



## **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

*Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la  
obtención del título de Licenciado En Ciencias de la Educación*  
**Mención: Cultura Física**

### **TEMA:**

---

“EL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO Y SU INCIDENCIA EN  
LA PRACTICA DEPORTIVA DEL JUDO EN LAS FEDERACIONES  
DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA”

---

**AUTOR:** Sr. Andrés Darío Tobón Castrellón

**TUTOR:** Lcdo. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

Ambato-Ecuador

2012-2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACION

CERTIFICA:

Yo Lic. Edgar Medina con CI. 1801819457 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema EL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL JUDO EN LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA desarrollado por el Egresado Sr. Andrés Darío Tobón, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 17 de Abril 2013

.....  
Lcdo. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

CI. 1801819457

TUTOR

## AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado, en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, se ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
Sr. Andrés Darío Tobón Castellón  
CI. 1803637360  
AUTOR

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **EL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL JUDO EN LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la legalizaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Sr. Andrés Darío Tobón Castrellón  
CI. 1803637360  
AUTOR

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
Y DE LA EDUCACIÓN.

La comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **EL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL JUDO EN LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA**”; Presentado por el Sr. Andrés Tobón egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012 una vez revisado y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes

LA COMISION

.....  
Dra.Mg. Marlene Barquín Yuque  
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....  
Lic. Mg. Edisson Yucailla Sánchez

**MIEMBRO**

.....  
Lic. Mg. Washington Castro Acosta

**MIEMBRO**

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo investigativo a Dios por encender en mi la llama de la perseverancia y alcanzar mis objetivos planteados en el camino de mi vida.

Dedico también mi esfuerzo sobre la culminación de este trabajo a mi mujer y mis hijas que compartieron conmigo los más lindos recuerdos y momentos de la vida, y por ayudarme a emprender mi camino el cual es alcanzar mi meta.

Dedico a mis entrenadores por ser el apoyo principal dentro de un pilar fundamental de mi educación.

Dedico también a todos mis maestros que me guiaron para la culminación de este trabajo investigativo.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios por permitirme seguir luchando y aprendiendo de los retos de la vida.

Gracias a mis padres que confiaron en mí desde un principio hasta mi meta profesional.

A mis maestros por inculcarme y brindarme sus aptos conocimientos para la culminación de mi carrera y ser un profesional en la vida académica.

A mis compañeros de la carrera de Cultura Física por apoyarme y compartir los buenos momentos del compañerismo.

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A.- PÁGINAS PRELIMINARES

Portada .....	i
Aprobación del tutor .....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de Derechos.....	iv
Aprobación del Tribunal De Grado.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice de Cuadros y Gráficos .....	xi
Resumen Ejecutivo .....	xii
<b>B.- TEXTO</b>	
Introducción .....	1

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1.- Contextualización .....	4
1.2.2.- Análisis Crítico .....	7
1.2.3.- Prognosis.....	8
1.2.4.- Formulación del problema. ....	9
1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes) .....	9
1.2.6.- Delimitación del problema de investigación .....	10
1.3 Justificación.....	10
1.4 Objetivos .....	11
1.4.1.- General.....	11
1.4.2.- Específicos .....	12



**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes Investigativos .....	13
2.2 Fundamentación filosófica .....	13
2.3 Fundamentación legal .....	14
2.4 Categorías fundamentales. ....	16
2.5 Hipótesis.....	47
2.6 Señalamiento de variables.....	47

**CAPÍTULO III**  
**METODOLOGIA**

3.1 Enfoque investigativo. ....	48
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	48
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	49
3.4 Población y muestra .....	50
3.5 Operacionalización de las variables .....	52
3.6 Técnicas e instrumentos .....	54
3.7 Plan de recolección de información .....	55
3.8 Plan de procesamiento de la información .....	56

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis de datos. ....	57
4.2 Interpretación de resultados .....	58
4.3 Verificación de la hipótesis .....	78

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones. ....	80
5.2 Recomendaciones .....	81

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1 Datos informativos. ....	82
6.2 Antecedentes de la propuesta. ....	83
6.3 Justificación. ....	85
6.4 Objetivos .....	86
6.5 Análisis de factibilidad .....	86
6.6 Fundamentación Científica. ....	88
6.7 Metodología. Modelo Operativo .....	109
6.8 Administración de la propuesta. ....	111
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta. ....	112

**C.- MATERIALES DE REFERENCIA**

1.- Bibliografía. ....	113
2.- Anexos. ....	114
Encuestas dirigida a deportistas judocas. ....	114
Encuestas dirigida a entrenadores judocas. ....	117
Diccionario Judoca.....	120
Fotografías.....	128

## INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Grafico N° 1 Árbol de problemas .....	6
Grafico N° 2 Categorías fundamentales .....	16
Cuadro N° 1 Población y Muestra .....	50
Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra .....	51
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente .....	52
Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente .....	53
Cuadro N° 5 Recolección de la información .....	55
Cuadro N° 33 Gastos .....	87
Cuadro N° 34 Modelo Operativo .....	109
Cuadro N° 35 Plan de Acción .....	110
Cuadro N° 36 Administración de la Propuesta .....	111
Cuadro N° 37 Recursos Humanos .....	111
Cuadro N° 38 Plan de Monitoreo y Evaluación .....	112

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA: EL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL JUDO EN LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA.**

AUTOR: Sr. Andrés Darío Tobón Castrellón

TUTOR: Lic. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez.

**Resumen:** El presente trabajo investigativo está basado hacia la práctica adecuada de iniciación del judo como es el primer grupo de técnicas del Gokyo en las distintas Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo, y Tungurahua.

Debemos encaminar una enseñanza adecuada y predominante que establezca los lineamientos y secuencias de un entrenamiento deportivo como lo es el Judo, con el propósito de conocer paso a paso las diferentes técnicas del Gokyo en las que se presenten como es el primer grupo de técnicas establecidas dentro de las técnicas de proyecciones Nage Waza.

Dentro de la práctica deportiva del Judo se debe ir conociendo las distintas técnicas a utilizarse dentro de la práctica por tal motivo es el correcto aprendizaje del primer grupo de técnicas del Gokyo que se establece como un programa de iniciación ante la práctica, de tal virtud que el deportista judoca vaya especializando sus dominios técnicos y pueda ser partícipe de los programas competitivos establecidos dentro y fuera del país.

La práctica deportiva del Judo debe llevar consigo las diferentes etapas de aprendizaje, tal y como se muestra cuando un niño empieza a crecer y desarrollar sus habilidades de la misma manera se debe ir trabajando en la práctica deportiva del Judo con los diferentes deportistas de tal manera que sean ellos los que vayan perfeccionando las técnicas impartidas por el entrenador y busquen los objetivos planteados a un nivel competitivo y sobre todo a no cometer errores al ejecutar cierta técnica determinada por el deportista.

