

Stručni članak

## SLIČNOSTI I RAZLIKE U METODICI OBUKE OSNOVNIH TEHNIKA DŽUDO A I DŽIU DŽICE

UDK 796.817.23.015 ; 796.817.25.015

Nikola Mijatov<sup>1</sup>

Strukovni trener – Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija  
Master istoričar – Filozofski fakultet Univerziteta u Beogradu, Srbija

---

**Apstrakt:** Upoređujući dve metoda vežbanja tehnike, džudoa i džiu džice, kroz dve odabrane tehnike, rad sagledava nedostatke u obuci praktikanta samoodbrane. Analizirajući prirodu džudo randoria, tačnije mogućnosti koje isti pruža za usavršavanje tehnike, razmatraju se prednosti toga metoda vežbanja naspram metoda usavršavanja tehnika džiu džice. Budući da su tehnike džiu džice vrlo opasne, gotovo je nemoguće usvojiti ih u potpunosti. One se praktikuju vrlo oprezno, najčešće „do granice bola“. Konsekventno vežbač džiu džice nije u stanju da tehniku izvede do kraja, što bi u realnosti (fizičkom obračunu) svakako uradio. S druge strane, tehnike džudoa moguće je izvoditi i punom snagom i uz pun otpor protivnika. Konsekventno, praktikant džiu džice praktično nije u mogućnosti da u potpunosti ovlada tehnikama, posmatrano kroz stadijume metodike učenja istih, dok za praktikanta džudoa svi pomenuti stadijumi ostaju dostupni.

**Ključne reči:** *džudo, džiu džica, samoodbrana, randori, specijalno fizičko vežbanje*

---

### UVOD

Osnivanjem džudoa Džigoro Kano svetu je predstavio nov, revolucionarni, sistem vežbanja. Drevnu borilačku veštinu džiu džicu modifikovao je u sistem fizičkog vežbanja, ali i način života, koji ubrzo se širi svetom. Od tada džudo je doživeo značajne promene, ona svakako najznačajnija je preovladavanje sportskog aspekta kada sam sport postaje olimpijski u Tokiju 1964. godine.

---

<sup>1</sup> ✉ [nikolamijatov@gmail.com](mailto:nikolamijatov@gmail.com)

Iako se našao u društvu vrhunskih sportova, džudo je i dalje ostao i borilačka veština. Mada se često dva pojma mešaju, razlika je značajna. Naime, borilačke veštine nemaju u sebi takmičenja, isključivo su fokusirane na usavršavanje tehnike, sticanje stepena pojaseva i jedinstvenu filozofiju. Kao takvi ističu se, na primer, aikido i nindžicu. S druge strane, nalaze se borilački sportovi koji su fokusirani isključivo na takmičarski aspekt, poput rvanja ili boksa. Džudo, tekvondo i karate u sebi poseduju oba aspekta: i borilačku veštinu i sport. Problematika se javila koliko je sam džudo, kao borilačka veština, pretrpeo sportskom transformacijom i da li je njegova upotrebljivost u fizičkim obračunima (van sportskog borilišta) i dalje značajna.

Zarad razumevanja, značajan je osvrt na istorijski razvoj džudoa i džiu džice. Naime, srednjevekovnim Japanom dominirala je ratnička klasa samuraja koja je čitav život podredila služenju svom feudalcu, tj. damjau (Kliri, 2006). U tu svrhu svakodnevno su praktikovali borilačke veštine. Ona najzastupljenija bila je veština borbe sa mačem, tzv. ken đucu. Za eventualnost gubitka mača u toku bitke kao dopunska veština praktikovana je džiu džica, veština dominantno bez upotrebe oružja. Budući da je svoju ključnu ulogu nalazila na bojnim poljima same tehnike džiu džice bile su izuzetno brutalne i najčešće su se završavale ubistvom protivnika.

