

جودو

آموزش گام به گام

(ویرایش جدید)

جیمی پدرو

قهرمان المپیک و جهان

ترجمه

محمد حامی



بامداد کتاب

ورزش
SPORT

نشر ورزش

جودو آموزش گام به گام

جیمی پدرو
ترجمه: محمد حامی
ناشر همکار: بامداد کتاب
ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قطع: وزیری - ۲۰۰ صفحه
تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر
قیمت: ۵۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۶۱-۲
فروست: ۵۶
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۰۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ - شماره: ۶۶۹۷۵۱۹۷

Email: varzesh_pub@yahoo.com

www.beksport.ir

سرشناسه: پدرو، جیمی، ۱۹۷۰ - م. Pedro, Jimmy

عنوان و نام پدیدآور: جودو - آموزش گام به گام / جیمی پدرو؛ محقق حامی

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص؛ مصور.

شابک: 978-600-5796-61-2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Jodo techniques & tectics.

ردیف‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴۱۸ پ/۱۱۱۴ GV

ردیف‌بندی دیوبی: ۷۹۶/۸۱۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۸۷۲۰

فهرست مطالب

۷	مقدمه ناشر
۸	مقدمه مترجم
۹	فصل ۱ - تاریخچه جودو
۱۱	منافع جودو
۱۳	انتخاب مدرسه جودو
۱۶	سیستم درجه‌بندی کمربند
۱۸	تجهیزات
۲۱	فصل ۲ - منشأ جودو
۲۲	منابع جودو
۲۵	توسعه جودو به عنوان یک عقیده فلسفی
۲۷	جودو در ایالات متحده و سراسر جهان
۲۹	فصل ۳ - زبان و رسوم جودو
۳۱	واژه‌شناسی متداول
۳۵	پیوندنامه مدارس جودو
۳۹	فصل ۴ - افتادن‌ها و چرخش‌های پا
۴۲	تمرین افتادن
۴۳	چرخش‌ها
۵۳	فصل ۵ - وضعیت ایستادن و گاردگیری
۵۴	وضعیت ایستادن
۵۶	وضعیت طبیعی
۵۷	وضعیت دفاع شخصی
۵۷	وضعیت نشسته آرام
۵۸	وضعیت نشستن صحیح
۵۸	وضعیت زانورده
۵۹	وضعیت‌های گاردگیری

۶۲	گارد اصلی (گارد راست).....
۶۳	گارد چپ.....
۶۴	گرفتن از زیر بغل.....
۶۵	گرفتن بالای راست یقه.....
۶۶	گرفتن کمربند.....
۶۷	گرفتن آستین به آرامی.....
۶۹	فصل ۶ - پرتاب‌ها.....
۷۱	سه مرحله پرتاب.....
۷۶	شیوه‌های تمرین پرتاب.....
۱۰۷	فصل ۷ - گرفتن حریف در خاک و ضربه‌های فنی.....
۱۱۵	فصل ۸ - خفه کردن و درهم گیر انداختن‌های مفصل.....
۱۱۶	شیمه وازا (خفه کردن‌ها).....
۱۲۷	تکنیک‌های گیر انداختن مفصل.....
۱۳۹	فصل ۹ - بدل‌ها و ترکیب‌ها.....
۱۴۰	تکنیک‌های بدل کردن.....
۱۴۸	کوسو تو - گاکه (قلاب کوچک به طرف خارج).....
۱۴۹	اجرای شیمه برای بدل اییون سوئی ناگه.....
۱۵۹	فصل ۱۰ - رقابت.....
۱۶۱	اصول رقابت.....
۱۶۱	ثبت نام و سنجش نیروی خود.....
۱۶۲	منطقه مسابقه.....
۱۶۳	لباس یک شکل.....
۱۶۳	داورها.....
۱۶۶	رهبری کردن مسابقه.....
۱۶۶	امتیازبندی.....
۱۶۸	پنالتی‌ها (اخطارها).....
۱۶۹	پایان مسابقه.....
۱۷۱	فصل ۱۱ - آمادگی جسمانی.....
۱۷۳	گرم کردن و خنک ساختن بدن در تمرینات.....
۱۷۳	گرم کردن بدن.....

