

Historia piaseczyńskiego sportu – judo

PIASECZNO

W dzisiejszym odcinku cyklu o historii sportu w Piasecznie pochylamy się nad judo. Choć ta dyscyplina gości u nas od niedawna, nasi zawodnicy mogą się pochwalić nie lada dorobkiem.

Wbrew pozorom, judo należy do najmłodszych dyscyplin sportowych. Narodziła się w XIX wieku w Japonii. Nazwa „judo” często jest tłumaczona jako „droga miękkości” czy „droga ustępowania”. Takie określenie pasuje idealnie – w odróżnieniu od innych sztuk walki, w judo nie ma bowiem elementów mogących spowodować zagrożenie zdrowia lub życia. Nie ma tu więc kopnięć czy ciosów. Dzięki temu judo jest dyscypliną, którą uprawiać mogą już nawet trzylatki.

samoobrony, pozwalającą odnaleźć się w każdej sytuacji – opisuje Ryszard Janiszewski. Jego zdaniem połączenie obu stylów niesie ze sobą przede wszystkim urozmaicenie. Poza ogólnorozwojowymi ćwiczeniami, zawodnicy trenują także kopnięcia, uderzenia czy pady. Uczą się również techniki rzutów czy dźwigni.

UKS Szogun nie jest jedynym klubem judo w Piasecznie. Chętni mogą także ćwiczyć w Uczniowskim Klubie Judo Bushido, pod czujnym okiem Mistrza Polski Krzysztofa Burby i trzykrotnego Mistrza Polski Juniorów Mateusza Bolimowskiego. Nie gorzej prezentuje się dorobek trenerów kolejnego piaseczyńskiego klubu: UKS Judo Ikizama. Tu zawodników szkoli medalista Mistrzostw Polski i Europy Artur Zieliński. Oprócz judo, wprowadza młodych adeptów również w tajniki jiu-jitsu.



FOT. UKS JUDO IKIZAMA

Do Piaseczna judo zawitało dzięki Ryszardowi Janiszewskiemu – legendarnemu trenerowi, szkoleniowcowi kadry olimpijskiej Kuwejtu, a od 2020 roku mistrzowi w stopniu 8 DAN, który założył w naszym mieście klub Judo Life. W 2005 roku przekazał pałeczkę swojemu asystentowi Józefowi Rokickiemu oraz Robertowi Janiszewskiemu. Tak powstał klub UKS Szogun.

Młodzi adepci judo szybko zaczęli odnosić liczne sukcesy, regularnie zdobywając medale mistrzostw niemal każdego szczebla. UKS Szogun zaangażował się również we współpracę z miastem. Podczas wspólnie organizowanych imprez mieszkańcy w każdym wieku mieli okazję poznać tajniki judo i nauczyć się podstaw samoobrony.

Co ciekawe, w Piasecznie narodziła się dość nietypowa odmiana tej dyscypliny. W 2018 r. w Szkole Podstawowej nr 1 utworzono sekcję „karatejudo”. – Postanowiłem połączyć walkę w dystansie z walką w zwarcu. Karatejudo jest uniwersalną, kompleksową sztuką

Ikizama może zresztą pochwalić się nie lada dorobkiem medalowym. To właśnie z tego klubu wywodzi się m.in. Julian Przepióra, który na swoim koncie ma złoty medal Warszawskiej Olimpiady Młodzieży czy Międzynarodowego Turnieju Judo. Tu trenuje również Igor Borowski, który niedawno przywiózł srebrny medal Ogólnopolskiego Turnieju Panda CUP Judo i brązowy krążek Warszawskiej Olimpiady Młodzieży.

Dlaczego warto trenować judo? Jak podkreślają trenerzy piaseczyńskich klubów, ta dyscyplina uczy wzajemnego szacunku, lojalności, współpracy, dyscypliny, fair play i obowiązkowości. Zawodnicy judo muszą również dbać o kulturę osobistą, honor, a nawet higienę. Judo ma też doskonały wpływ na nasze zdrowie – regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie całego ciała, w szczególności zaś mięśnie grzbietu, co pomaga korygować wady postawy.

Karolina Hofman

Na podstawie książki Agnieszki Cudały „Sportowe dzieje Piaseczna”

Rywalizowali w Pucharze Polski

PIASECZNO

W hali GOSiR w Piasecznie rywalizowali judocy z całej Polski.

Wsobotę 5 marca w Hali Sportowej Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Sikorskiego 20 w Piasecznie odbył się V Puchar Polski Juniorów i Juniorek Młodszych w judo. Wydarzenie z cyklu imprez na 100-lecie piaseczyńskiego sportu zorganizował wspólnie z Gminą Piaseczno Klub Judo Ikizama. Zawody, które liczyły się do eliminacji do Ogólnopolskiej



Emocje na matach w Piasecznie



Zawody odbyły się bez udziału publiczności

Olimpiady Młodzieży, stały na bardzo wysokim poziomie.

