

# CURSO DE JUDO

DEPORTE



## INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA DEL JUDO INFANTIL

Profesor: Jaume A. Mirallas Sariola



FEDERACION GALLEGA  
DE JUDO Y D. A.



**LA CORUÑA, 8, 9 y 10 de septiembre de 1995**

Organiza: Federación Gallega de Judo y D. A.  
Patrocina: Diputación Provincial de La Coruña



**INTRODUCCIÓN A  
LA PEDAGOGÍA DEL  
JUDO INFANTIL**

**Profesor: Jaume A. Mirallas Sariola**  
Licenciado en Educación Física (INEFC-Barcelona)  
Entrenador Nacional de Judo 3º Dan  
Profesor de judo de l'Escola Catalana de l'Esport  
Preparador físico de judo en el CAR (Centro de Alto Rendimiento)  
de Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

**La única educación perdurable  
es estar lo bastante seguro de  
algo para decírselo a un niño.**

*Gilbert Keith Chesterton*

**Siempre que enseñes, enseña  
a la vez a dudar de lo que  
enseñes.**

*José Ortega y Gasset*

Primera Edición: Agosto, 1995

Título: **INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGIA DEL JUDO INFANTIL**

Autor: **Jaume A. Mirallas Sariola**

Editor: **Jaume A. Mirallas Sariola**  
con la colaboración de la Diputación Provincial de La Coruña  
y la Federación Gallega de Judo y D. A.

Producción: **CPET (Centre de Publicacions del Campus Nord)**  
La Cup. C/ Gran Capità, s/n. 08034 Barcelona

Depósito Legal: **B-6132-95**  
I.S.B.N.: **84-920937-0-6**

## ÍNDICE

	Pág.
Contenido temático y horario.....	7
1 Etapas de la vida del judoka.....	11
2 Programación de la sesión de judo infantil.....	21
3 La didáctica del juego: características y principios.....	23
4 Elementos básicos y técnicos del judo.....	27
5 La acción técnica en el judo y sus fases.....	35
6 La acción táctica en el judo y sus fases.....	39
7 La acción táctica en el judo: ofensiva y defensiva.....	43
Bibliografía.....	49

# INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA DEL JUDO INFANTIL

CURSO DE JUDO: La Coruña, 8, 9 y 10 de septiembre de 1995

## CONTENIDO TEMÁTICO Y HORARIO

### Viernes, 8 de septiembre

16:00 - 16:30 - Presentación  
16:30 - 18:00 - Etapas de la vida del judoka: pre-judo, adaptación, iniciación  
18:00 - 18:30 - Descanso  
18:30 - 19:30 - La didáctica del juego: características y principios  
19:30 - 20:00 - Coloquio

### Sábado, 9 de septiembre

10:00 - 11:30 - Etapas de la vida del judoka: desarrollo, perfeccionamiento  
11:30 - 12:00 - Descanso  
12:00 - 13:30 - Elementos básicos y técnicos del judo  
13:30 - 14:00 - Coloquio  
14:00 - 16:30 - Almuerzo  
16:30 - 17:30 - Programación de la sesión de judo infantil. Cinturones  
17:30 - 18:00 - Descanso  
18:00 - 19:30 - La acción técnica en el judo (concepto) y sus fases  
19:30 - 20:00 - Coloquio

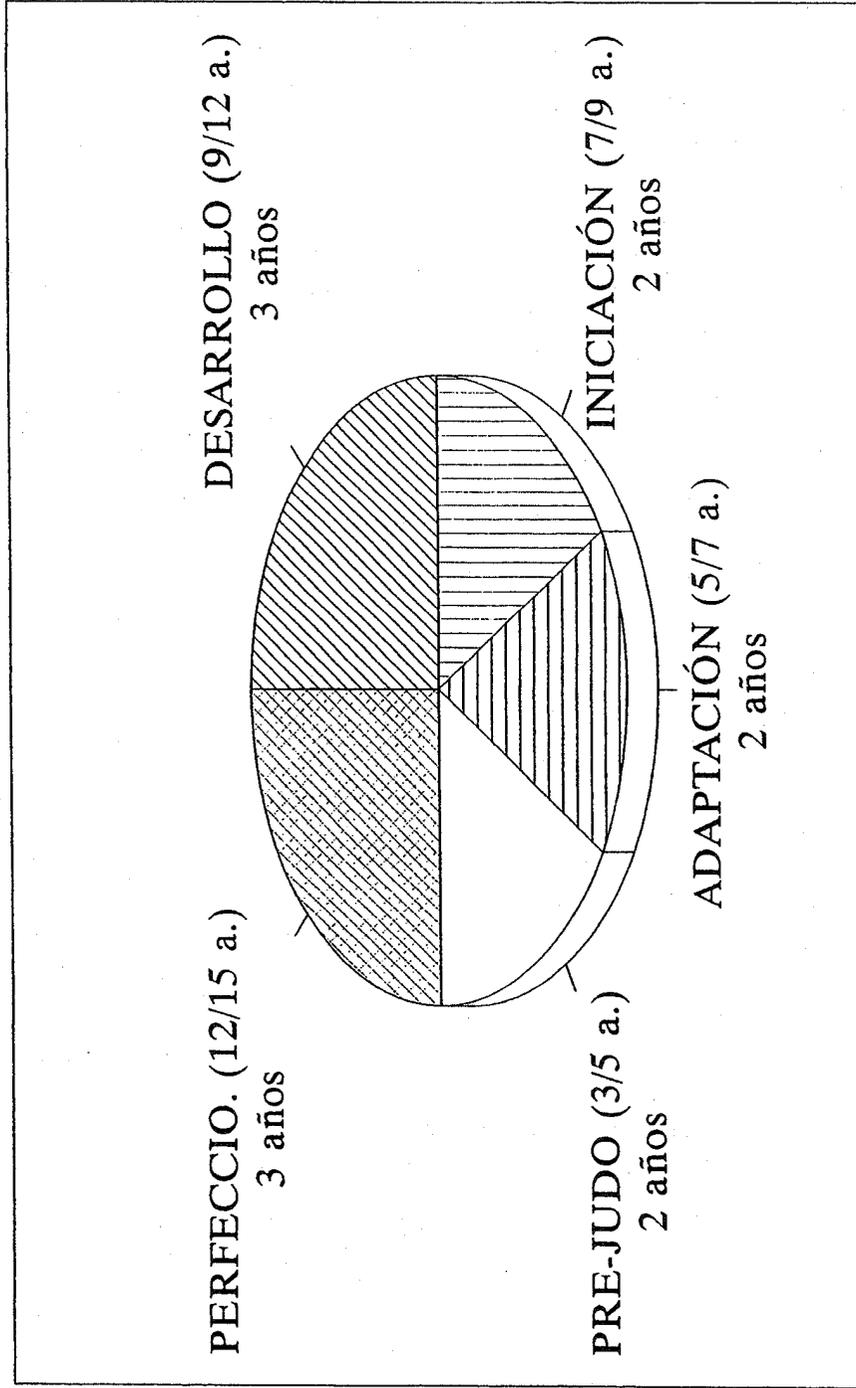
### Domingo, 10 de septiembre

10:00 - 11:30 - La acción táctica en el judo (concepto) y sus fases  
11:30 - 12:00 - Descanso  
12:00 - 13:30 - La acción táctica en el judo (ofensiva y defensiva)  
13:30 - 14:00 - Coloquio  
14:00 - 14:30 - Conclusiones

#### Nota:

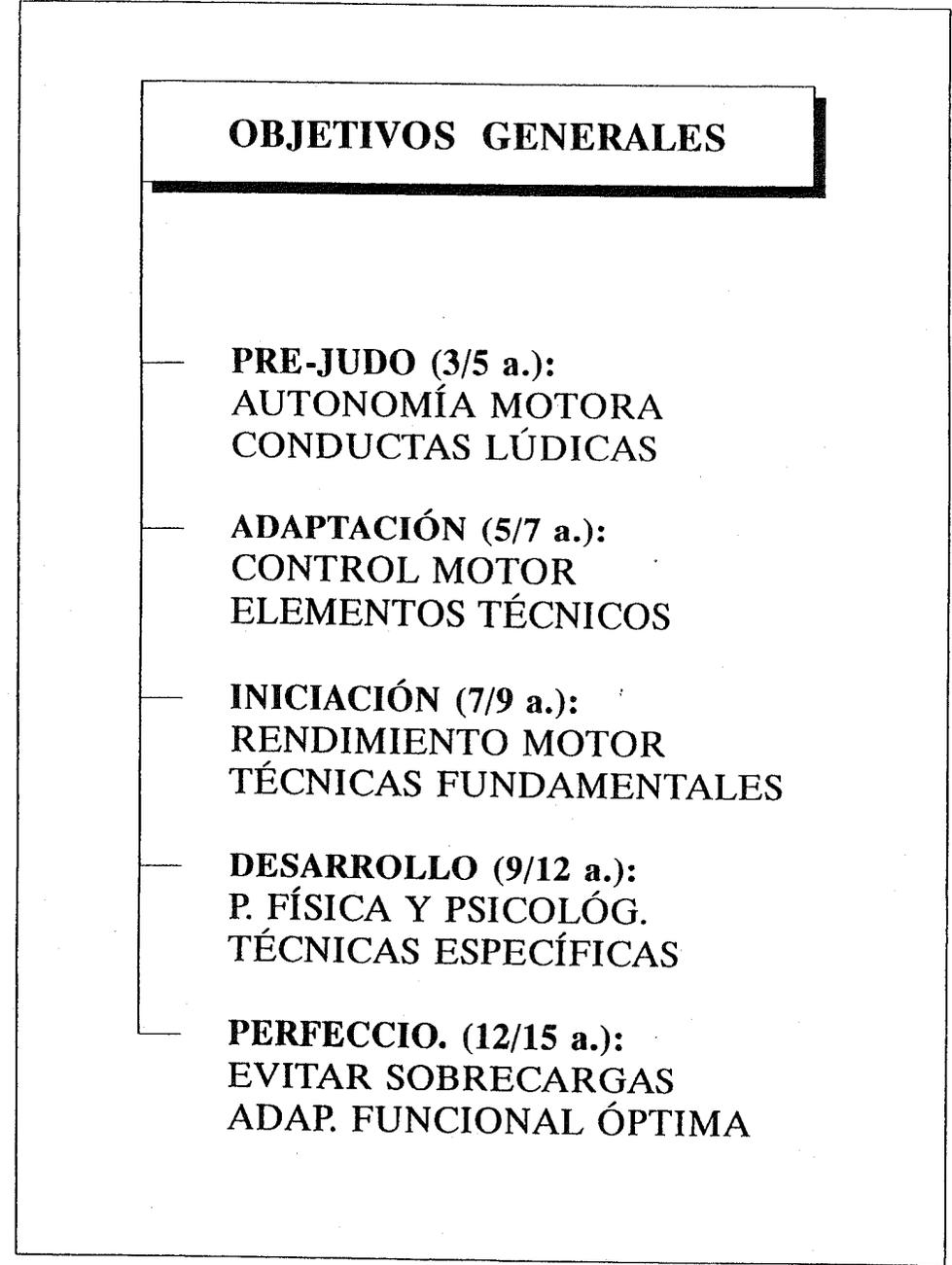
El contenido temático de la "Introducción a la pedagogía del judo infantil" está reconocido como crédito obligatorio de los Cursos de Formación de Técnicos del Deporte Judo (Plan de estudios 1º nivel) por l'Escola Catalana de l'Esport de la Direcció General de la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya.

# ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA INFANTIL



Jaume A. Miralles Senola

# ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA INFANTIL



Jaume A. Miralles Senola

# ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA INFANTIL

## EJERCICIOS Etapa de pre-judo (3/5 años)

**POSTURAS INESTABLES  
DESPLAZAMIENTOS, GIROS  
VOLTERETAS, F. VOLCAR**

**FORMAS DE COGERSE:  
EMPUJE Y TRACCIÓN  
CONTACTOS, CONTROLES**

**COMBINACIONES MOTORAS  
EN EL SUELO, CAÍDAS  
JUEGOS PRE-LUCHA SUELO**

## INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA DEL JUDO INFANTIL

### 1.- ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA

#### 1.1 Etapa de PRE-JUDO (3/5 años). SIN cinturón

##### 1.1.1 OBJETIVOS

A) Educación psicomotriz en base a los elementos técnicos del judo con la finalidad que el niño/a adquiera una **autonomía motora** con la utilización de las extremidades superiores (lateralización), conductas lúdicas y coordinaciones motoras.

B) En el juego se debe practicar el comportamiento social sin compromiso. A través del juego **no sólo van comprendiendo los mejores, sino también los medianos y los débiles**: facilita el entendimiento y la relación con los demás.

##### 1.1.2 EJERCICIOS

A) Habilidades motoras básicas (locomoción: posiciones de equilibrio dinámico, posturas inestables, desplazamientos, volteretas, giros, formas de volcar, caídas).

B) Habilidades motoras en el suelo ("ne-waza") y de pie ("tachi-waza") respectivamente. Dominio del cuerpo en el espacio sin locomoción: posiciones de equilibrio estático, posturas estáticas y estables, formas de cogerse ("tsuri": empuje y tracción), contactos, controles.

C) Habilidades motoras de proyección (formas de volcar en el suelo) y recepción en el "tatami". Las formas de volcar se consideran caídas (elemento técnico) en un primer nivel de aprendizaje.

D) Combinaciones motoras en el suelo (actividad física de pre-lucha con "judogui" o chandal y descalzos sobre un "tatami" o colchonetas).

E) Actividades luctatorias mayoritariamente en el suelo (juegos): García-Fojeda, A.; Casterlenas, J. LL.: *"Del juego luctatorio a los deportes de combate"*, capítulo V: *Deportes individuales, de Programas y contenidos de la Educación física en BUP y FP*, Ed. Paidotribo, Barcelona, 1988.

## ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA INFANTIL

### **EJERCICIOS** Etapa de adaptación (5/7 años)

**DESPLAZAMIENTOS,  
FORMAS AGARRAR,  
FORMAS VOLCAR, CAÍDAS**

**JUEGOS PRE-LUCHA SUELO  
CONTROLES, CONTACTOS  
SE CONSOLIDAN POSTURAS**

**FIJACIÓN ELE. TÉCNICOS  
TÉCNICAS FUNDAMENTALES  
INICIO RANDORI SUELO**

**FIJACIÓN ELE. TÉCNICOS  
TÉCNICAS FUNDAMENTALES  
INICIO RANDORI DE PIE**

A partir de los 4 años comienzan a manifestarse predomios motores estables en la utilización de las partes del cuerpo (diestro o zurdo): utilizan activamente el tronco y las piernas. Las posturas fundamentales como "kesa", "yoko", "ushiro"..., el contacto, el control y sobretudo el desplazamiento en el suelo deben empezar a fijarse en esta etapa.

### 1.2 Etapa de ADAPTACIÓN (5/7 años). Cinturón BLANCO

#### 1.2.1 OBJETIVOS

A) Desarrollo de la motricidad y de los aprendizajes prácticos. En esta etapa resaltan la gran riqueza de conductas motoras, la mejora del control motor y la precisión en los gestos y técnicas ya con gran dominio visual.

B) El juego debe ocupar un amplio espacio de las vivencias y experiencias infantiles. El juego también consiste en una identificación interior y en una presentación exterior.

C) Conocimiento y aprendizaje de los elementos técnicos del judo mediante la práctica continuada. El judoka principiante es capaz progresivamente de captar, mejorar y refinar la motricidad específica del judo.

#### 1.2.2 EJERCICIOS

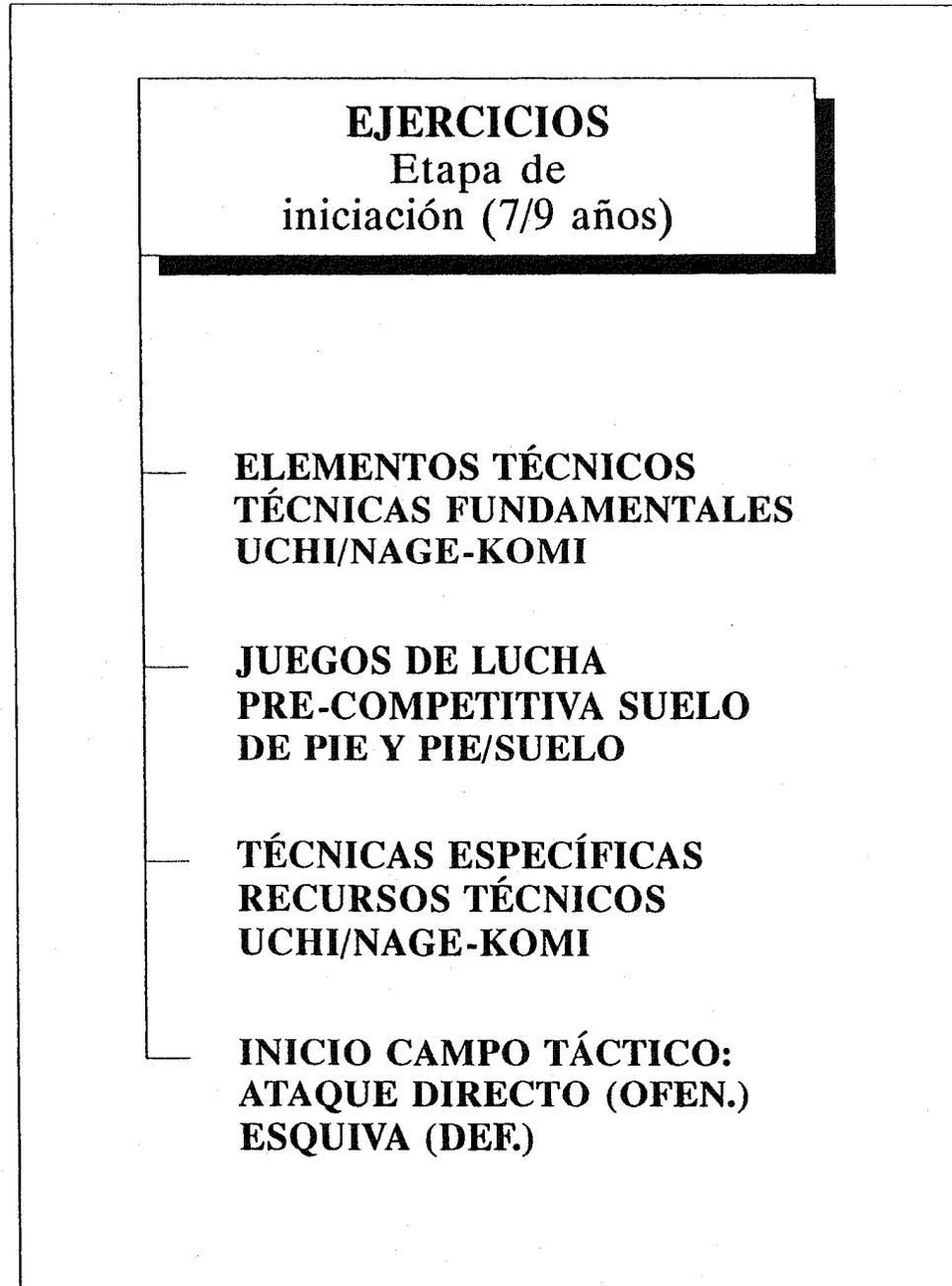
A) Las habilidades motoras básicas (desplazamientos, caídas...) se consolidan, refinan y aplican a diferentes aprendizajes técnicos.

B) Las habilidades motoras sin locomoción (posturas estables, formas de agarrar, contactos, controles) mejoran y se convierten en más eficaces.

C) Actividades luctatorias en el suelo y de pie (juegos de pre-lucha). Torres Casadó, Guillermo: "Actividades de lucha. Caracterización." Revista APUNTS (INEFC) nº 18, diciembre 1989.

D) Iniciación al "randori" en el suelo ("ne-waza"). Una vez que el judoka principiante haya aprendido y reconozca la función de los elementos técnicos en el combate de judo, se puede ya pasar al trabajo de pie ("tachi-waza").

## ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA INFANTIL



Precisamente en esta etapa es conveniente dominar los fundamentos de la técnica (elementos técnicos). Los elementos técnicos del judo se utilizan como habilidades motrices básicas. Existe la posibilidad de enseñar a los judokas sistemáticamente diferentes técnicas fundamentales del judo como "tai-otoshi", "uki-goshi"...

### 1.3 Etapa de INICIACIÓN (7/9 años). Cinturón AMARILLO

#### 1.3.1 OBJETIVOS

A) Mejora del rendimiento motor y la precisión en los ejercicios de agilidad, equilibrio, percepción y coordinación. Estabilización y variación de la coordinación motriz.

B) El entrenamiento con niños/as debe aprovechar las ocasiones del juego para transmitir la tensión lúdica del aprendizaje. A través del juego a medio plazo va a facilitar la comprensión de los elementos técnicos del judo y su interrelación, disminuyendo así el tiempo de aprendizaje de las acciones técnicas.

#### 1.3.2 EJERCICIOS

A) Las habilidades motoras de proyección y recepción evolucionan como consecuencia del desarrollo biológico. Mejoran los mecanismos perceptivo-cognitivos implicados en la ejecución de técnicas fundamentales y recursos técnicos. Los elementos tácticos se utilizan como habilidades senso-motoras.

B) Actividades pre-competitivas en el suelo, de pie y de pie-suelo (juegos de lucha): Barbot, Alain: "Contenidos de enseñanza en los deportes de combate con agarre". Revista de Educación Física nº 21 mayo-junio 1988.

C) Iniciación en el campo táctico ofensivo (ataque directo) y defensivo (esquiva/"tai-sabaki"). Una vez el judoka principiante haya aprendido a esquivar, puede iniciarse la enseñanza del concepto contra-ataque, utilizando algunas de las mismas acciones técnicas fundamentales ya aprendidas para contra-atacar.

## ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA INFANTIL

### **EJERCICIOS** Etapa de desarrollo (9/12 años)

**COMBINACIONES DE  
TÉCNICAS FUNDAMENTALES  
Y ESPECÍFICAS**

**COMPETICIÓN NO OFICIAL  
CARÁCTER LÚDICO, VARIAR  
TIPO COMPETICIÓN**

**RANDORI COMO MÉTODO  
FUNDAMENTAL  
INICIO PRE. FÍSICA/PSI**

**CAMPO TÁCTICO:  
CONTRA-ATAQUE (OFEN.)  
ESQUIVA (DEF.)**

### 1.4 Etapa de DESARROLLO (9/12 años). C. NARANJA Y VERDE

#### 1.4.1 OBJETIVOS

A) Actividades físicas variadas adaptadas a sus características biotológicas, que le proporcionarán una buena preparación física y psicológica de base.

B) La enseñanza de las acciones técnicas del judo habrá de ser a la medida del joven judoka.

C) Prevención de las posturas incorrectas y una adecuada higiene respiratoria. Toma de consciencia de la postura, sentido del ritmo del movimiento, de la percepción espacio-temporal y desarrollo del concepto lateralidad.

#### 1.4.2 EJERCICIOS

A) Aplicación específica de los elementos técnicos en el suelo y de pie. Aprendizaje de técnicas específicas y complementarios encadenadas con las técnicas fundamentales aprendidas en la etapa anterior.

