

Bolesław Budziaszek

Dostosowanie programu sekcji judo dla potrzeb sekcji AZS

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 4, 392-393

2004

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Mgr B. Budziaszek jest zasłużonym trenerem jūdō (1 dan) rzeszowskiego AZS. Jego wypowiedź jest interesująca zwłaszcza jako efekt bogatego doświadczenia praktycznego. Jest to jednocześnie treść wystąpienia z konferencji naukowej „Humanistyczna teoria dalekowschodnich sztuk i sportów walki – koncepcje i problemy”, Rzeszów 2003 (conference paper).

BOLESŁAW BUDZIASZEK
SWFIS, Uniwersytet Rzeszowski (Polska / Poland)

Dostosowanie programu sekcji judo dla potrzeb sekcji AZS

Judo, jak wiemy, wywodzi się z Japonii. Za jego twórcę uważa się Jigoro Kano. Jest sportem walki wyrozumowanym, ogólnie mówiąc, o ruchach naturalnych. Dyscypliną objętą bogatą, specyficzną, tylko dla niej, tradycją – zachowanie, ukłony, zasady. W Polsce dynamicznie zaczęło się rozwijać w latach 50-tych, w środowiskach akademickich Warszawy, Krakowa, Gdańska, Katowic, Białegostoku. Bogactwo technik judo generalnie dzielimy na dwie grupy: NAGE WAZA – technika rzutów nożnych, ręcznych, biodrowych, z poświęceniem itd., mających na celu doprowadzenie przeciwnika do upadku na plecy, bok lub biodro. W grupie tej występują kombinacje, kontrataki oraz sposoby przejść HAIRI – KATA do walki w drugiej dużej grupie elementów technicznych KATAME – WAZA (ne-waza) – techniki obezwładnień, gdzie walka odbywa się w parterze i dzieli się na trzy podgrupy: trzymanie, dźwignie i duszenia.

W każdej z tych grup występują również kombinacje, obrony, kontry. Nauczanie przebiega w stopniach zaawansowania KYU i DAN. Po opanowaniu technik (pewnej partii materiału) adept ma prawo zdać egzamin techniczny i osiągnąć wyższy stopień wyrażony kolorem pasa. Dyscyplina ta wymaga specjalnej maty (tatami), specjalnego stroju (judogi). Terminologia techniki, sędziowania itd. jest w języku japońskim, co w kontaktach międzynarodowych ułatwia porozumiewanie. Na wyższym etapie szkolenia występują tzw. KATA. Są to formy pokazowe, gdzie każdy ruch jest ściśle określony.

W normalnej pracy klubowej prowadzi się zajęcia z dziećmi, młodzieżą, seniorami, przechodząc od form zabawowych do ścisłych. Systematycznie zajęcia te wspierane są obozami letnimi i zimowymi, dodatkowo kilka razy w tygodniu siłownią, odnową biologiczną itd. Ćwiczący uczestniczą również w licznych zawodach pozwalających na sprawdzian sportowy.

W tej dyscyplinie sportowej tak bardzo bogatej w rozliczne techniki, gdzie do zautomatyzowania niezbędne są miliony powtórzeń, efekty mierzone zwycięstwami możliwe są tylko po długotrwałym szkoleniu oraz wieloletniej selekcji na drodze szkoleniowej.

Od 1970 roku, czyli od ukończenia studiów z wychowania fizycznego i specjalizacji trenerskiej w judo prowadzę akademicką sekcję judo. Początkowo w filii UMCS w Rzeszowie, później środowiskową, czyli dla studentów wszystkich uczelni rzeszowskich. Teraz równoległe z mgr. Piotrem Majcherem prowadzę tę sekcję na Uniwersytecie Rzeszowskim. W latach 70-tych istniał już profesjonalny klub „Walter”, którego założycielem i trenerem był mgr J. Jaworski, wychowawca wielu roczników zawodników i późniejszych szkoleniowców. Miałem więc konkurencję i cel do którego zmierzałem jako młody trener. W porównaniu z wieloletnim szkoleniem w klubie, gdzie istnieje sekcja judo, zrobić zawodnika ze studenta na uczelni, gdzie przyjmuje się wszystkich chętnych, gdzie treningi odbywają się dwa razy w tygodniu, gdzie nie ma obozów letnich i zimowych, bo uczelni na to nie stać, nie ma własnej sali z oryginalnymi matami, a judogę student musi kupić sam, jest bardzo trudno. Jak w takich warunkach wyszkolić zawodnika, który będzie wygrywał, bo taki jest sens tej dyscypliny?

