UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN.

Modalidad Semipresencial.

T R A B A J O D E I N V E S T I G A C I Ó N.

T E M A:

PROCESO METODOLÓGICO EN LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS BÁSICAS DE JUDO PARA GUARDIAMARINAS DE LA ESCUELA SUPERIOR NAVAL.

Requisito para optar el título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación

Nombre: Oswaldo Enrique Hurel Tola

T U T O R:

Lic. Gonzalo García Menéndez Msc.

G u a y a q u i l - E c u a d o r

2 0 1 3 - 2 0 1 4

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN.

Modalidad Semipresencial.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

TEMA:

PROCESO METODOLÓGICO EN LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS BÁSICAS DE JUDO PARA GUARDIAMARINAS DE LA ESCUELA SUPERIOR NAVAL.

Requisito para optar el título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación.

Nombre: Oswaldo Enrique Hurel Tola.

TUTOR:

Lic. Gonzalo García Menéndez Msc.

Guayaquil - Ecuador

2013 - 2014

DEDICATORIA

A: Melida Sofía Tola Vera, mi madre

Quien con su sacrificio y responsabilidad apoyó toda mi carrera universitaria, inculcándome a ser una persona mejor hasta ver materializado mis anhelos. Con mucho amor va dedicado este trabajo de investigación, esperando con él retribuir en algo el esfuerzo realizado en estos años, gracias por estar a mi lado y brindarme siempre su apoyo incondicional, solo puedo decir que “Dios la bendiga eternamente”.

AGRADECIMIENTO

A Dios, sobre todas las cosas. Además dejo constancia de mi profundo agradecimiento, a todas aquellas personas e institución que me brindaron su completo apoyo para poder llegar así hacia la meta trazada:

Escuela Superior Naval

Comandante. Francisco Almeida Caicedo
Lic. Gonzalo García Menéndez Msc.

Lic. Jimmy Arevalo Suquitana

APROBACIÓN DEL TUTOR.

En mi calidad de Tutor del Trabajo de investigación sobre el tema: PROCESO METODOLÓGICO EN LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS BÁSICAS DE JUDO PARA GUARDIAMARINAS DE LA ESCUELA SUPERIOR NAVAL, del Señor egresado, Oswaldo Enrique Hurel Tola de la Licenciatura en Cultura Física, considero, que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la evaluación del Tribunal Calificador del Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Lic. Gonzalo García Menéndez Msc.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del tribunal Calificador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: PROCESO METODOLÓGICO EN LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS BÁSICAS DE JUDO PARA GUARDIAMARINAS DE LA ESCUELA SUPERIOR NAVAL, del Señor egresado, Oswaldo Enrique Hurel Tola de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Guayaquil, 26 de noviembre del 2013

Para constancia firman

---	---
DECANO	SUBDECANA
---	---
MIEMBRO DEL TRIBUNAL	MIEMBRO DEL TRIBUNAL
---	---
MIEMBRO DEL TRIBUNAL	MIEMBRO DEL TRIBUNAL

La responsabilidad por la investigación, resultados, discusiones y recomendaciones sustentados en este Trabajo de Investigación corresponde único y exclusivamente a su autor.

Oswaldo Enrique Hurel Tola.

ÍNDICE Pág.

PORTADA…….……I
DEDICATORIA……II
AGRADECIMIENTO……..……...……III
APROBACIÓN DEL TUTOR…….……..IV
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR…….……V
RESPONSABILIDAD……..……...……..VI
INDICE……..…..……..……VII
INTRODUCCIÓN……..……...……..…1
RESUMEN……...2
CAPITULO I
1. EL PROBLEMA…….....……..……....3
1.1 El PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA……3
1.2 JUSTIFICACIÓN…….…...……3
1.3 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS……...……...4
1.3.1 OBJETIVOS GENERALES……...……4
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS……...……4
1.4 HIPÓTESIS Y VARIABLE……...……4
1.5 VARIABLE INDEPENDIENTE……...……..4
1.6 VARIABLE DEPENDIENTE……...……..4
1.6.1 VARIABLE INTERVINIENTES……...……4

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO……..5
2.1 CONCEPTO DE JUDO……....5
2.2 FUDAMENTO LEGAL Y LA CONSTITUCIÓN……8
2.3 DISEÑO MÉTODOLOGICO……...……...11
2.3.1 LAS CAIDAS UKEMIS……...……11
2.3.2 LOS UKEMIS……...……11
2.3.3 CAIDAS HACIA ATRÁS USHIRU UKEMI……...……...…..12
2.3.4 CAIDAS DE LADO YOKO UKEMI…….……14
2.3.5 CAIDAS HACIA DELANTE MAI UKEMI……..……16
2.3.6 CAIDA RODANDO POR EL HOMBRO MAY UKEMI……..…..16

2.3.7 EL EQUILIBRIO……...17
2.3.8 EL DESEQUILIBRIO…….…..17
2.3.9 LAS POSICIONES Ó ONTAY……...18
2.3.10 POSICIÓN FUNDAMENTAL DE COMBATE JIGOTAY.....19
2.3.11 EL DESPLAZAMIENTO O TAIZABAKI…….....19
2.3.12 PRÁCTICA DEL JUDOCA……...20
2.3.13 EL REI…….…....21
2.3.14 EL RITSUREI…….21
2.3.15 EL NUDO DEL CINTURÓN…….22
2.3.16 LA GIMNASIA…….22
2.3.17 LAS CAIDAS……...……22
2.3.18 EL UCHI KOMI……...……23
2.3.19 ESTEKEIKO……23
2.3.20 EL RANDORI……..23
2.4 ESTRUCTURA……24

CAPITULO III

3. INDICE DE ESTRATEGIAS METODOLOGICAS……...25
3.1 MÉTODOS…….……..……25
3.2 UNIVERSO Y MUESTRA……...……...26
3.3 INSTRUMENTOS……..…..29
3.4 RESULTADOS Y ANÁLISIS……..……30
3.5 DISCUSIÓN DE RESULTADOS…….……..31
3.6 CRUCE DE VARIABLE……..32
3.7 CONDICIONES DE VIDA Y DESCANSO……..….……32
3.8 NIVEL DE EDUCACIÓN……..…….….32
3.9 TIEMPO QUE DEDICARIA AL ENTRENAMIENTO…….……..……..32
3.10 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN…….…….…....32

CAPITULO IV

4 CLASIFICACIÓN DE LOS METODOS MÁS UTILIZADOS PARA LA ENSEÑANZA ……..…….……..……33
4.1 MÉTODOS SENSOPERSECTUALES…….…..33
4.2 MÉTODOS VISUALES……...…….…..33
4.3 MÉTODOS AUDITIVOS……36
4.4 MÉTODOS PROPIOCEPTIVOS……..36
4.5 MÉTODOS VERBALES……37
4.6 MÉTODOS DESCRIPTIVOS……39
4.7 MÉTODOS EXPLICATIVOS…….…39
4.8 MÉTODOS DE PERFECCIONAMIENTO…….….39
4.9 CLASIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS MÁS UTILIZADOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO……..40
4.10 MÉTODOS DE AUMENTO PROGRESIVO DE LAS CARGAS…..…40
4.11 MÉTODOS DE EJERCICIOS……...….40
4.12 MÉTODOS DEL EJERCICIO ESTANDAR……..40
4.13 MÉTODOS DEL EJERCICIO ESTANDAR CONTÍNUO……41
4.14 MÉTODOS ESTANDAR A INTERVALOS……41
4.15 MÉTODOS ESTANDAR A INTERVALOS TRAMOS CORTOS……41
4.16 MÉTODOS ESTANDAR A INTERVALOS TRAMOS MEDIOS……..41
4.17 MÉTODOS ESTANDAR A INTERVALOS TRAMOS LARGOS……41
4.18 MÉTODOS A INTERVALOS EN SERIES……42
4.19 MÉTODOS DE INTERVALOS REPETIDOS……...……42
4.20 MÉTODOS DEL EJERCICIO REGRESIVO REPETIDO…….....42
4.21 MÉTODO DEL EJERCICIO PROGRESIVO REPETIDO……...…42
4.22 MÉTODO DE ORIENTACIÓN……42
4.23 MÉTODO DE COMPETENCIA……...……43
4.24 MÉTODO DE COMBATE……43

CAPITULO V

5. PROPUESTA……..…..44
5.1 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA……..44
5.2 SEGUIMIENTO DE LA PROPUESTA……..……..44
5.3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES……..45
5.4 BIBLIOGRAFIA……...…….46
ANEXOS DIBUJOS DE TÉCNICA DE JUDO……47
ANEXOS DE TABLAS (IMC) INDICE DE MASA CORPORAL……...…...57
ANEXOS DE FOTOS……...…62
ANEXOS DE VOCABULARIO DE JUDO….....79

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, ya nadie se atreve a negar que el judo es una ciencia, o el arte de defensa propia. Su práctica se ha difundido tanto que podemos asegurar que no hay lugar en la tierra donde no se lo practique.
Es que el judo tiene en si cualidades que no sólo lo hacen recomendable desde el punto de vista intrínseco de la defensa, sino también desde otras imponderables como ser el de la adaptación o mejoramiento psicológico la superación física mental y anímica.
Desde los tiempos en que se consideraba que los hombres fuertes eran amos de los menos fuertes, nada más que por su impresionante musculatura o estatura, las cosas han cambiado fundamentalmente. Ahora ya no hay adversarios grandes. El judo, ha venido a ser el justo nivelador de la capacidad física de los hombres.
El Dr. Jigoro Kano, creador del judo, al estudiar lo bueno y lo malo de los diversos métodos orientales, sin exceptuar ninguno ni siquiera el Jiu-Jitsu, de la suma de los valores opuestos llegó a la conclusión de que se podía crear un método especial y eficaz. Así nació el Judo, esta maravillosa ciencia o arte de la defensa propia.
Para aquellos Guardiamarinas que empiezan por primera vez a practicar un deporte, les será muy conveniente y hasta necesario e imprescindible, practicar primero la respiración y las caídas de Judo.
El Judo como deporte y arte marcial exige de la utilización del desarrollo científico – técnico y metodológico. Nuestro deporte necesita de mucha maestría y de un tiempo de dedicación a la práctica sistemática no menor a cuatro años para que el practicante comience a dominar un grupo de elementos básicos.
Nuestro deporte nos estimula, pero más que eso nos compromete a continuar trabajando más con mayor calidad en todos los aspectos Deportivos – Educativos, recordando que el judo es un arte marcial antes de ser Olímpico por lo cual nace este trabajo de investigación.
Las instituciones militares y distintos destacamentos militares dedican cada vez mas recursos económicos así como humano a disminuir la delincuencia, el judo es un buen recurso en contra de la delincuencia. Desde el inicio de su carrera militar el Guardiamarina debe comenzar su preparación en condiciones adecuadas para la práctica del Judo y tener el apoyo de las diferentes autoridades para su participación en eventos que se den a futuro.
La práctica de la actividad deportiva es considerada como un generador de buena salud, valores morales, nutricional e higiene, mental y como valor social, por lo tanto el judo es un deporte de formación integral.

PALABRA CLAVE:
JUDO-METOLDOLOGIA-APRENDIZAJE.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizara a partir del mes enero hasta el mes de noviembre del 2013 en las instalaciones de la ESCUELA SUPERIOR NAVAL, ubicado en la provincia de Santa Elena, Cantón Salinas, Malecón Sector Chipipe.
Las investigaciones tuvieron lugar en el Coliseo de deportes de ESSUNA los Guardiamarinas aspirantes de primer año fueron la base de la investigación.

Los objetivos de esta investigación son:

- Desarrollar mediante el proceso metodológico la aplicación de técnicas básicas de judo para guardiamarinas de la Escuela Superior Naval.
- Fomentar la aplicación de técnicas básicas de judo para guardiamarinas de Escuela Superior Naval.

El objetivo propuesto en este trabajo fue logrado con éxito

ABSTRACT

This research will take place from the month January to November 2013 in the premises of the NAVAL SCHOOL, located in the province of Santa Elena, Canton Salinas Malecon Chipipe Sector.
The research took place in the Coliseum sports ESSUNA aspiring freshman cadets were the basis of the investigation.
The objectives of this research are:

• Develop the methodological process by applying basic techniques of judo for Midshipmen Naval School.
• Promoting the use of basic techniques of judo for Midshipmen Naval College.

The proposed objective in this work was successfully accomplished

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA.

1.1. El PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Debido a que no se han creado planes y programas en lo que respecta a la enseñanza y aprendizaje del deporte de judo básico (fundamentos), lo que ha ocasionado en muchas ocasiones por desconocimiento y falta de un proceso metodológico, que se lesionen los deportistas o que la técnica se la adquiera con defectos, las cuales ya esteriotipadas (SNC) tengan que reentrenarlas, por estos motivos me he visto en la necesidad de proporcionar este documento como una aportación no solo para la institución donde trabajo (Escuela Superior Naval) si no también que sea atendido a nivel Provincial y Nacional, ya que de esta forma podremos comunicarnos con un mismo lenguaje al aplicar los métodos y sistemas de las técnicas básicas en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

1.2. JUSTIFICACIÓN.

El presente trabajo de investigación da a conocer el estudio de las estructuras de las técnicas básicas y como poder llegar ha enseñar por medio de procesos metodológicos y didácticos aportando herramientas de carácter científico y sistémico.

Desde este momento pretendo que la buena práctica sea la correcta para la ejecución de las técnicas básicas de Tachi waza (hombro {seoi nage, ippon seoi nage}, {Koshi Waza cadera {shuri komi goshi, o goshi} {Ashi Waza Técnica de pierna {osoto gary, ouchi gary} y Ne waza {técnicas de inmovilización {kesa gatame, yoko shio gatame} Shime-Waza {Técnica de Estrangulación {hadaka-jime, kataja-jime} {Kansetsu-Waza , luxación {ude garami, Juji gatame} {Ma-Sutemi-Waza {Técnicas de Sacrificio {sumi gaeshi, tomoe nage})

1.3. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.

1.3.1 OBJETIVO GENERAL.

Desarrollar técnicas básicas que fomente la práctica de judo en los Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval.

1.3.2 OBJETIVO ESPECIFICO.

1.- Determinar la tendencia hacia la práctica de judo en los Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval.

2.- Recopilar estrategias, técnicas, y procedimientos para el aprendizaje de judo.

1.- Fomentar la aplicación de técnicas básicas de judo para guardiamarinas de la Escuela Superior Naval

1.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES.

Cuando se aplique técnicas básicas de judo se fomentará la práctica de este deporte en los Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval.

1.5 VARIABLE INDEPENDIENTE.

Aplicación de técnicas básicas de judo

1.6 VARIABLE DEPENDIENTE.

Fomento de la práctica de judo en los Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval.

1.6.1 VARIABLE INTERVINIENTES.

Sexo: Masculino y Femenino

Edad: 17 y 18 años

Categoría: Juvenil

Área Física: Tatami de Judo

Lugar: Coliseo Base Naval Salinas ESSUNA

Total de Guardiamarinas: 101 Aspirantes

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO.

2.1 CONCEPTO DE JUDO.

La palabra judo se compone de dos términos: JU, que significa “principio de la suavidad y de la amabilidad”, y DO, simboliza “La vía del camino” y que tienen también el sentido de una enseñanza religiosa o moral. Por lo que se considera que el JUDO significa “EL CAMIO DE LA SUAVIDAD”.

PRINCIPIOS DEL JUDO.

Los dos principios fundamentales del judo son: El equilibrio y la no resistencia.

La rapidez y la astucia fueron las primeras armas que el hombre primitivo esgrimió contra enemigos de fuerza superior, y cómo el combate y la guerra prácticamente nacieron con el hombre, este debió aprender a defenderse.
La capacidad inventiva del hombre lo llevo al descubrimiento de las armas pero, hasta ese entonces el hombre se vio obligado a defenderse sin ella. El país que mas se desarrolló la práctica de la defensa sin armas fue la antigua China es allí donde se perfecciona el arte del jiu- jitsu o lucha marcial precursora del judo actual.

Existen dos versiones del desarrollo histórico del jiu-jitsu; la primera narra que por el año 1650, un chino llamado Chin-Gen-Pin había elaborado algunos golpes o “Tes”, que tenían por objeto matar o herir gravemente al adversario y que en un viaje a Yedo (Tokio) había vendido su secreto a tres Samuráis (Guerreros), que estaban prohibidos de llevar armas por sus superiores. Dichos Samuráis luego llevaron al jiu-jitsu a un alto grado de perfeccionamiento.

La segunda versión y quizás la más cercana a la verdad, cuenta que el japonés Yoshitoki, médico en Nagasaki, quién había vivido en la China, habrían estudiado el arte de la lucha sin armas con el famoso profesor Chino Haku-Tei y que más tarde de regreso en el Japón, se había percatado de que para el empleo de las técnicas aprendidas era necesario poseer una gran fuerza física.

Por aquella época se dice que Yoshitoki observó durante una tempestad fuerte, que mientras las recias ramas de un cerezo se rompían por el peso de la nieve acumulada encima, las flexibles ramas del Sauce se curvaban cada vez que el peso de la nieve era mayor a su resistencia y dejaba que esta se deslice y caiga al suelo, luego las ramas del Sauce regresaban a su posición original. Inspirado por esta observación Yoshitoki concibió la idea de inventar un sistema de lucha que permitiera al débil vencer "cediendo".
Entonces se retiró cien días a un templo y con sus conocimientos médicos y los aprendidos en China elaboró 103 presas, las cuales más tarde enseñó en el Joshin-Riou o la Escuela de la médula del Sauce, pues que era la flexibilidad de este árbol, la que le había sugerido un sistema de combate fundado en el principio de "ceder para vencer".

Luego se fundaron innumerables escuelas con diferentes técnicas y se denominaron dichos métodos con distintos nombres. La escuela más importante de aquella época fué la Tenchin-Shinyo- Riou, fundada por Okayama, quien era maestro ambulante, y aceptó en una ocasión el combate contra cien guerreros Colies a los que derrotó fácilmente, con la ayuda de su asistente Nishimura.

Okayama elaboró más tarde los atemis o golpes que provocan un estado parecido a la muerte y que incluso permiten matar al adversario mediante presiones contundentes sobre órganos vitales del cuerpo. Okayama murió a los 98 años y con su desaparición cayeron en desuso todas las técnicas de la defensa sin armas de algún tiempo.

Después de muchos años un alemán llamado Baelz, consejero privado y profesor de medicina de la Universidad de Tokio, Fue quién con gran entusiasmo tomó clases del viejo Toksuka y reunió buen número de adeptos a las artes marciales.

Un discípulo de medicina de Baelz; llamado JIGORO KANO se interesó mucho en conocer el arte del Jiu-Jitsu permitían a personas como él, defenderse contra hombres muchos más grandes. Es así como Kano estudió todos los sistemas de defensa personal existentes con diversos Maestros y descubrió que casi todos los métodos eran mecánicos; por lo que decidió abandonar el Rectorado de la Universidad de Tokio y reunir todos los sistemas en uno solo, que contenga el factor espiritual y lo denomino JUDO.

2.2 FUNDAMENTO LEGAL DE LA CONSTITUCIÓN.

Sección-Octava
De la educación

Art. 66.- La educación es derecho irrenunciable de las personas, deber inexcusable del Estado, la sociedad y la familia; área prioritaria de la inversión pública, requisito del desarrollo nacional y garantía de la equidad social. Es responsabilidad del Estado definir y ejecutar políticas que permitan alcanzar estos propósitos.

La educación, inspirada en principios éticos, pluralistas, democráticos, humanistas y científicos, promoverá el respeto a los derechos humanos, desarrollará un pensamiento crítico, fomentará el civismo; proporcionará destrezas para la eficiencia en el trabajo y la producción; estimulará la creatividad y el pleno desarrollo de la personalidad y las especiales habilidades de cada persona; impulsará la interculturalidad, la solidaridad y la paz.

La educación preparará a los ciudadanos para el trabajo y para producir conocimiento. En todos los niveles del sistema educativo se procurarán a los estudiantes prácticas extracurriculares que estimulen el ejercicio y la producción de artesanías, oficios e industrias.

El Estado garantizará la educación para personas con discapacidad.

Art. 67.- La educación pública será laica en todos sus niveles; obligatoria hasta el nivel básico, y gratuita hasta el bachillerato o su equivalente. En los establecimientos públicos se proporcionarán, sin costo, servicios de carácter social a quienes los necesiten. Los estudiantes en situación de extrema pobreza recibirán subsidios específicos.

El Estado garantizará la libertad de enseñanza y cátedra; desechará todo tipo de discriminación; reconocerá a los padres el derecho a escoger para sus hijos una educación acorde con sus principios y creencias; prohibirá la propaganda y proselitismo político en los planteles educativos; promoverá la equidad de género, propiciará la coeducación.

El Estado formulará planes y programas de educación permanente para erradicar el analfabetismo y fortalecerá prioritariamente la educación en las zonas rural y de frontera.

Se garantizará la educación particular.

Art. 69.- El Estado garantizará el sistema de educación intercultural bilingüe; en él se utilizará como lengua principal la de la cultura respectiva, y el castellano como idioma de relación intercultural.

Art. 72.- Las personas naturales y jurídicas podrán realizar aportes económicos para la dotación de infraestructura, mobiliario y material didáctico del sector educativo, los que serán deducibles del pago de obligaciones tributarias, en los términos que señale la ley.

Art. 75.- Serán funciones principales de las universidades y escuelas politécnicas, la investigación científica, la formación profesional y técnica, la creación y desarrollo de la cultura nacional y su difusión en los sectores populares, así como el estudio y el planteamiento de soluciones para los problemas del país, a fin de contribuir a crear una nueva y más justa sociedad ecuatoriana, con métodos y orientaciones específicos para el cumplimiento de estos fines.

Las universidades y escuelas politécnicas públicas y particulares serán personas jurídicas autónomas sin fines de lucro, que se regirán por la ley y por sus estatutos, aprobados por el Consejo Nacional de Educación Superior.

Como consecuencia de la autonomía, la Función Ejecutiva o sus órganos, autoridades o funcionarios, no podrán clausurarlas ni reorganizarlas, total o parcialmente, privarlas de sus rentas o asignaciones presupuestarias ni retardar injustificadamente sus transferencias.

Sus recintos serán inviolables. No podrán ser allanados sino en los casos y términos en que puede serlo el domicilio de una persona. La vigilancia y mantenimiento del orden interno serán de competencia y responsabilidad de

sus autoridades. Cuando se necesite el resguardo de la fuerza pública, la máxima autoridad universitaria o politécnica solicitará la asistencia pertinente.

Art. 77.- El Estado garantizará la igualdad de oportunidad de acceso a la educación superior. Ninguna persona podrá ser privada de acceder a ella por razones económicas; para el efecto, las entidades de educación superior establecerán programas de crédito y becas.

Ingresarán a las universidades y escuelas politécnicas quienes cumplan los requisitos establecidos por el sistema nacional obligatorio de admisión y nivelación.

Art. 82.- El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades.

Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

2.3 DISEÑO METODOLOGICO.

2.3.1 LAS CAIDAS.- (UKEMIS).

"El judoca que es demasiado orgulloso para no dar un lapso de tiempo en cada práctica a las caídas o Ukemis, no progresará nunca"

Aprende a caer bien es esencial en judo, pues no solamente constituye la base de las proyecciones, sino de todas las manifestaciones técnicas del judo. Una caída indebidamente ejecutada a causa de una técnica defectuosa es a la vez dolorosa y destructora de la confianza y sin ésta es imposible progresar.

Todas las caídas deben hacerse con el cuerpo encogido y relajado, los brazos actuando como amortiguadores, tocando la colchoneta momentos antes del choque del cuerpo. Se encoge el cuerpo con el fin de evitar que la columna vertebral, la cabeza, rodillas y otras partes vulnerables se estrellen de un solo golpe en el suelo, logrando así un rodamiento inofensivo.

El relajamiento de nuestros músculos es absolutamente importante en las caídas en general. El sencillo experimento de tratar de romper con un golpe dos palos muestra cuan importante es el relajamiento para una caída. Si uno de los palos está seco, duro y frágil, se romperá fácilmente bajo el efecto de un golpe; si el otro palo está verde y es flexible, se doblara en ves de partirse y no sufrirá daño. Los mismos principios aplicados al cuerpo humano tienen validez; relajados cederán ante el golpe, tensos, ofrecerán resistencia y en consecuencia, daño al choque de la caída.

2.3.2 LOS UKEMI.

Los Ukemis o quiebra-caídas no están solamente destinados a amortiguar las caídas, sino incluso, a anular sus perniciosos efectos.

Se trata de movimientos que consisten en golpear el suelo, en el momento de la caída, con la superficie del brazo y de la mano en toda su extensión.

El efecto así perseguido es el de aumentar la superficie de contacto con el suelo en la caída y retransmitir a aquél las vibraciones engendradas con el choque. Sin esto las vibraciones se trasmitirían hasta el cerebro produciendo conmociones que podrían ser de importancia.

Dominando esta primera parte del judo reduciremos a cero el temor a lastimarnos; y liberando así de esta preocupación, podremos distender nuestro sistema nervioso y utilizar los recursos de nuestro cuerpo con elasticidad y agilidad. El mejor ejercicio para aprender a golpear la colchoneta es el siguiente:

Acostado sobre la colchoneta, con los brazos extendidos verticalmente y con la cabeza levantada de tal forma que la barbilla tenga contacto con el pectoral, dejar caer los brazos en la colchoneta tratando de que formen un ángulo de 45° con el cuerpo de cada lado.

Repetir tantas veces sea posible este movimiento, hasta que caigan naturalmente en la lona o tatami, y se logre un acto reflejo. Debe recordarse que los brazos no estén tensos.

Luego trataremos de golpear en el suelo, elevando los brazos y bajándolos de golpe. Toda la superficie interior del brazo debe entrar en contacto con el suelo, pero sin que dicho miembro esté rígido. Si lo estuviera tras el golpe quedaría adherido al suelo y todo el efecto deseado quedaría nulo, por lo que es necesario que el brazo rebote de la colchoneta después de haber golpeado, doblándose por el antebrazo.

Las caídas se dividen en tres clases: Hacia atrás, hacia los costados y hacia adelante.

2.3.3 CAIDAS HACIA ATRÁS (USHIRO-UKEMI).

Una vez aprendido a golpear la colchoneta se hará relativamente fácil aprender a caer hacia atrás.

1ra.Fase.- En esta primera fase solo se aprenderá a rolar hacia atrás sin caer bruscamente. Para esto debemos partir desde las posiciones en cuclillas, con los brazos cruzados hacia delante sin realzar ninguna fuerza; la barbilla debe estar dirigida hacia el tórax y la mirada fija en el cinturón del judogui.

Ahora déjese rolar hacia atrás y suavemente, para mayor facilidad puede retroceder un pié ligeramente.

El cuerpo no toca la lona bruscamente, púes el choque se reparte en todo el rodaje de la espalda. La cabeza debe estar flexionada hacia delante y la mirada aún sigue fija en el cinturón, para evitar que al finalizar el movimiento de la caída, todo el golpe no lo reciba la cabeza.

2da.Fase.- Desde la posición sentada déjese rolar hacia atrás en la forma anteriormente explicada, puesto que en el preciso instante en que la espalda va a tocar la colchoneta lance un ukemi rápido y enérgico manteniendo relajados ambos brazos. Con esto se conseguirá reducir a cero el impacto del cuerpo con la colchoneta.
Mientras más fuerte sea la caída, más enérgico debe ser el ukemi. No se debe temer golpear con fuerza la lona, siempre y cuando los brazos no estén rígidos. Hay ocasiones, que al observar a un judoca experimentado parece que sus brazos están tensos, pero es solo impresión, púes hay veces que en los objetos más flexibles suelen dar la idea de rigidez en determinadas circunstancias, como fácilmente se puede comprobar con un trozo pequeño de manguera, ésta se dobla por su propio peso, púes es flexible, pero si rápidamente se la levanta y luego se golpea hacia abajo, se endereza como una vara y dará impresión errónea de ser rígida en el momento de golpear el suelo el mismo principio es aplicable a los brazos en todas las caídas de judo.
No debe olvidarse de mantener los dedos y de que los brazos formen un ángulo de 45° con el cuerpo.

3ra. Fase.- Una vez dominada la segunda etapa el siguiente paso es practicar el rodaje y el ukemi, pero esta vez desde la posición en acuclilla partiendo con cierto ímpetu hacia atrás y con los brazos extendidos adelante. La mirada fija en el cinturón, de lo contrario los músculos del cuello no resistirían y una vez realizado el rodaje y el ukemi; la cabeza por inercia se estrellaría en la lona produciendo una fuerte conmoción muy peligrosa.

4ta. Fase.- Por ultimo debe comenzar a practicarse esta caída desde la posición de pié. Para ello partiremos desde dicha posición con nuestros

brazos adelante luego retrocederemos un pié ligeramente y con el cuerpo encogido flexionamos la cabeza hacia adelante, nos dejaremos sentar sobre la colchoneta para realizar inmediatamente la tercera fase ya descrita.

2.3.4 CAIDA DE LADO (YOKO UKEMI).

Esta es la caída que más debe practicarse, púes es la más usada en judo de principiante y debe de dominarse en ambos lados.

1ra. Fase.- Acostado sobre la colchoneta, con las piernas levantadas en semiflexión, la cabeza en igual forma levantada tratando de que el mentón toque el tórax, los brazos cruzados por delante y con todo el cuerpo relajado, el judoca se dejará rolar hacia la derecha, golpeando al mismo tiempo con el brazo derecho en tal forma, que todo el brazo desde el hombro hasta la punta de los dedos golpeé en la colchoneta. Se recuerda que el ángulo que debe formar el brazo con el cuerpo no debe sobrepasar los 45°. Las piernas se dejarán caer relajadamente y adoptaran la siguiente posición: En el caso de rolar a la derecha, la pierna derecha caerá primero flexionada, mientras la izquierda permanecerá ligeramente recogida, de tal forma que solo se apoye con el suelo la planta lateral del pié. Debe tener cuidado en la segunda posición de la pierna, para que no se estrellen las dos rodillas lateralmente produciendo un dolor muy agudo. Una vez realizado el rodaje se regresara a la posición inicial y se repetirá muchas veces el mismo ejercicio hasta sincronizarlo perfectamente. En esta caída el brazo izquierdo puede adoptar cualquier posición cómoda pero se recomienda colocar la mano izquierda a la altura del cinturón.

2da.Fase.- Ahora debemos tratar de hacer la misma caída, pero desde una altura superior y adoptaremos nuevamente la posición de cuclillas, pero con el brazo izquierdo estirado a un costado, entonces con un movimiento pendular llevaremos nuestro brazo y pierna izquierda hacia el lado derecho, manteniendo el equilibrio solo sobre el pié derecho, que tiene que ceder a la gravedad cuando la pierna izquierda esta completamente cruzada delante de la derecha y el cuerpo entero empieza a rolar al lado izquierdo.

Este ejercicio debe practicarse de ambos lados y dominarlo completamente antes de realizar una caída desde la posición de pie.

3ra. Fase.- En esta fase se realiza desde la posición de pié balancearemos el brazo y la pierna derecha en igual forma cómo en la fase segunda y al perder el equilibrio lanzaremos las dos piernas hacia arriba, en tal forma que parezca que el cuerpo se va a estrellar de costado sobre la lona; es entonces que el ukemi debe ser oído al golpear sobre la colchoneta.

Es preciso advertir que el UKE se denomina al yudoca que es lanzado no debe soltar su mano izquierda de la solapa del TORI el judoka que efectúa lanzamiento, cuando se trata de una caída real. Así mismo el Tori no aflojará la manga izquierda del Uke, consiguiendo con esto amortiguar la caída del judoca novato. Aún los yudocas experimentados mantendrán la costumbre de aguantar la caída del Uke en todas las prácticas, como una regla de caballerosidad. Además en los combates es favorable mantener agarrada la manga del Uke, porque facilita la entrada a cualquier inmovilización o palanca.

2.3.5 CAIDAS HACIA DELANTE (MAI UKEMI).

Posición de pie: los brazos flexionados a 20 cm de la cara de distancia y palma de mano hacia abajo.

Pocas veces es necesario en Judo emplear las caídas adelante los primeros meses de práctica, pero un judoka novato debe realizarlas para poder presentarse a examen.

2.3.6 CAIDA RODANDO POR EL HOMBRO (MAY UKEMI).

Desde la posición de pié, adelantamos la pierna derecha un paso ligeramente a un costado. Luego colocamos la mano izquierda con los dedos hacia dentro, exactamente sobre el ángulo de 90° que se formaría a colocar dos líneas imaginarias que se encuentran precisamente en la dirección de nuestros pies. La mano derecha se la coloca con los dedos hacia dentro casi a la altura de la mano izquierda, tratando de apoyar el dedo meñique. La pierna derecha se encuentra semiflexionada y a la izquierda está estirada está estirada. La cabeza recogida completamente, en tal forma que parezca que se la quiere esconder debajo de la axila izquierda.

En está posición se dejará rodar el cuerpo hacia adelanta, colocando todo el peso sobre la pierna derecha que está adelante; el mentón continúa pegado al pecho, el brazo derecho debe ponerse ligeramente tenso (sin querer decir rígido), púes inmediatamente el peso del cuerpo se trasladará a dicho brazo que actuará de soporte mientras el judoca rueda adelante. Luego el rodaje continúa por el hombro derecho y se transmite por toda la espalda en dirección derecha y izquierda para finalizar acostado lateralmente golpeando con el brazo izquierdo.

Es necesario recordar que el cuerpo debe encontrarse totalmente relajado y dando la suficiente curvatura a la espalda para lograr el rodaje.

En las primeras tentativas limítese a rodar del modo explicado, pero a medida que vaya adquiriendo soltura, ponga en juego el otro brazo para golpear en la colchoneta un instante antes del que cuerpo choque.

2.3.7 EL EQUILIBRIO.

En física se distinguen dos clases de equilibrio; El equilibrio estable y el inestable.

En el equilibrio estable el centro de gravedad del cuerpo se encuentra en el sitio más bajo posible.

El equilibrio inestable es aquel, en el cual el centro de gravedad está elevado, pero cuya vertical pasa por él y por el punto de apoyo del cuerpo sobre el suelo.

El caminar o el correr en el hombre, es una sucesión de pérdida de equilibrio en el sentido del desplazamiento, perdidas que son restablecidas por el juego de las piernas, secundando así mismo por movimientos adecuados del tronco, de los brazos y de la cabeza. Avanzamos el pie derecho para dar un paso, el centro de gravedad del cuerpo se desplaza adelante y ligeramente a la derecha y es precisamente en este sentido que es factible el desequilibrio total.

Sobre este hecho científico descansa todas las técnicas de judo. Es el conocimiento perfecto del equilibrio, la manera de romperlo y de recuperarlo lo que permite al judoca lanzar tan fácilmente al adversario sin emplear la fuerza en el sentido común de la palabra.

No contrariar los esfuerzos del adversario, sino exagerarlos o desviarlos es de toda evidencia que no se puede esperar una victoria en judo, actuando contra este principio, a menos de ser mucho más fuerte que el adversario.

2.3.8 EL DESEQUILIBRIO O KUZUSHI.

Todos los lanzamientos están compuestos de tres tiempos

1.- ruptura del equilibrio del oponente (Kuzushi)

2.- Entrada a la posición del lanzamiento (Tsukuri)

3.- Ejecutar el lanzamiento propiamente dicho (Kake)

Los tres tiempos sin embargo, se desarrollan en una fracción de segundo, pero la norma es que los tres tiempos deben marcarse antes de que el lanzamiento pueda considerarse debidamente llevado a cabo.

Hay ocho clases de Kuzushi, según la dirección en que se realiza: Kuzushi hacia adelante, hacia atrás, hacia el lado derecho e izquierdo, el Kuzushi

adelante a la derecha y a la izquierda, y el Kuzushi atrás a la derecha y a la izquierda.
Kuzushi más importantes: El hacia delante y el atrás

MAY KUZUSHI DESEQUILIBRIO ADELANTE.- Los lanzamientos de un contrario hacia adelante se hacen contra un adversario que adopte una postura rígida y avance hacia uno o que adoptando una postura erguida se esta quieto en posición expectante.
No atacar sin haber roto el equilibrio del adversario, o que lo haya roto él por si mismo.
El desequilibrio debe ser realizado con todo el cuerpo y no solo con los brazos.

USHIRO KUZUSHI DESEQUILIBRIO ATRÁS.- Los lanzamientos de un contrario hacia atrás se hace cuando el contrario toma una postura en la cual se cuelga hacia atrás en ese momento se encuentra en desequilibrio el contrario y se ejecuta la proyección con la respectiva técnica.

2.3.9 LAS POSICIONES Ó ON TAY.

En el Judo se conoce dos posiciones fundamentales: La posición de ataque o Shizen-Tai y la posición de defensa o Jigo-Tai. La posición de ataque o Shizen-Tai se llama también posición normal, porque entonces estamos de pié delante de nuestro adversario, ambos pies situados al nivel de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y las puntas de los pies dirigidas un poco al exterior.
La posición de defensa o Jigo-Tai es mucho más sólida, los pies están casi doblemente separados el uno del otro y las rodillas están dobladas, de manera que ahora el centro de gravedad se encuentra mucho más abajo que en la posición Shizen-Tai

2.3.10 POSICIÓN FUNDAMENTAL DE COMBATE JIGOTAY.

Los adversarios están de pié algo separados, cogen con la mano derecha la solapa izquierda del adversario a la altura del corazón y con la mano izquierda la manga derecha del adversario detrás del codo los brazos no deben estar contraídos a fin de facilitar la entrada a cualquier movimiento sin que el adversario se percate.

No se debe dejar el suelo desplazándose mediante pequeños saltos. Tampoco se debe juntar los pies. El desplazamiento correcto es flexible, sin contracciones, rápido y el peso distribuido por igual sobre los dos pies.

La posición de los pies es de suma importancia para el equilibrio, especialmente cuando se llega al aprendizaje de los lanzamientos. Los dedos del pié en que se apoya el peso y se mantiene el equilibrio en el momento en que se intenta lanzar al contrario tienen que estar colocados en la dirección del ataque. La misma regla se aplica a la rodilla, que el centro del peso y el equilibrio, y que deben mantenerse perpendicular sobre los dedos de los pies durante el movimiento de la misma forma cuando se da un paso hacia delante, el hombro correspondiente a la pierna desplazada ha de estar en la línea de la rodilla y de los pies, de forma que los dedos de los pies, rodilla y hombro estén en una misma vertical.

2.3.11 EL DESPLAZAMIENTO O TAIZABAKI.

El judoca debe mantenerse erguido y desviarse lo menos posible de la posición normal. Si se desplaza tiene que mantener los pies pegados al suelo. En ningún caso se levantará la bola del pié antes del talón, como cuando se camina normalmente. Si se avanza al pié derecho, luego traeremos el izquierdo hasta su proximidad, unos treinta centímetros, pero sin llegar a cruzarlos al dar el paso y así consecutivamente hacia delante.

Al caminar el judoca debe dar la impresión que arrastra los pies y que está imposibilitado de unir o cruzar los pies. Debe siempre tratar de mantener la vertical entre el hombro, la rodilla y los dedos del pié que avanza.

2.3.12 PRACTICA DEL JUDOCA.

Una sesión de judo para practicantes se compone en las siguiente ESTRUCTURA:

1.- El saludo

2.- Gimnasia

3.- Caídas

4.- Uchi-Komi

5.- Este-Keiko o Randori Francés

6.- Randori

7.- Prácticas de técnicas Ne-Waza (suelo)

8.- Katas

9.- Shiai

10.- Saludo.

SALUDOS.- El judo es un deporte por esencia ceremonioso y el saludo es un acto imprescindible en una práctica de este deporte oriental.

Hay dos clases de saludos: El de la posición de pié (Ritsurei) y el de la posición sentado o de ceremonia (Zarei).

En los Dojo del Ecuador aún se usa el ritual de ceremonia mayor para penetrar en el Tatami o colchoneta, luego desde la posición Zazen se saluda en primer lugar con el retrato de "Jigoro Kano" si lo posee y luego con el Profesor de más alto grado que se encuentre en el Dojo.

EL ZAZEN.- Esta voz significa el llamado que hace el profesor para saludar y los alumnos deben adoptar inmediatamente la postura debida para realizar el acto. En primer lugar debe colocarse de pié en el sitio que le corresponda por grado de cinturón, iniciando la fila el cinturón más alto después del maestro; si es que hay algunos cinturones del mismo grado se pondrá en primer lugar el más antiguo. Luego siguiendo al Profesor se colocarán en la postura previa al saludo. Por ningún motivo el alumno debe adelantarse al profesor si éste se encuentra también colocándose en Zazen. El profesor retrasará ligeramente la pierna izquierda hacia atrás y casi al mismo tiempo se arrodillará sobre la pierna izquierda, colocando la mano derecha sobre el muslo del mismo lado con los dedos juntos hacia dentro.

El tronco debe estar erguido y la mirada adelante las puntas de los dedos del pié izquierdo se mantendrá dobladas contra la lona.
Luego manteniendo la posición de 20 cm. Y colocará la mano izquierda en la misma posición de la mano derecha con los dedos hacia dentro sobre el muslo. Los dedos del pié derecho por instantes permanecerán doblados contra la lona al igual que los dedos del pié izquierdo, al mismo tiempo el profesor se sentará sobre sus talones con el tronco recto.
Luego de mantener por un momento esta posición incomoda para los dedos doblados contra la lona se desplazará ambos pies hacia atrás, en tal forma que las plantas queden hacia arriba, con lo cual las posiciones se vuelven cómoda y el yudoca puede sentarse sin ninguna tensión sobre sus talones. Un detalle pequeño es montar el pulgar derecho sobre el izquierdo.

2.3.13 EL REI.

Una vez en la posición Zazen el profesor inmóvil mirara al primer yudoca de la fila y éste gritará a viva voz la palabra Rei, que significa saluden y entonces simultáneamente alumnos y profesor hará una reverencia media, colocando la mano con los dedos hacia dentro sobre la lona, exactamente delante de las rodillas. La reverencia no debe demorar y una vez realizada se regresará a la postura inicial.
El yudoca debe esperar a que su maestro inicie el movimiento de pararse, púes es prohibido levantarse antes del profesor.

