



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FISICA

Tesis previa a la obtención del Título de
Licenciado en Cultura Física

“MANUAL DE JUDO PARA NIÑAS/OS EN LAS EDADES DE 9 A 10 AÑOS”

AUTOR:

RicharGeovannyAngamarca Chalán

DIRECTOR:

Lcda. Svetlana Bravo C.

Cuenca - Ecuador

2013

Lcda. Svetlana Bravo C.
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICA:

Que el proyecto “MANUAL DE JUDO PARA NIÑAS/OS EN LAS EDADES DE 9 A 10 AÑOS”, desarrollado por Richard Geovanny Angamarca Chalán, ha sido revisado y autoriza su presentación.

Lcda. Svetlana Bravo C.
DIRECTORA DE TESIS

DECLARATORIA

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad del autor y autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana el uso de la misma con fines académicos.

Geovanny Angamarca Ch.

010229416-2

DEDICATORIA

En primer lugar a Dios por permitirme hacer realidad una meta más en mi vida, ya que sin la ayuda de él es imposible de realizar.

A mi esposa y a mis hijos que de una u otra forma me han apoyado para la realización de este proyecto.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios y a mi Familia por estar siempre apoyándome en todo lo necesario por tener paciencia cada día, gracias por sus consejos y sujetarme de las manos para no dejarme caer.

A la Universidad Politécnica Salesiana que me abrió las puertas para poder realizarme como profesional, a mis profesores y compañeros de trabajo por tener paciencia cada día y enseñarme sus conocimientos, gracias por sus consejos y sujetarme de las manos para no dejarme caer.

Y un especial agradecimiento a la Lcda. Svetlana Bravo, por su acertada dirección.

INDICE

PORTADA	i
CERTIFICADO.....	ii
DECLARATORIA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
GENERALIDADES	3
1.1 Historia y Evolución.....	3
1.2 EL DOJO	6
1.3 LA VESTIMENTA Y LOS GRADOS KYU.....	7
1.4 TERMINOLOGIA BASICA DEL JUDO	11
1.5 NORMAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO	13
CAPÍTULO II.....	15
CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DEPORTISTA	15
2.1 DESARROLLO MORFOLÓGICO Y PSICOLÓGICO EN LA EDAD INFANTIL	15
2.2 EL JUDO EN EDADES INFANTILES.....	16
2.3 EL JUEGO EN LA ENSEÑANZA DEL JUDO	17
CAPITULO III	24
PREPARACIÓN DEL JUDOKA.....	24
3.1 PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA	24
3.1.1 Preparación General	25
3.1.2. Entrenamiento Físico General	25
3.1.3. Preparación Física Especial.....	26
3.2. PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA	26
3.3. PREPARACIÓN TEÓRICA	27
3.4. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.....	27
CAPITULO IV	29
CLASIFICACIÓN TÉCNICA DEL JUDO ACTUAL	30

4.1 TACHI WAZA	30
4.1.1 ELEMENTOS BÁSICOS DE JUDO.-.....	31
4.1.2 NAGE WAZA	32
4.1.3 TÉCNICAS DE BRAZO Y HOMBRO - KATA WAZA.....	32
4.1.4 TÉCNICAS DE CADERA.....	33
4.1.5 TÉCNICAS DE PIERNA.....	34
4.1.6. TECNICAS DE SACRIFICIO (Sutemi-Waza).....	35
4.7 TECNICAS PROHIBIDAS (Kinshi-Waza).....	36
4.2 NE WAZA.....	37
4.2.1 ELEMENTOS BÁSICOS DEL NE WAZA	37
4.2.2. Técnicas de inmovilización (osaekomi – waza).....	39
4.2.3Técnicas de estrangulamiento (shime – waza)	40
4.2.4 Técnicas de luxación (kansetsu – waza).....	41
4.3.1 Randori en TachiWaza	42
4.3.2 Randori en Ne-waza	42
4.3.3 Randori de Competencia	43
CAPITULO V.	45
PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO DE	45
JUDO INFANTIL	45
5.1 Plan Escrito.....	45
5.2 PARTES DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE JUDO.....	54
5.2.1 MACROCICLO	54
5.2.2 MESOSICLO	58
5.2.3 MICROCICLO	59
5.2.4. UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.....	61
ANEXOS	91
BIBLIOGRAFIA.....	133

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto trata de resaltar el valor que significa para las personas encargadas (monitores - entrenadores) de impartir la enseñanza de la disciplina de Judo en el campo de dominio de métodos y técnicas de enseñanza - aprendizaje con el fin de propiciar su cambio de actitud del mismo dentro y fuera del Lugar de entrenamiento y de manera especial para monitores - entrenadores que laboran en la F.D.A.

Este pequeño proyecto, fruto del trabajo y del esfuerzo de cada una de sus integrantes.

En el primer capítulo doy a conocer las generalidades del Judo como su historia, evolución en el transcurso del tiempo y sus modificaciones hasta la actualidad, como también los cambios en el lugar de entrenamiento (dojo), jueces y accesorios necesarios para el entrenamiento. En el segundo capítulo se trata de las características propiamente del niño/a judokas y la importancia del juego en su enseñanza que es una parte fundamental para su dominio técnico de aprendizaje. Seguido en el tercer capítulo de la preparación del JUDOKA, conocimientos de técnicas del Judo. En el cuarto capítulo se tratará sobre la clasificación del Judo y por último se abordará el tema: planificación de enseñanza y entrenamiento del Judo.

CAPITULO

I

CAPITULO I

GENERALIDADES

1.1 Historia y Evolución

El judo es un deporte que nació en el lejano Oriente en el siglo XIX, su fundador fue el Japonés Jigoro Kano quien se inspiró en el sistema de autodefensa. Se originó del Ju-Jitsu método de combate que integraba la técnica para la guerra, su utilización data del período feudal japonés.¹

CONCEPTO DE JUDO.- El Judo en un inicio fue creado para personas de contextura endeble, su origen etimológico proviene de dos palabras JU cuyo significado es suave, dúctil, flexible, y DO que significa camino, por lo tanto el JUDO es el "camino de la suavidad o la flexibilidad".²

El fundador del Judo Jigoro Kano nace en el Japón en la Isla de Kobe en el año de 1860.

Era pequeño de estatura y frágil de contextura, razón por la cual empezó a practicar Jiu-Jitsu, pronto se volvió un estudioso de las diversas escuelas de Jiu-Jitsu y consultando con varios documentos antiguos, encontró toda clase de presas y movimientos. Además asistió a diferentes escuelas de renombre.

EVOLUCIÓN FILOSÓFICA DEL JUDO.- La perspectiva filosófica del Ju-Jitsu era: "principio de la suavidad"; esta idea estaba influenciada por la filosofía china y el confucionismo, que decía: "no debe resistirse contra la fuerza de un adversario; por el contrario, debemos absorberla y aprovecharla para vencer".

Para Kano no le resultaba totalmente satisfactorio como para poder entender los mecanismos en que se basaban las técnicas del Ju-Jitsu y del Judo, "Si solo podemos aplicar las técnicas aprovechando la fuerza del otro cuando éste nos ataca,

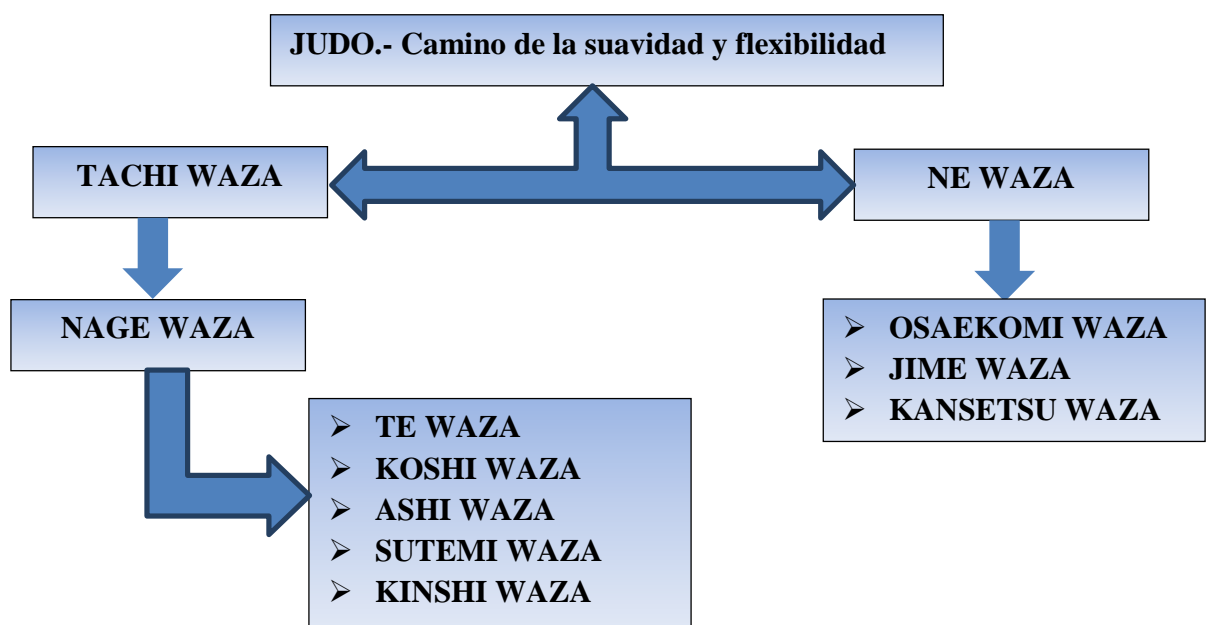
¹<http://www.dabauza.com/articulos/artb3.htm>

²<http://www.dabauza.com/articulos/artb3.htm>

¿qué deberemos hacer ante un adversario que no se mueve?", y continúa Kano: "El Judo no debe encontrarse con tales inconvenientes; si queremos que el otro se mueva, deberemos tomar la iniciativa con la ayuda de nuestra propia fuerza, buscando una mayor eficacia y un óptimo resultado empleando un mínimo esfuerzo".

Kano dice: "El Judo es el camino más eficaz para el fortalecimiento tanto físico como mental. Con el entrenamiento, se disciplina y prepara el cuerpo y el espíritu mediante las técnicas de ataque y defensa; con ello, conoceremos lo esencial de este camino.

El judo en la actualidad se clasifica de la siguiente manera:



Es un combate de Judo normalmente actúan 3 árbitros dentro de este y un jefe de árbitros que se encuentra observando el combate y cumple la función de asesorar y resolver posibles conflictos que se puedan generar. Entre los tres árbitros que intervienen en el combate están el árbitro principal o central que es el encargado de dirigir el combate y disponer la puntuación, los dos árbitros laterales que son los que en determinado momento pueden cambiar a su criterio la decisión del árbitro central. En caso de controversia la decisión se tomara por mayoría es decir dos de los tres árbitros deberán estar de acuerdo.

Los cambios en las reglas del arbitraje están en constante cambio, dependiendo de los requerimientos de la Federación Internacional de Judo.

Dentro de la puntuación que existe en el combate el ippon es la máxima puntuación, normalmente en teoría se marca un ippon cuando al proyectar al oponente este rueda con la espalda sobre el tatami en forma rápida o cuando al ser proyectado cae en arco el cuerpo. También se considera ippon cuando se inmoviliza al oponente durante un lapso de 25 segundos.

Cuando se marca un wazari, la proyección es ligeramente rápida pero no tiene la contundencia del ippon, normalmente el que es proyectado rueda suavemente sobre la espalda. En el caso de una inmovilización cuando el tiempo oscila desde los veinte hasta los veinticuatro segundos se considera wazari.

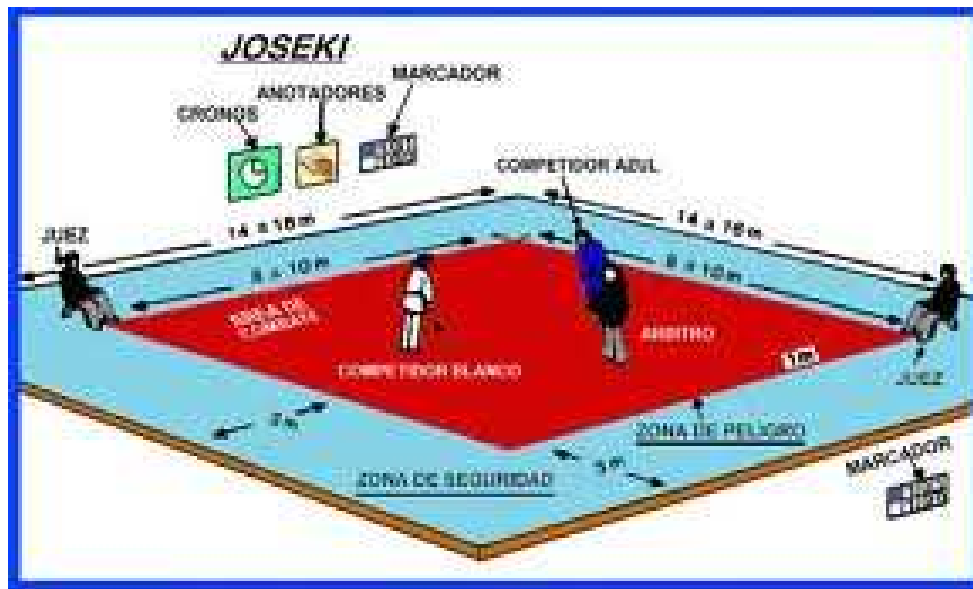
Un yuko que es considerado un cuarto de punto se marca cuando el oponente cae lateralmente en la colchoneta. En caso de una inmovilización se considera yuko cuando se ha inmovilizado por un periodo de quince hasta diecinueve segundos.



1.2 EL DOJO

El **DOJO** es el lugar donde se practica el Judo, en el cual se encuentran las siguientes partes:

- Tatamis (colchonera de práctica) – Joseki (lugar donde se sitúan autoridades o árbitros, crono metristas) – Jomeny (lugar donde se encuentra plasmado la esfinge del fundador, las banderas de Japón y Ecuador...) – Tableros (importantes para observar las puntuaciones en el combate)..³



1.3 LA VESTIMENTA Y LOS GRADOS KYU.

El traje de JUDO se llama **JUDOGUI** y se compone de chaqueta, pantalón y cinturón. El color del cinturón simboliza el proceso de aprendizaje y crecimiento de una persona; donde la constancia y perseverancia son mayores. Nosotros utilizamos siete colores y cada uno representa algo distinto que tiene que ver con lo que el alumno desarrolla en esa etapa del aprendizaje.

³<http://www.hadjime.com/site/arts-martiaux/salle-de-flourac.jpg>

JUDOGI O KIMONO






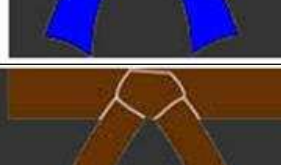

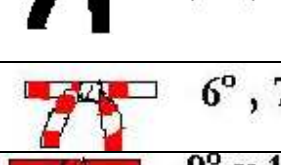



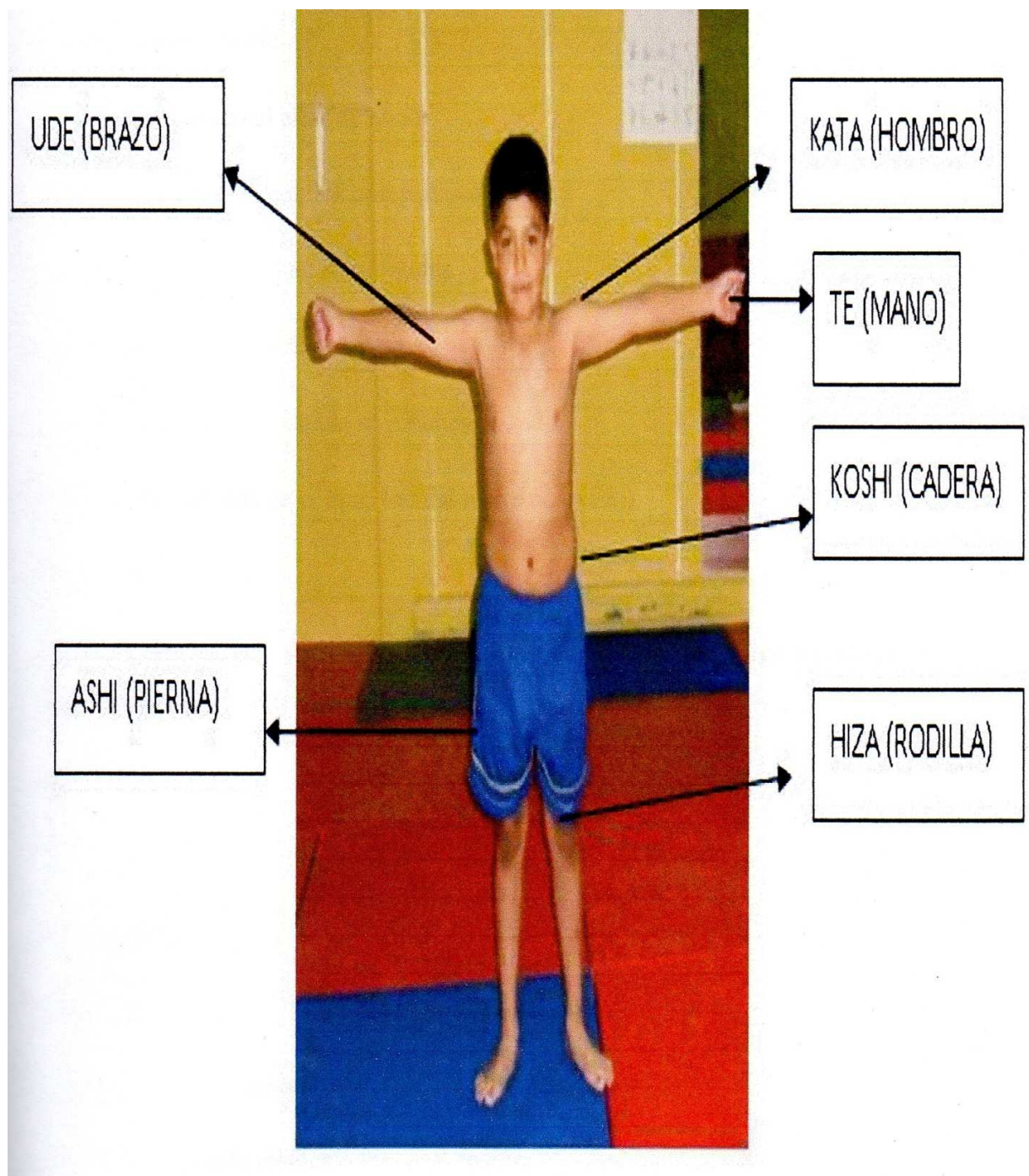
OBI
(Cinturón)

KIMONO
(Chaqueta)

SUBON
(Pantalón)

CINTURONES

CINTURONES EN ESPAÑOL	CINTURONES EN JAPONÉS	FOTOS
Cinturón Blanco	ROKUKYO	
Cinturón Amarillo	KURO OBI	
Cinturón Naranja	DAIDAIRO OBI	
Cinturón Verde	MIDORI OBI	
Cinturón Azul	AOIRO OBI	
Cinturón Marrón	KURIRO OBI	
	SHODAN NIDAN SANDAN YODAN GODAN	 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º dan
	ROKUDAN SICHIDAN HACHIDAN	 6º, 7º y 8º DAN
	KUDAN JUDAN	 9º y 10º dan



1.4 TERMINOLOGIA BASICA DEL JUDO

Rei: Saludo

ZaRei: Saludo de Rodillas

Ritzurei: Saludo de pie

KamisaRei: Saludo al altar de honor.