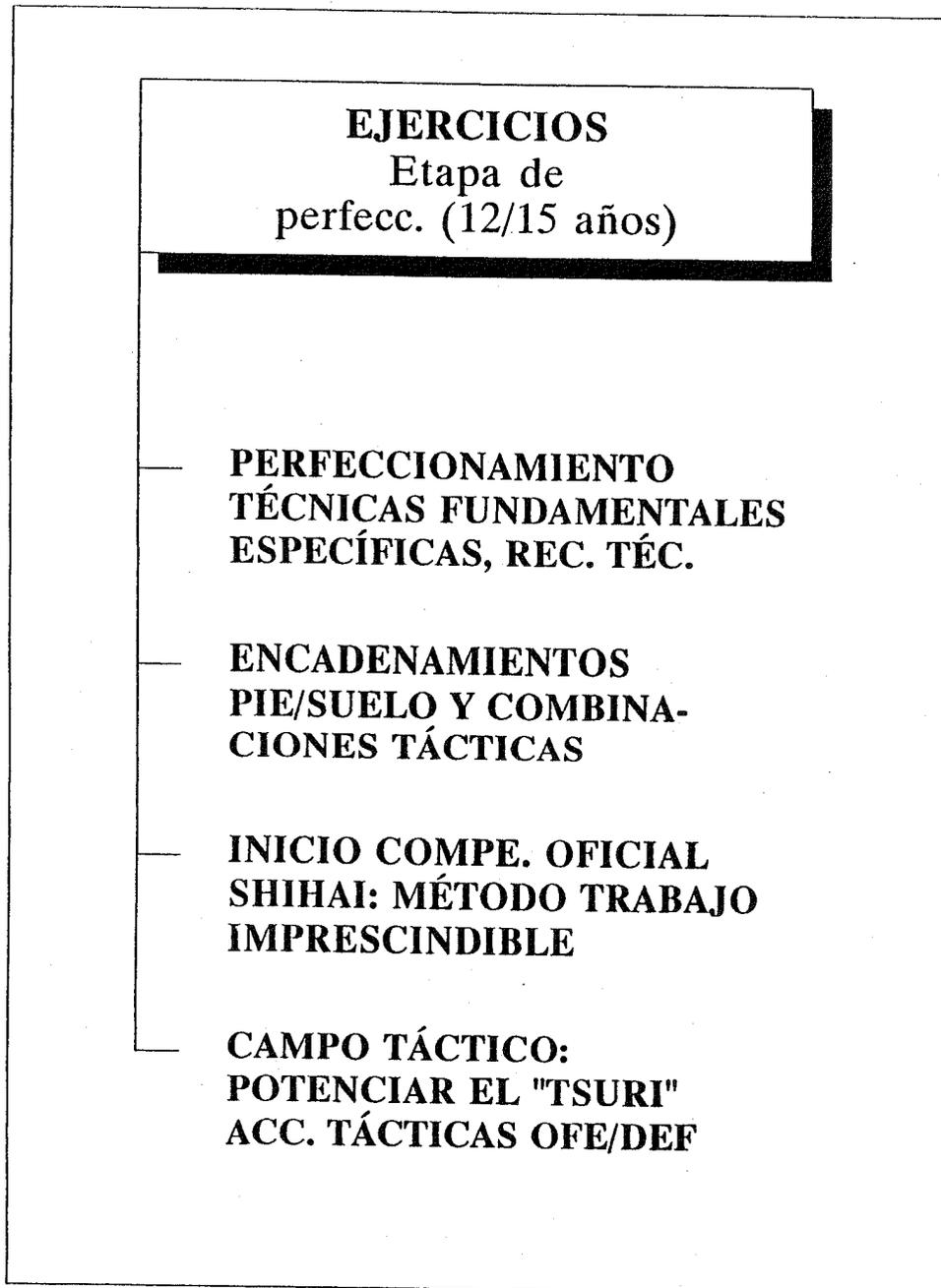
B) Actividades competitivas con carácter lúdico (no competición oficial). Variar las actividades y el tipo de competición. El "randori" se introduce como un método fundamental de trabajo.

C) Iniciación en el campo táctico ofensivo (contra-ataques) y desarrollo de las acciones tácticas ofensivas (ataques directos) y de las acciones tácticas defensivas (esquivas). Evitar las acciones tácticas defensivas de afrontamiento (resistencia abdominal).

En esta etapa podemos ir descubriendo las preferencias y habilidades particulares del judoka. En cambio, existe una capacidad limitada del esfuerzo respecto al aparato locomotor y también de la capacidad anaeróbica. Los valores de consumo de oxígeno son muy similares en los dos sexos, aumentando con la edad debido en gran parte al crecimiento.

A partir de los 10 años es una edad idónea para el aprendizaje motor y es conveniente proporcionar estímulos para conseguir un amplio abanico de movimientos.

# ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA INFANTIL



## 1.5 Etapa de PERFECCIONAMIENTO (12/15 años). C. AZUL Y MARRÓN

### 1.5.1 OBJETIVOS

- A) Evitar grandes tracciones musculares y apoyos intensos sobre las extremidades. No sobrecargar la columna vertebral.
- B) Introducir ejercicios anaeróbicos hacia el final de esta etapa (adolescencia), cuando se produzca una armonía significativa de las proporciones morfológicas.
- C) Procurar una adaptación funcional óptima.

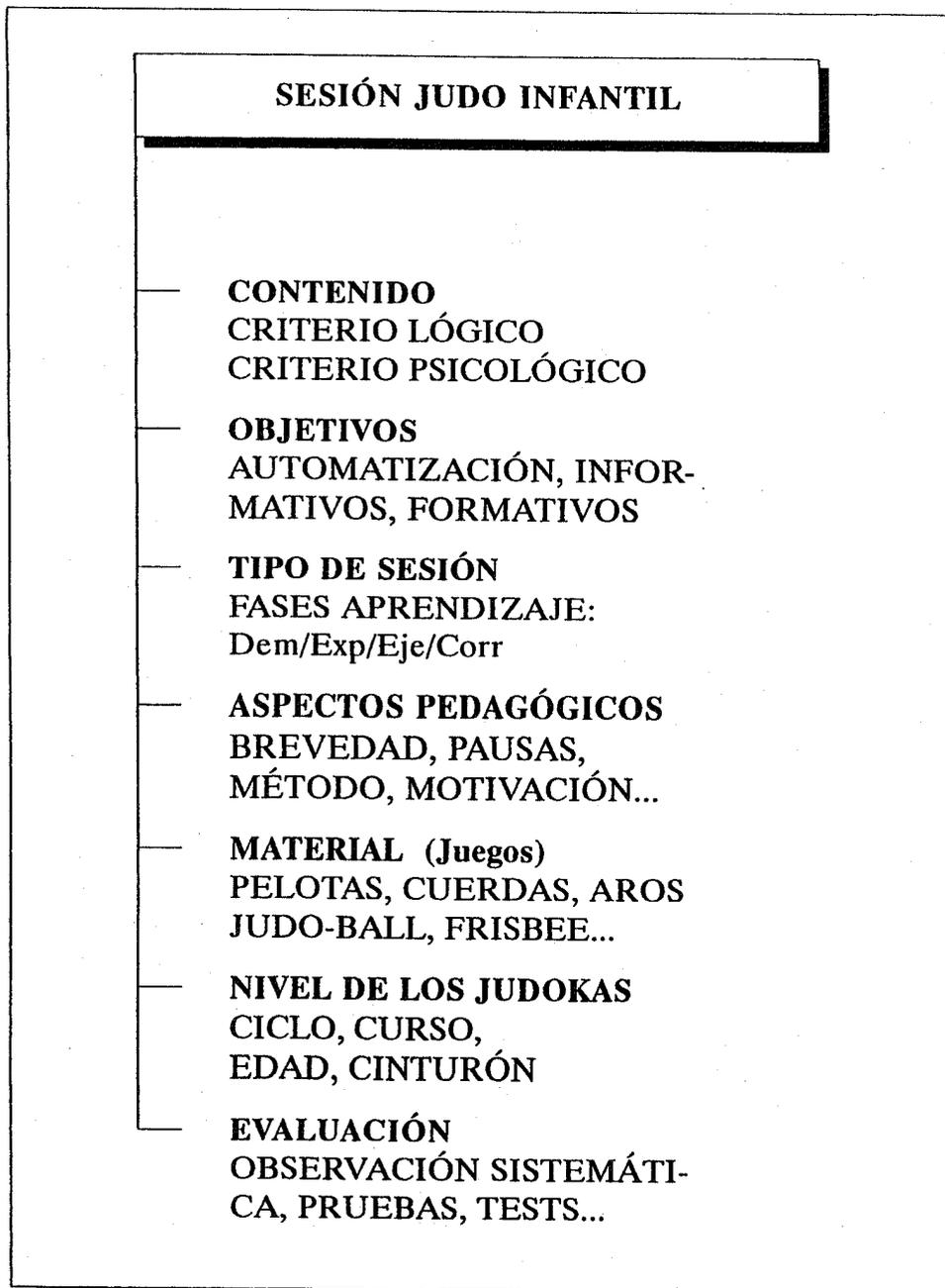
### 1.5.2 EJERCICIOS

- A) Perfeccionamiento de las técnicas fundamentales, específicas y complementarias de pie y en el suelo. Encadenamiento de las técnicas de pie con las técnicas en el suelo, utilizando una correcta aplicación de los elementos técnicos.
- B) Iniciación sistemática de ejercicios anaeróbicos para potenciar el "tsuri" de brazos y piernas conjuntamente.
- C) Iniciación en la competición oficial de judo. El "shihai" se introduce como un método de trabajo imprescindible.
- D) Desarrollo de las acciones tácticas ofensivas (contra-ataques) y perfeccionamiento de las acciones tácticas ofensivas (ataques directos) y defensivas (esquivas). Evitar las acciones tácticas defensivas de afrontamiento.

Período de grandes cambios físicos y psicológicos. La capacidad aeróbica aumenta considerablemente y la anaeróbica mejora poco a poco. A partir de los 13 años aumenta más rápidamente la capacidad anaeróbica y el consumo de oxígeno en los chicos que en las chicas. Las dimensiones corporales, la maduración del sistema nervioso central y el efecto hormonal sobre el sistema muscular en los chicos mejoran el rendimiento deportivo.

Las destrezas y habilidades especializadas mejoran en esta etapa sobretudo en las chicas (14 años); en los chicos la mejora no se produce hasta la siguiente etapa de especialización (17-18 años).

## PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN DE JUDO INFANTIL



Jaume A. Miralles Saviola

## 2.- PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN DE JUDO INFANTIL

- 2.1 Contenido
  - 2.1.1 Criterio lógico (temática)
  - 2.1.2 Criterio psicológico (condiciones psicológicas de los judokas respecto al aprendizaje)
- 2.2 Tipo de sesión (unidad: estructura didáctica de los contenidos)
  - 2.2.1 Fases en el aprendizaje:
    - A) Demostración (progresión pedagógica)
    - B) Explicación (breve)
    - C) Ejecución (fase más importante)
    - D) Corrección (errores)
- 2.3 Aspectos pedagógicos sobre la didáctica de la sesión
  - 2.3.1 Brevedad en las explicaciones (tono de voz adecuado)
  - 2.3.2 Pausas en la sesión (para la corrección y dar instrucciones)
  - 2.3.3 Todo el grupo ha de practicar los ejercicios y juegos explicados
  - 2.3.4 Procurar variar el método de enseñanza (el judoka no debe perder el interés)
  - 2.3.5 Motivar a los judokas (incentivar mediante la actitud y las palabras)
- 2.4 Objetivos
  - 2.4.1 De automatización (trabajo de los judokas)
  - 2.4.2 Informativos (conocimientos de los judokas)
  - 2.4.3 Formativos (actitud de los judokas)
- 2.5 Material (juegos)
  - 2.5.1 Pelotas, cuerdas, aros...
  - 2.5.2 Judo-ball
  - 2.5.3 Frisbee
- 2.6 Nivel de los judokas
  - 2.6.1 Ciclo
  - 2.6.2 Curso
  - 2.6.3 Edad
  - 2.6.4 Cinturón
- 2.7 Evaluación
  - 2.7.1 Observación sistemática
  - 2.7.2 Pruebas
  - 2.7.3 Tests

## DIDÁCTICA DEL JUEGO

### CARACTERÍSTICAS (Johan Huizinga)

- 1ª CARACTERÍSTICA:  
EL JUEGO, ACCIÓN LIBRE  
NO AL JUEGO IMPUESTO
- 2ª CARACTERÍSTICA:  
EL JUEGO NO ES LA VIDA  
PERMITE SALIR DE ELLA
- 3ª CARACTERÍSTICA:  
EN EL JUEGO RESULTADO  
INCIERTO: ÉXITO O NO
- 4ª CARACTERÍSTICA:  
LAS REGLAS DEL JUEGO  
CREAN ORDEN/ELEGANCIA
- 5ª CARACTERÍSTICA:  
EL JUEGO SE DESARROLLA  
EN EL TIEMPO Y ESPACIO
- 6ª CARACTERÍSTICA:  
EL JUEGO ESTIMULA LA  
SOCIABILIDAD

### 3.- LA DIDÁCTICA DEL JUEGO: CARACTERÍSTICAS Y PRINCIPIOS

Lo valioso no es el juego en sí, sino la **manera de jugar** (Petzelt, A.). Los criterios de la manera de jugar son los fenómenos del juego auténtico: efecto formativo.

El juego es acción libre. En el calentamiento, al iniciar la sesión de judo, el juego debe permanecer omnipresente sobretodo en las primeras etapas de la vida del judoka: pre-judo y adaptación. No obstante, la voluntad de preservar la pureza del juego prohíbe la envidia, los enfrentamientos violentos, etc. Esto les resulta particularmente difícil a los jóvenes judokas entre 8 y 12 años (etapas de iniciación y desarrollo), porque todavía asignan una gran importancia al resultado. Esta sobrevaloración del resultado quita al juego su dimensión pedagógica.

Para Huizinga, el juego se manifiesta como "determinada cualidad de la acción" que se distingue de la "vida ordinaria". **El juego no es serio, pero puede jugarse seriamente.** El concepto de juego no se determina del todo ni lógicamente, ni biológicamente. Tenemos que limitarnos a fijar algunas de sus características.

#### 3.1 CARACTERÍSTICAS (Huizinga)

A) Primera característica: el juego es en primer lugar y ante todo acción libre. El juego impuesto ya no es juego en sentido estricto, porque en su forma original emana del placer de jugar.

B) Segunda característica: el juego no es la vida ordinaria o propiamente dicha. En cambio, permite al judoka salir de ella y le abre una "esfera de actividad con tendencia propia". Por ejemplo, quien se gana la vida con un balón de fútbol, ya no juega, trabaja.

C) Tercera característica: en el juego siempre hay algo en suspense, su resultado es incierto. Cada jugador tiene una posibilidad y sólo mientras el desenlace sea inseguro, continúa el juego. Siempre puede haber éxito o fracaso.

D) Cuarta característica: el juego crea el orden. El orden es dado por las reglas de juego. Ese orden introduce en el juego la elegancia y exige distanciarse de la propia voluntad de imponerse y afirmarse.

E) Quinta característica: el juego se desarrolla dentro de ciertos límites de tiempo y espacio. Es encerrado y limitado. El juego comienza y termina, pero puede repetirse.

# DIDÁCTICA DEL JUEGO

## PRINCIPIOS DIDÁCTICOS DEL JUEGO (Annemarie Seybold)

### 1º PRINCIPIO: DE LA LIBRE ACCIÓN EN EL JUEGO

*ACTUAR LIBREMENTE EN  
LA EJECUCIÓN DEL JUEGO  
ELEGIR SU PROPIO JUEGO*

### 2º PRINCIPIO: DE SEPARACIÓN DEL MUNDO LÚDICO

*REFLEXIÓN DEL JUDOKA  
ACERCA DE LO QUE EL  
JUEGO ES Y DEBE SER*

### 3º PRINCIPIO: DEL ORDEN EN EL JUEGO

*EL JUDOKA DEBE  
SENTIRSE RESPONSABLE  
DEL ORDEN EN EL JUEGO*

F) **Sexta característica:** el juego estimula la sociabilidad, crea comunión. El grupo de juego tiene la tendencia a permanecer junto, aun después del juego.

## 3.2 PRINCIPIOS DIDÁCTICOS DEL JUEGO (Annemarie Seybold)

A continuación se exponen los principios didácticos, que resumirán lo expuesto.

A) **El principio de la libre acción en el juego**

B) **El principio de separación del mundo lúdico**

C) **El principio del orden en el juego**

Estos tres principios didácticos requieren concienciar al judoka sobre el fenómeno "juego".

- En la etapa de adaptación (5/7 años): el joven judoka debe desarrollar el sentido de las reglas. No admite cambios de reglas, porque todavía no posee la autonomía del sentido de las reglas y no comprende por qué éstas deberían modificarse. No deben darse reglas que no sean permanentes. Hemos de limitarnos a unas pocas reglas, necesarias para poner en marcha el juego y proteger a los jugadores.

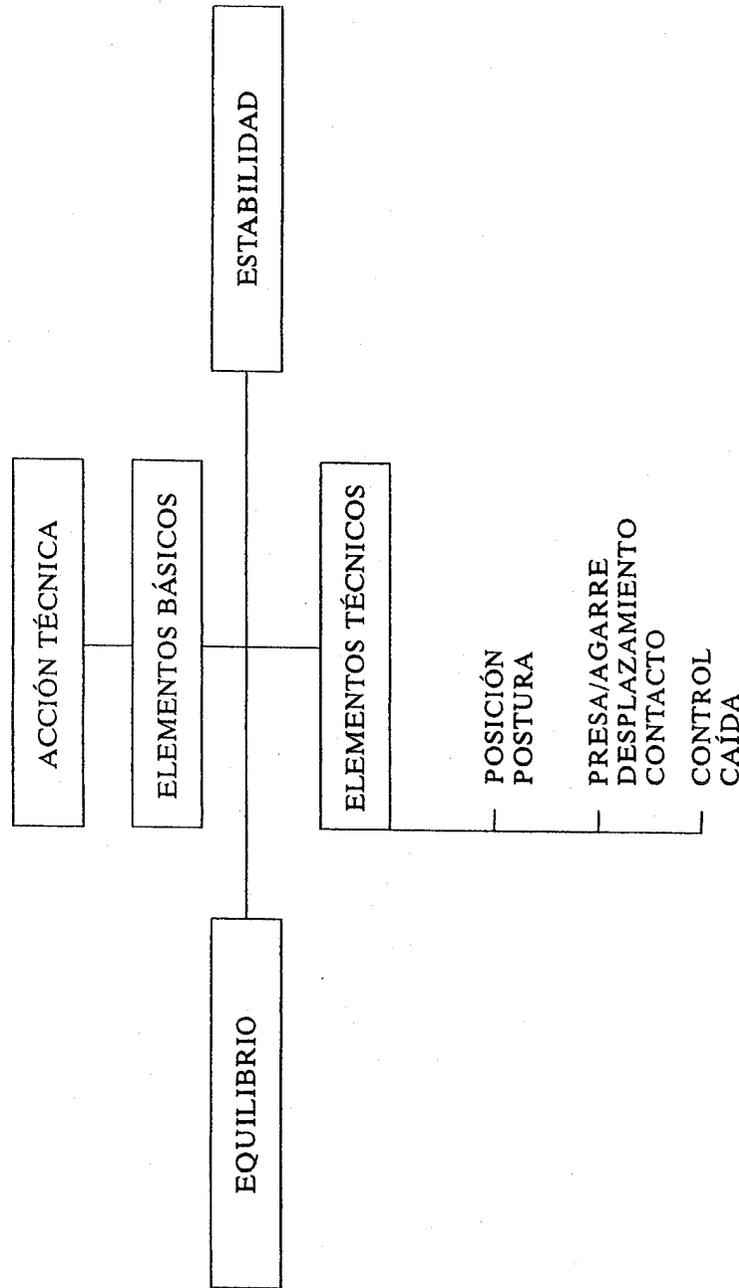
- En la etapa de iniciación (7/9 años): con el desarrollo del pensamiento lógico-formal, el judoka llega a ser capaz de ver las reglas como resultado de una libre decisión. Debe conocer que el juego necesita del orden; que no funciona, si descarga en él su anarquismo infantil; que él mismo debe poner límites a su acción.

- En la etapa de desarrollo (9/12 años): el judoka de 9 y 10 años debe comprender que en el juego tiene que haber dos adversarios de igual fuerza para que en la cambiante ambivalencia puede experimentarse el suspense del juego. El judoka de 11 y 12 años debe aprender a deducir (inferir) reglas de situaciones lúdicas y a formularlas con el fin de comprenderlas como resultados de una libre decisión.

- En la etapa de perfeccionamiento (12/15 años): el judoka de 13 y 14 años ha de aprender a vigilar sobre la observancia de las reglas y a preservar él mismo el orden de su mundo lúdico. Toma ya al judo como deporte mismo y le es objetivamente interesante. Ese interés por el deporte exige el enfrentamiento psicológico con los problemas derivados del movimiento. Quiere saber como se realizan las acciones técnicas, por qué se practican de tal manera, etc.

# ESQUEMA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS Y TÉCNICOS DEL JUDO

"tachi-waza" y "ne-waza"



## 4.- ELEMENTOS BÁSICOS Y TÉCNICOS DEL JUDO

Las acciones técnicas en el judo poseen una estructura del movimiento en fases. Esta estructura forma un conjunto autónomo de funciones, un sistema. Este sistema está compuesto por acciones elementales o subsistemas: los elementos básicos y técnicos del judo.

### 4.1 ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO

A) **LA ESTABILIDAD:** es la conservación (equilibrio estático) y la recuperación (equilibrio dinámico) de las posiciones del cuerpo humano.

La ejecución cualitativa de las acciones técnicas en el judo depende siempre de la estabilidad de la posición del judoka en situaciones estáticas y dinámicas.

El grado de estabilidad depende de los siguientes factores:

- La superficie de sostén (base de sustentación).
- La distancia vertical (línea de gravedad): entre el centro de gravedad del cuerpo y la superficie de sostén.
- La distancia horizontal: del centro de gravedad del cuerpo al borde de la superficie de sostén orientada en la misma dirección.
- El peso corporal.

