

Anexo 1

Etapas de la vida del judoka. Categorías de cinturones infantiles

Anexo 2

Estructura didáctica de la sesión de entrenamiento de judo

Anexo 3

Preparación psicológica del judoka

Anexo 4

Estrategia en el combate de judo

Anexo 5

Magnitudes físicas, sus símbolos y dimensiones

Anexo 6

Léxico de los términos utilizados. Analogía entre cantidades lineales y angulares

Anexo 7

Léxico del judo

Etapas de la vida del judoka

<i>Etapa de pre-judo (3/5 años)</i>	—————>	<i>SIN cinturón</i>
<i>Etapa de adaptación (5/7 años)</i>	—————>	<i>Cinturón BLANCO (sin categorías)</i>
<i>Etapa de iniciación (7/9 años)</i>	—————>	<i>Cinturón BLANCO y AMARILLO</i>
<i>Etapa de desarrollo (9/12 años)</i>	—————>	<i>Cinturón NARANJA y VERDE</i>
<i>Etapa de perfeccionamiento (12/15 años)</i>	—————>	<i>Cinturón AZUL y MARRÓN</i>
<i>Etapa de especialización (15/18 años)</i>	—————>	<i>Cinturón NEGRO 1er. Dan</i>
<i>Etapa de rendimiento (18/21 años)</i>	—————>	<i>Cinturón NEGRO 2º Dan</i>
<i>Etapa de Alto rendimiento (21/28 años)</i>	—————>	<i>Cinturón NEGRO 3º y 4º Dan</i>
<i>Etapa de Maestría (28/35 años)</i>	—————>	<i>Cinturón NEGRO 5º Dan</i>
<i>Etapa de Gran Maestría (35/42 años)</i>	—————>	<i>Cinturón NEGRO/BLANCO-ROJO 6º Dan</i>

Categorías de cinturones infantiles

Cinturón BLANCO	(7,0 años)	con CINTA AMARILLA	(7,4 años)
		con CINTA NARANJA	(7,8 años)
		con CINTA VERDE	(8,0 años)
		con CINTA AZUL	(8,4 años)
		con CINTA MARRÓN	(8,8 años)
Cinturón AMARILLO	(9,0 años)	con CINTA NARANJA	(9,4 años)
		con CINTA VERDE	(9,8 años)
		con CINTA AZUL	(10,0 años)
		con CINTA MARRÓN	(10,4 años)
Cinturón NARANJA	(10,8 años)	con CINTA VERDE	(11,0 años)
		con CINTA AZUL	(11,4 años)
		con CINTA MARRÓN	(11,8 años)
Cinturón VERDE	(12,0 años)	con CINTA AZUL	(12,4 años)
		con CINTA MARRÓN	(12,8 años)
Cinturón AZUL	(13,0 años)	con CINTA MARRÓN	(13,6 años)
Cinturón MARRÓN	(14,0 años)	1er. Kyu	
Cinturón NEGRO	(15,0 años)	1er. Dan	

Estructura didáctica de la sesión de entrenamiento de judo

Una estructura básica, genérica, de la sesión de entrenamiento es fundamental en la planificación y preparación del proceso de entrenamiento. Esta estructura se desprende a partir de los siguientes puntos de vista: fisiológico, psicológico y pedagógico. El proceso de entrenamiento del judo está integrado por la unión de multitud de etapas o niveles, aspectos y elementos en un orden relativamente estable en correlación lógica los unos con los otros.

La sesión de entrenamiento es la unidad básica organizativa de la educación y formación del judoka de competición. También es un elemento esencial de la estructura de un microciclo (varias sesiones de entrenamiento durante una semana). La sesión de entrenamiento se divide en las siguientes fases de trabajo:

- A) Calentamiento
- B) Desarrollo inicial
- C) Desarrollo final
- D) Relajación

El contenido del calentamiento y de la relajación depende de la estructura de las fases de desarrollo (inicial y final), según la organización lógico-racional de cada planteamiento.

Para que los judokas entrenen consciente, intensiva y lo más independientemente posible, es necesario darles a conocer los objetivos y el trabajo, que se pretende realizar, antes de comenzar la sesión de entrenamiento, señalando el contenido de los aspectos fundamentales.

El profesor-entrenador habrá de hacer una breve evaluación y resumen de los resultados de la sesión de entrenamiento para su posterior análisis y anotar la asistencia de los judokas.

El volumen de trabajo se mide en repeticiones x series en una unidad de tiempo (") y la intensidad, en % de la frecuencia cardíaca máxima (F.C.M. = 220 - edad) en pulsaciones/1'. Las correlaciones de estos dos parámetros (dinámica de cargas) son inversamente proporcionales e imprescindibles para efectuar una valoración cuantitativa y cualitativa del trabajo respectivamente en la sesión de entrenamiento.

La frecuencia semanal de las sesiones de entrenamiento (microciclo) debería ser: en el 1er. Ciclo (sub-15 y sub-17), de 2 a 3 días (3/4 horas) y en el 2do. Ciclo (sub-17 y sub-19), de 3 a 4 días (4/6 horas). Para que la sesión de entrenamiento sea más eficaz (se aumente el rendimiento de los judokas), habrá de mantenerse la intensidad de trabajo, pero con un incremento de la frecuencia de las sesiones de entrenamiento.

Sesión de entrenamiento de judo

Volumen e intensidad de trabajo

1er. y 2do. Ciclo (sub-15, sub-17 y sub-19 masculino y femenino)

Fases de trabajo	Volumen de trabajo Tiempo (') Tiempo (%)	Intensidad de trabajo I. global (%) I. parcial (%)	Frecuencia cardíaca Pulsaciones (1')	Métodos de trabajo
Calentamiento	10'/15' 15%/20%	40%/50% 50%/65%	140/155 p./1'	Isotónicos
Desarrollo inicial	15'/20' 20%/30%	40%/60% 60%/75%	140/165 p./1'	"Uchi/Nague-komi"
Desarrollo final	20'/25' 25%/35%	60%/75% 75%/95%	165/185 p./1'	"Randori" específico/libre
Relajación	10'/15' 15%/20%	25%/40% 40%/50%	120/140 p./1'	Isométricos

Los procesos de adaptación del organismo son determinados por la naturaleza, magnitud y orientación de las cargas en el entrenamiento. Un incremento del volumen y de la intensidad de la carga aumenta los requerimientos de los sistemas funcionales. Las cargas están ligadas al ciclo (micro-, meso-...).

1 CALENTAMIENTO

El calentamiento incluye todos aquellos ejercicios físicos anteriores a la actividad principal (fases de desarrollo inicial y final), que se realizan de forma global (general), suave y progresivamente, con el objetivo de preparar el organismo para un esfuerzo posterior.

1.1 Objetivos

A) Predisposición física, fisiológica y psicológica del judoca hacia el esfuerzo físico.

B) Aumento de la temperatura corporal (empezar a sudar), de la frecuencia cardíaca (F.C.), de la presión sanguínea (P.S.), del volumen sistólico/diastólico (V.S./D.).

C) Evitar el riesgo de lesiones (distensión de ligamentos y tendones).

D) Mantenimiento del nivel de aprendizaje de los elementos técnico-tácticos del judo con el trabajo, que se realiza en la parte final del calentamiento.

1.2 Características

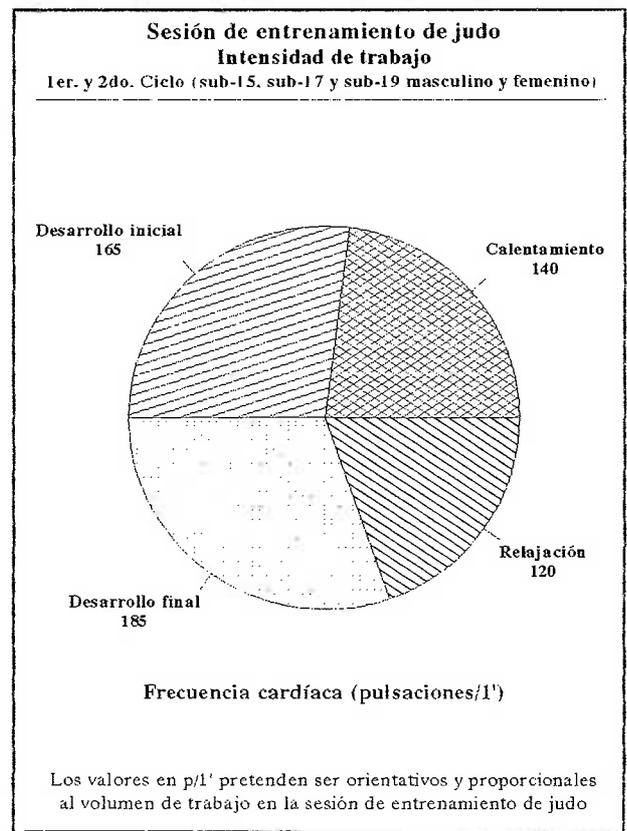
A) La duración del calentamiento oscilará entre 10' y 15'.

B) La intensidad global del trabajo será baja (40%-50%) entre 140-155 pulsaciones/1'.

C) El volumen de cada uno de los ejercicios físicos, técnicos y tácticos es aconsejable que sea entre 5 y 8 repeticiones x 1 serie.

D) Las pausas se evitarán (no son necesarias), aunque, después del calentamiento, habrá de efectuarse una pausa de "recuperación" (entre 1' y 3') previa a la siguiente fase de trabajo y explicación del profesor-entrenador.

E) La progresión se hace imprescindible, si se quieren conseguir los objetivos prefijados del calentamiento.



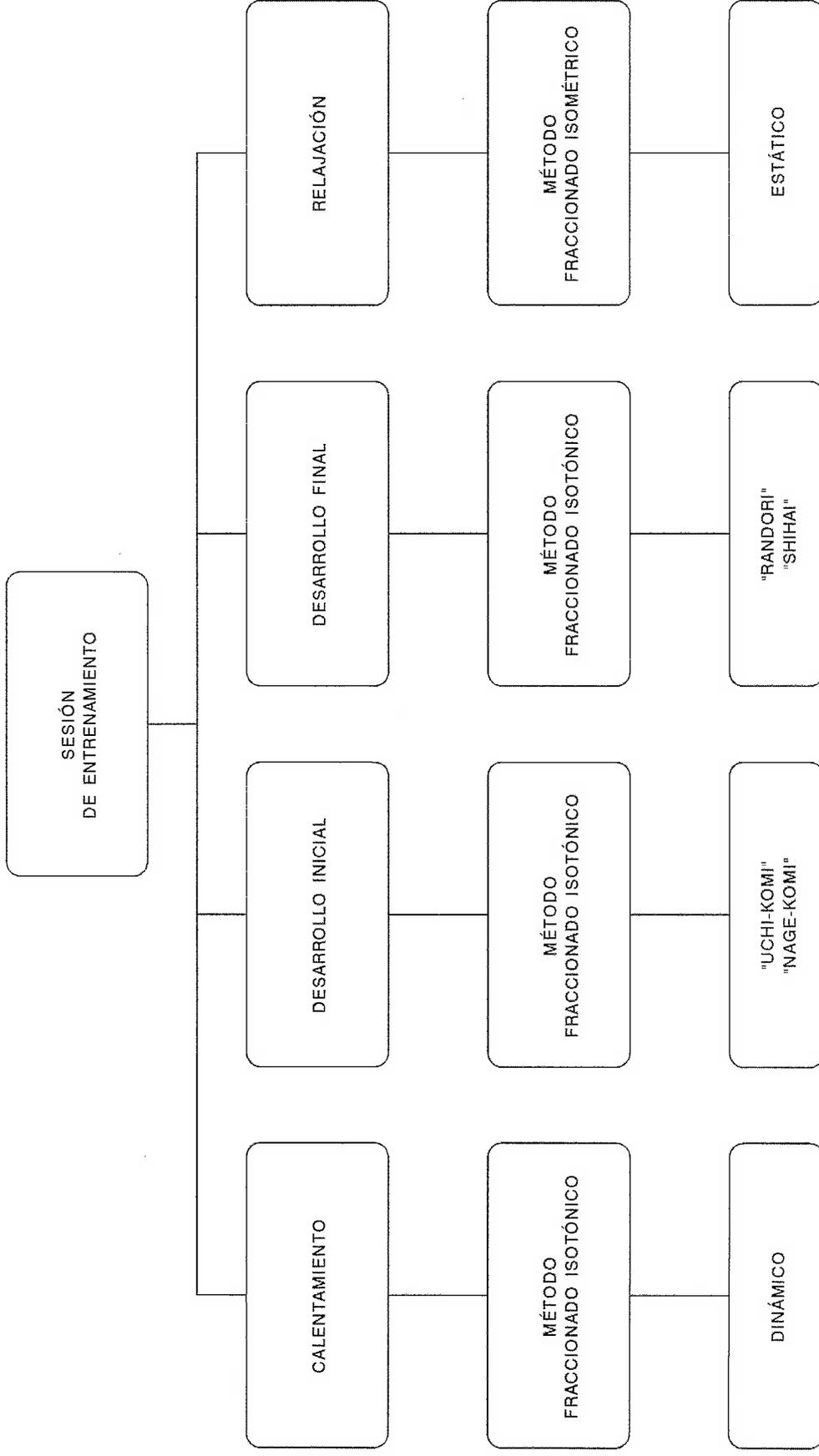
1.3 Tipos de ejercicios

A) Ejercicios físicos globales de fuerza-concéntrica-resistencia aeróbica.

