

## MANUAL DE CAPACITACION EN INICIACION DEPORTIVA EN JUDO



**Elaborado por:**

**GABRIEL LAMA V.**

PROFESOR DE EDUC. FÍSICA  
CINTURÓN NEGRO DE JUDO 5° DAN

**RAUL VERGARA B.**

PROFESOR DE EDUC. FÍSICA  
CINTURÓN NEGRO DE JUDO 1° DAN

**Diciembre 2005**

# INDICE

	Página
1. Introducción	4
2. Características	5
2.1. Edades	5
2.2. Físicas	5
2.3. Psicológicas	5
2.4. Sociológicas	6
2.5. Factores implícitos en la práctica del Judo	6
3. Análisis Técnico Metodológico	6
3.1. Grupo I	7
3.2. Grupo II	7
3.3. Grupo III	7
4. Metodología Técnica para el Nivel	8
4.1. Uchi Komi	8
4.2. Nague Komi	8
4.3. Yaksoku Gueiko	8
4.4. Kumi Kata	9
4.5. Handori	9
5. Metodología de Enseñanza Aplicada según grupos:	10
5.1 Grupo I	10
5.2 Grupo II y III	10
6. Descripción Técnica	10
6.1. Nague Waza	10
6.2. Katame Waza	10
7. Correcciones Técnicas	11
7.1. Grupo I	11
7.2. Grupo II: Técnicas de Nague Waza	11
7.3. Técnicas de Katame Waza	16
7.4. Grupo III: Técnicas de Nague Waza	18
7.5. Técnicas de Katame Waza	23
8. Correcciones Metodológicas	25
8.1. En el Uhi Komi	25
8.2. En el Nague Komi	26
8.3. En el Yaksoku Gueiko	26
8.4. En el Kumi Kata	26
8.5. En el Handori	26

9.	Principales Errores en la Ejecución Técnica del Nague Waza	26
9.1.	O Uchi Gari	26
9.2.	Ko Uchi Gari	27
9.3.	Morote Seoi Nague	27
9.4.	Sasae Tsuru Komi Ashi	27
9.5.	Tsuru Komi Sois	27
9.6.	Harai Goshi	27
9.7.	Tai Otoshi	28
9.8.	Tani Otoshi	28
9.9.	Eri Seoi Nague	28
9.10.	Kate Guruma	28
9.11.	Ko Soto Gari	28
9.12.	Hane Goshi	28
9.13.	Hiza Guruma	29
9.14.	Uchi Mata	29
9.15.	Ashi Guruma	29
9.16.	Tomoe Nague	29
9.17.	Te guruma	29
10.	Principales Errores en la Ejecución Técnica de Katame Waza.	30
10.1.	Hon Kesa Gatame	30
10.2.	Kusure Kesa Gatame	30
10.3.	Yoko Shiho Gatame	30
10.4.	Kami Shiho Gatame	30
10.5.	Makura Kesa Gatame	30
10.6.	Ushiro Kesa Gatame	31
10.7.	Ude Garami	31
10.8.	Hadake Jime	31
10.9.	Ocurrí Eri Jime	31
10.10.	Sankaku Jime Gatame	31
11.	La Preparación Física	32
12.	La Preparación Técnica – Táctica	33
12.1.	Los elementos técnicos – tácticos del Judo	33
13.	Test de Entrada y Salida	33
13.1.	Grupo I	33
13.2.	Grupo II	35
13.3.	Grupo III	37
13.4.	Tablas con los rangos físicos, según los niveles	39
14.	Sugerencias para el Desarrollo de un Plan de Trabajo (una sesión para cada grupo)	40
14.1.	Entrenamiento Técnico – Físico Nivel I	41
14.2.	Entrenamiento Técnico Nivel II	41
14.3.	Entrenamiento Físico Nivel II	42
14.4.	Entrenamiento Técnico Nivel III	42
14.5.	Entrenamiento Físico Nivel III	43
15.	Bibliografía	44

## 1. **INTRODUCCIÓN:**

Este trabajo viene a ser la continuación del manual técnico formativo, y a su vez, una nueva herramienta de trabajo para poder abordar un nuevo grupo, que en este caso, es la iniciación deportiva.

Cuando hablamos de iniciación deportiva la mayor parte de las bibliografías coinciden en considerarlo un proceso cronológico, a través del cual el sujeto toma contacto con nuevas experiencias específicas, correspondientes a una actividad físico deportivo, en este caso el JUDO.

La iniciación deportiva, se diferencia de la anterior, la formativa, principalmente por ser la etapa en que los niños darán inicio a su vida competitiva, y posible carrera deportiva, donde el aprendizaje técnico, y la dosificación de los volúmenes y cargas de trabajo, son fundamentales para que puedan proyectarse correctamente a futuro, y que estas no vengan a ser una causa de la deserción temprana de estos jóvenes.

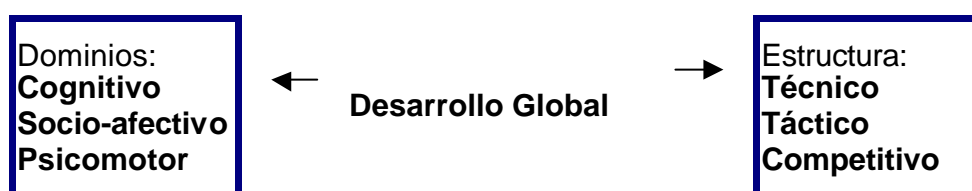
Los contenidos que serán aquí presentados, se encuentran divididos en las características del grupo de trabajo, la metodología a ser aplicada para esta etapa, tanto en el entrenamiento técnico táctico, como físico, errores comunes en la ejecución técnica, y una propuesta de las actividades, cargas y volúmenes a ser utilizados.

## 2. CARACTERÍSTICAS:

- 2.1. **Edades:** Considerando que en el judo, y así también en otras disciplinas deportivas, la edad en la cual, se comienza a desarrollar al máximo todo el potencial deportivo, con miras hacia el alto rendimiento, es alrededor de los 16 años, los cuatro años previos a esa edad, consistirá principalmente en la formación técnica del judoka, la cual esta directamente relacionado a la graduación de cinturones, especifica en nuestro deporte.
- 2.2. **Físicas:** en primer lugar, deberán ser jóvenes sanos y que no presenten ningún tipo de deficiencia motora limitante para la actividad. Las características morfológicas y antropométricas, estarán condicionadas principalmente por la categoría de peso en la cual el judoka participará. Con relación a las cualidades físicas preponderantes en el judo, entre las que más se destaca es la fuerza – velocidad. Sin embargo, en esta etapa prestaremos mayor atención la velocidad, flexibilidad, coordinación y la capacidad de realizar ejercicios musculares relacionados a la tracción y el empuje con el propio peso corporal.
- 2.3. **Psicológicas:** es de suma importancia que para la práctica del judo los niños presenten un nivel de disciplina adecuado, y una perseverancia permanente, ya que tanto el entrenamiento, como la competencia del judo implica, caer y volver a levantarse reiteradas veces. También es importante la concentración, directamente relacionada al aprendizaje técnico. El alto nivel de activación del sistema nervioso y la determinación son relevantes en el escenario de los deportes de combate, lo que implica la rapidez en la toma de decisiones, y se refleja en el auto control, auto confianza y buena capacidad de percepción. Todas estas características psicológicas, se encuentran directamente relacionadas, además, con la ejecución táctica del judoka, lo que es decisivo para un buen resultado competitivo. Si bien la agresividad es una de las características psicológicas citada por varios autores que se relaciona a los deportes de combate, consideramos que es un término complejo de ser tratado e interpretado.

2.4. **Sociológicas:** al ser el Judo un deporte individual y de enfrentamiento, esta disciplina, viene a ser un soporte y herramienta que les permitirá a los jóvenes, proyectarse a futuro y potenciar su auto estima, pues esta actividad, se caracteriza por su alto aporte valórico, de disciplina y respeto al compañero y o adversario, imperando la practica bajo las pautas de la ética deportiva. Pese a que, en la competición hay enfrenamiento directo de por medio, los judokas no deben buscar provocar un daño, ni menospreciar el adversario, si no mas bien, el perfeccionamiento propio, a través de la derrota o la victoria del compañero. Esto es un pilar y un principio socio mental del judo que forma parte de lo ideado por su fundador, **Jigoro Kano**, que es el de formar ciudadanos íntegros para un mundo mejor.