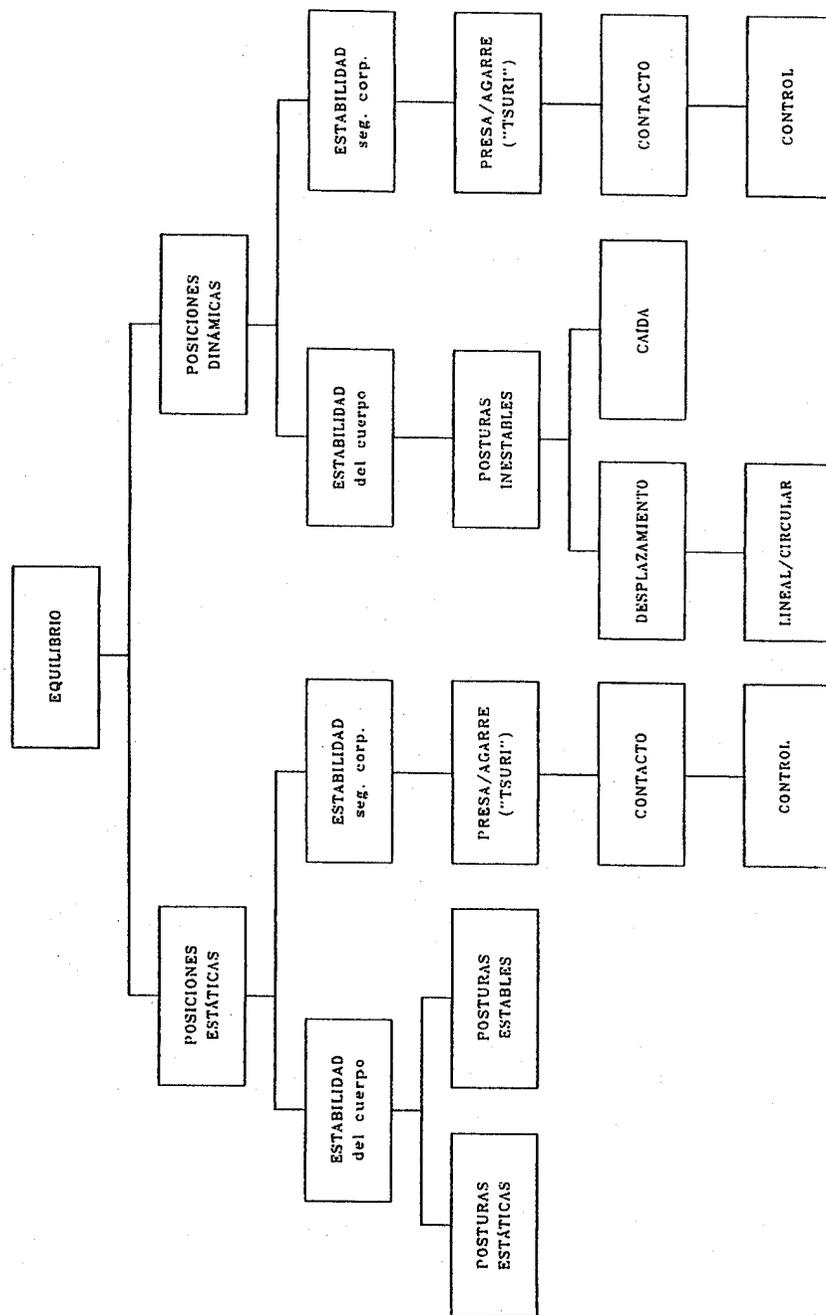
B) **EL EQUILIBRIO:** es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo en una posición estática y/o dinámica.

En las acciones del cuerpo humano sólo se distinguen dos tipos de equilibrio:

- El equilibrio estático: es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estáticas, sin modificar su posición en el espacio.
- El equilibrio dinámico: es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estables e inestables, modificando su posición en el espacio.

La acción técnica en el judo se define mediante la organización racional de los elementos básicos y técnicos del judo en fases: preparatoria, inicial y final.

## ESTRUCTURA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS Y TÉCNICOS DEL JUDO "tachi-waza" y "ne-waza"



### 4.2 ELEMENTOS TÉCNICOS DEL JUDO

Los elementos técnicos del judo son las partes esenciales e imprescindibles de la acción técnica, que interrelacionados en un sistema de entrenamiento son la base de la estructura de la técnica para lograr una correcta aplicación de la misma.

A) **LA POSICIÓN:** es la forma de colocar recíprocamente los segmentos corporales y todo el cuerpo.

La posición está determinada por los siguientes factores:

- La **postura** (ordenación mutua de los segmentos corporales).
- La **situación** (lugar donde se encuentra ubicado el cuerpo del judoka, especialmente en relación con otros).
- La **orientación** (disposición del cuerpo del judoka en relación con los sentidos de aplicación de fuerzas).
- La **relación con el apoyo** (segmento/s corporal/es de soporte, que mantiene/n y asegura/n el cuerpo del judoka en una determinada estabilidad).

B) **LA POSTURA:** es una actitud técnico-táctica aprendida y preestablecida del cuerpo del judoka en relación a las interacciones y variaciones de sus segmentos corporales. Según cada acción motora, el judoka deberá regular su grado de estabilidad desde posiciones de equilibrio estático y dinámico.

En el judo se distinguen tres tipos de posturas fundamentales:

- Postura de equilibrio estático:** es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del judoka, apoyado sobre un plano horizontal, dentro de su base de sustentación.
- Postura de equilibrio estable:** es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del judoka, apoyado sobre un plano horizontal, en el límite mismo de su base de sustentación con tendencia a volver a su posición inicial.
- Postura de equilibrio inestable:** es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del judoka, apoyado sobre un plano horizontal, fuera de su base de sustentación con tendencia a alejarse cada vez más de su posición inicial.

El aprendizaje de las posturas en el judo se desarrolla y adquiere, si el planteamiento metodológico se adapta al judoka. Debe permitir establecer una adecuada comunicación y la mejor organización de los medios, durante todo el proceso de aprendizaje (sesiones de entrenamiento y competiciones).

Una metodología aplicada para el aprendizaje de las posturas y, en general, para el aprendizaje de los elementos técnicos del judo se fundamenta en unos sistemas de trabajo agrupados en conjuntos de ejercicios afines. Con una progresión fásica en el aspecto motor, de menor a mayor dificultad, se irán consiguiendo los objetivos prefijados en el programa de trabajo.

Además, evaluar el resultado en cada fase de trabajo significará poder corregir los posibles errores, que se cometan, concretando puntualmente los siguientes requisitos: dónde, cuándo, qué, cómo, por qué.

**C) EL CONTROL:** es el dominio de un judoka sobre otro, mediante la acción de los brazos y/o las piernas, utilizando los siguientes elementos técnicos: la presa y/o el contacto.

El control es imprescindible para lograr supremacía sobre el adversario en cualquier acción y situación competitiva.

Al inicio del proceso docente el control debe efectuarse sólo a través del contacto de brazos y/o piernas y retrasar el aprendizaje de la presa hasta que el judoka principiante domine estos elementos técnicos perfectamente, sobretodo, en el trabajo de "ne-waza".

El hecho de coger o agarrar el "kimono" del adversario presupone para el judoka un dominio sobre éste, pero no es así, porque se utiliza exclusivamente la fuerza muscular de los brazos.

**D) LA PRESA:** es la forma de coger ("kumi-kata") o agarrar ("tsuri"), mediante el contacto y el apoyo de las manos cogidas en el "kimono" de "uke" (solapas, mangas, etc.), con la finalidad técnico-táctica de sujetar, controlar y/o iniciar una forma de volcar ("ne-waza") o una proyección ("tachi-waza") del cuerpo de "uke".

La presa en el judo es fundamental para la transmisión del movimiento y poder aplicar las distintas acciones técnicas y tácticas eficazmente.

**a) La forma de coger:** es sujetar el "kimono" de "uke", según los diferentes tipos de "kumi-kata" en el judo.

Se pueden distinguir dos tipos de "kumi-kata": el "kumi-kata" fundamental y el "kumi-kata" específico (personal).

Para coger el "kumi-kata" fundamental no es necesario ejercer demasiada fuerza muscular con las manos, sino al contrario, ni se han de tensar los hombros, ni los brazos y tampoco es aconsejable estirarlos. Con las manos flexibles y utilizando la presión de los dedos principalmente (meñique y anular), el judoka principiante logra aprender este elemento técnico con relativa facilidad.

**b) La forma de agarrar:** es un gesto de tracción y/o empuje, mediante un movimiento circular de acción (tracción o empuje) o de acción-reacción (tracción y empuje o empuje y tracción), con la finalidad técnico-táctica de controlar (acción táctica defensiva) y/o iniciar una proyección (acción de "arranque", sobretodo en "tachi-waza") del cuerpo de "uke" (acción táctica ofensiva), según los diferentes tipos de "tsuri".

Se pueden distinguir dos tipos de "tsuri": el "tsuri-te" y el "tsuri-komi".

La lucha por el agarre es el primer objetivo del judoka competidor una vez que el árbitro ha dicho "hajime" (comenzad) y requiere excelentes reflejos.

La rapidez en las acciones tácticas (ofensivas y defensivas) y una fuerza considerable en la cintura escapular (manos, antebrazos, brazos y hombros) son cualidades esenciales para un agarre efectivo.

**E) EL CONTACTO:** es la unión móvil de las diferentes partes del cuerpo de "tori" con las diferentes partes del cuerpo de "uke" para lograr transformar y transmitir de un cuerpo a otro el movimiento (acción técnica).

Las fuerzas aplicadas a través del contacto pretenden el inicio del control sobre "uke" y provocar deformaciones y variaciones del movimiento de una parte o de todo el cuerpo de éste.

**F) EL DESPLAZAMIENTO:** es un movimiento acíclico de locomoción en una determinada dirección y sentido, respecto al apoyo en el "tatami" y/o en "uke". Este movimiento se logra mediante el impulso en forma de pasos y/o contracciones musculares de la cintura pelviana y de los segmentos corporales,

según las diferentes formas de caminar en el judo.

El impulso desde el apoyo se efectúa mediante:

- a) La cantidad de movimiento, que producen las piernas, desde el apoyo (contacto) en el "tatami" y/o en "uke".
- b) Los diferentes movimientos de tracción o de empuje con los miembros superiores y de otras partes del cuerpo sobre "uke".

En el judo, el desplazamiento como movimiento de locomoción tiene una función auxiliar. El objetivo del desplazamiento es producir energía con un cambio de situación del centro de gravedad del cuerpo.

Los desplazamientos en el judo, en función de su dirección y sentido, se clasifican en:

- Lineal fundamental ("ayumi-ashi") y específico ("tsugi-ashi")
- Circular fundamental ("tai-sabaki")

**G) LA CAÍDA:** es una acción técnico-táctica de traslado del judoka con inercia vertical u horizontal, desde una posición de "tachi/ke-waza" a una posición decúbito supino en el suelo ("tatami"), manteniendo o variando muy poco la postura.

La caída con inercia vertical describe una trayectoria de vuelo amplia y elevada del centro de gravedad y el impacto se absorbe mediante el golpeo con la/s mano/s, antebrazo/s, brazo/s y pies respectivamente para reducir la magnitud de la fuerza en el cuerpo del judoka.

La caída con inercia horizontal describe una trayectoria menos amplia y poco elevada del centro de gravedad y el impacto se absorbe mediante el rodado del cuerpo (hacia adelante y atrás) por una superficie en continuo contacto con el "tatami" para reducir (frenar) en lo posible la energía cinética.

Se debe distinguir entre "caer" y "ser proyectado", sobretodo, por la diferencia de energía cinética, que se produce en una forma u otra. Al "caer" uno solo, la energía cinética producida es menor. En cambio, al "ser proyectado" la energía cinética es mayor, porque se suma la masa del cuerpo de "uke", que cae, con la fuerza muscular ejercida por "tori" y la de su desplazamiento en el sentido de la proyección.

La coordinación de los movimientos en las caídas y concretamente el golpeo con la/s, antebrazo/s, brazo/s y pies precisa de los siguientes requisitos:

- a) Comunicar la mayor velocidad al segmento corporal (mano/s, pie/s), que golpea, en el instante del contacto con el "tatami".
- b) Incrementar la masa del impacto en el instante del golpeo. Esto se logra mediante el reforzamiento de las diferentes zonas del segmento corporal, que golpea, incorporando simultáneamente los músculos antagonistas y aumentando el radio de rotación.