ShomeniRei: Saludo con los compañeros.

Josekyrei: Saludo con las Autoridades.

Dojo: lugar que se practica el judo.

Tatami: Colchoneta en donde se practica el Judo.

Yogai: Zona llamada de peligro (actualmente no existe).

Sensei: Profesor.

Randori: combate a la resistencia. Lucha libre en la formación. Jigo-hontai: postura de la defensa

Seiza: arrodíllate

Yoko: lado

Migi: derecho.

Hidari: Izquierdo.

Ton: quién aplica o ejecuta una técnica o una proyección

Uke: quién recibe la técnica o una proyección.

Kyu: Grados de aprendizaje.

Danés; Grados de cinturones negros o maestros.

Ipon: punto.

TachiWaza: técnicas en posición de pie.

Ne Waza: técnicas en el suelo,

Números En Japonés, Del 1 Al 10 Y Decenas Del 10 Al 50

Numero en Español	Numero en Japonés
Cero	zero,rei
Uno	ichi
Dos	ni
Tres	san
Cuatro	yon,shi
Cinco	go
Seis	roku
Siete	nana,shichi
Ocho	hachi
Nueve	kyuu,ku
Diez	juu
Veinte	ni juu
Treinta	sanjuu
Cuarenta	yonjuu
Cincuenta	gojuu

1.5 NORMAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO

El dojo es un lugar donde se realiza diversas actividades físicas, mentales y espirituales; por lo que es necesario mantener algunas normas y respeto dentro y fuera del mismo.⁴

Durante la práctica o durante el combate el alumno siempre debe aplicar su máxima energía. La colaboración en el mantenimiento del dojo así como la ayuda a los alumnos neófitos y el respeto a los alumnos veteranos, entre las principales normas podemos citar:

1. Mantener el traje lo mas aseado posible
2. Mantener la uñas de los pies y la manos cortadas
3. Guardar el judogui apropiadamente así como utilizar las chancletas mientras está fuera del tatami
4. Los alumnos no deben abandonar o entrar en el tatami sin la autorización del maestro durante el entrenamiento.
5. Al entrar o salir del área del dojo, es importante acomodarse el uniforme o la ropa, pararse correctamente y realizar un saludo de pie. Se deben sacar los zapatos al entrar al dojo.
6. Durante el descanso, es importante sentarse en posición natural o permanecer parado. No se permite estirar las piernas o acostarse.
7. Aún durante el descanso es importante observar la práctica de otros, y tratar de aprender algo para obtener algún beneficio personal.
8. Nunca se debe masticar goma de mascar, ni hablar palabras obscenas mientras se lleve puesto el judogui.

En, definitiva el JUDOKA, debe ser ejemplo de un buen vivir dentro y fuera del Dojo.

⁴<http://www.fnjudo.eom/files//fnjudo/Documentos/Normativas/Normativa%20Conducta%20Deportiva.pdf>

CAPITULO

II

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DEPORTISTA (Judoka)

2.1 DESARROLLO MORFOLÓGICO Y PSICOLÓGICO EN LA EDAD INFANTIL

La enseñanza de las actividades luctatorias y ejercicios deben ser trabajadas bajo métodos activos, debido a que estos métodos permiten trabajar las prácticas deportivas como un sistema de relaciones, focalizando la atención en el progreso y el esfuerzo realizado por el debutante.

Metodológicamente se sugiere la utilización del descubrimiento como forma de acceder al conocimiento. De esta forma la observación permitirá dar con nuevas soluciones, diferenciando las soluciones más eficaces con la ayuda de los compañeros y del profesor. Todo ello conduce a una depuración de los diversos aprendizajes para acercarnos al dominio de su ejecución.

El enfrentamiento es una de las finalidades de la práctica del judo y actividades de lucha, pero los enfrentamientos se deben caracterizar por ser portadores de valores educativos. De esta forma, el nivel de oposición debe ser adaptado a las posibilidades y condiciones del alumnado, a sus conocimientos técnicos y tácticos y a su aptitud para manejar sus emociones.

Un pilar clave para el desarrollo y puesta en práctica de este tipo de actividades en las aulas es "la seguridad" de los alumnos. Esta será el punto de partida para la elaboración de todas las actividades y ejercicios. Esto permite que el trabajo que se va desarrollar en la unidad se sustente en el Judo suelo, permitiendo que la lucha se desarrolle con normalidad garantizando así la seguridad.

Cuando se plantean los diferentes aprendizajes del judo educativo se debe tener en cuenta las siguientes condiciones:

- La progresión de enseñanza, que se plantea con el alumnado.
- La relación de fuerzas.

- El grado de oposición, para avanzar de lo que es más fácil (el trabajo colaborativo con compañeros) hacia lo más difícil (el combate frente a un adversario).

En el ámbito metodológico será el juego el medio para favorecer actividades generadoras de placer, por lo que cualquier actividad desarrollada mediante él, resultará muy motivante para los alumnos. Con ello se logra que existan niveles motivacionales adecuados y así lograr los objetivos planteados, de esta forma se aporta con soluciones a los distintos problemas que se planteen.

2.2 EL JUDO EN EDADES INFANTILES

Existe un judo para cada edad.

- Cuando los niños son pequeños, de 4 a 8 años, lo más importante es que aprendan a dominar su cuerpo, que aprendan a conocer las posibilidades que su cuerpo tiene de hacer gestos y desplazamientos habilidosos (reptar, gatear, saltar, correr, lanzar etc). Con un trabajo extenso de ejercicios de psicomotricidad, los niños van cogiendo confianza en sí mismos y son capaces de poder iniciarse, por medio de juegos, a ejercicios sencillos de judo.
- Los niños y niñas de 9 a 10 años comienzan a practicar, junto a otros juegos de psicomotricidad, un poco de judo; técnicas sencillas que no tienen ningún peligro y siempre en un ambiente de respeto a los demás compañeros. Aprenderán también que las cosas no salen por arte de magia sino que es necesario esforzarse de una forma constante, atender a las explicaciones del profesor, etc. Y aprenderán también, cuando realizan un concurso de judo, a ganar y a perder. Hay que saber ganar respetando el esfuerzo de los demás jugadores, y hay que saber aceptar la derrota como un juego y no como una acción humillante y frustrante.
- A partir de los 10 años, a pesar de que el desarrollo psicomotriz no está completamente acabado, los adolescentes tienen ya una preparación considerable que les posibilita un aprendizaje excelente de las técnicas deportivas de judo.

2.3 EL JUEGO EN LA ENSEÑANZA DEL JUDO

Resulta sobradamente conocida la caracterización diferencial realizada por Parlebas (1988:49) del deporte frente a otro tipo de prácticas lúdicas o ceremoniales (Juegos tradicionales, ritos físicos, juegos de sociedad, etc.). Así, la mencionada característica deriva la definición del deporte como "Conjunto finito y e numerable de situaciones motrices codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizadas". De esta definición por tanto, se desprenden tres características esenciales, toda vez que su conjunción determinara la pertinencia de la existencia de deporte:⁵

- Situación motriz: carácter específico de todo juego deportivo, sea cual sea este.
- Competición: en el sentido de que el deporte está regido por una codificación competitiva, es decir, por reglas que definen sus límites, su funcionamiento y, muy especialmente, los criterios de victoria o derrota.
- Institucionalización: u oficialización del deporte: De modo que dicho rasgo que deviene en esencial, para Parlebas (1988), como elemento diferencial del deporte supone según Hernández Moreno (1994:16) su "reconocimiento y control por parte de una instancia y control generalmente denominada federación, que rige su desarrollo y fija los reglamentos de juego".

La práctica de Judo en edades tempranas (6-10 años) no tiene las características que tendrá en edad adulta, sino de una actividad lúdica, una verdadera Iniciación a nuestro Deporte.

El niño desde que nace va conociendo su mundo y desarrollándose en todos los aspectos (afectivos, cognitivos, corporales, artísticos, creativos) a través del JUEGO.

Todo programa didáctico de Judo Infantil debe estar basado en la necesidad de movimiento del niño y la actividad lúdica. Con estas bases, podemos establecer como objetivos generales que el niño logre:

- Descubrir, aceptar y utilizar su propio cuerpo.
- Actuar con autonomía.

⁵http://cosasdejudo.com/spip.php?art;cle14&jd_document=192

- Adquirir confianza en sí mismo.
- Disfrutar y expresarse a través del movimiento.
- Incorporar nuevos esquemas motrices (desplazamientos, caídas).
- Conocer y respetar las reglas básicas del judo.
- Conocer y aplicar técnicas sencillas de Judo.

También, en algunos momentos del entrenamiento con niños y jóvenes (10 años), es necesario planificar actividades de diversión que persiguen el desarrollo del pensamiento táctico de esas etapas, y algunas capacidades importantes para los judokas (velocidad, fuerza, agilidad...), por eso podemos incluir en las clases de Judo el trabajo en circuito (físico, técnico, táctico) y juegos adaptados a esas edades

Es indispensable en la clase el desarrollo del juego ya que mediante la aplicación se consigue con mayor rapidez algunos objetivos de aprendizaje como son: la estimulación del niño en función de la posición del compañero, trabajos de desplazamientos (identificación del espacio físico del tatami, desarrollo del trabajo en Tachi y Newaza, juegos en grupo para establecer los kumikatas y desarrollo de la fuerza... entre otros....

El cinturón escondido

Objetivo: Fortalecimiento de agarres y fuerza.

Organización: equipos



Desarrollo: Un equipo esconde sus cinturones dentro del tatami, ya sea en el kimono de uno o de varios. El otro equipo intenta conseguirlos todos, a lo que se oponen los dueños.

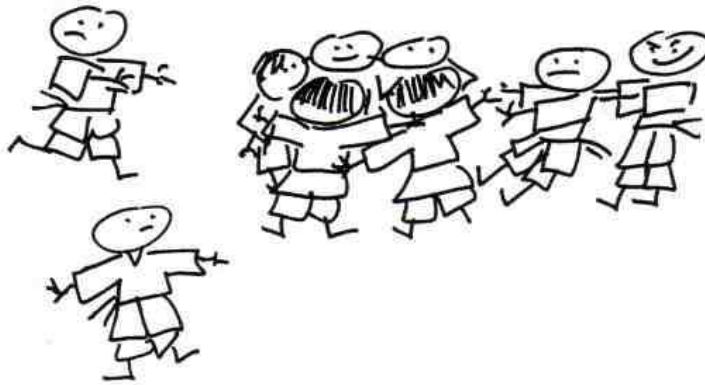
La piña

Objetivo: Fortalecer el agarre.

Organización: equipos

Desarrollo: Uno de los equipos forma en el suelo una piña agarrándose unos con otros. El otro equipo trata de separarlos. Una vez que se separa a uno este no puede volver a la piña.

Precaución: Prohibido tirar de una mano o un pie, siempre se tira de las dos manos o los dos pies y preferiblemente del cinturón.

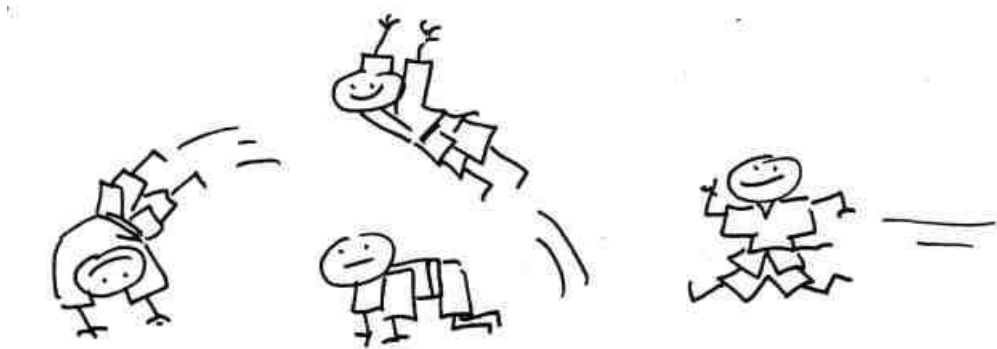


El salto del tigre

Objetivo: desarrollo de la agilidad y de la situación espacial. Aprendizaje de las caídas.

Organización: en hileras.

Desarrollo: uno se pone a 4 patas a unos 4 metros de la hilera. El primero sale corriendo y al llegar al que está agrupado lo salta dando la voltereta de judo o la normal hacia delante. Cuando lo han hecho todos, se cambia al que estaba agrupado por otro o se suman más obstáculos. Cuando un niño no puede o le da miedo saltar, lo hace por un lateral o salta como quiere.



El árbol

Objetivo: Fortalecimiento de los agarres con manos y pies y adecuación del cuerpo al del compañero. Fuerza general.

Organización: por parejas.

Desarrollo: uno se pone de pie con las piernas perniabiertas y los brazos en cruz. El otro se monta a caballo en su espalda y debe, sin tocar el suelo, dar una vuelta completa alrededor del cuerpo de su compañero.



Tocar la cabeza

Objetivos: Movilidad en el suelo y desarrollo de la defensa.

Organización: por parejas.

Desarrollo: uno se coloca boca arriba en el suelo y el otro de firme en la zona de sus pies.

Este debe intentar tocar la cabeza de su compañero con una mano. El otro se mueve impidiendo que llegue. No vale saltar por encima.



Correr y tirar

Objetivo: dominio del cuerpo del compañero en desplazamiento y vivencia de la técnica empleada.

Organización: por parejas.

Desarrollo: uno de la pareja hace sobre su compañero una técnica de judo levantándolo y luego lo transporta hasta donde se diga, donde lo proyecta.



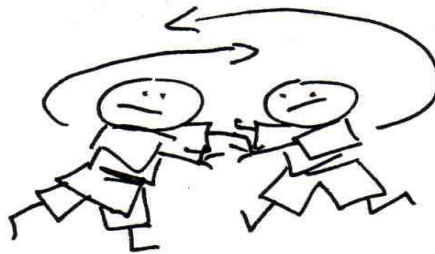
Ponerse detrás

Objetivos: Desarrollo de la defensa y del ataque. Desplazamientos.

Organización. Por parejas.

Desarrollo: uno frente al otro, uno de los dos intenta pasar hasta la espalda del compañero y este se lo impide desplazándose y separándolo con las manos, intentando darle siempre la cara. El que quiere ponerse detrás lo hace agarrando y anticipándose a sus movimientos.

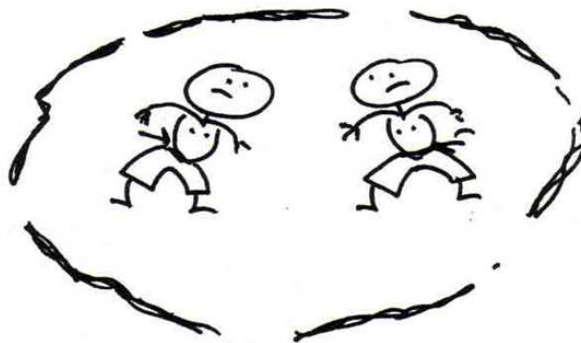
El círculo de lucha



Objetivos: desarrollo de la combatividad y de la movilidad, equilibrio y agilidad.

Organización: Se hace un círculo empleando dos o tres cinturones en el suelo y dentro se pone una pareja, sin la chaqueta del kimono.

Desarrollo: Utilizando las reglas del sumo, se lucha entre ellos: gana el que saca a su adversario del círculo o hace que apoye cualquier parte del cuerpo que no sea la planta de los pies en el suelo.



CAPITULO

III

CAPITULO III

PREPARACIÓN DEL JUDOKA

3.1 PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

Es el proceso de aprovisionamiento de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición del deportista con la finalidad de alcanzar resultados deportivos, está compuesta por los siguientes parámetros.

- Preparación física.
- Preparación técnica – táctica.
- Preparación teórica.
- Preparación psicológica.

PREPARACIÓN FÍSICA

Es la capacidad en donde el niño adquiere las condiciones necesarias para cumplir con éxito los objetivos propuestos dentro de su preparación.

La preparación física disminuye su proporción, en cambio, aumenta la de la preparación física específica (hasta 60% - 70% de todo el tiempo asignado para el entrenamiento)

El contenido del entrenamiento de fuerza se desarrolla y amplía con un trabajo más intensivo y específico. Las proporciones concretas dependerán esencialmente del nivel de preparación previa del judoka, de su especialización, de su edad, etc.

El judo requiere un tipo de trabajo de fuerza y velocidad. Las acciones técnico-tácticas exigen una elevada manifestación de fuerza y a la vez gran velocidad de los movimientos: una fuerza explosiva.

El entrenamiento es parte del proceso de preparación; y es un hecho técnico, didáctico, psicológico, nutricional, fisiológico, médico, táctico, estratégico, operativo, para el desarrollo de las capacidades del individuo en sus metas de competencia o recreación

3.1.1 Preparación General

La preparación física general es el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación en la etapa general del macrociclo dentro de la planificación del proceso de entrenamiento de judo. Son la base para conseguir una elevada facultad de rendimiento deportivo y se pretende lograr el desarrollo armónico del judoka y el aumento de su capacidad funcional. Los programas de entrenamiento deben incluir al inicio del proceso un desarrollo del trabajo físico general y, paulatinamente, cuando se haya alcanzado una forma física adecuada, se debe introducir el trabajo físico específico (físico-técnico y físico-táctico), coincidiendo con la etapa específica del macrociclo. La preparación física general crea las bases para la preparación física específica, ya que garantiza el desarrollo múltiple de las cualidades físicas sobre las que se desarrollarán los movimientos y acciones específicas del judo.

3.1.2. Entrenamiento Físico General

Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo; y puede darse en la preparación física general y la preparación-física-específica.

El trabajo físico general da las bases atléticas en la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad, reacción, y seguridad. La preparación física especificase orienta al entrenamiento de la estimulación y perfeccionamiento en las áreas particulares del Judo deporte, así como de determinadas partes del cuerpo; en este caso nuestro, el Judo.

Digamos que podemos orientar y ya hablando del entrenamiento dirigido a potencia del agarre de manos, músculos femorales, brazos, cuello, abdomen; buscar elasticidad y flexibilidad de cintura, y torso, para entradas y retiradas, y contracción y expansión del cuerpo para Newaza; velocidad de reacción y movimientos condicionados del cuerpo; percepción y sensibilidad de balance y anticipación; resistencia muscular y cardiorrespiratoria.