2.3.14 EL RITSUREI.

En toda ocasión en la cual van a trabajar juntos dos yudocas, sea Uchi-komi, en Esté Keiko o en Randori, siempre deberán saludar desde la posición de pié.
Los judokas se colocarán a dos metros de distancia, con las manos junto al cuerpo, los pies juntos en sus talones y los dedos diagonalmente hacia afuera. Para hacer la reverencia la harán simultáneamente y la verificarán desde la cintura. En algunos países el cinturón mayor saluda primero como una demostración de humildad.

Al finalizar la práctica volverán a saludar para dirigirse a sus puestos, cuidando de no cruzarse delante del profesor, pues se lo considera una ofensa. Antes de entrar en el tatami el Judoka debe verificar si el judogui está limpio, si las uñas están cortas, si los pies no tienen hongos y los principiantes si el nudo del cinturón esta bien hecho

2.3.15 EL NUDO DEL CINTURÓN.

Las reglamentaciones piden que el cinturón deberá estar atado adecuadamente por medio de un nudo cuadrado, ajustado para impedir que la chaqueta salga libremente, además debe ser suficientemente largo para dar dos veces vuelta a la cintura y que cuando este apretado el nudo los extremos deben pasar por lo menos de quince centímetros. Además el nudo deberá coger las dos vueltas del cinturón.

2.3.16 LA GIMNASIA.

Se comienza generalmente con un trotecito de calentamiento alrededor del tatami, luego se verificará saltos de sapito a continuación se inicia la gimnasia de relajamiento de cintura, de relajamiento de cintura, para pasar a trabajar piernas y luego brazos y hombros. El cuello es muy importante y siempre se le da un espacio en la gimnasia, al igual que los antebrazos y las muñecas. Al final se trabaja fuertemente el abdomen y se insiste en las piernas. Para terminar se repiten los primeros ejercicios de relajamiento.

2.3.17 LAS CAIDAS.

A la voz de Zempokaite los yudocas avanzados inician en fila o en grupo de tres o cuatro a caer hacia delante en Chugarei. Los novatos se limitarán a realizar las caídas que se les ha enseñado bajo la supervisión de su profesor o de ayudante

2.3.18 EL UCHI – KOMI.

Es quizás la más importante de las prácticas del Judo, consiste en realizar el Kuzushi y el Tsukuri, hasta levantar al adversario que no opone

resistencia. El Kake o lanzamiento no se realiza y se repite consecutivamente hasta cansarse, luego el que hacia de Uke se convierte en Tori y verifican el Uchi – Komi o entradas de la técnica que el profesor indique es necesario realizar 10.000 Uchi-Komis de un lanzamiento para sentirse más o menos cómodo diestro en su realización. Solamente después del Uchi-Komi 1.000.000 se puede estar seguro de saber realizar un lanzamiento.

2.3.19 ESTEKEIKO.

Consiste en la realización de un lanzamiento en movimiento, sin que el contrario se oponga. Con lo que se adquiere experiencia para realizar el lanzamiento en Randori o en Shiai. En Esté Keiko se turnan los yudocas un lanzamiento cada uno, verificándolo en forma completa.

2.3.20 EL RANDORI.

Consiste en el combate de práctica en que los dos yudocas oponen resistencia a los ataques del contrario y a la vez se contra ataca. Aquí es donde se cristalizan los conocimientos aprendidos por el judoca.

2.4 ESTRUCTURA.

- Posiciones
- Desplazamientos
- Caídas
- Agarres
- Desequilibrios
- Lanzamientos
- Barridos
- Inmovilizaciones
- Estrangulaciones
- Luxaciones

CAPITULO III

3. INDICE DE ESTRATEGIAS MÉTODOLOGICAS.

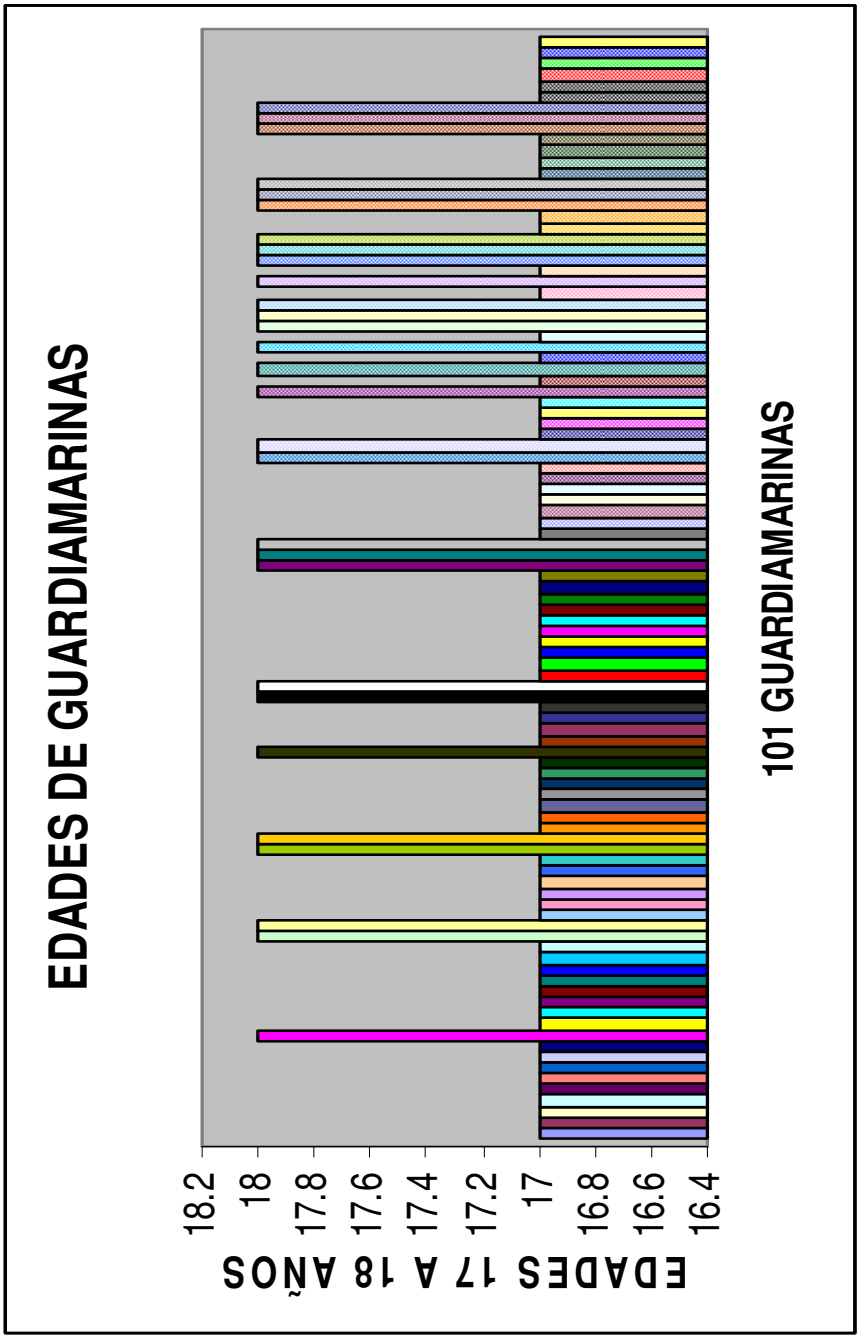
3.1 MÉTODOS.-

Son las formas de Inter relacionar entre el docente y el dicente; entre el entrenador y el deportista; entre el profesor y el estudiante; el trabajo dirigido a buscar solución a las tareas de enseñanza y aprendizaje para perfeccionar los elementos que se van a estudiar o profundizar en este caso será las técnicas de judo.

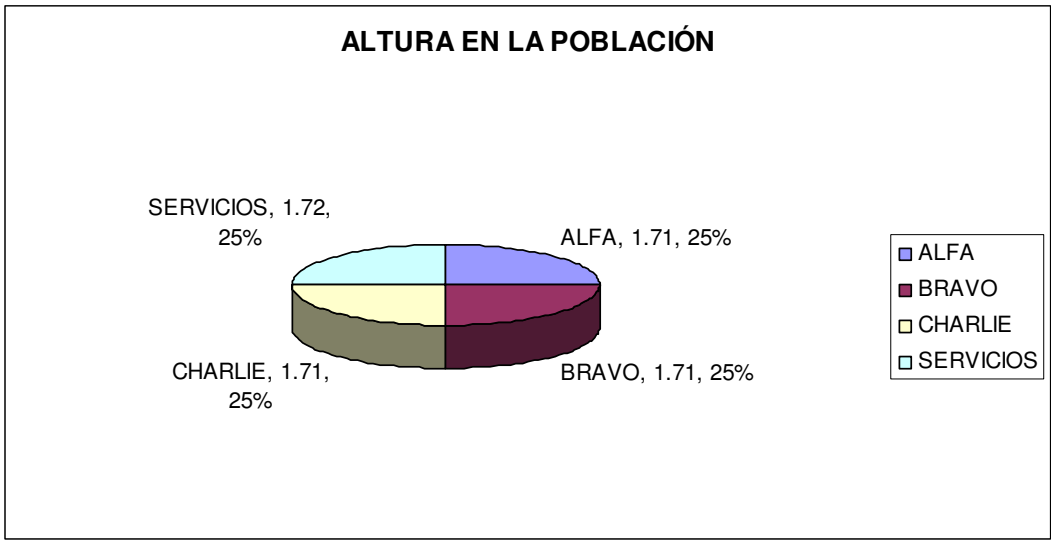
Dentro de los índices de los métodos del aprendizaje. En cambió los medios son las formas, vías, o caminos que conducen a los logros de los objetivos trazados por el entrenador utilizando los recursos necesarios ya sean teóricos, prácticos, materiales o ideales. Así mismo los procedimientos serán didácticos y organizativos, didácticos por que son una parte integrante de los métodos de enseñanza los cuales contribuyen a lograr que se cumplan los objetivos planteados, y los organizativos serán las formas que emplea el entrenador deportivo para el desarrollo de las diferentes unidades de clase

3.2 UNIVERSO Y MUESTRA.

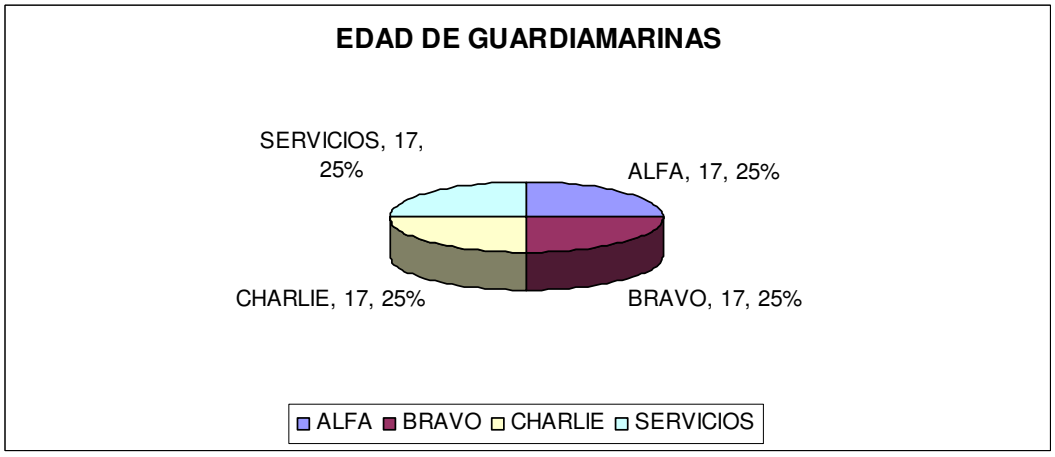
ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
GUARDIAMARINAS DE PRIMER AÑO
CADA CURSO DE GUARDIAMARINAS ESTA REPRESENTADO POR PALABRA, REPRESENTATIVAS COMO: ALFA, BRAVO, CHARLIE, SERVICIOS



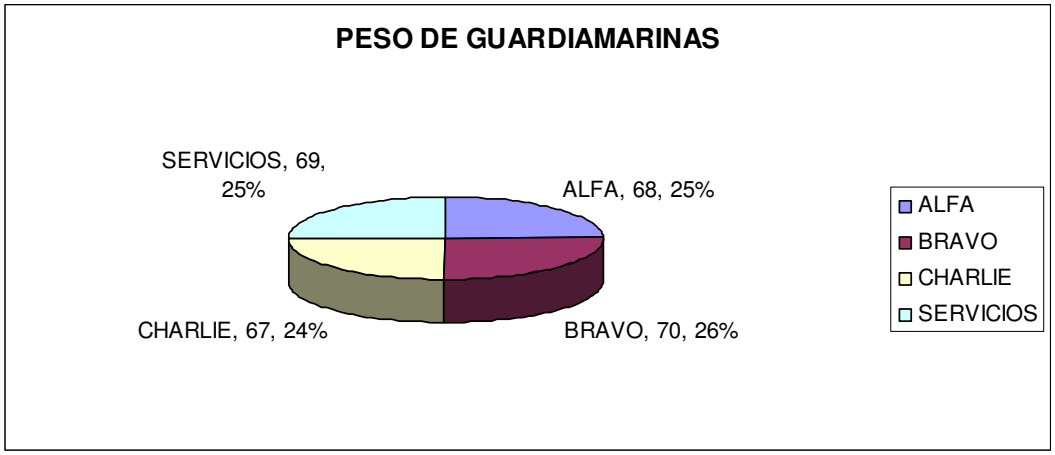
ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
GUARDIAMARINAS DE PRIMER AÑO ALFA, BRAVO, CHARLIE, SERVICIOS



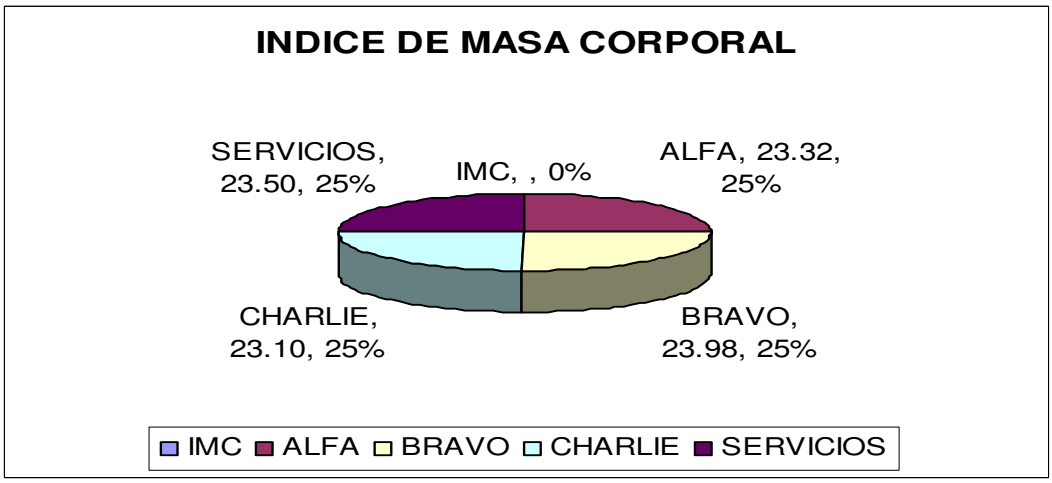
ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
GUARDIAMARINAS DE PRIMER AÑO ALFA, BROVO, CHARLIE, SERVICIOS



ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
GUARDIAMARINAS DE PRIMER AÑO ALFA, BRAVO, CHARLIE, SERVICIOS



ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
GUARDIAMARINAS DE PRIMER AÑO ALFA, BRAVO, CHARLIE, SERVICIOS



3.3 INSTRUMENTO

ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
RAFAEL MORAN VALVERDE

| MACROCICLO. | JUDO ESSUNA 2013 | | |

3.4 RESULTADOS Y ANALISIS.

De acuerdo con lo presentado en los respectivos cuadros del presente trabajo, se ha llegado a establecer los siguientes resultados y con la práctica de las diferentes técnicas de Judo.

La edad de los Guardiamarinas de primer año y curso. Alfa, Bravo, Charlie y Servicios fluctúan entre 17 y 18 años en la cual predominan los de 17 años.

En la altura de los Guardiamarinas de primer año y curso. Alfa 1.71m, Bravo 1.71m, Charlie 1.71m, Servicios 1.72m. Encontrándose que en el curso de Servicios se encuentran los Guardiamarinas mas altos.

El peso de los Guardiamarinas que se encuentran en primer año y curso Alfa 68kg, Bravo 70kg, Charlie 67kg, Servicios 69kg. En la cual el curso con mayor peso es el curso Bravo.

En el IMC (Índice de Masa Corporal) los Guardiamarinas de primer año y curso Alfa 23.32, Bravo 23.98, Charlie 23.10, Servicio 23.50 se encuentran en un grado normal de peso.

Se pudo recopilar información de las diferentes técnicas de Judo las cuales se encuentran representadas en dibujos y fotos de las diferentes técnicas las cuales serán impartidas a los Guardiamarinas para su desarrollo militar.

Se desarrollo una planificación de Judo el cual servirá para el desarrollo del Guardiamarina

Se detalló los diferentes métodos de enseñanza lo cual va a permitir un mejor aprendizaje en el deporte de Judo.

3.5 DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

De acuerdo a los resultados obtenidos en este trabajo de investigación: Proceso metodológico en la aplicación de técnicas básicas de judo para Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval. (Lesgapt 2011). El método verbal la demostración debe contribuir al desarrollo de la observación.

Lo mencionado por (Paulov 1888). Ha podido demostrar experimentalmente la existencia de un importante análisis interno capaz de disgregar el acto del movimiento de su gigantesca complejidad.

Otro punto con el que coincido con Jigoro Kano creador del Judo al estudiar lo bueno y lo malo de diversos métodos se llega a la conclusión que se puede crear un método especial y eficaz en el arte del Judo.

En diferentes universidades se investigó trabajos realizados en Judo sin encontrar información la mayoría habla de competencias, historia del Judo en forma global.

Por medio del Internet se ha podido obtener un apoyo referencial al Judo.

En este trabajo de investigación hemos visto como poder elaborar una guía para la práctica del Judo en la Escuela Superior Naval.

Es la técnica que integra conocimientos científicos que provienen del deporte y de las diversas ciencias auxiliares. Su conocimiento nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, proporcionando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los deportistas" (Beyer 1987).

3.6 CRUCE DE VARIABLES.

Edad biológica, todo deportista tiene su características psicofuncionales esto hace que la preparación sea individualizada de carácter de observación sistemática y sistémica por lo tanto debemos tomar en cuenta antes de iniciar la practica de la fundamentación del deporte de judo las siguientes variables.

3.7 CONDICIONES DE VIDA NUTRICIÓN Y DESCANSO.

Las condiciones de vida son favorables la nutrición es buena el descanso por ser un recinto militar solo se duerme lo necesario ya que existen las llamadas guardias diurnas y nocturnas ya que permanecen de pié toda la noche y muchas veces no duermen y sigue el régimen militar normal.

3.8 NIVEL DE EDUCACIÓN.

El nivel de educación es Superior ya que es una Universidad en la que cruza sus estudios y se preparan de una manera integral los Guardiamarinas.

3.9 TIEMPO QUE DEDICARIA AL ENTRENAMIENTO.

El tiempo de entrenamiento es de dos horas tres veces por semana, lunes, miércoles, viernes de 16h00 a 18h00

3.10 CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN.

Técnicas de caídas Ushiro Ukemi, Yoko Ukemi, Tachi waza (hombro {seoi nage, ippon seoi nage}, {Koshi Waza cadera {shuri komi goshi, o goshi} {Ashi Waza Técnica de pierna {osoto gary, ouchi gary} y Ne waza {técnicas de inmovilización {kesa gatame, yoko shio gatame} Shime-Waza {Técnica de Estrangulación {hadaka-jime, kataja-jime} {Kansetsu-Waza , luxación {ude garami, Juji gatame} {Ma-Sutemi-Waza {Técnicas de Sacrificio {sumi gaeshi, tomoe nage})

CAPITULO IV

4 CLASIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS MÁS UTILIZADOS PARA LA ENSEÑANZA.

4.1 MÉTODOS SENSOPERCEPTUALES.

La esencia fundamental de este grupo de métodos esta en lograr una correcta imagen de los movimientos Ritmo y ubicación espacio temporal. En el se ve una influencia marcada del primer sistema de señal, aunque en algunas variantes participan los analizadores vestibulares. Este grupo sé sub. Divide a su vez en tres grupos de métodos: visuales directos e indirectos, auditivos y propioceptivos.

4.2 MÉTODOS VISUALES.

Estos métodos se subdividen en:

VISUALES DIRECTOS.- Es la manera de demostrar los diferentes elementos técnicos determinado, por parte del profesor, monitor, video, etc. Comprenden diversas formas de demostración natural que es la exhibición de los propios ejercicios (en su conjunto o con elementos a ritmo normal o retardado, etc.) Los ejercicios físicos lógicamente se comprenden mejor a captarlo también por los sentidos. En la práctica de demostración se debe ser lograr una imagen fiel y exacta del movimiento que queremos enseñar, si o se acompaña con explicaciones puede limitar las posibilidades del pensamiento.

Lesgapt a partir de aquí concede un alto papel al método verbal, la demostración debe contribuir al desarrollo de la observación, formando la habilidad de notar lo necesario, con la demostración es un tiempo menor que se puede captar mas detalles que en la explicación y en general con los métodos orales.

La demostración juega un papel de gran importancia para lograr una correcta presentación motora, errores en esta fase serán arrastrados por el alumno de por vida sino son corregidos previamente, de ahí que los

profesores en esta etapa inicial en la enseñanza de una técnica o acción motriz deben poseer un dominio técnico con un mínimo de errores para que el alumno cree una imagen lo más exacta posible.

El entrenador o profesor debe velar constantemente por mantenerse física y teóricamente apto para lograr con su ejemplo, limpieza y calidad en la demostración, motivar a los estudiantes y a la vez desarrollar los gustos estéticos y la fisonomía espiritual de dichos alumnos.

Para ejecutar la demostración el profesor en primer término debe analizar las características de los alumnos a quien se le demostrará en cuanto edad, sexo, experiencia deportiva, nivel físico y técnico, etc.

Ejecutar un estudio de la técnica basados en sus parámetros técnicos como son: Distribución, trayectoria y amplitud del cuerpo, fuerza y rapidez de los movimientos, así como la frecuencia y el tiempo de cada acción y, además, deben dominar las fases de la acción técnica como son preparatoria, principal y final.

Este talento es impórtate ya que por lo general se tiende a demostrar el ejercicio como un todo sin hacer hincapié en un aspecto como puede sé amplitud del cuerpo y sus partes. La demostración debe ser precisa, accesible a todos, el tono emocional de la demostración debe estar acompañada por acciones cinético gestual no verbal, o sea por gestos que indique el dinamismo de la acción y ayuden a la captación de la realidad de la técnica de cada movimiento.

En una serie de casos se puede usar además de la demostración del profesor el monitor, aparatos especiales tales como tiras fílmicas, video, etc.

VISUALES INDIRECTOS.- Es la manera de demostrar una parte de los elementos técnicos a través de láminas, fotografías, etc.

Se emplean para la formación de representaciones previas de las acciones motoras de las reglas y condiciones de ejecución de las mismas, para la determinación y profundización de las imágenes obtenidas mediante las percepciones directas.

Dentro de las formas que se pueden utilizar:

1. Demostraciones de medios visuales dibujos, esquemas, etc. En los que los movimientos, acciones o condiciones de su ejecución son reproducidos por recursos gráficos o por el dibujo
2. Dibujos de los movimientos de los alumnos por el recuerdo o por imagen
3. Demostración mediante maquetas modelos del objeto modelos del cuerpo humano modelos del sistema del cuerpo del judoka
4. Demostraciones de situaciones tácticas del área de juego, maqueta del combate la actitud de los movimientos, el punto de aplicación de los esfuerzos
5. Una variante puede ser la información objetiva sobre el transcurso del movimiento con el objetivo de correlacionarlo.

Si analizamos que el aprendizaje humano la mayor interrelación con el mundo exterior se da a través del órgano visual, es decir, del mecanismo sensoperceptual de la vista. De ahí la importancia del empleo de los medios de enseñanza y en especial de los medios visuales que facilita él óptimo aprovechamiento de nuestros mecanismos sensoriales.

4.3 MÉTODOS AUDITIVOS.

Este método se realiza mediante la utilización de palmadas, silbato, voces, etc., cuyo objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios por parte de los estudiantes, así como para reconstruir las características temporales y espacio temporales del movimiento.

4.4 MÉTODOS PROPIOCEPTIVOS.

Con estos métodos se crean la sensación dirigida del movimiento, a este grupo de métodos, pertenecen las adaptaciones especiales de las cuales están necesitados los deportistas para realizar los movimientos en una dirección necesaria. Para el aprendizaje de nuevos movimientos no basta el conjunto de datos que los sentidos nos proporcionan acerca del mundo exterior. El aprendizaje motor exige que también recibamos información sobre lo que ocurre al mismo tiempo en el organismo.

Paulov y sus discípulos han podido demostrar experimentalmente la existencia de un importante analizador interior capaz de disgregar el acto del movimiento de su gigantesca complejidad se da cuando un gran numero de elementos íntimos, con lo cual queda de manifiesto la increíble variedad y exactitud de los movimientos de nuestro esqueleto y el sabio lo;
Denominaba analizador motor.

Los estímulos quinestesicos que nos han permitido percibir las constantes variaciones en los movimientos de las articulaciones y los músculos.

Los métodos propioceptivos crean la sensación dirigida del movimiento instalaciones especiales del movimiento, medios para sentir los movimientos como se puede observar a este grupo de método, pertenecen las adaptaciones especiales de los que están necesitados los estudiantes para realizar los movimientos en una dirección necesaria.

4.5 MÉTODOS VERBALES

Este método se realiza por medio del segundo sistema de señales que es la palabra y se subdivide en: Descriptivos, Explicativos y de Ordenamientos.
El desarrollo del movimiento humano no es posible sin el lenguaje “la inclusión del lenguaje plantea Meinel no es concebible sin la posesión del lenguaje”.
La inclusión del lenguaje significa para el ser humano un requerimiento por medio de un nuevo sistema funcional con nexos verbales.

El aprendizaje de un movimiento recibe en la mayoría de las veces su impulso y ayuda por parte de una orden verbal o de una tarea planteada verbalmente.

La palabra puede darle todas las señales necesarias, pueden sustituir a todos los estímulos y pueden, por tanto, provocan todas las actividades y reacciones del organismo que son coordinadas por este.

En cuanto a los métodos verbales como su nombre lo indica están influenciados por el segundo sistema de señales.

La función de la palabra en el proceso de una acción física es muy válida por medio de la palabra se transmiten los conocimientos, se activan y amplían las percepciones, se plantean las tareas, se forma una actitud hacia ellas y se dirige el proceso de su cumplimiento y también se hace efectiva la influencia moral y estética. Según sea la función de la palabra se aplican distintos métodos de su empleo.

Formas de aplicación de método verbal:

El método verbal se puede utilizar como explicación y la orden como formas de explicación lo podemos observar en las siguientes formas.

1. Explicación resumida y la explicación detallada: la primera se utiliza cuando se enseña un nuevo material y la segunda sirve para complementar la primera y para aclarar cada parte del ejercicio. Debe ser detallado pero no superflua, breve usando una terminología acorde a las edades de los alumnos.
2. Las explicaciones complementarias están dadas durante la demostración cuando se usan medios y objetivos, materiales, etc. Tienen por finalidad dirigir y ampliar las percepciones, corregir y acentuar uno u otro aspecto del movimiento.
3. La corrección de errores al evaluar la acción de los alumnos durante el cumplimiento de la tarea, el profesor los hace saber con ello si esta conforme o no con su trabajo y por consiguiente, orienta sus esfuerzos.
4. La charla o llamada clase teórica aquí el profesor selecciona un contenido: técnico, táctico, reglamento del sistema de conferencia, etc. y dialoga con los alumnos en un intercambio organizado

utilizando todos los medios y métodos que estén a su alcance y que permitan darle cumplimiento a los objetivos trazados.

