

SADRŽAJ

NJEŽNI PUT VODE

ZEN BUDIZAM

Duhovna osnova borilačkih vještina

Zen - direktan prijenos duha

Put oslobođenja od patnje

Četiri plemenite istine

Plemeniti osmerostruki put

Umjetnost pažnje

Život - vrhovna staza

Duh i tijelo

Mačije borilačke vještine

Bušido - staza ratnika

Kontrola životne energije

"Čuda" borilačkih vještina

ZEN I JUDO

Napredna teorija umjetnost Zena u judou

Ri i Ji

Shin i Ki

Issin i Zanshin

Smireni um: Meditacija i judo

LITERATURA

Historijat judo-a

Principi judo-a

1. Princip maksimalne efikasnosti u primjeni

tjelesne i mentalne energije (SEIRYOKU ZENYO)

1.1. Princip JU ("popuštanja")

1.2. Princip pravog momenta (trenutka)

1.3. Princip "neravnoteže"

1.4. Princip koncentracije energije

2. Princip sveopceg prosperiteta i blagostanja

(JITA-KYOEI)

Osnovne strukturalne i informacione karakteristike judoa

METODIKA JUDO-a

Klasifikacija tehnika u judou

Osnovni stavovi (HON TAI)

Pad naprijed (MAE UKEMI)

Pad nazad (USHIRO UKEMI)

Pad u stranu (YOKO UKEMI)

Predvježbe za obučavanje padova

Metodski postupak obučavanja padova

Gard (KUMI KATA)

Metodika obučavanja osnovnog ulaska

Uki-goshi

Ko-uchi-gari

Ko-uchi-gari (METODIKA OBUČAVANJA)

0-uchi-gari

10-uchi-gari

10-uchi-gari

5-uchi-gari

5-uchi-gari

6-uchi-gari

8-uchi-gari

10-uchi-gari

11-uchi-gari - WAZA

16-uchi-gari - WAZA

18-uchi-gari

20-uchi-gari

22-uchi-gari

24-uchi-gari

25-uchi-gari

25-uchi-gari

25-uchi-gari

25-uchi-gari

25-uchi-gari

25-uchi-gari

25-uchi-gari

25-uchi-gari

38

39

42

44

45

46

47

48

49

52

56

58

60

62

63

65

66

67

68

69

71

75

O-uchi-gari	76
O-uchi-gari (METODIKA OBUČAVANJA)	79
Morote-seoi-nage	80
Ippon-seoi-nage	82
O-soto-gari	85
Tai-otoshi	88
Harai-goshi	91
Morote-gari	92
Tomoe-nage	94
Uchi-mata	96
KATAME - WAZA	99
OSAE - KOMI - WAZA	100
Kesa-gatame	100
Kata-gatame	101
Yoko-siho-gatame	102
Kami-siho-gatame	103
Tate-siho-gatame	104
SHIME WAZA	105
Hadaka-jime	105
Okuri-eri-jime	106
KONSETSU WAZA	107
Ude-hisigi-juju-gatame	107
Ude-garami	108
LITERATURA	109
RELACIJE KONGNITIVNIH SPOSOBNOSTI I NEKIH TEHNICKIH ELEMENATA U JUDO-U	
1. Uvod	112
2. Definicija predmeta i problema istraživanja	115
2.1. Teorijski kontekst problema	116
2.3. Relacije kongnitivnih i motoričkih sposobnosti	126
2. Ciljevi istraživanja	129
4. Hipoteze istraživanja	129
5. Metodologija istraživanja	130
5.1. Uzorak ispitanika	130
5.2. Uzorak varijabli	130
5.2.1 Varijable za procjenu kongnitivnih sposobnosti	130
5.2.2. Kriterijske varijable za procjenu programa borenja	136
5.3. Eksperimentalni program	146
5.3.1 Postupak mjerenja i ocjenjivanja savladanosti judo tehnika.	149
5.3.2. Postupak tehnika mjerenja kongnitivnih sposobnosti	150
5.4. Metode obrade podataka	151
6. Rezultati sa diskusijom	154
6.1. Analiza centralnih disperzionih parametara kongnitivnih sposobnosti i judo tehnika	155
6.2. Analiza povezanosti kongnitivnih sposobnosti	157
6.3. Analiza povezanosti korelacija judo tehnika	157
6.4 Analiza kroskorelacije matrice kongnitivnog prostora i judo tehnika	158

6.5. Relacije kognitivnih sposobnosti i judo tehnika prediktorskih varijabli	158
6.6. Utjecaj kongnitivnih sposobnosti na judo tehniku	162
7. Zaljučak	174
LITERATURA	177
TAO JUDOA	
Misterij	187
Paradoks	187
Poraz	187
Mogućnosti	188
Pravda	188
Beskonačnost	188
Indiferentnost	189
Strast	189
Neovisnost	189
Kolanje	190
Neodredivost	190
Otvorenost	190
Varalice	191
Anarhija	191
Strpljenje	191
Spokojstvo	192
Vodstvo	192
Anonimnost	192
Centar	192
Automatizam	193
Samopoštovanje	193
Skromnost	193
Povjerenje	194
Sloboda	194
Poštovanje	194
Korijeni	195
Srce	195
Oprema	195
Perfekcija	195
Prihvatanje samoga sebe	196
Suosjećanje	196
Ograničenja	196
Samospoznaja	197
Veličina	197
Mir	197
Kontrapunkt	198
Harmonija	198
Uspjeh	198
Obnovljenje	199
Popustljivost	199
Borba	199
Osama	199
Blagost	200
Radost	200

Prirodnost	200
Strah	201
Nesvjesnost	201
Neaktivnost	201
Čistoća	202
Rad	202
Samopotvrđivanje	202
Vaša unutrašnja razmatranja	203
Ravnoteža	203
Čast	203
Tišina	204
Predaja	204
Napor	204
Gipkost	204
Nevolja	205
Samoispravljanje	205
Upornost	205
Izazov	205
Postojanost	206
Jednostavnost	206
Natjecanje	206
Samopromatranje	207
Nevinost	207
Podcjenjivanje	207
Pronicljivost	208
Pretpostavka	208
Strahopoštovanje	208
Lahkoća	209
Promjena	209
Autonomija	209
Sposobnost prihvatanja poraza i povratka u borbu	210
Poniznost	210
Fokus	210
Pogreška	210
Zadovoljstvo	211
Žrtva	211
LITERATURA	212