مقدمه ناشر

حمد و سپاس خدای سبحان را که نعمت آگاهی و دانایی را زینت بخش وجود آدمی گرداند. با توسعه و گسترش علم تربیت بدنی و ورزش و تلاش برای کاربردی کردن و استفاده بهینه از آن، دانشمندان و اساتید این رشته را بر آن داشت تا با ترجمه کتاب‌های معتبر علمی هرچه بیشتر و بهتر در این زمینه فعالیت داشته باشند.

از اهداف مهم این انتشارات نشر و پر نمودن خلاء کتاب‌های ورزشی در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی است که این امر مستلزم بازنگری و ترجمه کتاب‌های معتبر علمی و ورزشی جدید است.

کشورهایی که در چند سال اخیر ورزش خود را به رده‌های بالای ورزشی جهان رسانیده‌اند روشی جز راه علم را برنگزیده‌اند و حرکت سریع، جزو برنامه اصلی این کشورهاست و توجه روزافزون خود را به چاپ و نشر کتاب‌ها و نشریات علمی در این رشته، معطوف ساخته‌اند.

سختی چنین کار بزرگی بر هیچ کس پوشیده نیست و به همین جهت برای رسیدن به خواست مطلوب باید به تدریج گام برداشت و در این راه به انتقادات و یادآوری‌های صاحب‌نظران ارج نهاد و پیشنهادات ارزشمند را به کار گرفت.

همواره جویای نظرات ارزشمند اساتید و ورزشکاران ارجمند هستیم.

مهدی صادقی

تیر ۱۳۹۰

مقدمه مترجم:

جودو مجموعه ای از فنون منفرد نمی باشد. جودو، ترکیبی پیوسته از حملات واقعی است که فکر و جسم را به تمرکز وامی دارد و خود به خود تمامی توان شخص را در ترکیب و اجرای تکنیک ها به کار می گیرد.

در جودو علاوه بر اصل برهم زدن تعادل حریف، اصول دیگری چون جابجایی بدن، راه رفتن، زمین خوردن، زمین زدن، نگهداشتن، ضربه زدن و ... وجود دارد که هر یک به بحث و تعمق جداگانه ای نیازمند است.

با توجه به تعدد مسابقات و پیشرفت امکانات سمعی و بصری در سال های اخیر و مطالعه دقیقی که حریفان مختلف روی شما دارند، پیدا کردن موقعیت مناسب برای اجرای تکنیک دلخواه، کار مشکلی است. بجای انتظار برای شانس مناسب، شما باید بتوانید موقعیت اجرای تکنیک را بوجود آورید و به بیان دیگر بتوانید حریف را مجبور کنید تا به گونه ای حرکت کند که شما برای اجرای تکنیک یا بدل نمودن به آن نیاز دارید.

بزرگترین خصیصه یک جودوکار خوب آن است که توانایی اجرای مجموعه وسیعی از تکنیک های جودو را داشته باشد. برای جودوکاران پیشرفته و مسابقه دهنده، آگاهی از چنین تکنیک هایی برای پیروزی ضروری می باشد.

در فصول آغازین این کتاب به توضیح و آموزش طرق مختلف راه رفتن، زمین خوردن، کشش (کوزوشی) و گاردگیری پرداخته شده که متأسفانه، اگر امکان آموزشی ما بدون توجه به اصول فوق، به امر تدریس و آموزش جودو می پردازند.

فصول بعدی این کتاب، در رابطه با فنون بدل و ترکیب تکنیک ها و همچنین در مورد واکنش های مناسب در برابر رفتار حریف در خاک می باشد که برای هر مسابقه دهنده ای لازم و ضروری است. در انتها نیز فصلی به تمرینات آمادگی جسمانی اختصاص داده شده است که لازمه هر ورزشکار موافقی، داشتن آمادگی بدنی در سطح بسیار عالی می باشد.

تکنیک های این کتاب همگی ترکیبات قابل اجرایی هستند که برای تمرین و مسابقه مناسب بوده و برای پیشرفت تمامی شاگردان این رشته مفید می باشند.

محمد حامی

مربی و داور رسمی فدراسیون جودو جمهوری اسلامی ایران
دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی