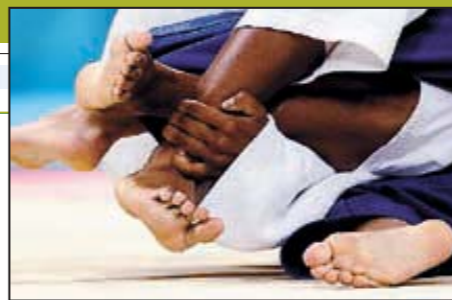


El judo

¿En què consisteix?

El judo és un esport de lluita i de contacte d'origen oriental, creat pel mestre japonès Jigoro Kano, en què s'enfronten dos contrincants que volen aprofitar la força del contrari per desequilibrar-lo i vèncer-lo amb el mínim esforç. Per guanyar utilitzen diferents tècniques que els àrbitres valoren per la seva dificultat, i l'objectiu és sumar un ippon, la màxima puntuació al judo i amb la qual es guanya el combat.



L'art de la suavitat

L'origen es troba a finals del segle XIX, quan un mestre japonès anomenat **Jigoro Kano** va crear aquesta disciplina esportiva basant-se en els mètodes d'autodefensa orientals dels samurais. Hi ha gent que pensa que el judo és un esport violent, però, en realitat, és just tot el contrari. Si ens fixem en l'etimologia de la paraula, 'ju' significa suavitat i 'do', conèixer el camí, per tant, judo es tradueix com el camí cap a la recerca de la suavitat. Els seus principis són el respecte, l'educació i la cortesia. A més, la força física no és un element primordial, ja que sempre es busca la màxima eficàcia amb el mínim esforç possible. Indicant per a qualsevol edat i condició física, es tracta d'un esport complet, ja que la seva pràctica implica totes les parts del cos.

Els beneficis de la pràctica del judo són tant físics com psicològics. Pel que fa als primers, ajuda a millorar la coordinació, la flexibilitat, l'equilibri, la capacitat funcional, la musculatura i redueix el risc de malalties vasculars i degeneratives. Respecte als beneficis mentals, el judo ajuda a tenir autocontrol personal i a millorar l'autoestima i la seguretat en un mateix.

EL JUDOKA IDEAL
Les principals característiques d'aquests esportistes són la flexibilitat, la rapidesa de moviments, el poder d'anticipació, la concentració, la disciplina i la capacitat de patiment. El judoka té com a meta aprofitar la força de l'oponent en benefici propi. Per això, ha d'estar atent a qualsevol error del seu rival per fer-li perdre l'equilibri.

L'objectiu principal, però, és aconseguir un ippon, la màxima puntuació

INFORMACIÓ A INTERNET

- @ <http://www.fedecatjudo.es>
- @ <http://www.rfejudo.com>
- @ <http://judolandia.com>
- @ <http://www.ijf.org>
- @ <http://www.terra.es/personal/rburger/>
- @ <http://judoaragones.galeon.com>

ció al judo amb un total de 10 punts i amb la qual s'aconsegueix guanyar el combat. Per obtenir-lo, el judoka necessita una gran coordinació de moviments per executar la tècnica d'una manera depurada i efectiva. Cal destacar dos grups de tècniques principals: la de projecció del contrari (nage-waza) i la de control de l'oponent a terra mitjançant la immobilització, la luxació i l'estrangulació (katame-waza).

En cas de no sumar un ippon, ja que depèn de com es produeixi la projecció o del temps que duri la immobilització, el guanyador del combat serà aquell que hagi sumat més punts. Altres valoracions són el wazaari (set punts), el yuko (cinc punts) i el koka (tres punts). D'altra banda, també cal tenir en compte que l'àrbitre pot advertir i amonestar el judoka i restar-li punts de la seva puntuació global, i fins i tot desqualificar-lo.

Es pot caure en l'error de pensar que al ser un esport de contacte és molt perillós i pot provocar lesions

greus, però una de les primeres coses que s'ensenyen és a aprendre a caure. Les lesions més habituals són les fractures dels dits de les mans i dels peus, les tendinitis al colze, les luxacions als braços, sobretot a les espatlles, i cames, fractures de costelles i de clavícula. ■



UNA DE LES PRIMERES LLIÇONS QUE S'ENSENYEN ÉS A SABER CAURE PER EVITAR AIXÍ FUTURES LESIONS

LA LLEGENDA



Un vell savi, contemplant com queia la neu, va veure com les branques dels cirerers, rígides, no podien resistir el pes de la neu i es trencaven. Les branques del salze, en canvi, no es trencaven perquè cedien al pes gràcies a la seva flexibilitat. "És millor esquivar la força que oposar-s'hi". Aquesta és la filosofia del judo.