5. Las contestaciones de palabras y las aclaraciones mutuas constituyen por lo general, información concisa, que hacen los alumnos a requerimientos del maestro procurando formular con la mayor precisión posible sus puntos de vista sobre la tarea recibida o sobre el ejercicio realizado.
6. La auto conversación, así como formas de amplio independiente de la palabra por palabra, pertenecen al método de autoaprendizaje y auto educación. El método de auto conversación consiste en la descripción para sí, de los elementos a realizar, ejemplo: al realizar una combinación de técnica donde el alumno repite mentalmente
7. El auto mandato se basa también en el empleo del vehículo de la palabra y el movimiento para el relato interno que consiste en pronunciar frases con carácter de orden. Por ejemplo: “más rápido”, “más fuerte”, etc. se hace figurar el proceso de la actividad motora como factor de dirección de este proceso.

En cuanto a los ejercicios de orden son formas de influencia orales que se caracterizan por su localismo y carácter imperativo. En la esfera de la educación física fluctúan entre los medios más importantes de la relación de la actividad de los alumnos. La indicación es empleada también ampliamente como medio de instrucción previo planeamiento y puntualización. Antes del método de orden se impone una explicación.

4.6 MÉTODOS DESCRIPTIVOS.

Se utiliza cuando el emisor se propone a transmitir al receptor las imágenes y sirven tanto para el modo narrativo como el modo expositivo. Se utilizan normalmente las metáforas o símiles para darle al receptor la posibilidad de imaginarlas a su gusto o conveniencia.

La descripción debe estar hecha de forma ordenada para que el receptor pueda ir dibujando la imagen correcta en su mente. Además debe tener carácter de confiabilidad y para ellos debe reunir: objetividad, exactitud, imparcialidad y orden.

4.7 MÉTODOS EXPLICATIVOS.

Intentamos comprender o interpretar las cosas. Al ver una película donde no tiene una secuencia de tiempo a la que estamos acostumbrados, palabras o imágenes que se nos hacen extrañas o abstractas.

Para intentar abrir un poco nuestra mente; existen el métodos que plantea Wilhem Dilthey, el método de la explicación (dirección del conocimiento de dentro hacia afuera) y el método de comprensión (conocimiento hacia dentro). La explicación se centra en que a partir de nuestros conceptos podemos entender nuestro entorno; la comprensión de como adoptamos el conocimiento.

4.8 MÉTODOS DE PERFECCIONAMIENTO.

Al utilizar como métodos debemos tener en cuenta la reiterada repetición de las acciones motoras o elementos de ellas teniendo como condición rigurosa la reglamentación. Esto se organiza lógicamente atendiendo al tipo de especialidad deportiva o a la capacidad que queramos desarrollar.

Por lo tanto esto se manifiesta en:

1. Un programa de los movimientos firmemente establecido, composición de los movimientos, orden de sucesión y vínculo existente entre ellos.
2. En una rigurosa formación de la carga y la plena dirección de su dinámica en el proceso de las técnicas básicas de Judo.
3. En una rigurosa relación de los intervalos de descanso y en un orden, establecido con toda precisión, de la alternación del descaso y las cargas.

4.9 CLASIFICACION DE LOS MÉTODOS MÁS UTILIZADOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Con el fin de cumplir las tareas específicas de la preparación deportiva, mencionaremos algunos métodos que contribuyen a cumplir los objetivos; mencionaremos los siguientes.

4.10 MÉTODOS DE AUMENTOS PROGRESIVOS DE LA CARGA.

Se utiliza para elevar la resistencia general y de determinadas resistencias especiales este método se caracteriza por ser utilizado en la primera etapa de preparación.

4.11 MÉTODOS DE EJERCICIOS.

Este, es el más opcionado dentro del desarrollo de las técnicas ya que con el fin de estereotipar hábitos, dominar y fortalecer destrezas que representan ser vitales para el logro de mejores y mayores resultados los entrenadores y preparadores de equipos suelen utilizar este método.

4.12 MÉTODOS DEL EJERCICIO ESTANDAR.

Cuando se aplica este método el ejercicio se repite sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros extremos de la carga. La repetición sucesiva de la carga externa se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad

4.13 MÉTODOS DEL EJERCICIO ESTADAR CONTINUO.

Se emplea con el fin de educar la resistencia general, y elevar el techo funcional del organismo. Tiene como base los ejercicios cíclicos que se los realiza con una intensidad.

Ejemplo: Seoi Nage a una distancia prolongada.

4.14 MÉTODOS ESTANDAR A INTERVALOS.

Una misma carga se repite cada determinado intervalo de descanso relativamente estable. Se utiliza para la formación y consolidación de los hábitos motores.

Ejemplo: 50 entradas en Seoi Nage descanso 3 min.

4.15 MÉTODOS ESTANDAR A INTERVALOS, TRAMOS CORTOS.

Los ejercicios se realizan en distancias cortas, los intervalos se aplican de acuerdo a la capacidad a desarrollar.

4.16 MÉTODOS ESTADAR A INTERVALOS TRAMOS MEDIOS.

El ejercicio se realiza en tramos de distancias medias. Mejora la capacidad aerobio – anaerobio

4.17 MÉTODOS ESTADAR A INTERVALOS TRAMOS LARGOS.

El ejercicio se realiza en tramos de distancia largas con intensidad del 65% a 80%, ejerce una influencia aeróbica – anaeróbica

4.18 MÉTODOS A INTERVALOS EN SERIES.

Desarrolla los mecanismos reguladores que garantiza la rápida adaptación de las funciones aeróbicas. Se realizan varias repeticiones con un volumen bajo. Las pausas están en dependencia de la capacidad a desarrollar. Los intervalos de descanso entre cada serie son más prolongados que los que se realizan entre cada ejercicio.

4.19 MÉTODOS DE INTERVALOS REPETIDOS.

Las repeticiones se realizan con distancias largas, existe una mayor tensión de trabajo entre las series. El descanso se realiza a voluntad.

4.20 MÉTODO DEL EJERCICIO REGRESIVO REPETIDO.

Una de las formas para mantener una alta capacidad de trabajo y para conservar la forma deportiva con gastos energéticos relativamente pequeños en la ejecución de las cargas total de entrenamiento de gran volumen disminuyendo considerablemente. Ejemplo 150 Seoi Nage, 100 Seoi Nage, 50 Seoi Nage.

4.21 MÉTODO DEL EJERCICIO PROGRESIVO REPETIDO.

Con este método aumenta las exigencias al organismo, disminuyen los intervalos de descanso y aumenta la velocidad del desplazamiento. La reproducción estándar de la carga en este método se altera con su incremento.

4.22 MÉTODO DE ORIENTACIÓN.

Se representa la programación sensorial corriente, utilizando orientadores materiales Ejemplo: Pelotas, cinturones.

4.23 MÉTODO DE COMPETECIA.

Podemos definir los métodos del entrenamiento como las formas de empleo de los medios y las técnicas. Muchos entrenadores son del criterio de que las competencias les brindan el único parámetro de conocer al adversario sin embargo es propicio para informarle que éstas, también ayudan a actualizarnos de la situación física que presenta nuestros atletas, por tanto se hace necesario que después de cada evento los entrenadores realicen

un estudio de las condiciones en que se presentaron el desarrollo de las cualidades motrices en dicho evento. Este método es fundamental para la preparación posterior de los atletas, pues son muchos los elementos que nos brinda en virtud de asegurar una mejor preparación y por consiguiente un mejor resultado, así es que sabemos aprovechar dichas ventajas.

4.24 MÉTODO DEL COMBATE.

Este método tiene varios objetivos, entre los que podemos citar la educación de la resistencia general el desarrollo de las capacidades coordinativas y la rapidez, es indicado este método cuando se realiza trabajos prolongados ya que el mismo crea un ambiente emocional en los atletas que permite mantener un periodo de trabajo más prolongado sin que los practicantes evidencien cansancio o fatiga esto ayuda determinantemente a logra los objetivos planteados. Este importante método de desarrollo de las capacidades motrices permite captar la uniformidad de los entrenadores, la utilización de los ejercicios de velocidad variados, en los combates los alumnos realizan los ejercicios más variados y diversos y a variadas velocidades.

En la dosificación de los combates se hacen necesario que los entrenadores dominen y tengan en cuenta aspectos tales como:

1. Duración de Combate
2. Dimensiones de la zona de Combate
3. Funciones de los distintos Combates

CAPITULO V

5. PROPUESTA.

Se recomienda que el deporte de Judo (Como deporte, recreacional y herramienta de defensa personal), sea atendido para la inserción en el pensum académico de ESSUNA en todos los años ya que esta materia es de carácter integral y formativo la cual debería estar en todo el proceso del Guardiamarina.

5.1 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

El deporte de judo como tal siendo ancestral donde sus orígenes fueron creados con carácter marcial la ESSUNA teniendo estas características como formadores, integrales y marciales debe ser incluido en el pensum académico, indiscutiblemente debe tener como materia el deporte de judo no solamente para la vida profesional sino también para la vida cotidiana

5.2 SEGUIMIENTO Y MONITOREO DE LA PROPUESTA.

Se presentara a la Dirección General de Educación de la Armada Nacional (DIGEDU) el Proyecto se le dará seguimiento por medio de ESSUNA

5.3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Los entrenadores que aporten beneficios para la practica de Judo con la aplicación o ejecución de este proyecto, seria excelente si fuese a nivel nacional puesto que se emplearía los fundamentos que son esenciales y acorde a la etapa y edad de los Guardiamarinas.

El proyecto esta elaborado para una buena metodología y andragogia en todo su proceso y desarrollo de una buena planificación con bases de sus fundamentos a lo competitivo sin descartar la enseñanza de terminología Japonesa que es propio de este deporte marcial

5.4 BIBLIOGRAFIA.

1. VISMARA ALFREDO, Edición Mediterráneo, 1994 Ne-Waza.

2. WIKIPEDIA Judo 2013.

3. MARTINEZ VILLASANTE, 1984 Programa Sobre la Enseñanza de Judo.

4. AMADOR. F 1997 Fase de la Iniciación a la Enseñanza de los Deportes De Lucha.

5. VARIOS AUTORES, Gran Enciclopedia de los Deportes Editorial Cultura. S. A Madrid 2002.

6. CARRERA GABRIELA, Manual de Educación Física Editorial Cultural S.A. 2004.

7. LANIER SOTO, A Introducción a la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo libro Editorial José Antonio Huelga INDER. C Habana 1980

8. BLAS, F 1997 Sistema Para la Asimilación y el Perfeccionamiento Técnico Táctico en la Práctica del Judo. CAMPOS, J. 1982 Los Aprendizajes Deportivos

9. CARRATALA, V. 1997 Factores Personales y Sociales que Influyen en La Práctica del Judo.

10. DIAZ MARTINEZ, J. J 1974 Judo y su Metodología Madrid.

11. GROSSER, M 1986 Técnicas de Entrenamiento España.

12. CONSTITUCIÓN Republica del Ecuador 2008 Gobierna Nacional

ANEXOS DIBUJOS DE TÉCNICAS DE JUDO

CAIDAS DE JUDO

USHIRO UKEMI.

FIGURA # 1

FIGURA # 2

YOKO UKEMI.

FIGURA # 3

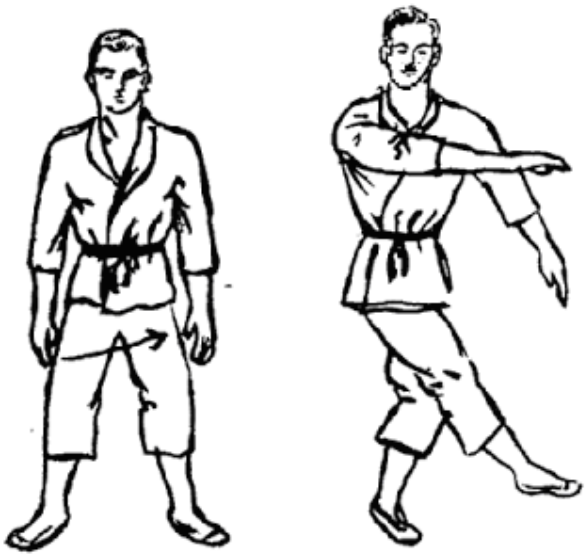
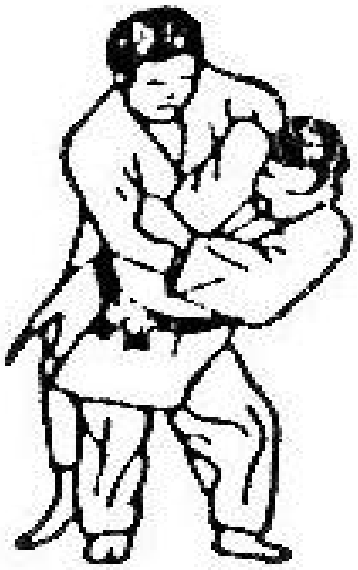


FIGURA # 4

O-GOSHI.

