



مهدی زارعی

جودو کلمه‌ای است ژاپنی که از دو واژه «جو» (Ju) به معنی آرام و ملایم و دو (Do) به معنی مسیر تشکیل شده است. رشته جودو در قرن نوزدهم با تلاش‌های «جیگورو کانو» پدید آمد. کانو در ۲۸ اکتبر ۱۸۶۰ در ژاپن متولد شد. در کودکی بسیار لاغر و نحیف بود و به همین دلیل به ورزش سنتی ژاپن (جوجیتسو) روی آورد تا تندرست و سالم شود. فنون جوجیتسو شامل گلاویز شدن و ضربه‌زدن به حریف بود. بعدها کانو در مناطق مختلف ژاپن با روش‌های مختلف جوجیتسو آشنا شد و به این نتیجه رسید که هر کدام از این سبک‌ها نکات مثبتی دارند و ترکیب آنها با یکدیگر می‌تواند ورزشی کامل پدید آورد. او سال‌ها مطالعه و تحقیق کرد و سرانجام، بهترین حرکات مربوط به زمین‌زدن و پرتاب رقیب را از فنون مختلف جوجیتسو فراهم آورد. علاوه بر این، او حرکات خطرناک این ورزش را حذف و فنون جدیدی را ابداع کرد و در سال ۱۸۸۲ ورزش جودو را بنیان گذاشت. مهم‌ترین ویژگی جودو این است که در آن ضربات پرتابی (مثل مشت و لگد) وجود ندارد و جودو کاه‌ها مثل کشتی‌گیران یکدیگر را می‌گیرند و هر یک سعی می‌کند دیگری را به زمین بزند.

### گاه‌شمار

- ۱۸۸۹ - جیگورو کانو ژاپن را ترک کرد تا مردم سایر کشورهای اروپایی و آمریکایی را با این رشته آشنا کند.
- ۱۹۱۱ - رشته جودو به برنامه مدارس ژاپنی وارد شد.
- ۱۹۴۸ - در جلسه‌ای که در لندن برگزار شد، نمایندگان کشورهای مختلف تصمیم گرفتند فدراسیون جهانی جودو را تشکیل دهند.
- ۱۹۵۲ - فدراسیون جهانی جودو در سوئیس شکل گرفت.
- ۱۹۵۶ - اولین دوره مسابقات جودوی قهرمانی جهان در یک وزن در توکیو (ژاپن) برگزار شد.
- ۱۹۶۴ - قرار گرفتن جودو در برنامه المپیک توکیو.
- ۱۹۸۰ - آغاز مسابقات جهانی زنان در این رشته.

### محل مسابقه

مسابقه جودو در روی تشکی به نام تاتامی که ابعاد آن حداقل ۱۴ × ۱۴ متر و حداکثر ۱۶ × ۱۶ متر است، برگزار می‌شود. درون تاتامی مربعی کوچک‌تر به ابعاد ۸ × ۸ متر وجود دارد که آن را «محوطه میانی» می‌نامند و مسابقه در این بخش برگزار می‌شود. خارج از محوطه میانی نواری به عرض سه متر کشیده شده است که «محوطه ایمنی» نام دارد و مسابقه در خارج از آن متوقف می‌شود.



امیررضا قمی

نخستین جودوکار ایرانی در المپیک



آرش میراسماعیلی

مدال طلا در سال ۲۰۰۱ و ۲۰۰۳



محمود میران

مدال برنز در وزن +۱۰۰

# جودو

### زمان مسابقه

زمان مسابقه جودو در بخش جوانان (۱۶ تا ۲۱ سال) و بزرگسالان (بالای ۲۱ سال) پنج دقیقه است. این زمان در مسابقات زنان و مردان نیز یکسان است. رقابت‌های نوجوانان دختر و پسر (۱۱ تا ۱۶) در چهار دقیقه برگزار می‌شود.

### لباس

لباس ورزشکاران در تمام مسابقات جودو، آبی یا سفید است. اولین کسی که نام وی برای مسابقه خوانده می‌شود، لباس آبی و نفر دوم لباس سفید بر تن می‌کند. لباس‌ها باید از جنس کتان و دارای استحکام کافی باشند. همچنین نباید خیلی کلفت، زبر یا لیز باشند. لباس باید به اندازه‌ای

۶۰، ۶۶، ۷۳، ۸۱، ۹۰، ۱۰۰ و ۱۰۰+ (سنگین‌تر از ۱۰۰ کیلوگرم) و رقابت‌های زنان در وزن‌های ۴۸، ۵۲، ۵۷، ۶۳، ۷۰، ۷۸ و ۷۸+ (سنگین‌تر از ۷۸ کیلوگرم) برگزار می‌شود.