**Palabras claves:**

Técnicas, Competencia Deportiva, Habilidades, Práctica del Judo, Ataques, Acondicionamiento Físico, Proyecciones, Ejecución de Movimientos, Equilibrio, Coordinación, Flexibilidad, Fuerza.

## INTRODUCCIÓN

Dentro de los programas de entrenamiento deportivo como es el Judo debe constar la enseñanza del Grupo de técnicas del Gokyo, pero como iniciación se debe impartir la enseñanza del primer grupo de técnicas del Gokyo de tal manera que el deportista judoca vaya especializando su conocimiento y perfeccionar las técnicas establecidas en la práctica deportiva del Judo.

Por tal motivo se ha desarrollado la presente investigación que está determinada hacia **EL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL JUDO EN LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA** la cual está orientada en buscar una correcta enseñanza sobre esta disciplina que debe optar con una correcta organización por parte de las dirigencias de las distintas Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo, y Tungurahua, y quienes imparten esta disciplina los diferentes entrenadores judocas.

Esta disciplina deportiva debe estar enfocada como deporte para todos, de la cual se pretende inculcar al deportista sobre el grupo de técnicas del Gokyo e incentivar al mayor número posible de personas a practicar con regularidad esta actividad deportiva que además enriquece al deportista en un ambiente de valores, responsabilidades y respeto para con la sociedad.

El deportista debe ir recorriendo a lo largo de su vida las distintas etapas que rigen dentro del judo para el correcto aprendizaje desde su inicio hasta el perfeccionamiento o la especialización de las diferentes técnicas del Gokyo como en esta vez nos relacionaremos al primer grupo de técnicas del Gokyo las cuales son:

### **1er Grupo:**

De Ashi Barai, Hiza Guruma, Sasae Tsuru Komi Ashi, O Goshi, O Soto Gari, Uki Goshi, O Uchi Gari, Seoi Nage.

El motivo de esta investigación es la correcta enseñanza como iniciación ante la práctica deportiva del Judo las diferentes proyecciones Nage Waza sobre el primer grupo de técnicas del Gokyo como hemos indicado anteriormente, hacia la práctica deportiva del Judo de las diferentes Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

Esta tesis consta de seis capítulos importantes que se estudiaron detenidas y minuciosamente según la importancia del estudio, este se limitó a la investigación dentro de Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Tungurahua.

**El capítulo I** uno describe el problema de la presente investigación

**El capítulo II** describe el denominado Marco teórico.

**El capítulo III** describe la de metodología que se utilizó en la elaboración de esta tesis.

**El capítulo IV** describe los análisis e interpretación Chimborazo y de resultados sobre las encuestas realizadas a los deportistas y entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**El capítulo V** explica las conclusiones y recomendaciones que se debe tomar en cuenta dentro de la práctica deportiva del Judo

**El capítulo VI** en el que se presentara la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA:**

EL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL JUDO EN LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA

#### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 CONTEXTUALIZACION**

El Judo en los últimos tiempos experimentó cambios significativos en el mundo entero los cuales se evidencian en sus métodos, vías, procedimientos y medios de enseñanza cada vez más sofisticado, con derecho a practicarlo personas de todas las edades y sexo, convirtiéndose en un espectáculo competitivo de gran importancia educativa y se considera el Rey de la formación de valores.

La UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años y como práctica habitual a cualquier edad con las limitaciones oportunas, ya que permite una «educación física integral», potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, lateralidad, lanzar, halar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etc.) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador de la motricidad e introduciendo la iniciación técnico- táctico deportiva de forma gradual; además de buscar un acondicionamiento físico general, idóneo.



El COI lo considera uno de los deportes más completos y que promueve valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo por mejorar.

Muchos estudios han demostrado los beneficios de la práctica del judo especialmente en niños hiperactivos, con problemas de psicomotricidad o en niños y adolescentes procedentes de familias disfuncionales, que presentan problemas de conducta tanto leves como severos, siendo el judo una de las disciplinas deportivas más recomendadas para estos casos.

Teniendo en cuenta que la mayoría de los jóvenes son agresivos por falta de autoestima; luego entonces, una persona con buena autoestima no tiene necesidad de ser agresiva. En este sentido la práctica sistemática de este arte marcial, contribuye decisivamente a aumentar la autoestima en niños y jóvenes, y en consecuencia, a desarrollar la asertividad y disminuir la agresividad. Por otra parte adquieren una saber ponerse en el lugar de su compañero. Por todo esto el judo es, desde el punto de vista psíquico, una excelente escuela para la atención, la concentración y la reflexión mental, desarrollando en grado sumo la noción de respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

Hoy en día se puede hablar que la enseñanza de las correctas técnicas utilizadas del Gokyo para los deportistas representantes de las federaciones deportivas del país no son aplicadas correctamente por la deficiente metodología de los entrenadores de esta disciplina como es en la práctica del Judo, en la que los deportistas deben adquirir los conocimientos de esta disciplina demostrando ser útiles como muestra de valores y programas competitivos que ayudaran a fomentar a la persona alguien útil con muestra de respeto y acorde a las técnicas que se deben utilizar, para los diferentes torneos que se llevan a cabo dentro de las provincias como fuera de ellas a nivel nacional.

La técnicas de Gokyo deben ser utilizadas en mejorar el desempeño técnico dentro de lo que es el Judo para lo cual debe existir una metodología de enseñanza de

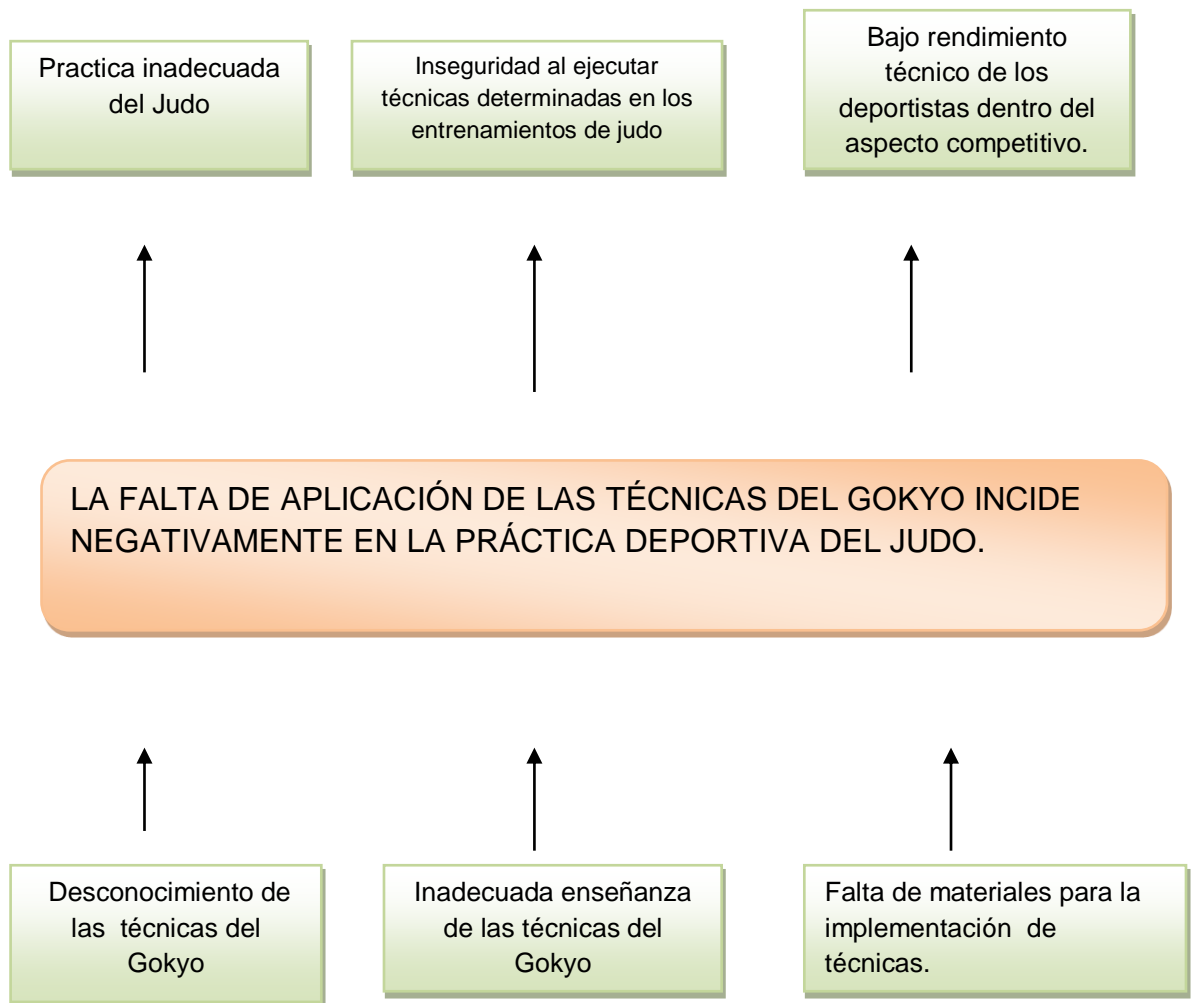
acuerdo a los principios básicos que se deben ir adoptando dentro de un determinado entrenamiento de los deportistas de las federaciones como Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua, para así enriquecer sus formas de emprendimiento y competitividad dentro de los diferentes programas de competencia.

Una adecuada enseñanza del primer grupo de Técnicas del Gokyo ayudara al desarrollo integral del deportista sin distinción de edad al correcto funcionamiento de los elementos básicos del judo como deporte de competencia.

En las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua deben implementarse una enseñanza de principio a fin como es la adecuada ejecución del primer grupo de técnicas del Gokyo y su implementación en la disciplina del Judo como son los elementos básicos de dicho deporte, que ayudara al correcto desarrollo del deportista en base a lo aprendido dentro del campo de una disciplina de contacto.

Esto ayudara a mejorar las capacidades intelectuales dentro del campo del Judo que mejorara el nivel competitivo de quienes practican este deporte llegando al éxito personal y fomentando la superación de cada deportista dentro de cada provincia como son Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

## ARBOL DE PROBLEMAS



**GRAFICO # 1**

**Elaborado por Andrés Tobón**

### **1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO**

El desconocimiento de la utilización del primer grupo de técnicas del Gokyo afecta indudablemente a la práctica adecuada del Judo puesto que la implementación de elementos básicos y técnicas deben ir en conjunto para mejorar las diferentes categorías de los deportistas judocas en su vida personal y mejora de las provincias a las cuales pertenecen o representan como son las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua., dando a notar la importancias de las técnicas que se deben utilizar para la práctica del Judo.

La inadecuada enseñanza del primer grupo de técnicas del Gokyo trae consigo la probabilidad de efectuar técnicas incorrectas como inseguridad a la demostración y mala implementación de estas sobre la disciplina del Judo en base a los deportistas Judocas que representan a cada una de las provincias, cabe resaltar que una incorrecta planificación de técnicas que se ejecutan en la práctica deportiva del Judo trae consigo la inseguridad de los deportistas en el ámbito deportivo.

La falta de materiales es otra causa de una correcta implementación de las técnicas que se utilizan para la práctica del Judo dando a notar el mal uso de las técnicas en el aspecto competitivo provocando derrotas y poca superación de los deportistas Judocas por la poca materialización que se les da para mejorar los elementos básicos del Judo en los programas competitivos de la disciplina como es en las federaciones deportivas tales como Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua que deben enfatizarse por tener deportistas de calidad e ir mejorándolos de acuerdo a las manera de las técnicas utilizadas para alcanzar los niveles de competitividad e ir ascendiendo en rangos como estipula la fase de competencia de los deportistas.

El correcto uso del primer grupo de técnicas del Gokyo traerá como resultado deportistas Judocas que sobresalgan en los niveles de competencia forjándolos como deportistas y personas humanitarias que están a la par con la práctica de valores dentro del campo competitivo y fuera de este como en la vida social.

### **1.2.3 PROGNOSIS**

De no realizarse la investigación planteada de manera científica los deportistas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua serán los más perjudicados puesto que sin una buena orientación de las técnicas que se utiliza en la disciplina del Judo no existirá un nivel avanzado en el aspecto competitivo de cada individuo que practique este deporte, que en un futuro traerá complicaciones para los deportistas y sus entidades a las que pertenecen pues no incrementara el nivel competitivo ni los rangos de los deportistas.

El Gokyo representa la íntima naturaleza que tiene cada uno de sus 40 wazas en función de su fenomenología causa-efecto; y en función de su efecto de acción-reacción.

Eso significa, que cuando enseñamos una técnica, hay que enseñar la naturaleza de la técnica misma, el por qué, el cómo, el para qué, y el cuándo se hace o sirve la técnica, el Gokyo está estructurado de acuerdo al grado de dificultad de movimientos, tiempos, ángulos, distancias, desplazamientos, rotaciones que se requieren para instrumentar la técnica, y de la comprensión de la Teoría del Judo y de sus procesos.

Que describen los wazas en orden de simplicidad a complejidad, está ordenado secuencialmente en orden de complejidad de aprendizaje.

De manera que el estudiante vaya paso a paso adquiriendo los conocimientos y las destrezas requeridas.

Con un efecto acumulador de experiencia y de conocimiento en cada técnica que se suma a su bagaje de recursos; y que lo convierta de un inexperto a un ilustrado de oficio, permite además en su clasificación, una secuencia académica progresiva, ordenada, en función de ciertos atributos ganados por el estudiante; lo cual le permitirá ir graduándose en categorías, cinturones o rangos.

De acuerdo a ciertos requisitos que están articulados con cada uno de los cinco niveles del modelo de wazas, se estima que el Gokyo encierra un gran ingrediente de metodología y pragmatismo, el cual se combina perfectamente con los fundamentos y la teoría; especialmente, cuando es utilizado por gente calificada pedagógicamente, y que conoce muy bien la Teoría moderna del Judo y sus procesos biomecánicos; entonces, les permitirá encontrar en esa estupenda clasificación, muchos argumentos y descubrimientos tan ricos, como los que suelen encontrarse cuando se estudian los Katas apasionada y progresivamente.

#### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo el primer grupo de técnicas del Gokyo incide en la práctica deportiva del Judo de las Federaciones de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua?

#### **1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES - INTERROGANTES**

¿Cuáles son los efectos de una inadecuada enseñanza de las técnicas del Gokyo en los deportistas de las Federaciones de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua?

¿Es responsabilidad de los entrenadores desarrollar la correcta práctica deportiva del Judo en base al primer grupo de técnicas del Gokyo de las Federaciones de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua?

¿Es importante implementar una guía teórica y práctica sobre el primer grupo de técnicas del Gokyo que enfatice el desarrollo de la práctica del Judo?

### **1.2.6 DELIMITACION DEL POBLEMA**

**CAMPO:** Educativo, Cultura Física y Recreación.

**AREA:** Judo

**ASPECTO:** Entrenamiento deportivo del Judo y  
Técnicas del primer grupo del Gokyo

#### **UNIDADES DE OBSERVACIÓN:**

Entrenadores de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua de Judo

Deportistas Judocas

**DELIMITACION ESPACIAL:** El trabajo de investigación se realizara en las Federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua

**DELIMITACION TEMPORAL:** La investigación se realizara en el Año Lectivo 2012-2013

### **1.3. JUSTIFICACION**

Es **importante** dar a conocer a los entrenadores y deportistas los riesgos que causan la inadecuada enseñanza y utilización del primer grupo de técnicas de Gokyo, como es en la implementación y práctica deportiva del Judo

El tema es **original** especialmente para que muchos entrenadores se den cuenta de la importancia que tiene las técnicas del Gokyo y su utilización para la práctica del Judo de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

Es **útil** la investigación para dar a conocer a las autoridades y se solidaricen con el tema e intervengan en una ayuda de coordinación con los entrenadores y deportistas que intervengan para el mejoramiento de la disciplina del Judo.

La investigación a realizarse causara un gran **impacto** en las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua puesto que ayudara a los deportistas a la incrementación del nivel competitivo y rangos logrando su propio beneficio de acuerdo a lo practicado y planteado.

El trabajo de investigación es **factible** puesto que es realizable del cual podemos ayudar a solucionar o intervenir dentro de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua en mejora de los entrenadores y deportistas de la disciplina del Judo en ir incrementando los niveles competitivos y rangos de los cinturones de los deportistas.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1 GENERAL**

Determinar la incidencia del primer grupo de técnicas del Gokyo ante la práctica deportiva del Judo de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

### **1.4.2 ESPECIFICOS**

- ✓ Identificar cuáles son los efectos de una inadecuada enseñanza de las técnicas del Gokyo en los deportistas de las Federaciones de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua
  
- ✓ Determinar las responsabilidades de los entrenadores para desarrollar la práctica deportiva del Judo adecuada, en base al primer grupo de técnicas del Gokyo de las Federaciones de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua



- ✓ Elaborar una propuesta de solución al problema enfatizando sobre una guía teórica y práctica del primer grupo de técnicas del Gokyo al mejoramiento de la práctica deportiva del Judo

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES**

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a buscar una solución para adecuar la enseñanza del primer grupo de técnicas del Gokyo en la práctica deportiva del Judo de los deportistas Judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua dentro del aspecto de competitividad de quienes encaminan en la vida de este deporte.

#### **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA O TEORICO**

Mediante esta investigación se ha utilizado un **PARADIGMA** que trata en lo **deductivo** pues abarca la realidad en la que contempla los principios y teorías sobre el tema a investigarse que va desde los conceptos a los hechos y otro **inductivo**, pues mediante la realidad del problema estaremos contribuyendo a la práctica adecuada de los deportistas judocas, en la que los dos nos demuestra los principios y hechos que podemos generar al deportista hacia la sociedad.

Las ventajas que ofrece el empleo de esta nueva tendencia metodológica en la correcta ejecución de las técnicas de Judo que se brinden en estas esferas mencionadas y en muchas más son incuestionables.

Nuestra posición en estas metodologías es neutral en un porcentaje mayoritario comparado con aquellos que se dedican por entero por razones laborales o de entretenimiento a hacer modificaciones constantes en dichos planes de enseñanza,

los cuales pueden ser manejados o plenamente afectados quienes pretenden satisfacer necesidades con su uso.

La selección de los elementos básicos teniendo en cuenta, tanto los modos en que se expresa la estructura de la técnica, como el carácter táctico del judo, permite una forma superior de organización del contenido, y todo ello contribuye a solucionar las incoherencias de los fundamentos teóricos que respaldan el modelo metodológico vigente.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

#### **REGLAMENTO GENERAL**

#### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

##### **Título I**

##### **Capítulo Único**

**Art. 1.-** Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

**Art. 2.-** Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

**c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas**

## **SECCIÓN 2**

### **DE FUERZA TÉCNICA**

**Artículo 4. De la fuerza técnica.-** Se considera fuerza técnica a las y los entrenadores y su equipo de apoyo encargados de la formación integral del Deportista.

**Artículo 5.- De los derechos de las y los integrantes de la fuerza técnica.-** Son derechos de las y los integrantes de la fuerza técnica:

a. Acceder a capacitación permanente dentro de su área.

