

ورزش جودو چیست؟

ورزش و هنری اصیل از کشور ژاپن است، این ورزش به عنوان یکی از تکنیکی‌ترین و سخت‌ترین ورزش‌های (Judo) جودو رزمی در جهان شناخته شده است و هنر جودو به معانی طریقت نرمی (انعطاف)، شیوه ظریف یا راه ملایمت و مدارا است. در ادامه با این ورزش آشنا می‌شوید. با دانشچی همراه باشید

تاریخچه ورزش جودو

تاریخچه جودو از زندگی مؤسس آن جدایی ناپذیر است. پایه‌گذار این هنر رزمی اصیل، استاد جیگورو کانو بنیان‌گذار سیستم مدرن تربیت بدنی مدارس و دانشگاه‌های ژاپن در اواخر قرن نوزدهم (دوره میجی)، دانشمند فرهیخته و متخصص در چندین مکتب قدرتمند و پیشروی جوجوتسو از جمله کیتو-ریو و تنجین شین یو-ریو بود

استاد کانو نخستین فرد آسیایی بود که به عضویت کمیته بین‌المللی المپیک درآمد. جیگورو کانو در یک خانواده قدیمی و ثروتمند، با سابقه طولانی در تولید و فروش ساکه در ناحیه میکاگه واقع در منطقه هیگاشی نادا در شهر کوبه زاده شد

جیگورو کانو

پدر استاد، جیروساکو مارشیا کانو، پسرخوانده کاهن اعظم معبد (ایزدکده) شینتویی هیوشی بود که کسب و کار موروئی خانواده را انتخاب نکرد و در مقام یک روحانی ارشد شینتو زندگی اش را وقف امور مذهبی و آموزشی کرد

او باور عمیقی به ارزش تحصیل و نیروی تعلیم و تربیت داشت و از ابتدا پسر سوم خود، جیگورو را برای کسب علم و معرفت به دست استادان بزرگی چون چوکون یاماموتو و شوسیتسو آکیتا سپرد

استاد در سن نه سالگی مادر خود، بانو ساداکو کانو را از دست داد و همان سال پدر، خانواده را به توکیو منتقل کرد. کانوی جوان در مدارس خصوصی ثبت نام کرد و از ابتدا معلم خصوصی زبان انگلیسی داشت

در سال ۱۸۷۴ برای پیشرفت در مهارت‌های زبان انگلیسی و آلمانی به مدرسه‌ای تحت مدیریت اروپایی‌ها فرستاده شد. در آن زمان استاد کانو تنها ۱٫۴۷ متر قد و ۴۱ کیلو وزن داشت. روزی بایسی ناکای، یکی از دوستان خانواده که پیشتر عضو محافظین شوگون نیز بود، درباره جوجوتسو به عنوان بهترین شکل تمرین بدنی صحبت می‌کرد

پس از آن برخی از فنون جوجوتسو را برای کانوی جوان اجرا کرد و به او نشان داد که با هنر چیرگی بر نیروها و درک لطافت و ظرافت فنون قدیمی جوجوتسو چگونه یک شخص کوچک اندام نیز می‌تواند بر حریفی تنومند و بلندقد پیروز شود. با وجود مخالفت ناکای و حتی پدر مبنی بر خطرناک و از مُد افتاده بودن نبرد تن به تن سامورایی، کانو عزم کرد که هنر را بیاموزد

این چنین بود که چشمه جودو از دل صخره کهنسال جوجوتسو جوشید. استاد جیگورو کانو در سال ۱۹۳۸ هنگام بازگشت از سفر کاری خود به مصر با کشتی هیکاوا مارو، در اثر ابتلاء به ذات الریه درگذشت

او با تعریف دوباره هنر رزمی از شیوه‌ای مخصوص برای جنگیدن و پیروز شدن به یک طریقت معنوی در زندگی و سلامتی جسم و روح برای عموم جامعه، میراثی ابدی برای نسلهای آینده بر جای گذاشت

احترام و ادب در جودو

یکی از اصلی‌ترین و بنیادی‌ترین مسائلی که در ورزش جودو حاکم است، احترام به بزرگتر، پیشکسوت و رعایت ادب و رفتار اجتماعی است؛ جیگورو کانو در این امر بسیار حساس بود و همواره به شدت تلاش می‌کرد که ابتدا از لحاظ اخلاقی و روحی هنرجویان خود را تربیت کند و سپس به تربیت بدنی و رزمی آن‌ها بپردازد

او همواره در زمان پیری و از پا افتادگی نیز همیشه به شاگردان ارشد خود مسئله اخلاق و منش انسانی را یادآوری می‌کرد و به آنان خاطر نشان می‌نمود که در آینده نیز به شاگردان خود این مسئله را انتقال دهند

فنون ورزش جودو

فنون ورزش جودو در سه بخش فنون پرتابی (ناگه وازا)، فنون خاک (کاتامه وازا یا نه وازا) و فنون ضربه‌ای (آتمی وازا) قرار می‌گیرند

فنون پرتابی (ناگی وازا)