En cada caso, se harán o diseñarán, según convenga; esquemas, rutinas, series y repeticiones de ejercicios o trabajos para edificar las partes o áreas involucradas en la actividad de la disciplina del Judo,

3.1.3. Preparación Física Especial.-La preparación física específica se divide en físico-técnica y físico-táctica. La preparación físico-técnica del judoka consiste en realizar acciones técnico-tácticas del judo con una metodología y sistemática de sobrecargas (tiempo, repeticiones, etc.) con el objetivo de optimizar el desarrollo físico y técnico-táctico conjuntamente una vez alcanzada una adecuada forma física general. Suele coincidir al inicio de la segunda mitad de la etapa general y, sobre todo, en la etapa específica (período de preparación). La preparación físico-táctica del judoka consiste en realizar acciones tácticas(con oposición) del judo con una metodología y sistemática de sobrecargas(tiempo, repeticiones, etc.) con el objetivo de optimizar el desarrollo físico y táctico conjuntamente una vez alcanzada una adecuada forma física específica y un buen nivel técnico-táctico. Suele coincidir al inicio de la segunda mitad de la etapa específica y, sobretodo, en la etapa pre-competitiva (período de competición).

3.2. PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA

El objetivo fundamental de la preparación técnico-táctica es el aprendizaje de elementos y acciones técnico-tácticas, que se hallan relacionadas en un mismo contexto para lograr una correcta acción psicomotora.

La formación y perfeccionamiento de estos hábitos psicomotores se consolida ya segura bajo condiciones de utilización óptima y económica de las cualidades físicas y su utilización racional y consciente determinará el nivel de preparación técnico-táctica (maestría técnico-deportiva)

La preparación técnico-táctica es la base de la preparación táctica y debe desarrollarse teniendo en cuenta las características y especificidad de cada judoka. Los indicadores del nivel de preparación técnico-táctica desde un punto de vista cuantitativo son: el volumen, la variedad, la racionalidad de las acciones; y desde un punto de vista cualitativo: la efectividad y el dominio de la ejecución

3.3. PREPARACIÓN TEÓRICA

Interpretar los rasgos históricos, éticos y estéticos del judo como aspectos de importancia esencial durante la etapa inicial de formación del judoka.

La preparación teórica se relaciona incluso con los contenidos de las artes marciales que dieron origen al judo, creación del judo, su difusión y auge internacional, el judo pre revolucionario, la evolución del judo revolucionario hasta nuestros días, los atletas destacados, etc.

También se relaciona con normas éticas y estéticas del Judo. Su reglamento disciplinario local. Las normas disciplinarias de los campeonatos municipales y provinciales

En el Judo, esta preparación comprende los siguientes aspectos:

- a) Conocimiento de las reglas de judo
- b) Conocimiento de la terminología propia del judo
- c) Conocimientos de los trabajo propios del judo sutegueiko, uchikomi.
- d) Actitud propia del judo, posturas, etc.

3.4. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Consiste en desarrollar las motivaciones y los intereses por la práctica del judo que faciliten el conocimiento de los aspectos técnicos-tácticos básicos y un desenvolvimiento compatible con el medio ambiente especializado de este deporte.

Dentro de los contenidos son admitidos todos los pertenecientes al resto de las preparaciones, a través de los cuales el entrenador debe ser capaz de influir positivamente en sus alumnos.

Entre el proceso de evaluación se realizan pruebas que der ser posible deben ser dirigidas por un psicólogo deportivo.

Las pruebas Psicológicas son de suma importancia para la práctica del judo, como resultado los niños presenten un nivel de disciplina adecuado, y una perseverancia

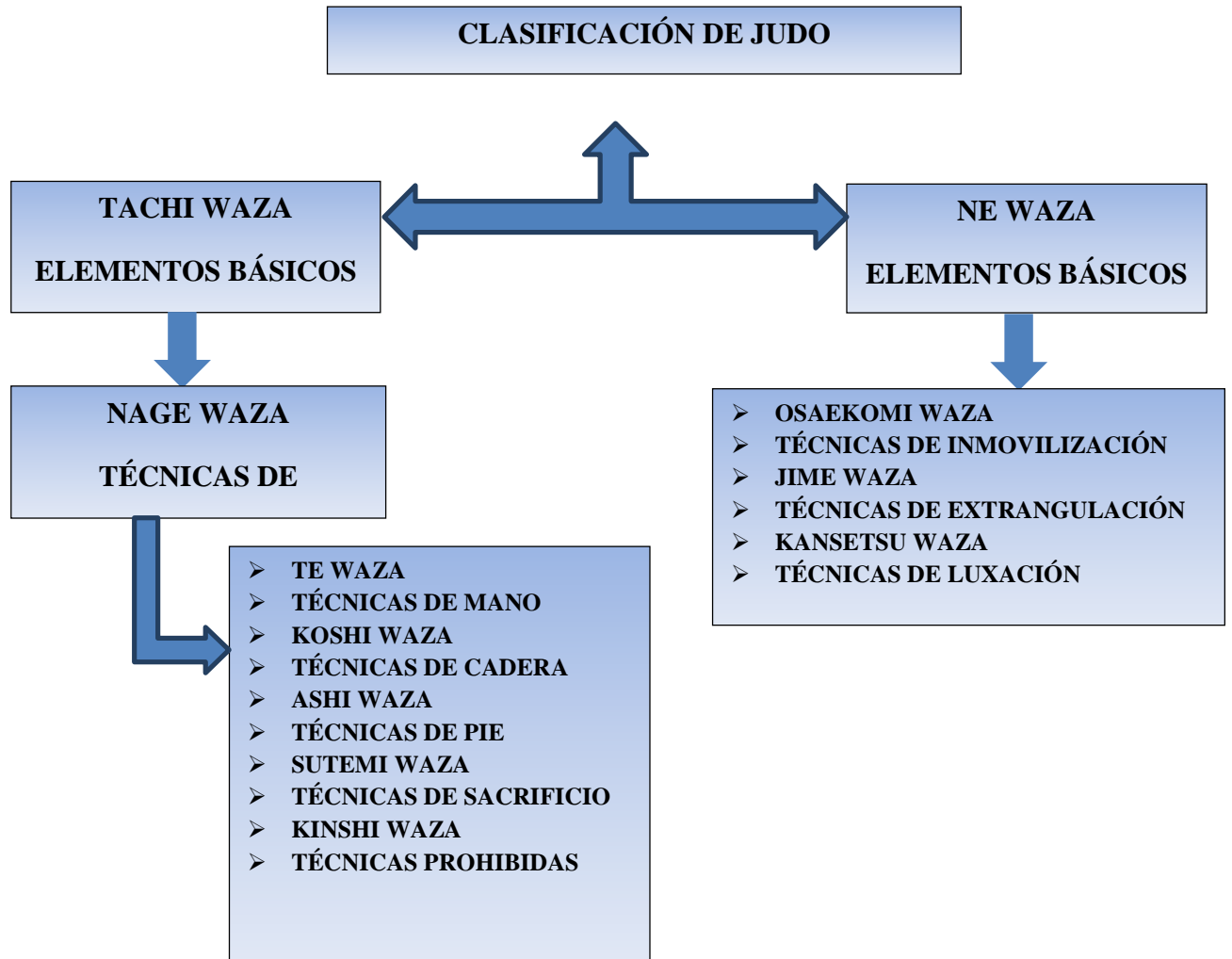
permanente, ya que tanto el entrenamiento, como la competencia del judo implica, caer y volver a levantarse reiteradas veces. También es importante la concentración, directamente relacionada al aprendizaje técnico. El alto nivel de activación del sistema nervioso y la determinación son relevantes en el escenario de los deportes de combate, lo que implica la rapidez en la toma de decisiones, y se refleja en el auto control, auto confianza y buena capacidad de percepción. Todas estas características psicológicas, se encuentran directamente relacionadas, además, con la ejecución táctica del judoka, lo que es decisivo para un buen resultado competitivo.

CAPITULO

IV

CAPITULO IV

CLASIFICACIÓN TÉCNICA DEL JUDO ACTUAL



4.1 TACHI WAZA

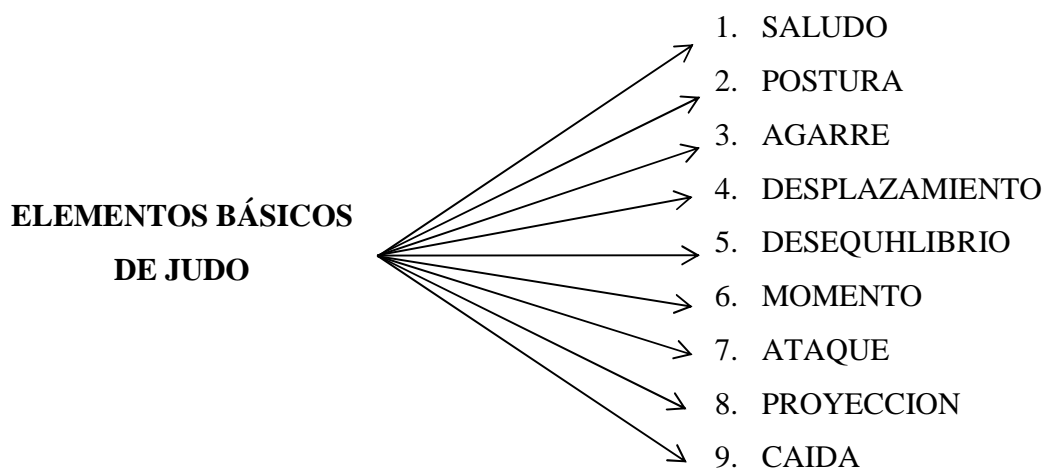
El TachiWaza es la fase de ejecución de las técnicas en posición de pie dentro de la disciplina del judo, normalmente se lo considera como un principio adoptado para iniciar cada combate, la ejecución de las técnicas en el judo parten desde esta posición para

luego ejecutar la parte técnica lanzando a su oponente y en algunos casos continuando con técnicas de judo que se ejecutan en el suelo. Al grupo de técnicas que se realizan en posición de pie se las denomina NageWaza⁶, entre la reglamentación del judo dentro del nagewaza se prohíben los golpes, sean estos con el puño o con el pie, sin embargo existen algunos casos excepcionales especialmente en gimnasios en donde no se practica el judo competitivo que se utilizan estos medios como defensa personal.

El judo es un arte marcial que necesita ciertos fundamentos básicos para su desarrollo óptimo, estos elementos están condicionados por diferentes pasos que se deben seguir para ejecutar correctamente las técnicas.

4.1.1 ELEMENTOS BÁSICOS DE JUDO.-Los elementos básicos del judo tienen su origen a partir de la fragmentación de la estructura de la técnica como muestra el esquema. Se trata de esas fracciones temporales (momentos) a las que se le ha atribuido un papel rector en el proceso de formación y preparación del judoka.

Se considera que cada una de esas partes de la estructura tiene un valor metodológico, que no se limita al estudio de los movimientos técnicos en particular, sino que además constituyen en forma aislada, eslabones del proceso de iniciación.



⁶NageWaza.- Se denominan a las técnicas de proyección o ejecución, proviene del Japonés en donde Nage significa protección o lanzamiento y Waza significa Técnicas.

4.1.2 NAGE WAZA.- El nage-waza proviene de dos palabras de origen japonés, nage que significa proyección o ejecución, y waza que significa técnicas, por tanto el nage-waza significa técnicas de proyección o ejecución de las técnicas, son consideradas proyecciones del oponente, es decir, técnicas para hacer caer al oponente. Dentro del nage-waza encontramos diferentes tipos de técnicas: te-waza (técnicas con las manos), koshi-waza (técnicas con la cadera), ashi-waza (técnicas de pies y piernas), ma-sutemi-waza (técnicas con sacrificio posterior), yoko-sutemi-waza (técnicas con sacrificio lateral).⁷

4.1.3 TÉCNICAS DE BRAZO Y HOMBRO - KATA WAZA

- 1) Seoi-nage Proyección por el hombro.
- 2) Tai-otoshi Caída del cuerpo.
- 3) Uki-otoshi Caída flotante (atrás de tori).

1) Seoi-nage Proyección por el hombro.

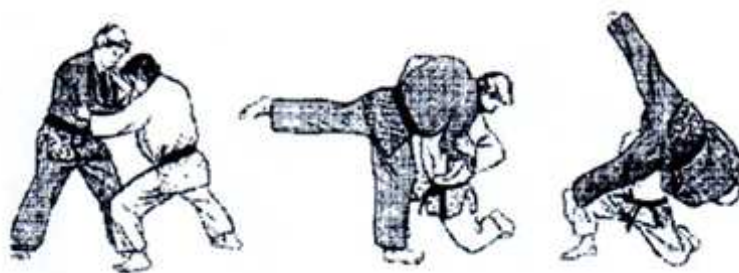


2) Tai-otoshi Caída del cuerpo.



⁷NageWaza.- Se denominan a las técnicas de proyección o ejecución, proviene del Japonés en donde Nage significa proyección o lanzamiento y Waza significa Técnicas

3) Uki-otoshi Caída flotante (atrás de tori).



4.1.4 TÉCNICAS DE CADERA

- 1) Uki-goshi Cadera flotante
- 2) Uki-goshi Cadera flotante
- 3) Uki-guruma Rueda por la cabeza

1) Uki-goshi Cadera flotante



2) Uki-goshi Cadera flotante



3) Uki-guruma Rueda por la cabeza



4.1.5 TÉCNICAS DE PIERNA

- 1) De-ashi-barai (-harai) Barrido al pie adelantado.
- 2) Sasae-tsurikomi-ashi Acción de tirar y levantar sobre el pie de apoyo.
- 3) Osoto-gari Gran siega exterior.

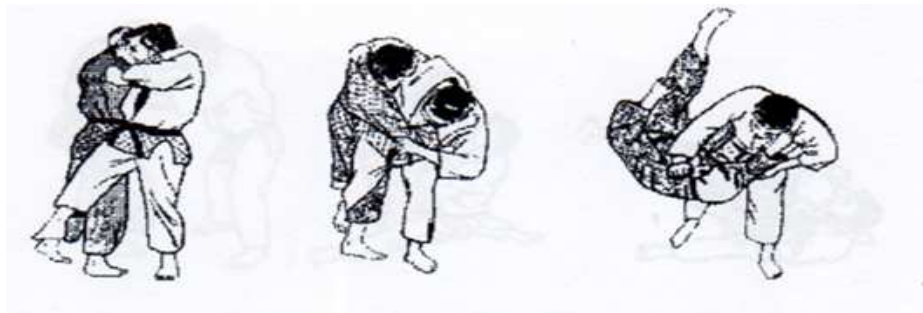
1) De-ashi-barai (-harai) Barrido al pie adelantado.



2) Sasae-tsurikomi-ashi Acción de tirar y levantar sobre el pie de apoyo.



3) Osoto-gari Gran siega exterior.



4.1.6. TECNICAS DE SACRIFICIO (Sutemi-Waza)

1. **Tomoe-nage** Proyección en círculo.
2. **Ura-nage** Proyección hacia atrás.
3. **Yoko-otoshi** Caída de lado.

1) Tomoe-nage Proyección en círculo.



2) Ura-nage Proyección hacia atrás



3) Yoko-otoshi Caída de lado.



4.7 TECNICAS PROHIBIDAS (Kinshi-Waza)

1. **Daki-age** (Koshi-waza) Proyección de frente, cara a cara, partiendo desde ne-waza.
2. **Kani-basami** (Yoko-sutemi-waza) Proyección en tijera sobre las piernas.
3. **Kawazu-gake** (Yoko-sutemi-waza) Proyección hacia atrás con una pierna enrollada y levantada.

1) Daki-age (Koshi-waza) Proyección de frente, cara a cara, partiendo desde ne-waza.



2) Kani-basami (Yoko-sutemi-waza) Proyección en tijera sobre las piernas.



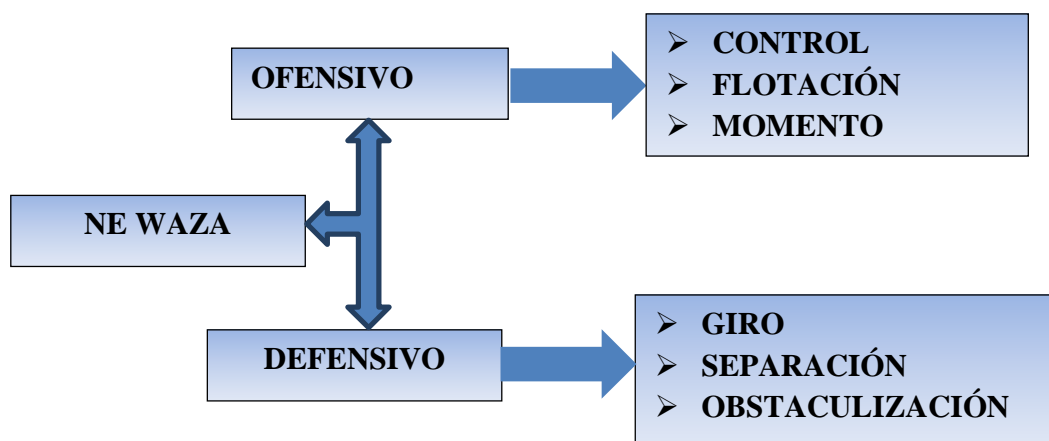
3) **Kawazu-gake (Yoko-sutemi-waza)** Proyección hacia atrás con una pierna enrollada y levantada.



4.2 NE WAZA

4.2.1 ELEMENTOS BÁSICOS DEL NE WAZA

ELEMENTOS BÁSICOS DEL NE WAZA



Se debe tomar en cuenta que en el new aza la clasificación parte de dos principios los ofensivos y defensivos.⁸

Cada elemento tiene su respectiva explicación, además de contar con su propia particularidad:

1. **Control (osae)** .- Se denomina a la forma de controlar al adversario en el suelo, este particular se puede presentar como inmovilización, luxación (únicamente sobre la articulación del codo) o estrangulación; la que a su vez puede ser sanguínea, si obstruye el flujo de sangre hacia el cerebro al oprimir las arterias carótidas, o respiratoria, cuando actúa directamente sobre la tráquea impidiendo el libre tránsito de aire hacia los pulmones.
2. **Flotación (uki)**.- Es una acción que permite mantener el control del oponente en el suelo. Según el Programa de preparación del Deportista es "la posibilidad que se presenta de poder variar a uno u otro del oponente aplicándole controles iguales o diversos".
3. **Momento (Kikai)**.- Es un intervalo de tiempo corto en el cual debe realizarse diversos efectos, que pueden ser: controlar, luxar y estrangular, cuando el oponente flota sobre la superficie del tatami.
4. **Giro (Maware)**.- Son las acciones que realiza el que está controlado, moviendo su cuerpo de izquierda a derecha y viceversa para romper el control que le hayan aplicado.
5. **Separación (Wakare)**.- Son las acciones de avance, retroceso, empuje deslizamiento, etc. que ejecuta el controlado para alejarse del que lo controla.
6. **Obstaculización (samatageru)**.- Son las obstrucciones que realiza el que está controlado con sus manos, brazos, piernas, rodillas, pies, etc., con el fin de evitar que lo controlen.