Preokret je nastao Meidi reformom, koja je u potpunosti preobrtila japansko društvo nastojeći da uhvati tok modernizma koji su praktikovale imperijalne sile (Stojanović, 2015). Jedna od prvih mera reforme bila je zabrana nošenja mača što je za konsekvencu imalo i procvat džiu džice koja tada postaje dominantna veština. Međutim, u modernom japanskom društvu mesta za smrtonosne tehnike džiu džice nije bilo, a ona svog reformatora dobija u liku i delu Džigoro Kana. On je izvršio strog odabir tehnika i u svoju veštinu – džudo, uvrstio samo one koje su po oba vežbača bezbedne. Takođe, što je veoma značajno, prvi je u borilačku veštinu inkorporirao i fizičko vežbanje, svestan značaja sporta u modernom društvu (Kano, 2007). U samom nazivu se i ogleda jasna distinkcija. Naime, dok sufiks „džicu“ podrazumeva veštinu koja je prilagodljiva i usmerena na realnu upotrebu, Kano koristi termin „do“, tvoreći time džudo. Sam termin „do“ podrazumeva da je smisao veštine u dubljem, filozofskom smislu (De Majo, 2010).

Danas, džudoom prevladava randori kao posledica dominacije sportskog aspekta same veštine. U njemu, u okviru strogo definisanih pravila, niz tehnika je dozvoljeno, ali je isto tako mnoštvo zabranjeno. U radu, fokus će biti na dozvoljenim tehnikama, mogućnostima njihovih ispoljavanja u okviru samog randoria i učinak koji može takvo vežbanje tehnika proizvesti. Iako sportske, te tehnike su i samoodbrambene i nalaze se u širokom korpusu tehnika džiu džice (kao reprezentativne borilačke veštine samoodbrane) (Mudrić, 2005; Nešić, Radoš, 2002; Vukelić, 2004). Analiziranjem zakonitosti trenaznog procesa, dominantno učenje tehnike, i prirode tehnika

samoodbrane, nastojaćemo da sagledamo kakvu ulogu može praktikovanje džudo randoria da ima u usavršavanju samoodbrambenih tehnika.

S druge strane, i sama džiu džica je krenula putem sporta. Naime, oštro selektujući svoje tehnike oformljen je sportski aspekt, do sada isključivo borilačke veštine. Za razliku od džudoa te borbe karakteriše daleko veći korpus dozvoljenih tehnika i zastupljenost i drugih tehnika od tehnika bacanja i partera, karakterističnih za džudo. No, u radu će fokus biti na, i dalje dominantni, samoodbrambeni aspekt džiu džice i na tehniku koja u samoj sportskoj borbi nije dozvoljena.

## **1. TEORIJSKI OSNOV RADA**

U fizičkom sukobu dva pojedinca poznate su, grubo uzevši, četiri distance. Prva udaračka u kojoj su dominantni udari rukom i nogom, naročito sa razdaljine, poput mavaši gerija u karateu. Sledeća je klinč distanca u kojoj su dominantni udarci rukom, laktom i kolenom. Sleđuje, za rad ključna, hvatačka distanca u kojoj su protivnici uspostavili hvat i nastoje da suparnika obore na zemlju. Kao posledica tu je i završna parterna distanca, koja je takođe deo džudoa, ali za samu samoodbranu ne naročito značajna. Navedeno proizilazi iz mogućnosti napada više napadača gde u takvoj situaciji silazak u parter radi onesposobljavanja jednog od njih bi mogao biti koban.

Treća distanca, tj. distanca hvata, predmet je ovog istraživanja. U njoj je ključno, po uspostavljenom hvatu za odeću ili telo, oboriti protivnika na zemlju. Isti princip predstavlja i okosnicu džudo randorija, koji je oblikovan dugogodišnjim iskustvom i zahtevima Međunarodnog olimpijskog komiteta. Poznato je da bi sport postao olimpijski potrebno je da ispuni stroge standarde bezbednosti, propisane od strane MOK-a. Svoj evolutivni put od borilačke veštine do olimpijskog sporta, džudo je započeo uvođenjem „fizičkog obrazovanja“ u trening džudoa od strane samog Džigoro Kana (Kano, 2007). Stoga, pravila su zaokružena i jednaka svuda u svetu gde se džudo praktikuje. Za tematiku rada značajan nam je korpus dozvoljenih tehnika i priroda njenih izvođenja u samoj borbi. Takođe, samoodbrana neguje vežbanje svih ovih distanci ne bi li borac bio kompletan. Sama džiu džica u distanci hvata oslanja se na džudo tehnike bacanja koje upotrebljava za uspešno prevazilaženje ove distance, de facto bacanje protivnika. Stoga, sama džudo bacanja za praktikanta džiu džice nisu strana, već su sastavni deo svakog treninga.

