

# DEPORTES DE ADVERSARIO

## EL JUDO

Fàtima Ribot Sitjà

**BRADU**  
EDITORIAL

2020

FÀTIMA RIBOT SITJÀ (fatima.ribo@gmail.com / fribo@euses.cat)

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional.

Máster en Readaptación a la Actividad Física y la Competición Deportiva.

Entrenadora Nacional de Judo.

Grado del cinturón: Tercer Dan.

Profesora del Triops Judo.

Siete veces Campeona de España.

## CONTENIDO

PRÓLOGO.....	9
1. HISTORIA DEL JUDO.....	11
1.1 EL MITO DEL SAUCE Y EL CEREZO .....	11
1.2 JIGORO KANO (FUNDADOR DEL JUDO) .....	11
1.3 FRASES CÉLEBRES DEL SENSEI JIGORO KANO QUE HAN HECHO HISTORIA.....	15
1.4 LA FILOSOFÍA DEL JUDO .....	17
1.5 EL GOKYO KODOKAN.....	18
2. LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL JUDO PIE.....	21
2.1 EL SALUDO.....	21
2.1.1 <i>Saludo de pie (ritsurei)</i> .....	21
2.1.2 <i>Saludo de rodillas (zareii)</i> .....	22
2.2 UKEMIS (CAÍDAS DE JUDO) .....	23
2.2.1 <i>Ushiro-ukemi (caída hacia atrás)</i> .....	23
2.2.2 <i>Yoko-ukemi (caída lateral)</i> .....	25
2.2.3 <i>Mae-ukemi (caída frontal hacia delante)</i> .....	25
2.2.4 <i>Mae-mawari-ukemi (caída rodando hacia delante)</i> ..	26
2.3 SHISEI (POSTURA DEL JUDO PIE).....	28
2.3.1 <i>Shizentai (postura natural)</i> .....	28
2.3.2 <i>Jigotai (postura defensiva)</i> .....	29
2.4 SHINTAI (DESPLAZAMIENTO) .....	30
2.4.1 <i>Tsugi-ashi (el pie que sigue)</i> .....	30
2.4.2 <i>Suri-ashi (desplazamiento en cualquier dirección)</i> ..	30
2.4.3 <i>Tai sabaki (movimiento del cuerpo)</i> .....	31
2.5 LA IMPORTANCIA DEL DESEQUILIBRIO EN JUDO .....	31
2.5.1 <i>Desequilibrio en el judo</i> .....	31
2.6 EL KUMI KATA .....	34
2.6.1 <i>El kumi kata básico</i> .....	34
2.7 LA IMPORTANCIA DEL HIKITE Y TSURITE .....	35

3. FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL JUDO SUELO. . . . .	37
3.1 EL OSAE-KOMI-WAZA . . . . .	38
3.1.1 <i>¿Cómo se consigue el control en las inmovilizaciones de judo suelo?</i> . . . . .	38
3.1.2 <i>¿Cómo se consigue salir de una inmovilización?</i> . . . . .	38
3.2 SHIME WAZA . . . . .	39
3.3 KANSETSU WAZA . . . . .	39
4. REGLAMENTO DEL JUDO . . . . .	41
4.1 <i>¿EN QUÉ CONSISTE EL JUDO?</i> . . . . .	41
4.2 LOS CINTURONES DE JUDO . . . . .	41
4.3 EL DOJO . . . . .	44
4.3.1 <i>Cómo se organiza un dojo</i> . . . . .	44
4.4 ZONA DE COMPETICIÓN . . . . .	44
4.4.1 <i>Área de competición basado en reglamento «IJF Referee Rule»</i> . . . . .	44
4.4.2 <i>Colocación de los árbitros en la zona de competición.</i> . . . .	45
4.5 CATEGORÍAS DE PESO SENIOR. . . . .	45
4.5.1 <i>El pesaje</i> . . . . .	46
4.6 GUÍA DE CONTROL DEL JUDOGI DURANTE LAS COMPETICIONES SEGÚN LA IJF . . . . .	46
4.6.1 <i>Procedimiento de control</i> . . . . .	46
4.7 NORMATIVA Y ARBITRAJE DE JUDO . . . . .	47
4.7.1 <i>Palabras clave para entender un combate de judo.</i> . . . .	47
4.7.2 <i>Puntuaciones dentro del combate de judo.</i> . . . . .	47
4.7.3 <i>Tiempo específico de la inmovilización para conseguir una puntuación</i> . . . . .	52
4.7.4 <i>Tiempo del combate</i> . . . . .	53
4.7.5 <i>Actividades sobre el arbitraje</i> . . . . .	53
5. FASES DEL APRENDIZAJE TÉCNICO EN EL JUDO. . . . .	55
5.1 UCHIKOMI . . . . .	55
5.1.1 <i>Fase de reconocimiento.</i> . . . . .	55
5.1.2 <i>Fase de control del gesto</i> . . . . .	56
5.1.3 <i>Fase de adaptación</i> . . . . .	56
5.1.4 <i>Fase de consolidación</i> . . . . .	56
5.2 RENRAKU WAZA . . . . .	57
5.3 RENZOKU WAZA . . . . .	57
5.4 YAKU-SOKU-GEIKO . . . . .	57
5.5 KAKARI-GEIKO . . . . .	58
5.6 NAGE KOMI . . . . .	58
5.7 TANDOKU RENSHU . . . . .	58
5.8 RANDORI . . . . .	59
5.9 SHIAI . . . . .	59

6. METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE .....	61
6.1 EL EFECTO PIGMALIÓN A TRAVÉS DEL JUDO .....	61
6.2 ¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE? .....	62
6.3 ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN? .....	62
6.2.1 <i>¿Es importante la actitud del profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje?</i> .....	62
6.4 ¿APRENDIZAJE IMPLÍCITO O EXPLÍCITO? .....	63
6.5 ESTILOS DE ENSEÑANZA .....	64
6.5.1 <i>Estilos tradicionales</i> .....	64
6.5.2 <i>Estilos participativos</i> .....	66
6.5.3 <i>Estilos cognitivos</i> .....	67
6.5.4 <i>Estilos creativos</i> .....	68
6.6 ACTIVIDADES .....	68
6.7 APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL JUEGO EN LAS SESIONES DE JUDO ..	68
6.8 ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE JUDO .....	69
6.8.1 <i>¿Para que nos sirve esta estructura?</i> .....	70
7. PREPARACIÓN FÍSICA DE UN JUDOKA .....	75
7.1 ENTRENAMIENTO INTEGRAL Y PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA. . .	76
7.1.1 <i>Características e importancia de la preparación física integrada</i> .....	76
7.2 DESARROLLO DE LA FUERZA EN EL JUDO .....	79
7.2.1 <i>La Fuerza en el judo</i> .....	79
7.2.2 <i>La potencia</i> .....	81
7.3 RESISTENCIA ESPECÍFICA EN EL JUDO .....	81
7.3.1 <i>¿De qué depende la resistencia en judo?</i> .....	81
7.3.2 <i>Resistencia aeróbica</i> .....	82
7.3.3 <i>Resistencia anaeróbica</i> .....	83
7.3.4 <i>Resistencia a la fatiga localizada</i> .....	84
7.4 VELOCIDAD EN EL JUDO .....	86
7.4.1 <i>¿Cuál es la aplicación directa de la velocidad en el judo?</i> .....	86
7.5 LA FLEXIBILIDAD EN EL JUDO .....	87
8. PLANIFICACIÓN ANUAL DE UN JUDOKA .....	89
8.1 MODELO ATR .....	89
8.1.1 <i>Acumulación</i> .....	90
8.1.2 <i>Transformación</i> .....	91
8.1.3 <i>Realización</i> .....	92
9. ACTIVIDAD FINAL .....	93
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	95



## PRÓLOGO

En este libro presentamos los contenidos de la materia «Deportes de adversario – Judo» del Grado Universitario en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En forma de manual de apuntes tiene una orientación teórica y práctica basada en las aportaciones de diferentes autores de los ámbitos histórico, reglamentario, metodológico y del entrenamiento desde la iniciación hasta el de alto rendimiento deportivo. Además, también intenta presentar una visión global del judo a través de mis más de veinte años de experiencia en competiciones, en técnica y en la formación de profesionales de la enseñanza de este deporte a nivel universitario.

El judo se desarrolla en el libro y en la materia a nivel curricular como modalidad central de los deportes de combate y puede servir también como base para la enseñanza y transmisión de otros deportes de adversario.

Pretende servir como guía y orientación para los futuros profesionales de la actividad física y el deporte para aproximarse al deporte del judo desde una visión educativa, recreativa y/o de rendimiento ya que intenta abordarse desde estos diversos puntos de vista complementarios entre sí.

A medida que se vaya avanzando en la lectura y análisis de los diferentes apartados se irán asimilando los contenidos que enmarcan el deporte a nivel general y organizativo, pasando por los relacionados con los aspectos técnicos, físicos y metodológicos, con el objetivo de contribuir en la formación del entrenador/educador como elemento básico en la educación social y deportiva de los practicantes sea cual sea su edad.

El uso del libro ha de ayudar al profesorado y al alumnado tanto en las sesiones teóricas como prácticas considerando el aula y el tatami como escenarios en los que fomentar un aprendizaje significativo entre la comunidad educativa.

Las referencias bibliográficas del libro deben facilitar la ampliación de la información y despertar entre profesores y alumnos el deseo de seguir mejorando su formación continuada en relación con el judo.

## HISTORIA DEL JUDO

### 1.1 EL MITO DEL SAUCE Y EL CEREZO

Dice la leyenda que Jigoro Kano concibió este arte marcial una mañana de invierno en la que salió a ver la copiosa nevada de la noche anterior en el jardín trasero de su casa. Allí observó que las ramas del fuerte cerezo, llenas de nieve, se partían y rompían debido al peso de esta. Por otro lado, también se encandiló mirando las ramas de un sauce llenas de nieve, pues estas, en cambio, no se partían, sino que se doblaban hasta llegar al suelo sin romperse. Viendo lo sucedido, Jigoro Kano comenzó a darle vueltas y, de sus reflexiones, surgió uno de los principios más importantes del judo: ¿por qué un árbol tan fuerte como el cerezo se rompe, mientras que el sauce, un árbol más débil, consigue vencer a la nieve? Así empezó a nacer el judo, que básicamente consiste en eso, en aprovechar la fuerza del contrario.



### 1.2 JIGORO KANO (FUNDADOR DEL JUDO)

Maestro de artes marciales japonés (Mikage, 1860-1938) fue el fundador del judo, y única persona en el mundo con el título de *sensei* («maestro»). Miembro de una familia acomodada de altos fun-