2.5. **Factores implícitos en la práctica del Judo:**



### 3. ANÁLISIS TÉCNICO METODOLÓGICO:

Partiendo de la base que en la etapa formativa los alumnos hayan recibido los contenidos técnicos necesarios para poder optar a cinturón amarillo, que es la primera etapa cumplida en el aprendizaje de un judoka, realizaremos la división técnico metodológica correspondiente las etapas inmediatamente posteriores. Estas se determinaran según edades, aptitudes físicas, y conocimientos técnicos de los sujetos, de acuerdo a la siguiente estructuración.

EDAD	GRADO CINTURON	DIRECTRICES FISICAS	CONOCIMIENTO TECNICO
12-13	Amarillo/Naranja	Desarrollar Aptitudes Físicas Generales	GRUPO 1/ 2
14	Verde	Desarrollar Aptitudes Físicas Especificas para el Judo	GRUPO 3
15	Azul	Preparación Física Deportiva Especifica	GRUPO 4

La estructuración presentada, busca la enseñanza basada en una progresión técnica pedagógico, relacionando el desarrollo motriz y aptitudes físicas de la edad correspondiente, para el adecuado aprendizaje del GOKIO, enfatizando que el GOKYO obedece a un orden histórico de las técnicas de Judo, y no necesariamente a un orden metodológico.

### 3.1. GRUPO I:

#### - 12 - 13 años

<b>NAGUE WAZA</b>	<b>KATAME WAZA</b>
- O SOTO GARI	- HON KESA GATAME
- DE ASHI HARAI	- KUZURE KESA GATAME
- KOSHI GURUMA	- YOKO SHIHO GATAME
- O GOSHI	- KAMI SIHO GATAME
- IPPON SEOI NAGUE	-

### 3.2. GRUPO II

#### - 14 años

<b>- NAGUE WAZA</b>	<b>- KATAME WAZA</b>
- O SOTO GARI	- HON KESA GATAME
- DE ASHI HARAI	- KUZURE KESA GATAME
- KOSHI GURUMA	- YOKO SHIHO GATAME
- O GOSHI	- KAMI SIHO GATAME
- IPPON SEOI NAGUE	-

### 3.3. GRUPO III

#### - 15 años

<b>- NAGUE WAZA</b>	<b>- KATAME WAZA</b>
- KATA GURUMA	- MAKURA KESA GATAME
- KO SOTO GARI	- USHIRO KESA GATAME
- HANE GOSHI	- UDE GARAMI
- HIZA GURUMA	- OKURI ERI JIME
- UCHI MATA	- HADAKA JIME
- ASHI GURUMA	- SANKAKU JIME GATAME
- TOMOE NAGE	-
- TE GURUMA	-

#### 4. **METODOLOGIA TECNICA PARA EL NIVEL:**

Los sistemas de práctica que se plantean a continuación, forman y son parte del judo tradicional, cuya dosificación y calidad de ejecución, son los factores responsables de que se cumpla de manera efectiva este tipo de entrenamiento.

##### 4.1. **UCHI KOMI**

Es el sistema de entrenamiento que se basa en la reproducción repetida de una serie de técnicas en pie (sin completar la proyección), o en el suelo. Si bien una técnica solo la podemos consolidar para la competición con cientos de repeticiones, carece de sentido cuando se realiza en un volumen exagerado si analizar la ejecución del movimiento.

El objetivo del uchi komi es el dominio del movimiento en condiciones estándar.

Este puede ser estático o con desplazamiento, y por repeticiones o por tiempo.

Realizando regularmente el uchi komi, la intensidad debería incrementarse progresivamente de la siguiente manera:

- la exactitud del movimiento es prioritario
- luego la velocidad de ejecución y la explosividad
- en última instancia la fuerza

##### 4.2. **NAGUE KOMI**

Sistema de entrenamiento basado en un trabajo de mutuo acuerdo con el compañero, para la completa ejecución de las técnicas, considerando la proyección. Generalmente se realiza en desplazamiento.

Su ejecución puede contabilizarse por repeticiones y o tiempo.

##### 4.3. **YAKSOKU GUEIKO**

Es la práctica según acuerdo previo, sin resistencia del compañero, o bien que esta sea muy baja. Se trata de una manera de practicar bastante compleja que tiene como objetivo la simulación de determinadas situaciones de competición, la experimentación de la toma de decisiones, con el fin de poder aplicar las técnicas con éxito en situaciones estándar.

El objetivo del Yakusoku-geiko consiste en estabilizar las técnicas mediante movimientos suaves y en crear situaciones de práctica. Las situaciones estándar del combate de pie son, por ejemplo, combates entre diestros y zurdos, distintas tomadas, y posturas.

#### **4.4. KUMI KATA**

El primer objetivo del Judo es controlar el espacio del adversario, y la manera más eficiente de controlar el adversario es por medio de la tomada, ya que sin tomarse es imposible poder realizar una proyección. Esta puede ser de variadas formas, dependerá del ejecutante. Por ejemplo: tomar manga solapa, ambas solapas, manga tomada superior tras nuca, entre otras. La capacidad de dominio es consecuencia de la utilización de todo del cuerpo, para lograr tomar y sacar la tomada. En definitiva pasa a existir un combate por la tomada.

#### **4.5. HANDORI**

Es la forma esencial para aplicar las técnicas del Judo. Esta “práctica libre” se une estrechamente al entrenamiento de la técnica, es decir, hacer valer las propias técnicas, teniendo en cuenta la reacción del compañero, igual que su oposición.

En muchas ocasiones, la intensidad es semejante a la competición. El entrenador de Judo diferenciará entre el handori de pie y el de suelo, por razones de seguridad. No obstante, siempre deben plantear sesiones de entrenamiento que permitan las transferencias de una situación a la otra, igual que en la competición.

“El handori ayuda a desarrollar el comportamiento táctico y las estrategias indicadas en competición”.

## 5. **METODOLOGIA DE ENSEANZA APLICADA SEGÚN GRUPOS:**

### 5.1. **GRUPO I**

- UCHI KOMI estático y en movimiento, TATE WAZA Y NE WAZA
- YAKSOKU GUEIKO en movimiento, TATE WAZA Y NE WAZA
- NAGUE KOMI estático y en movimiento
- HANDORI NE WAZA
- SHIAI: competencia, con carácter lúdico

### 5.2. **GRUPO II Y III**

- Todo lo anterior, mas HANDORI DE KUMI KATA Y HANDORI TATE WAZA
- SHIAI, con objetivos pre establecidos

## 6. **DESCRIPCIÓN TÉCNICA:**

### 6.1. **NAGUE WAZA**

Significa romper el equilibrio del compañero o aprovechar su movimiento en una acción de fuerza o de un impulso, para poder lograr la proyección. Dentro del Nague Waza, tenemos las técnicas de proyección (Tate waza), y las técnicas de sacrificio (Sutemi waza).

A su vez, el Tate Waza se divide en técnicas según los segmentos del cuerpo que mayor implicancia tienen en la proyección, de brazo (Te waza), cadera (Koshi waza), y de pie (Ashi waza).

### 6.2. **KATAME WAZA**

El katame-waza consiste en osae-kami-waza (técnicas de agarre y control), shime-waza (técnicas de estrangulamiento), y kansetsu-waza (técnicas de luxación).

