

JUDO

NE-WAZA

Editörler

Erdoğan DÖNMEZ

Burcu YENTÜRK

Yazar

N.Muhammet ÇELİK

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7409-34-6

Kitap Adı

Judo Ne-Waza

Editörler

Erdoğan DÖNMEZ

ORCID iD:XX

Burcu YENTÜRK

ORCID iD:XX

Yazar

N.Muhammet ÇELİK

ORCID iD:XX

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO027000

DOI

10.37609/akya.171

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Spor Camiasının ve Judo Camiamızın Değerli Üyeleri;

Sizlere sunmuş olduğum bu kitap, bir seri halinde Judo ile ilgili çıkarmak istediğim kitapların ikincisidir. Bu kitapta Judo'nun teknik sınıflaması içinde olan ve genel olarak yerde yapılan teknikler diyebileceğimiz Ne-Waza teknikleri ve Judo'ya dair bazı diğer başlıklar ele alınmıştır. Her kitapta Judo'nun farklı yönlerini ve Dünya'ya sunmuş olduğu fiziksel ve ruhsal gelişimi ortaya koymak istediğimi dile getirmiştım ve bu yönde çalışmaya devam ediyorum.

Judo benim için; ailecek içinde bulunduğumuz ve kıymetli babamın teşvik ve öğretileri ile yıllarca yaptığım ve yaptırdığım muazzam bir spor dalıdır. Sadece bir spor dalı olmaktan çok öte bir yapısı olan Judo, benim için bir yaşam biçimidir.

Özellikle Judo antrenörlük yaşamımda elde ettiğim tecrübeler paha biçilemez.

Judo, her zaman için spordan çok daha fazlası olmuştur. Bunu yaşamak görmek ve idrak etmek elbette herkes için mümkün değildir. Kendi adıma Judo ile tanışmış olmak ve Judo camiamızın parçası olmak gurur verici bir durumdur.

Elbette camiamızın daha iyi yerlerde olması adına katkı sağlamak için farklı birçok iş yapmış birisi olarak şimdi de kendimi borçlu hissettiğim Judo camiasına faydalı olması ümidiyle bu kitapları kaleme almaya başladım.

Sportif başarı elbette önemlidir, ancak daha da önemlisi Judo'nun hayata dair öğretileridir. Bu noktadan hareketle fayda sağlamak adına ve bir beklentim olmaksızın kitabımın Judo

camiamız ve sporsever herkes tarafından okunmasını ümit ediyorum.

Hayatta en önemli değerlerden birinin de sürekli olarak kendini geliştirme çabası olduğuna inanıyorum. Kendi gelişimim ve devamında gelecek judoculara örnek olması adına kitabımı camiamızın yararına sunuyorum.

Saygılarımı sunarım...

Dr. N. Muhammet ÇELİK

TEŞEKKÜR

Judo adına en değerli eserlerden birini kaleme almış olan, ayrıca bu kitabımda kullandığım fotoğraflar konusunda iznini ve desteğini esirgemeyen,

Judo'nun tüm öğretilerini idrak etmiş ve uygulamaya devam eden,

Judo'nun hayatımda bana kazandırdığı müstesna insanlardan bir tanesi olan değerli abim, hocam ve yol arkadaşım olan İsmail Hakkı SÖNMEZ'e teşekkürü bir borç bilirim.

Dr. N. Muhammet ÇELİK

İÇİNDEKİLER

1. JUDONUN KURULUŞ AŞAMASI	1
1.1. Jigaro Kano'nun Hayatı.....	1
1.1.1. Jigaro Kano ve Gençlik Yılları.....	3
1.1.2. Judo Öncesi Jigaro Kano'nun Hayatı	5
1.1.3. Jigaro Kano ve Judo'nun Kuruluşu.....	8
2. DÜNYA'DA ve TÜRKİYE'DE JUDO'NUN TARİHİ GELİŞİMİ.....	12
2.1. Dünya'da Judo'nun Tarihi Gelişim Özeti.....	14
2.2. Türkiye'de Judo'nun Tarihi Gelişim Özeti.....	13
3. JUDO NEDİR?	16
4. FARKLI YÖNLERİYLE JUDO	18
4.1. Dünya'nın Her Yerinde Judo.....	18
4.2. Dojo Dışında Judo	19
4.3. Düşmeyi Bilmek Her Zaman İşinize Yarar.....	19
4.4. Doğal Duruş (Shizentai) Refleksi Kazanmak.....	20
4.5. Uchikomi ve Kas Hafızası	20
4.6. Cesaret ve Rekabet	21
4.7. Akılcı Olmak, Rakibin Enerjisini Kullanmak	21
4.8. Herkes İçin Judo, Her Yaşta Judo.....	22
5. JUDO'da HEDEFLenen DEĞER GELİŞİMİ.....	22
5.1. Cesaret.....	22
5.2. Saygı.....	23
5.3. Tevazu.....	24
5.4. Samimiyet	25
5.5. Dostluk.....	25
5.6. Onur.....	26
5.7. İncelik	27
5.8. Oto Kontrol.....	28
6. FARKLI YÖNLERİYLE JUDO'NUN FAYDALARI	29
6.1. Judonun Sosyolojik ve Sağlık İçin Faydaları.....	29