VOCABULARI BÀSIC

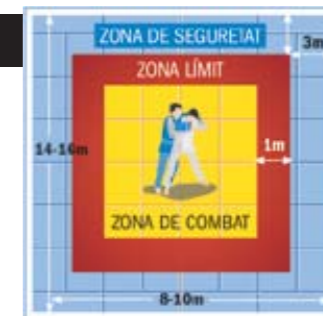
- Tatami:** La superfície on es porta a terme el combat de judo. És un quadrat i està constituït per diverses planxes d'escuma d'1 metre per 2 metres.
- Dojo:** La sala on només es practica judo. Abans era una tradició reunir-hi professors i alumnes i fer xerrades en aquests locals.
- Tori:** El judoka que porta la iniciativa, el que ataca.
- Uke:** El judoka que es defensa de l'atac del tori.
- Dan:** El grau que correspon a les diferents categories que es poden aconseguir un cop ja es té el cinturó negre.
- Kyu:** El grau dels cinturons de colors.
- Ippon:** Puntuació màxima del judo (10 punts). És el punt vencedor.
- Hajime:** La paraula que diu l'àrbitre per donar inici al combat.
- Matte:** L'expressió que diu l'àrbitre per aturar la lluita. El rellotge també s'atura.
- Osaekomi:** Paraula que diu l'àrbitre per començar a comptar els segons que dura la immobilització.
- Toketa:** És el que diu l'àrbitre quan el judoka s'escapa de la immobilització i es para de comptar.
- Sore-made:** L'expressió que diu l'àrbitre per donar per finalitzat el combat entre dos judokes.
- Nage-waza:** Tècniques de projecció formades pels següents grups: ashi-waza, te-waza i koshi-waza.
- Katame-waza:** Tècniques de control.
- Osaekomi-waza:** Tècniques d'immobilització.
- Shime-waza:** Tècniques d'escanyament.
- Kansetsu-waza:** Tècniques de luxació.
- Obi:** Cinturó en japonès.

CLUBS

- Barcelona**
 - Club Judo Condal
 - C/ Consell de Cent, 44 baixos
 - Tel. 93.325.49.34/Barcelona
 - Esport-7
 - Flor de Lis, 34-36
 - Tel. 93.874.58.61/Manresa
- Girona**
 - Associació Girona Judo
 - C/ Nord, 13, pral
 - Tel. 972.22.20.53/Girona
 - As. de Judo de l'Alt Empordà
 - Plaça dels Voluntaris, 1
 - 17600 - Figueres (Alt Empordà)
- Tarragona**
 - Club Judo Vital Esport
 - Edifici Montsant, Baixos B (SP i SP)
 - Tel. 977 24 15 97/Tarragona
 - Club Judo Cejer
 - C/Puríssima sang núm.8
 - Tel. 608.73.32.28/Reus
- Lleida**
 - Dojo Lleida
 - C/ Berguedà, 6, baixos
 - Tel. 973.22.35.81/Lleida
 - Ippon de Bellpuig
 - Poliesportiu, s/n
 - Tel. 973.32.05.95/- Lleida

SUPERFÍCIE I EQUIPAMENT

Dojo i tatami El dojo és el lloc on es practica estrictament judo i cap altra activitat, tot i que en l'actualitat hi ha molts gimnasos on es porta a terme aquesta disciplina. El combat en si té lloc al tatami, una superfície quadrada feta amb unes planxes d'un metre per dos metres d'escuma premsada. Han de ser fermes, capaces d'esmoreir els cops i on no hi hagi perill de relliscar-hi. Els elements que formen la superfície han d'estar alineats, sense espais entre si i fixats de tal manera que no es puguin desplaçar i amb una superfície totalment llisa.



Judogi És el conjunt de jaqueta, pantaló i cinturó. Les mides estan reglamentades i és de cotó.

Les noies han de portar una samarreta sota la jaqueta i un protector al pit. El judo es practica descalç.

El cinturó

- Blanc:** El porta qui s'inicia en el judo i representa la puresa de qui comença en aquest esport.
- Groc:** És el primer pas cap al cinutó negre. El judoka ja té unes nocions mínimes i el cinquè kyu.
- Taronja:** L'alumne demostra a poc a poc més seguretat en els seus moviments. És el quart kyu.
- Verd:** Ha triat les tècniques que practicarà amb més freqüència i és capaç de competir. Té el tercer kyu.
- Blau:** El judoka ha madurat els seus coneixements tècnics. En aquest color li correspon el segon kyu.
- Marró:** La fita més important és preparar-se per obtenir el cinturó negre. El grau corresponent és el primer kyu.
- Negre:** El somni de qualsevol judoka. Per obtenir-lo cal fer un examen competitiu i un altre de tècnic.