El Ne **Waza** es una especialidad en algunas artes marciales, sobre todo en el Judo y Jiu-Jitsu. Proviene del japonés y significa *lucha desde el suelo*. Consta de inmovilizaciones (OsaeWaza), estrangulaciones (ShimeWaza) y luxaciones (KansetsuWaza). En Jiu-Jitsu de

⁸Becali A. (1989) Análisis de la Estructura de la técnica en Judo y la Relación en Judo y su Relación con los Elementos básicos.

competición, se puede luxar a las extremidades excepto el cuello, y en Judo sólo se permiten los codos.

4.2.2. Técnicas de inmovilización (osaekomi – waza)

1. **Kesa-gatame** - Control laterocostal en bufanda.
2. **Kuzure-kesa-gatame** - Variante del control laterocostal en bufanda.
3. **Ushiro-kesa-gatame** - Control laterocostal en bufanda invertido.

1) Kesa-gatame - Control laterocostal en bufanda.



2) Kuzure-kesa-gatame - Variante del control laterocostal en bufanda.



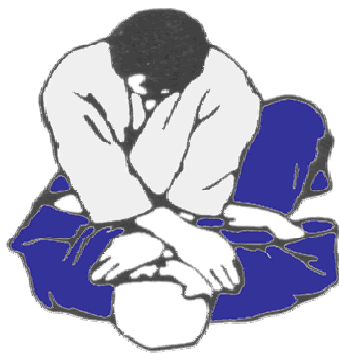
3) Ushiro-kesa-gatame - Control laterocostal en bufanda invertido.



4.2.3 Técnicas de estrangulamiento (shime – waza)

1. **Nami-juji-jime** - Estrangulación con manos cruzadas y agarre normal.
2. **Gyaku-juji-jime**- Estrangulación con manos cruzadas y agarre invertido.
3. **Kata-juji-jime** - Estrangulación con manos cruzadas y agarre opuesto.

1) Nami-juji-jime - Estrangulación con manos cruzadas y agarre normal.



2) Gyaku-juji-jime - Estrangulación con manos cruzadas y agarre invertido.



3) Kata-juji-jime - Estrangulación con manos cruzadas y agarre opuesto.



4.2.4 Técnicas de luxación (kansetsu – waza)

1. **HaraGatame** - Luxación del codo en el estomago
2. **MuneGatame** - Luxación sobre el pecho en "Z"
3. **UdeJujiGatame** - Luxación en cruz del brazo

1) HaraGatame - Luxación del codo en el estomago



2) MuneGatame - Luxación sobre el pecho en "Z"



3) UdeJujiGatame - Luxación en cruz del brazo



4.3 Randori

El significado exacto de randori depende del arte marcial se utiliza en el judo, jiu-jitsu y Aikido Shotokan, entre otros, con mayor frecuencia se refiere a uno-a-uno donde los socios

sparring intento de resistencia y de lucha contra mutua de las técnicas. Esta forma de randori no se combate, y los atacantes normalmente no se permiten para resistir o intento de contrarrestar las técnicas del defensor.⁹

Para nosotros, RANDORI, ante todo constituye un medio valiosísimo en la preparación o entrenamiento del judoka para la competición, es la forma más integradora de la preparación técnico táctica, no solo incluye un nivel de aplicación de los elementos técnicos y tácticos entrenados, del modelaje, sino que va a constituir el medio idóneo de expresión de la creatividad motriz del judoka en situaciones similares a la competencia.

4.3.1 Randori en TachiWaza

Dentro de la práctica un mecanismo que mejora postura es el randori, pues buscamos asimilar diferentes eventos específicos de la postura en el oponente como desencadenantes concretos e inclusive lanzamientos. Por ejemplo, se puede realizar randoris de baja resistencia, ejecutando o soto gari bajo diferentes desplazamientos o momentos diferentes e incluso con posturas diferentes. Otro aspecto que se trabaja en este tipo de randoris es el desplazamiento en shizentai. Se da cualquier destrezas tales que se puede ejecutar diferentes posibilidades que desarrollen destrezas motoras en el deportista, se mejora el agarre, se aumenta la velocidad de ejecución, se incrementa la reserva de técnicas favoritas, etc.

4.3.2 Randori en Ne-waza.- Consiste en un combate de agarre entre dos luchadores cuyas reglas son sencillas:

Mantener como mínimo una rodilla sobre el tatami en todo momento; Agarrar al oponente de la ropa para desequilibrar y voltear.

Mantener su espalda contra el suelo durante 25 segundos, tiempo en el cual se gana un combate con el máximo puntaje. En este tipo de combates, dependiendo del grado de experiencia y del dominio del judoka de este tipo de técnicas, se establece una diferenciación clara entre un judoka con mejor preparación o un judoka con nivel técnico mayor.

⁹<http://www.judobogota.com/doc.met/EL%20RANDORI.pdf>

4.3.3 Randori de Competencia

El objetivo del randori de competencia es desarrollar en el competidor condiciones propias para mejorar su competitividad, normalmente este tipo de randoris permiten al practicante mejorar sus destrezas y adquirir hábitos que le permitan obtener resultados favorables dentro del ámbito competitivo. Este tipo de randoris además pretenden deparar la ejecución de las técnicas, buscando utilizar en forma óptima todos los elementos básicos del judo.

Hay que recordar que la idea fundamental del randori es la correcta aplicación de los principios y técnicas del Judo. En el randori de competencia el judoca mejora sus cualidades y capacidades competitivas.

CAPITULO

V

CAPITULO V.

PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO DE JUDO INFANTIL

5.1 Plan Escrito

Constituye la fundamentación del plan de entrenamiento. Guía para su confección:

- Se inicia con un breve análisis crítico del macro ciclo que finalizó.
- Describir los objetivos parciales y finales del nuevo previo macrociclo de acuerdo con las competencias planificadas.
- Plantear el porcentaje de incremento de la carga de trabajo en relación con el macro anterior,
- Confeccionar un cronograma donde se reflejen las actividades fundamentales, (actividades y responsables)
- Señalar los elementos técnicos, tácticos y físicos a lograr en el macrociclo de entrenamiento.
- Debe ser por deportes áreas y eventos.
- Describir el plan educativo.
- Señalar los requisitos materiales mínimos para alcanzar los objetivos propuestos.

EJEMPLO DE UN PLAN ESCRITO

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE JUDO 2010

INSTITUCIÓN: Federación Deportiva Provincial del Azuay **CATEGORÍA:** Pre-infantil

SEXO: Masculino y Femenino

ANÁLISIS DEL PROGRAMA ANTERIOR:

En la preparación que se llevó a efecto en el programa anterior, el cual tenía como objetivo fundamental El Torneo Nacional fundación de Cuenca, el plan estipulado se cumplió a cabalidad con el grupo de judocas de esa categoría; se cumplió en gran medida con cada uno de los aspectos de la preparación, lo cual se reflejó en los resultados obtenidos en el Torneo Nacional en donde se participó con quince deportistas obteniendo cinco medallas de oro, cinco de plata y cinco de bronce, resultado que a nuestro criterio es positivo considerando que en la mayoría de los casos nuestros deportistas tienen poca experiencia competitiva.

CARACTERIZACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DEL EQUIPO:

Los deportistas que actualmente integran el grupo del nuevo programa de enseñanza son treinta (siete damas y veintidós varones); Tres de ellos cuentan con relativa experiencia competitiva (dos años de entrenamiento), seis llevan un año de prácticas, los demás deportistas tienen apenas cuatro meses como promedio en la práctica del Judo. A continuación describimos algunas de las características fundamentales que presentan de manera individual los deportistas que forman parte del presente programa de enseñanza:

APELIDOS Y NOMBRES	CATEG	EDAD	PESO	EDAD DEPORT	INSTITUCIÓN EDUCATIVA
Angamarca Gabriel	Preinfan	8		1 año	Esc. Hernán Cordero
Carmona Sergio	Preinfan	9		4 meses	Esc. UNEDID
Avila Kevin	Preinfan	8		2 meses	Esc. Miguel Angel Estrella
Patiño Andrés	Preinfan	10		2 años	Esc. UNEDID
Bermeo Alex	Preinfan	7		1 mes	Esc. Arsobispo Serrano
Astudillo Oscar	Preinfan	10		2 semanas	Esc. Borja
Domínguez Israel	Preinfan	9		2 años	Esc. La Salle
Llvisaca Samuel	Preinfan	8		1 año	Esc. La Salle
Tacuri Mateo	Preinfan	9		6 meses	Esc. La Salle
Durán Walter	Preinfan	9		1 año	Esc. La Salle
Ortega Daniel	Preinfan	9		8 meses	Esc. La Salle
Dumas Erick	Preinfan	8		6 meses	Esc. La Salle
Durán David	Preinfan	8		5 meses	Esc. La Salle
Aro Javier	Preinfan	9		10 meses	Esc. La Salle
Sarmiento Daniel	Preinfan	10		1 año	Esc. La Salle
Vergara Isac	Preinfan	8		8 meses	Esc. La Salle
Morocho David	Preinfan	10		10 meses	Esc. La Salle
Jaramillo Ariel	Preinfan	8		1 año	
Chitocapa Michell	Preinfan	9		2 meses	
Chotocapa Crístoper	Preinfan	10		2 meses	
Visniay Santiago	Preinfan	10		1 mes	
Jaramillo Ariel	Preinfan	8		1 año	
Coellar Daniel	Preinfan	10		1 mes	
Cabrera Marcela	Preinfan	10		4 meses	Esc. UNEDID
Angamarca Flor	Preinfan	10		2 año	Esc. 12 de Abril
Rivas Jénifer	Preinfan	9		4 meses	Esc. UNEDID
Rodríguez Paola	Preinfan	10		4 meses	Esc. UNEDID
Avila Valeria	Preinfan	9		2 semanas	Esc. 3 de Noviembre
Peñafiel Victoria	Preinfan	9		3 meses	Esc. La Salle
Shingri Vanesa	Preinfan	9		2 meses	Esc. La Salle

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Dentro de los criterios que se consideran en la disciplina deportiva del judo, se destacan de manera primordial las capacidades físicas coordinativas de los alumnos y un alto nivel de las cualidades volitivas, sobre todo la valentía, tenacidad y perseverancia.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA:

- **Físico.-** Desarrollar las capacidades físicas, priorizando las coordinativas y considerando las características de estas edades y las cualidades individuales de los deportistas.

- **Técnico.-** Dominar cada uno de los elementos técnicos tanto de TachiWaza como Ne Waza en correspondencia a la categoría y haciendo énfasis en los elementos básicos del Judo (posturas, agarres, desplazamientos, desequilibrios).
- **Educativo.-** Conocer la filosofía y las normas que rigen la disciplina deportiva del Judo, así como tener presente la relación estrecha y armoniosa que debe existir con el entrenador y cada uno de los compañeros.
- **Competitivo.-** Lograr una buena participación en los principales eventos en los que se competirá y que son objetivo de evaluación para esta categoría.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA:

El actual programa inicia el 04 de Enero y se extiende hasta el 28 de Octubre del 2010, comprendiendo un total de cuarenta y tres semanas y tiene como objetivos fundamentales el Torneo Nacional “Fundación de Cuenca” y El Torneo Nacional de invitación, los mismos que se llevarán a efecto tanto en la rama masculina como femenina.

Se distribuyó las cuarenta y tres semanas del Programa de enseñanza de acuerdo a las necesidades del plan y considerando las características de los deportistas; así se destinó trece semanas al periodo de aprendizaje, trece semanas al periodo de corrección, doce semanas al periodo de evaluación y cinco semanas al periodo de descanso activo.

PRINCIPALES MÉTODOS A UTILIZAR

- Verbal – Auditivo
- Analítico – Fragmentario – Global
- Analítico – Asociativo – Sintético
- Estándar continuo
- Estándar a intervalo repetido
- Estándar variable
- Competitivo
- Juego

DOSIFICACIÓN DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN

	APRENDIZAJE	CORRECCIÓN	EVALUACIÓN	TRANSITO
PREP. GENERAL	30	25	20	40
PREP. TÉCNICA	65	70	75	30
PREP. TEÓRICA	3	3	2	10
PREP. PSICOLÓG	2	2	3	20

TEST PEDAGÓGICOS:

Se efectuarán cuatro test pedagógicos, priorizando las evaluaciones técnicas y en lo posible acompañados de los respectivos controles médicos, dos en el periodo de aprendizaje, uno en el periodo de corrección y uno en el periodo de evaluación.

TIPOS DE TEST:

- Rapidez general: 20 metros planos
- Resistencia general: 400 metros.
- Resistencia a la fuerza general: Tracciones en la Barra fija
- Ejecución técnica: Repeticiones de tres técnicas básicas por 1 minuto.

TOPES DE CONTROL Y COMPETENCIAS PREPARATORIAS:

Se efectuarán ocho toques de preparación (interprovinciales), dos en el periodo de aprendizaje, dos en el periodo de corrección y cuatro en el de evaluación; También está contemplado un torneo preparatorio, el mismo que se ubica en el periodo de corrección.

MICROSISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE SELECCIÓN DE JUDO

DEPORTE: JUDO **ENTRENADOR:** GEOVANNY ANGAMARCA
CATEGORÍA: PREINFANTIL **GENERO:** MASCULINO Y FEMENINO
MESOSISTEMA: PREPARACION DE ENS **TENDENCIA DE PREPARACIÓN:** PREP. FISCA Y TÉCNICA
MICRO #: 22 **FECHA:** DEL 12 AL 16 DE JULIO DEL 2010

OBJETIVOS:
FÍSICO: Trabajar resistencia aerobia, resistencia-fuerza y flexibilidad al 50 % utilizando juegos predeportivos
TÉCNICO: Trabajar los elementos básicos y técnicas rectoras de Tachi Waza y Ne Waza con nivel de exigencia 2
TÁCTICO: --
TEÓRICO-EDUCAT: Abordar el 50 % de las clases las normas de disciplina y convivencia dentro y fuera del Gimnasio
FUNCIONAL: Trabajar con una frecuencia cardíaca promedio equivalente a la zona I
PSICOLÓGICO: Inculcar a los deportistas en 100 % de clases diferentes valores que contribuyan a su formación integral

	DIRECCIONES:	LUNES 16		MARTES17		MIÉRC18		JUEVES 19		VIERNES20		SÁBADO21		TOTAL		%	Deuda
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R		
CONDICIONANTES	PREP FÍSICA GENERAL																
	CALENTAMIENTO	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	120	100	83	0
	JUEGOS	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	30	0	105	75	71	0
	RAPIDEZ	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	0	0	10	10	100	0
	RESISTENCIA	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	15	15	100	0
	FUERZA	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	0	15	10	67	0
	FLEXIBILIDAD	5	5	0	0	5	5	0	0	10	10	0	0	20	0	0	0
	PREP FÍSICA ESPECIAL																
	RAPIDEZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
	RESISTENCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
DETERMINANTES	FUERZA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
	FLEXIBILIDAD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
	PREPAR. TÉCN-TÁCTIC																
	UKEMIS	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0	30	30	100	0
	TAI SABAKI -KUSUSHI	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0	30	30	100	0
	TÉCN TACHI WAZA	20	20	0	0	20	20	0	0	20	20	0	0	60	60	100	0
	TÉCN DE NE WAZA	0	0	30	30	0	0	30	30	0	0	20	0	80	60	75	0
	TOKUI WAZA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
	KUMI KATA	0	0	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	10	10	100	0
	COMBINACIONES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
ACTIVIDADES	DEFENSAS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
	CONTRATAQUES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
	RANDORI TACH WAZA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
	RANDORI NE WAZA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	###	0
	PREP TEÓR-PSICOLOG:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	60	50	83	0
	TEST PEDAGÓGICO:																
	CONTROL MÉDICO:																
	TOPE DE CONTROL:																
	COMPET PREPARAT:																
	COMPET FUNDAMENT:																
TOTAL GENERAL		95	95	85	85	100	100	85	85	105	105	85	0	450	430	96	0

OBSERVACIONES GENERALES:

ANALISIS Y EVALUACION DEL PROCESO DE PREPARACION

Deportistas 16
 Entrenador Geovany Angamarca
 Deporte JUDO Período CORRECCION Categoría 9 a 10 AÑOS
 Especialidad PREINFANTIL Sexo MASCULINO,FEMNINC
 Número de Microciclos 4 Número de mesociclos

Físico Trabajar las capacidades coordinativas, en combinación con elementos técnicos
 Técnico-Tácticos consolidar el trabajo técnico individual en condiciones propias de competencia
 Funcional TRABAJAR CON UNA FRECUENCIA CARDIACA EQUIVALENTE A LA ZONA
 Psicológico INCUCLCAR A LOS DEPOSTISTAS EN UN 100% DE LA CLASE