Sesión de entrenamiento de judo

Métodos de trabajo

1er. Ciclo (sub-15 y sub-17) y 2do. Ciclo (sub-17 y sub-19) masculino y femenino



En el calentamiento los ejercicios son globales (resist. aeróbica) y específicos (fuerza-flexib.) También se deben introducir gestos técnicos (ele. téc.) propios del judo al final del calentamiento En la relajación los ejercicios son de fuerza-resistencia abdominal, de flexibilidad y respiratorios

- a) Carrera continua lenta (trote hacia adelante y hacia atrás).
- b) Diferentes tipos de desplazamientos (laterales, en cuadrupedia...).
- c) Diferentes tipos de saltos y giros (con una sola pierna y ambas).

B) Ejercicios físicos específicos de fuerza-excéntrica-flexibilidad, localizados en:

- a) Columna vertebral (volumen de ejercicios, un 90%-100%).
- b) Articulación coxo-femoral (volumen de ejercicios, un 60%-70%).
- c) Articulación escápulo-humeral (volumen de ejercicios, un 50%-60%).
- d) Articulaciones fémoro-tibial y tibio-tarsiana (volumen de ejercicios, un 20%-25%).

C) Ejercicios técnico-tácticos (elementos técnico-tácticos) del judo ("tachi/ne-waza").

- a) Desde las dos posiciones fundamentales (estática y dinámica).
 - En diferentes posturas ("shizen-tai", "jigo-tai", "kesa", "kami", "yoko"...).
 - En diferentes desplazamientos (tipos de "tai-sabaki").
 - Con diferentes formas de agarrar ("tsuri-te", "tsuri-komi"...).
 - Con diferentes formas de contacto (pecho, manos...).
 - Con diferentes tipos de control (piernas y/o brazos).

1.4 Método

A) El método fraccionado isotónico de repeticiones será el más empleado.

- a) La combinación de un trabajo dinámico al principio, estático en la parte central y dinámico nuevamente al final procura ser el más adecuado.

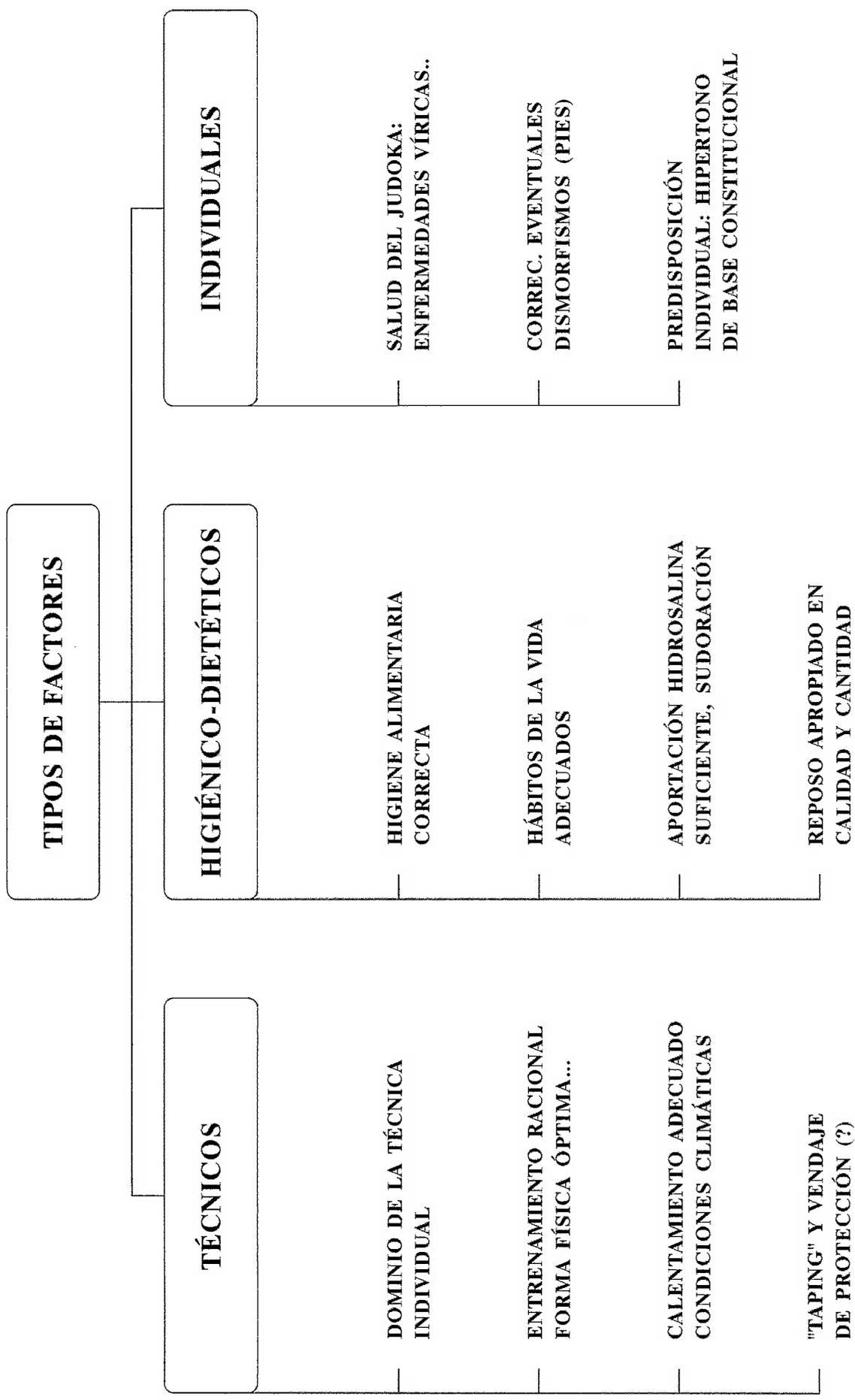
2 DESARROLLO INICIAL

El desarrollo inicial incluye todos aquellos ejercicios técnico-tácticos, que coadyuvan a consolidar y a continuar la evolución del estado de entrenamiento, y comienza inmediatamente después de la fase de calentamiento. Los objetivos fundamentales son el aprendizaje de la técnica y de la táctica ("tachi/ne-waza") respectivamente.

2.1 Objetivos

- A) Ordenación y clasificación de los ejercicios técnico-tácticos.
- B) Enseñanza o perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos.
- C) Enseñanza o perfeccionamiento de las técnicas y tácticas específicas.
- D) Enseñanza o perfeccionamiento de las técnicas y tácticas complementarias o recursos técnicos y tácticos.
- E) Máxima capacidad de concentración del judoca.

PREVENCIÓN DE LAS LESIONES MUSCULARES DEL JUDOKA



2.2 Características

A) La duración del desarrollo inicial oscilará entre 15' y 25'.

B) La intensidad global de trabajo será moderada o media (50%-70%) entre 155-165 pulsaciones/1'.

C) El volumen de cada uno de los ejercicios técnicos y tácticos es aconsejable que sea entre 8 y 16 repeticiones (cada serie). Las series variarán entre 2 y 6.

D) Las pausas de "recuperación" son imprescindibles, después de cada serie de ejercicios (20"/45"), realizadas de forma alternativa. Habrá una pausa (entre 1' y 3'), mientras el profesor-entrenador explica el siguiente trabajo.

2.3 Tipos de ejercicios

A) Ejercicios técnico-tácticos de pie y en el suelo ("tachi/ne-waza"), según programa.

- a) Elementos técnico-tácticos del judo.
- b) Técnicas y tácticas específicas del judo.
- c) Técnicas y tácticas complementarias o recursos técnicos y tácticos del judo.

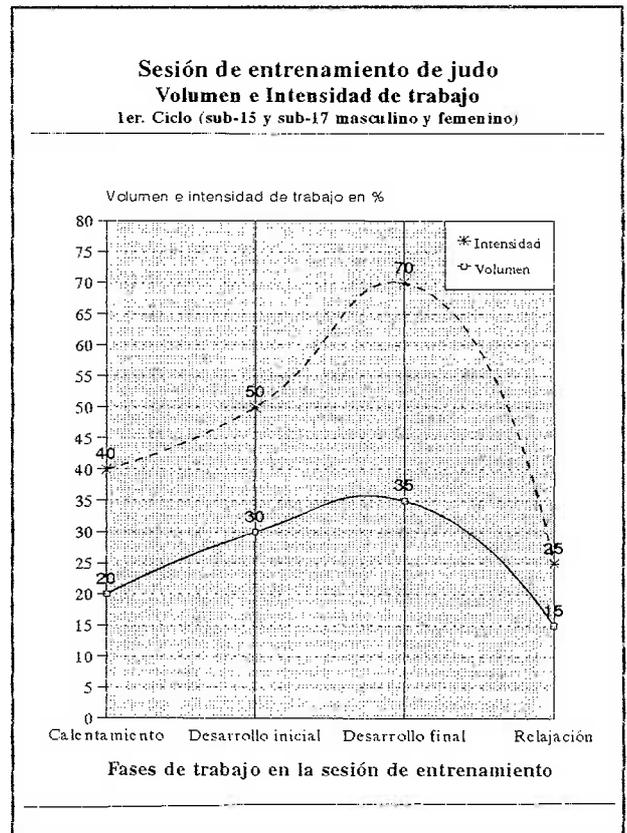
2.4 Método

A) El método fraccionado isotónico de repeticiones será el más empleado. Ocasionalmente, también puede combinarse el método "de duración", "de tempo" o "interválico".

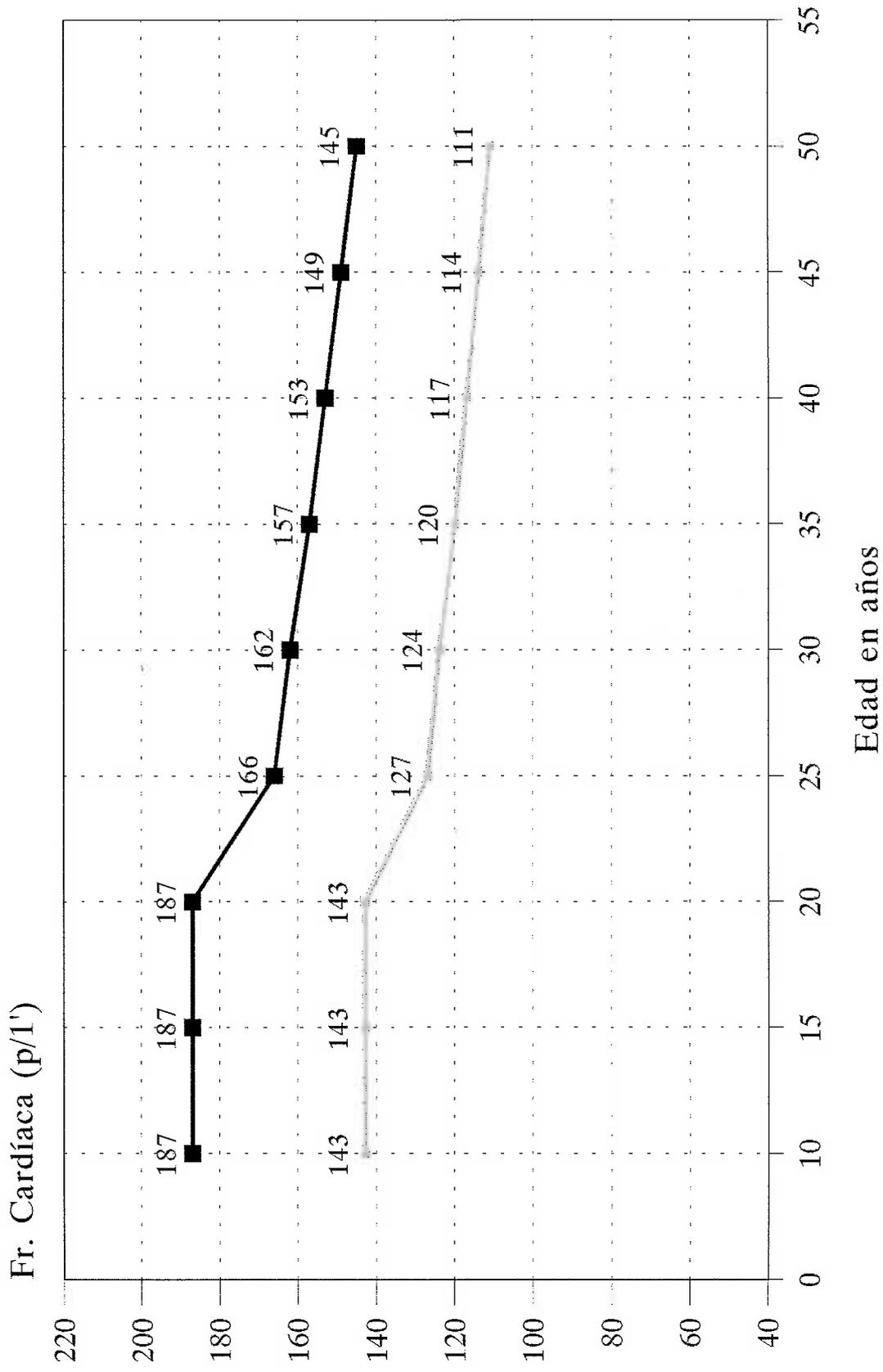
- a) Las formas básicas metodológicas del judo, como el "uchi-komi" y el "nage-komi", son métodos propios de este deporte, que deberán utilizarse para el aprendizaje de la técnica y de la táctica desde posiciones estáticas y dinámicas con la colaboración de "uke".