## 7. CORRECCIONES TECNICAS :

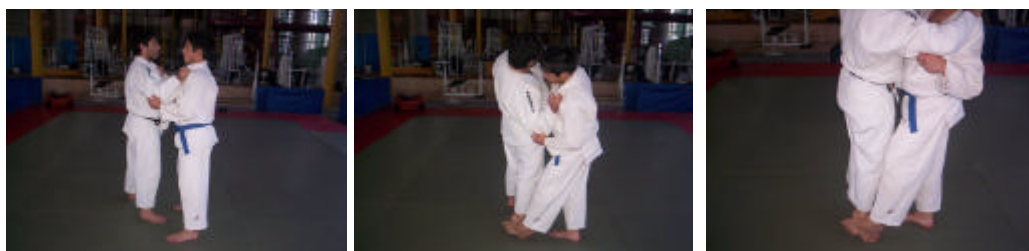
### 7.1. GRUPO I

- Detallado en el manual formativo

### 7.2. GRUPO II: TÉCNICAS DE NAGUE WAZA

#### - OKURI ASHI HARAI

- Tori debe desplazarse lateralmente con uke, dirección de manga a solapa tomada por tori
- Barrer con el pie el tobillo de uke, del mismo lado de la mano que toma manga, justo en el momento en que uke este traspasando el peso de su cuerpo hacia la otra pierna. Al barrer, realice el movimiento con toda la pierna.
- El brazo que toma la manga deberá tirar hacia abajo, mientras que la mano que va en la solapa tiende a levantar a uke, tirando hacia arriba. Esto al mismo tiempo en que se realiza el barrido. Uke se despega completamente del piso con ambas piernas antes de que caiga al piso.



#### - OUCHI GARI:

- Tori debe avanzar con un pequeño paso con la misma pierna del lado de manga que toma y al mismo tiempo tirar a uke de la solapa, desplazando hacia atrás la pierna de ese lado
- Justo un poco antes de que uke apoye su pierna producto del tirón que tori realice por la solapa, la pierna de tori (del lado que toma solapa), se deslizará por detrás de la pierna de uke, en un movimiento circular, realizando un barrido. La parte de atrás de la rodilla de tori debe quedar justo detrás de la rodilla de uke.

- c) Empujar con ambas manos directamente en la diagonal atrás correspondiente al barrido.



#### - KOUCHI GARI

- a) Tori debe tirar por la manga y a su vez retroceder la pierna correspondiente a ese lado, haciendo que uke avance con la pierna del mismo lado del tirón
- b) Justo antes de que uke apoye el pie correspondiente a la pierna que avanza, tori debe trasladar su peso a la pierna que retrocedió, y con la otra pierna barrer por detrás del talón de uke
- c) Seguir deslizando el pie de uke en la dirección a la que sus dedos apunten, y al mismo tiempo tirar hacia atrás y hacia abajo con ambas manos. La pierna de uke a la cual se le realiza el barrido pasará rasante por el tatami, al lado de la pierna de apoyo de tori.



#### - SEOI NAGUE

- a) Tori debe avanzar con la pierna del lado que toma solapa, de manera diagonal, de tal forma que el pie quede ubicando en la misma línea del pie de uke, correspondiente al lado que toma la manga. A la vez debe tirar de la manga de uke en diagonal hacia arriba, desequilibrando a uke hacia delante (una manera de comprobar la efectividad del desequilibrio es ver si los talones de uke se levantan).

- b) Una vez apoyado el pie de la pierna que tori avanza, este deberá realizar un pivot sobre esa pierna de tal forma que la otra pierna gire y venga a quedar paralela a la primera, quedando tori en una posición completamente de espaldas a uke. La altura del cuerpo debe verse disminuida, flexionando las rodillas.
- c) El brazo de tori que toma solapa realiza un giro interno, para que el codo quede por debajo del brazo de uke que esta siendo levantado por el tirón de manga, sin soltar la solapa. Se debe seguir el tirón inicial al mismo tiempo que se estiran las rodillas. Uke pasará por sobre el hombro de tori y caerá frente a él.



#### - SASAE TSURI KOMI ASHI

- a) Tori debe retroceder con la pierna del lado que toma manga y a su vez, tirar y levantar a uke en la misma dirección
- b) Uke tratará de apoyar su pierna del lado que esta siendo tirado, en el intento de no perder el equilibrio
- c) Justo antes de que logre apoyar su pierna, tori deberá colocar la planta de su pie en la parte lateral externa de su tobillo y seguir el tirón por la manga y empuje por la solapa, girando el tronco para completar la proyección.



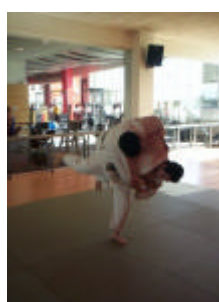
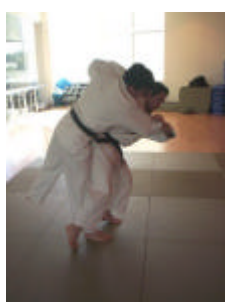
- **TSURI KOMI GOSHI**

- a) Tori debe avanzar con la pierna del lado que toma solapa, de manera diagonal, de tal forma que el pie quede ubicando en la misma línea del pie correspondiente al lado que toma la manga. A la vez debe tirar de la manga de uke en diagonal hacia arriba, desequilibrando a uke hacia delante.
- b) Una vez apoyado el pie de la pierna que tori avanza, este deberá realizar un pivot sobre esa pierna de tal forma que la otra pierna gire y venga a quedar paralela a la primera, quedando tori en una posición completamente de espaldas a uke. La altura del cuerpo debe verse disminuida, flexionando las rodillas.
- c) El brazo de tori que toma solapa se ubica por debajo del brazo de uke correspondiente a la misma solapa (no hay giro interno y cruzado del codo como en el seoi nague). Se debe seguir el tirón inicial de la manga y solapa, al mismo tiempo que se estiran las rodillas, produciendo un movimiento circular del cuerpo de uke que pasará por sobre la cadera de tori y caerá frente a él.



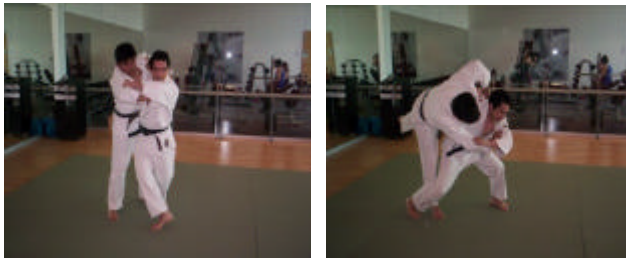
- **HARAI GOSHI**

- a) Siguiendo exactamente la primera fase (a), indicada para el tsuri komi goshi, iniciamos el harai goshi
- b) Una vez apoyado el pie de la pierna que tori avanza, este deberá realizar un pivot sobre esa pierna de tal forma que la otra pierna gire y venga a quedar paralela ya retrasada en relación a la primera, quedando tori en una posición completamente de espaldas a uke.
- c) Inmediatamente de concluida esta segunda fase, la pierna libre de tori, barre con la parte posterior del muslo, el muslo de uke, girando el tronco hacia el lado que tira la manga, y tori continua tirando hasta que uke concluya la proyección.



- **TAI OTOSHI**

- a) el primer paso de tori sigue siendo diagonal cruzado al pie de uke, al mismo lado de la manga dominada, pero en una menor amplitud
- b) al momento en que tori realice el pivot , la pierna que gira, realiza un giro mas amplio, quedando con mitad de la cadera de espaldas a la cadera de uke.
- c) la pierna que fue apoyada en primera instancia por tori, se vuelve a apoyar pasada la pierna de la manga de uke, para que cuando uke se desequilibre hacia delante, producto del tirón realizado por tori, la pierna sirva de bloqueo (pantorrilla de tori en canilla de uke), al avance de uke, produciendo la caída adelante.



- **TANI OTOSHI**

- a) la posición de inicio de esta técnica es en el momento en que producto de una acción, uke se encuentre perpendicular a tori, por el lado de la manga dominada
- b) tori, deslizará la pierna correspondiente a ese mismo lado por detrás de ambas piernas de uke, tirando con la mano de la manga y empujando con la mano que toma solapa, a la vez que gira el tronco en el sentido del movimiento
- c) tori sigue la acción terminando también en el piso, pero con el tronco de frente a uke, que está tumbado de espaldas.



## - ERI SEOI NAGUE

En esta técnica, la única diferencia entre su ejecución y la del seoi nague tradicional, es la tomada de solapa que realiza tori, que en este caso es cruzada, tomando por dentro la solapa de uke.