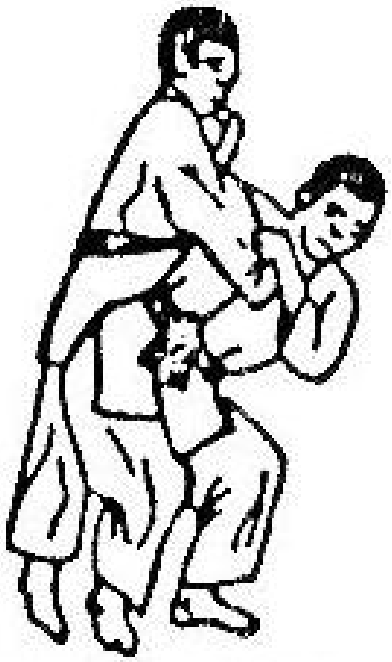
FIGURA # 5



O-GOSHI

FIGURA # 6

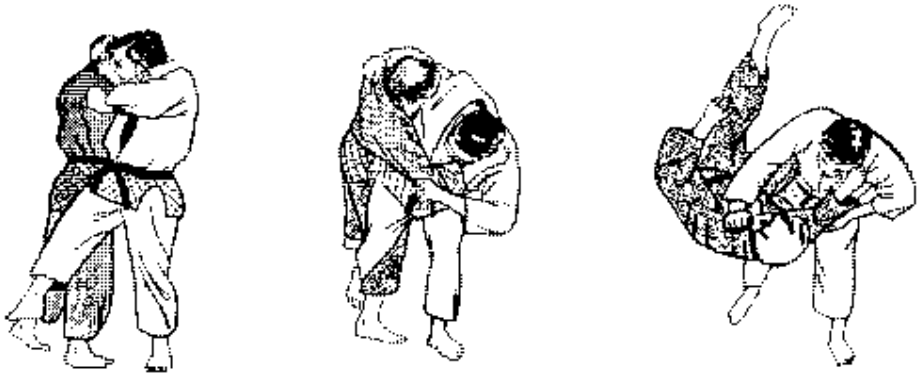
TSURI KOMI GOSHI.



TSURI-KOMI-GOSHI

FIGURA # 7

O SOTO GARI.



OUCHI GARI FIGURA # 8

O-UCHI GARI.

O-UCHI-GARI

FIGURA # 9

IPPO SEOI NAGE

FIGURA # 10

SEOI NAGE

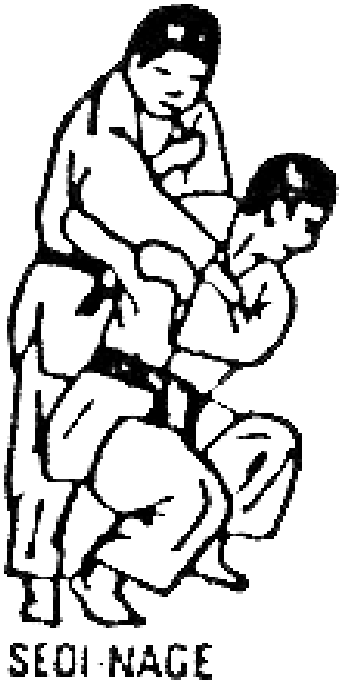


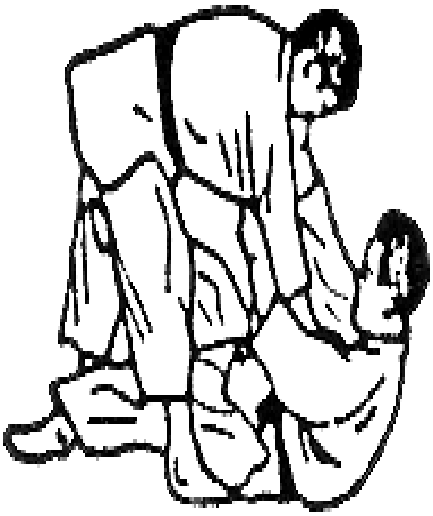
FIGURA # 11

TOMOE NAGE.

TOMOE-NAGE

FIGURA # 12

SUMI GAESHI



SUMI-GAESHI

FIGURA # 13

KESA GATAME.

FIGURA # 14

YOKO SHIO GATAME.

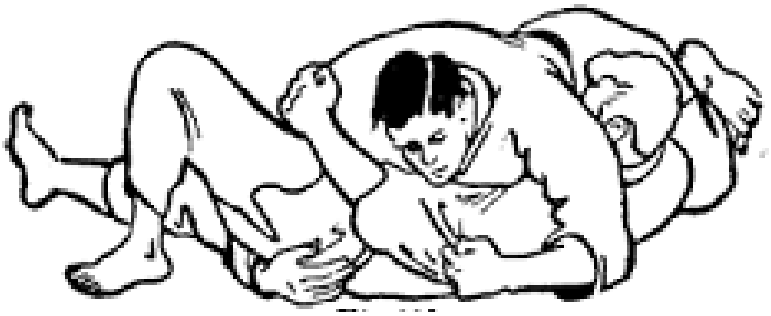


FIGURA # 15

HADAKA JIME.

FIGURA # 16

KATA HA JIME.

FIGURA # 17

JUJI GATAME.

FIGURA # 18

UDE GARAMI.

ANEXOS
DE
TABLAS IMC

TABLA # 1 IMC

ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
ALFA

ORD	GRADO	APELLIDO Y NOMBRE	EDAD	ALTURA	PESO	FECHA NAC	IMC		FCMT	FCAER	FCANA
1	GAMA	AULESTIA JACOME EDWIN DARIO	17	1.71	65	03/01/1996	22.22	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
2	GAMA	BARCO CABANILLA FREDDY ALEXANDER	17	1.68	61	04/03/1996	21.61	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
3	GAMA	BARREZUETA RODRIGUEZ MICHELLE	17	1.72	69	07/05/1996	23.32	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
4	GAMA	BRAVO MUÑOZ MILTÓN ANDRES	17	1.73	69	09/08/1995	23.05	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
5	GAMA	CEDENA RUANO PABLO ANDRES	17	1.72	68	10/05/1996	22.98	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
6	GAMA	CARRERA CARRANCO DAVID ALEJANDRO	17	1.71	70	20/08/1995	23.93	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
7	GAMA	CARA PALACIOS JUAN DIEGO	17	1.67	62	30/01/1996	22.23	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
8	GAMA	CHONILLO RAMIREZ RICARDO JAVIER	17	1.76	71	11/08/1995	22.92	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
9	GAMA	DELGADO ZHAGUI EDGAR	17	1.79	72	12/12/1995	22.47	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
10	GAMA	ESPINOZA PONCE LUIS XAVIER	18	1.62	63	13/01/1995	24	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
11	GAMA	ESTEVEZ CHIRIBOGA DAVID ANDREZ	17	1.65	64	14/12/1995	23.5	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
12	GAMA	ESTRELLA CEDILLO RAUL RENE	17	1.69	65	16/01/1996	22.75	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
13	GAMA	GAVILANEZ ZUMARRAGA LUIS	17	1.72	72	03/02/1996	24.33	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
14	GAMA	GODOY CASTRO JOSE SALOMON	17	1.71	69	02/04/1996	23.59	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
15	GAMA	GOMEZ VILLALTA JUAN ANDRS	17	1.71	72	01/06/1995	24.62	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
16	GAMA	IÑIGUEZ VEINTIMILLA JEAN STEVEN	17	1.72	71	08/08/1995	23.99	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
17	GAMA	LALALEO MARTINEZ DAVID SANTIAGO	17	1.72	73	01/03/1995	24.67	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
18	GAMA	MARCOS MIELES DAVID ERNESTO	17	1.73	71	12/12/1995	23.72	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
19	GAMA	MEJIA RAMIREZ KENEETH GUSTAVO	18	1.71	68	15/02/1995	23.25	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
20	GAMA	MENDIETA PEREZ JUSTIN JOEL	18	1.71	69	18/04/1995	23.59	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
21	GAMA	MOGRO ORLLANA LUIS FERNANDO	17	1.71	70	30/03/1996	23.93	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
22	GAMA	MORAN VELASQUEZ CHRISTIA	17	1.72	71	14/01/1996	23.99	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
23	GAMA	MOSQUERA CAMACHO PATRICIO JAVIER	17	1.73	72	16/11/1995	24.05	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
24	GAMA	MOYANO LUNA DAVID ALEJANDRO	17	1.71	70	18/09/1995	23.93	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
25	GAMA	PAREDES QUISPE ANDRES RAMIRO	17	1.81	71	30/07/1995	21.67	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
26	GAMA	POLANCO GARCIA JORGE ISAAC	17	1.79	72	11/05/1996	22.47	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
27	GAMA	VARELA GUZMAN MARIA FERNANDA	18	1.71	69	12/03/1995	23.59	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
28	GAMA	VELASCO SALGADO ROMMEL ANDRES	18	1.73	68	10/01/1995	22.72	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
		PROMEDIOS	17	1.71	68						
		MODA	17	1.71	69						
		cuantos 17	23	9	3						
		Desviación estándar	0.4	0.0	3.3						
		max	18	1.81	73						
		min	17	1.62	61						

TABLA # 2 IMC

ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
BROVO

ORD	GRADO	APELLIDOS Y NOMBRES	EDAD	ALTURA	PESO	FECHA NAC	IMC		FCMT	FCAER	FCANA
1	GAMA	ACOSTA TORRES ANTHONY EDISON	17	1.71	65	01/02/1996	22.22	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
2	GAMA	BANCHON GARCIA PAUL EDISON	17	1.69	66	03/04/1996	23.1	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
3	GAMA	BAQUERO BRITO LUIS FELIPE	17	1.72	68	04/06/1995	22.98	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
4	GAMA	BEDOYA VELASCO JAIRO WLADIMIR	17	1.75	86	07/08/1995	28.08	Sobre Peso	203 P/min	122 P/min	183 P/min
5	GAMA	CAICEDO TIMARAN STEVEN EDUARDO	17	1.74	85	09/10/1995	28.07	Sobre Peso	203 P/min	122 P/min	183 P/min
6	GAMA	CENTENO CEVALLOS JEAN CARLOS	17	1.76	81	13/02/1996	26.14	Sobre Peso	203 P/min	122 P/min	183 P/min
7	GAMA	CHICA RAMIREZ KEVIN JOEL	17	1.71	76	13/02/1996	25.99	Sobre Peso	203 P/min	122 P/min	183 P/min
8	GAMA	DEMARQUET AJILA EDUARDO ANDRES	18	1.72	72	15/04/1995	24.33	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
9	GAMA	ESPINOSA ULLOA RICARDO ANDRES	17	1.74	71	17/06/1995	23.45	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
10	GAMA	FARAH FOYAIN JOSE ARUM	17	1.72	71	19/08/1995	23.99	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
11	GAMA	GARCIA SOLORZANO GREGORY XAVIER	17	1.74	66	24/10/1995	21.79	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
12	GAMA	JARAMILO UCHUARI VICTOR ALFONSO	17	1.73	71	23/12/1995	23.72	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
13	GAMA	LOGROÑO AGUILAR MARCELO ANDRES	18	1.71	72	02/05/1995	24.62	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
14	GAMA	MERA CARRIÓN ABELARDO DANIEL	18	1.72	69	05/02/1995	23.32	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
15	GAMA	MINALLA CARDENAS STEVEN MIGUEL	17	1.68	68	03/01/1996	24.09	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
16	GAMA	MORÁN BAQUE CARLOS ANDRES	17	1.71	70	24/11/1995	23.93	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
17	GAMA	PADILLA CAMPOVERDE DAVID MAIRICIO	17	1.65	69	22/09/1995	25.34	Sobre Peso	203 P/min	122 P/min	183 P/min
18	GAMA	PALACIO PEÑAFIEL MIGUEL ALFONSO	17	1.65	64	20/07/1995	23.5	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
19	GAMA	SALDAÑA ALVARADO CECILIA SALOME	17	1.64	58	18/05/1996	21.56	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
20	GAMA	SALTOS VILLACIS MARCELO EDUARDO	17	1.65	61	16/03/1996	22.4	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
21	GAMA	SANCAN CHAVEZ VICTOR RICARDO	17	1.72	71	14/01/1996	23.99	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
22	GAMA	SANCHEZ PRUNA SANTIAGO VLADIMIR	17	1.73	72	12/11/1995	24.05	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
23	GAMA	SANTOS VILLA ANIBAL PAUL	17	1.83	76	11/09/1995	22.69	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
24	GAMA	TOTOY GRANJA MARIO MARCELO	17	1.74	75	08/07/1995	24.77	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
25	GAMA	VERA BASCONEZ MEOLLER ALEXANDER	18	1.66	65	06/05/1995	23.58	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
26	GAMA	VILLACIS CALDERON FERNANDO ANDRES	18	1.67	59	04/03/1995	21.15	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
27	GAMA	VILLAMAR MORAN JONATHAN JAIR	18	1.71	72	02/01/1995	24.62	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
		PROMEDIOS	17	1.71	70						
		MODA	17	1.71	72						
		cuantos	6	5	1						
		Desviación estándar	0.4	0.0	6.8						
		Max	18	1.83	86						
		Min	17	1.64	58						