3 DESARROLLO FINAL

El desarrollo final incluye todos aquellos ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos, que se consolidan bajo condiciones específicamente competitivas. En esta fase, la formación física y técnico-táctica deberán estar estrechamente relacionadas, constituyendo una unidad inseparable en cada sesión de entrenamiento.



Zona de trabajo dinámico aeróbico en función de la edad del judoka



Intensidad entre un 65%-85% de la Frecuencia Cardíaca Máxima de cada judoca

Menor de 20 años: 220 p/l' = 100% (I) y mayor de 20 años: 220 - edad p/l' = 100% (I)

3.1 Objetivos

A) Aplicación de las formas metodológico-organizativas (estaciones y circuitos) para el desarrollo de los ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos. Se procurará pasar de una forma metodológico-organizativa a otra sin interrupciones, ni pérdidas de tiempo, para conseguir un volumen de trabajo (carga) óptimo en el espacio de tiempo disponible.

B) Especialización o individualización de los elementos técnicos y tácticos.

C) Especialización o individualización de las técnicas y tácticas específicas.

D) Especialización o individualización de las técnicas y tácticas complementarias o recursos técnicos y tácticos.

E) Control y comprobación del estado de entrenamiento del judoca, bajo un aspecto competitivo, mediante la observación del trabajo técnico-táctico en el "randori" (unilateral, bilateral, específico, pre-competitivo) y el "shihai".

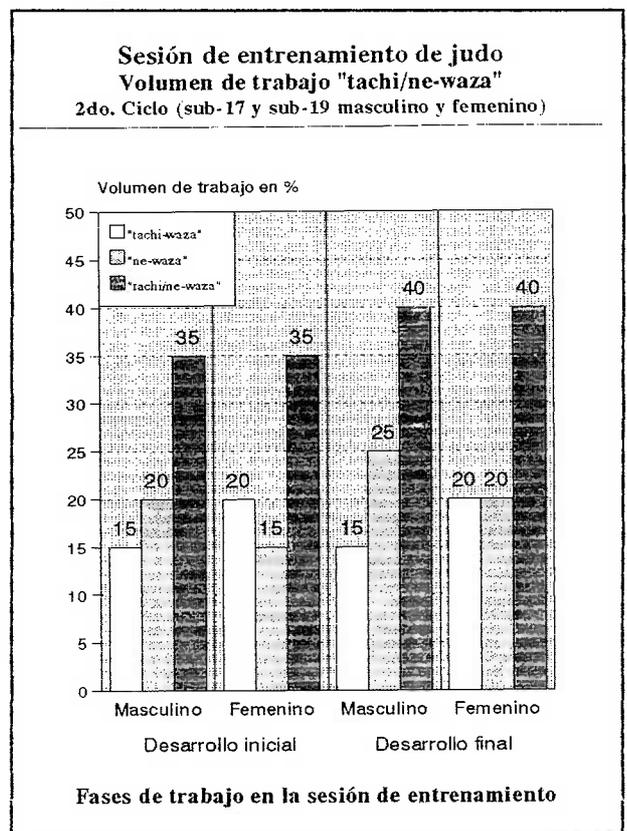
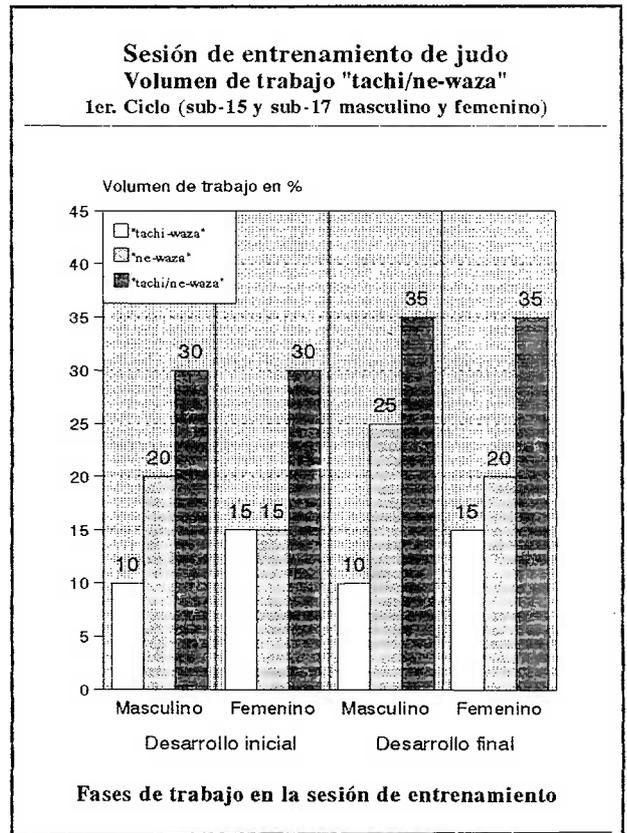
F) Máxima capacidad de rendimiento, potenciando el proceso formativo (facultad de rendimiento del judoca) y el proceso educativo (disposición para el rendimiento del judoca).

3.2 Características

A) La duración del desarrollo final oscilará entre 20' y 30'.

B) La intensidad global del trabajo será media o submáxima (70%-85%) entre 165-180 pulsaciones/l'.

C) El volumen de cada uno de los ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos es aconsejable que sea entre 12 y 24 repeticiones (cada serie). Las series variarán entre 4 y 6. También se puede medir el volumen de los ejercicios (cantidad de trabajo) durante un período de tiempo ("), que oscile entre 15" y 30" (cada serie). Las series variarán entre 1 y 3.



D) Las pausas de "recuperación" son imprescindibles, después de cada serie de ejercicios (entre 30"/1' 30"), realizadas de forma alternativa "tori" y "uke". Debe haber una pausa de "recuperación" más larga (entre 2'/5'), después las series de cada trabajo, mientras el profesor-entrenador realiza la explicación de la siguiente tarea.

E) Es necesario mantener un mismo ritmo de trabajo (frecuencia de repeticiones y series de los ejercicios) para la dosificación del esfuerzo y el control de la intensidad del trabajo parcial y global (%).

3.3 Tipos de ejercicios

A) Ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos de pie y en el suelo ("tachi/ke-waza"), según programa.

- a) Elementos técnicos y tácticos del judo.
- b) Técnicas y tácticas específicas del judo.
- c) Técnicas y tácticas complementarias o recursos técnicos y tácticos del judo.

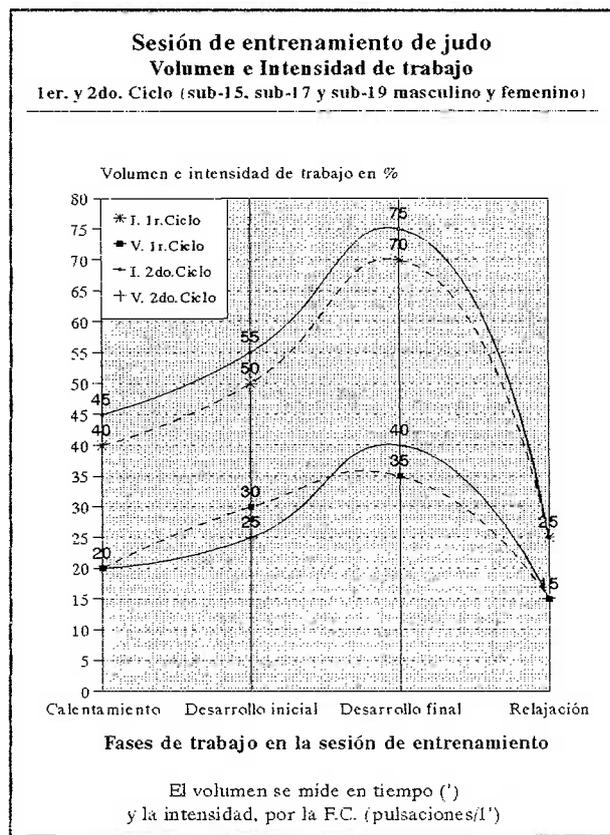
3.4 Método

A) El método fraccionado isotónico de repeticiones en "estaciones" o en "circuito" será el más utilizado. Con este método se pueden corregir los errores técnicos y tácticos, cuando se producen, más fácilmente.

a) Las formas básicas metodológicas del judo, como el "randori" (unilateral, bilateral, específico, libre y pre-competitivo) y el "shihai", son métodos propios de este deporte, que deberán utilizarse para el perfeccionamiento de la táctica desde posiciones estáticas y dinámicas con la oposición de "uke".

4 RELAJACIÓN

La relajación incluye todos aquellos ejercicios físicos y psíquicos posteriores a la actividad preparatoria y principal (fases de calentamiento y desarrollo inicial y final respectivamente), que introducen y aceleran el proceso de "recuperación" del organismo a su estado de funcionamiento normal.



4.1 Objetivos

- A) *Disminución progresiva y máxima del tono muscular de todas las partes del organismo con el mínimo gasto energético (nervioso y químico) y facilitar el equilibrio psico-físico.*
- B) *Una adecuada respiración para una buena renovación del aire pulmonar.*

4.2 Características

- A) *La duración de la relajación oscilará entre 10' y 15'.*
- B) *La intensidad del trabajo será progresivamente cada vez más baja al principio de esta fase (+120 pulsaciones/1') y nula al final de la misma (-120 pulsaciones/1').*
- C) *El volumen de ejercicios debe considerarse en función de la carga aplicada en la sesión de entrenamiento.*

4.3 Tipos de ejercicios

- A) *Ejercicios físicos específicos de fuerza-concéntrica-resistencia abdominal para la compensación de la zona lumbar.*
- B) *Ejercicios físicos específicos de fuerza-excéntrica-flexibilidad localizados en:*
 - a) *Columna vertebral (musculatura cervical, dorsal, lumbar...).*
 - b) *Articulación coxo-femoral (musculatura adductora, isquiotibial...).*
 - c) *Articulación escápulo-humeral (musculatura pectoral, gran dorsal, trapecio, deltoides...).*

4.4 Método

- A) *El método fraccionado isotónico de repeticiones (8 repeticiones x 4/8 series) en la primera parte de la fase de relajación para el trabajo abdominal. Ocasionalmente, según las características anatómico-fisiológicas y biomecánicas del judoca, puede utilizarse el método fraccionado isométrico por tiempo.*
- B) *El método fraccionado isométrico por tiempo (entre 25"/30" cada serie x 4/8 series) en la parte final de la fase de relajación para el trabajo de estiramiento muscular-ligamentoso (flexibilidad).*

1 Preparación psicológica del judoka

1.1 El entrenamiento psicológico de competición

Habitualmente, el judoka no responde al 100% de su nivel físico y técnico-táctico en el combate de judo.

La capacidad de expresar el nivel físico y técnico-táctico existente en un determinado momento, dependerá del ajuste psicológico alcanzado. Cualquiera acción táctica del judo, aplicada en competición, deberá basarse en los siguientes aspectos: técnico, físico y psicológico.