Džudo randori dozvoljava upotrebu 38 osnovnih bacanja i njihove brojne varijacije (Kudo, 1969). Značajna nam je priroda samih izvođenja ovih bacanja koja je vrlo bliska samom fizičkom obračunu dva protivnika: bacanje se izvodi uz primenu maksimalne sile i, sa druge strane, uz maksimalni otpor protivnika.

Navedenu karakteristiku među tehnikama samoodbrane, tj. tehnikama džiu džice, ne nalazimo. Te tehnike se vežbaju u strogo ograničenim uslovima, gotovo eksperimentalnom metodom, o čemu će kasnije biti više reči.

Dve navedene karakteristike uzimamo kao ključne i sagledaćemo ih kroz zakonitosti trenajnog procesa na polju učenja i usavršavanja tehnike. Metodika učenja tehnike, po Stefanoviću i Jakovljeviću (2004), poznaje V stadijum:

- I stadijum: usvajanje tehnike – odvija se u olakšanim uslovima
- II stadijum: usavršavanje tehnike – odvija se u otežanim uslovima
- III stadijum: stvaranje stila – nadgradnja na postojeće, usvojene tehnike
- IV stadijum: stvaranje specijalke – oformljavanje specifičnog tehničkog detalja
- V stadijum: stvaranje nove varijante tehnike – predstavlja najviši nivo stvaralaštva

Za razliku od sporta, u borilačkoj veštini primat je na prva dva stadijuma usled širokog polja koje sama samoodbrana obuhvata. Naime, dok je u sportu borba pravilima ograničena, u obračunu dva protivnika sve je dozvoljeno, eventualno ograničeno moralnim normama.

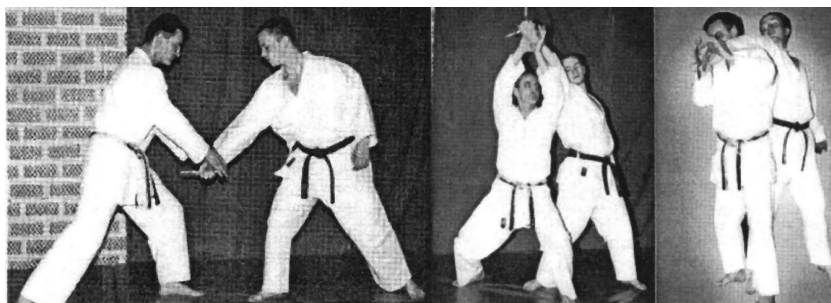
Da bi se navedeni stadijumi učenja tehnike uspešno savladali, takođe Stefanović i Jakovljević (2004), definišu tri faze:

- I faza: usvajanje osnovne tehnike u olakšanim uslovima treniranja
- II faza: usavršavanje tehnike u normalnim uslovima treniranja
- III faza: situacioni trening tehnike u takmičarskim uslovima

Prve dve faze dostupne su kako u džiu džici tako i u džudou. Problematiku predstavlja treća faza, koju u džudou nalazimo u vidu randoria. Problematika izvođenja te faze u džiu džici, tj. usavršavanju samoodbrane, i mogućnost njenog izvođenja u džudou predstavlja okosnicu ovog rada.

Kao tehniku samoodbrane, tj. džiu džice, uzećemo „Dupli blok šakama, poluga na laktu pomoću ramena“, čija je metodologija opisana u jednoj od retkih praktičnih knjiga isključivo džiu džice, Nešića i Radoša (2002). Sama tehnika prikazana je na Slici 1.

