, în condiții de siguranță și nu ar trebui să fie utilizate decât în situații de autoapărare extremă.

Din analiza sporturilor de luptă putem aprecia că o clasificare unanim acceptată este foarte greu de realizat. Totuși pe baza asemănărilor și deosebirilor dintre acestea putem clasifica sporturile de combat astfel:

- Luptă corp la corp, fără lovituri, desfășurate ca sporturi cu mare recunoaștere mondială, cu determinare pedagogică, aplicabile pe scară largă unor sisteme de educație: *LUPTE*, *JUDO*;
- Arte marțiale chinezești pe bază de lovituri, cu determinări istorice și culturale străvechi : *WUSHU*, *KUNG FU*;
- Arte marțiale japoneze pe bază de lovituri, dezvoltate în prezent mai ales ca urmare a promovării cinematografice de

la sfârșitul secolului XX: *AIKIDO*, *KARATE* cu ramurile sale (*Shotokan*, *Goju-Ryu*, *Wado-Ryu*, *Shito-Ryu*, *Kyokushinkai*, *Shorin-ryu*, *Kobudo*),

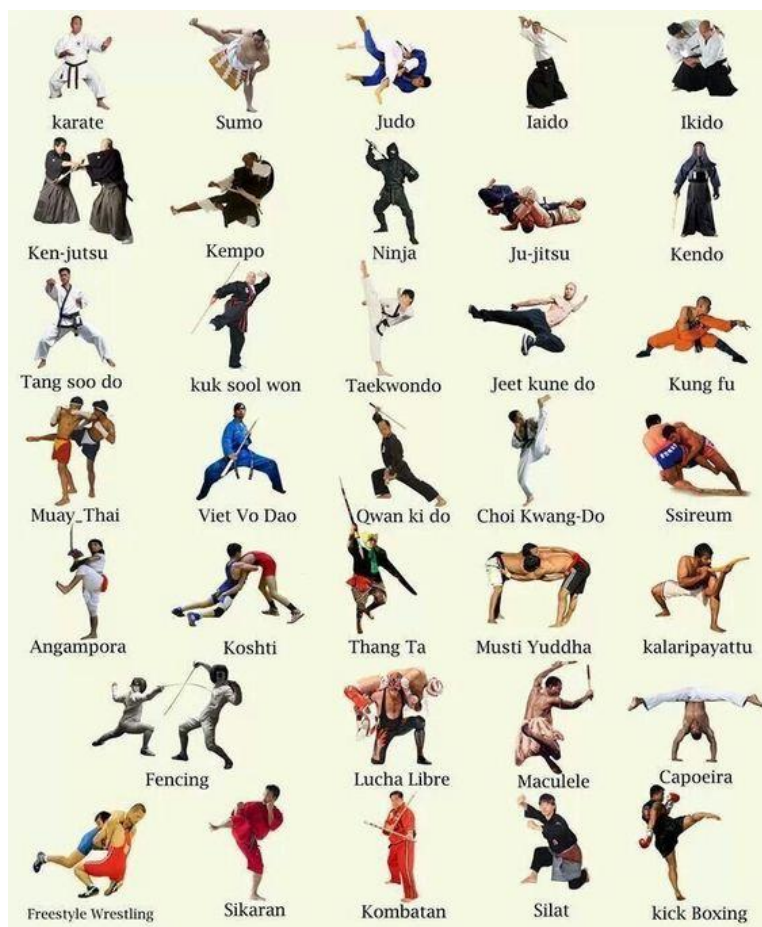


Figura 1. Câteva sporturi și arte de combat;

Imagine preluată de la:

<https://gentlemansessentials.tumblr.com/post/127363528155/contact-sports-gentlemans-essentials>

- Sporturi de luptă cu caracter național, aplicabile pe arii regionale, uneori în legătură cu instruirea unor armate naționale: *CAPOEIRA, KRAV MAGA, SAMBO, SUMO* ;
- Sporturi combinate hibride și totodată moderne, ce combină tehnici și stiluri eficiente de combat : *MMA, KICKBOXING*

O mare parte a sporturilor de combat își au originea în artele marțiale. În general se afirmă pe scară largă faptul că artele marțiale provin din zona sud-estică a Asiei, precum și din India și reprezintă expresia unor îndelungate tradiții ori religii (budism, confucianism, shintoism, zen etc). Totuși Această denumire derivă din asocierea religioasă cu Zeul Marte – zeul războiului, în relație cu pregătirea și desfășurarea cât mai inteligentă și sofisticată a luptelor, bătăliilor ori războaielor. Atât grecii antici practica luptele ca oameni liberi cu statut de cetățeni ai urbei, cât și tineretul roman exersa pe Câmpul lui Marte lupta pentru a dezvolta agilitatea, rezistența și puterea propriilor corpuri (Petecel S., 1980). Nici distracția oferită de lupta gladiatorilor nu poate fi ignorată ca parte a apariției și sporirii importanței tehnicilor de luptă în ansamblul istoriei universale.