## 2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

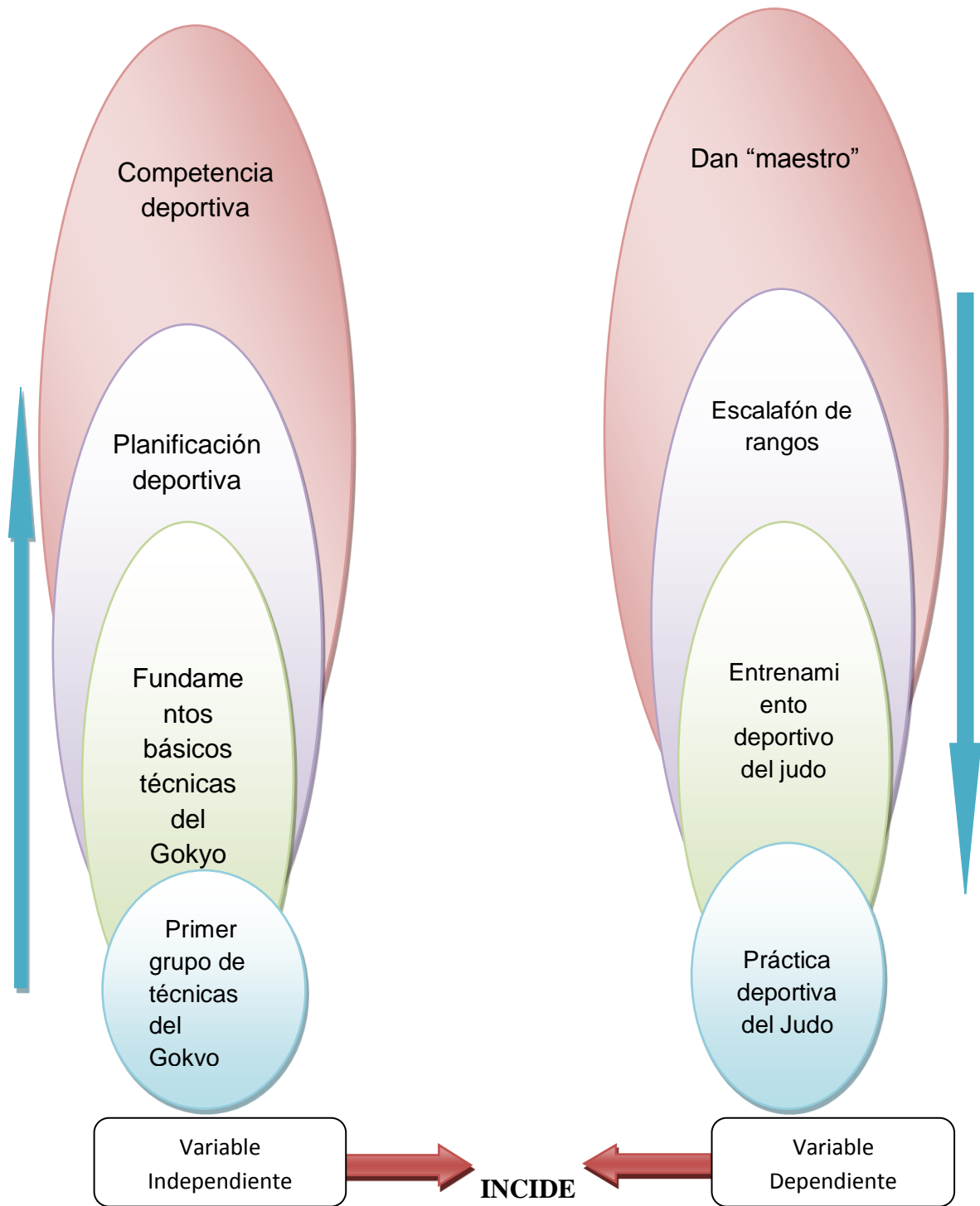


GRAFICO # 2

Elaborado por Andrés Tobón

## 2.4 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

### 2.4.1 COMPETENCIA DEPORTIVA

El término competencia está vinculado a la **capacidad**, la **habilidad**, la **destreza** o la **pericia** para realizar algo en específico o tratar un tema determinado relacionado con la actividad deportiva que el individuo realice.

El significado de la palabra **competencia** (del latín *competentia*) tiene dos grandes vertientes: por un lado, hace referencia al **enfrentamiento o a la contienda** que llevan a cabo dos o más sujetos respecto a algo. En el mismo sentido, se refiere a la **rivalidad** entre aquellos que pretenden acceder a lo mismo, a la realidad que viven las **empresas que luchan** en un determinado sector del **mercado** al vender o demandar un mismo bien o servicio, y a la **competición** que se lleva a cabo en el ámbito del **deporte**.

- El deporte relaja y contribuye a desconectar de las actividades cotidianas
- Permite abordar los problemas cotidianos de una forma más serena.
- Devuelve la confianza en sí mismo, permite conocer mejor su cuerpo y estar más atento a sus necesidades

### El bienestar



La actividad física actúa sobre lo que se llama bienestar, resultante de cuatro elementos:

- Bienestar emocional (ansiedad, estrés, fatiga, depresión, energía, vigor...)
- Percepción de sí mismo (autoestima, capacidades, imagen del cuerpo...)
- Bienestar físico (estado de salud, dolor...)
- Bienestar percibido (calidad de vida, sentido de la vida)

La noción de calidad de vida es definida por la OMS como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la vida, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en el cual vive, en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus reglas y sus inquietudes

#### 2.4.2 PLANIFICACION DEPORTIVA

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición.



## FASES DE LA PLANIFICACION DEPORTIVA

FASE PRINCIPAL DEL PLAN	SUBFASES DEL PLAN PRINCIPAL
Ciclo Plurianual	Ciclos Anuales (2-8)
Ciclo Anual	Períodos (Preparatorio, Competitivo, Transitorio)
Períodos	Macroциclos (Etapas de 3-5 Semanas Cada una)
Macroциclo	Microциclos (de 1 Semana Cada Una)
Microциclo	Ciclos Diarios ((7-1 Semana)
Ciclo Diario	Sesiones de Entrenamiento (1-5)

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

### **Componentes de la planificación deportiva**

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos (Bompa, 2000):



- **Macrociclos** (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- **Mesociclos** (ciclos de 2 a 8 semanas).
- **Microciclos** (ciclos de aproximadamente una semana).
- **Unidades de entrenamiento** (cada sesión en particular).

A continuación desarrollaremos los periodos temporales de entrenamiento:

### Macrociclo

Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años.

Tiene varias fases:

- **Adquisición.** Periodo Preparatorio (General y específico).
- **Estabilización.** Periodo Competitivo.
- **Pérdida Temporal.** Periodo Transición.

