



# ПРИНЦИПИ ЦУДОА И ЦУДО У СРБИЈИ

Кано свој стучни и педагошки рад илуструје кроз 2  
ОСНОВНА ПРИЦИПА ЏУДОА:

➤ **ПРИНЦИП МАКСИМАЛНЕ ЕФИКАСНОСТИ** у примени физичке и менталне енергије (SEIRYOKU ZENYO)

➤ **ПРИНЦИП СВЕОПШТЕГ ПРОСПЕРИТЕТА И БЛАГОСТИ** (JITA KYOEI)

ПРИНЦИП МАКСИМАЛНЕ ЕФИКАСНОСТИ (надражаји на које противник спорије реагује):

- Кад је уморан
- Кад је психички растројен
- Кад му је нарушена стабилност
- Кад је надражај даље од централног дела видног поља
- Кад му је пажња разложена на више сегмената
- Кад је напад неочекиван
- Кад користи технике које захтевају ангажовање већих група мишића на дужем путу

# ПРИНЦИП МАКСИМАЛНЕ ЕФИКАСНОСТИ подразумева своје подприципе:

## 1. ПРИНЦИП ПОПУШТАЊА (НЕОПИРАЊА)

## 2. ПРИНЦИП НЕРАВНОТЕЖЕ – 8 праваца (психичка неравнотежа изазива укоченост)

## 3. ПРИНЦИП ПРАВОГ МОМЕНТА (слично клатну)

- Преношење тежишта тела – кад је тежиште ван површине ослоња
- Тренутак кад се склонимо са пута противника који снажно напада
- Кад противник неуспешно нападне
- После наше добре акције (нова акција)
- Тренутак повратка противника на полазни положај (након неуспеле акције)
- Кад противник не може да контролише своје понашање (свака грешка)

## 4. ПРИНЦИП КОНЦЕНТРАЦИЈЕ ЕНЕРГИЈЕ (психичке и физичке) – сочиво, фокус

## ▶ ПРИНЦИП СВЕОПШТЕГ ПРОСПЕРИТЕТА И БЛАГОСТИ (JITA KYOEI)

ДЕФИНИСАН 1924. КАО ПРИНЦИП ДРУШТВЕНЕ ВАЖНОСТИ

ЗАЈЕДНИЧКО БЛАГОСТАЊЕ И КОРИСТ ЈЕ КРАЈЊИ ЦИЉ, А МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ СРЕДСТВО КОЈИМ СЕ ТО ПОСТИЖЕ

### ЕТИЧКИ ПРИЦИПИ

- Џудиста никада не напада први (осим кад је угрожен нечији живот)
- Џудо је крајње средство „убеђивања“
- Прекинути акцију чим опасност прође
- Ако дође до повреде не кривити никога па ни себе
- Понашање џудиста у складу са спортским, етичким и моралним нормама друштва

# ЏУДО НА НАШИМ ПРОСТОРИМА

- Загреб (Академски џудо клуб Младост 7.2.1951.) и ЖТК Љубљана (1951.)
- ЦК Партизан 1953. (након семинара Јасоци Бамба, тренер Светислав Ивановић - Ес)
- Нови Сад 22.10.1959. ОЦК Славија (тренер Светозар Михајловић - Дража)

# ОЛИМПИЈСКЕ ИГРЕ

1. Бронзана: Славко Обадов (80 - средња, 1976.)
2. Бронзана: Радомир Ковачевић (+95 - супертешка, 1980.)

# СВЕТСКА ПРВЕНСТВА

1. Бронзана: Радомир Ковачевић (апсолутна, 1979.)
2. Бронзана: Војо Вујевић (71 - полусредња, 1981.)
3. Златна: Драгомир Бечановић (65 - лака, 1989.) - из Црне Горе
4. Бронзана: Мара Ковачевић (апсолутна, 2003).
5. Златна: Немања Мајдов (90 кг, 2017.)
6. Бронзана: Немања Мајдов (90 кг, 2019.)

# ЕВРОПСКА ПРВЕНСТВА - мушкарци

1. Сребрна: Младен Мастела (68 - лака, 1959.)
2. Бронзана: Димитар Шијан (80 - средња, 1959.)
- 3.-4. Бронзе: Стојан Стојаковић (80-средња и апсолутна, 1960)
- 5.-6. Бронзе: Боривоје Цвејић (+80 – тешка, 1961. и 1962.)
7. Бронзана: Стојан Стојаковић (80 – средња, 1963.)
8. Сребрна: Радован Крајиновић (апсолутна, 1968) Хрватска
9. Бронзана: Станко Тополчник (63 – лака, 1969.) - Словенија
10. Златна: Горан Жувела (93 – полутешка, 1974.) - Хрватска
11. Бронзана: Горан Жувела (93 – полутешка, 1976.) - Хрватска
12. Бронзана: Момир Лучић (+93 - тешка, 1976.)
13. Бронзана: Радомир Ковачевић (апсолутна, 1976.)



14. Бронзана: Драган Косић (65 – лака, 1978.)
15. Сребрна: Славко Обадов (86- полутешка, 1979.)
16. Бронзана: Драган Кусмук (+95 – супертешка, 1985.)
17. Сребрна: Драгомир Бечановић (65 – лака, 1987.) - ЦГ
18. Бронзана: Дано Пантић (95 – тешка, 1997.)
19. Сребрна: Милош Мијалковић (66 – лака. 2007.)
20. Златна: Александар Кукољ (90 – 2017.)
21. Сребрна: Немања Мајдов (90, 2018.)

БРОНЗАНЕ: ЕКИПНО (1975. и 1986.)

## • ЕВРОПСКА ПРВЕНСТВА – жене

1. Сребрна: Милева Васић (52 – лака, 1975.)
  2. Сребрна: Марија Ангеловић (61 - средња, 1976.)
  3. Бронзана: Милева Васић-Смиљанић (52 – лака, 1980.)
  4. Бронзана: Марија Ангеловић (61 - средња, 1980.)
  5. Бронзана: Верона Нађ (48 – суперлака, 1981.)
  6. Бронзана: Марица Арсеновић (+73 – тешка, 1984.)
  7. Бронзана: Мара Ковачевић (+78 – супертешка, 2001.)
  8. Бронзана: Милица Николић (48 – суперлака, 2018.)
- Бронзана: ЕКИПНО (2006.)