

جوڈو بدون مرز

نیل اولنگامپ

مترجمان:

دکتر محمد بابائی

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

دکتر سمیرا داور پناه

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

دکتر سمانه هادی

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

دکتر بلال مهدوی

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

دکتر میلاد معدنچی‌ها

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

دکتر فاطمه سیدی

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

ویراستار علمی

پروفیسور معرفت سیاه کوهیان

استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

فهرست

۵	بخش اول: اصول جودو
۶	فصل ۱: آموزش جودو
۱۹	فصل ۲: شروع جودو
۳۳	فصل ۳: روش‌های تمرین جودو
۴۵	فصل ۴: چرا جودو کارآمد است؟
۵۸	فصل ۵: جودو چگونه شخصیت را توسعه می‌دهد؟
۶۴	فصل ۶: طبقه بندی تکنیک‌ها (وازا)
۷۰	بخش دوم: تکنیک‌های پرتابی
۷۱	فصل ۷: اصول پرتاب
۸۸	فصل ۸: پرتاب با لگن و کمر (کوشی وازا)
۱۰۲	فصل ۹: پرتاب با دست (ته وازا)
۱۲۴	فصل ۱۰: پرتاب با پا (آشی وازا)
۱۴۳	فصل ۱۱: پرتاب‌های افکندن به پشت (سوتمی وازا)
۱۶۱	بخش سوم: تکنیک‌های گلاویز شدن روی زمین
۱۶۳	فصل ۱۲: بی‌حرکت کردن حریف (اوسایکومی وازا)
۱۷۴	فصل ۱۳: انسداد جریان خون و خفه کردن (شیمه وازا)
۱۸۶	فصل ۱۴: قفل مفاصل (کانستسو وازا)

قدردانی

خدای را بسی شاکرم که از روی کرم، پدر و مادری فداکار به من عطا فرمود تا در سایه درخت پر بار وجودشان بیسایم و از سایه وجودشان در راه کسب علم و دانش تلاش نمایم.

تقدیم به پدر بزرگوار و مادر مهربانم، آن دو فرشته‌ای که از خواسته‌هایشان گذشتند و خود را سپر مشکلات و ناملایمات کردند تا من به جایگاهی که اکنون ایستاده‌ام برسم.

تقدیم به ارواح پاک و مطهر شهدای خدمت، وطن و مدافع حرم:

□ آیت الله سید ابراهیم رئیسی

□ دکتر حسین امیرعبداللهیان

□ سردار حاج قاسم سلیمانی

□ سردار سید مهدی موسوی

□ سردار عباس نیلفروشان

□ و حاج عباس عبداللهی

که با ایثار و رشادتهایشان، آزادی و امنیت را به ایران عزیزمان اهداء کردند و تبلور حضورشان و عطر شمیم ایثارشان در فضای کشور طنین انداز است.

[بخش اول]

اصول جودو



فصل ۱

آموزش جودو





مهارت در جودو را فقط می‌توان بر روی تشک جودو (تاتامی) با همکاری حریف‌های تمرینی در یک برنامه تمرینی سازماندهی شده تحت هدایت یک مربی متخصص جودو یا سنسی^۱ بدست آورد. یک سنسی قبلاً در جایگاه شما بوده و درس‌هایی را که شما به دنبال آن هستید آموخته است. مربی با ارائه یک مثال خوب و نشان دادن تکنیک مناسب، کمک می‌کند تا تکنیک‌ها را درک کنید و به عنوان شاخصی عمل می‌کند تا عملکرد خود را ارزیابی کنید. شما همچنین از همه کسانی که با آن‌ها تمرین می‌کنید یاد می‌گیرید، بنابراین از افراد مختلف راهنمایی بگیرید. فرصت‌های آموزشی خود را با انتخابی بودن محدود نکنید. به زودی خواهید دید که حتی مدل تکنیکی که توسط سنسی شما انجام می‌شود، ممکن است برای استفاده از نقاط قوت یا نوع بدن شما اصلاح شود. به همین ترتیب، اجرای تکنیک ممکن است بسته به قد، وزن، حرکت یا توانایی‌های حریف شما متفاوت باشد. با دانستن این موضوع، باید با خیال راحت روش‌های مختلف را امتحان کنید. اما به یاد داشته باشید که قبل از اختصاصی کردن اجرای تکنیک به روش خودتان، اصول اساسی آن تکنیک را به طور صحیح یاد بگیرید.