Distribución y Cumplimiento de las Cargas en el Mesociclo

Distribución y Cumplimiento de las Cargas en el Mesociclo																																
DIRECCIONES DE LA PREPARACION		Volumen e intensidades Planificadas y realizadas por Microciclo																								Total de Mesociclo						Eva
		VOLUMEN			INTENSIDAD			VOLUMEN			INTENSIDAD			VOLUMEN			INTENSIDAD			VOLUMEN			INTENSIDAD			VOLUMEN			INTENSIDAD			
		PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	PLAN	REAL	%C	
CONDICIONALES	CALENTAMIENTO	90	87	97%	100	97	97%	90	86	96%	100	95	95%	90	85	94%	100	94	94%	90	24	27%	100	93	92%	360	282	78%	400	379	95%	MB
	JUEGOS	30	29	97%	100	97	97%	30	28	93%	100	94	94%	30	27	90%	100	93	93%	30	24	80%	100	92	92%	120	108	90%	400	376	94%	MB
	RAPIDEZ	10	9	90%	100	96	96%	10	9	90%	100	96	96%	10	9	90%	100	96	98%	10	38	95%	100	96	96%	80	76	94%	400	375	93%	MB
	RESISTENCIA	15	14	93%	100	95	95%	15	14	93%	100	94	94%	15	14	93%	100	90	90%	15	14	93%	100	97	97%	60	56	93%	400	376	94%	MB
	FUERZA	10	9	90%	100	97	97%	10	9	90%	100	97	97%	10	9	90%	100	97	97%	10	18	180%	100	96	96%	40	45	113%	400	387	97%	MB
	FLEXIBILIDAD	20	18	90%	100	94	94%	20	18	90%	100	94	94%	20	18	90%	100	95	95%	20	5	25%	100	95	95%	80	59	74%	400	378	95%	MB
DETERMINANTES	UKEMIS	80	78	98%	100	93	93%	60	80	133%	100	96	96%	60	55	92%	100	98	98%	60	83	138%	100	97	97%	260	81	31%	400	384	96%	MB
	TAISABAKY, KUSUSHI	40	38	95%	100	96	96%	30	18	95%	100	97	97%	30	27	90%	100	96	96%	30	18	60%	100	96	96%	130	72	90%	400	385	95%	MB
	TECN. TACHIWAZA	130	125	96%	100	97	97%	85	80	98%	100	98	98%	135	130	96%	100	98	98%	85	80	98%	100	98	98%	430	410	92%	400	387	97%	MB
	TECN. NEWAZA	80	78	98%	100	94	94%	135	130	96%	100	97	97%	85	80	94%	100	95	95%	135	110	81%	100	94	94%	435	398	91%	400	380	95%	MB
	TOKUI WAZA																															
	KUMIKATA	20	18	90%	100	97	97%	20	45	90%	100	96	96%	20	18	90%	100	97	97%	20	18	90%	100	96	96%	200	180	90%	400	378	95%	MB
	CONVINACIONES																															
	DEFENSA							10	9	90%	100	97	97%	10	9	90%	100	96	96%	10	9	90%	100	97	97%	30	27	95%	400	390	95%	MB
	CONTRATAQUES																															
	RAN. TACHIWAZA	10	9	90%	100	96	96%	15	13	87%	100	98	98%	15	14	93%	100	96	96%	15	5	33%	100	96	96%	55	41	75%	400	386	97%	MB
	RAN NEWAZA	10	9	97%	100	97	97%	15	13	95%	100	96	96%	15	18	95%	100	98	98%	15	18	97%	100	98	98%	80	72	90%	400	390	90%	MB
	PREP. TEOR. PSICOLOGICO	25	23	92%	100	98	98%	25	23	92%	100	97	97%	25	23	92%	100	97	97%	25	23	92%	100	97	97%	100	102	92%	400	386	97%	MB

Observaciones Generales

Actividades Programadas

los
cia

PLAN	REAL	PORCIENTO

CONTROL DE CHEQUEOS MÉDICOS, TEST PEDAGÓGICOS Y COMPETICIONES

ACTIVIDADES	SEMANA	FECHAS	SEDE	OBJETIVOS
Control Médico	4	Enero 27	Cuenca	Conocer el estado general de salud de cada uno de los deportistas
Test Pedagógico	4	Enero 28 - 29	Cuenca	Evaluar las capacidades físicas condicionales y coordinativas con las que cuenta cada deportista
Tope de preparación	8	Febrero 26	Cuenca	Evaluar la aplicación técnica en situaciones reales de combate y el dominio de las reglas de arbitraje
Tope de preparación	11	Marzo 19	Cuenca	Evaluar la aplicación técnica en situaciones reales de combate y el dominio de las reglas de arbitraje
Control Médico	12	Marzo 23	Cuenca	Mantener un control de la salud de los judocas durante el proceso
Test Pedagógico	12	Marzo 24 -25	Cuenca	Evaluar el desarrollo que ha logrado cada uno de los deportista tanto en lo físico como en lo técnico
Torneo Fundación Cuenca	14	Abril 14 - 15	Cuenca	Evaluar parcialmente rendimiento individual aspirando ganar el 40% de los combates que se efectuaren
Control Médico	18	Mayo 9	Cuenca	Mantener un control de la salud de los judocas durante el proceso
Test Pedagógico	18	Mayo 10 -11	Cuenca	Evaluar el desarrollo que ha logrado cada uno de los deportista tanto en lo físico como en lo técnico
Tope de preparación	21	Mayo 28	Cuenca	Evaluar parcialmente rendimiento individual aspirando ganar el 45% de los combates que se efectuare
Tope de preparación	24	Junio 18	Cuenca	Evaluar parcialmente rendimiento individual aspirando ganar el 45% de los combates que se efectuaren
Tope de preparación	27	Julio 9	Cuenca	Evaluar parcialmente rendimiento individual aspirando ganar el 50% de los combates que se efectuaren
Tope de preparación	30	Julio 30	Cuenca	Evaluar parcialmente rendimiento individual aspirando ganar el 50% de los combates que se efectuaren
Tope de preparación	33	Agosto 20	Cuenca	Evaluar parcialmente rendimiento individual aspirando ganar el 60% de los combates que se efectuaren
Control Médico	34	Agosto 25	Cuenca	Mantener un control de la salud de los judocas durante el proceso

ELEMENTOS TÉCNICOS	PROCED ORGANIZATIVOS	INDICACIONES METODOLÓG
ELEMEN BÁSICOS TACHI W:		
UKEMIS	Acostado, sentado, en cuclilla	Extensión de los brazos al golpeo
SHISEI	Tanto por derecha e izquierda	Semi flexión de piernas y brazos
KUMI KATA	Tradicional der-izq; variantes	Relajación de hombros
TAI SABAKI	Frent,atrás,later,diagon,circul	Deslizamiento con el C.G. bajo
KUSUSHI	Frente,atrás,lateral,diagonal	Uke se mueve hacia Tori
KIKEI	Circunstancial o inducido	Tori domina dirección de desplaz
TÉCNICAS DE TACHI WAZA		
KOSHI GURUMA	> Estático frente a uke quien	-Distancia entr 35 y 45 cm de Uke
O GOSHI	está en postura natural.	para lograr buen desequilibrio.
IPPON SEOI NAGE	> Desplazamiento frontal con	-Piernas flex y apoyo en metatar
O SOTO GARI	> Desplazamiento frontal con	-Buscar desbalance de Uke según
DE ASHI BARAI	Uke en Sugi Ashi	su pierna de apoyo y la dirección
OKURI ASHI BARAI	> Desplazamiento hacia atrás	de la perna de barrido de Tori.
O UCHI GARI	Uke en Ayumi Ashi	-Acompañar el movimiento con
KO UCHI GARI	> Desplazamiento hacia atrás	trabajo de los brazos.
COMBINACIONES	> Estático frente a uke	-Los ataques deben se reales
DEFENSAS	> En desplazamiento libre	-Mantener un postura estable
CONTRATAQUES	> Con acción dinámica de Uke	-Defender antes de contratacar
TÉCNICAS DE NE WAZA		
KESA GATAME	> Uke decúbito supino en la	-Contacto con el costado de Uke
YOKO SHIHO GATAME	colchoneta: Tori de pie, se	-Con piernas flexionadas
KAMI SHIHO GARAME	arrodilla sujetando la cabeza	-Con piernas flexionadas
SALIDAS DE KESA GATAME	> Con puentes sobre hombros.	-Trabajar en mayor medida con
SALIDAS DE YOKO SHIHO G	> Con separación de cadera.	las piernas por fortaleza q tienen
SALIDAS DE KAMI SHIHO G	> Empujando cabaza de Uke.	-Combinar los elementos básicos
VOLTEO TRADICIONAL	> Uke en posición de 4 puntos	-Trabajar en mayor medida con
VOLTEO SENTÁNDOSE DE LADO	de apoyo con brazoz y piernas	las piernas por fortaleza q tienen
EMBOLTURA LATERAL	> Tori en posición de 4 puntos	-Asegurar el engrampe de brazos
EMBOLTURA DIAGONAL	de apoyo. Uke rodea con sus	de uke y terminar con control de

PRINCIPALES MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

EJERCICIOS ACROBÁTICOS	MEDIOS DE RESISTENCIA Y RAPIDEZ	MEDIOS DE RESISTENCIA-FUERZA
>Roll el frente y atrás	>Competencia d carrera corta	>Juego: Patos al agua
>Roll al frente con salto	>Competencia d carrera sigsag	>Juego: La cuerda
>Roll atrás con impulso d brazo	>Juego: la cadena	>Juego: No soltar al ladrón
>Paradas de manos en el lugar	>Juego: atención a la orden	>Juego: Luchadores de Sumo
>Paradas de manos con roll	>Juego: Ocupemos el espacio	
>Media luna (derech e izquier)	>Juego: leones y leopardos	
>Juego: Ganar el cinturón	>Juego: el tocado en postes	
	>Juego: El quemado	
	>Juego: Ganar el caballito	

REQUERIMIENTOS

- Un local extra para la masificación en las categorías infantiles
- Marco para fijar el Tatami en el local que se está solicitando.
- 15 Judogis (tallas pequeñas) para el proceso de masificación

5.2 PARTES DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE JUDO

Dentro de un plan de entrenamiento se encuentran las siguientes partes:

- Macrociclo
- Mesociclo
- Microciclo
- Unidad de entrenamiento

5.2.1 MACROCICLO

El macrociclo de entrenamiento presenta una parte organizativa, que incluye el calendario, los diferentes periodos y etapas, cuya determinación depende de la fecha de la competencia fundamental, las características de los atletas y otros aspectos condicionantes, aquí también

se ubican las fechas de los controles y otras actividades que por su importancia se deben tener en cuenta.

Para elegir los períodos se parte del análisis de las fechas de las competencias, la etapa previa constituye el período competitivo, el resto del tiempo disponible se distribuye convenientemente entre preparación y tránsito.







Por otra parte, la selección de las direcciones de entrenamiento, que parten de los componentes que ya hemos señalado. Las direcciones escogidas tanto en la preparación técnica como física, tienen un carácter universal, pues polarizan todo los aspectos del contenido del deporte, esto es lo que denominamos sistematicidad, según el enfoque de T. Fung, 1994. En su tesis para optar por grado de doctor en ciencias pedagógicas. En la medida que el proceso se desarrolla, estas direcciones presentan un carácter más particular y responden a objetivos más específicos; según el punto de vista de la misma autora, este acercamiento gradual a lo más esencial de la actividad se denomina: niveles de profundidad.

Este documento incluye además la relación entre los ciclos a mediano plazo. (Mesociclos) Los cuales dan cumplimiento a los objetivos parciales, nótese que sus nombres son prácticamente portadores de la función que desempeñan.

Los mesociclos incluyen a los microciclos, donde existe una mayor especificidad de los objetivos y por tanto un menor alcance, ello sirven para sistematizar las tareas de la preparación que al final debe permitir el desarrollo de las capacidades y habilidades.

EJEMPLO DE MACROCICLO

EQUIPO DE JUDO DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY											
PLAN GRAFICO ANUAL PERIODO 2010											
CATEGORIA PREINFANTIL (9-10 años)											
MACROCICLO											
PERIODOS	PREPARATORIO										
ETAPAS	PREPARACION GENERAL										
MESOCICLOS	GENERAL										ESP. VAR
MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
TIPOS DE MICROCICLOS	I	I	O	O	O	CH	R	O	O	CH	R
DIAS DE LA SEMANA	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15
	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20
SESIONES DE ENTREN	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6
VOLUM. SEMANAL MIN	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450
INTENSIDAD DE TRABAJO	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 3
MINUTOS POR MESO	4050										
TEST PEDAGOGICOS				X					X		
PRUEBAS MEDICAS				X					X		
PRUEBAS PSICOLOGICAS						X				X	
TOPES DE CONTROL			X	X	X			X	X		
TOPES DE PREPARACIÓN						X				X	
COMP. PREPARATORIAS											
						TO DE PREPAR INTERMEDIUM				TO DE PREPAR INTERMEDIUM	
MEDIOS GENERALES	70%										45%
MEDIOS ESPECIALES	30%										55%

EQUIPO DE JUDO DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY															  	
PLAN GRAFICO ANUAL PERIODO 2010															  	
CATEGORIA PREINFANTIL (9-10 años)																
SIMPLE															TOTAL	
COMPETITIVO															2	
COMPETITIVA															3	
DESCANSO ACTIVO															6	
ABRIL															6	
MAYO															6	
JUNIO															6	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		25	
O	O	CH	O	M	M	C	C		R	R	R	R	R			
12	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21			
27		10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
6	4	10	6	10	6	5	5	5	3	5	5	5	5		150	
450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	400	350			
1-3	1-4	1-5	1-4	1-5	1-4	1-5	1-5	1-5	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2			
2712					2250					2100						
	X				X										4	
	X				X										4	
		X		X		X									5	
	X		X		X										8	
				X											3	
CP		CP				CP									3	
CAMPEONAT O NAC SENIOR		CAMPEONAT NACIONAL DE INTERMEDIOS FUNDACION		CAMPEONAT INTERMEDIOS INTERMEDIOS		CAMPEONAT O NAC JUVENIL										
35%					20%					90%						
66%					80%					10%						

5.2.2 MESOSICLO

Como ya se ha dicho tienen un alcance medio, en ellos se expresa la dinámica de las cargas entre los microciclos a partir de las direcciones de entrenamiento, escogidas para el meso objeto de la planificación; al igual que los mesociclos, el nombre de los microciclos expresa la función que desempeñan en el lugar donde fueron ubicados.

Es importante para la planificación del mesociclo, tener en cuenta el efecto fisiológico de las cargas, su carácter ondulatorio y el aumento progresivo, como principios elementales en los que se apoya el proceso. Este punto constituye la base misma que respalda la selección de los micros que lo componen.

Como quiera que la duración de los mesociclos dependa de la función que van a desempeñar en el proceso de preparación y del carácter de las capacidades y habilidades planificadas, no puede tenerse en cuenta para su planificación solamente los detalles organizativos.

Generalmente al final de cada ciclo medio de la preparación, se llevan a cabo los controles parciales para evaluar el estado de cumplimiento de los objetivos, la aplicación y análisis de estos controles es indispensable para el éxito deportivo.

A continuación, los ejemplos que ilustran la forma de organización y el carácter cíclico del proceso, a partir de los mesociclos plasmados en el macro anterior:

Se caracteriza por un predominio de los medios generales y cargas moderadas dirigidas a crear las condiciones anatomofuncionales para soportar las exigencias inmediatas de la preparación. En este mesociclo se realizan las pruebas para obtener información sobre el estado inicial de los atletas.

El básico desarrollador, que se caracteriza por estar dirigido al incremento cuantitativo y cualitativo de determinadas capacidades y/o habilidades y por altos niveles de volúmenes de cargas. El control parcial, que no está representado en este caso ha de responder a los objetivos parciales de la etapa.

MESOSICLO No. 2: BASICO DESARROLLADOR.																																				
Objetivo: Desarrollar las capacidades y habilidades que sirven de base para crear las condiciones físicas y psicológicas de la preparación específica.																																				
Microciclos	I Ordinario					II Ordinario					III Restablecimiento o					IV Ordinario					V Choque					VI Ordinario					VII Choque					
	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S
Resistencia																																				
Rapidez																																				
Fuerza																																				
Flexibilidad																																				
Elementos básicos																																				
Ataques directos																																				
Acciones defensivas																																				
Contra ataques																																				
Ataques combinados																																				
Tokui waza																																				
Randori																																				
Topes de entrenamiento																																				
Totales																																				

5.2.3 MICROCICLO

Expresan en su estructura la dinámica entre las sesiones de entrenamiento, en ellos es evidente el carácter ondulatorio de las cargas, dado entre otras cosas por la relación trabajo – descanso, lo que no solo permite cumplir con el principio que lo respalda, sino también determinar el carácter de las cargas que se pretende dosificar, su duración va desde tres a nueve o doce días, ellos pueden ser:

Ordinario: Es el más corriente, se registra una dinámica normal de las magnitudes de la carga, constituyen la base de la sistematicidad del entrenamiento y se ubican fundamentalmente en los mesociclos entrantes, desarrolladores y estabilizadores.

Choque intensivo: Sucede un aumento significativo de las magnitudes de las cargas, ya sea a favor del volumen o la intensidad o ambos, ellos están determinados por las características del mesociclo donde esté ubicado y el objetivo parcial al que se le pretende dar cumplimiento. Estos tipos de microciclos son propios de los de los mesociclos básicos desarrolladores o estabilizadores. Sin embargo pueden justificarse en otros tipos de mesociclos.

Aproximación: Las cargas tienen el carácter de la competencia misma, en ellos se ejecuta la llamada modelación, que consiste en trabajar de acuerdo con las características de la competencia: Duración, pausa, densidad de los estímulos, frecuencia, estados psicológicos. Pueden estar ubicados dentro de los mesociclos competitivos o preparatorios de control.

Competitivo: Predominan los medios específicos, especialmente las competencias preparatorias y fundamentales. Como es natural son propios de los mesociclos competitivos.

Restablecimiento: Atenúan el efecto de las cargas recibidas, su importancia esencial radica en favorecer los estados de supercompensación con vistas a mayores empeños o participación en competencias. Los microciclos de restablecimiento generalmente se ubican después de los de choque intensivo, de aproximación o previos a la fecha de la competencia.

5.2.4. UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

PREPARATORIA 48				
Formación				2
Presentación				2
Chequeo de la Higiene				2
Chequeo de la Asistencia				2
Calentamiento General				15
Calentamiento Especial				15
Juego				10
PRINCIPAL 30				
Uchi Comí con desplazamiento				5
Descanso				2
Técnicas de tachi waza	koshi gruma ippon			15
Descanso				2
Randori				4
Descanso				2
FINAL 12				
Ejercicios Recuperación, Flexibilidad, Respiratorios				5
Relajación Segmentaria				2
Formación				2
Evaluación de la Unidad				2
Despedida				1

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DEL DEPORTE DE JUDO CATEGORIA PREINFANTIL-INFANTIL

Macroscopic: ZK10

Fechas:
Febrero a Septiembre del 2010.

62

AUTORIZACIÓN DE TEST.

Yo, Franklin Orlando Morales Llivisaca con número de cédula N°- 010265441-5, representante legal del deportista Orlando Alexander Morales Quito con cédula N°- 010706243-2 doy autorización al entrenador Richar Geovanny Angamarca Chalán con cédula N°- 010229416-2 que realice los diferentes test físicos a mi representado.

Dado y firmado en el canchón Bolivariano de Judo de la Federación Deportiva del Azuay a los 15 días del mes de marzo del dos mil trece.