*Slika 1. Dupli blok šakama, poluga na laktu pomoću ramena*



Ono što je za ovu tehniku, kao i za mnoge druge tehnike džiu džice, karakteristično to je da se, u punom izvođenju, naročito u trećoj fazi, ona završava lomom protivnikove ruke u predelu zgloba laktva. Usled toga ona je

izuzetno efikasna, ali i opasna za vežbanje, pa se stoga vežba do granice bola, tj. do predaje protivnika usled poluge.

S druge strane, od tehnika džudoa analiziraćemo osnovno nožno bacanje Osoto-gari. Objasnjenje tehnike (Slika 2), nalazimo u delu Kuda (1969).

Slika 2. Osoto-gari



Kao i ostala džudo bacanja tehnika je po protivnika bezbedna. Uzmemo li u obzir da se izvodi na strunjači i da je protivnik upoznat tehnikom padova, samo izvođenje tehnike se odvija bez većih opasnosti po vežbače. Kao takva, Osoto-gari je deo takmičarskih tehnika džudoa.

Analiziranjem ove dve osnovne tehnike, sagledaćemo (ne)moćnosti njihovog praktikovanja u tim fazama i time ocrtati značajne razlike koje se javljaju u metodici usavršavanja tehnika džudoa i džiu džice.

## 2. PROBLEMATIKA UČENJA I USAVRŠAVANJA TEHNIKA

Prikazana tehnika džiu džice, „Dupli blok šakama, poluga na laktu pomoću ramena“, sa sigurnošću se može uvežbavati u prve dve faze: usvajanje osnovne tehnike u olakšanim uslovima treniranja i usavršavanje tehnike u normalnim uslovima treniranja. Problematiku predstavlja treća faza - situacioni trening tehnike u takmičarskim uslovima.

Za veštinu samoodbrane takmičarski uslovi predstavljaju sam obračun dva protivnika u punom intenzitetu. Ono što je upadljivo jeste da kada bi se

navedena tehnika i izvela u takvim okolnostima protivnik bi pretrpeo ozbiljnu povredu zgloba lakta. Stoga, sama tehnika se nikada ne vežba s tom metodom, nego u strogo ograničenim uslovima. U toku procesa samog vežbanja, protivnik (ili u procesu vežbanja tehnike partner) u džiu džici ne sme pružati značajniji otpor. On sa napadačem mora da saraduje ne bi li se tehnika izvela bezbedno. Stoga, praktikant džiu džice nije u stanju da samu tehniku izvede do kraja, dakle, daleko od „takmičarskih uslova“, tj. realnog fizičkog obračuna.

S druge strane, Osoto–gari je moguće izvesti punim intenzitetom bez većih posledica po vežbača, pod uslovom da se tehnika izvodi na strunjačama i da je partner ovladao tehnikom padova. Takođe, u džudou takmičarski uslovi svakako predstavljaju randori u kome je moguće samu tehniku podvrgnuti krajnjem testu.

Kao posledicu radikalno drugačijih okolnosti usavršavanja tehnike imamo i radikalno drugačiji pristup treningu iste.

U džiu džici problematiku usavršavanja tehnike predstavlja odrednica, svakako neophodna, „do granice bola“. Da ne bi samo izvođenje tehnike bilo kobno po partnera, praktikant džiu džice, van stvarnog fizičkog obračuna, nije u stanju da tehniku izvede do kraja. Navedeno predstavlja značajnu poteškoću u procesu usvajanja i usavršavanja tehnike.

S druge strane, u džudou, u randoriju praktikant je u prilici da izvede tehniku s punim otporom protivnika gde sa sigurnošću može znati da je samom tehnikom ovladao. Uspešnim izvođenjem bacanja u randoriju džudooka je siguran da je tehnikom ovladao, tj. da je prošao sve ranije navedene stadijume učenja iste.