Totuși în zona geografică asiatică principiile de luptă au fost ridicate la nivel de artă și măiestrie a capacității de a lupta, incluzând coduri de comportament, principii de luptă și reguli extrem de precise. Artele marțiale au principii și filozofii aparte

prin care se delimitează de alte forme de luptă, mai mult sau mai puțin violente, ori de sporturile contemporane de luptă.

Particularitatea artelor marțiale este legătura lor cu spiritul practicantului. În vechime practicantii de arte marțiale aveau renumele că își țineau trupul și psihicul în continuă stare de veghe, fiind capabili să înfrunte dușmanul în orice moment.

Codul samurailor numit și „Bushido” era considerat un ansamblu de reguli de onoare și etichetă, dar reprezenta și un comportament manifestat excesiv (după normele de azi). Acesta era destinat să impună raporturile dintre clasele sociale, dominația clasei stăpânitoare, dar și normele de disciplină după care samurarii conduceau societatea civilă. Alte particularități ale comportamentului samurailor era legat și de protecția celor slabi și ignoranți, pe baza faptului că samurarii erau luptători educați și cunoscători de carte. Specialiștii artelor marțiale în vremurile îndepărtate trăiau din această meserie, fiind foarte apreciați și bine răsplătiți de societate.

Astăzi artele marțiale se practică după reguli precise menite să evite producerea de accidente și cultivă capacitatea de a preveni situațiile tensionate care pot apărea în viață.

Din toate artele marțiale judo a dobândit dezvoltarea cea mai amplă, pe baza caracteristicilor sale pedagogice, cadrul sigur de practicare și mari facilități de practicare. Statutul judoului de

sport olimpic (obținut în anul 1964) a sprijinit răspândirea lui de-a lungul întregului glob, punând în evidență capacitatea sa incluzivă, fiind practicat deopotrivă de copii, tineri, adulți, bărbați și femei, ori persoane cu nevoi speciale.

Curs 2.

CONTEXTUL APARIȚIEI JUDOULUI

2.1. Conceptul judo

Una din confuziile mari care persistă la publicul neavizat este asimilarea judoului cu luptele sau chiar cu o simplă metodă de autoapărare. Judo este însă cu mult mai mult de atât, este o metodă minunată de educație reușind o îmbinare extrem de armonioasă a psihicului cu fizicul. Judo este, în ciuda aparențelor, un sport care protejează extrem de bine practicanții pentru a nu se accidenta, deși aceștia sunt supuși aruncărilor, luxărilor ori ștrangulărilor.

Judo influențează pozitiv dezvoltarea fizică a practicanților, și are o mare diversitate motrică, învățarea și înțelegerea lui utilizând în mod deosebit psihicul. Practicarea judoului este o continuă victorie asupra propriei persoane. Relaxarea, suplețea, adaptarea la diferite împrejurări, folosirea eficientă a energiei sunt rezultatele cele mai evidente pe plan fizic și moral. De asemenea judoul evaluează adversarul ca partener și ofertant de reciprocitate, valorizează în mod deosebit valoarea și exprimarea adversității și insistă în mod deosebit pe protecția acestuia în cadrul proiectărilor.

Judo este răspândit în toată lumea, fiind primul sport olimpic dintre artele marțiale, păstrând totodată o anumită aureolă și un prestigiu de necontestat. A pronunța în public cuvântul judo înseamnă a trezi imediat o atenție pasionantă.

2.2. Contextul istoric

Judoul a apărut în spațiul geografic japonez, fiind deci determinat de artele marțiale străvechi practicate de samurarii acestei insule, în legătură cu care izvoarele istorice sunt destul de vagi, unele concepte trebuind a fi acceptate a fi între legendă și adevăr. Se acceptă însă că judoul ar putea avea ca obârșie sistemul artelor marțiale takenouchi-ryu fondat în 1532 sau începutul formelor de ju-jitsu japonez, predate se pare într-o manieră bine structurată.

Samurarii studiau toată viața lupta corp la corp, aceștia reușind înțelegerea și aplicarea a 20-30 de forme de arte marțiale. Dintre toate acestea ju-jitsu se distingea prin folosirea unor tehnici de autoapărare neînarmată. Până la jumătatea secolului al XIX-lea, se pare că exista un număr de circa 700 de forme diferite de ju-jitsu. Cele mai populare erau: takenouchi-ryu, jikishin-ryu, kyushin-ryu, yoshin-ryu, mirua-ryu, sekiguchi-ryu, kito-ryu și tenshin-shinyo-ryu, ultimele două contribuind la dezvoltarea judoului.