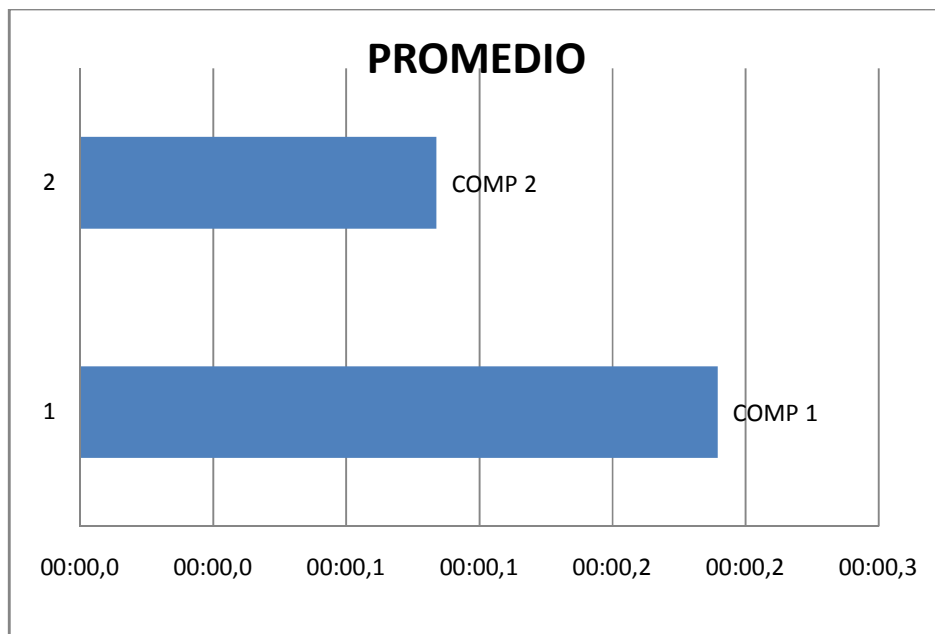
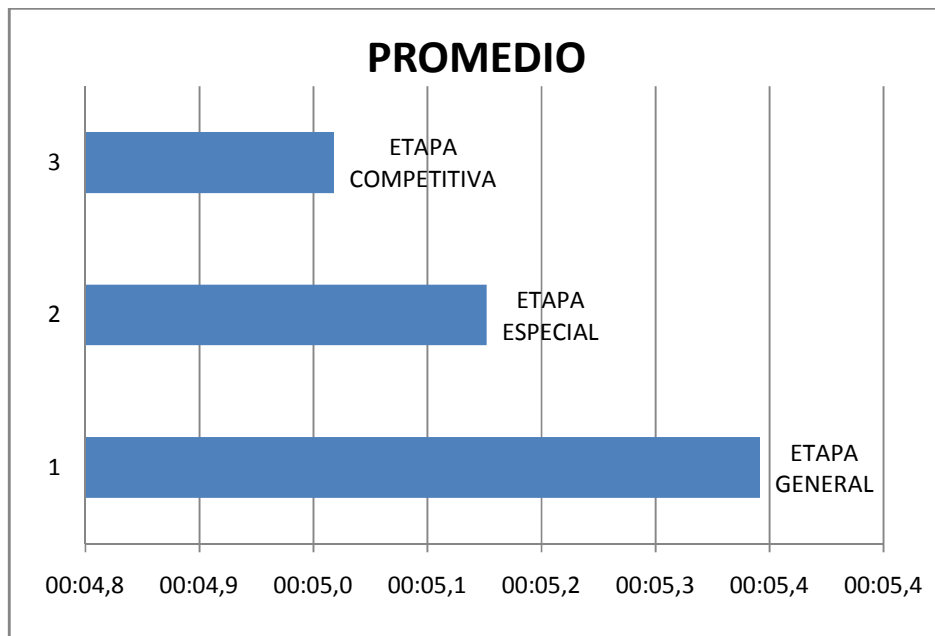
REPRESENTANTE LEGAL

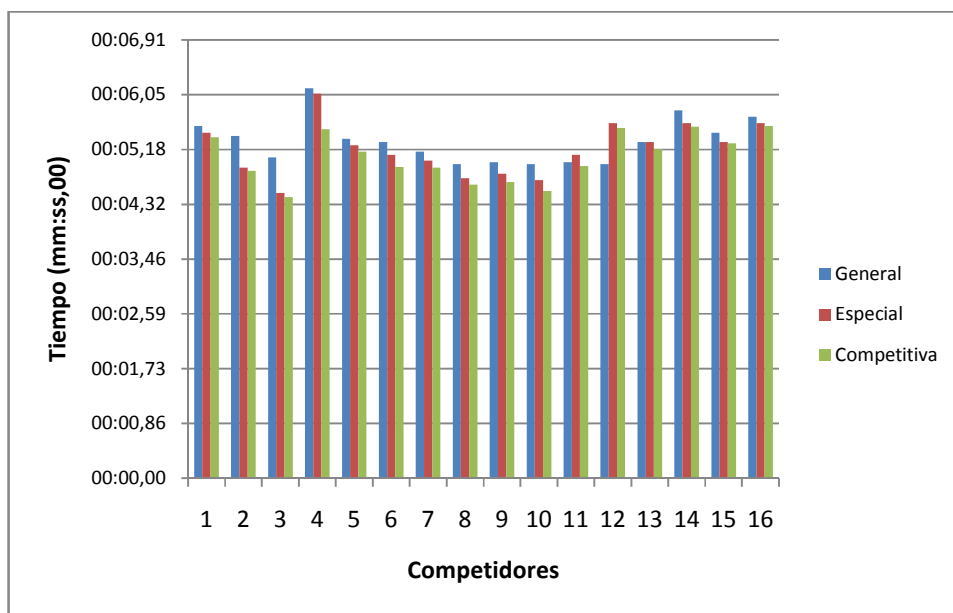
N°- Cédula 010265441-5

TEST INICIAL, MEDIO Y FINAL

20 METROS

N°	20 METROS					
	General	Especial	Competitiva	Comp 1	Comp 2	Suma mejora
Jennifer Rivas	00:05,6	00:05,5	00:05,4	00:00,1	00:00,1	00:00,2
Marcela Rivas	00:05,4	00:04,9	00:04,9	00:00,5	00:00,1	00:00,6
Domenica Criollo	00:05,1	00:04,5	00:04,4	00:00,6	00:00,1	00:00,6
Marianela Morales	00:06,2	00:06,1	00:05,5	00:00,1	00:00,6	00:00,7
Paola Rodriguez	00:05,3	00:05,2	00:05,2	00:00,1	00:00,1	00:00,2
Flor Angamarca	00:05,3	00:05,1	00:04,9	00:00,2	00:00,2	00:00,4
Victoria Peñafiel	00:05,2	00:05,0	00:04,9	00:00,1	00:00,1	00:00,3
Andres Patiño	00:05,0	00:04,7	00:04,6	00:00,2	00:00,1	00:00,3
Diego Hidalgo	00:05,0	00:04,8	00:04,7	00:00,2	00:00,1	00:00,3
Orlando Morales	00:05,0	00:04,7	00:04,5	00:00,3	00:00,2	00:00,4
AndresCardenas	00:05,0	00:05,0	00:04,9	00:00,0	00:00,1	00:00,1
Mateo Tacuri	00:05,5	00:05,0	00:05,0	00:00,5	00:00,0	00:00,5
Walter Duran	00:05,3	00:05,3	00:05,2	00:00,0	00:00,1	00:00,1
Carlos Llivisaca	00:05,8	00:05,6	00:05,5	00:00,2	00:00,1	00:00,3
Patricio Dominguez	00:05,5	00:05,3	00:05,3	00:00,2	00:00,0	00:00,2
Daniel Sarmiento	00:05,7	00:05,6	00:05,6	00:00,1	00:00,0	00:00,1
	00:05,3	00:05,1	00:05,0	00:00,2	00:00,1	00:00,3





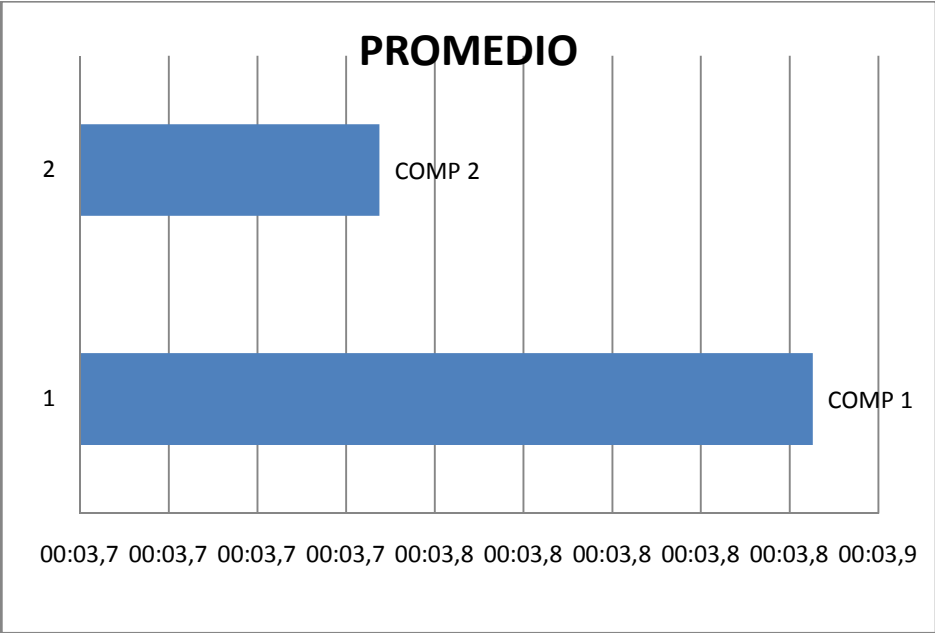
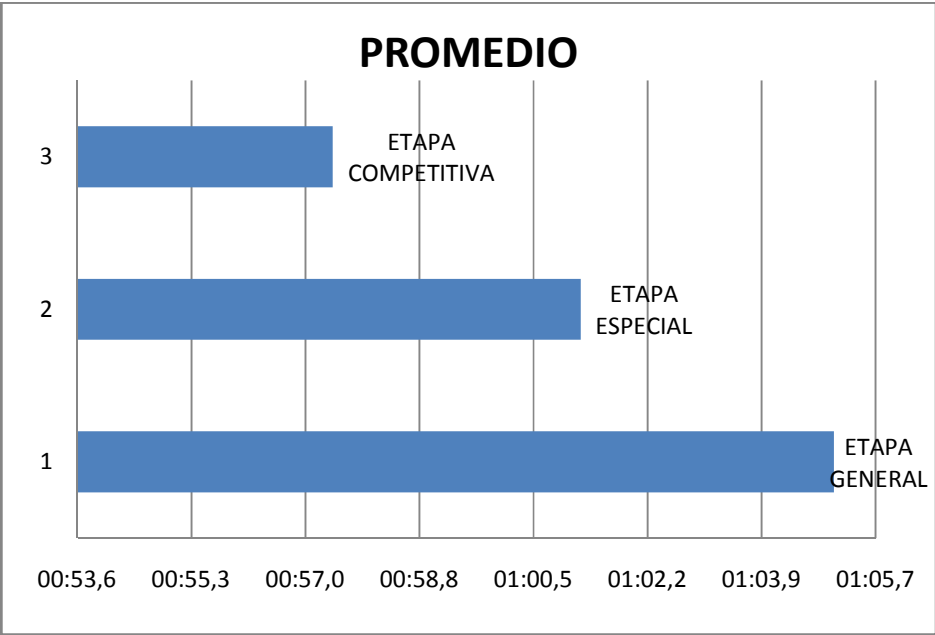


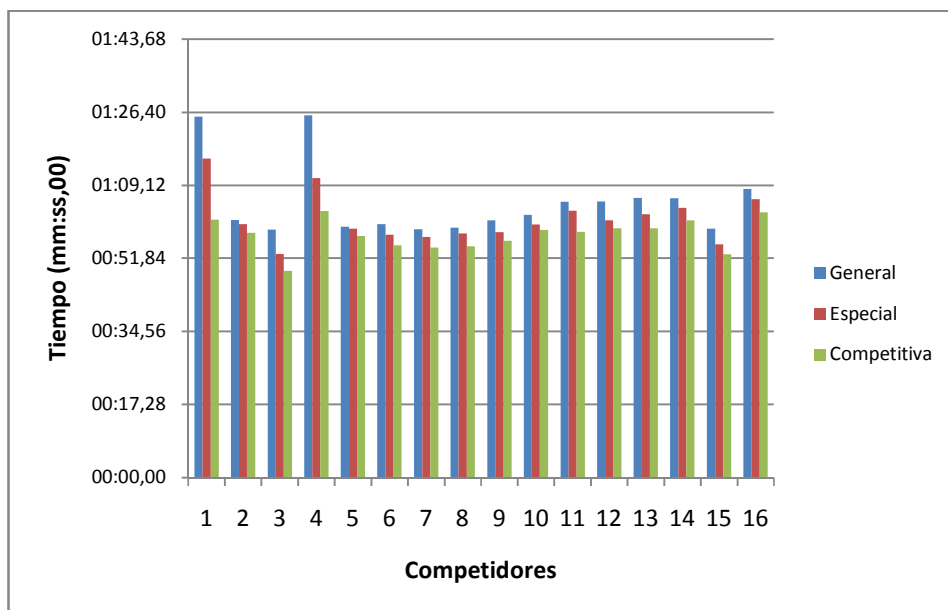




200 METROS

Nº	200 METROS			Comp 1	Comp 2	Suma mejora
	General	Especial	Competitiva			
Jennifer Rivas	01:25,3	01:15,5	01:01,0	00:09,8	00:14,4	00:24,3
Marcela Rivas	01:01,0	00:59,9	00:58,0	00:01,1	00:01,9	00:03,0
Domenica Criollo	00:58,7	00:52,9	00:48,9	00:05,8	00:04,0	00:09,8
Marianela Morales	01:25,7	01:10,8	01:03,0	00:14,9	00:07,8	00:22,7
Paola Rodriguez	00:59,3	00:58,9	00:57,1	00:00,4	00:01,8	00:02,2
Flor Angamarca	00:59,9	00:57,4	00:54,9	00:02,5	00:02,5	00:05,0
Victoria Peñafiel	00:58,7	00:56,9	00:54,4	00:01,8	00:02,5	00:04,3
Andres Patiño	00:59,1	00:57,8	00:54,7	00:01,3	00:03,1	00:04,4
Diego Hidalgo	01:00,9	00:58,1	00:56,0	00:02,8	00:02,1	00:04,9
Orlando Morales	01:02,1	00:59,8	00:58,6	00:02,3	00:01,2	00:03,5
AndresCardenas	01:05,2	01:03,1	00:58,1	00:02,1	00:05,0	00:07,1
Mateo Tacuri	01:05,3	01:00,9	00:59,0	00:04,4	00:01,9	00:06,3
Walter Duran	01:06,2	01:02,3	00:59,0	00:03,9	00:03,3	00:07,2
Carlos Llivisaca	01:06,1	01:03,8	01:00,8	00:02,3	00:02,9	00:05,2
Patricio Dominguez	00:58,9	00:55,2	00:52,9	00:03,7	00:02,3	00:06,0
Daniel Sarmiento	01:08,2	01:05,8	01:02,7	00:02,4	00:03,1	00:05,5
	01:05,0	01:01,2	00:57,4	00:03,8	00:03,8	00:07,6



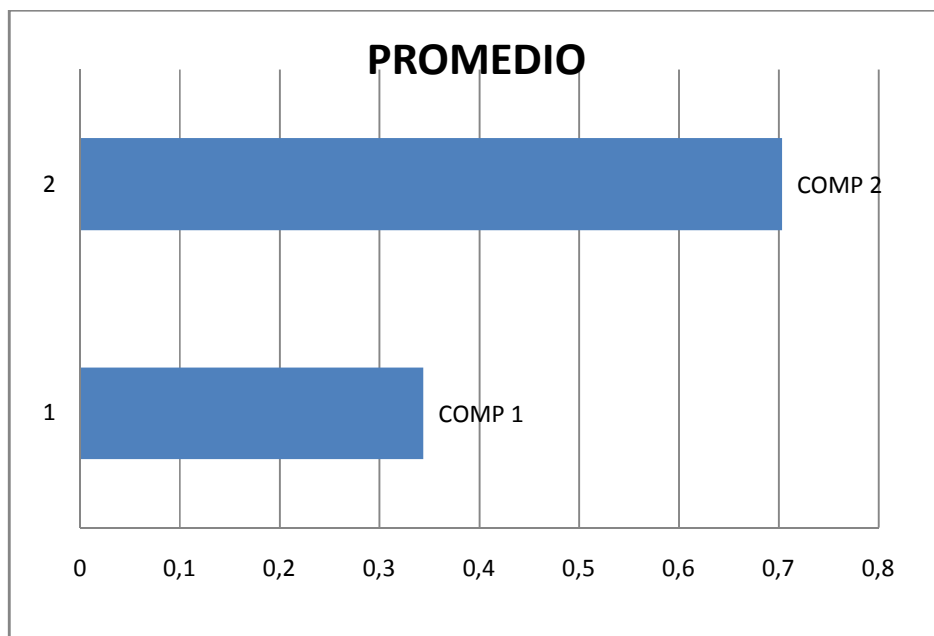
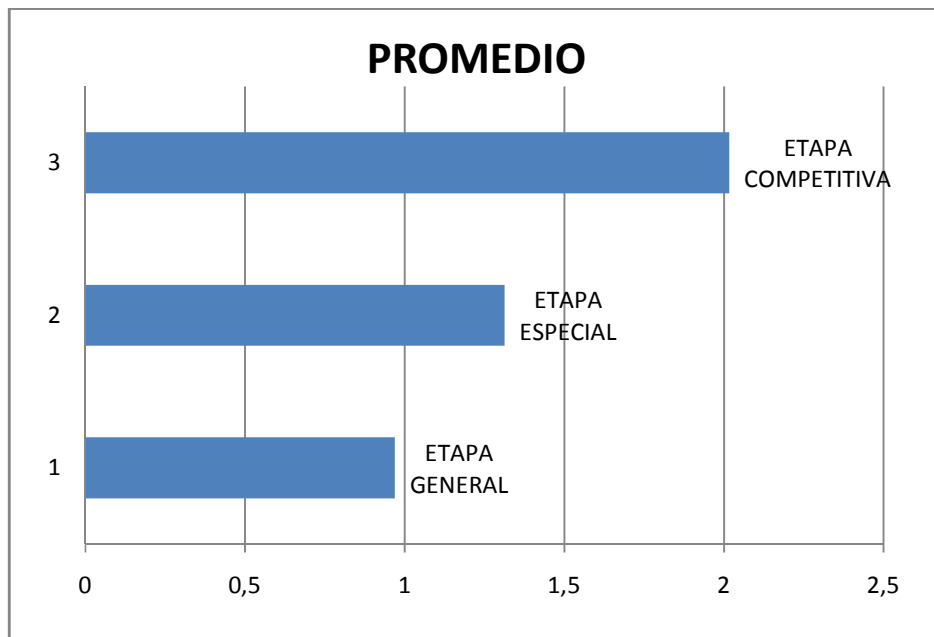