Praktikant džiu džice tu sigurnost, osim ako za sobom ne vuče iskustvo fizičkog obračuna, ne može imati. Metodološki problem džiu džice stručnjaci su pokušavali da reše na različite načine. Na primer, kombinacije tehnika preporučuju Nešić i Radoš (2002), kao i Mudrić (2005), kojim bi se pokrio širok spektar mogućih situacija fizičkog obračuna dva pojedinca. Time bi došlo do usvajanja određenih tehničkih elemenata, ali ne i celih tehnika, kojim bi se praktikant osposobio da se u datoj situaciji snađe. Sa strane specijalnog fizičkog vežbanja (obuke specijalnih jedinica vojske i policije) Vukelić (2004) svestan opasnosti koje vežbanje tehnika džiu džice u punom intenzitetu nosi sa sobom ipak predlaže „otežavajuće, pak i rizične uslove za početnike“. Treba imati u vidu da tu metodologiju predlaže isključivo za specijalne jedinice, jer „specijalac, zbog slabo uvežbane tehnike, može da izgubi život“. Navedeni pristup u slučaju vežbanja džiu džice kao borilačke veštine, od strane civila, svakako ne dolazi u obzir.

Konsekventno, treća faza usavršavanja tehnike (situacioni trening tehnike u takmičarskim uslovima) u džudo randoriju je gotovo potpuno bezbedna. Čak i potonji stadijumi učenja tehnike (stvaranje stila, stvaranje specijalke i stvaranje nove varijante tehnike) svoj puni izraz mogu dostići upravo u randoriju. U samoj

džiu džici, osim u specijalnom fizičkom vežbanju, ti stadijumi za praktikanta ostaju nedostižni, a sama tehnika nikad do kraja usvojena.

## ZAKLJUČAK

Komparativnom analizom dve tehnike, „Dupli blok šakama, poluga na laktu pomoću ramena“ i Osoto–gari, pre svega evidentne su značajne razlike u metodologiji učenja istih. Dok je Osoto–gari moguće usavršiti, kod tehnike samoodbrane poslednji stadijumi procesa usavršavanja ostaju nedostižni.

Time kod samoodbrambenih tehnika džiu džice, kroz analiziranu „Dupli blok šakama, poluga na laktu pomoću ramena“, uočavamo značajan metodološki problem. Sam praktikant ne može do kraja usvojiti tehniku, tj. ovladati svim stadijumima njenog učenja. Stoga, i realna upotrebljivost same tehnike se dovodi u pitanje. S druge strane, tehniku džudoa, Osoto–gari, moguće je usavršiti kroz sve stadijume učenja tehnika pa čak i formirati svoj specifični stil.

Teoretski, tehnika džiu džice je svakako realnija i u samom fizičkom obračunu primenjivija. Takođe, za fizički obračun, Osoto–gari, svakako može biti koristan. No, kao tehnika bacanja ima značajan nedostatak: nema prevazilaženja distance udaraca, već sama tehnika započinje distancom hvata. Posmatrano s te strane tehnika džiu džice je u jasnoj prednosti, naročito imajući u vidu da je sam Osoto–gari formiran zarad sportske borbe, a ne fizičkog obračuna. Međutim, pitanje istinske upotrebljivosti tehnike džiu džice van „eksperimentalnih“ uslova na samom treningu, ostaje otvoreno, dok je tehniku džudoa moguće usvojiti do perfekcije.

## LITERATURA

1. De Majo, A. (2010). *Budo: put drevne mudrosti: izabrani tekstovi*. Beograd: Bibliografsko izdanje.
2. Kano, Đ. (2007). *Put mekoće*. Beograd: Liber.
3. Kliri, T. (2006). *Bušido – kodeks samuraja*. Beograd: Babun.
4. Kudo, K. (1969). *Judo: tehnika bacanja*. Zagreb: Mladost.
5. Mudrić, R. (2005). *Specijalno fizičko obrazovanje: priručnik*. Beograd: Viša škola unutrašnjih poslova.
6. Nešić, M. i Radoš, J. (2002). *Veština samoodbrane: ju-jutsu*. Bačka Palanka: Sportska asocijacija grada.
7. Stefanović, Đ. i Jakovljević, S. (2004). *Tehnologija sportskog treninga*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
8. Stojanović, D. (2015). *Radanje globalnog sveta 1880–2015: vanevropski svet u savremenom dobu*. Beograd: Udruženje za društvenu istoriju.
9. Vukelić, M. (2004). *Specijalno fizičko vežbanje*. Beograd: SIA.