این کتاب منبعی استاندارد از تکنیک‌های کودوکان^۲ جودو را فراهم می‌کند. همچنین به خواننده ایده‌های جدیدی برای اجرا تکنیک‌ها، تغییرات و روش‌های تمرینی می‌دهد که ممکن است در جلسات تمرینی خود ببینید. مانند تمرین با سنسی خود، درک شما را از جودو گسترش می‌دهد، شما را در معرض ایده‌های تازه قرار می‌دهد و اصول اولیه جودو را تقویت می‌کند. با کمک به تجسم تکنیک‌ها و درک نکات کلیدی، باعث می‌شود با کمترین تلاش عملکرد عالی در جودو داشته باشید و همچنین تمرین عملی شما را تکمیل می‌کند. تمرینات جسمانی لازم است تا به شما درک ملموسی

از اصول جودو بدهد. هدف این فصل ارائه اجمالی از تئوری‌های اساسی است که توضیح می‌دهد چگونه تمرین برای بهبود مهارت شما کمک می‌کند و اصول مبارزه در جودو را به شما یاد می‌دهد. این موضوعات به ندرت در باشگاه‌ها به طور عمیق مورد بحث قرار می‌گیرند. عملکرد شما با افزایش درک خود بهبود می‌یابد. با درک ماهیت بی‌حد و حصر حملات، باید تعداد بی‌نهایت تکنیک را یاد بگیرید تا بر هر موقعیت بالقوه‌ای مسلط شوید. اگر در تلاش برای درک اصول هنر حمله و دفاع هستید، باید یاد بگیرید که حتی در موقعیت‌های جدید به طور شهودی و طبیعی تر پاسخ دهید.

سیر تکاملی جودو

جودو برای افراد مختلف معنی زیادی دارد. جودو یک ورزش، یک هنر، یک رشته، یک فعالیت تفریحی، یک برنامه تناسب اندام، مطالعه فرهنگ ژاپنی، وسیله‌ای برای دفاع شخصی و یک روش زندگی است. همچنین یکی از جذاب‌ترین هنرهای رزمی در المپیک و جهان است. بیایید ببینیم چگونه جودو تا این حد محبوب شده است.

جودو کلاسیک

جودو شکل اصلاح شده هنر رزمی جوجیتسو ژاپنی است. جایی که تسلط بر این هنر برای بقای یک جنگجو در نبرد ضروری بود. جوجیتسو قرن‌ها در ژاپن توسط طبقه جنگجویان سامورایی تمرین می‌شد. این سبک شامل طیف گسترده‌ای از تکنیک‌های مبارزه تن به تن بود که عمدتاً توسط مکاتب مختلف یا ریو که در انواع مختلف تکنیک‌های جنگی تخصص داشتند مخفی نگه داشته می‌شد.

جیگارو کانو، بنیانگذار جودو، در سال ۱۸۶۰ به دنیا آمد. او در دوران جوانی خود به مطالعه سبک‌های سنتی جوجیتسو پرداخت. دوره‌ای که



تمرین هنرهای رزمی در ژاپن رو به زوال بود. کانو بر سبک‌های کیتو ریو و تنجین شینیو ریو جو جیتسو تسلط داشت. او به دنبال حفظ فرهنگ سنتی ژاپن و روش‌های مبارزه در جودو بود. کانو استفاده از یک روش تمرینی تمرین شده به نام کاتا را ترویج کرد. او متوجه شد که برخی از تکنیک‌ها و روش‌های تمرینی در خطر ناپدید شدن هستند. زیرا تغییر زمان به این معنی است که دیگر برای طبقه رزمنده نیازی نیست. او با به‌روزرسانی تمرین جودو برای ایمن‌تر، مؤثرتر و مرتبط‌تر کردن آن برای جامعه مدرن، بسیاری از دانش‌جنگجویان باستان را نجات داد و آن را به نسل‌های جدید منتقل کرد. جیگارو کانو در سال ۱۸۸۲ میلادی کودوکان را به عنوان مدرسه اصلی جودو، اولین هنر رزمی ژاپنی در دوران مدرن را تأسیس کرد.

کودوکان با موفقیت تکنیک‌ها و روح جو جیتسو را حفظ کرد و در عین حال از برخی از روش‌های تمرین سنتی خود فاصله گرفت تا جودو با اصول مدرن تربیت بدنی مطابقت داشته باشد. تغییراتی برای اطمینان از ایمنی شرکت کنندگان، بهبود اثربخشی و تأکید بر برخی اصول کلی ایجاد شد. اصلاحات با شناسایی خطرناک‌ترین حرکات جودو و محدود کردن آن‌ها به تمرین کاتا آغاز شد. این به جیگارو کانو اجازه داد تا روش‌های تمرین جو جیتسو را با تمرکز بر استفاده از تمرین آزاد واقعی یا رندوری^۱، با تکنیک‌هایی که می‌توان با قدرت کامل در برابر حریف به کار برد، بهبود بخشید. این یک پیشرفت بزرگ در آموزش هنرهای رزمی بود که به میزان زیادی کارایی جودو را در مقایسه با هنرهای رزمی قبلی بهبود بخشید. توسعه رندوری به عنوان شکلی از تمرین منجر به روشی مطمئن برای آزمایش و بهبود مهارت‌های جسمانی و روحیه رزمی از طریق رقابت یا شیایی^۲ شد.

