JUDO ON MAAILMAN LEVINNEIN ja suosituin kamppailulaji ja se on Olympialajien joukossa viidenneksi suosituin laji jäsenmaiden lukumäärällä mitattuna.

Judo on kuitenkin paljon muutakin; se on monipuolinen liikuntamuoto, turvallista peuhaamista pienille taaperoille, kehon- ja mielenhallintaa kaikenikäisille, elämäntapaa ja filosofiaa monille ja loputtomasti haasteita tarjoava liikunta- ja kamppailumuoto kaikille harrastajilleen.

Linda Naumann

TEKSTI SATU JA STAFFAN LINDGREN

Sovellettu judo – judoa yksilön ehdoilla

Laji sopii kaiken ikäisille. Harjoiteltavat asiat toki vaihtelevat iän ja edistymisen mukaan. Aivan pienimmät opettelevat judoa luonnollisesti leikkien. Alussa kehon hallinta ja turvallinen kaatuminen ovat pääasia, ja sen jälkeen opitaan heittoja ja sidontoja.

Iän ja taitojen karttumisen myötä opetellaan vaikeampia asioita kuten tekniikkayhdistelmiä ja niiden soveltamista kamppailutilanteissa. Kuristuksia ja käsilukkoja harjoitellaan vasta 15 ikävuoden jälkeen. Judoon kuuluu myös muodollisiin liikesarjoihin liittyviä itsepuolustustekniikoita, jotka pitävät sisällään torjuntoja niin lyöntejä kuin potkuja ja aseellisia hyökkäyksiä vastaan.

Linda ja Aapo

Judoa terapiana

Vähemmän tunnettua on se, että judoa käytetään myös terapiana. Manner-Euroopassa on tavallista, että virallisen terveydenhoidon puolella suositellaan judoa ylivilkkaille ja keskittymishäiriöistä kärsiville lapsille. Myös henkilöille, joilla on erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumisessa, ymmärryksessä, puheen tuottamisessa, aistitoiminnoissa tai jotka tarvitsevat jostain syystä enemmän aikaa asioiden oppimiseen, voidaan hyvin opettaa judoa, joskin se tapahtuu usein erillisissä ryhmissä osallistujien liikunta- ja omaksumiskyvyn mukaan sovellettuna.

Mikä laji sopisikaan paremmin erityistarpeita omaaville lapsille kuin judo, jonka kehittäjä **Jigoro Kano** oli kasvatustieteilijä. Judossa on alusta alkaen mukana erityisesti tasapainon ja oikean kaatumistekniikan harjoittelua, oman kehon hahmottamista, toiminnan seurausten tajuamista, parista huolehtimista ja häneen luottamista. Sovelletun judon ryhmissä harjoitellaan heittoja ja sidontoja kuten muissakin harjoituksissa. Kuristuksia ja käsilukkoja ei turvallisuussyistä opeteta. Tärkeätä on aina jokaisen judokan huomioiminen yksilöllisesti häneen taitojensa ja edellytystensä mukaan.

Sovellettu judo Hontai Judossa

Helsingissä toimiva judoseura Hontai Judo osallistui EU:n alaisen CIMOn nuorisovaihtoon noin kuusi vuotta sitten vierailemalla Pohjois-Italiassa Coneglianon pikkukaupungissa tutustuen siellä erityistarpeita omaavien nuorten mahdollisuuksiin harrastaa judoa. Sikäläisessä seurassa merkittävä osa judokoista oli alunperin tullut seuraan lääkärin lähetteellä.

Italian vierailun jälkeen myös Puistolassa toimiva Hontai Judo päätti aloittaa sovelletun judoryhmän ohjaamisen. Pyysimme vieraaksemme Malmilla sijaitsevan Soinisen koulun erään 4. luokan ja siitä alkoikin sitten erityisryhmän toiminta, joka nyt on jatkunut jo kuudetta vuotta. Lapset ovat kasvaneet nuoriksi, jotka osaavat arvostaa itseään ja toisiaan. Myös judotaidoissa on edistytty ja kokemusta on haettu paitsi omalta salilta ja seuraleireiltä myös salivierailuilta ja tänä keväänä koettiin myös ensimmäiset isommat judokilpailut Lappeenrannassa sovelletun judon leirillä. Kotiin tuomisena olikin jokaisella kilpailijalla hyvin ansaittu mitali. Leirillä ja kilpailussa oli tilaisuus verrata omaa osaamistaan muiden seurojen sovelletun judon harrastajiin, ja kun kaikki Hontai Judosta leirille osallistuneet erityisryhmäläiset vielä leirin lopussa saivat suorittaa oranssin vyön,

ei riemulla ollut rajoja. Ryhmäläisistä **Linda Naumann**, joka voitti sarjansa, innostui niin paljon, että valmistautuu seuraavaksi sovelletun judon SM-kilpailuihin, jotka pidetään huhtikuussa Loviisassa.