### جودو در ایران

در اواخر دههٔ سی شمسی «حسن دهش‌پور» فرمانده دانشکدهٔ پلیس، هنگام بازدید از پلیس ایالات متحده متوجه شد که در آن کشور انجام‌دادن تمرینات جودو و آموزش این ورزش برای نیروهای پلیس اجباری است. به همین دلیل، در بازگشت به ایران و به منظور افزایش آمادگی جسمانی نیروهای پلیس، جودو را در برنامهٔ آموزشی دانشکدهٔ پلیس گنجانده. فدراسیون جودوی ایران در سال ۱۳۵۴ و با ریاست «بهرروز سرشار» آغاز به کار کرد. در آن زمان دو رشتهٔ کاراته و تکواندو نیز زیرمجموعهٔ فدراسیون جودو بودند، اما بعدها صاحب فدراسیون‌های مستقلی شدند. ایران برای اولین بار در سال ۱۹۷۹ در مسابقات جهانی جودو شرکت کرد. «امیررضا قمی» نیز نخستین جودوکار ایرانی شرکت‌کننده در المپیک بود. ایران در سال ۲۰۰۱ به افتخاری بزرگ نائل شد؛ «آرش میراسماعیلی»، در ۶۲ کیلوگرم برای ایران مدال طلا گرفت. او این افتخار را در سال ۲۰۰۳ (مسابقات جهانی اوزاکا - ژاپن) نیز تکرار کرد. در این سال «محمود میران» هم در وزن بالای ۱۰۰ کیلوگرم (+۱۰۰) برندهٔ مدال برنز شد. ملی‌پوشان ایرانی در سال‌های ۱۳۵۷ و ۱۳۸۷ قهرمان جودوی آسیا شدند.

### چند نکته

- بسیاری از جودوکارهای موفق، افتخارات خود را از ۲۴ تا ۲۸ سالگی کسب کرده‌اند. به همین دلیل هر چه زودتر جودو را آغاز کنید، تا رسیدن این دوران، زمان بیشتری دارید و می‌توانید تجربه و مهارت خود را افزایش دهید.  
- با توجه به خطراتی که ممکن است در اثر برخورد ناخن‌های شما به حریف ایجاد شود، حتماً باید ناخن‌های دست و پانتان در هنگام مسابقه کوتاه باشد.

- هر چه وزن یک جودوکار کم‌تر باشد، اهمیت سرعت برای او بیشتر می‌شود. اگر ذاتاً سریع هستید، سعی کنید وزن خود را به اندازه‌ای برسانید که بتوانید در وزن‌های پایین جودو مبارزه کنید. اما اگر سنگین‌وزنه هستید، باید عضلات بالاتنه و پاهایتان را تقویت کنید تا قدرت مقاومت در برابر رقیب و برهم‌زدن تعادل او را داشته باشید.

بلند باشد که ران را پوشش دهد. آستین‌های آن نیز باید به حدی بلند باشند که وقتی دست‌ها کاملاً کشیده‌اند، تا مچ دست برسند. شلوار نیز باید بلند باشد و به قوزک پا برسد یا حداکثر پنج سانتی‌متر بالای قوزک قرار گیرد.

### امتیازات

فنونی که برای جودو کار امتیاز به همراه دارند، عبارت‌اند از: پرتاب کردن حریف به کمک یک بازو از روی شانهٔ خود، دراز کشیدن بر روی زمین و پرتاب حریف به

کمک شکم، پرتاب کردن حریف در حالت گلاویز شدن با او به کمک دست‌ها و کمر، نگاه داشتن حریف درحالی که پشت او به زمین خورده است، نگاه داشتن حریف درحالی که پشت او هستیم و دست‌انمان به دور گردنش حلقه شده است.

### وزن‌ها

مسابقات بین‌المللی جودو در هفت وزن برگزار می‌شود. در تمام این وزن‌ها، وزن جودوکار باید کمتر از وزنی باشد که برای شرکت در آن دسته در نظر گرفته شده است؛ مسابقات بخش مردان در بخش