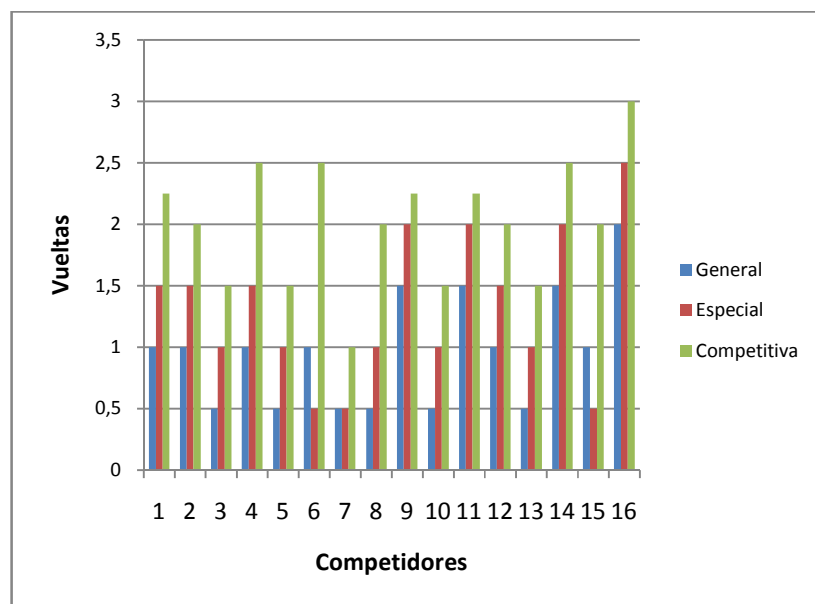


SOGA

N°	SOGA			COM 1	COMP 2	SUMA MEJORA
	General	Especial	Competitiva			
Jennifer Rivas	1	1,5	2,25	0,5	0,75	1,25
Marcela Rivas	1	1,5	2	0,5	0,5	1
Domenica Criollo	0,5	1	1,5	0,5	0,5	1
Marianela Morales	1	1,5	2,5	0,5	1	1,5
Paola Rodriguez	0,5	1	1,5	0,5	0,5	1
Flor Angamarca	1	0,5	2,5	-0,5	2	1,5
Victoria Peñafiel	0,5	0,5	1	0	0,5	0,5
Andres Patiño	0,5	1	2	0,5	1	1,5
Diego Hidalgo	1,5	2	2,25	0,5	0,25	0,75
Orlando Morales	0,5	1	1,5	0,5	0,5	1
AndresCardenas	1,5	2	2,25	0,5	0,25	0,75
Mateo Tacuri	1	1,5	2	0,5	0,5	1
Walter Duran	0,5	1	1,5	0,5	0,5	1
Carlos Llivisaca	1,5	2	2,5	0,5	0,5	1
Patricio Dominguez	1	0,5	2	-0,5	1,5	1
Daniel Sarmiento	2	2,5	3	0,5	0,5	1

0,96875 1,3125 2,015625 0,34375 0,703125 1,046875



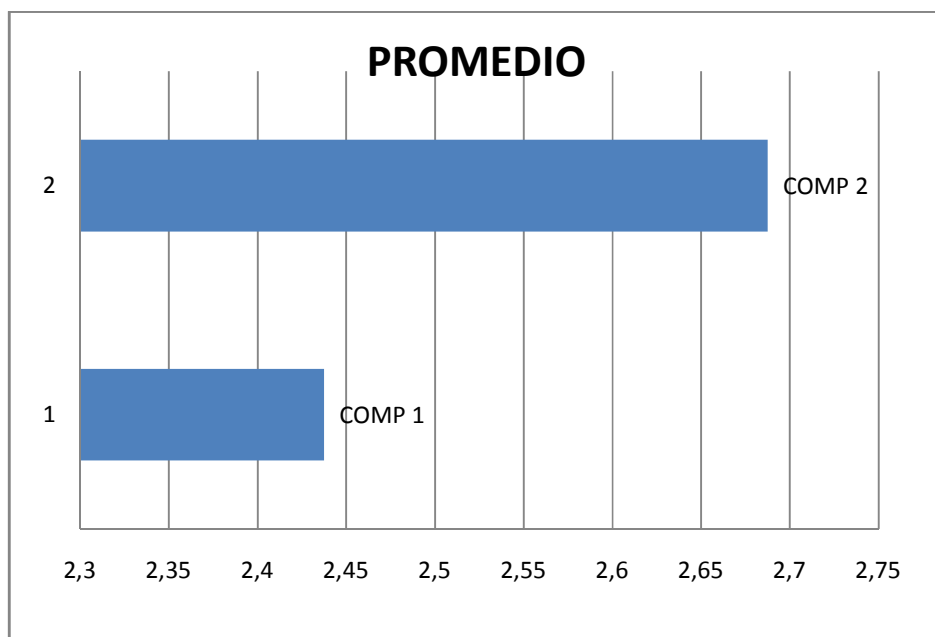
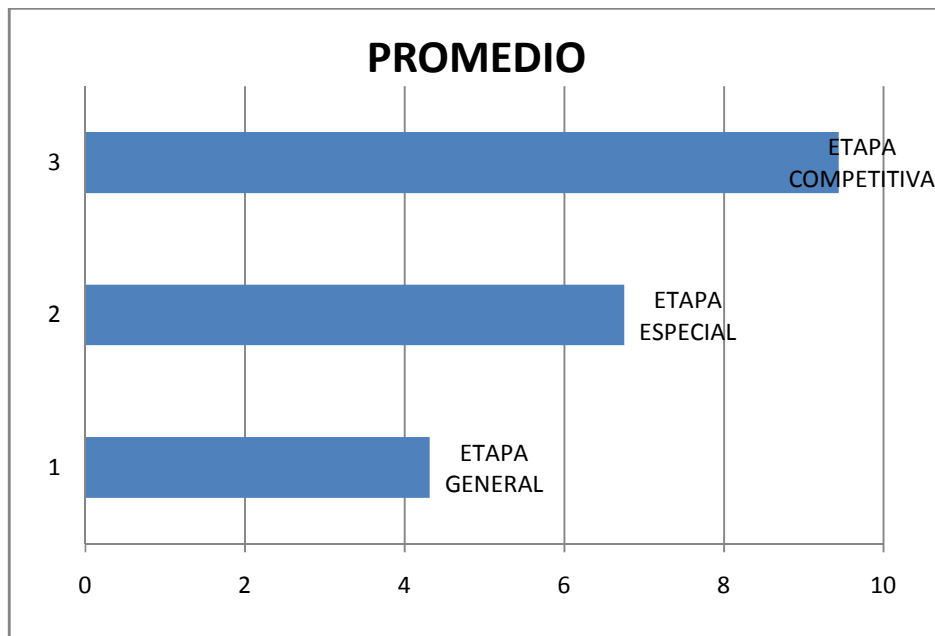


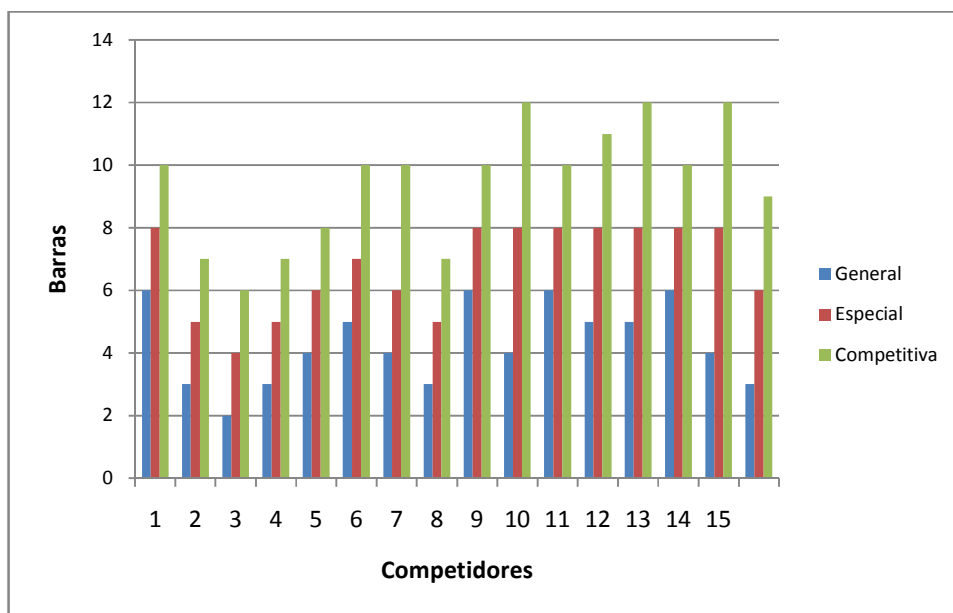


BARRAS

Nº	BARRAS			COM 1	COMP 2	SUMA MEJORA
	General	Especial	Competitiva			
Jennifer Rivas	6	8	10	2	2	4
Marcela Rivas	3	5	7	2	2	4
Domenica Criollo	2	4	6	2	2	4
Marianela Morales	3	5	7	2	2	4
Paola Rodriguez	4	6	8	2	2	4
Flor Angamarca	5	7	10	2	3	5
Victoria Peñafiel	4	6	10	2	4	6
Andres Patiño	3	5	7	2	2	4
Diego Hidalgo	6	8	10	2	2	4
Orlando Morales	4	8	12	4	4	8
AndresCardenas	6	8	10	2	2	4
Mateo Tacuri	5	8	11	3	3	6
Walter Duran	5	8	12	3	4	7
Carlos Llivisaca	6	8	10	2	2	4
Patricio Dominguez	4	8	12	4	4	8
Daniel Sarmiento	3	6	9	3	3	6

4,3125 6,75 9,4375 2,4375 2,6875 5,125

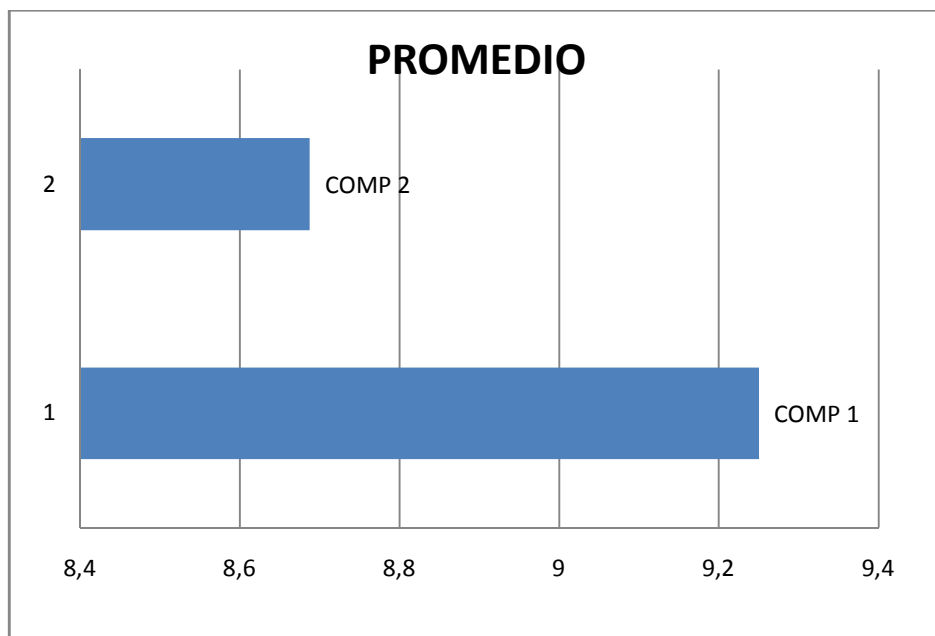
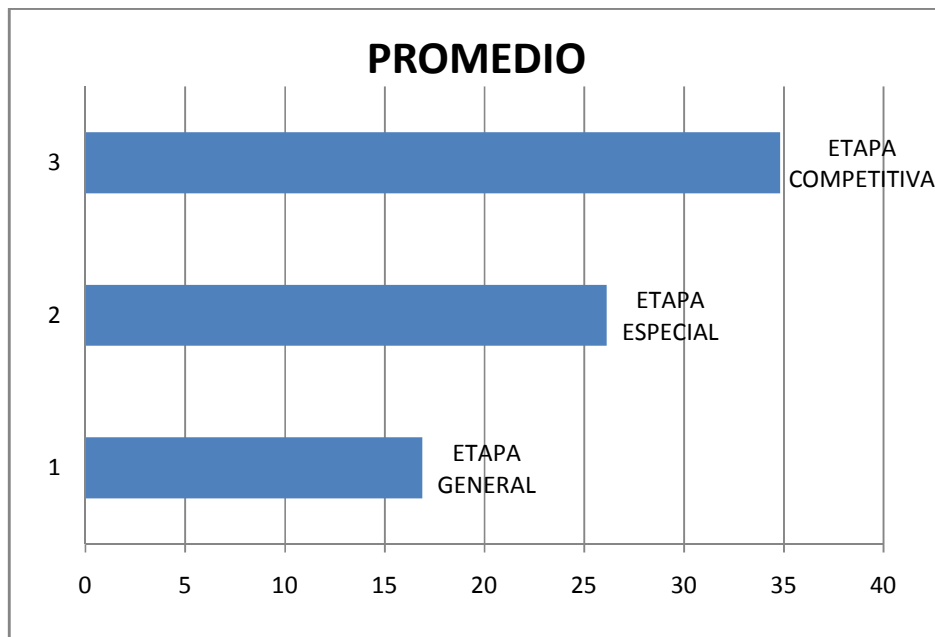


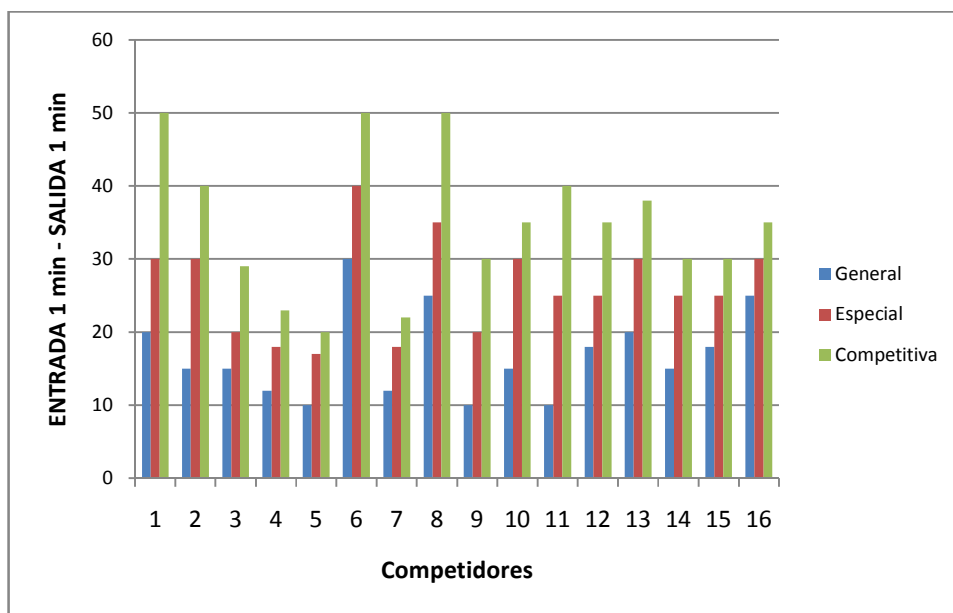




DESPEGUE DE UN MINUTO

Nº	ENTRADA 1min - DESPEGUE 1 min			COM 1	COMP 2	SUMA MEJORA
	General	Especial	Competitiva			
Jennifer Rivas	20	30	50	10	20	30
Marcela Rivas	15	30	40	15	10	25
Domenica Criollo	15	20	29	5	9	14
Marianela Morales	12	18	23	6	5	11
Paola Rodriguez	10	17	20	7	3	10
Flor Angamarca	30	40	50	10	10	20
Victoria Peñafiel	12	18	22	6	4	10
Andres Patiño	25	35	50	10	15	25
Diego Hidalgo	10	20	30	10	10	20
Orlando Morales	15	30	35	15	5	20
AndresCardenas	10	25	40	15	15	30
Mateo Tacuri	18	25	35	7	10	17
Walter Duran	20	30	38	10	8	18
Carlos Llivisaca	15	25	30	10	5	15
Patricio Dominguez	18	25	30	7	5	12
Daniel Sarmiento	25	30	35	5	5	10





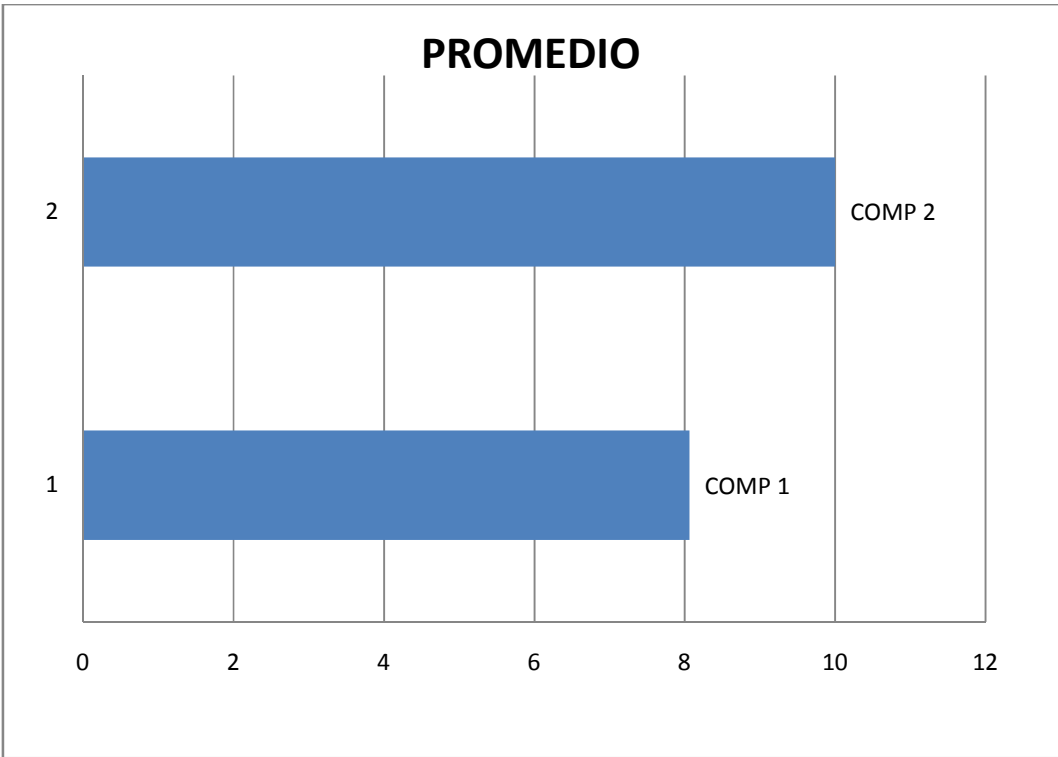
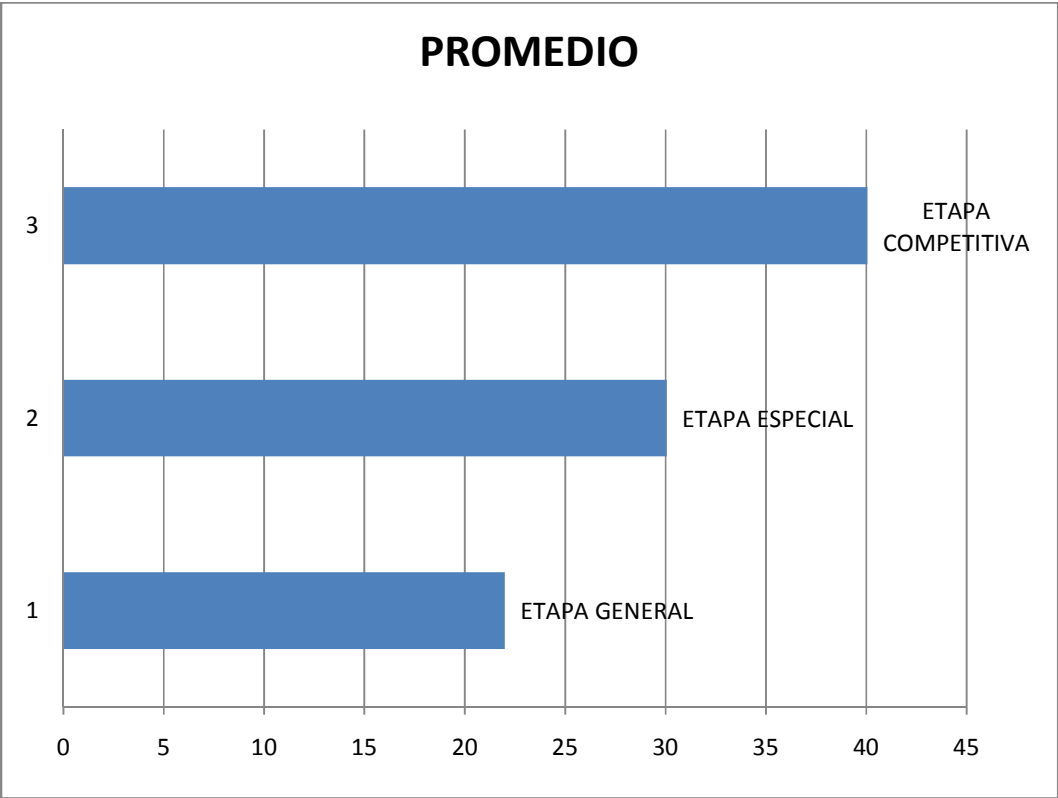