## 7.3. TÉCNICAS DE KATAME WAZA

### - KATA-GATAME

Tori deberá apoyar la rodilla en el tatami y al costado de uke, flexionando el tronco sobre este. A su vez, deberá pasar el brazo más cercano de uke, por sobre su rostro, y el brazo de tori pasa por detrás y alrededor de la nuca de uke para venir a tomar de su propia mano, en forma cruzada. Tori, deberá presionar a uke contra su cuerpo, manteniendo el tronco inclinado hacia delante y abajo. La pierna libre de tori, quedará estirada en forma perpendicular a la posición de uke.

#### La Defensa

La mayoría de las defensas en contra del kesa-gatame también funcionará en contra del kata-gatame. Combina éstas con la siguiente.

Agarra el cinturón por atrás de tu oponente con tu mano izquierda libre. Gira tu cuerpo a la izquierda hasta que puedas cruzar las manos. Empuja a tu oponente para que doble a su lado izquierdo. Dóblate para que la cara esté tocando la colchoneta y libera el brazo derecho de tu oponente. Vuélcate girando en tu cabeza y hombros y derecha ti mismo.

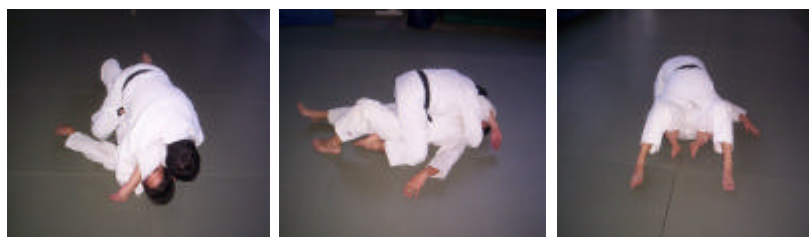


## - TATE-SHIHO-GATAME

Uke ubicado de espalda sobre el tatami, tori se ubica por encima de uke presionando el cuerpo a la altura del pecho en dirección al tatami, tori deberá pasar el brazo más cercano de uke, por sobre su rostro, y el brazo de tori pasa por detrás y alrededor de la nuca de uke para venir a tomar de su propia mano, en forma cruzada. Las piernas se encuentran alrededor de uke, el punto de apoyo fundamental de tori en la parte inferior será las rodillas y los pies se ubicaran hacia el centro

### **La defensa**

Utilizando el brazo derecho y las piernas, trata de atrapar la pierna izquierda o las dos del oponente con tus propias piernas. Cuando arquea la espalda, empuja hacia arriba muy fuerte, y ruédalo por encima hacia tu izquierda. Haz un esfuerzo continuo de liberar tu brazo izquierdo.



## - KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

Ésta técnica es una variación del kami-shiho-gatame. La mano izquierda de tori debe extenderse más que la derecha. Estirando sobre el hombro izquierdo de uke y agarra con la mano izquierda el cinturón por detrás

### **La defensa**

Arquea la espalda y empuja al oponente hacia arriba con las manos para crear un espacio entre los cuerpos. Aléjalo con las piernas por uno de tres maneras: levantando las piernas y poniéndolas en su cadera; poniendo la rodilla o dedos de los pies debajo de su hombro; o girándote al lado, doblando el cuerpo, y poniendo una pierna debajo de él. Al fin de tu contraataque, debes de tener su cuerpo entre tus piernas.

Jala con la mano izquierda y con la derecha empuja hacia arriba, ponte hacia el lado izquierdo, e intenta para rodar al oponente sobre tu cuerpo a tu izquierda.



#### - **KUZURE YOKO SHIHO GATAME**

La variación de esta técnica se ve reflejada en el tren superior pues el brazo que va por detrás de la cabeza se pasa a ubicar por debajo del hombro. Estirando el brazo sobre el hombro izquierdo de uke y agarrar con la mano izquierda su cinturón por detrás. La posición de las piernas es igual a la de Yoko Shiho Gatame.



### 7.4. **GRUPO III: TÉCNICAS DE NAGUE WAZA**

#### - **KATA GURUMA**

- a) tirando fuerte la manga dominada, tori avanzará con su pierna derecha en diagonal cruzada al pie de uke, bajando considerablemente la altura de su cuerpo, con una profunda flexión de rodillas
- b) el brazo libre de tori pasará por entre las piernas de uke, para tomar por detrás del muslo de la pierna adelantada, de tal modo que el peso de uke quede cargado sobre el hombro de ese mismo lado. La nuca de tori, quedará exactamente a la altura del cinturón de uke

- c) el tirón de la manga sigue hacia abajo, mientras tori levanta su tronco, de tal forma que el peso de uke se va distribuyendo sobre los hombros de tori, hasta pasar completamente para el otro lado y caer al piso.



### - KOSOTO GARI

- a) tori inicia la técnica retrocediendo con su pierna de ataque (lado de solapa dominada), y tirando la manga de uke al mismo tiempo  
 b) uke dará un paso adelante a fin de recuperar su equilibrio, pero antes de que logre apoyar su pie nuevamente, tori barrera con la planta del pie, el talón de uke  
 c) el tirón de la manga deberá seguir hacia abajo y el de la solapa hacia arriba y hacia atrás, hasta que se complete la proyección



### - HANE GOSHI

- a) el primer paso de tori es el diagonal cruzado al pie de uke, al mismo lado de la manga dominada, pero en una amplitud que ubique al pie de tori entre las piernas de uke. A la vez debe tirar de la manga de uke en diagonal hacia arriba, desequilibrando a uke hacia delante.  
 b) una vez apoyado el pie de la pierna que tori avanza, este deberá realizar un pivote sobre esa pierna de tal forma que la otra pierna gire y venga a quedar en el lugar de la pierna anterior, mientras que esa sube doblada, para ubicarse contra la parte interna de la pierna de uke, de tal modo que pierna, cadera y pecho, queden en completo contacto con la frente del cuerpo de uke.

- c) a continuación, al mismo tiempo que tori tira con ambas manos, deberá girar el tronco hacia el lado de la manga dominada, y uke pasará por sobre la cadera de tori, para caer al lado de pie apoyado en el piso.



#### - HIZA GURUMA

- a) tori debe retroceder con la pierna del lado que toma manga y a su vez, tirar y levantar a uke en la misma dirección  
 b) uke tratará de apoyar su pierna del lado que esta siendo tirado, en el intento de no perder el equilibrio  
 c) justo antes de que logre apoyar su pierna, tori deberá colocar la planta de su pie bajo el borde externo de la rodilla de uke y seguir el tirón por la manga y empuje por la solapa, girando el tronco para completar la proyección. Uke deberá pivotar sobre la pierna izquierda de tori.



#### - UCHI MATA

- a) el primer paso de tori es el diagonal cruzado al pie de uke, al mismo lado de la manga dominada, pero en una amplitud que ubique al pie de tori entre las piernas de uke. A la vez debe tirar de la manga de uke en diagonal hacia arriba, desequilibrando a uke hacia delante.  
 b) una vez apoyado el pie de la pierna que tori avanza, este deberá realizar un pivót sobre esa pierna de tal forma que la otra pierna gire y venga a quedar en el lugar de la pierna anterior, mientras que esa sube en un péndulo largo y flexible entre las piernas de uke, levantándolo hacia arriba

- c) al mismo tiempo sigue el tirón de la manga de uke y el empuje de la solapa en la misma dirección, provocando el giro de uke por sobre tori, para caer de espaldas al piso.



#### - **ASHI GURUMA**

- a) Tori inicia la técnica retrocediendo con su pierna de apoyo, mientras tira a uke por solapa y manga  
b) Al momento en que tori avance para apoyar su pierna, buscando recobrar el equilibrio, tori hará un pivot sobre la misma pierna de apoyo, quedando completamente de espaldas hacia uke, y ligeramente fuera de su centro, estirando su pierna de ataque quedando con la parte posterior del muslo por sobre la rodilla de uke,  
c) El cuerpo de uke girará por sobre la pierna estirada de tori



#### - **TOMOE NAGUE**

- a) Tori inicia la técnica retrocediendo con su pierna de apoyo, mientras tira a uke por solapa y manga  
b) Tori debe flexionar la pierna que retrocede para poder sentarse, mientras la otra pierna, comienza a levantarse para apoyar la planta del pie en la parte baja del abdomen de uke

- c) Al estirar la pierna que va apoyada en el abdomen de uke, tori debe tirar de manga y solapa en direcciones opuestas, y seguir el giro apoyando la espalda en el piso, mientras carga a uke, quien caerá por detrás de la cabeza de tori.