TABLA # 3 IMC

ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
CHARLIE

ORD	GRADO	APELLIDOS Y NOMBRES	EDAD	ALTURA	PESO	FECHA NAC	IMC		FCMT	FCAER	FCANA
1	GAMA	AYALA GUAMAN PATRICIO GABRIEL	17	1.69	66	03/12/1995	23.1	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
2	GAMA	BONILLA BRITO FABRICIO ALEXADER	17	1.68	68	05/02/1996	24.09	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
3	GAMA	BROVO RIVERA HENRY ALEXIS	17	1.71	69	03/06/1995	23.59	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
4	GAMA	BURBANO BRAVO JONATHAN TITO	17	1.71	60	09/06/1995	20.51	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
5	GAMA	CANDO SANCHEZ MARCO ANTONIO	17	1.69	59	11/08/1995	20.65	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
6	GAMA	CARBO ASPIAZU SANTIAGO DANIEL	17	1.71	63	13/10/1995	21.54	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
7	GAMA	CARVAJAL CONTRERAS MILTON RICARDO	17	1.72	64	15/12/1995	21.63	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
8	GAMA	CASTILLO DIAS GERSON JOAO	18	1.69	66	17/02/1995	23.1	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
9	GAMA	CORTEZ LAINEZ JEAN CARLOS	18	1.65	67	19/04/1995	24.6	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
10	GAMA	CUEVA VITERI JHONNY FERNANDO	17	1.66	71	23/08/1995	25.76	Sobre Peso	203 P/min	122 P/min	183 P/min
11	GAMA	ESPIN CONDE CARLOS PATRICIO	17	1.69	70	23/08/1995	24.5	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
12	GAMA	JURADO TOAPANTA JOAN SERGIO	17	1.79	86	25/10/1995	26.84	Sobre Peso	203 P/min	122 P/min	183 P/min
13	GAMA	OÑATE BORJE LUIS RICARDO	17	1.73	70	26/12/1995	23.38	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
14	GAMA	PIEDRA FERRIN CRISTHIAN ERNESTO	18	1.76	71	30/03/1995	22.92	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
15	GAMA	RIVERA RUIZ DIEGO ALEXANDER	17	1.75	72	01/12/1995	23.51	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
16	GAMA	RUEDA ROSALES BYRON STEVEN	18	1.76	69	29/01/1995	22.27	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
17	GAMA	SANIPANTA CAMPOS NADIA MICHELLE	17	1.65	56	27/11/1995	20.56	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
18	GAMA	SANUNGA TOMALA LUIS ALFONSO	18	1.76	69	29/01/1995	22.27	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
19	GAMA	SILVA TORRES DAVID ANDRES	17	1.71	61	22/06/1995	20.86	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
20	GAMA	STACEY SALCEDO PABLO ANDRES	18	1.71	72	20/05/1995	24.62	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
21	GAMA	TALAVERA HIDALGO KENNETH ALBERTO	18	1.72	73	18/03/1995	24.67	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
22	GAMA	TORRES SANCHEZ LUIS FERNANDO	18	1.73	69	16/01/1995	23.05	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
23	GAMA	VELASQUEZ COX JUAN RAUL	17	1.74	73	14/11/1995	24.11	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
24	GAMA	VELASTEGUI LARA ADRIAN JOEL	18	1.71	69	15/01/1995	23.59	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
25	GAMA	VILLACIS FREIRE OSWALDO BOLIVAR	17	1.71	66	10/06/1995	22.57	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
26	GAMA	VILLAMAR OCHOA JORGE WILLIAN	18	1.69	65	03/05/1995	22.75	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
27	GAMA	ZAMBRAO AREALO LUIS ANGEL	18	1.73	67	06/03/1995	22.38	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
28	GAMA	ZAMORA VILLAVICENCIO JOSE GEANPIER	18	1.72	69	04/01/1995	23.32	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
		PROMEDIOS	17	1.71	67						
		MODA	17	1.71	69						
		cuantos del promedio	16	7	2						
		Desviacion estándar	0.5	0.0	5.6						
		Max	18	1.79	86						
		Min	17	1.65	56						

TABLA # 4 IMC

ARMADA DEL ECUADOR
ESCUELA SUPERIOR NAVAL
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE
SALINAS
SERVICIOS

ORD	GRADO	APELLIDOS Y NOMBRES	EDAD	ALTURA	PESO	FECHA NAC	IMC		FCMT	FCAER	FCANA
1	GAMA	ALVARADO GAIBOR KEVIN ANDRES	17	1.71	69	10/10/1995	23.59	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
2	GAMA	BARRERO FLORES MARIA YESSENIA	17	1.72	66	14/12/1995	22.3	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
3	GAMA	CARLO RODRIGUEZ ERICK MOISES	18	1.71	71	20/02/1995	24.28	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
4	GAMA	CASTRO MAGALLANES LUIS JOSE	18	1.72	70	30/04/1995	23.66	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
5	GAMA	DELGADO PUGA GILMAR ANTHONY	18	1.74	65	20/03/1995	21.46	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
6	GAMA	DIMITRAKIS RAYO JEAN CARLO	17	1.73	70	26/06/1995	23.38	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
7	GAMA	FLORES BUSTOS CARLOS ISRRAEL	17	1.72	65	28/09/1995	21.97	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
8	GAMA	LEON SANCHEZ EDDY BYRON	17	1.73	67	10/12/1995	22.38	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
9	GAMA	MORAN TOAPANTA EDISON	17	1.75	69	03/10/1995	22.53	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
10	GAMA	OLVERA MANOBANDA CRISTINA	18	1.71	72	02/01/1995	24.62	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
11	GAMA	PALMA VALERO JHON HAROLD	18	1.73	71	20/03/1995	23.72	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
12	GAMA	PARADA IBARRA LOURDES POLETTE	18	1.75	76	27/04/1995	24.81	Normal	202 P/min	121 P/min	182 P/min
13	GAMA	RICAURTE ESPINEL DAVID ERNESTO	17	1.72	73	21/09/1995	24.67	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
14	GAMA	RUIZ ARAUJO RONNY ADRIAN	17	1.73	72	29/06/1995	24.05	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
15	GAMA	SALTOS CASTRO JORGE JESUS	17	1.69	74	14/03/1996	25.9	Sobre Peso	203 P/min	122 P/min	183 P/min
16	GAMA	SANCHEZ YANCE XAVIER ANDRES	17	1.73	69	21/03/1996	23.05	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
17	GAMA	TAPIA GARCIA JEA CARLO	17	1.74	71	16/01/1996	23.45	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
18	GAMA	TORRES TORRES ADRES ARTURO	17	1.69	66	12/11/1995	23.1	Normal	203 P/min	122 P/min	183 P/min
		PROMEDIOS	17	1.72	69						
		MODA	17	1.73	69						
		cuantos del promedio	12	4	3						
		Desviacion estándar	0.5	0.02	3.1						
		max	18	1.75	76						
		min	17	1.69	65						

ANEXOS DE FOTOS

Entrenamiento Foto # 1

Entrenamiento Foto # 2

Selección de Judo ESSUNA Foto # 3

Selección de Judo ESSUNA Foto # 4

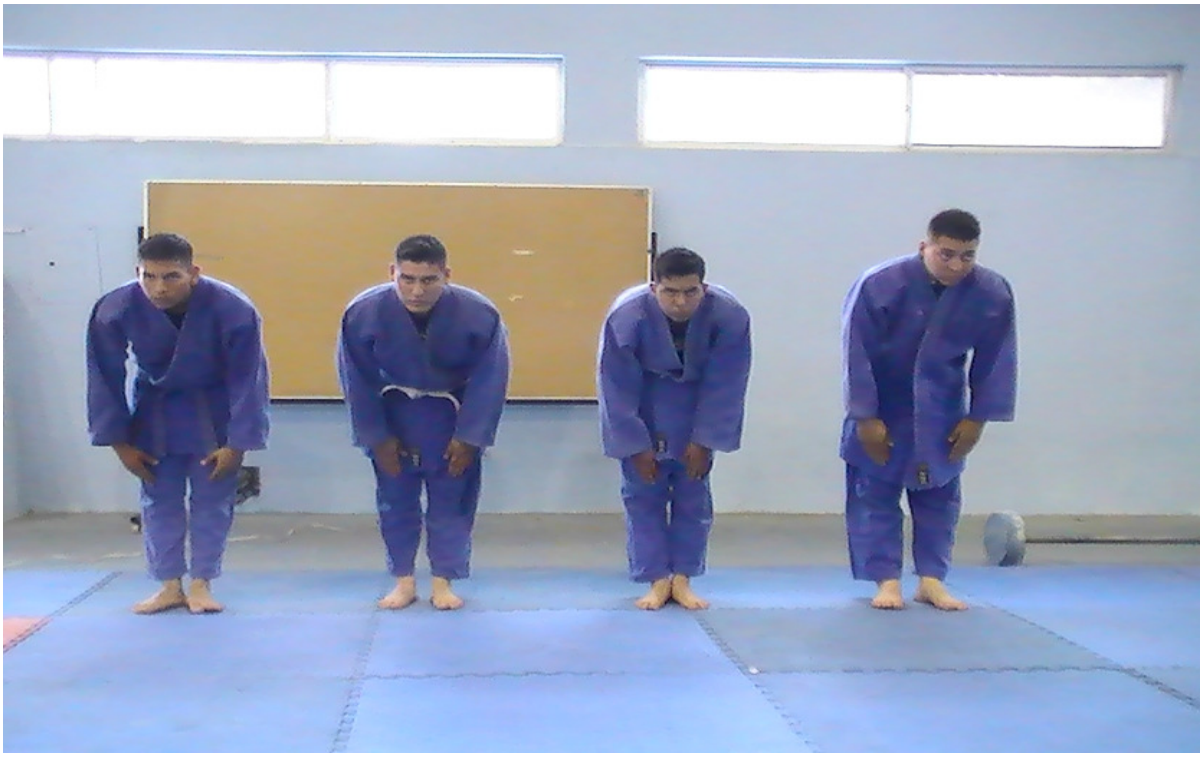
Competencia Foto # 5

Premiación Foto # 6

Premiación Foto # 7

Formación Foto # 8

Saludo Foto # 9



Calentamiento Foto # 10

Calentamiento Foto # 11

Calentamiento Foto # 12

Calentamiento Foto # 13

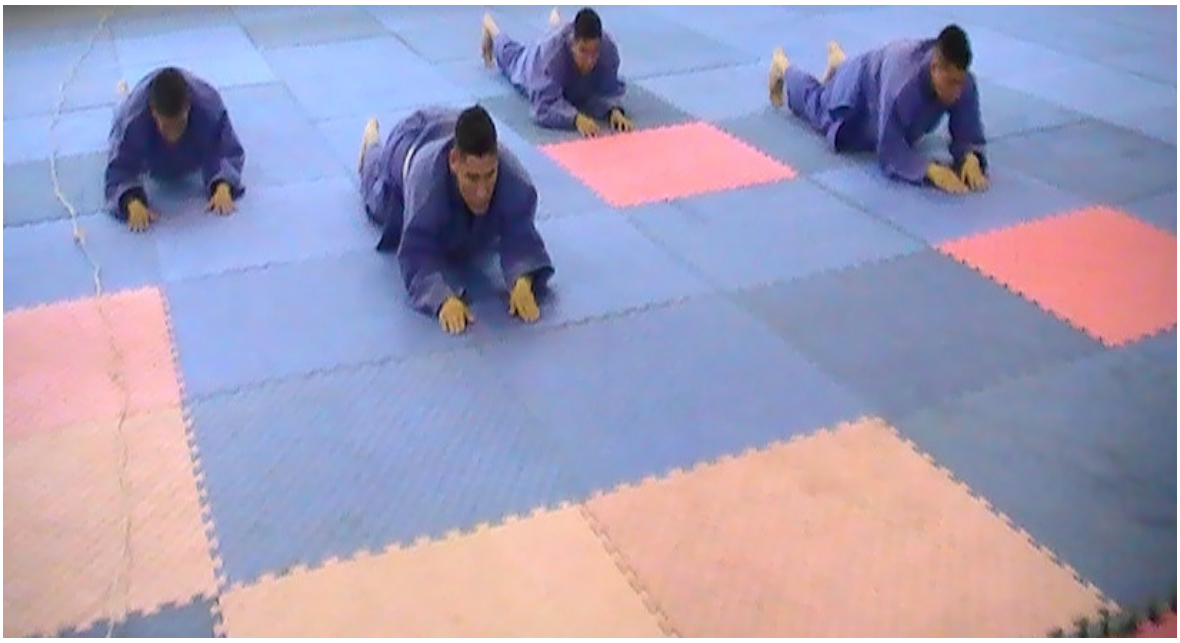
Calentamiento Foto # 14

Calentamiento Foto # 15

Ushiro ukemi Foto # 16

Yoko Ukemi Foto # 17

May Ukemi Foto # 18



Seoi Nage Foto # 19

Ippon Seoi Nage Foto # 20

Shuri Komi Goshi Foto # 21

O Goshi Foto # 22

Osoto Gary Foto # 23

Ouchi Gary Foto # 24

Kesa Gatame Foto # 25

Yoko Shio Gatame Foto # 26

Hadaka-Jime Foto # 27

Kataja-Jime Foto # 28

Ude Garami Foto # 29

Juji Gatame Foto # 30

Sumi Gaeshi Foto # 31

Tomoe Nage Foto # 32

ANEXO DE VOCABULARIO DE JUDO

VOCABULARIO DE JUDO.

- JUDO: Camino de la suavidad o flexibilidad
- JUDOCA: Practicante de Judo
- JUDOGI: Traje de práctica de Judo
- JIGORO KANO: Fundador del Judo (1860-1938)
- KODOKAN: Primer Dojo de Judo. Fundador: Jigoro Kano (Tokyo, Japón)
- DOJO: Sala de práctica
- TATAMI: Estera japonesa. Colchoneta
- REI: Saludo
- RITSU REI: Saludo de pie
- ZA REI: Saludo de rodillas
- SEIZA: Arrodillarse
- KIRITZU: De pie. Pararse
- SHOMEN NI REI: Saludo al Shihan (Jigoro Kano)
- SENSEI NI REI: Saludo al Profesor de la Sala
- SHIZEI: Posiciones
- SHIZEN HON TAI: Posición natural
- JIGO HON TAI: Posición defensiva
- MIGI: Derecha
- HIDARI: Izquierda
- OBI: Cinturón
- SODE: Manga
- ERI: Solapa
- UKEMI: Caídas
- USHIRO UKEMI: Caída hacia atrás
- YOKO UKEMI: Caída de lado
- MAE UKEMI: Caída de frente. Hacia adelante
- MAE MAWARI UKEMI: Caída de frente rodando
- KUMI KATA: Formas de agarre
- TSUGI ASHI: Forma de caminar que consiste en que un pie no sobrepase al otro
- TAI SABAKI: Desplazamientos

- TACHI WAZA: Técnicas en posición "parado" o de pie
- ASHI WAZA: Técnicas de pie o pierna
- KOSHI WAZA: Técnicas de cadera
- TE WAZA: Técnicas de mano o brazo
- NE WAZA: Técnicas en suelo
- KATAME WAZA: Técnicas de control
- KANSETSU WAZA: Técnicas de luxación o "palancas"
- OSAE WAZA: Técnicas de inmovilización
- SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación
- RANDORI: Combate libre
- UCHI KOMI: Entradas de repeticiones
- SHIAI: Combates de competencia
- TSUKURI: Preparación
- KUZUSHI: Desequilibrio
- KAKE: Acción final en la construcción de una técnica.
- NAGE: Proyección.
- KYU: Clase.
- DAN: Grado.
- SENSEI: Profesor.
- SHIHAN: Maestro fundador.
- SEMPAI: Auxiliar.
- TOKUI WAZA: Técnica favorita.
- KAESHI WAZA: Técnicas de contra ataque.
- KUATSU KAPPO: Técnicas de reanimación.
- KIHON: Fundamentos del Judo en Ne Waza: "natación", "camarón", giros, etc.
- BUSHIDO: Código de Honor de las Artes Marciales.