En la medida que éstos se hallen bien desarrollados y se apoyen mutuamente, posibilitando cada uno de ellos el progreso del otro, nos encontraremos en el camino del máximo rendimiento.

El procedimiento para conseguir un alto nivel de forma física y técnico-táctica es suficientemente conocido: sesiones específicas de entrenamiento para cada uno de ellos, sesiones de entrenamiento de ambos simultáneamente y práctica continuada de competición.

El tercer aspecto del trípode, que sustenta al judoka de élite, el psicológico, deberá también entrenarse, como cualquiera de los demás: físico y técnico-táctico. En primer lugar, habrá unas sesiones específicas donde se trabajarán unas técnicas básicas de entrenamiento psicológico, que luego se irán vinculando en la práctica con los otros dos aspectos, hasta alcanzar una simbiosis entre estas tres vías de trabajo.

1.1.1 Técnicas básicas de entrenamiento psicológico de competición

1.1.1.1 REGULACIÓN DE LA ATENCIÓN

Una de las diferencias entre judokas expertos y principiantes es el dominio de la atención. El judoka de élite debe saber abstraerse del ambiente, cuando los estímulos no tienen relación con lo que le interesa y saber concentrar la atención en aquéllo, que se relaciona con su objetivo.

En judo, a diferencia de otros deportes, los competidores suelen contar con un espacio reducido en los campeonatos. Esta circunstancia permite que se encuentren en constante proximidad e incluso se llega a algún contacto físico con los demás judokas. Las interferencias, que se producen, obligan al judoka a efectuar cambios en su foco atencional. Por este motivo, es fundamental

dominar la atención para que no altere su concentración y pueda dirigir correctamente su plan de trabajo.

En estas situaciones, el judoka deberá desarrollar la capacidad de producir cambios en su foco de atención y conseguir: a) alejarse o acercarse al exterior, según convenga; b) abstraerse de las interferencias en un determinado momento y c) reconducir el foco de atención al lugar adecuado, si llegase a perderlo.

1.1.1.2 AJUSTE DE LA TENSIÓN

El grado de tensión óptimo dependerá: 1) del tipo de actividad, que vaya a realizarse [será diferente la requerida para una competición de judo que para un campeonato de tiro con arco japonés] y 2) de las diferencias individuales de cada judoka competidor.

Mediante el aprendizaje de técnicas de relajación y activación se podrá modular el nivel de tensión muscular y el ritmo respiratorio en función de cada situación concreta. Ambos elementos son claves para el ajuste de la tensión.

La atención se halla directamente relacionada con el grado de activación del organismo. Tanto es así, que a partir de uno se puede incidir en la regulación del otro.

Con una activación muy baja se tiende a seleccionar inadecuadamente los focos de atención y a dedicar un tiempo excesivo a los que no son relevantes. Esta situación conduce a una actitud demasiado relajada y distraída.

Una activación muy alta limitará en exceso el foco atencional, predisponiendo al judoka a presentar una cierta rigidez, que le va a impedir la percepción de otros elementos del entorno. Una postura excesivamente tensa y ansiosa puede llevarle a desarrollar conductas de bloqueo.

1.1.1.3 REGULACIÓN DEL MONÓLOGO

Comúnmente, aparecen en los judokas, en forma de monólogo interno, especialmente antes de la competición, pensamientos negativos, que interfieren y perjudican su rendimiento.

La importancia en identificar dichos pensamientos y trabajar para reconvertirlos positivamente es determinante en la competición de judo.

En realidad, muchos combates están perdidos de antemano por un monólogo interno negativo, que aparece con fuerza en los momentos clave y que determina una falta de confianza en sus acciones.

Ha de trabajarse sobre el principio siguiente: "lo que pensamos, influye en lo que hacemos y condiciona, de forma decisiva, el CÓMO lo hacemos".

1.1.1.4 VISUALIZACIÓN

Aquí el judoka tratará de utilizar todos los sentidos para crear determinadas experiencias en su mente a modo de imágenes y sensaciones, que le van a ser de utilidad fundamentalmente para entrenar su judo de competición.

El vivir los acontecimientos en la imaginación puede generar una inervación muscular similar, aunque menor, a la producida por la ejecución física real.

Al judoka competidor la visualización le será útil para: a) trabajar diferentes partes o fases, tanto de la sesión de entrenamiento, como de la competición, con el objetivo de mejorar la ejecución de sus acciones técnico-tácticas; b) incrementar su concentración; c) mejorar su aprendizaje técnico-táctico; d) corregir deficiencias, errores... y e) recuperarse tras una lesión.

1.1.1.5 ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Si se trabaja con la perspectiva de una planificación de objetivos, cada competición debería formar parte de un objetivo más avanzado, al igual que cada día (sesión) de entrenamiento.

Cada competición es un paso, que se da en un camino, deseando que conduzca hacia algún objetivo. Este puede ser consciente o no, aceptado como objetivo o sólo como deseo quizás imposible.

Es muy habitual encontrar competidores, que entrenan de forma no orientada para conseguir unos objetivos. A veces, éstos no se han definido, otras veces resultan ser desproporcionados a sus posibilidades y otras se pretenden alcanzar a través de una planificación inadecuada. La forma de enfocarlo puede conllevar en el fondo a renunciar al objetivo.

La cuestión es: ¿Está el judoka suficientemente deseoso y motivado para conseguir, que este objetivo [previamente analizado y razonablemente posible] pueda estar a su alcance? De ser así, el establecimiento de objetivos le puede ayudar a lograrlos, a identificarlos, a que aparezca la motivación, a que intervenga la evaluación y a conseguir una ampliación continuada. Todo ello, piezas clave para la consecución de resultados deportivos importantes.

Hay objetivos a corto, medio y largo plazo. Todos conjuntamente pueden coexistir en un plan de establecimiento de objetivos.

La filosofía a utilizar en cada campeonato, así como su conducta, se verá influida por lo que represente éste dentro de la planificación, que se haya creado.

Para desarrollar un plan de establecimiento de objetivos se deberán recorrer las siguientes fases: a) fase de planificación; b) fase de encuentro y c) fase de seguimiento y evaluación.

La competencia es mucha y dura. No es nada fácil alcanzar según qué metas. Pretender una meta elevada requiere un trabajo serio, firme y bien programado.

1.1.2 Plan de entrenamiento psicológico de competición

El objetivo de un plan de entrenamiento psicológico de competición es alcanzar el máximo rendimiento. El modo de conseguirlo es lograr que el judoka llegue a encontrarse en el mejor estado de forma física y mental posible.

Cada plan de entrenamiento psicológico DEBE HACERSE PERSONALIZADO y luego ser supervisado a lo largo del tiempo, corrigiendo y adaptando su contenido en función de las circunstancias personales y del contexto, en el cual se desarrolle.

Requiere igualmente, en sus inicios, una dedicación continuada hasta que el judoka llegue a dominar suficientemente las técnicas psicológicas, que le ayuden a alcanzar su objetivo.

A modo de ejemplo, se expone seguidamente un plan, que puede combinarse de distintas formas y con diferentes variantes. Lo más importante es, que sea adaptado al judoka en cuestión y que, en último término, cumpla el fin para el cual ha sido diseñado: mejorar la eficacia del judoka en competición.

Dejando bien claro este principio, se apunta sólo a modo general y orientativo una propuesta de un plan general de rutinas para un día de competición.

1.1.2.1 Propuesta de un plan general de rutinas para un día de competición

A continuación se desglosan los apartados, que suelen suceder en un día de competición. En cada uno de ellos se sugiere unas pautas de actuación para ser seguidas por el judoka participante, desde que se levanta por la mañana del mismo día hasta que finaliza el campeonato.

1.1.2.1.1 AL LEVANTARSE

- Haber dormido el tiempo suficiente.*
- Crear sensaciones e imágenes agradables y positivas.*
- Monólogo con automensajes, que transmitan ánimo y confianza.*
- Desayuno con una dieta adecuada (nutritiva, de asimilación ajustada a la hora y duración del campeonato).*

Tener el control de peso previsto con suficiente antelación para no tener que perjudicar la forma física, debido a una ingesta insuficiente para afrontar la competición.

En el caso de ir aún así justo de peso, realizar un desayuno más ligero y efectuar un segundo desayuno (de asimilación rápida) tras el pesaje.

Trabajar una didáctica de control de peso durante los días/semanas... anteriores al campeonato.

- Antes de salir de casa, comprobar el equipo (desde los pies a la cabeza o viceversa), la documentación (licencia, D.N.I., credenciales,...).*

1.1.2.1.2 EL VIAJE/DESPLAZAMIENTO

- Salir con tiempo suficiente. Utilizar un tipo de transporte o combinación previamente conocido para evitar sorpresas de última hora, que retrasen la llegada y puedan generar ansiedad y descontrol.
- Durante el trayecto se puede trabajar la VISUALIZACIÓN de diferentes combates, en los que se realicen las acciones tácticas especiales ("tokui-waza") con una ejecución perfecta y un sentido de la oportunidad exacto, consiguiendo cada vez resultados limpios y claros.
- Si se acusa tensión, durante el viaje, el judoka puede hundirse en el asiento y, en una actitud calmada, trabajar las respiraciones.

1.1.2.1.3 A LA LLEGADA AL CAMPEONATO

- Llegar con antelación al lugar de la competición. Ver cómo es la instalación. Dónde se hallan los "tatamis", vestuarios, pesaje, WC, organización, luces... El judoka debe aislarse del mundo exterior y ambientarse en el lugar donde va a vivir el campeonato (especialmente, si el lugar es poco conocido).
- "Qué pasaría, si... x, y, z...?" Preguntarse las cuestiones más importantes, que pudieran plantearse, para prever contingencias y desarrollar actitudes adaptativas frente a variables, que pudieran aparecer (si el peso, en el cual se halla el judoka, fuera el primero o el último en competir y por lo tanto la espera fuese muy corta o muy larga, 15 minutos o 4 horas respectivamente; si sólo hubiera un árbitro por "tatami"; si el entrenador no estuviera presente en el campeonato, etc.).
- Buscar un área de "distanciamiento" en donde, si hay problemas, que alteren al judoka, pueda ir allí para reconducir las variaciones, que puedan producirse (sea hiperactivación, apatía, pérdida de control atencional, bajón del estado anímico, alguien que no le deja concentrar, etc.).

Este área de "distanciamiento" debe estar algo apartada, pero desde donde se pueda seguir y al tanto de lo que pasa en la competición.

- Prestar atención a tres claves:

A) Clave técnica: recordatoria de lo más importante de sus movimientos (pasar cadera, flexionar las piernas, flexionar la muñeca, pasar el codo, no bajar la cabeza, "barrer" con la planta del pie...

B) Clave física: neutralizadora de aquel punto del judoka, que percibe como frágil y que puede ocasionarle inseguridad. Ejemplos: sentirse lento en las acciones; falta de potencia en los brazos; poca resistencia cardio-respiratoria; las piernas flaquean...

C) Clave psicológica: con el objetivo de contrarrestar los miedos personales.

- Al cambiarse se debe establecer ya el "estado de ánimo positivo", por ejemplo: "me siento bien física y técnicamente", "si voy a "tope" puedo vencer a cualquiera"...

Si el lugar donde se cambia fuera tranquilo, podría trabajar en visualización, "realizando" sus "tokui-waza" y consiguiendo "ippones".

- Pesaje.

- Segundo desayuno ligero (didáctica de la ingesta en el campeonato: zumos, etc...

1.1.2.1.4 YA DENTRO DE LA COMPETICIÓN

- **AMBIENTE GRUPAL.** Puede ser positivo, si se consigue un buen clima entre los compañeros del equipo: positivista, animador, de soporte y descontracturado.

Los comentarios, que se hagan, preferentemente deberían ser sobre el campeonato, o bien intrascendentales. Evitar temas complejos, que requieran concentración excesiva, distintos al tema competitivo.

"Una vez empiece mi categoría, en principio, es mejor que me aleje y trabaje la concentración algo distanciado del grupo, ya que debo estar para mí". Aunque haya excepciones, en las que determinado grupo beneficie tanto al judoka con un apoyo, que puede ser aconsejable seguir con él o a quien le favorece utilizar el grupo para canalizar su ansiedad por vía verbal, gestual,...

Es aconsejable que alguien de tu grupo (equipo) o el mismo entrenador esté pendiente de cuándo comenzará y cuál será el orden de tu primer combate; te lo comunique con antelación para conocer el tiempo, que dispones para calentarte y prepararte psicológicamente. Así puedes estar para tí.