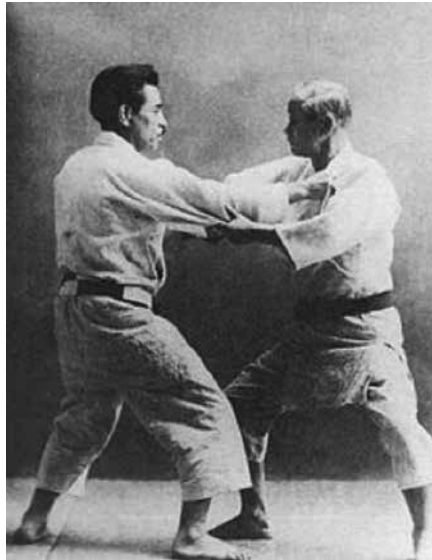


cionarios imperiales, fue un chico de aspecto débil y enfermizo, tercero de cinco hermanos. En 1881, a los dieciocho años de edad, se matriculó en la Facultad de Ciencias Políticas en la Universidad de Kioto. El viaje a la capital, donde las artes marciales se hallaban en su apogeo en la segunda mitad del siglo XIX, había sido un momento largamente esperado por Kano, quien poco antes había comenzado el estudio del jiu-jitsu (técnicas de combate encaminadas a vencer al contrincante con un mínimo de fuerza), obsesionado como estaba por aprender ciertas técnicas defensivas que le permitieran paliar su fragilidad física.



Se inscribió en la escuela de Ryuji Katagiri, quien pensó que Jigoro era demasiado joven para practicar en serio, así que el joven se puso bajo la tutela de Fukuda Hachinosuke, cuyo método de enseñanza permitía a los alumnos desarrollar en cierta manera su propio estilo a través de la práctica de ejercicios libres con varios movimientos (lo que se denomina *randori*). Cuando en 1879 el maestro murió repentinamente de una grave enfermedad, el joven de diecinueve años se convirtió en discípulo de Iso Masachi, en cuyo *dojo* permaneció por espacio de dos años practicando el jiu-jitsu con tanta dedicación que su maestro le hizo ayudante suyo, lo cual le permitió a impartir clases. No obstante, no estaba del todo satisfecho, porque en su fuero interno sentía que debía continuar su aprendizaje antes de seguir con la docencia. Conoció entonces a Iikido Tsunetoshi, maestro de la escuela Kito-ryu, y empezó a entrenar en su *dojo*.

Le daba vueltas en la cabeza la idea de introducir ciertas reformas en el jiu-jitsu, porque era evidente que su delgadez le dejaba en clara desventaja frente a un contrincante más corpulento, así que empezó a trabajar en técnicas que requirieran un mínimo esfuerzo. Desarrolló la manera de arrojar a su oponente al suelo con un solo giro alrededor de los hombros, una técnica a la que le dio el nombre de *kata guruma*, y que pronto fue seguida de otras muchas, basadas en que había que desequilibrar al contrario para poder proyectarlo luego con facilidad, mediante un giro de la cadera o de los hombros. No creó un nuevo sistema de jiu-jitsu, sino que simplemente aplicó una serie de principios científicos y eliminó aquellas técnicas que le parecieron lesivas o peligrosas, lo cual le llevó a disciplinar no solo el cuerpo, sino también el espíritu (Watson, 2000).



En 1882, con tan solo veintidós años de edad, fundó su primer *dojo* (en la actualidad, «lugar de entrenamiento para las artes marciales», aunque antiguamente se denominaba así a la sala de meditación de los recintos sagrados) en el templo budista de Eisho-ji de Tokio con la ayuda de sus propios alumnos, a quienes otorgó los primeros cinturones negros. Su antiguo maestro, Iikudo, pasaba dos o tres veces a la semana por el *Kodokan* (como llamó a su escuela) para impartir sus enseñanzas a los discípulos de Jigoro. Un año antes, en 1881, había obtenido su graduación en la Universidad Imperial de Tokio, y empezó a dar clases de literatura en la escuela Gakushuin, una exclusiva institución para los hijos de la alta sociedad japonesa.



Simultaneaba su instrucción en el *dojo* con su trabajo en el colegio y la preparación de sus clases; en realidad, aplicaba las mismas técnicas pedagógicas con sus alumnos, tanto en el *dojo* como en el aula, basadas en una severa disciplina no exenta de generosidad (se dice que ofrecía ropas y comida a sus discípulos pobres). Sin embargo, los continuados entrenamientos en el templo acabaron por

deteriorar el suelo y las imágenes sagradas, así que los monjes le invitaron a abandonar el lugar. Finalmente consiguió que le dejaran construir un pequeño *dojo* en un edificio anexo al templo.