#### - **TE GURUMA**

La posición de inicio de esta técnica es en el momento en que producto de una acción, uke se encuentre perpendicular a tori, por el lado de la manga dominada

Tori entonces deberá pasar la cabeza por debajo del brazo de uke que toma solapa, para tomar por detrás de la pierna correspondiente al mismo lado, con la mano que tomaba la manga de uke, bajando su centro de gravedad flexionando las rodillas

Una vez tomado, deberá levantar a uke estirando las rodillas, y mientras eleva las piernas de uke hacia arriba, arrastra el tirón de solapa hacia abajo, haciendo que este gire en el aire y caiga de espaldas en el piso



## 7.5. TÉCNICAS DE KATAME WAZA

### - MAKURA KESA GATAME

Con el brazo izquierdo sobre el hombro derecho y atrás del cuello de uke, agarra la clavícula izquierda (parte distal del cuello). Pon el muslo derecho atrás de su cabeza. Estira con la mano derecha debajo de su axila izquierda hasta que puedes agarrar la rodilla derecha de tori por atrás. Se estira la pierna izquierda por atrás, aplica presión con el lado derecho del cuerpo hacia el hombro derecho de uke.



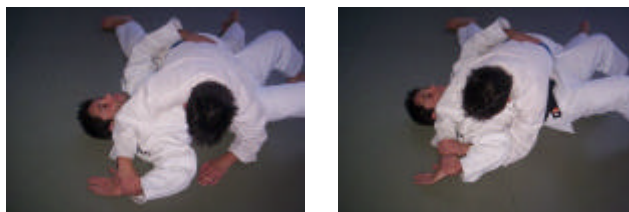
### - U SHIRO KESA GATAME

Pon el brazo izquierdo de tori sobre el hombro izquierdo y debajo de la axila izquierda de uke y agarra su brazo izquierdo. Con la otra mano, agarra el cinturón desde su lado derecho. Con la pierna derecha extendida por delante y la izquierda por atrás, sujeta con el lado derecho del cuerpo su hombro izquierdo



### - UDE GARAMI

Tori de rodillas sobre el lado derecho de uke, tori toma la muñeca de la mano izquierda de uke por debajo y lleva así el brazo doblado hacia arriba. Pasando su antebrazo derecho por debajo y lleva así el brazo doblado hacia arriba. Pasando su antebrazo derecho por debajo del codo izquierdo de uke, tori toma su muñeca. Tori levanta su abrazo derecho acercándose a la muñeca de uke para obtener la luxación.



### - OKURI ERI JIME

Se agarra la parte superior de la solapa izquierda de uke desde atrás con la mano derecha, y su solapa izquierda con la mano izquierda, se estrangula ambas manos, como si trataremos de retorcer su cuello. En vez de pasar primero el brazo derecho por delante de su cuello, podemos el izquierdo por debajo de su axila izquierda, agarra la solapa izquierda y tirar hacia abajo, para después controlarle con la mano derecha. La mano izquierda controlar entonces su solapa derecha. Si el oponente resiste cruzando sus brazos y sujetándose las propias solapas, empujaremos con la pierna derecha su hombro derecho e intentaremos que suelte su mano derecha de su solapa. Seguidamente cogemos su brazo derecho cruzando las piernas por detrás de su espalda.



### - HADAKA JIME

Tori aplica el borde radial (canto), de su muñeca derecha contra la garganta de uke y acerca su hombro derecho lo mas próximo posible de la nuca de este. Retrocediendo su pie izquierdo, mueve la cabeza de uke hacia delante con el empuje de su hombro y aprieta fuertemente hacia él.



## - SANKAKU JIME GATAME

Cuando el compañero se encuentra en posición de defensa de cuatros apoyos una de las formas mas efectivas para retenerlo es el sankaku gatame.

Uke esta en cuatros apoyos, tori debe colocarse frente a el asegurando con sus manos la posición para que el no se mueva. Una mano a la altura de la solapa y la otra tomando cinturón. Luego tori ubica la pierna izquierda a la altura del oído derecho de uke, apoyándola sobre el tatami, la pierna derecha se ubica por detrás del brazo izquierdo y tiene que logra tocar con el talón la rodilla que se tiene apoyada. Después pasar el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho de uke y dejarse caer sobre el lado derecho asegurando el brazo que tomo tori, cuando se haya realizado el vuelco, tomar el brazo izquierdo y llevarlo hacia el pecho y ubicando rápidamente el pie derecho por detrás de la pierna izquierda y presionar hacia el cuerpo de tori. Debe colocarse totalmente boca abajo, el brazo que se encuentra libre se estira para forma una "L" esto ayudara a tener mayor estabilidad si uke intenta salir.



## 8. CORRECCIONES METODOLOGICAS:

A continuación se presentan los errores comunes que pueden afectar la eficiencia del entrenamiento programado.

### 8.1. En el Uchi Komi

- Mala postura por parte de uke, dificultando la entrada de la técnica de tori.
- Desmotivación, falta de actitud pro activa de tori y uke
- Mala ejecución técnica de tori

## 8.2. **En el Nague Komi**

- Temor a la caída por parte de uke, tendiendo este a colgarse de tori para evitar la caída.
- Falta de preocupación de tori al realizar la proyección, en el cuidado con uke. Como no recoger el tirón del brazo de la manga dominada de uke.
- Descoordinación por parte de tori y uke en el desplazamiento.
- Demasiado tiempo destinado al desplazamiento durante el trabajo.

## 8.3. **En el Yaksoku Gueiko**

- Resistencia excesiva por parte de uke al momento de simular las situaciones específicas pedidas por tori.
- Falta de dominio técnico para poder ejecutar correctamente lo solicitado por tori.

## 8.4. **En el Kumi Kata**

- Demasiada fuerza isométrica aplicada en la ejecución del agarre.
- Agresividad excesiva y descontrolada, llegando en algunos casos a golpes.

## 8.5. **En el Handori**

- Tori y Uke realizan el handori en una intensidad demasiado alta, evitando al máximo las caídas, no velando por el cuidado de su compañero, interpretando el trabajo a realizar como un verdadero shiai (competencia).

## 9. **PRINCIPALES ERRORES EN LA EJECUCION TECNICA DEL NAGUE WAZA:**

### 9.1. **O UCHI GARI**

- Iniciar la técnica en posición perpendicular a uke, abriendo la posibilidad a contra ataque;
- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción del tirón de manga y solapa;
- Enganchar en vez de barrer la pierna en la cual se produce la siega, como también apoyar el pie en el piso.

## 9.2. **KO UCHI GARI**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción del tirón de manga y solapa;
- No abrir espacio entre pierna de apoyo y de ataque de tori previo al barrido;
- Realizar el barrido de la pierna de uke, en el momento en que este ya ha apoyado el pie en el tatami.

## 9.3. **MOROTE SEOI NAGUE**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Falta de giro de cadera, pasando uke por el lado al momento de la proyección;
- Realizar la técnica con las rodillas estiradas, con la cadera más alta que la de uke.

## 9.4. **SASAE TSURI KOMI ASHI**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa; desequilibrio de tori hacia atrás, por falta de giro del tronco;
- Poco avance con la pierna de apoyo de tori.

## 9.5. **TSURI KOMI GOSHI**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Falta de giro de cadera, pasando uke por el lado al momento de la proyección;
- Realizar la técnica con las rodillas estiradas, con la cadera más alta que la de uke.

## 9.6. **HARAI GOSHI**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Falta de giro de cadera;
- Acción de la pierna que levanta a uke, muy arriba, por sobre la rodilla, o apoyar el pie en el tatami.