### Mesociclo

Constituye un conjunto de varios microciclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

Diferentes tipos de mesociclos empleados para la planificación del entrenamiento.

<b>Tipos</b>	<b>Objetivos principales</b>
<b>Introdutorio</b>	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
<b>Básico</b>	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Preparatorios y de control</b>	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Complementario</b>	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.
<b>Competitivo</b>	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
<b>Intermedio- (recuperación- preparatorio)</b>	<b>a</b> Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
<b>Intermedio- (recuperación- mantenimiento)</b>	<b>b</b> Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
<b>Precompetitivo</b>	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

## Microciclo

El microciclo es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días).

### Se caracterizan

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantienen una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

### Tipos de Microciclos

- **Iniciación o introductorio:** para iniciar un periodo.
- **Carga:** Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.
- **Choque:** Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.
- **Acumulación:** Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.

- **Competición:** Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.
- **Recuperación o regeneración:** para restablecer o recuperarse de periodos de carga.

### 2.4.3 FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL GOKYO

El judo se fundamenta en provocar el desequilibrio del equilibrio del rival y mantener el tuyo propio.

**Rei** (Saludo): Existen dos saludos diferentes, saludo en pie Ritsu-Rei y saludo de rodillas za-rei.

**Shishei** (Postura): En el judo hay dos posiciones, posición natural Shizen-Tai y posición defensiva Jigo-Tai.

**Kumikata** (Agarres): No hay un Kumikata (agarre) impuesto, pero si hay un kumikata fundamental que es el aconsejado para el progreso técnico. Este agarre, llamado agarre tradicional (de derecha), consiste en que Tori agarra con su mano izquierda la manga derecha del judogui de Uke por la parte externa a la altura del codo y con la mano derecha, la solapa izquierda de Uke.

**Shintai** y **Tai-Sabaki** (Desplazamientos): El Shintai consiste en el desplazamiento de los pies en todas las direcciones empleando las diferentes marchas (Ayumi-Ashi, Tsugi-Ashi). Las diferentes "marchas" deben efectuarse en Suri-Ahi (marcha deslizante). El Tai-Sabaki consiste en el movimiento giratorio del cuerpo.

**Chikara-No-Oyo** (Uso de la fuerza): El principio de la base consiste en servirse de la fuerza del adversario. Si Uke (atacante, al que le hacen la técnica) empuja, Tori

(defensor, el que realiza la técnica) cede y tira de él. Si Uke tira, Tori cede y le empuja.

**Kuzushi** (Desequilibrio): El empleo del Kuzushi permite proyectar a un adversario incluso más pesado o más potente, porque cuando está desequilibrado, pierde toda posibilidad de servirse de su potencia. Los desequilibrios son infinitos pero básicamente se enseñan ocho: Atrás, adelante, izquierda, derecha y las cuatro diagonales.

**Tsukuri** (Preparación): El Tsukuri consiste en colocar a Uke en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse. Al mismo tiempo, Tori se coloca igualmente, en la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.

**Kake** (Proyección): El Kake es la continuación del tsukuri hasta concluir la técnica. En realidad el Tsukuri y el Kake forman una unidad, son inseparables aunque para su estudio y explicación se hace por separado.

**Ukemi** (*Caídas*): Se puede decir que las caídas son el a, b, c de judo. No es posible ningún progreso real si no se llega a dominar las principales caídas, a coordinar y automatizar los diferentes movimientos que permiten efectuar sin choque ni dolor las caídas más variadas. Existen diferentes tipos de caídas: Ushiro-Ukemi (hacia atrás), Yoko-Ukemi (de costado), Mae-Ukemi (hacia adelante) y Mae-Mawari-Ukemi o Zempo-Kaiten-Ukemi (de frente rodando).

**Uchikomi** (*Entradas*): Es la automatización de las técnicas a través de las repeticiones. Tiene como objeto lograr la velocidad, potencia y resistencia.

**Tandoku-Renshu** (*Estudio solo*): Se trata de hacer repeticiones de las técnicas sin compañero, con vistas a obtener la coordinación de movimientos y adquirir velocidad y automatismo. Se puede practicar frente a un espejo, en las espaldas, etc...

**Sotari-Renshu** (Estudio con un compañero): Estudio técnico para aprender o perfeccionar una técnica. Es una forma de Uchikomi en estático o en desplazamiento proyectando o sin proyectar a Uke que no resiste.

**Yaku-Soku-Geiko** (Estudio en desplazamiento proyectando): Es la forma de entrenar más difícil de efectuar correctamente. A menudo los participantes la confunden con el Randori. Es conveniente realizar esta forma de trabajo ya que, la finalidad del Yaku-Soku-Geiko es permitir el estudio sobre un compañero en desplazamiento, educar los reflejos, mejorar los desplazamientos y perfeccionar las técnicas y las caídas.

**Randori** (Práctica Libre): Es la expresión libre de todas las técnicas que se conocen con el fin de llegar a obtener una eficacia real de las mismas ante un oponente que persigue el mismo fin. Muchos judokas practican el Randori como si fuera una competición, sin embargo, hay una diferencia entre las dos cosas, sobre todo, en el espíritu. En el Randori, que es una forma de entrenamiento, el practicante no debe tener aprensión a caer. El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la única forma de sacar el máximo provecho al Randori.

**Shiai** (Competición): Por la práctica de la competición, el judoka fortifica su espíritu, aumenta su control y comprueba los resultados de los conocimientos adquiridos, con su máxima eficacia. El judoka no debe olvidar que la competición debe ser un medio de mejorar su judo y no un fin.

**Renraku-Waza** (Combinación): El combinar o encadenar unas técnicas con otras. Hay tres formas de realizarlo: cuando se realiza una técnica en pie con otra en pie, cuando se realiza una técnica en pie con otra en suelo y cuando se combine una técnica de suelo con otra de suelo.

**Renzoku-Waza** (Continuación): También Gonosen-Waza, es la realización de las técnicas que se suelen aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y su desequilibrio en el ataque.

**Renraku-Henka-Waza** (Técnicas de conexión-cambio)

**Kaeshi-Waza / Gaeshi-Waza** (*Contraatacar Anticipándose*)

#### **2.4.4 PRIMER GRUPO DE TÉCNICAS DEL GOKYO**

El Gokyo consiste en cinco grupos de enseñanza de las técnicas de proyección (Nage Waza).

Está considerado como una verdadera llave o guía para el estudio de dichas técnicas (Toranomaki).

Estos grupos comprenden técnicas representativas seleccionadas entre las muchas existentes, sistematizadas y ordenadas en una secuencia de instrucción.