این فنون شامل دو گروه فنون پرتابی سرپا (تاچی وازا) و فنون قربانی (سوتمی وازا) می‌شود. در فنون قربانی، اجراکننده فن (توری) با افت بدن خود به سمت پهلو یا عقب همراه با دریافت‌کننده فن (اوکه) او را پرتاب کرده یا به خاک می‌زند

این گروه دارای دو دسته فنون قربانی یا افت به سمت عقب (ماسوتمی وازا) و فنون قربانی به پهلو (یوکوسوتمی وازا) است. فنون سرپا نیز برحسب بخش کلیدی بدن در اجرای فن به سه زیرمجموعه تقسیم می‌شود

فنون پا: (Ashi-waza) آشی وازا

فنون دست: (Te-waza) ته وازا

فنون مفصل رانی یا کمر: (Koshi-waza) کوشی وازا

فنون خاک (کاتامه وازا یا نه وازا)

این فنون دارای سه زیرمجموعه می‌باشند

• فنون مهار و کنترل حریف: (Osaekomi-waza) اوسائه کومی وازا

• فنون خفه یا بیهوش کردن: (Shime-waza) شیمه وازا

• فنون قفل کردن و شکستن مفاصل: (Kansetsu-waza) کانسیتسو وازا

فنون ضربه‌ای (آتمی وازا)

این فنون خطرناک طبق سنت به درجات بالای دان یک آموزش داده می‌شود و شامل کلیه حرکات ضربه‌ای دست و پا می‌شود

فنون جودو

قوانین جودو

قانون اول جودو (ماده ۱)

محوطه مسابقه جودو مجموع محوطه میانی مسابقه و منطقه ایمنی حداقل بابعاد ۱۴×۱۴ و حداکثر ۱۶×۱۶ متر از جنس تاتامی و یا جنسی قابل قبول و شبیه به آن پوشیده شده است. محوطه مسابقه جودو به دو منطقه تقسیم می‌شود

محوطه میانی مسابقه جودو بابعاد حد اقل ۸×۸ و حداکثر ۱۰×۱۰ متر می‌باشد

منطقه خارج از محوطه میانی مسابقه جودو را محوطه ایمنی می‌گویند که عرض آن سه متر است. ۲ تکه نوار چسب یکی - ۲ در فاصله ۴ متر از یکدیگر در مرکز محوطه مسابقه نصب خواهد شد CM (۱۰×۵۰) برنگ آبی و دیگری برنگ سفید بابعاد تقریبی تا مکان استقرار دو جودوکار در آغاز و پایان هر مسابقه را مشخص نمایند که نوار چسب آبی سمت راست داور وسط و نوار چسب سفید در سمت چپ وی قرار خواهد گرفت

محوطه مسابقه جودو باید به یک کف پوش و یا سکوی ارتجائی تثبیت شود. زمانی که از چند محوطه مسابقه همجوار استفاده می‌شود داشتن حداقل یک محوطه ایمنی مشترک بین ۳ الی ۴ متر الزامیست

پیرامون کل محوطه مسابقه جودو منظور می گردد. در بازی های المپیک، قهرمانی جهان، CM یک منطقه آزاد حداقل به اندازه ۵۰ محوطه میانی مسابقه عموماً ۸*۸ متر میباشد J F اقراره ای و

تاتامی (تشک): بطور معمول بابعاد ۲×۱ متر ساخته شده از جنس کاه فشرده و اغلب از فوم فشرده می باشد تا بتواند در زیر پا محکم بوده و در جریان شوک وارده بر اثر (اوکمی) به خوبی ضربه را تحمل نماید، جنس روکش تاتامی جودو نباید لغزنده و یا خیلی زبر باشد. سطوح تشک ها باید برای مسابقه جودو چسبیده به هم و بدون فاصله از یکدیگر بطریقی در محل نصب شوند که به هیچ وجه جابجا نشوند

پلات فرم(سکو): نصب سکو برای مسابقات جودو اختیاری بوده و باید از چوب محکم ساخته شده و دارای قابلیت ارتجاعی باشد ابعاد آن حداقل ۱۸ * ۱۸ و ارتفاع آن بیشتر از ۱ متر نرسد (عموماً ۵۰ سانتیمتر یا کمتر) در زمان استفاده از سکو منطقه ایمنی با عرض حداقل ۴ متر مورد استفاده قرار گیرد

قانون دوم جودو (ماده ۲)

وسایل برگزاری مسابقات جودو

صندلی: دو عدد صندلی سبک وزن در محوطه ایمنی پشت منطقه خطر در دو زاویه مورب مقابل یکدیگر برای نشستن دو داور - ۱ کنار بنحوی قرار داده شوند که در دید هیئت داوران مسابقه جودو و متصدیان تابلوی امتیازات ممانعتی ایجاد ننمایند

پرچم های داوران مسابقه جودو: یک عدد پرچم آبی و یک عدد پرچم سفید می بایستی در داخل جلدی که به هر صندلی الصاق - ۲ شده قرار داده شود همچنین یک عدد پرچم آبی و یک عدد پرچم سفید خارج از محوطه مسابقه و قابل دسترس برای داور وسط (زمان اعلام هانته) می باید پیش بینی گردد