Trening sportowy w pracy klubowej polega na dostosowaniu obciążeń treningowych do startów. Kształcenie techniki jest oparte na wcześniej wykształconych cechach motory-

cznych. Zawody typu Mistrzostwa Polski Szkół Wyższych odbywają się co dwa lata. Sporadyczne zawody międzuczelniane o nieustalonych wcześniej terminach nie pozwalają na stworzenie grafiki obciążeń na cały cykl roczny. Trener akademicki prowadzi równolegle dwie grupy: jedną częściowo zaawansowaną, która zaczęła treningi w ubiegłym roku i drugą początkującą, która zaczęła w tym roku. Jak więc wyszkolić zawodników, jak umotywować ich do systematyczności, odwieść od atrakcji bogatego życia studenckiego, alkoholu, papierosów, tzw. imprez w akademikach?

Metodyka szkolenia w AZS wymaga poważnego odchudzenia z tradycji, ograniczenia techniki, taktyki i terminologii. Po opanowaniu poruszania się po macie i opanowaniu padów przystępujemy w KATAME WAZA do opanowania kilku trzymań, duszeń i dźwigni. Możliwość przeżycia zwycięstwa chociażby w randori (walka szkoleniowa) w ne-waza wystarczająco motywuje i zachęca do intensywnego udziału w treningach w tej początkowej fazie szkolenia judo. Powaga tradycyjnych form (zbiórka, ukłony, terminologia, intonacja głosu) stwarza specyficzną atmosferę również zachęcającą do treningów. W NAGE WAZA zaczynamy od technik nożnych, niby mniej skomplikowanych, wykluczających tai-sabaki, czyli półobrotu. Są to: de-ashi-barai, hiza-guruma, o-soto-gari, ko-soto-gari, tomoe-nage, itd. Na tym etapie student musi już mieć judogę. Równoległe na prostym przyrządzie, jakim jest guma, ćwiczymy kuzushi (wychylenie) i tai-sabaki (półobrot).

Z wielkim przeżyciem i powagą związane są egzaminy na stopień. Zachęcają one do rywalizacji wewnątrz klubu. Zawody klubowe są również motorem do pracy.

Wielkim ułatwieniem w pracy trenera AZS jest przyjsie studenta, który wcześniej miał do czynienia z tą dyscypliną sportową. Stanowi on wtedy wzór dla reszty i cel, do którego mają zmierzać. Trener w takim przypadku ogranicza się tylko do doskonalenia techniki zawodnika, kombinacji (stosowanych w walce) oraz do kształtowania jego cech motorycznych.

Metodyka pracy ze studentami z uwagi na brak czasu treningowego zmusza do zachęcania zawodników, by poza skromnym czasem treningowym ćwiczyli siłę, wytrzymałość i szybkość. Mamy zwyczaj pisania w takim przypadku indywidualnych toków treningu na siłowni, w terenie itp. Student poważnie traktujący dyscyplinę podejmuje taki dodatkowy wysiłek.

Metodykę pracy w klubach AZS weryfikuje życie. W czasie mojej 30 – letniej praktyki w tej dyscyplinie z Akademickich Mistrzostw Polski nie wróciliśmy nigdy bez medalu. Jako mała filia UMCS w kontaktach z macierzystą uczelnią *molochem* nigdy nie zostaliśmy pokonani. Jeden ze studentów, Z. Bocheński, został tzw. mistrzem mistrzów. W drodze do finału pokonał dwóch kadrowiczów.

Dyscyplina ta mimo osiągnięć nie cieszy się zrozumieniem. Jak dotąd nie posiada własnej sali z matą. W ubiegłym roku udało mi się wymóc zakup ½ powierzchni maty, która leży do tej pory i czeka. Apeluję więc do władz [Uniwersytetu Rzeszowskiego] o dokończenie tej sprawy.