1.1.2.1.4.1 EL CALENTAMIENTO

- Busca un espacio personal, donde estés suficientemente apartado del resto y tengas un lugar adecuado para trabajar tus ejercicios físicos y psicológicos preparatorios para el combate.

- El calentamiento debes empezarlo, cuando se aproxime la participación de tu categoría. Con una intensidad de un 60% se inician los ejercicios físicos, incrementando el ritmo e intensidad progresivamente hasta el momento de competir.

- La concentración en los ejercicios físicos del calentamiento es imprescindible y deben estar previamente estudiados, siendo los mismos en cada ocasión. Debes ir ajustando la tensión en el punto adecuado.

El objetivo del calentamiento es acondicionar el cuerpo y la mente para poder afrontar perfectamente las situaciones del combate. Además, lo utilizamos para concentrar la atención en una serie de pasos, que dependen sólo de uno mismo y cada cual debe controlar (a diferencia de lo del exterior). Estos pasos (rutinas) van dirigidos a alcanzar el punto óptimo ("arousal") en el momento de salir a competir.

Si salgo de mis rutinas debo darme cuenta y volver a entrar en ellas, reconduciendo mi actitud sin prestar atención a los estímulos, que no tengan relación con el objetivo deseado y me puedan desconcentrar.

- Trabajo de visualización, en donde con mis tácticas realizo "ippones" impresionantes. En función del tiempo disponible, puedo trabajar diferentes formas de empezar el combate, pero siempre acabando con "ippon".

- Incorporar dentro del calentamiento algunos "uchi-komi" con algún compañero ("uke") para fijar las acciones tácticas personales.

- Si me distraigo o algo me altera, me paro, respiro profundamente y me centro en lo que debo hacer en ese momento (mi rutina).

1.1.2.1.4.2 EL AVISO DE "PREPARADOS"

- Activar el estado de ánimo: "estoy fuerte física y técnicamente", "si voy a "tope", puedo ganar a cualquiera...", "tengo ganas de competir", "quiero ganar por "ippon" y voy a hacer todo lo posible por conseguirlo"...

Ajustar la tensión con respiraciones y/o movimientos. Puedo mirar el combate presente "por encima" sin focalizar la atención, sólo contactando con el dinamismo, de su fuerza, pero sin "meterme dentro".

1.1.2.1.4.3 LA LLAMADA AL "TATAMI"

- Repetir la activación del estado de ánimo y "arousal". Por ejemplo: "ya me toca, al fin!", "tengo ganas de salir", "venga -- nombre de pila del competidor -- adelante!". Antes de entrar en el "tatami" localizo dónde está mi entrenador.

1.1.2.1.4.4 ENTRADA AL "TATAMI"

- Tratar de encontrarse como en casa al pisarlo y alejarse del resto del mundo. Estilo atencional "Estrecho externo" (focalizando la atención en el adversario).

- Tener confianza en sí mismo y que lo note el adversario.

- Es bueno tener un movimiento de activación personalizado y último para el momento antes de empezar el combate, justo después o antes de saludar al adversario: estirar los brazos, abrir las manos, girar las muñecas, separar un poco las solapas del "kimono", saludo "seco", etc.

- Centrarme en "empezar muy bien" (coger mi "kumi-kata", llevar el ritmo del combate...) y lo demás ya saldrá.

1.1.2.1.4.5 DURANTE EL COMBATE

- Si el judoka recibe asistencia técnica desde fuera del "tatami" por el entrenador, ésta debería ser clara, breve, puntual y ajustada a la situación.

- Evitar desconcertarlo por tener que atender a información: a) demasiado compleja, amplia o constante; b) proveniente de diferentes fuentes que, aunque dijeran lo mismo, implicaría prestarles igualmente una atención, que le distraería innecesariamente.

- Por otro lado, si dicha información se verbaliza claramente, ha de considerarse que el adversario la recibiría de igual modo. De esta manera, se hallaría con ventaja para anticiparse y poder centrar o controlar su acción técnico-táctica.

Debería utilizarse un sistema de claves personalizadas para no explicitar el consejo técnico al oponente.

1.1.2.1.4.6 TRAS EL PRIMER COMBATE Y/O ENTRE COMBATES

A) De haber perdido, afrontar la situación con la filosofía trabajada sobre lo que es "perder" y "ganar", así como dentro del marco de la planificación de objetivos desarrollada para cada judoka en cuestión.

Analizar lo sucedido para extraer conclusiones, que nos sirvan para ampliar nuestro bagaje técnico-táctico y conseguir así que, de repetirse un combate con las características similares al anterior, nuestra actuación mejorara.

B) De haber vencido el primer combate, o bien, si tras una derrota cabe la posibilidad de resultar repescado: reacondicionarse para el siguiente combate y dejar atrás el anterior, después de un breve análisis, que pueda aconsejar una modificación de lo realizado.

Si el bagaje pasado es negativo, olvidarlo ahora y ya se trabajará más adelante. A partir de este momento la concentración debe dirigirse hacia la siguiente eliminatoria (combate).

a) Ir disminuyendo el exceso de tensión: trabajar las respiraciones y enlentecer los movimientos. El judoka debe recuperar el tono muscular y el ritmo respiratorio.

b) Atender al análisis del entrenador sobre el combate realizado. En principio, las indicaciones que reciba deberían ser: de apoyo y ánimo. Cuando sea oportuno hacer una crítica, ésta debería tener las mismas características que una instrucción técnica en estas circunstancias: breve, concreta, clara y útil para el próximo combate.

No es el momento adecuado para aprender nada complejo, ni para recibir una crítica, que le pueda desanimar. Necesita la mente limpia y confianza en sí mismo.

c) Ahora se trata de borrar el combate anterior y "limpiar" la mente para el próximo.

d) Mientras tanto (durante la espera) deberá tratar de mantenerse caliente en todo momento.

- Haciendo ejercicios de "streeching" (estiramientos) y ejercicios suaves de mantenimiento.
- Conservando el calor en el cuerpo con la utilización de la ropa deportiva adecuada: chandal, camiseta, calcetines, etc...
- Evitando prolongar una postura estática mucho tiempo, que le podría enfriar ...

e) Si hay tiempo suficiente, puede realizar técnicas de visualización sobre el próximo combate, estudiando la táctica y estrategia, que deba utilizar, por ejemplo sobre una postura (actitud): más o menos arriesgada, más conservadora, de cierto control específico sobre el adversario, de llevar un ritmo e iniciativa en el combate, de vigilar unas acciones determinadas del adversario para contra-atacar, darse un tiempo limitado para acabar el combate, combinación de diferentes acciones técnico-tácticas...

f) Activar el estado de ánimo. Repetición de automensajes trabajados (ejemplo: he entrenado fuerte y estoy OK técnica y físicamente", "si me esfuerzo, puedo ganarlo", "si voy a "tope", puedo ganar a cualquiera...").

g) Si tras varios combates el judoka acusa cansancio, le puede ser muy eficaz trabajar un monólogo (apartado 1.1.1.3 Regulación del monólogo) interno entrenado para tratar de contrarrestarlo y a la vez canalizar su energía a través de alguna estrategia previamente estudiada. Por ejemplo: "Tengo la suficiente fuerza y capacidad para vencerlo, pero debo utilizarla adecuadamente..."

h) Si los espacios entre combates fueran muy largos, no perseguir un estado de concentración constante, porque sería agotador. Relajarse, por ejemplo, estando con los compañeros y volver a focalizar la atención en el momento oportuno.

i) En cada ocasión, antes de empezar un combate, trabajar sobre el estado de activación en que nos encontramos ("arousal").

Antes que acabe el día debe hacerse un ANÁLISIS CRÍTICO de la actuación en el CAMPEONATO.

Esquema del proceso de recuperación y preparación del judoka entre combates

Combate 1



Clave
RELAX



Clave
ANÁLISIS

Clave

BORRAR

Combate 2



Clave
CALENTAMIENTO



Clave

DESCANSO



1.2 Otras áreas de intervención psicológica en el judo

Además de la intervención psicológica centrada en el judoka competidor, se ha de tener presente que una figura clave de este deporte es el entrenador. Es, por lo tanto, en su formación psicológica y asesoramiento, hacia donde deben ir dirigidos la mayor parte de los esfuerzos.

Los psicólogos del deporte deben contribuir con su formación especializada a ayudar en la realización de su tarea, puesto que el entrenador es en realidad el epicentro sobre el cual gira el presente y futuro del judo.

Su influencia es fundamental para:

A) Los judokas, que se inician.

B) Aquellos judokas, que simplemente disfrutan y se benefician de la práctica del judo sin objetivos competitivos.

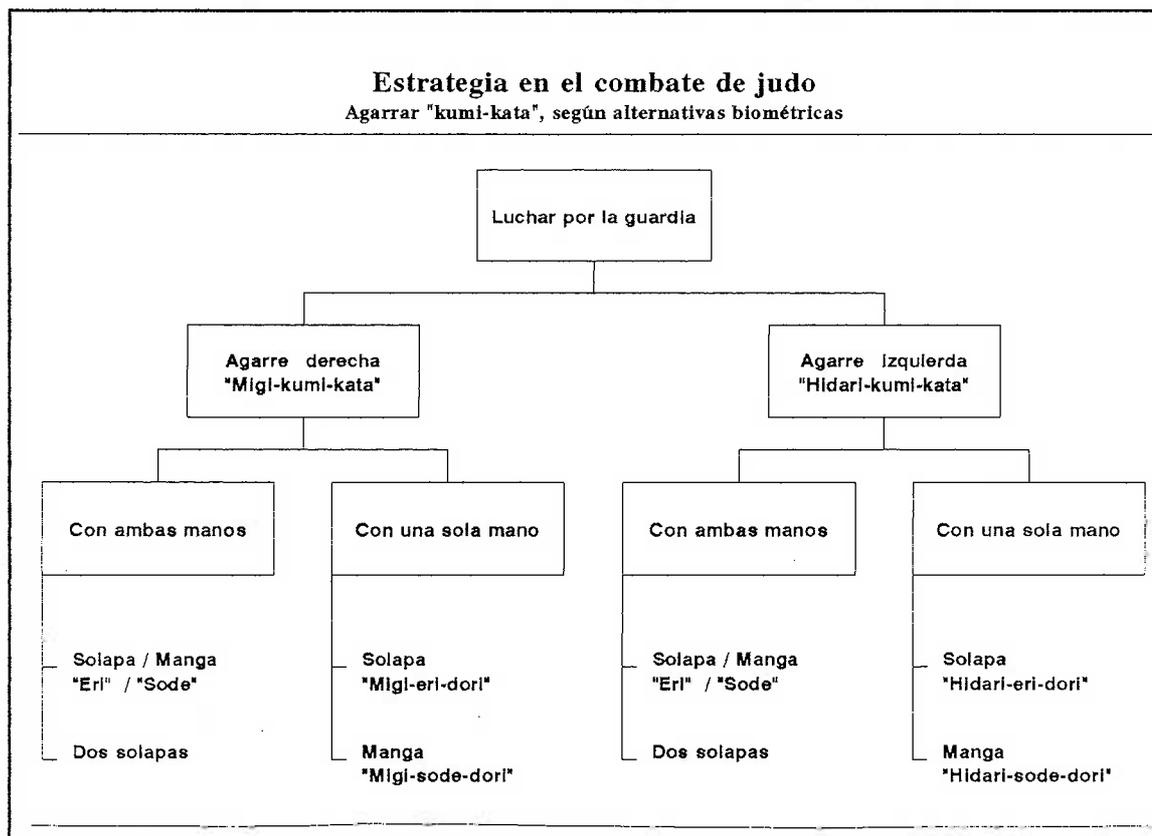
C) Así como también para los que aspiran al máximo rendimiento deportivo.

1.2.1 Diferentes aportaciones a los entrenadores

A continuación se presentan algunos de los temas, continuamente presentes en el quehacer del entrenador. Es a través de su comprensión y manejo cómo éste puede conseguir una mayor eficacia tanto en su labor educativa como en la de forjar judokas de alto rendimiento.

- ¿El judo sólo es competición? Diferentes objetivos y beneficios de su práctica.
- Conocimiento de la magnitud del "rol" del entrenador.
- Mejora de la comunicación entrenador-judoka.
- La relación entre entrenador, joven judoka y padres del judoka: el triángulo deportivo.
- Programa de asesoramiento a los padres.
- Pautas psicopedagógicas para una sesión de entrenamiento.
- El "stress" de la competición. ¿Qué es? ¿Qué lo provoca? ¿Cómo reconducirlo?
- Cómo tratar al competidor en sus diferentes fases de pre-campeonato, campeonato y post-campeonato.
- Orientación en el establecimiento de objetivos, tanto deportivos (técnico-tácticos), como personales (hábitos, actitudes...).
- La motivación. ¿Cómo motivar al judoka (alumno)? Motivaciones, según las edades.
- Causas del abandono.