6.2. Judo'nun Kişisel Savunma İçin Faydaları.....	30
6.3. Judo Yoluyla Zihnin Gelişimi.....	32
6.4. Judo ile Karakter Gelişimi.....	33
7. JUDONUN TEMEL PRENSİPLERİ.....	35
8. ENGELLİLERDE JUDO	36
9. REİ-HO (SELAMLAMA)	39
9.1. Küçük Selamlama (Tachi-Rei, Ritsu-Rei)	40
9.2. Büyük Selamlama (Za-Rei).....	41
10. KUMİ KATA (TUTUŞ TEKNİKLERİ).....	41
11. DURUŞTEKNİKLERİ (SHIZEI WAZA)	42
11.1. Shizen Tai (Normal Tabi Duruş).....	42
11. 2. Jigo Tai (Savunma Duruşu)	42
12. BİR JUDO TEKNİĞİNİN YAPILIŞ AŞAMASI.....	43
13. KUŞAK DERECELERİNİN ÖNEMİ	45
14. UKEMİ WAZA.....	46
15. NE-WAZA.....	46
16. TEKNİK TABLO.....	50
16.1. Ne-Waza Teknik Gösterimleri ve Açıklamaları	50
16.1.1. Osea-Komi Waza Teknikleri.....	50
16.1.2. Kansetsu-Waza Teknikleri	58
16.1.3. Shime-Waza Teknikleri	67
17. JUDO TERİMLER SÖZLÜĞÜ	74
KAYNAKLAR.....	78
ÖZGEÇMİŞ.....	80

KAYNAKLAR

- Characteristics of Judo Athletes: An Update. MDPI, Sports, 4(1), 1-12.
- Dakin Burdick (<https://www.britannica.com/sports/judo>)
- Ekin N. Judo, Odeabank Yayınları, İstanbul 2016
- Güzelimdağ H. Temel Basic Judo. Ankara: Türkiye Judo Federasyonu, 2013.
- <http://basicjudo.org/2005/04/06/judonun-prensip-ve-esaslari/>
- <http://basicjudo.org/2005/04/06/kyu-kusak-dereceleri/>
- <http://basicjudo.org/2005/04/06/ukemi-waza-dusus-teknikleri/>
- <http://judospace.blogspot.com/2014/05/principles-of->
- <http://kodokanjudoinstitut.org/en/doctrine/history/#:~:text=Judo%20was%20created%20in%201882,cancelled%20due%20to%20international%20conflict>
- <http://www.aydindenge.com.tr/yazi/dilek-subasi/01/05/2014/fiziksel-engellilerde-spor>
- <http://www.aydindenge.com.tr/yazi/dilek-subasi/01/05/2014/fiziksel-engellilerde-spor>
- <http://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/judo/>
- <http://www.worldjudoday.com/en/The-History-of-Judo-55.html>
- <http://www.worldjudoday.com/en/The-History-of-Judo-55.html>
- <http://www.worldjudoday.com/en/WhatisJudo-57.html>
- <https://elevatedojo.com/blog/how-and-why-children-benefit-from-judo>
- <https://nedirnasilneden.com/judoda-selamlama-nasil-yapilir>
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Judo>
- https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de_judo
- <https://www.amakella.com/benefits-of-judo/>
- <https://www.ankarasavunmasanatları.com/blog/judoda-kusaklandirma-sistemi-3743-1>
- <https://www.ankarasavunmasanatları.com/blog/judonun-yararları-3746-1>
- <https://www.britishjudo.org.uk/thephysicalandmentalbenefitsofjudoforc-hild-ren/>
- <https://www.grapplingstore.com/blog/blog/benefits-of-judo-as-a-sport-and-for-self-defense/>
- <https://www.hepsiburada.com/kesfet/farkli-bir-felsefe-arayanlara-judo-nedir-nasil-yapilir/>
- <https://www.ijf.org/history/history>
- <https://www.ijf.org/history/judo-culture>
- <https://www.ijf.org/moralcode/judo-values/2098>
- <https://www.ijf.org/news/show/seiryoku-zenyo-ultimately-there-is-simplicity>
- <https://www.judookulu.com/post/jigaro-kano-ve-judonun-i%C3%87nani-maz-%C3%B6yk%C3%BCs%C3%BC>
- <https://www.o1r.at/2019/06/25/dovus-sanatlarından-judo-hakkında-bilgiler/>

judo.html#:~:text=In%20particular%2C%20the%203%20principles,the%20principle%20of%20mu-tual%20benefit.

Luque G.T., García R.H., Molina R.E., Garatachea N., Nikolaidis P.T., (2016).
Physiological

Öztek İ. Bilimsel Kuraş. Antakya: Antakya Belediyesi Kültür Yayınları, 2011.

Sönmez İ.H. Judo, ARCS Dijital Ofset Matbaa Tasarım, Ankara, 2016

Urartu Ü. Judo Teknik-Taktik-Kondisyon. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1998.

www.judo.gov.tr