### 9.7. **TAI OTOSHI**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y empuje de solapa
- Distribución del peso del cuerpo en una sola pierna (generalmente la de base);
- Apoyo muy adelantado de la pierna de tope para la proyección.

### 9.8. **TANI OTOSHI**

- Iniciar la técnica sin pasar detrás de uke;
- Sentarse en el piso sin el previo desequilibrio producido por el tirón;
- Sentarse en el piso sin deslizar y estirar la pierna que pasa por detrás de uke.

### 9.9. **ERI SEOI NAGUE**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Falta de giro de cadera, pasando uke por el lado al momento de la proyección;
- Realizar la técnica con las rodillas estiradas, con la cadera más alta que la de uke.

### 9.10. **KATA GURUMA**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga;
- Agacharse de manera insuficiente para levantar a uke;
- Doblar la espalda hacia delante para levantar a uke.

### 9.11. **KO SOTO GARI**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción del tirón de manga y solapa;
- Falta de desplazamiento previo al barrido;
- Realizar el barrido de la pierna de uke, cuando está estable en el tatami, o enganchar la pierna de ataque.

### 9.12. **HANE GOSHI**

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Falta de giro de cadera;
- Poca acción de la pierna doblada que levanta a uke.

#### 9.13. HIZA GURUMA

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Desequilibrio de tori hacia atrás, por falta de giro del tronco;
- Poco avance con la pierna de apoyo de tori.

#### 9.14. UCHI MATA

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Falta de giro de cadera;
- Doblar la rodilla de la pierna que levanta a uke de manera excesiva.

#### 9.15. ASHI GURUMA

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Falta de giro de cadera;
- Mal posicionamiento de la pierna de acción.

#### 9.16. TOMOE NAGUE

- Falta de desequilibrio de uke, por poca acción de manga y solapa;
- Descoordinación en el tiempo de la caída de tori al suelo con la pierna que levanta a uke
- Soltar a uke antes de finalizada la ejecución técnica

#### 9.17. TE GURUMA

- Ubicarse totalmente detrás de uke para realizar la acción;
- Dejar de levantar la pierna de uke hacia arriba, mientras la solapa es tirada hacia abajo
- Usar solamente los brazos en la acción final de proyección

## 10. **PRINCIPALES ERRORES EN LA EJECUCION TECNICA DE KATAME WAZA:**

### 10.1. **HON KESA GATAME**

- Que el brazo de uke no este por encima del de tori sino por debajo.
- Que el peso del cuerpo quede mal administrado (cabeza de tori hacia atrás).
- Las piernas de tori cruzadas o juntas.

### 10.2. **KUSURE KESA GATAME**

- Que el brazo de tori que va por debajo del hombro de uke este por encima.
- Que el peso del cuerpo quede mal administrado (cabeza de tori hacia atrás).
- Las piernas de tori cruzadas o juntas.

### 10.3. **YOKO SHIHO GATAME**

- Que el brazo no se ubique por debajo de la cabeza de uke sino por encima.
- No pasar el brazo por debajo de la pierna de uke y así no levantar unos de los puntos de apoyo de uke.
- No bajar la cadera y generar así un espacio entre tori y uke lo cual le favorezca a uke poder salirse de la retención.

### 10.4. **KAMI SHIHO GATAME**

- Que los brazos de tori no se ubiquen por debajo de los hombros de uke.
- Que tori no tracciones los brazos hacia su cuerpo
- No fijar la posición y quedar en una inestabilidad que le permita salir a uke.

### 10.5. **MAKURA KESA GATAME**

- Que tori no ubique su pierna por debajo de la cabeza de uke.
- La cadera de tori no esté ubicada a la altura del cuello de uke, que produzca una inestabilidad de este.
- Las piernas queden cruzadas.

#### 10.6. **USHIRO KESA GATAME**

- Las piernas de tori queden cruzadas.
- Que la cadera de tori se ubica por detrás de la cabeza de uke y no por el costado.
- Que el brazo que está tomado se encuentre por encima del brazo de tori.

#### 10.7. **UDE GARAMI**

- No tomar la muñeca de uke sino la mano.
- Que el brazo que va por debajo se encuentre por encima.
- Que la luxación no se produzca a la altura del codo sino más bien a la altura del hombro.

#### 10.8. **HADAKA JIME**

- Que en vez de asfixiar con el canto del brazo se realice con la mano.
- Que las manos no queden palma con palma lo que no permitirá realizar la presión de forma adecuada.
- Que tori no realice la tracción hacia su cuerpo.

#### 10.9. **OKURI ERI JIME**

- Que la mano que cruza a la solapa contraria de uke no este con el dedo pulgar dentro del traje sino los demás dedos de la mano.
- No estirar la solapa contraria previo a insertar el dedo pulgar en la misma para realizar la asfixia.
- No colocar el hombro por detrás de la cabeza de uke.

#### 10.10. **SANKAKU JIME GATAME**

- Que entre medio de las piernas de tori y la cabeza de uke, no se encuentre un brazo de uke.
- Cuando tori realice la retención no se encuentre totalmente boca abajo.
- Que el giro no sea en dirección hacia el costado de la pierna que tiene el pie apoyado tori.

## 11. LA PREPARACION FÍSICA:

Antes de abordar la preparación física empleada en los judokas, consideramos de suma importancia definir el concepto de entrenamiento, preparación física, y preparación física específica. Para ello, utilizaremos la definición dada por el académico Juan José Muraro, en su libro Acondicionamiento Físico [1984]

Entrenamiento es el desarrollo de las propiedades físico orgánicas, nerviosas y mentales de un individuo, su preparación técnica, táctica, sociológica y social, mediante un trabajo progresivo, sistemático y controlado, con el fin de lograr el máximo rendimiento.

La preparación física busca desarrollar al máximo las propiedades físico orgánicas del individuo (fuerza, velocidad, resistencia y potencia}, las habilidades motoras naturales (saltar, correr, lanzar, trepar} y el pleno afianzamiento de la salud.

En la preparación física específica se busca desarrollar en el deportista, aquellas propiedades físicas orgánicas, propias del deporte que este practica.

El judo es uno de los deportes, que requiere la gran mayoría, si no, todas las propiedades físicas antes mencionada, lo que hace de su preparación, una de las mas completas y de meticulosa planificación.

De acuerdo a las edades de los deportistas, en este caso jóvenes, será el énfasis empleado correspondiente que se le dará a cada una de las propiedades.

## 12. LA PREPARACION TECNICO TÁCTICA:

Cuando nos referimos a la acción técnico –táctica en el judo, hablamos de un proceso sistemático que busca un objetivo de proyección o control de uke, a través de la efectiva ejecución técnica de tori. Este objetivo no indica que técnica o táctica específica debe utilizarse, sino lo que ha de alcanzarse. La elección del método más adecuado para llegar al objetivo (vencer a uke), y su utilización lógica – racional, condicionará la ejecución, facilitando o dificultando su efectividad.

Las acciones técnico – tácticas se determinan en dependencia directa al medio en que se desarrollan, a las edades de los judokas, nivel de dominio técnico, y las cualidades del adversario.

### 12.1. Los elementos técnicos – tácticos del Judo son los siguientes:

- Posición
- Postura
- Control
- Desplazamiento
- Caída

## 13. TEST DE ENTRADA Y SALIDA:

Cuando nos referimos a las evaluaciones de entrada y salida para el Judo debemos percatarnos que estas se deben realizar en el ámbito técnico, como también el físico y dependiendo del nivel o etapa de desarrollo que se encuentra nuestro deportista, se hará hincapié en una, o trabajaremos de igual forma las dos. Las evaluaciones nos mostrarán el estado real con que recibimos a los deportistas ya sea en su aprendizaje técnico o estado físico, y ayudara para potenciar sus debilidades y seguir desarrollando sus aspectos positivos.

### 13.1 GRUPO I : “Test de entrada y salida”

#### Físico

- Velocidad 30 mts.
- Abdominales en 30”seg.
- Trepa con ayuda de piernas
- Suspensión isométrica en barra: tiempo máximo
- Salto a pies juntos en longitud.
- Carrera de 200 mts.