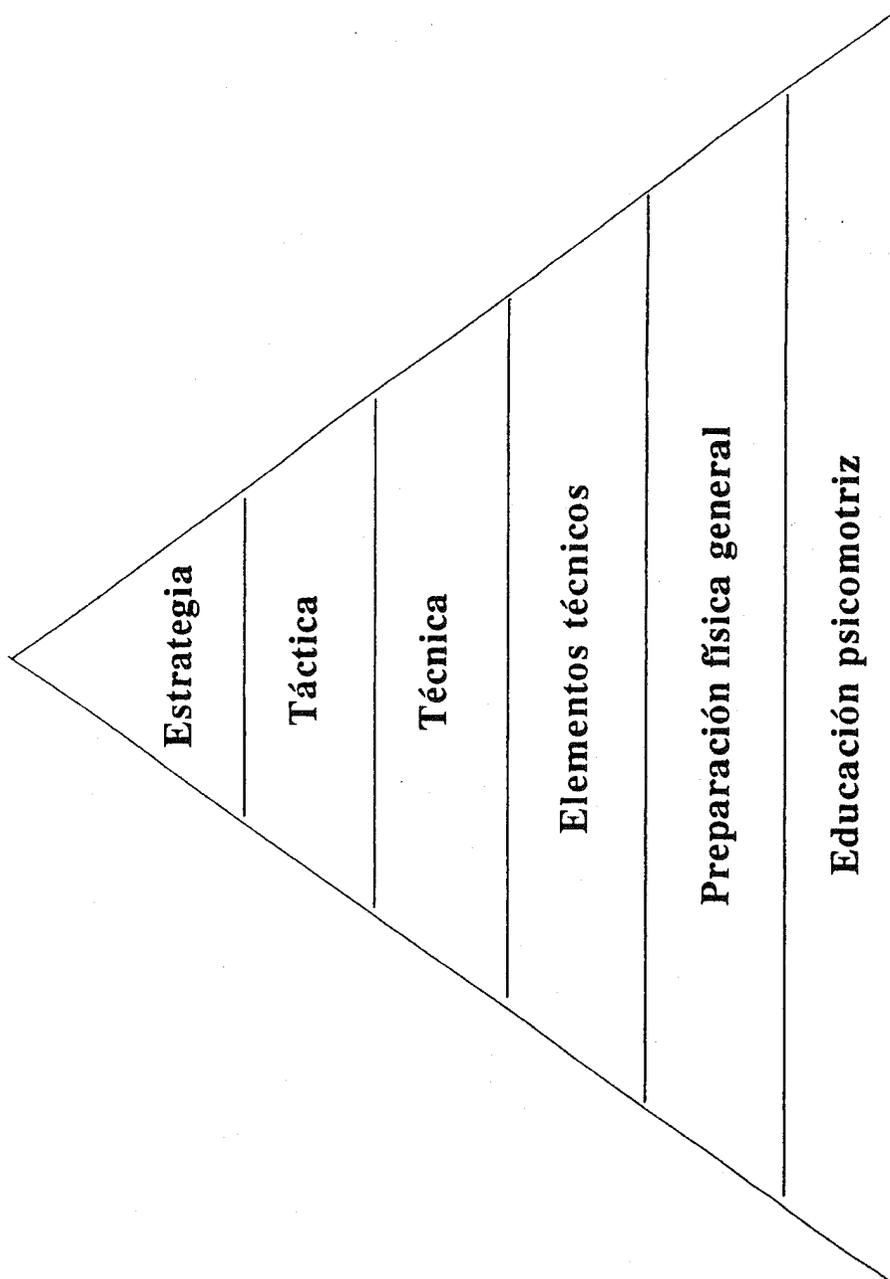
Clasificación de las caídas:

a) En la caída hacia atrás se pueden distinguir dos tipos:

- La caída dorsal hacia atrás ("ushiro-ukemi")
- La caída lateral hacia atrás ("yoko-ukemi")

b) En la caída hacia adelante se pueden distinguir dos tipos:

- La caída frontal hacia adelante: sin giro ("mae-ukemi") y con giro
- La caída lateral hacia adelante con giro ("zenpo-ukemi")



## 5.- LA ACCIÓN TÉCNICA EN EL JUDO Y SUS FASES

La acción técnica en el judo es la **elaboración sistemática de un movimiento deportivo**. En base a las posibilidades de este movimiento deportivo y de la unión entre los segmentos corporales del cuerpo del judoka, se forma un **sistema coherente para conseguir "romper" el equilibrio de "uke" a través del cual "tori" aplicará una técnica del judo, proyectándolo ("tachi-waza") o controlándolo ("ne-waza") totalmente.**

Las acciones técnicas en el judo son movimientos **acíclicos**. Éstos se dan por acabados al ejecutarlos una sola vez y todo movimiento acíclico presenta una **disposición estructural en tres fases: preparatoria, inicial y final**, susceptibles de ser claramente diferenciadas.

### 5.1 LA ACCIÓN TÉCNICA (concepto)

La acción técnica como "modelo ideal" es el resultado de un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, fundamentados en conocimientos científicos y empíricos.

Para la enseñanza de una acción técnica habrá que basarse en las capacidades y condiciones individuales de cada judoka, sin olvidar las características principales y condiciones intrínsecas (biomecánicas, anatómico-fisiológicas, neurofisiológicas, etc.) del "modelo ideal" (patrón motor) de la acción técnica o movimiento deportivo.

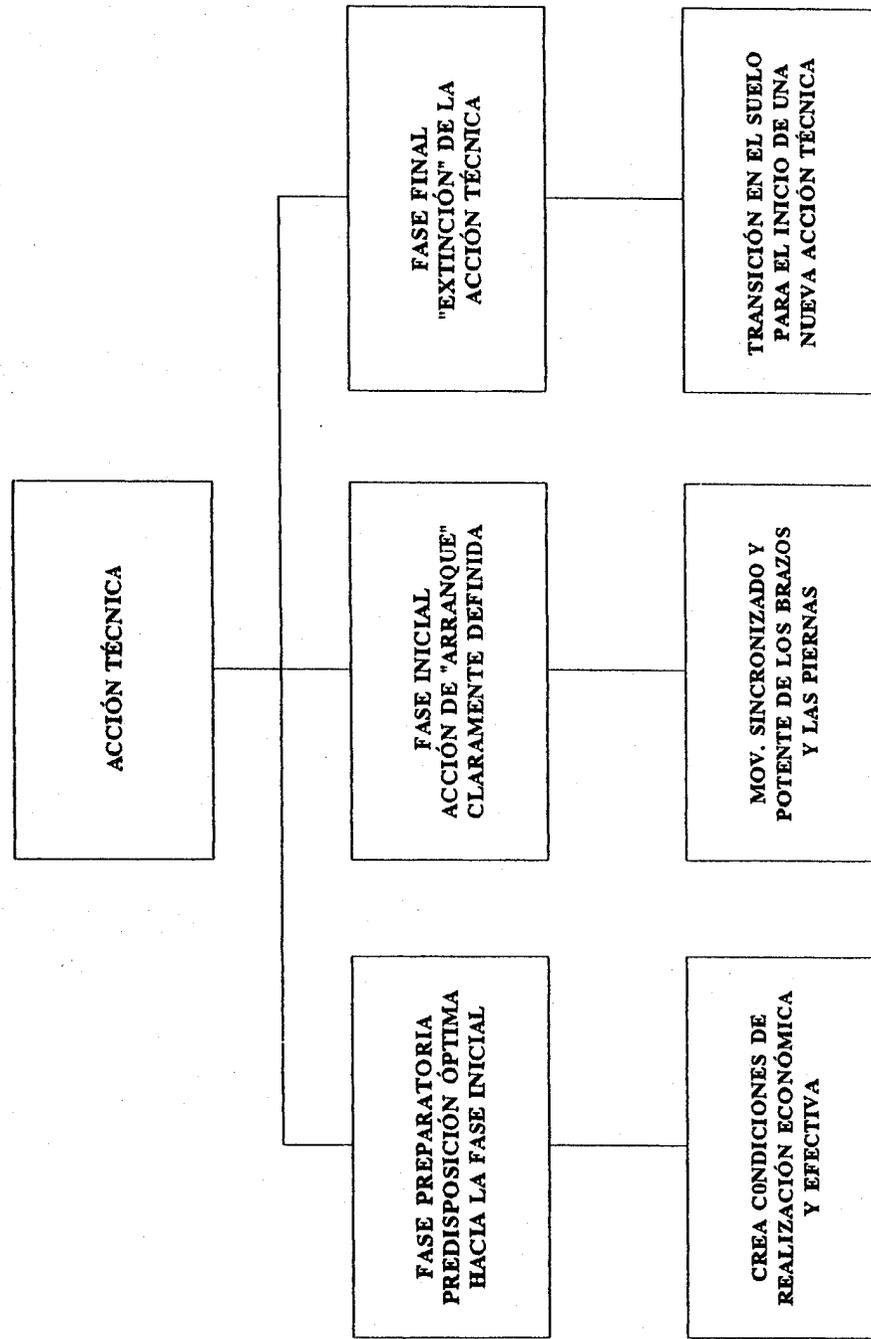
**A) LA ACCIÓN TÉCNICA "PERSONAL" O "INDIVIDUAL":** es el estilo del judoka y se fundamenta en el aprendizaje de los elementos técnicos: posición, postura, presa, desplazamiento, contacto, control y caída. Mediante la práctica, se produce una deformación de estos elementos con una ejecución muy particular de la acción técnica, que no deberá tomarse como "modelo ideal" de aprendizaje.

### 5.2 FASES DE LA ACCIÓN TÉCNICA

La enseñanza de cada fase de la acción técnica en el judo debe cimentarse en una **transmisión fluida del movimiento**. Si éste no es fluido, es casi imposible una transmisión correcta del ritmo del movimiento de una fase a otra.

# ESQUEMA DE LA ACCIÓN TÉCNICA EN EL JUDO

Disposición psíquica y motora en fases



**A) Fase PREPARATORIA:** es altamente decisiva en el proceso docente, su aprendizaje condicionará en el futuro el aumento del rendimiento y efectividad de las acciones técnicas del judoka.

La fase preparatoria sirve para la predisposición óptima hacia la siguiente fase (inicial) y crea las condiciones de relación económica y efectiva mediante los siguientes elementos técnicos: la posición y la postura.

**B) Fase INICIAL:** consiste fundamentalmente en una acción de "arranque" ejercida mediante los siguientes elementos técnicos: la presa ("tsuri"), el desplazamiento (lineal y/o circular) y el contacto (diferentes partes del cuerpo).

Esta acción de "arranque" debe ser un movimiento potente y sincronizado de brazos y piernas para conseguir un contacto eficaz (no sólo con "uke", sino también con el "tatami") y a través de él transmitir el movimiento. Con la acción de "arranque" ("tsuri" + desplazamiento) se supera la distancia, que existe entre ambos judokas.

Una correcta posición y postura facilitan la acción de "arranque" y garantizan, desde el primer gesto, la aceleración del centro de gravedad del cuerpo en una dirección determinada.

**C) Fase FINAL:** se caracteriza por ser la "extinción" de la acción técnica del judo mediante la consecución de los siguientes elementos técnicos: el control y la caída.