En 1884 pasó a prestar sus servicios en el Ministerio de la Casa Imperial; ese fue el año en que se establecieron finalmente las reglas del *Kodokan* (literalmente «escuela para el estudio de la vida»). Aquel pequeño *dojo* inicial se había convertido en un gran centro al que acudían japoneses y extranjeros. Jigoro adoptó entonces el que sería el lema del judo: «Solo a través de la ayuda y de las concesiones mutuas puede un organismo que agrupa a individuos en gran o en pequeño número encontrar su plena armonía y realizar progresos serios», y tomó como emblema la flor del cerezo (*sakura*). El éxito fue inmediato y, como era previsible, surgió una fuerte rivalidad entre el judo y el jiu-jitsu, que asistía a su declive durante estos últimos años del siglo XIX. Hacia 1886 Kano cambió de nuevo el emplazamiento de su escuela a la residencia de uno de los personajes más influyentes de la era Meiji, el barón Yajiro Shinagawa, lo que dio al judo el espaldarazo definitivo sobre el resto de las artes marciales (Stevens, 2013).



Fue el primer japonés miembro del Comité Olímpico Internacional, cargo desde el que asistió a los Juegos Olímpicos de 1912, en Estocolmo, a los de 1932, en Los Ángeles, y a los de 1936, en Berlín; en 1915, el rey Gustavo de Suecia le impuso la medalla olímpica en recompensa a sus esfuerzos por promover el deporte dentro de un espíritu elevado.

Cinco años más tarde, en 1920, se jubiló para dedicarse por completo a la difusión del judo pero, para entonces, ya contaba con miles de adeptos. El *Kodokan*, situado en Suidobashi, celebró su quincuagésimo aniversario en 1934 con una impresionante ceremonia a la que asistió el príncipe imperial y otros altos cargos de Japón. A su muerte, en 1938, dejó una obra escrita, *Kodokan*, en la que se exponían los fundamentos de su filosofía. En 1962 se construyó en Tokio un nuevo edificio, llamado «Budokan», para reemplazar al *Kodokan* y dar cabida a maestros de otras disciplinas de jiu-jitsu, como el aikido, y dos años después se consiguió que el deporte del judo fuera considerado disciplina olímpica. Las mujeres, por su parte, no lo verían incluido en su programa hasta los juegos de Seúl (Watson, 2000).

### 1.3 FRASES CÉLEBRES DEL SENSEI JIGORO KANO QUE HAN HECHO HISTORIA

En este apartado, queda reflejado el significado del judo para Jigoro Kano, no solo como deporte, sino como un estilo de vida (Jigoro Kano, 2019).

«Pasea por un único camino. No te vuelvas engreído por la victoria, o roto por la derrota. No te olvides de ser precavido cuando todo esté en calma, y no tengas miedo cuando el peligro aceche.»

«El judo más que un arte de ataque y defensa, es un estilo de vida.»

«Cuando uno se da cuenta del poder del judo, no puede servirse de él a la ligera, pues puede ser más peligroso que una espada.»

«El punto principal es elevarse por encima del problema de la vida y de la muerte, de la sensación de temor y de aprensión.»

«El judo debe mantenerse por encima de todas las esclavitudes artificiales. Las nuevas invenciones deben convertirse en conocimientos comunes.»

«En todas las formas de entrenamiento, el punto más importante es librarse de los malos hábitos.»

«El alto valor de la calidad del arte no puede obtenerse más que elevándose por encima de la dualidad de competición.»

«La idea de considerar a los demás como enemigos no puede ser más que una locura y causa de regresión.»

«El judo no debe ser revestido con una etiqueta nacional, racial, política, personal, sectaria.»

«Superar la costumbre de emplear la fuerza contra la fuerza, es una de las formas más difíciles de entrenamiento en judo y no se puede progresar sin lograrlo.»

«El judo debe estar aquí para el beneficio del hombre, y no el hombre para el judo (competición).»