Estrategia en el combate de judo



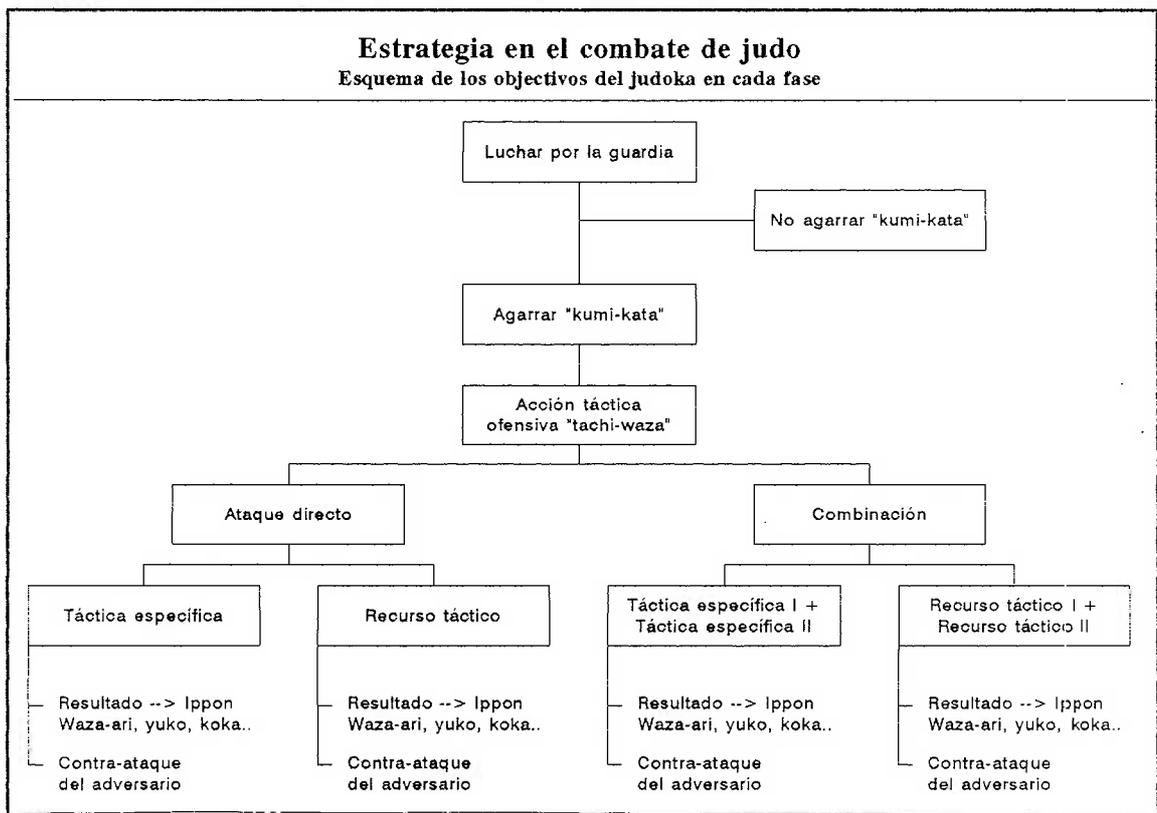
Esquema 1

Agarrar "Kumi-kata"

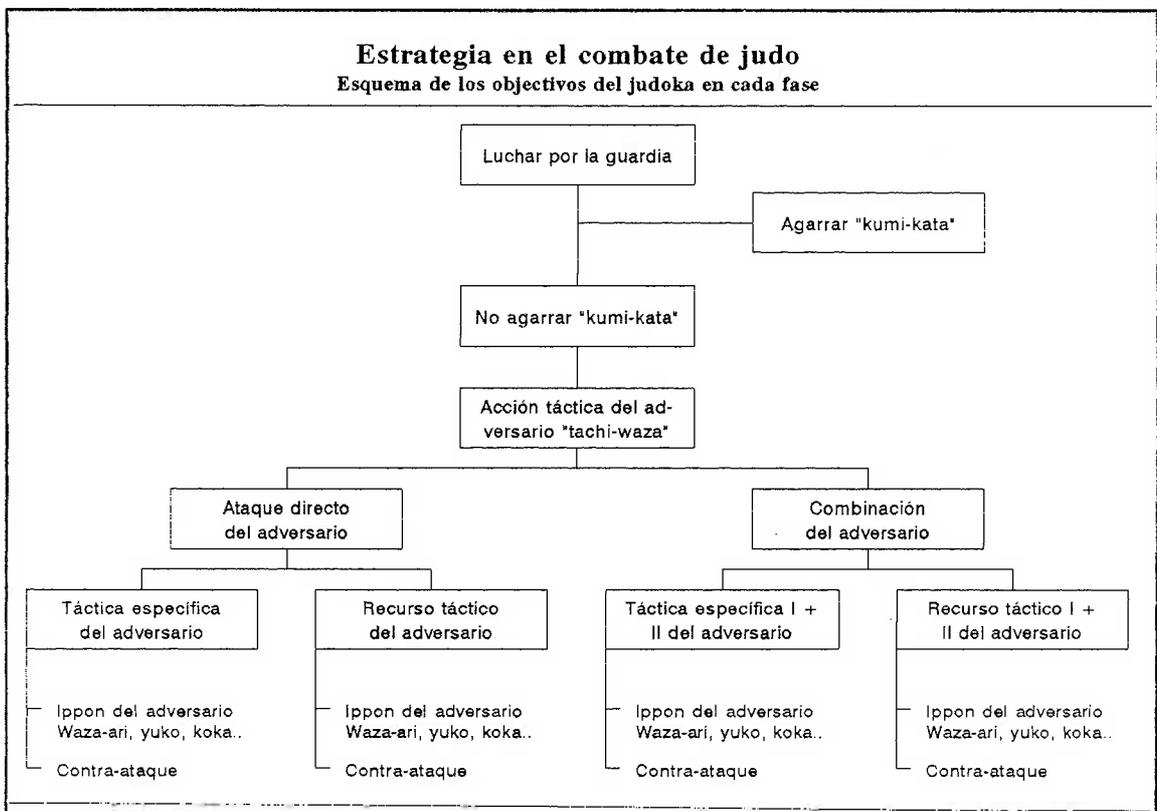
NO Agarrar "Kumi-kata"

Esquema 2

Esquema 3



Esquema 2



Esquema 3

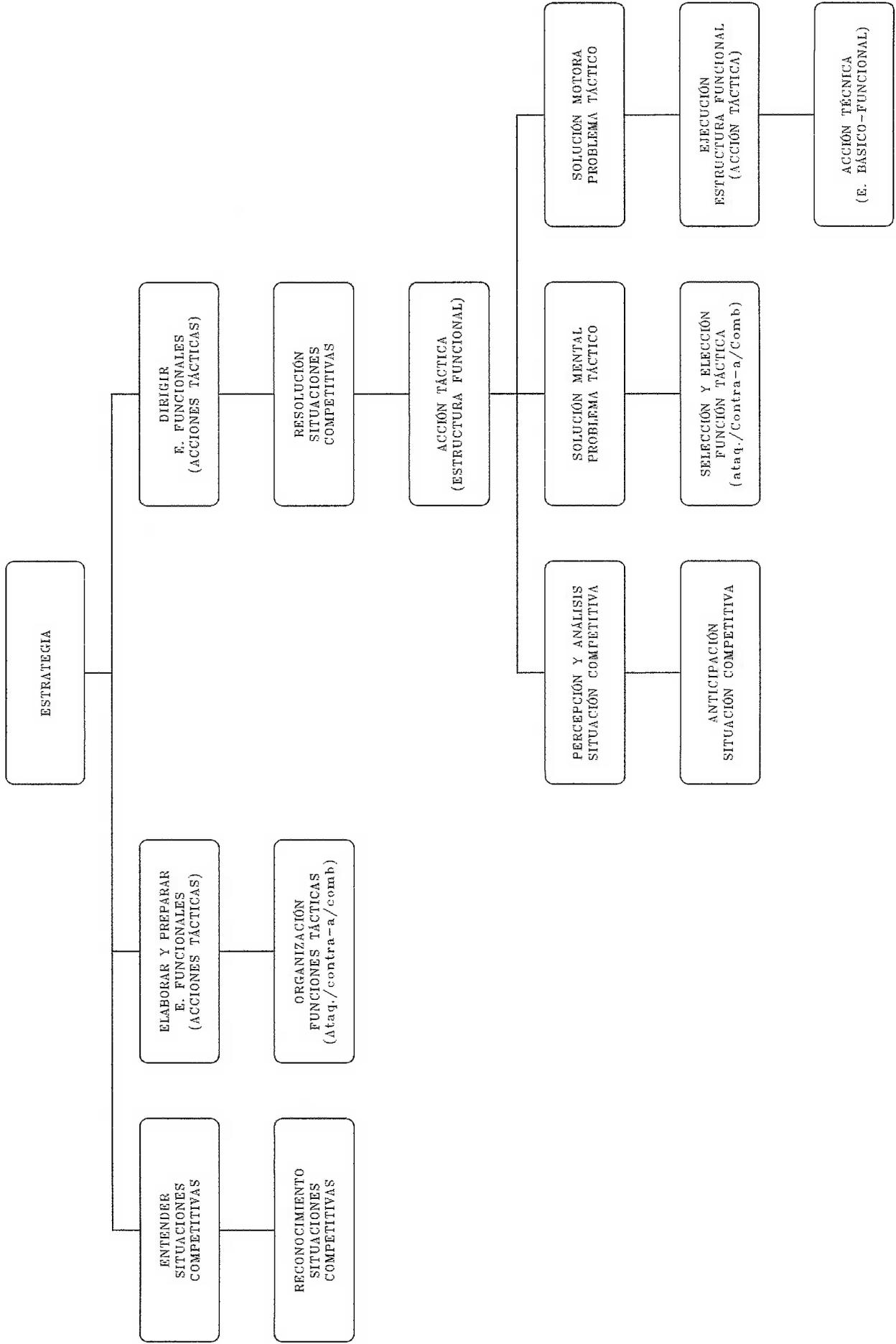
El primer objetivo y el más importante para dominar al adversario es Agarrar el "Kumi-kata" (guardia). Ello permite estar en una situación táctica de superioridad en el combate para poder iniciar un ataque directo o combinación, mediante tácticas específicas o recursos tácticos del judo de pie ("tachi-waza").

Una vez se ha logrado Agarrar el "Kumi-kata", el judoka debe efectuar un ataque directo o combinación. El factor desencadenante, que determina, si se efectúa un ataque directo o combinación, es percibir la sensación de inestabilidad del adversario, en el primer caso (ataque directo), y percibir la sensación de oposición y resistencia, en el segundo (combinación). En ambos casos se ejecuta, variando la posición y postura (fase preparatoria), una acción de "arranque": "tsuri", tracción o empuje + desplazamiento lineal o circular (fase inicial).

El objetivo del ataque directo es aprovechar una situación de inestabilidad del adversario y anticiparse con la aplicación de una táctica específica o recurso táctico del judo. El recurso táctico es una alternativa no demasiado aconsejable en el campo docente, sólo debería utilizarse en la competición de élite.

El objetivo de la combinación es provocar una situación de inestabilidad en el adversario (desencadenar un estímulo en un sentido --> respuesta motora real en sentido contrario y aprovecharla), mediante la transformación de la acción de "arranque" de la táctica específica I en la acción de "arranque" de la táctica específica II. Igualmente, que en el caso anterior, la combinación de recursos tácticos del judo sólo debería aplicarse en la alta competición para no limitar el aprendizaje.

ESQUEMA DE LA ESTRATEGIA EN EL JUDO



Magnitudes físicas, sus símbolos y dimensiones

<i>Aceleración</i>	\vec{a}	m/s^2
<i>Aceleración gravitatoria</i>	g	$9,80665 m/s^2$
<i>Aceleración angular</i>	$\vec{\alpha}$	$1 rad/s^2$
<i>Ángulo</i>	ϕ	<i>radianes (rad)</i>
<i>Cantidad de movimiento</i>	\vec{p}	$kg m/s$
<i>Densidad</i>	ρ	kg/m^3
<i>Distancia</i>	\vec{e}	<i>metro (m)</i>
<i>Energía</i>	E	<i>Julio (J)</i>
<i>Fuerza</i>	\vec{F}	<i>Newton (N) = $kg m/s^2$</i>
<i>Masa</i>	m	<i>kilogramo (kg)</i>
<i>Momento de inercia</i>	I	$kg m^2$
<i>Potencia</i>	P	<i>vatio (W) = J/s</i>
<i>Radio de rotación</i>	r	<i>metro (m)</i>
<i>Tiempo</i>	t	<i>segundo (s)</i>
<i>Trabajo</i>	W	<i>Julio (J) = Nm</i>
<i>Velocidad</i>	\vec{v}	m/s
<i>Velocidad angular</i>	$\vec{\omega}$	$1 rad/s$
<i>Volumen</i>	V	m^3

Léxico de los términos utilizados

Aceleración angular: proporción en la que la velocidad de rotación aumenta o disminuye (deceleración).