### **Técnico:**

Las técnicas de Tate waza y Ne waza correspondientes al nivel.

La preparación física de este grupo se realizará junto a las sesiones de Judo y corresponderá a un tercio de la misma (30 minutos de un total de 90).

- Número de sesiones de entrenamiento semanal: 3
- Cantidad de minutos de la sesión: 30
- Propiedades físicas a desarrollar según nivel de importancia:
- Velocidad, Flexibilidad, Coordinación, Resistencia, Fuerza
- Actividades y medios para lograr el desarrollo de tales propiedades:

### **Generales:**

- Carrera de velocidad máxima 10 - 50 mts.
- Trabajo aeróbico – anaeróbico en pista: máximo 800 mts.
- Ejercicios con el peso del propio cuerpo
- Ejercicios con resistencia parcial del peso del compañero.
  
- Actividades y juegos grupales Ej.: pintas y juegos luctatorios
- Ejercicios de trepa.
- Ejercicios de salto.
- Ejercicios gimnásticos Ej.: rueda, voltereta. y otros
- Ejercicios de coordinación. Ej.: Saltos separa junta piernas con movimientos de brazo.

### **Específico:**

- Velocidad de kumi kata tomada
- Uchicomi levantando al compañero.
- Velocidad de proyección: Tori bota a 5 compañeros a máxima velocidad en hilera en colchoneta. Se realizan al menos 4 series con pausa completa
- Jalón del compañero con judogui.
- Suspensión isométrica en barra con judogui.

### **La preparación técnico táctica:**

- Número de sesiones de entrenamiento semanal: 3
- Cantidad de minutos dentro de la sesión: 60

### **Contenido:**

- Saber desplazarse dentro del área de combate
- Conocer las voces de mando básicas
- Dominar el principio del mínimo esfuerzo para la ejecución técnica (sei ryoku sei ryo)
- Dominar el tai sabaky: desplazamiento con esquivas.
- Entrar hacia atrás cuando compañero empuja y hacia delante cuando tira.
- Dominar el principio de la acción reacción.
- Control de su kumi kata.

### **13.2. GRUPO II: “Test de entrada y salida”**

#### **Físico:**

- Velocidad 50 mts
- Abdominales en 35”seg.
- Tropa con ayuda de piernas
- Suspensión isométrica en barra: tiempo máximo
- Salto pies juntos longitud
- Carrera de 400 mts.

#### **Técnico:**

- Las técnicas de Tate waza y Ne waza correspondientes al nivel.

La preparación física (se entrenará de forma independiente al entrenamiento técnico).

- Número de sesiones de entrenamiento semanal: 3
- Cantidad de minutos dentro de la sesión: 45 – 50
- Propiedades físicas a desarrollar según nivel de importancia:
- Velocidad, Flexibilidad, Coordinación, Resistencia, Fuerza
- Actividades y medios para lograr el desarrollo de tales propiedades:

#### **Generales:**

- Carrera de Velocidad máxima de 50 mts.
- Trabajo aeróbico – anaeróbico en pista: máximo 1500 mts.
- Ejercicios con el propio cuerpo
- Ejercicios con resistencia parcial del peso del compañero.
- Actividades y juegos grupales Ej.: pintas y juegos luctatorios
- Ejercicios de trepa.
- Ejercicios de salto.
- Ejercicios gimnásticos Ej.: rueda, voltereta. y otros
- Ejercicios de coordinación. Ej.: Saltos con coordinación en parejas.

### **Específico:**

- Velocidad de kumi kata tomada
- Uchicomi levantando al compañero.
- Uchicomi en velocidad.
- Velocidad de proyección en 8 segundos con recuperación completa – 5 series.
- (Tori bota a compañeros a máxima velocidad en hilera en colchoneta)
- Jalón del compañero con judogui.
- Suspensión isométrica en barra con judogui.

### **La preparación técnico táctica:**

- Número de sesiones de entrenamiento semanal: 4-5
- Cantidad de minutos dentro de la sesión: 60 – 90

### **Contenido:**

- Saber desplazarse dentro del área de combate
- Conocer las voces de mando del shiai (competencia)
- Dominar el principio del mínimo esfuerzo para la ejecución técnica (sei ryoku sei ryo)
- Dominar el tai sabaky: desplazamiento con esquiva.
- Entrar hacia atrás cuando compañero empuja y hacia delante cuando tira.
- Dominar el principio de la acción reacción.
- Control de su kumi kata.
- Combinación de técnicas.
- Enlace de técnicas pie – suelo.
- Dominio de contra técnicas básicas.

### 13.3. GRUPO III: “Test de entrada y salida”

#### **Físico:**

- Velocidad 50 mts
- Abdominales en 40”seg.
- Trepa sin ayuda de piernas
- Suspensión en barra: máximas repeticiones
- Salto pies juntos longitud
- Carrera de 800 mts.

#### **Técnico:**

Las técnicas de Nague waza y Katame waza correspondientes al nivel.

La preparación física (se entrenará de forma independiente al entrenamiento técnico).

- Número de sesiones de entrenamiento semanal: 3
- Cantidad de minutos dentro de la sesión: 60 – 90 min
- Propiedades físicas a desarrollar según nivel de importancia:
- Velocidad, Flexibilidad, Coordinación, Resistencia, Fuerza
- Actividades y medios para lograr el desarrollo de tales propiedades:

#### **Generales:**

- Carrera de Velocidad máxima de 50 mts.
- Trabajo aeróbico – anaeróbico en pista: máximo 3000 mts.
- Ejercicios con el propio cuerpo
- Ejercicios con resistencia parcial del peso del compañero.
- Actividades y juegos grupales Ej.: pintas y juegos luctatorios
- Ejercicios de trepa.
- Ejercicios de salto.
- Ejercicios gimnásticos Ej.: rueda, voltereta. y otros
- Ejercicios de coordinación. Ej.: Saltos con coordinación en parejas.
- Ejercicios con pesas libres
- Técnica de levantamiento olímpico

### **Específico:**

- Velocidad de kumi kata
- Uchicomi levantando al compañero.
- Uchicomi en velocidad.
- Uchicomi en resistencia (series sobre 20 segundos)
- Velocidad de proyección en 8 segundos con recuperación completa – 8 series.
- Resistencia de proyección en 30 segundos. Recuperación incompleta (1x1) - 8 a 10 series
- Jalón del compañero con judogui.
- Suspensión en barra con judogui.

### **La preparación técnico táctica:**

- Número de sesiones de entrenamiento semanal: 5-6
- Cantidad de minutos dentro de la sesión: 90 – 120 min

### **Contenido:**

- Saber desplazarse dentro del área de combate
- Conocer las voces de mando del shiai (competencia)
- Dominar el principio del mínimo esfuerzo para la ejecución técnica (sei ryoku sei ryo)
- Dominar el tai sabaky: desplazamiento con esquivas.
- Entrar hacia atrás cuando compañero empuja y hacia delante cuando tira.
- Dominar el principio de la acción reacción.
- Control de su kumi kata.
- Combinación de técnicas en pie y en el suelo.
- Enlace de técnicas pie – suelo.
- Enlace de técnicas de katame waza.
- Dominio de contra técnicas.
- Trabajo en fra nja roja.
- Trabajo táctico pre determinado en función del adversario.

### 13.4. TABLAS CON LOS RANGOS FÍSICOS SEGÚN LOS NIVELES.

#### - TABLA NIVEL I

PRUEBAS	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MALO
VELOCIDAD 30" seg.				
ABDOMINALES 30".				
TREPA CON AYUDA				
DE PIERNAS				
SUSPENSIÓN ISOMETRICA				
SALTO PIE JUNTOS				
CARRERA 200 mts.				