1 - randori

2 - shiai

جیگارو کانو اولین تورنمنت سالانه سرخ و سفید را در کودوکان در سال ۱۸۸۴ برگزار کرد. این رقابت امروز به عنوان یکی از با قدمت ترین رویدادهای ورزشی در جهان است که ۱۲ سال قبل از المپیک مدرن برگزار می شد.

در سال ۱۹۳۰، کودوکان مسابقات سالانه جودو ژاپن را نیز آغاز کرد. با شروع شکل گیری سایر ورزش های مدرن و ورود جودو به سیستم مدارس دولتی، جودو به تدریج عنصر رقابتی را توسعه داد که به محبوبیت آن به عنوان یک سیستم تربیت بدنی برای قشرهای مختلف در سراسر جهان کمک کرد.

جیگارو کانو به عنوان مدیر اولین دانشگاه تربیت معلم در توکیو، ژاپن را از طریق اصلاحات آموزشی بزرگ رهبری کرد و اولین نماینده ژاپنی در کمیته بین المللی المپیک بود. او که پدر ورزش در ژاپن به حساب می آید، در طول زندگی خود بر تکامل چشمگیر جودو نظارت و تشویق کرد. جودو که گاهی اوقات در اوایل کانوریو جوجیتسو نامیده می شد، سرانجام جوجیتسو را تحت الشعاع قرار داد، که تقریباً ۱۰۰ سال پس از ادغام بسیاری از سبک های آن در جودوی کودوکان ناپدید شد. بیشتر محبوبیت جودو در ژاپن نتیجه موفقیت ثابت شده در مسابقات بود. مانند مسابقات بزرگ سال ۱۸۸۶ که در آن کودوکان، استادان مخوف جوجیتسو دوران میجی را شکست داد.



شکل ۱-۱. آموزش جودو به کودکان. بهترین هنر رزمی کدام است؟ هنر رزمی که تا آخر عمر از تمرین آن لذت خواهید برد.

ابعاد متعدد جودو

- هدف جودو بیشتر کشف خود است تا بخاطر سپردن حرکات. جودو مانند یک الماس ظریف، دارای وجوه بسیاری است که نور جهان اطراف خود را منعکس می‌کند. هر بار که به جودو نگاه می‌کنید، بعد دیگری از درخشش آشکار می‌شود.
- جودو را می‌توان بدون آسیب رساندن به حریف به کار برد، اما جان بسیاری از دانش آموزان را که با حملات واقعی مواجه شده اند را نجات داده است.
- جودو به طور مداوم کارایی خود را در طیف گسترده‌ای از آزمون‌ها از مسابقات جوجیتسو باستانی تا مسابقات هنرهای رزمی ترکیبی مدرن ثابت کرده است.
- جودو در تمرینات رزمی تن به تن نظامی گنجانده شده است تا نیرو را به شکلی مرگبار به کار گیرد.
- مسابقات جودو کودکان خردسال در تورنمنت‌های محلی و ورزشکاران نخبه مرد و زن که نماینده کشورشان در بازی‌های المپیک هستند، برگزار می‌شوند و شاهکارهای مهارتی فوق‌العاده را در معرض نمایش قرار می‌دهند.
- اصول جودو در بهترین مدارس در سراسر جهان مورد مطالعه قرار می‌گیرد تا به هنر آموزان کمک کند تا از قدرت به درستی استفاده کنند و همچنین از قدرت و اندازه بیشتر رقبا با استفاده از آن علیه خود بهره ببرند.
- جودو در بسیاری از سازمان‌های مجری قانون آموزش داده می‌شود تا به افسران روش‌هایی برای کاهش تنش و کنترل موقعیت‌های خطرناک بدون استفاده از زور و قدرت ارائه شود.
- جودو مبتنی بر اصول صحیحی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند شخصیت خود را توسعه دهند و در برخورد با انواع درگیری‌ها در زندگی متخصص شوند.