Aceleración debida a la gravedad: aceleración de un cuerpo al caer libremente bajo la acción de la gravedad, que es totalmente independiente del peso del judoka.

Aceleración lineal: proporción en la que la velocidad lineal aumenta o disminuye (deceleración), es decir, la proporción en la que el cuerpo acelera o aminora la velocidad.

Anatomía: estudio del sistema músculo-esquelético del cuerpo humano. Sistema biomecánico responsable del movimiento humano.

Biomecánica: aplicación de los principios mecánicos al estudio de los movimientos del cuerpo humano.

Centro de gravedad: punto sobre el cual, por razones prácticas, actúa la totalidad de la masa de un cuerpo.

Dinámica: Situación que se produce, cuando la fuerza (o las fuerzas) aplicadas (s) a un cuerpo no está en equilibrio, causando así el movimiento de ese cuerpo.

Energía: capacidad de "trabajo" de un cuerpo. La energía puede almacenarse en el cuerpo de diferentes maneras: cinética, potencial, energética.

Energía cinética: energía almacenada en un cuerpo y debida a su velocidad de desplazamiento. Cuanto más de prisa se desplaza un cuerpo, más energía cinética acumula.

Energía potencial: energía almacenada en un cuerpo debida a su posición o su altura. Cuanto más sube un cuerpo, más energía potencial poseerá.

Fuerza: Empuje o tracción ("tsuri") que, aplicado a un cuerpo, causará o intentará causar un desplazamiento de éste.

Fuerza centrífuga: un cuerpo en rotación está sujeto a una fuerza, que tiende a separarlo del punto de rotación. La fuerza centrífuga depende de la masa, de la velocidad de rotación y de la distancia del centro de gravedad del cuerpo al punto de rotación.

Fuerza centrípeta: reacción, que frena la fuerza centrífuga, producida por la tensión del cuerpo del judoka al resistirse a una caída.

Fuerza resultante: es la única fuerza que produce el mismo efecto sobre el cuerpo del judoka, que el efecto combinado del conjunto de todas las fuerzas, si el cuerpo está bajo la acción de varias fuerzas al mismo tiempo y éstas no se anulan.

Gravedad: atracción o fuerza de La Tierra, que se manifiesta sobre los cuerpos.

Impulso: producto de la fuerza y del tiempo.

Inercia: tendencia intrínseca de un cuerpo a resistir cualquier fuerza, que tiende a desplazarlo [consultar momento de inercia].

Kinesiología: estudio científico del movimiento humano, que abarca los aspectos biomecánicos, anatómicos y fisiológicos.

Masa: cantidad de materia o substancia, que un cuerpo posee.

Mecánica: estudio de los principios fundamentales, que gobiernan, presiden y explican cómo un cuerpo reaccionará frente a una o varias fuerzas.

Momento de rotación [fuerza excéntrica]: fuerza, cuya dirección no pasa por el centro de gravedad de un cuerpo. Provoca una rotación (giro) del cuerpo del judoka (caídas).

Momento de inercia: medida de la resistencia de un cuerpo a la rotación, que depende de su masa y de su radio de giro.

Fisiología: estudio del funcionamiento del cuerpo humano: sistema neuromuscular y del sistema responsable del inicio, de la continuación y del control de los movimientos del cuerpo del judoka.

Peso: es la atracción sobre un cuerpo, que ejerce la fuerza (acción) de gravedad hacia el centro de La Tierra.

Potencia: es la relación del trabajo desarrollado con respecto al tiempo (rapidez con que se realiza un trabajo - $F \cdot v$).

Cantidad de movimiento (lineal): es igual al producto de la masa del cuerpo por su velocidad [$m \cdot v$].

Cantidad de movimiento (angular): es igual al producto del momento de inercia por su velocidad angular (rotación).

Radio de rotación: medida de la longitud entre el centro de gravedad de cuerpo en rotación y el punto de rotación.

Estática: situación, que se produce, cuando todas las fuerzas, que actúan sobre un cuerpo, se anulan recíprocamente. Esto significa que el cuerpo del judoka se halla en una posición de equilibrio estático.

Sistema músculo-esquelético: organización de huesos y músculos del cuerpo humano.

Sistema neuromuscular: organización de nervios y músculos del cuerpo humano con una actividad común.

Vector: cantidad, que posee una magnitud (intensidad), una dirección y un sentido. Puede representarse gráficamente por una flecha.

Velocidad angular: medida de la velocidad de rotación (giro) de un cuerpo.

Velocidad lineal: medida de la rapidez de un cuerpo en movimiento en una dirección específica (distancia en línea recta).

Analogía entre cantidades lineales y angulares

Desplazamiento lineal	s	<----->	Desplazamiento angular	θ
Rapidez lineal	v	<----->	Rapidez angular	ω
Aceleración lineal	a	<----->	Aceleración angular	α
Masa (inercia)	m	<----->	Momento de inercia	I
Fuerza	F	<----->	Torsión (momento de)	τ
Impetu lineal	$m \cdot v$	<----->	Impetu angular	$I \cdot \omega$
Impulso lineal	$F \cdot t$	<----->	Impulso angular	$\tau \cdot t$

Si en las ecuaciones de movimiento lineal se reemplazan las cantidades lineales por las cantidades angulares correspondientes, se obtendrán las siguientes ecuaciones de movimiento angular:

Lineal : $F = m \cdot a$ $EC = \frac{1}{2} \cdot m \cdot v^2$ trabajo = $F \cdot s$ potencia = $F \cdot v$

Angular : $\tau = I \cdot \alpha$ $EC = \frac{1}{2} \cdot I \cdot \omega^2$ trabajo = $\tau \cdot \theta$ potencia = $\tau \cdot \omega$

Léxico del judo

- Ago:** mentón, barbilla.
- Ashi-waza:** técnicas específicas de pie, pierna.
- Arashi:** tempestad.
- Ashi:** pie, pierna.
- Barai (harai):** barrer.
- Butsukari o uchi-komi:** repeticiones de técnicas con "tsuri" en "tachi-waza".
- Dan:** grado para los cinturones negros.
- De:** adelantar.
- Dojo:** sala de judo, "Lugar del despertar".
- Dori:** coger.
- Eri:** cuello, solapa (del kimono).
- Gaeshi (kaeshi) o Kae-ru:** volcar, cambiar de dirección.
- Take (kake):** gancho.
- Garami (karamu):** enroscarse.
- Gari (karu):** segar, cortar.
- Gatame (katame):** inmovilización, dominio.
- Go-kyo:** cinco principios de la enseñanza del Kodokan (cinco grupos de técnicas).
- Goshi (koshi):** cadera, cintura.
- Guruma (kuruma):** rueda, círculo.
- Hadaka:** desnudez, descubierto.
- Hane:** ala, pluma.
- Hara:** abdomen, vientre.
- Harai (barai):** barrer.
- Henka:** cambio, variante.
- Hidari:** izquierda.
- Hiji (hizi):** codo.
- Hiki (hiku):** tracción, tirar hacia sí mediante el agarre ("tsuri").
- Hiza:** rodilla.
- Hon:** fundamental, principal.
- Ichii:** posición, situación.
- Jiku:** eje de rotación, axis.
- Ju:** no resistencia (flexible, ágil).
- Judo:** camino de la no resistencia. Palabra empleada en el s. XVIII por la Jikishin Ryu. Jigoro Kano insistió en usar Kodokan Judo para diferenciarlo del judo clásico de la mencionada escuela.
- Judogui:** traje de judo.
- Juji:** cruz.
- Judoka:** practicante de judo.
- Kami:** cabeza, parte superior.
- Kata:** hombro; forma (técnica).
- Katame-waza:** técnicas en el suelo (inmovilizaciones, luxaciones y estrangulaciones).
- Kesa:** posición y postura fundamental de inmovilización (bufanda).
- Kiai:** grito abdominal muy potente.
- Ko:** pequeño, menor.
- Ko:** empeine del pie.
- Komi:** acercamiento.
- Kubi:** cuello.
- Kumi:** agarre.
- Kumi-kata:** forma (técnica) de agarrar.
- Kuzure:** variante.
- Kuzure:** posición y postura fundamental de inmovilización (variante).
- Kuzushi:** desequilibrio (postura de equilibrio inestable).
- Kuruma (guruma):** rueda, círculo.
- Kyu:** grado del judoka principiante.
- Ma:** espacio, distancia.
- Mae:** delante, en frente de.
- Maki:** enrollar.
- Maki-komi:** enrollar con el cuerpo para levantar y después proyectar al adversario.
- Ma-sutemi-waza:** técnicas de proyección con sacrificio de propio equilibrio hacia atrás.
- Mata:** ingle, interior del muslo.
- Mawari:** giro, rotación, circunferencia.
- Mawashi:** circular.
- Migi:** derecha.
- Morote:** agarre con dos manos.
- Nage:** proyección.
- Nage-waza:** técnicas de proyección (de pie)
- Ne:** acostado en el suelo.
- Ne-waza:** técnicas en el suelo ("tatami").
- O:** grande, mayor.
- Obi:** cinturón.
- Okuri (okuru):** acompañar, enviar.
- Osae:** control, inmovilizar (peso).
- Osae-waza:** técnicas de inmovilización.
- Oshi (oshu):** empujar
- Otoshi (otoshu):** caer, dejar caer.
- Randori:** práctica libre.
- Rei:** saludo.
- Renshu:** ejercicio, entrenamiento.
- Renraku-waza:** técnicas de combinación.
- Ritsu-rei:** saludo de pie.

Rio: método.

Saika tanden: región donde se halla el centro de gravedad del judoka.

Sabaki (sabaku): girar, esquivar.

Sasae: sostén, apoyo, bloqueo.

Seiza: posición de rodillas antes de saludar (za-rei).

Sensei: profesor, maestro.

Seoi (seou): cargar sobre la espalda.

Shihai: lucha, combate pre-competitivo, competición.

Shiho: cuatro puntos de apoyo.

Shime-waza (jime-waza): técnicas de estrangulación.

Shintai: desplazamiento del cuerpo en todas las direcciones.

Shisei: postura.

Shizen-tai: posturas naturales fundamentales.

Sode: manga (del kimono).

Soto: exterior, fuera.

Sukui: movimiento en forma de cuchara.

Sumi: ángulo, esquina.

Sutemi: sacrificar, arriesgar.

Tachi (dachi): postura, posición.

Tachi-waza: técnicas de pie.

Tai: cuerpo.

Tai-sabaki: movimiento giratorio de base. Esquiva circular, que anula, por rotación del cuerpo, el ataque del adversario.

Tani: valle.

Tatami: colchoneta de judo.

Tate: vertical; "a caballo".

Te: mano.

Tokui: especialidad, favorito.

Tori: judoka atacante.

Tsukuri: estructura, acción de preparar, prepararse para proyectar al adversario.

Tsuri (tsuru): alzar, levantar, estirar.

Tsuri-komi: atraer levantando, tracción.

Uchi: interior, dentro.

Uchi-komi: entrar acercándose, ejercicios preparatorios entrando y levantando.

Ude: brazo.

Uke: judoka (atacado), que recibe un ataque.

Ukemi: caída.

Ura: opuesto, el dorso.

Ushiro: posterior, atrás.

Utsuri: reflexión, cambio.

Waza (wasa): técnica/s.

Yoko: lado, costado, lateral.

Yoko-sutemi-waza: técnicas de proyección con sacrificio del propio equilibrio hacia el costado.

Za-rei: saludo sentado en posición "seiza"

Zenpo-ukemi: caída lateral hacia adelante con giro, de frente con giro.