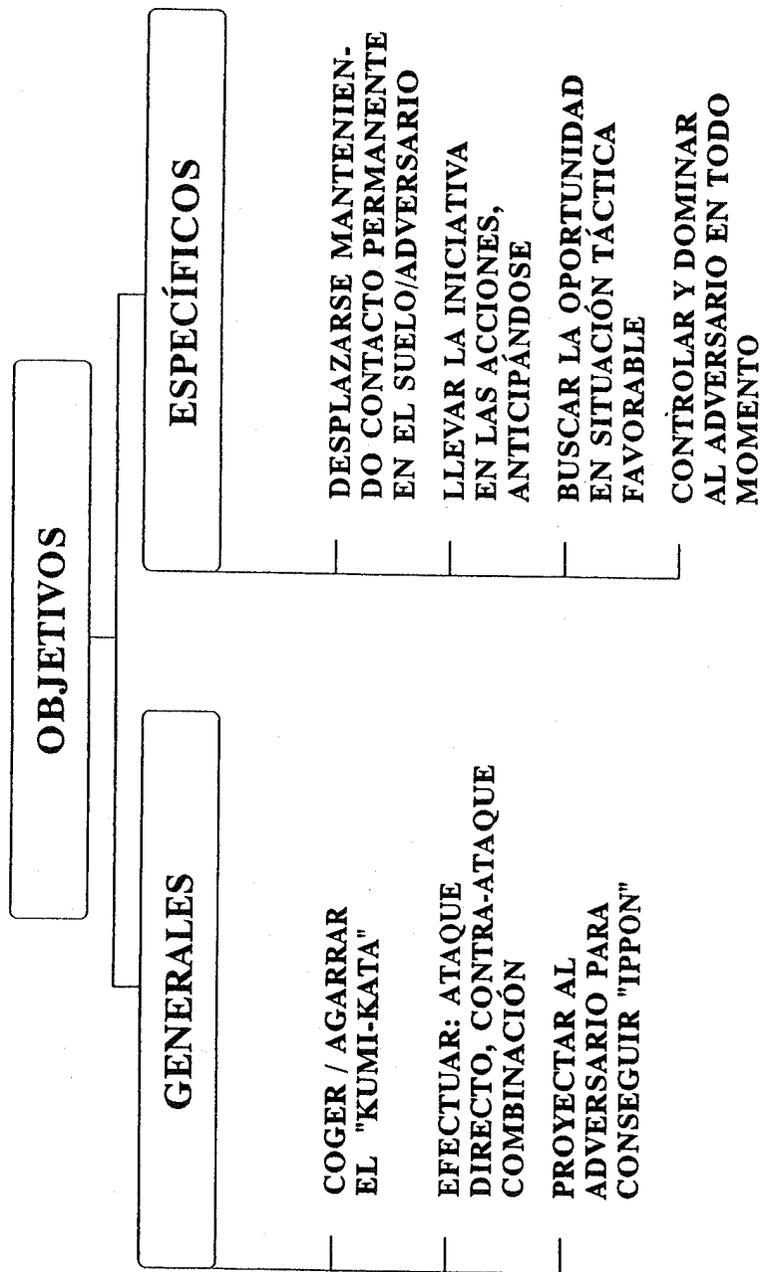
Consiste en pasar precisamente del apogeo dinámico de la acción técnica a un reposo relativo. Significa una transición para el inicio de una nueva acción técnica en el suelo.

En el proceso docente, el aprendizaje de esta fase tiene un carácter pasivo y sosegado. "Tori" deber sujetar a "uke" en una posición y postura estáticas adecuadas para el control de la caída y del mismo "uke" con un seguimiento posterior de este control en el suelo.

Al comienzo de la etapa de desarrollo (9/12 años) puede iniciarse la enseñanza de los encadenamientos de las acciones técnicas de pie-suelo. El joven judoka ya posee suficiente fuerza muscular, estabilidad y coordinación de los movimientos como para "frenar" la caída de "uke", controlándolo seguidamente en el suelo.

# LA FORMACIÓN TÁCTICA DEL JUDOKA

## LA ACCIÓN TÁCTICA OFENSIVA



## 6.- LA ACCIÓN TÁCTICA EN EL JUDO Y SUS PASOS

La acción táctica en el judo puede definirse en función del objetivo, vinculando a las acciones tácticas del adversario y del conjunto de relaciones con el entorno.

Este objetivo puede lograrse mediante múltiples y distintas acciones tácticas. La elección del método más adecuado y su utilización lógico-racional condicionará la ejecución, facilitando o dificultando su efectividad.

Las acciones tácticas, que permiten alcanzar el objetivo de ganar al adversario, no se pueden determinar con independencia del medio en el que se desarrollan, de la categoría del judoka (edad), del nivel de maestría técnico-táctica, ni tampoco sin tener en cuenta las cualidades del adversario.

El judoka estará condicionado por las acciones del adversario para la elección de la/s respuesta/s y del momento en que debe/n realizarse. En función del desarrollo del combate cada judoka se adaptará, planteando la estrategia más conveniente para conseguir un resultado positivo.

Tácticamente las posibilidades ante una misma situación del adversario son muy variadas y el judoka debe saber cuál es la más idónea en cada momento.

### 6.1 LA ACCIÓN TÁCTICA (concepto)

La acción táctica es el resultado de la actividad mental productiva y creadora de la acción técnica correspondiente con una anticipación adecuada, cuando existe la oposición de "uke", y su inmediata aplicación competitiva de forma lógica y racional.

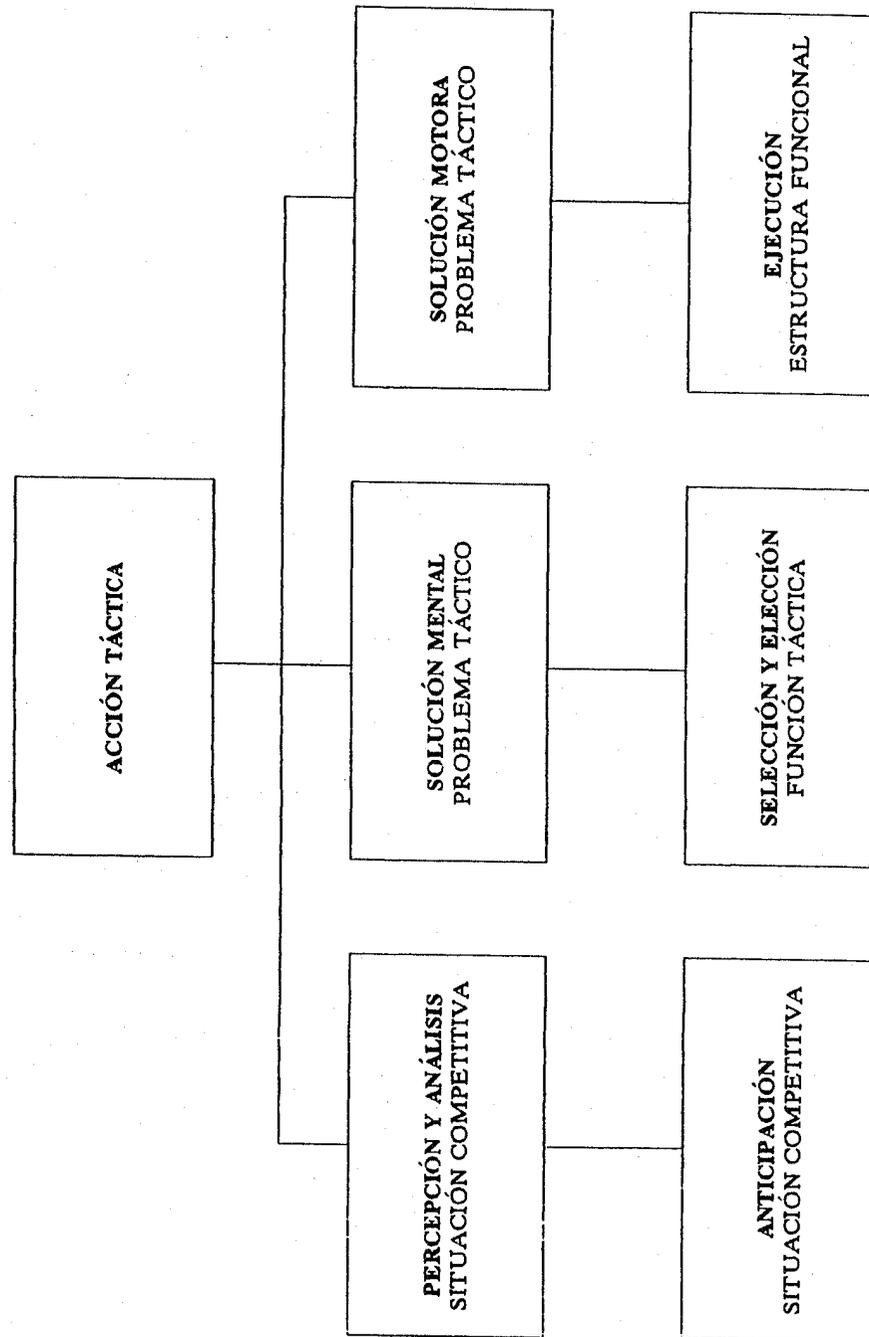
La anticipación se encuentra de forma más o menos evidente en todas las acciones tácticas, porque es el rasgo esencial de la dinámica de una transmisión fluida de los movimientos. De hecho, siempre debe existir una anticipación de la acción táctica.

La acción táctica en el judo procura hallar una solución exitosa, que signifique el aumento del rendimiento deportivo. Las nuevas soluciones motoras enriquecen el repertorio táctico del judoka, llenando de recursos su capacidad táctica y la facultad de aplicarlos.

Una educación sistemática y continuada de la acción y el pensamiento tácticos eleva el nivel del judo y desarrolla el pensamiento práctico de los judokas. Esta

# ESQUEMA DE LA ACCIÓN TÁCTICA EN EL JUDO

## Disposición psicomotora en fases



educación exige que se desarrolle en el judoka la autonomía de pensamiento.

La educación del pensamiento táctico, en la etapas de desarrollo (9/12 años) y perfeccionamiento (12/15 años) respectivamente, tiene por objetivo hacer al judoka capaz de resolver por sí mismo los problemas prácticos más difíciles, tales como los que surgen de las diversas situaciones en el combate de judo.

La elección del método de enseñanza es fundamental para alcanzar el siguiente objetivo: "aprender a pensar" tácticamente.

### 6.2 FASES DE LA ACCIÓN TÁCTICA

Para que la acción táctica en el judo se elabore en óptimas condiciones de eficacia, es necesario poner en funcionamiento unos complicados procesos psicomotores e interrelacionados en el tiempo, que transcurren sucesiva y paralelamente.

Se distinguen tres fases en los procesos psicomotores de una acción táctica:

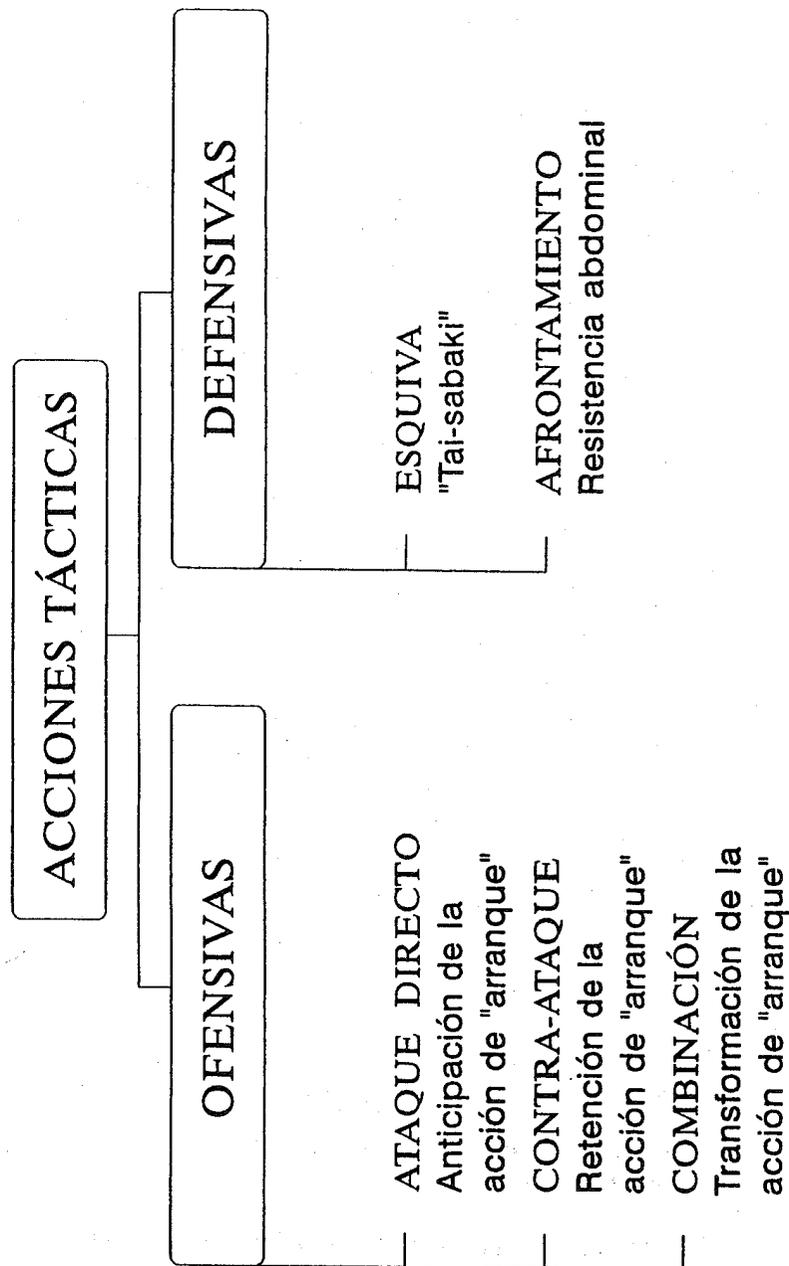
- A) *Percepción y análisis de la situación competitiva*
- B) *Solución mental del problema (trabajo) táctico*
- C) *Solución motora del problema (trabajo) táctico*

El judoka principiante no puede aprender a pensar tácticamente, si no se le exige continuamente actividades mentales para contribuir activamente al desarrollo del pensamiento táctico productivo (eficaz).