تابلوی امتیازات مسابقات جودو: دو تابلوی امتیاز جهت نشان دادن امتیازات بصورت افقی حداکثر به ارتفاع ۹۰ سانتیمتر و - ۳ بطول ۲ متر برای هر مسابقه جودو در خارج از محوطه مسابقه به نحوی قرار خواهد گرفت که به آسانی توسط داور، مسئولین و حتی الامکان تماشاچیان مسابقات جودو دیده شود

ساعاتی اندازه گیری زمان و تابلوی امتیازات باید قابل دسترس اشخاص مسئول تایم و تابلو باشد و دقت آن در ابتدا و همچنین بطور منظم در خلال مسابقات کنترل شود

بخشهای مختلف تابلوی امتیازات مسابقات جودو

الف – مکانهای ثبت امتیاز مسابقه جودو

ب – مکان ثبت جرائم

پ – مکان ثبت آزمایشهای پزشکی ت- مکان ثبت وزن

ت – مکان ثبت نام کشور شرکت کننده در مسابقه جودو

ساعاتهای اندازه گیری زمان: ساعت های اندازه گیری وقت بشرح ذیل می باشد

مبارزه جودو = یکعدد اوسای کومی (گرفتن در خاک)

لازم بذکر است ساعت و تابلوی امتیاز دستی می بایستی بطور همزمان با وسایل الکترونیکی مورد استفاده قرار گیرند

پرچم های وقت نگهداران مسابقه جودو: یک پرچم زرد برای زمان مسابقه جودو و یک پرچم سبز برای زمان اوسای کومی -۵

علامت پایان وقت: وسیله ای قابل شنود مانند زنگ، سوت و برای اعلام پایان وقت مسابقه جودو باید در دسترس باشد -۶

بازیکن ها از هر دو رنگ آبی و یا سفید در مسابقه جودو استفاده می کنند. لازم بذکر است نفر اول که نامش برای مبارزه در -۷ جودو خوانده می شود از لباس آبی یکدست و نفر دوم از لباس سفید یکدست استفاده می نماید. موقعیت نشستن افراد پشت تابلو، منشی و وقت نگهداران باید حتی الامکان روبروی داور باشد

فاصله تماشاچیان تا زمین جودو: عموماً تماشاچیان نباید فاصله ای کمتر از ۳ متر با محوطه مسابقه جودو داشته باشند -۸

قانون سوم جودو (ماده ۳)

لباس جودو (جودوگی)؛ جودوکاران باید در مسابقه از لباس ورزش جودو با رعایت شرایط مشروحه ذیل استفاده نمایند

الف: لباس جودو حتماً از جنس کتان و یا ماده مشابه و در شرایط خوب بدون پارگی و پوسیدگی باشد، لباس جودو در عین استحکام نباید خیلی کلفت، زبر و یا لیز باشد که مانع در دست گرفتن حریف شود

ب: رنگ آبی یکدست و رنگ سفید یکدست

ج: علائم قابل قبول بر روی لباس جودو

علامت اختصاری کمیته ملی المپیک (پشت لباس جودو) به عرض ۱۱ سانتیمتر

آرم ملی (سمت چپ سینه) حداکثر به اندازه ۱۰۰ سانتیمتر مربع (۱۰×۱۰ سانتیمتر)

علامت تجاری تولید کننده لبه پایین جلو ژاکت سمت چپ، قسمت پائین شلوار سمت چپ و یک سرکمر بند حداکثر (۲۰ سانتیمتر - ۳ مربع). همچنین به تولید کننده لباس جودو اجازه داده می شود علامت تجاری خود را به جای پایین جودوگی بر روی یک آستین به ابعاد ۲۵*۵ سانتیمتر زده شود

علائم روی شانه لباس جودو: آرم روی شانه از یقه تا روی بازو در هر دو طرف شانه حد اکثر ۲۵*۵ سانتیمتر

آگهی روی آستین ها: در هر آستین به اندازه ۱۰*۱۰ سانتیمتر (آگهی متفاوت اجازه داده می شود) این ۱۰۰ سانتیمتر مربع باید در تماس با قسمت پایین نوارهای شانه نصب شود

نوشتن مقام های کسب شده در مسابقات جودو. مقام های (اول- دوم- سوم) در بازیهای المپیک یا قهرمانی جهان به ابعاد ۶* ۱۰ سانتیمتر در انتهای طرف جلوی سمت چپ لباس جودو می تواند قرار بگیرد

نام ورزشکار می تواند روی کمر بند جودو و پایین لبه ژاکت و بالای شلوار (کنار چاک) حداکثر به اندازه ۱۰×۳ سانتیمتر نوشته شود. نام ورزشکار در بالای علامت اختصاری کمیته ملی المپیک پشت جودوگی به صورت چاپی یا دوخته شده حروف می تواند ۷ سانتی متر ارتفاع و طول اسم حداکثر ۳۰ سانتیمتر باشد، این مستطیل ۷*۳۰ سانتیمتر باید ۳ سانتیمتر زیر یقه ژاکت و ۴ سانتیمتر با آرم کمیته ملی المپیک فاصله داشته باشد