Cada grupo (Kyo) comprende ocho técnicas de proyección, totalizando cuarenta técnicas.

El Gokyo fue formulado hacia 1895 y revisado en 1920. Desde entonces se ha creado un gran número de técnicas de uso corriente.

- 1er Grupo: De Ashi Barai, Hiza Guruma, Sasae Tsurikomi Ashi, Uki Goshi, O Soto Gari, O Ghosi, O Uchi Gari, Seoi Nage.
- 2do Grupo: Ko Soto Gari, Ko Uchi Gari, Koshi Guruma, Tsuru Komi Goshi, Okuri Ashi Barai, Tai Otoshi, Harai Goshi, Uchimata.
- 3er Grupo: Ko Soto Gake, Tsuru Goshi, Yoko Otoshi, Ashi Guruma, Hane Goshi, Harai Tsuru Komi Ashi, Tomoe Nage, Kata Guruma.

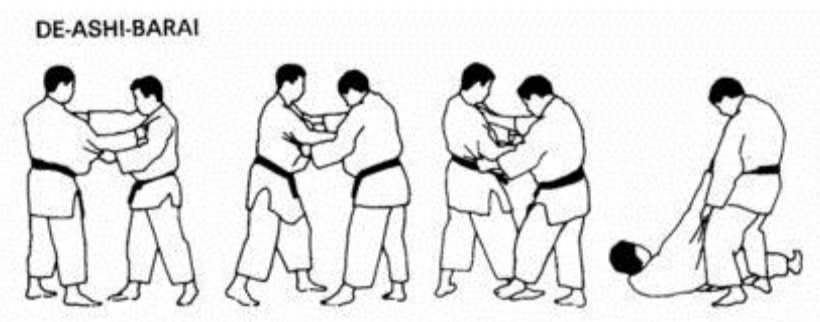
- 4to Grupo: Sumi Gaeshi, Tani Otoshi, Hane Makikomi, Sukui Nage, Utsuri Goshi, O Guruma, Soto Makikomi, Uki Otoshi.
- 5to Grupo: O Soto Guruma, Uki Waza, Yoko Wakare, Yoko Guruma, Ushiro Goshi, Ura Nage, Sumi Otoshi, Yoko Gake.

### **1er GRUPO:**

#### **DE-ASHI-BARAI**

Barrido al pie adelantado.

El toque de ser exactamente por debajo del hueso del tobillo del adversario, hacia adelante, con desequilibrio lateral.



#### **HIZA-GURUMA**

Rodada de rodilla.

Se coloca el pie izquierdo contra la cara externa de la rodilla derecha y se hace desequilibrio lateral derecho de su contrincante.



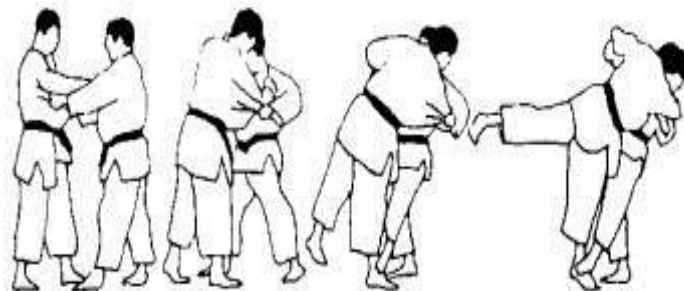
### HIZA-GURUMA



### SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

Levantarse y tirar bloqueando el pie.

Se hace una zancadilla por delante, colocamos el pie (la planta) sobre el empeine del oponente a la vez que giramos nuestra cadera y desequilibramos al oponente hacia arriba y adelante.



### UKI-GOSHI

Cadera flotante.

Volteo sobre la cadera con agarre de manga y cintura. Desequilibrio hacia adelante

### UKI-GOSHI

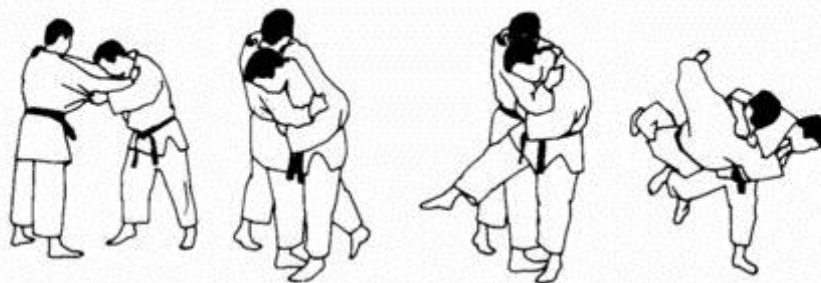


### O-SOTO-GARI

Pequeña siega exterior.

Colocándonos al lado del oponente hacemos una zancadilla por detrás de su talón que arrastrara su pie derecho hacia adelante. Con desequilibrio hacia atrás.

### O-SOTO-GARI



## **O-GOSHI**

Gran cadera.

Volteo sobre la cadera, con agarre de manga y espalda, al girar flexionamos las rodillas, las cuales extendemos para levantar al oponente al concretar el volteo, desequilibrio hacia adelante.

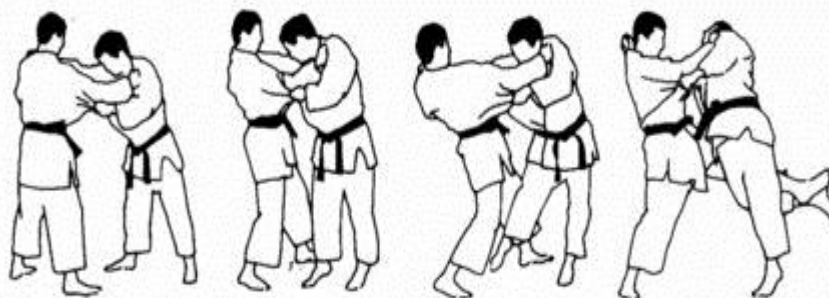


## **O-UCHI-GARI**

Pequeña siega interior.

Se engancha el pie derecho del oponente por dentro con nuestro pie derecho (entre las piernas), haciendo un movimiento circular hacia adentro. Desequilibrio hacia atrás.

### O-UCHI-GARI



### SEOI-NAGE

Lanzamiento por encima del hombro.

Desde el agarre normal giramos a la vez que flexionamos las rodillas, extendiéndolas posteriormente cargando al oponente sobre nuestra espalda, completando el giro de cadera hacemos caer al oponente de espalda. Desequilibrio hacia adelante



## **OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **2.4.5 DAN “maestro”**

En la actualidad el judo es un deporte internacional que cuenta con más de 10 millones de practicantes en todo el mundo, y mantiene en su práctica la terminología inicial japonesa.