Niestety ze względów związanych z bezpieczeństwem sanitarnym Puchar Polski odbywał się bez udziału publiczności, która miała możliwość jedynie oglądać przebieg turnieju za pomocą transmisji online. Po ważeniu zawodnicy mogli wyjść na maty. Ogółem w wydarzeniu wzięło udział 364 zawodników (113 kobiet i 251 mężczyzn) z różnych kategorii z całego kraju. Zgodnie z podanymi statystykami stoczono łącznie 476 pojedynków, z których 437 kończyło się ipponem. Waza-ari zanotowano 39 razy.

Najwięcej medali spośród wszystkich obecnych na zawodach klubów

zdołała ekipa GKS Czarni Bytom, którego zawodnicy 13-krotnie stawali na podium (3 złote, 7 srebrnych oraz 3 brązowe). Drugi w klasyfikacji medalowej byli ex aequo PTS Janosik Bielsko-Biała i UKJ Lemur Warszawa (po 2 złote krążki). Czwarte miejsce w klasyfikacji medalowej zajęły drużyny MKS PM Katowice i Safari 152 Warszawa – judocy obu klubów sięgnęli po dwa medale (1 złoty i 1 srebrny).

Dzień później miała miejsce kolejna impreza poświęcona judo. W tym samym miejscu młodzi pasjonaci tej dyscypliny sportu rywalizowali w zawodach o Puchar Burmistrza Gminy Piaseczno.

Redakcja

Judo jest sportem dla wszystkich

O judo opowiada nam Ryszard Janiszewski, legendarny trener z Piaseczna.

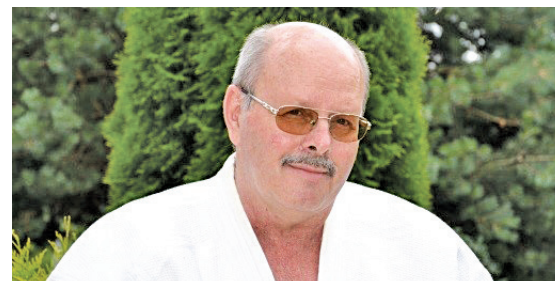
Ryszard Janiszewski z judo związany jest od 1963 roku. Trenował wielu znakomitych zawodników, w tym medalistów mistrzostw Europy oraz sięgającą po sukcesy reprezentację Kuwejtu. Odpowiadał również za stworzenie zespołu szkoleniowego PZ Judo, który doprowadził Polskę do medali olimpijskich. Obecnie Pan Ryszard prowadzi zajęcia w piaseczyńskim klubie UKS Szogun.

W jakich były największe sukcesy piaseczyńskich judoków w ostatnim czasie?

Do ostatnich osiągnięć piaseczyńskich judoków można zaliczyć: brązowy medal w mistrzostwach świata Masters Romana Janiszewskiego, brązowy medal Rafała Rajewskiego w mistrzostwach Polski juniorów, srebrny medal w akademickich mistrzostwach Polski Patryka Leśniewskiego, a także jego spektakularny udział w Ninja Warriors, telewizyjnym programie dla najsprawniejszych ludzi w Polsce.

W dlaczego judo jest wyjątkową dyscypliną sportową?

Przy wyborze dyscypliny sportowej decydujący wpływ mają rodzice, którzy mając do wyboru całą gamę sportów, wybierają drogę rozwoju fizycznego dla swojego dziecka. Judo jest dyscypliną sportową, która obok harmonijnego rozwoju fizycznego, gwarantuje dbałość o wpajanie wartości moralno-etycznych niespotykanych w innych dyscyplinach sportowych. Począwszy od pierwszych zajęć młody judokom wpajany jest szacunek do starszych i do kolegów z grupy treningowej. Celebrowanie ukłonów w trakcie treningu i na zawodach wyraża szacunek do współpartnera bądź



też przeciwnika. Jest to również wyraz szacunku dla trenera wyrażany na rozpoczęcie i zakończenie treningu.

W czy to sport dla każdego?

Początki szkolenia, umiejętność padania, ćwiczenia przygotowawcze – zakres ćwiczeń ogólnorozwojowych powodują, że na poziomie podstawowym judo jest sportem dla wszystkich. Dowodem tego fakt, że UNESCO, spośród 60 najpopularniejszych dyscyplin sportowych, uznało judo jako sport nr 1 do wprowadzenia i propagowania w szkołach. Do odnoszenia sukcesów potrzebny jest talent, systematyczna praca i odpowiednie zaplecze treningowe, a przede wszystkim szkoleniowcy na najwyższym poziomie.

W czy pracując z piaseczyńską młodzieżą, widzi Pan w niej przyszłych mistrzów świata?

Jestem jak poszukiwacz złota i ani przez chwilę nie wątpię, że kiedyś odkryje samorodek, który przekształci się w czyste złoto. W Piasecznie szukam i wierzę, że znajdę.