Vizita comandorului M.C. Perry¹ în Japonia în 1853 și vânzarea către japonezi pe scară largă a armelor de foc, a modificat percepția civilizației japoneze față de artele marțiale. Restaurarea Meiji², începând cu anul 1868 marchează începutul declinului clasei samurailor și totodată intrarea în umbra a tuturor artelor marțiale. Armele de foc în acele vremuri păreau a lua definitiv rolul mijlocului de utilitate majoră de luptă, iar ceea ce era odată recunoscut ca o școală elitistă cunoscută doar de samurai, acum nu mai reprezenta decât o formă de luptă barbară, învechită și nepopulară. Pentru a supraviețui în timpul Restaurației Meiji dar și ca urmare a dezvoltării civilizației, artele marțiale și-au schimbat în timp scopul, unele transformându-se mai târziu în sporturi, devenind unelte ale formării individului cu rol sporit în societate. Ca rezultat, judo și-a găsit un loc foarte interesant în sistemul educațional din Japonia acelor ani. Practicarea judoului ca sport a oferit avantajul cultivării pe scară largă a unui sistem de mijloace de mișcare (asigurând baza sistemului de educație fizică în Japonia acelor ani), ceea ce era benefic pentru toți și totodată dezvoltă individul ca celulă de bază a societății.

¹ Ofițer superior al marinei SUA ce a promovat comerțul SUA - Japonia, livrând Japoniei tehnologie militară avansată.

² Restaurarea Meiji - cunoscută și ca *Revoluția*, *Reforma* sau *Reînnoirea*, a fost un lanț de evenimente, începând cu 1868, care au condus la lichidarea șogunatului și restaurarea conducerii imperiale în Japonia. Restaurarea a dus la schimbări enorme în Japonia asupra structurilor politice și sociale de la sfârșitul perioadei Edo (adesea numită Șogunatul târziu Tokugawa) și începutul perioadei Meiji.

Jigoro Kano este acreditat pentru supraviețuirea ju-jitsu, dar mai ales pentru fondarea unei școli moderne adaptată nevoilor vremii, extrăgând din această artă un sistem de cunoștințe și priceperi denumit JUDO.

2.3. Jigoro Kano fondatorul judoului

Kano a conceput judoul „ca pe o cultură, fizică, mentală și morală, având la bază arta atacului și a apărării”.

Jigoro Kano s-a născut pe 28 octombrie 1860, în Japonia, lângă Kobe, în satul pescăresc Mikage, unde și-a petrecut copilăria până la vârsta de 11 ani, după care drumurile fiindu-i îndreptate împreună cu familia spre Tokyo.

Kano a fost un copil firav, slab, mic de înălțime, destul de bolnăvicios și, se pare că împotriva sfatului doctorului, a decis singur să-și îmbunătățească sănătatea practicând o formă de autoapărare. Începând cu vârsta de 18 ani a frecventat pe rând câteva școli de Ju Jitsu și a înțeles foarte repede valoarea mentală a artelor practicate încercând să înțeleagă superioritatea controlului pe care maeștri lui o dobândiseră. În același timp a studiat și filozofii asiatice ale vremii precum Cartea Schimbărilor ori Lao-Tsze³.

³ Filozof chinez, a cărui naștere este cel mai probabil databilă în jurul veacului VI înainte de Hristos. Este figura fondatoare a taoismului și autorul cărții de bază a acestuia, Tao Te Ching - Cartea Căii și a Virtuții (Tao Te King, Dàodéjīng, chineză tradițională).

În 1880, Kano a început să regândească tehnicile de ju-jitsu pe care le învățase. El și-a propus să combine cele mai bune tehnici învățate de la diversele scoli într-un sistem educațional, pentru a crea un program școlar care să dezvolte atât calitățile fizice cât și cele mentale. În această construcție Kano a plecat de la premisa că tehnicile pot fi practicate pe scară largă, dacă tehnicile mai periculoase erau excluse. Totodată propunerea sa promova o formă de luptă bazată pe conservarea energiei umane și efectuarea mișcărilor cu eficiență maximă și cea mai mică cheltuială de energie.

La vârsta de 22 ani, Kano și-a prezentat ansamblul de tehnici într-un templu budist din Tokyo, Eishoji, denumit astăzi *Școala Kodokan Judo*. Termenul de KODOKAN poate fi înțeles ca fiind format din silabele KO (lectură, studiu, metodică), DO (drum sau cale) și KAN (sală sau loc). În consecință, se obține “un loc pentru a studia calea”.

Devotamentul lui Kano către judo nu a interferat cu progresul său academic. A studiat literatura, politica, economia politică și a absolvit Universitatea Imperială din Tokyo în 1881, adăugând judo-ului principii conexe de filozofie, psihologie, fizică ori anatomie.

Începând cu 1889 Kano a început să promoveze judo-ului peste hotarele Japoniei, în Europa și Statele Unite ale Americii,