تشکیل فدراسیون بین المللی جودو در سال ۱۹۵۱ و ورود جودو به بازی‌های المپیک مدرن در سال ۱۹۶۴ گام بزرگی در رشد و توسعه آن بود. اولین دوره مسابقات جودو المپیک با حضور ۷۲ ورزشکار از ۲۷ کشور در ورزشگاه بودوکان در توکیو ژاپن برگزار شد. تا بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ که دوباره در بودوکان توکیو برگزار شد، شرکت کنندگان به ۳۹۳ ورزشکار از ۱۲۶ کشور افزایش یافت. ۲۶ کشور مدال گرفتند در حالی که ۸ کشور در اولین دوره مسابقات جودو المپیک مدال گرفتند.

بین المللی شدن مسابقات به طور چشمگیری بر روند پیشرفت جودو تأثیر گذاشت. کشورهای مختلف رویکردهای آموزشی و تمرینی متفاوتی را با درجات مختلف موفقیت اتخاذ کردند. تحقیقات مدرن و اصول تمرین ورزشی در آموزش جودو گنجانده شد. تکنیک‌ها و تاکتیک‌های جودو با تکامل قوانین تغییر کرد. همان‌طور که افراد بیشتری جودو را تمرین کردند، سطح رقابت‌ها افزایش یافت و اثربخشی مسابقه به عنوان معیار نهایی موفقیت ظاهر شد.

طبق اعلام فدراسیون بین المللی جودو (IJF)، جودو بدون شک محبوب ترین ورزش رزمی در جهان است. ۲۰۶ کمیته ملی المپیک در سراسر جهان وجود دارد و ۲۰۰ کمیته وابسته به فدراسیون‌های ملی جودو هستند که آن را به یکی از گسترده ترین ورزش‌های المپیک تبدیل می‌کند. مدال‌های طلای قهرمانی جهان توسط بیش از ۳۵ کشور مختلف به دست آمده است و تخصص در جودو امروزه تقریباً در هر نقطه از جهان یافت می‌شود.

پیشرفت در جودو

یادگیری جودو سخت است. خوشبختانه، می‌تواند سرگرم کننده نیز باشد. جودو به گونه‌ای طراحی شده است که هر کسی می‌تواند در آن



شرکت کند. از دانش‌آموزان مدرسه گرفته تا سالمندان، از متناسب‌ترین ورزشکاران گرفته تا آن‌هایی که نیاز به تناسب اندام دارند، توانا یا دارای مشکلات جسمانی، مرد یا زن، بزرگ یا کوچک.

همه دانش‌آموزان برای یادگیری اصول اولیه مراحل کاملاً تعریف شده را طی می‌کنند و روش‌های روشنی برای کار به سمت تسلط وجود دارد. محدودیت‌های شما هرچه که باشد، موفقیت در جودو قابل دستیابی است. بخشی از این موفقیت تنها از طریق کار سخت حاصل می‌شود اما بیشتر آن در حالی به دست می‌آید که از بازی‌ها، تمرینات و مسابقات رایج در جودو در سراسر جهان لذت می‌برید. دانش‌آموزان جودو لذت موفقیت از طریق تلاش شخصی، لذت دستیابی به اهداف و رفاقت با دیگرانی را که با همان نبردها روبرو می‌شوند، احساس می‌کنند.

غلبه بر چالش‌ها بخشی از مواردی است که جودو را بسیار ارزشمند می‌کند. در کلاس‌هایی که مبتدیان در حال یادگیری روش‌های حمله و دفاع هستند، پیچ خوردن مفاصل، خراش پوست و درد عضلات رایج است. برخی از افراد احساسات ناشی از خستگی، شکست یا عدم پیشرفت ظاهری را تجربه می‌کنند. با این حال، هنرجویان یاد می‌گیرند که می‌توان بر همه انواع موانع غلبه کرد، محدودیت‌های فیزیکی را می‌توان گسترش داد و با ترس‌ها روبرو شد. این آموزش بسیار ارزشمند برای هر کسی است که در تلاش برای داشتن اعتماد به نفس و موفقیت است. یادگیری جودو یک فرآیند رشد است. به عنوان یک مبتدی، قوانین ایمنی و مهارت‌های افتادن (اوکمی) را یاد می‌گیرید. شما به سمت یادگیری موقعیت‌های اولیه برای گرفتن و پرتاب پیشرفت می‌کنید. هنگامی که در اجرای تکنیک‌های اساسی احساس اطمینان می‌کنید، حریف تمرینی شما حرکت یا مقاومت را اضافه می‌کند تا اجرای تکنیک را واقعی تر کند. راه‌های دفاع در برابر حملات را