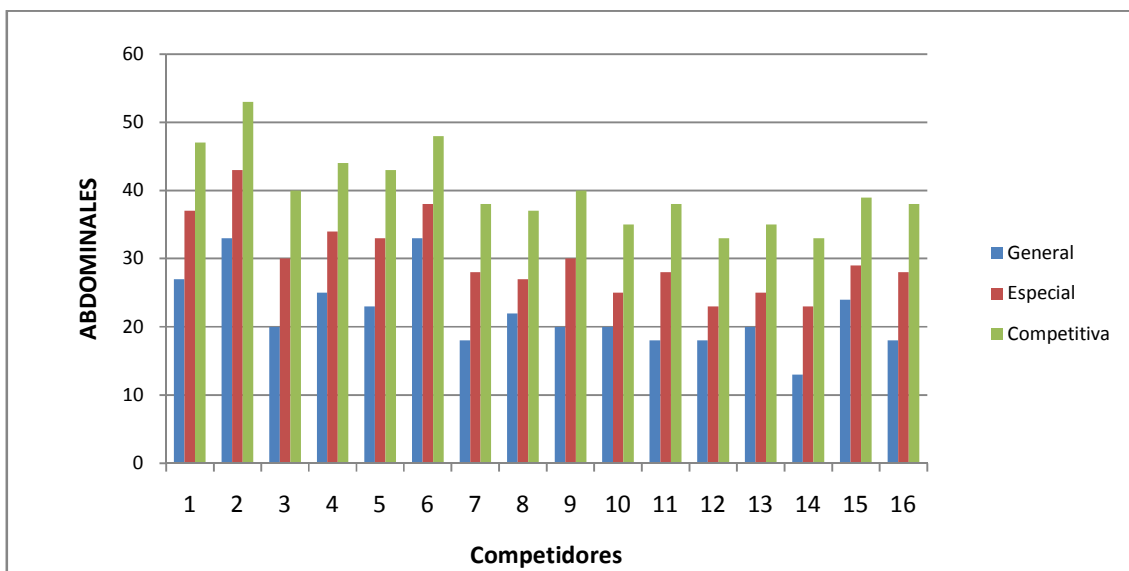


ABDOMINALES

N°	ABDOMINALES			COM 1	COMP 2	SUMA MEJORA
	General	Especial	Competitiva			
Jennifer Rivas	27	37	47	10	10	20
Marcela Rivas	33	43	53	10	10	20
Domenica Criollo	20	30	40	10	10	20
Marianela Morales	25	34	44	9	10	19
Paola Rodriguez	23	33	43	10	10	20
Flor Angamarca	33	38	48	5	10	15
Victoria Peñafiel	18	28	38	10	10	20
Andres Patiño	22	27	37	5	10	15
Diego Hidalgo	20	30	40	10	10	20
Orlando Morales	20	25	35	5	10	15
AndresCardenas	18	28	38	10	10	20
Mateo Tacuri	18	23	33	5	10	15
Walter Duran	20	25	35	5	10	15
Carlos Llvisaca	13	23	33	10	10	20
Patricio Dominguez	24	29	39	5	10	15
Daniel Sarmiento	18	28	38	10	10	20

22 30,0625 40,0625 8,0625 10 18,0625







ANEXOS

POSICIÓN DEL CUERPO – SHISEI



Las posturas que pueden adoptarse en Judo son:

- ✓ Shizen-tai o posición natural: las piernas están ligeramente separadas, los pies sobre la misma línea guardando una distancia aproximada del ancho de la cadera. El peso del cuerpo se reparte sobre los dos pies. La cabeza erguida, pero no dura. Esta posición permite un perfecto equilibrio y ofrece la oportunidad de cambiar rápidamente la posición en el ataque y esquivar en la defensa.
- ✓ Si adelantamos la pierna derecha entonces quedamos en migi-shizen-tai. O si adelantamos la pierna izquierda estaremos en hidari-shizen-tai. (migi quiere decir derecha - hidari quiere decir izquierda).



- ✓ Jigo-tai o posición defensiva en esta posición las piernas están más abiertas y es muy útil para la defensa, pero tiene grandes dificultades. También se puede efectuar adelantando la derecha o la izquierda y se llaman Migi-jigo-tai e Hidari-jigo-tai.



7.- DESPLAZAMIENTO - SHINTAI

El shintai consiste en el desplazamiento de los pies en todas direcciones empleando las dos marchas:

- Ayumi-ashi: desplazamiento hacia adelante y atrás en marcha normal.
- Tsugui-ashi: los pies se aproximan sin juntarse, guardando la posición natural, esta marcha se utiliza para realizar las katas.
- Estas marchas deben efectuarse en suri-ashi con los pies resbalando sobre el tapiz y el peso del cuerpo repartido entre los dos pies para estar en equilibrio.

DEZPLAZAMIENTOS DE LOS CUATRO LADOS



DEZPLAZAMIENTO EN LAS OCHO DIRECCIONES



DESEQUILIBRIO - KUZUSHI:

Shizen-tai es la posición natural de equilibrio. El judoka tratará de lograr que su adversario pierda esta posición de equilibrio para que no pueda utilizar su potencia. El empleo del Kuzushi (desquilibrio) permite arrojar a un adversario más pesado o más potente. Puede ser hacia atrás, hacia adelante o hacia los costados, de esa manera se obliga al otro a apoyar todo su peso en una parte de un pie o en parte de los dos.



9.- CAIDAS - UKEMIS

Para practicar Judo es necesario dominar muy bien las caídas, para que esta no produzcan daño ni dolor. Deben ser realizadas con frecuencia y con interés. Existen 3 clases de caídas:

- Hacia atrás: Ushiro-ukemi (lo más importante a proteger es la cabeza, para ello debes tratar de caer mirando el nudo del cinto)



- De lado: Yoko-ukemi



- Hacia adelante: Mae-ukemi, caída de frente (sirve para cuidar la cara, el pecho y el abdomen) Mae-maware-ukemi (al frente rodando)



Todas ellas pueden realizarse de derecha (migi) o izquierda (hidari).

10.- AGARRE BASICO--KUMI KATA

Lo primero que hay que hacer para iniciar una acción es agarrarse. A esta forma especial de agarrarse en judo, los japoneses la llaman kumikata. la forma de agarrarse no es solo una sin

embargo, el aconsejado para un buen progreso técnico es así: con la mano derecha , tori agarra el judogui a la altura de la axila y con la izquierda agarra la manga de su compañero un poco por encima del codo. Si el judoka es zurdo invertirá el sentido. Todas las acciones en judo deben dominarse por la derecha y la izquierda.



11.- CLASIFICACION DE LAS TECNICAS DE JUDO.

Las técnicas de Judo se aplican desde la posición de pie y en el piso. Desde la posición de pie (tachiwaza) podemos lanzar utilizando diversas partes del cuerpo como la cadera, la pierna, el pie y los brazos; mientras que en el suelo (Ne waza) podemos inmovilizar, estrangular y aplicar luxaciones al codo. Estas técnicas las estudiaremos detalladamente a continuación:

11.1. TACHI WAZA.

11.1.1. TECNICAS DE CADERA (Koshiwaza)

KOSHI GURUMA



OGOSHI



11.1.2. TECNICAS DE BRAZO (Udewaza)

IPPON SEOI NAGE



MOROTE SEOI NAGE



TAI OTOSHI



SEOI OTOSHI



11.1.3. TECNICAS DE PIE – PIERNA (Ashiwaza)

DE ASHI BARAI



OSOTO GARI



O UCHI GARI



HISA GURUMA



SEOI-OTOSHI



11.2. NE WAZA

11.2.1. TECNICAS DE INMOVILIZACION (Osaewaza)

KESA GATAME



YOKO SHIJO GATAME



TATE SHIJOGATAME



KAMI SHIJOGATAME

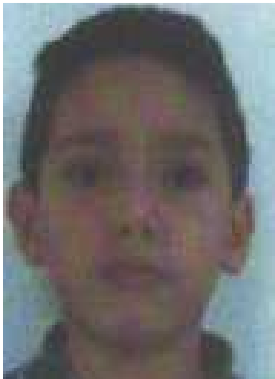


FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Morales Cárdenas Mariela Carolina		
Cédula de Identidad:		010732243-0		
Fecha de nacimiento:		08 de noviembre de 2012		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Monay		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		Luisa de Jesús Cárdenas		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Femenino	Peso:	34 KG	Estatura: 90 cm
Edad:	10 Años	Teléfono:	2896588	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional

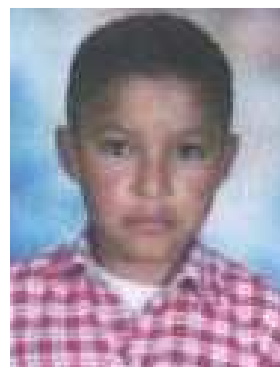


FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Durán Navarro Walter David		
Cédula de Identidad:		010644711-3		
Fecha de nacimiento:		31 de Octubre del 2002		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Sucre		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		La Salle		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Masculino	Peso:	28 KG	Estatura: 85 cm
Edad:	8 años	Teléfono:	2895569	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional

FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Hidalgo Gualpa Diego Miguel		
Cédula de Identidad:		030218493-2		
Fecha de nacimiento:		04 de agosto del 2000		
Lugar de nacimiento:		Cañar / Deleg		
Nacionalidad:		Ecuatorina		
Deportes:		Judo		
Escuela:		UNEDID		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Masculino	Peso:	28 KG	Estatura: 93 Cm
Edad:	10 años	Teléfono:	2896856	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Tacuri Uzcha Erick Mateo		
Cédula de Identidad:		010644710-5		
Fecha de nacimiento:		04 de Junio del 2002		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Sucre		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		La Salle		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Masculino	Peso:	34 KG	Estatura: 78 cm
Edad:	8 años	Teléfono:	2895879	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Llvisaca Peralta Carlos Samuel		
Cédula de Identidad:		00648641-8		
Fecha de nacimiento:		04 de Septiembre del 2002		
Lugar de nacimiento:		Cuenca		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		La Salle		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Masculino	Peso:	24 KG	Estatura: 85 cm
Edad:	8 años	Teléfono:	2895552	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Domínguez Contento Patricio Israel		
Cédula de Identidad:		010643475-6		
Fecha de nacimiento:		19 de Febrero del 2001		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Monay		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		La Salle		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Masculino	Peso:	38 KG	Estatura: 88 cm
Edad:	9 años	Teléfono:	2895469	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Peñafiel Victoria de los Ángeles		
Cédula de Identidad:		010587441-6		
Fecha de nacimiento:		13 de Octubre del 2001		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Monay		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		La Salle		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Femenino	Peso:	42 KG	Estatura: 91 cm
Edad:	9 años	Teléfono:	2895533	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Sarmiento Pérez Daniel Mauricio		
Cédula de Identidad:		010591565-6		
Fecha de nacimiento:		27 de Julio del 2000		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Bellavista		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		La Salle		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Masculino	Peso:	42 KG	Estatura: 92 cm
Edad:	10 años	Teléfono:	2895822	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Morales Quito Orlando Alexander		
Cédula de Identidad:		010706243-2		
Fecha de nacimiento:		10 de Mayo del 2001		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Sucre		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		Liga Deportiva Universitaria		
Tipo de Sangre:		RH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Masculino	Peso:	31 KG	Estatura: 85 cm
Edad:	9 años	Teléfono:	2895519	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Patiño Jara Andrés Santiago		
Cédula de Identidad:		010648590-7		
Fecha de nacimiento:		15 de marzo del 2000		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Huaynacapac		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		UNEDID		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Masculino	Peso:	25 KG	Estatura: 81 cm.
Edad:	8 años	Teléfono:	2895512	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



FICHA PERSONAL

Código:				
Nombre:		Angamarca Caldas Flor del Rocío		
Cédula de Identidad:		010675831-1		
Fecha de nacimiento:		24 de Noviembre del 2000		
Lugar de nacimiento:		Cuenca / Monay		
Nacionalidad:		Ecuatoriana		
Deportes:		Judo		
Escuela:		12 de Abril		
Tipo de Sangre:		ORH+		
Entrenador:		Geovanny Angamarca		
Domicilio:				
Sexo:	Femenino	Peso:	38 KG	Estatura: 89 cm
Edad:	10 años	Teléfono:	2895581	Estado Civil: Soltero
PARTICIPACIÓN ESCOLAR – RESULTADOS				
Año	Campeonatos	Resultados	Provincial	Internacional



PREMIACIÓN DEL TORNEO ESCOLAR DE JUDO



















MEDALISTAS DEL TORNEO ESCOLAR DE JUDO 2010

DAMAS

NOMBRE	MEDALLA	CATEGORÍA
Jennifer Rivas	PLATA	25 KG
Marcela Rivas	PLATA	28 KG
Doménica criollo	BRONCE	34 KG
Mariela Morales	ORO	34 KG
Paola Rodríguez	BRONCE	31 KG
Flor Angamarca	ORO	38 KG
Victoria Peñafiel	PLATA	42 KG

MEDALISTAS DEL TORNEO ESCOLAR DE JUDO 2010

VARONES

NOMBRE	MEDALLA	CATEGORÍA
ANDRÉS Patiño	PLATA	25 KG
Diego Hidalgo	CUARTO PUESTO	28 KG
Orlando Morales	BRONCE	31 KG
Andrés Cárdenas	ORO	38 KG
Mateo Tacuri	PLATA	34 KG
Walter Durán	PLATA	28 KG
Carlos Llivisaca	ORO	24 KG
Patricio Domínguez	ORO	38 KG
Daniel Sarmiento	ORO	42 KG

CUADRO DE MEDALLAS

VARONES

NOMBRE	MEDALLA				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL	LUGAR
La Salle	2			20	1 ro.
Liga Deportiva U.		1	1	8	2 do.
UNEDID		1		5	3 ro.
Abelardo Tamaríz			1	3	4 to.
Luis Cordero					
Carlos Crespi					
Hernán Cordero					
Liceo Americano					
Borja					
Leoncio Jaramillo					
Hermano Miguel					

CUADRO DE MEDALLAS

MUJERES

NOMBRE	MEDALLA				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL	LUGAR
12 de Abril	2				1 ro.
Luisa de Jesús C.	1				2 do.
La Salle		1	1		3 ro.
UNEDID			1		4 to.
Rafael María A.					

CONCLUSIONES

Una vez terminado el trabajo investigación tengo la capacidad de dar algunas conclusiones.

- La utilización del "manual de judo", ayuda a las personas interesadas a comprender mejor ésta disciplina deportiva
- La práctica y la enseñanza del JUDO las técnicas en detalle se describen para una fácil comprensión y realización de las caídas.
- El combate en general la práctica de los diferentes segmentos corporales, puede ser utilizado como defensa personal si en algún momento se siente amenazado al individuo.
- Se ha hablado de la filosofía del JUDO necesaria en éste deporte de alta concentración u disciplina.
- Por ultimo este trabajo, con las diferencias de la técnica de investigación.
- Por ser la primera vez que realizó una investigación pienso en que cumpla los objetivos, que me propuse al inicio, conozco a fondo las bases filosóficas, sus Técnicas y la terminología del "JUDO" y espero que para los compañeros y Profesores sea un apoyo en la enseñanza de ésta Arte Marcial.

BIBLIOGRAFIA

- Kazuzo, Kudo. Judo en acción: técnicas de control. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Kazuzo, Kudo. Judo en acción: técnicas de proyección, noveno Dan. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Kimura, Masahiko. El Judo: conocimiento práctico y normas. Editorial AEDOS. Barcelona.
- Kolychkin Thomson, Andrés. Judo: arte y ciencia. Editorial Científico-Técnica. La Habana.
- Torres Mayari, Ibrahim. Curso Nacional de Nivel Superior. Comité Olímpico Ecuatoriano, Federación Ecuatoriana de Judo Solidaridad Olímpica. Guayaquil.
- YerKow, Charles. Judo Katas. Editorial Hispano-Europea. Barcelona.

- <http://www.ucv.ve/navegacion-horizontal/areas/areas-generales/vida-en-el-campus/el-judo-ucevista-primer-web-site-de-judo-de-venezuela/la-historia-del-judo.html>
- <http://www.sakuratakekan.org/judoEspa%C3%B1ol.htm>
- <http://members.fortunecity.es/ludos1/escudo.htm>
- <http://www.sakuratakekan.org/judoEspa%C3%B1ol.htm>
- <http://www.dojosanchin.cl/simbolos/ceremonia.php>
- www.taringa.net/posts/deportes/5795145/reglas...
- http://www.judochile.cl/sitioWeb/kodokan_judo.htm
- http://www.tulolleas.com/product_info.php/products_id/90
- <http://judoabve.blogspot.com/2009/06/terminologia-basica-do-judo.html>
- <http://judo-agustino.tripod.com/id39.html>
- grupos.emagister.com/.../1083-135149