En la sesión de judo, el profesor deber tener presente las siguientes consideraciones:

- A) Crear una situación táctica, explicarla y que los judokas tomen conciencia de ella.
- B) Ayudarles a resolver la situación táctica planteada a partir de los conocimientos de que disponen.
- C) Considerar con espíritu crítico la solución práctica adoptada.

## TIPOS DE ACCIONES TÁCTICAS EN EL JUDO "tachi-waza" y "ne-waza"



### 7.- LA ACCIÓN TÁCTICA EN EL JUDO: OFENSIVA Y DEFENSIVA

La acción táctica en el judo exige un comportamiento táctico, fundamentado en el grado de dominio de los elementos técnicos, las acciones técnicas y en el incremento de la forma física, estrechamente ligado al desarrollo de las capacidades senso-cognitivas.

Este comportamiento táctico es organizado y conducido en el proceso de entrenamiento y se acentúa, cuando se han logrado fijar correctamente las acciones técnicas.

Las acciones tácticas en el judo pueden ser ofensivas y defensivas.

La anticipación de las acciones tácticas ofensivas presupone una amplia automatización de los distintos elementos técnicos y en el dominio, precisión y rapidez de ejecución de las acciones técnicas.

La anticipación de las acciones tácticas defensivas es mucho más difícil y complicada, porque se basa en gran parte en un pensar táctico complejo y en la captación justa de la situación, limitando desde un principio la gama de posibilidades. En una situación concreta son pocas las alternativas de acción y reacción del adversario, que pueden ser tomadas en consideración.

#### 7.1 LA ACCIÓN TÁCTICA OFENSIVA

La acción táctica ofensiva es la aplicación de las acciones de ataque directo, contra-ataque y combinación, diferenciándose entre sí por las distintas formas de manifestarse la acción de "arranque" de la fase inicial de la acción táctica en el judo.

**A) ATAQUE DIRECTO:** es la aplicación de una acción táctica ofensiva del judo, en la que existe una anticipación clara de la acción de "arranque" de la fase inicial, aprovechando una situación táctica favorable (oportunidad) en el combate.

Didácticamente se ha considerado el ataque directo en el judo como una acción oportuna de base y fundamental para la adquisición del pensamiento táctico.

**B) CONTRA-ATAQUE:** es la aplicación de una acción táctica ofensiva del judo, en la que existe una retención de la acción de "arranque" de la fase

inicial, aprovechando la acción de "arranque" de la fase inicial de la acción táctica del adversario en el combate.

El contra-ataque se produce en el momento que se retiene anticipadamente la acción de "arranque" de la acción táctica de "tori". Ésta "uke" la convierte en acción de "arranque" abreviada de su acción táctica de contra-ataque.

La eficacia del contra-ataque está en relación directa con el dominio de la acción táctica empleada y con la ineficacia de la acción ofensiva del adversario. Como requisito previo, el judoka deberá acostumbrarse a ser atacado en las sesiones de entrenamiento para perfeccionar el contra-ataque. Con ello evitará inhibiciones ante una acción ofensiva.

**C) COMBINACIÓN:** es la aplicación de una acción táctica ofensiva del judo, en la que existe una transformación de la acción de "arranque" de la fase inicial. Se utiliza la acción de "arranque" de una primera acción táctica ofensiva en una dirección y sentido, combinada con la acción de "arranque" de una segunda acción táctica ofensiva en la misma dirección, pero sentido contrario.

La finalidad de la combinación es crear una respuesta (anticipación) errónea en el adversario, que corresponda a la primera acción de "arranque" de una acción táctica ofensiva simulada. De esta forma, se convierte en el comienzo de la segunda acción de "arranque" de otra acción táctica ofensiva, que se transforma al cambiar de sentido dicha acción.

La combinación de dos acciones tácticas ofensivas se basa en la fusión de sus fases iniciales, siempre y cuando exista una anticipación (respuesta) real y efectiva del adversario.

## 7.2 LA ACCIÓN TÁCTICA DEFENSIVA

La acción táctica defensiva es la aplicación coherente de las acciones de esquiva (diferentes formas de "tai-sabaki") y de afrontamiento (diferentes formas de resistencia abdominal).

En las acciones tácticas defensivas, los elementos básicos y tácticos del judo se integran, formando un sistema de movimientos, para favorecer los objetivos tácticos defensivos.

En la esquiva, el desplazamiento adquiere un carácter más relevante y fundamental; en el afrontamiento, la postura y la presa ("kumi-kata" y "tsuri")

son esenciales para favorecer una mayor seguridad en estas acciones tácticas defensivas.

**A) ESQUIVA:** es una acción táctica defensiva, que tiene como objetivo evitar la acción táctica ofensiva del adversario, mediante una acción de "tai-sabaki" o desplazamiento circular fundamental.

A través de esta acción de "tai-sabaki" también puede iniciarse un contra-ataque, cuando la respuesta se efectúa con rapidez, aprovechando esa acción táctica ofensiva del adversario.

En un primer nivel de aprendizaje, el concepto de esquiva no debe entenderse con táctica defensiva, sino como el inicio de una acción de contra-ataque. De esta forma, el judoka principiante no bloqueará, ni impedirá la acción atacante y tampoco su misma acción de contra-ataque. Es muy importante la comprensión de este concepto para seguir una progresión pedagógica eficaz en el campo táctico defensivo.

La esquiva debe realizarse sincronizadamente con todas las partes del cuerpo, adoptando una postura estable adecuada para poder contra-atacar o, en el peor de los casos, para evadirse del ataque sufrido con un agarre efectivo y manteniendo la estabilidad.

**B) AFRONTAMIENTO:** es una acción táctica defensiva, que tiene como objetivo frenar la acción táctica ofensiva del adversario, mediante una acción opuesta de resistencia abdominal (apoyo inferior) y un movimiento resistente de los brazos (apoyo superior).

En el proceso docente no debe iniciarse el afrontamiento hasta que se dominen las demás acciones tácticas ofensivas y defensivas (esquiva) para no limitar el aprendizaje del judoka en el futuro.

El afrontamiento dificulta enormemente la elaboración de acciones tácticas ofensivas con la suficiente fluidez como para conseguir encadenarlas con efectividad, porque es una actitud postural estática y limita los desplazamientos.

En la competición de judo, los afrontamientos son habituales, porque escasean los contra-ataques y, cuando se producen, no se efectúan con la debida anticipación y rapidez. Son también, en ocasiones, recursos tácticos defensivos dentro de la estrategia en el combate de judo.

<b>ETAPAS DE LA VIDA DEL JUDOKA</b>	<b>CATEGORÍAS DE CINTURONES INFANTILES (3/15 años)</b>	<b>CATEGORÍAS DE CINTURONES ADULTOS (16/45 años)</b>
<b>PRE-JUDO</b>	<b>SIN CINTURÓN</b>	
<b>ADAPTACIÓN</b>	<b>CINTURÓN BLANCO</b>	<b>CINTURÓN BLANCO Y AMARILLO</b>
<b>INICIACIÓN</b>	<b>CINTURÓN BLANCO Y AMARILLO</b>	<b>CINTURÓN NARANJA Y VERDE</b>
<b>DESARROLLO</b>	<b>CINTURÓN NARANJA Y VERDE</b>	<b>CINTURÓN AZUL</b>
<b>PERFECCIONAMIENTO</b>	<b>CINTURÓN AZUL Y MARRÓN</b>	<b>CINTURÓN MARRÓN</b>
<b>ESPECIALIZACIÓN</b>	<b>CINTURÓN NEGRO 1º DAN</b>	<b>CINTURÓN NEGRO 1º DAN</b>
<b>DOCENCIA O RENDIMIENTO</b>		<b>CINTURÓN NEGRO 2º DAN</b>
<b>DOCENCIA SUPERIOR O ALTO RENDIMIENTO</b>		<b>CINTURÓN NEGRO 3º DAN Y 4º DAN</b>
<b>MAESTRÍA O DOCENCIA UNIVERSITARIA</b>		<b>CINTURÓN NEGRO 5º DAN</b>
<b>GRAN MAESTRÍA O DOCENCIA UNIVERSITARIA</b>		<b>CINTURÓN NEGRO O BLANCO-ROJO 6º DAN</b>

## BIBLIOGRAFÍA

BARBOT, Alain. "Contenidos de enseñanza en los deportes de combate con agarre". Revista de Educación Física nº 21, mayo-junio 1988.

GARCÍA-FOJEDA, A.; CASTERLENAS, J. LL.: "Del juego luctatorio a los deportes de combate", capítulo V: *Deportes individuales, de Programas y contenidos de la Educación física en BUP y FP*, Ed. Paidotribo, Barcelona, 1988.

HAHN, Erwin. "Entrenamiento con niños". *Teoría, práctica, problemas específicos*. Ediciones Martínez Roca S/A. Colección Deportes (técnicas). Barcelona, 1988.

MIRALLAS SARIOLA, Jaume A. "Bases didácticas del judo". *Biomecánica para el estudio y el aprendizaje de la técnica y la táctica del judo*. Editor Jaume A. Mirallas Sariola. Barcelona, abril 1995.

PIERON, Maurice. "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Editorial Gymnos. Madrid, 1988.

RIEDER, Hermann y FISCHER, Gabriele. "Aprendizaje deportivo". *Metodología y didáctica*. Ediciones Martínez Roca S/A. Colección Deportes (técnicas). Barcelona, 1990.

RUSSELL, Bertrand. "Ensayos sobre educación". *Especialmente en los años infantiles*. Colección Austral nº 1387. Espasa-Calpe, S/A. Madrid, 1967.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. "Bases para una didáctica de la educación física y el deporte". Editorial Gymnos, 2ª edición. Madrid, 1986.

SEYBOLD, Annemarie. "Principios didácticos de la educación física". Editorial Kapelusz. Buenos Aires (Argentina), 1986.

TORRES CASADÓ, Guillermo: "Actividades de lucha. Caracterización." Revista APUNTS (INEFC) nº 18, diciembre 1989.

VICENTE PEDRAZ, Miguel. "Teoría pedagógica de la actividad física". Premio Gymnos, 1987. Editorial Gymnos. Madrid, 1988.