16-vuotias Linda on harrastanut judoa jo yli 3 vuotta seuran erityisryhmässä, joka harjoittelee kerran viikossa. Alkuvuodet menivät kuten muillakin judon aloittavilla nuorilla oman kehon hallinnan opetteluun ja omien pelkojen voittamiseen sekä judosalilla vaaditun kurinalaisen käytöksen opetteluun. Judotekniikoiden opettelu oli usein toissijainen asia, ja näihin palattiin sitten uudelleen ja uudelleen. Koti- ja ystäväpiirissä sekä myös koulussa on huomattu, että judoharjoituksilla on ollut myönteinen vaikutus monella tavalla; keskittymiskyky on selvästi parantunut samoin kuin itsehillintä ja toisten huomioiminen kuten myös luottamus toisiin. Tämän vuoden alussa pidetyn sovelletun judon leirille ja siellä ensimmäiseen judokilpailuun osallistuminen innosti Lindaa lisäämään hajoitteluaan, ja nyt hän käy kerran tai kaksi viikossa myös muiden ryhmien harjoituksissa.

Tällä hetkellä sovellettua judoa harjoitetaan vajaassa 30:ssa Judoliiton jäsenseurassa ja harrastajia on yli 300. Judoseuroissa voi olla erillisiä sovelletun judon ryhmiä, mutta joissakin tapauksissa erityistä tukea tarvitsevat henkilöt harjoittelevat ikäryhmänsä mukaisessa ryhmässä. Vammaisurheilujärjestöt Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry, Suomen Invalidien Urheiluliitto ja Näkövammaisten Keskusliiton liikuntajaos tekevät yhteistyötä Judoliiton kanssa lajin kehittämiseksi. (Lähde Suomen Judoliitto)

Sovelletun judon kilpailutoiminta

Sovelletun judon ryhmässä harjoittelevat judokat voivat osallistua kilpailu- ja leiritoimintaan, jota koordinoi Judoliiton oma soveltavan judon työryhmä. SM-kisat järjestetään vuosittain ja lisäksi judo on sekä Special Olympics - että paralympialaji.

Sovelletun judon kilpailuihin voivat osallistua kaikki judokat, joilla on jotain erityistä tuen tarvetta. Sovelletun judon kilpailut käydään Special Olympics (SO)-säännnöillä.

Otteluaika on kolme minuuttia. SO-säännöissä kilpailijat luokitellaann sukupuolen, painon ja iän lisäksi liikkumistaidon mukaan viiteen eri tasoluokkaan. Erilaista kilpailuissa on se, että tasoilla 3–5 ottelut voidaan aloittaa myös matosta. Mattoliikkeistä voi saada pisteitä kuten heitoista. SO-sääntöjen mmukaan oteltavissa kilpailuissa noudatetaan Euroopan Judo Unionin kilpailusääntöjä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Kilpailuissa käsilukot, kuristukset, uhrautumisheitot, sekä hallintaotteet, joissa pää ja niska joutuvat liian suureen puristukseen ovat kiellettyjä.

Paralympiasääntöjen mukaan ottelevat näkövammaiset judokat. Näissä säännöissä ainoana poikkeuksensa on, että ottelu aloitetaan ottamalla ote valmiiksi.

Kilpailujen tuomarit ovat saaneet ohjeistuksen näihin muutamiin poikkeuksiin joko Judoliiton tuomarikursseilla tai ennen kilpailuja pidettävässä koulututuksessa. Judoliiton hallitus on 7.3.2010 pitämässään kokouksessa päättänyt, että jatkossa kansallisissa kilpailuissa (mukaan lukien SM-kilpailut) toisen ottelijan ollessa luokiteltu näkövammainen ottelu käydään näkövammaisten säännöillä.

(Lähde Suomen Judoliitto)

Mukavaa yhdessäoloa

Sovelletussa judossa fyysisen rasituksen tuomien hyödyllisten vaikutusten lisäksi kaikki harrastajat oppivat olemaan toisen ihmisen lähellä, kamppailemaan ystävällisessä hengessä, sietämään erilaisuutta ja ratkaisemaan ongelmia yhdessä.

Judotekniikoiden oppimisen lisäksi harjoituksissa ylläpidetään kuntoa, saadaan sosiaalisia kontakteja sekä uusia ystäviä ja lisäksi tulee virkistystä ja vaihtelua arkielämään.

Harjoittelun keskeisiä arvoja ovat suvaitsevaisuus, vastuu toisesta ihmisestä sekä rohkeus osallistua liikuntaan ja mahdollisuus kokea liikunnan iloa. Kaikilla, myös erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä on oltava mahdollisuus liikkua edellytystensä, kiinnostuksensa ja tavoitteidensa mukaisesti paikallisessa urheiluseurassa. Judon erityisryhmän harjoittelussa on tavoitteena samat päämäärät kuin muualla erityisryhmien liikunnassa: tasa-arvo, terveyden ylläpito sekä liikunnallinen piristys päivittäiseen elämään.

Opetettavat asiat esitetään selkeästi ja tekniikoita toistetaan riittävän usein. Ohjaajan on osattava soveltaa perustekniikoita useille eri lähtökodista oleville judokoille. Judokalle on asetettava riittävän korkeat tavoitteet, jotta hän kokee todellista onnistumista. Judokaa kohdellaan hänen sosiaalisen ikänsä edellyttämällä tavalla ja häneltä odotetaan tuloksia, jotka vastaavat hänen fyysistä suorituskykyään. Se on ohjaajan pulma, ellei opetettava opi. Judoharjoittelun tavoitteena on tuottaa liikkumisen iloa! ■