Bibliografía

- ARPIN, Louis: "Guía de judo. Técnica en pie tachi-waza (go-kyo)". Ediciones Mensajero, Bilbao, 1.974.
- BARBANY CAIRÓ, Joan Ramón: "Elementos de fisiología aplicada al ejercicio físico". Ed. Generalitat de Catalunya. Colección I.N.E.F.C. Barcelona, 1.983.
- BARBANY CAIRÓ, Joan Ramón: "Fisiología del esfuerzo". Ed. Generalitat de Catalunya (I.N.E.F.C.). Barcelona, mayo 1.986 (1ª ed.).
- BARRA NOGUÉS, Armando: "Técnica moderna de defensa personal (goshin-jitsu)". Universidad de Valencia [Cátedra deportiva]. Valencia, 1.980.
- BÄUMLER, Günter y SCHNEIDER, Klaus: "Biomecánica deportiva. Fundamentos para el estudio y la práctica". Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1.989.
- BENÍTEZ DE ARAGÓN, Salvador: "Introducción al judo". Estades Artes Gráficas, Madrid, 1.962.
- BUNGE, Mario: "La ciencia, su método y su filosofía". Ediciones Siglo Veinte, Buenos Aires, 1.960.
- CARACCHINI, Augusto: "A, B, C del judo". Editorial Molino, Barcelona, 1.971.
- CORRAZE, Jacques: "Las bases neuro-psicológicas del movimiento". Ed. Paidotribo, S/A. Colección pedagogías corporales. Barcelona, 1.988.
- CARROBLES, José Antonio y GODOY, Juan: "Biofeedback". Principios y aplicaciones. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1.987.
- CASADO GRACIA, José M^a., DIAZ DEL CUETO, Mario y COBO IGLESIAS, Raúl: "Educación Física". Fundamentos teóricos para las EE.MM. Editorial Pila Teleña, S/A, Madrid, 1.989.
- CERDÁ, Enrique: "Una psicología de hoy". Editorial Herder, Barcelona, 1.969 (3ª ed.).
- CLAPIER-VALLADON, Simone: "Teorías de la personalidad". Ed. Paidotribo. Colección Conocer. Barcelona, 1.987.
- CRUZ HERNÁNDEZ, Miguel: "Lecciones de psicología". Editorial Revista de Occidente, Madrid, 1.965 (2ª ed.).
- GUINERY, Michael: "Aprender a estudiar". Ed. Martínez Roca. Colección educación. Barcelona, mayo 1.988 (7ª ed.).
- DELAY, Jean y PICHOT, Pierre: "Manual de psicología". Editorial Toray-Masson, Barcelona, 1.976 (5ª ed. versión española de Leopoldo Montserrat Valle).
- DIAZ OTAÑEZ, Jorge: "Manual de entrenamiento". Ediciones Jado, 3ª edición, Córdoba (República Argentina), 1.988.

- Diccionario de la lengua española*. Editorial Ramón Sopena, Barcelona, 1.965.
- Diccionario ilustrado latino-español, español-latino*. Bibliograf, Barcelona, 1.970 (7ª ed.).
- Diccionario manual griego-español*. Bibliograf, Barcelona, 1.970 (5ª ed.).
- Diccionari de judo*. Generalitat de Catalunya. Departament de Cultura. TERMCAT (Centre de terminologia). Ed. Enciclopedia Catalana, S/A. Barcelona, juliol 1.991 (1ª ed.).
- DONSKOI, D. y ZATSIORSKI, V. : "Biomecánica de los ejercicios físicos". Manual. Ed. Ráduga, Moscú, 1.988.
- FERNÁNDEZ ALMODÓVAR, Amadeo: "Judo básico". Editorial Alhambra, Colección Deporte y Sociedad, Madrid, 1.986 (2ª reimpresión).
- FRANCO DE SARABIA, Fernando: "Cinturón negro de judo". Editor Esteban Sanz Martínez, Madrid, 1.977.
- FUCCI, Sergio y BENIGNI, Mario: "Biomecánica del aparato locomotor aplicada al condicionamiento muscular". Ed. Doyma, 1.988.
- GARFIELD, Charles A. y Hal Zina Bennet : "Rendimiento máximo". Ed. Martínez Roca S/A. Colección Deportes (técnicas). Barcelona, 1.987.
- GARRIDO TRONCOSO, Víctor: "Prontuario-Guía de la Federación Española de Judo y D. A.". Ed. Barlovento, Madrid, 1.983.
- GROSSER/NEUMAIER: "Técnicas de entrenamiento". Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1.986.
- HARRE, Dietrich Dr. : "Teoría del entrenamiento deportivo". Editorial Stadium, Buenos Aires, 1.987.
- HARRIS, Dorothy V. y HARRIS, Bette L. : "Psicología del deporte". Ed. Hispano Europea, S/A. Colección Herakles (Biblioteca Enciclopédica de los Deportes). Barcelona, 1.987.
- HERNÁNDEZ CORVO, Roberto: "Morfología funcional deportiva". Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana, 1.987.
- INMAN, Roy: "Las técnicas de los campeones en combate". Ed. Eyras, 1.988.
- KANO, Jigoro: "Kodokan judo". Ed. Kodansha Internacional, Tokyo-New York, 1.987 (2ª ed.).
- KAWAISHI, Mikonosuke: "Judo, las 7 katas". Ed. Bruguera, Barcelona, 1.972 (3ª ed.).
- KIMURA, Masahiko: "El judo". Ed. Aedos, Barcelona, 1.976.
- KOLYCHKINE THOMSON, Andrés: "Judo, Arte y Ciencia". Editorial Científico-técnica, ciudad de La Habana, 1.988.
- KUDO, Kazuzo: "Judo en acción. Técnicas de proyección". Editorial Fher, Bilbao, 1.979.
- KUDO, Kazuzo: "Judo en acción. Técnicas de combate cuerpo a cuerpo en el suelo". Editorial Fher, Bilbao, 1.979.

- LASSERRE, Robert: "Judo, Manual práctico". Ed. Hispano-Europea. Colección Herakles serie TD (técnicas deportivas), Barcelona, 1.975 (9ª ed.).
- LAWTHER, John D. : "Aprendizaje de las habilidades motrices". Ed. Paidós. Sección psicomotricidad vol. 33. Barcelona, 1.983 (1ª reimpresión).
- MAHLO, Friedrich Dr. : "La acción táctica en el juego". Ed. Pueblo y Educación, 1.981 (1ª reimpresión).
- MATVÉIEV, L.: "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Editorial Ráduga, Moscú, 1.985.
- MEINEL, Kurt: "Didáctica del movimiento". Ed. Orbe, Ciudad de La Habana, 1.977.
- MESSER, August: "Historia de la pedagogía". Ed. Labor. Biblioteca de iniciación cultural, sección II Educación nº 106-107. Barcelona-Buenos Aires, 1.935 (3ª ed.).
- ORTEGA FERNÁNDEZ, Rafael: "Judo moderno y eficaz". Ed. Nueva-lente, Madrid, 1.984.
- ORY, M. y J. B. : "Diccionario de las artes marciales". Ediciones Obelisco, Barcelona, 1.986.
- PÁEZ, Cesar y VILALTA, Esther: "Judo infantil, pedagogía y técnica". Ed. Direcció General de l'Esport. Colección I.N.E.F., Barcelona, 1.983.
- PALMI GUERRERO, Joan: "Psicología aplicada a l'activitat física". Ed. Generalitat de Catalunya. Documents I.N.E.F. (Barcelona) núm. 2. Barcelona, 1.984 (1ª ed.).
- PAVLOV, Iván: "Fisiología y psicología". Alianza Editorial, Madrid, 1.968.
- PIERON, Maurice: "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Gymnos, Editorial, Madrid, 1.988.
- PILA TELEÑA, Augusto: "Preparación física 3". Tercer nivel. Editorial Pila Teleña, S/A, 7ª edición, Madrid, 1.986.
- PLATONOV, Vladimir Nicoláievitch: "El entrenamiento deportivo". Teoría y metodología. Editorial Paidotribo, S/A, Colección Deporte, Barcelona, 1.988.
- RIEDER, Hermann y FISCHER, Gabriele: "Aprendizaje deportivo". Metodología y didáctica. Ed. Martínez Roca, S/A. Colección Deportes (técnicas). Barcelona, 1.990.
- RIERA RIERA, Joan: "Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas". Ed. INDE Publicaciones. Barcelona, 1.989 (1ª ed.).
- RIERA RIERA, Joan: "Introducción a la psicología del deporte". Ed. Martínez Roca, S/A. Serie Universidad. Barcelona, 1.985.
- ROCA BALASCH, Josep: "Desenvolupament motor i psicologia". Ed. Generalitat de Catalunya. Col·lecció I.N.E.F.C., Barcelona, 1.983.
- ROCA BALASCH, Josep: "Tiempo de reacción y deporte". Ed. Generalitat de Catalunya. Colección I.N.E.F.C. Barcelona, 1.983.
- RUÍZ PÉREZ, Luís Miguel: "Desarrollo motor y actividades físicas". Ed. Gymnos. Madrid, 1.987.

SANCHEZ BAÑUELOS, Fernando: "Bases para una didáctica de la educación física y el deporte". Gymnos, Editorial, Madrid, 1.986.

SCHOLICH, Manfred: "Entrenamiento en circuito". Editorial Stadium, Buenos Aires (República Argentina), 1.989.

SINGER, Robert N. : "El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte".Ed. Hispano Europea, S/A.Colección Herakles (Biblioteca Enciclopédica de los Deportes).Barcelona, 1.986.

TATÁRINOV, V. G. : "Anatomía y fisiología humanas".Ed. Mir, Moscú 1.987 (3ª ed.).

UZAWA, Toshiyasu: "Pedagogía del judo".Ed. Miñón.Colección NIKE de educación y ciencia deportiva, Valladolid, 1.981.

VARIOS AUTORES: "Kodokan".Illustrated Kodokan.Edita Kodokan Judo, Tokyo, 1.956.

VARIOS AUTORES: "La educación física en las enseñanzas medias.Teoría y práctica".Ed. Paidotribo, Barcelona, 1.985.

VARIOS AUTORES: "Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.".Ed. Paidotribo, Barcelona, 1.988.

WILLIAMS, JEAN M. : "Psicología aplicada al deporte".Ed. Biblioteca Nueva, Colección de Textos y Temas Psicológicos, Madrid, 1.991.

YERKOW, Charles: "Judo katas".Ed. Hispano-Europea.Colección Herakles serie TD (técnicas deportivas), Barcelona, 1.963 (3ª ed.) y 1.966 (6ª ed.).

Jaume A. Mirallas Sariola

Nació en Barcelona el 13 de junio de 1.957. Licenciado en Educación Física (INEFC de Barcelona). Maestro-Entrenador Nacional de Judo (3er. Dan).

Profesor de Judo de la "Escola Catalana de l'Esport" de la Direcció General de la Secretaria General de l'Esport (Generalitat de Catalunya) y responsable del programa de formación de técnicos de Primer Nivel de Judo (TEB).

Coordinador de los Centros de Tecnificación de Judo de Catalunya y profesor de Judo del Centro de Tecnificación de Barcelona (1989/1994).

Vocal y técnico de la Federació Catalana de Judo i D.A.

Profesor de Educación Física y Deportes (BUP y FP) en la "Escola Acadèmia Apiària" de Piera (Barcelona) (1987/1994).

Profesor de Judo y Educación Física en la "Escola de Judo Mirallas" de Piera.

Consigue el cinturón negro 1er. Dan en 1.976, 2º Dan en 1.982 y 3er. Dan en 1.986.

De su carrera deportiva se puede destacar: campeón por equipos Liga Nacional "Júnior" 1.976 (Selección Catalana); campeón de Catalunya "Júnior", peso medio, 1.976 y 1.977; campeón de Catalunya Universitario, peso medio, 1.977 (INEF de Barcelona), sub-campeón de España Universitario, peso medio, 1.977 y trofeo al mejor deportista universitario (Judo) 1.977.

Desde de 1.979 se dedica a la docencia del judo y deja la competición en 1.983.

Asiste a cursos y entrenamientos de Judo en España y en el extranjero: "Akademia Wichowania Fizycznego" (Varsovia - Polonia, 1.976); Post-grado "IV Curso de profundización en el estudio del Judo (La Habana - Cuba, 1.988); Post-grado "La nueva didáctica del Judo" (La Coruña - España, 1.988); "Institut National du Sport et de l'Education Physique" (París - Francia, 1.989).

Ha publicado varios artículos sobre Judo en diversas revistas especializadas: APUNTS, RED, REF y TEAM.

Ha participado con el INEFC de Barcelona en el programa de los cursos de maestría de Judo y en la producción de un video de Judo sobre el contenido del presente libro. Además, ha colaborado también con el INEFC de Lleida y el IVEF de Valencia, impartiendo cursos monográficos de Judo.

Actualmente es preparador físico de judo en el CARE (Centre d'Alt Rendiment Esportiu) de Sant Cugat del Vallès (Barcelona).