ASPECTES TÈCNICS

LA PUNTUACIÓ

<p>IPPON</p> <p>COM S'ACONSEGUEIX:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si mitjançant una bona tècnica, el judoka aconseguix que l'oponent caigui amb tota l'esquena sobre el tatami ■ Immobilització a terra de 25" ■ Abandonament de l'uke al rebre una tècnica d'escanyament o una tècnica de luxació de colze 	<p>WAZAARI</p> <p>COM S'ACONSEGUEIX:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Caiguda que no acaba de tenir la qualitat ni el control de l'ippon; l'oponent roda per una part de l'esquena ■ Immobilització de 20 segons
<p>YUKO</p> <p>COM S'ACONSEGUEIX:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Quan l'oponent cau sobre un dels costats ■ Immobilització de 15 segons 	<p>KOKA</p> <p>COM S'ACONSEGUEIX:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Quan l'oponent cau assegut ■ Immobilització de 10 segons

ACCIONS PROHIBIDES

- Escombrar la cama de suport de l'oponent des de l'interior mentre aquest intenta desequilibrar-lo
- Intentar tirar a terra l'oponent envoltant la seva cama amb la pròpia i caure tots dos
- Posar la mà, el braç, el peu o la cama directament a la cara del contrari

AMONESTACIONS

<p>SHIDO</p> <p>■ Avis al judoka que infringeix el reglament. Al quart shido el judoka és desqualificat.</p>	<p>HANSOKU-MAKE</p> <p>■ DESQUALIFICACIÓ: S'aplica quan hi ha una acció que pot fer mal a l'oponent o a un mateix, o bé per una falta de respecte.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

L'estrella

Pedro M. Ruiz Uriarte



"Per progressar és necessària la cooperació dels altres"

Em vaig iniciar en el judo als nou anys per consell de l'assistenta de la meua família, que farta de les baralles amb el meu germà, ens va recomanar lluitar, però fora de casa. Tots dos vam ser els primers a practicar-lo al Bilbao Judo Club. Em va enganxar de seguida perquè aconseguíeu desfogar-te, relaxar-te i, sobretot, pels amics que fas. El judo té ganxo perquè per progressar és necessària la cooperació dels altres practicants. Com a professor he comprovat sempre que els nens que entren per primera vegada al tatami tenen la sensació que és una superfície màgica, on corres descalç i si cau a terra no et fas mal. A més, el judogi no es trenca perquè està fet amb fibres fortes de cotó.

"El judo aporta beneficis psicomotrius, seguretat, bon equilibri i molta coordinació"

Per als nens, el judo és un esport que proporciona molts beneficis psicomotrius, dona seguretat a un mateix i permet tenir un bon equilibri i molta coordinació. En els entrenaments, cada judoka ajuda als altres companys perquè siguin més hàbils. És més divertit practicar amb un adversari que sigui difícil de guanyar. El problema és que quan arriben als tretze anys, els joves se senten atrets per esports més mediàtics com ara el futbol i el bàsquet. No obstant, el control i la coordinació del cos aconseguït amb el judo els serveix per tenir èxit en tots aquests esports. Ens hem de treure del cap la idea que el judo és un esport violent, perquè és educatiu. La força no és l'element més important, sinó els coneixements tècnics. L'objectiu és fer el mínim esforç per aconseguir la màxima eficàcia i cedir en lloc de forçar. El respecte és un valor important en el judo. La salutació que els judokes es fan al principi i al final d'un combat és un senyal de consideració cap a l'altre.

President de la Federació Catalana de Judo. Sisè dan. Psicòleg infantil.

CURIOSITATS DIVERSES SOBRE EL JUDO

- El francès **Henri Bimbaum** va introduir el judo a Catalunya cap al 1950, quan va fundar el Club Judo Barcelona. Va aconseguir arribar fins al vuitè dan.
- **A Jigoro Kano**, el fundador del judo, se li va concedir el dotzè dan, un grau que no té ningú més, i per això portava un cinturó blanc de doble llargada.
- El sistema de cinturons de colors va ser ideat per Mikonosuke Kawaishi. El cinturó de franges blanques i vermelles el porten el 6è, 7è i 8è dan. El de color vermell només se'l posen el 9è i 10è dan.
- Per obtenir el cinturó negre cal passar un examen de competició, on es lluita amb els marrons, i un altre de tècnic, on es fa una demostració davant un tribunal.
- La Federació Catalana de Judo és la segona a l'Estat espanyol amb més llicències, amb 5.300, només per sota de la comunitat de Madrid.
- Els judokes catalans amb més projecció són Alicia Alonso, Marta Tort i Fàtima Ribot, en categoria femenina, i Fred Itiose, Isaac Carreño i Àlex Timoneda, en categoria masculina.