*Los resultados que se obtengan en las pruebas de entrada será nuestro punto de partida por lo mismos no se colocaran parámetros mínimos y máximo, pues el objetivo en este nivel es la superación personal de los propios niños.*

#### - TABLA NIVEL II

PRUEBAS	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MALO
VELOCIDAD 50 mts.	6" 30 Y menos	6"31 - 7"30	7"31 - 8"30	8"31 y más
ABDOMINALES 35" seg.	35	34 - 25	24 - 15	14 y menos
TREPA CON AYUDA DE PIERNA	6 metros	5 metros	4 metros	3 metros
SUSPENSIÓN ISOMETRICA	30" y más	29" - 20"	19" - 10"	10" y menos
SALTO PIE JUNTOS	1.00 mts.	99 - 60 cm.	59 - 30 cm.	30 cm y menos
CARRERA DE 400 mts.				

- **TABLA NIVEL III**

PRUEBAS	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MALO
VELOCIDAD 50 mts.	6" seg. y menos	6"01. - 7"00	7"01 - 8"00	9"00 y mas
ABDOMINALES 40" seg.	40 y más	39 - 30	29 - 20	19 y menos
TREPA SIN AYUDA DE PIERNAS	6 metros	5 metros	4 metros	3 metros
DOMINADAS CON JUDOGUI	10 rep. Y más	9 - 7 rep.	6 - 4 rep.	3 y menos rep.
SALTO PIE JUNTOS	1.30 cm.	1.00 mts.	50 cm.	50 cm.
CARRERA DE 800 mts.				

?? *Las diferencias que se ven reflejadas en los distintos niveles de edad, se debe a la madurez motriz que va adquiriendo el niño a lo largo de su proceso de entrenamiento, por esto va de lo más fácil, que sería el Nivel I, donde los niños no tienen una marca específica que lograr, pues su propia marca de inicio nos servirá como parámetro de entrada, esto quiere decir cuando cumplan su ciclo deberán superar su propia marca para lograr el objetivo, de potenciar sus cualidades físicas. En cambio en los Niveles II y III hay parámetros mínimo para poder optar al siguiente nivel y de este modo mejorar y potenciar a los niños sus cualidades físicas generales y específicas para la práctica de Judo.*

*Se deja claro que las pruebas físicas y su parámetros van de acuerdo al desarrollo motriz conforme a su edad*

14. **SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE UN PLAN DE TRABAJO (UNA SESIÓN PARA CADA GRUPO):**

Una clase técnica estándar deberá incluir además algunos aspectos que no se pueden dejar de realizar debido a la trayectoria y cultura a la cual el judo se encuentra inserto, pese a su gran popularidad deportiva de hoy. Estos serán, el saludo al inicio y término de la clase, el saludo entre los compañeros, al profesor, el respeto jerárquico, la higiene personal, el cuidado con el judogui, entre otros.

#### 14.1. Entrenamiento Técnico – Físico Nivel I

- 10 min. Parte Inicial o Calentamiento: trote, flexibilidad, ejercicios gimnásticos, juegos, caídas.
- 10 min. Trabajo Físico I: salidas de velocidad en el tatami (10 - 20 mts.), saltos.
- 40 min. Parte Principal:
  - 10 min. uchicomi estático
  - 10 min. uchicomi movimiento lineal
  - 5 min. nague komí estático
  - 5 min. nague komí en movimiento
  - 10 min. handori ne waza.
- 15 a 20 min. Trabajo Físico II: tracción del compañero, trepas, carreras de resistencia (400 a 800 mts.)
- 10 min. Parte Final o Vuelta a la Calma: Juegos y Flexibilidad.

#### 14.2. Entrenamiento Técnico Nivel II:

- 10 min. Calentamiento General. Incluidos las caídas y flexibilidad.
- 5 min. Calentamiento Específico
- Sombra libre variando el trabajo, barridos, trabajo de cadera y encadenamiento, combinaciones, ritmo mediano alto.
- 6 min. Uchicomi en movimiento libre (tres series de un minuto cada uno).
- 6 min. Uchicomi libre, uke con postura de contraria (tres series de un minuto cada uno).
- 5 min. Uchicomi de combinaciones, enlaces de técnicas, realizan 5 veces la misma cada uno en forma alternada.
- 5 min. Uchicomi en movimiento terminando en proyección. Cada uno entra la técnica 2 veces (sin proyectar) y a la tercera proyecta. Procurar realizar las técnicas fuertes o tukui waza.
- 10 min. Uchicomi en movimiento con enlace de técnica (combinaciones) de la misma forma que el anterior.
- 5 min. Pasadas de Ne waza, variando las posiciones (cuatro apoyos, en guardia, estirado)
- 3 cambios de 3 minutos de Handori Ne waza.
- 3 cambios de 3 minutos de Handori Tate waza
- 10 min. Elongación

#### 14.3. Entrenamiento Físico Nivel II:

- 5 min. Trote, intensidad media
- 5 min. Elongación
- 5 min. Actividades gimnásticas: voltereta, rueda, invertida, otros.
- 8 a 10 repeticiones de 30 metros, piques de velocidad, con recuperación completa.
- 4 series de Circuito: 5 Saltos Verticales, 1 Tropa con ayuda de piernas (7mts.), 10 abdominales, 8 extensiones de codo, con recuperación completa.
- 1000 de carrera continua a 85 – 90 % intensidad máxima.
- 5 min. Elongación.

#### 14.4. Entrenamiento Técnico Nivel III:

- 10 min. Calentamiento (caídas, flexibilidad, sombra).
- 10 min. Uchicomi en movimiento libre cada uno aplica la técnica tres veces, alternadamente, uke con postura derecho e izquierdo.
- 10 min. Uchicomi en movimiento, con combinaciones (enlace técnico). Tres veces cada uno, la misma técnica, y luego cambio.
- 10 min. Uchicomi en movimiento, proyectando en la tercera repetición, alternadamente.
- 8 min. Uchicomi en movimiento, con combinaciones (enlace técnico) de pie a suelo, una vez cada uno.
- 8 min. Uchicomi de Ne waza repasando palancas, estrangulaciones, variando las posiciones de uke, Ej.: en cuatro apoyos, en guardia, estirado, etc.
- Handori Tate waza, tres cambios de 5 min. cada uno, con dos minutos y medio de pausa entre combates.
- Handori Ne waza, dos cambios de 5 min. cada uno, con dos minutos y medio de pausa entre combates.
- 5 min. Proyecciones alternadas, una vez cada uno (Nague Komi)
- 10 min. Elongación asistida en parejas.

#### 14.5. Entrenamiento Físico Nivel III:

- 5 min. Trote, intensidad media
- 5 min. Elongación
- 6 a 10 repeticiones de 30 – 50 metros, piques de velocidad, con recuperación completa.
- Sapos 4 x 3 repeticiones.
- Técnica de Arranque: Jalón, Caída, y Sentadilla de arranque
- 5 series de Circuito: 5 Saltos Verticales, 1 Tropa (7mts.), 10 abdominales, 8 extensiones de codo, con recuperación incompleta (70 – 80% FC máxima).
- 1500 de carrera continua a 85 – 90 % intensidad máxima.
- 5 min. Elongación.

## 15. BIBLIOGRAFIA:

- Anselmi H., (2004), Preparación física en los Deportes de Combate, Buenos Aires – Argentina
- Franchini E., (2001), Judo Desempenho Competitivo, Editorial Manole Ltda. Sao Paulo – Brasil
- Kazuzo K., (1979 ), Judo en Acción, Técnicas de Proyección, editorial Fher, Bilbao – España
- Kazuzo K., (1979 ), Judo en Acción, Técnicas de Combate Cuerpo a Cuerpo en el Suelo, Editorial Fher, Bilbao – España
- K. Jigoro, (1986), Kodokan Judo, Kodansha Internacional, Japón.
- Martínez E., (2002), Pruebas de Aptitud Física, Editorial Paidotribo, Barcelona – España.
- Mirallas J., (1996), Bases Didácticas del Judo, JME, San Salvador, El Salvador.
- Muraro J., (1984), Acondicionamiento Físico, Arancibia Hermanos, Santiago – Chile
- Pohler R.,(1998), Iniciación al Judo, Editorial Hispano Europea, Barcelona - España
- Kashiwazaki K., Nakanishi H., (1995), Attacking Judo, Ippon Books, Londres – Inglaterra.
- [www.fpj.pt](http://www.fpj.pt)
- [www.judobrasil.com.br](http://www.judobrasil.com.br)