El principio del judo se centra en conseguir la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

Las categorías en judo se dividen en grados Kyu (alumno) y Dan (maestro).

El grado más alto posible es el décimo segundo Dan, conseguido solamente por Jigoro Kano, su creador y el único Shihan (doctor).

El más alto grado alcanzado posteriormente es el cinturón rojo, conseguido por sólo trece hombres de 10º Dan.

Los colores del cinturón para los grados del Dan son: 1º al 5º Dan, negro; 6º al 8º Dan, rojo y blanco; 9º al 11º Dan, rojo; y 12º Dan, blanco.

Las categorías masculinas están divididas en 10 niveles, por el peso del judoka, en tramos de peso desde más de 95 kg a menos de 60 kg. Las femeninas presentan 7 niveles, desde más de 72 kg a menos de 48 kg de peso.

En las pruebas olímpicas y campeonatos del mundo ha existido siempre una gran superioridad japonesa en las categorías masculinas, en cambio entre las mujeres, han sobresalido las británicas, las latinoamericanas y españolas.

La capacidad de sufrimiento es una característica de todos los judokas; y deben tener además de buena condición física, gran flexibilidad, velocidad, rapidez de

movimientos, poder de anticipación, y aprovechamiento de la fuerza del contrario para desequilibrarlo.

Los judokas (2) se enfrentan sobre un tatami o área de competición, que puede medir entre 14 por 14 y 16 por 16. Se trata de una superficie blanda que amortigua notablemente los posibles golpes y caídas bruscas.

Una característica de todos los que practican el judo es el autocontrol personal, y el respeto al contrario y el reglamento.

Como en la mayoría de los deportes orientales de lucha, la deportividad está por encima de todo.

#### **2.4.6 ESCALAFON DE RANGOS**

El Sistema de escalafones del Judo, es el creador del sistema de rangos que se utiliza en la mayoría de las artes marciales hoy en día, y se caracteriza por reconocer el grado de conocimiento, capacidad y liderazgo del estudiante. Hay rangos separados para los menores de 17 años y adultos.

La siguiente tabla muestra el sistema más utilizado internacionalmente de colores para los cintos.

<b>Grado</b>	<b>Nombre</b>	<b>Cinturón</b>	<b>Cinturón Junior</b>
6to Kyu	Rokyu	Blanco	Blanco
5to Kyu	Gokyu	Blanco	Amarillo
4to Kyu	Yonkyu	Blanco	Naranja
3ro Kyu	Sankyu	Marron	Verde
2do Kyu	Nikyu	Marron	Azul
1ro Kyu	Ikkyu	Marron	Purpura
1- Dan	Shodan	Negro	
2- Dan	Nidan	Negro	
3- Dan	Sandan	Negro	
4- Dan	Yodan	Negro	
5- Dan	Godan	Negro	
6- Dan	Rokudan	Negro o Rojo y Blanco	
7- Dan	Shichidan	Negro o Rojo y Blanco	
8- Dan	Hachidan	Negro o Rojo y Blanco	
9- Dan	Kudan	Negro o Rojo	
10- Dan	Judan	Negro o Rojo	

## **2.4.7 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL JUDO**

Estructura del entrenamiento del judo

Entrenamiento Deportivo: Es un proceso a largo plazo en el cual el judoka es sometido a la ejecución de actividades físicas con el objetivo de lograr un máximo estado de rendimiento. (Forma Deportiva).

### **Forma Deportiva:**

Es el estado máximo de rendimiento en que se encuentra un judoka en un período de tiempo determinado.

**Macro ciclo:** Es la estructura que garantiza las tres fases de la forma deportiva (Desarrollo, Obtención y Estabilización y Pérdida de la Forma).

### **Períodos de la Forma deportiva:**

#### **Período Preparatorio:**

Se crean las bases de la Forma Deportiva, preparación general del judoka, desarrollar fuerza, velocidad, resistencia, habilidad, flexibilidad, movilidad, etc., trabajo del esquema técnico táctico, aumento del volumen, disminución de la intensidad.

#### **Período Competitivo:**

Se obtiene y estabiliza la Forma Deportiva, preparación especial del judoka con alto porcentaje, preparación general con menor porcentaje, decrece el volumen, aumento de la intensidad, competencias preparatorias, topes, etc., competencia fundamental, preparación técnico táctica con porcentaje mayor.



**Período de Tránsito:**

Regeneración funcional del judoka, dominio del descanso activo, descenso del volumen y la intensidad, asegurar el restablecimiento del judoka, pérdida temporal de la Forma Deportiva.

**Mesosiclos:**

Los períodos de entrenamiento a su vez se subdividen en Mesociclos. Para el desarrollo de las diferentes cualidades o capacidades psico-motoras, hábitos, destrezas, etc.

Para nuestro deporte de combate serían las siguientes:

1. Mesociclo de Preparación General
2. Mesociclo de Preparación Especial Variada
3. Mesociclo de Preparación Especial
4. Mesociclo de Obtención de la Forma Deportiva
5. Mesociclo de Recuperación o Tránsito

Nota: Esta metodología puede ser aplicada de lo global a lo fragmentario. Por ejemplo, períodos, etapas, meses, etc. a las más pequeñas unidades de entrenamiento.

Todo está en función de la planificación que haga el entrenador teniendo en cuenta los objetivos y tareas que debe lograr.

**Microciclos:**

Cada Mesociclo está compuesto a su vez por Microciclos. En nuestro país, los Microciclos duran de 5 a 6 días aprovechando la semana como unidad de tiempo.

Los Microciclos están a su vez compuestos por unidades o sesiones de entrenamientos. Éstos pueden ser de una sesión, de dos, o de tres.

También las sesiones o unidades de entrenamiento tienen su división:

1. Parte preparatoria: (formación, calentamiento y juegos recreativos)
2. Parte principal: (dosificación de las cargas, Uchi-Komis, combates, estudio técnico-táctico, etc.
3. Parte final: (ejercicios de recuperación, formación y despedida de la clase).

### **Componentes del entrenamiento**

Las tareas o ejercicios físicos, son los instrumentos naturales del cuerpo para el desarrollo del entrenamiento.

Así tendremos, que en el entrenamiento para la competencia en Judo, podemos descomponerla actividad en trabajo de preparación general y en trabajo específico.

Por ejemplo, el Randori sería una carga de trabajo general, que la dividiríamos en unidades de tiempo, como en cuatro series de 3 minutos de combate por 1 minuto de descanso, nos darían 12 minutos de combate efectivo.

Dentro de esta rutina abordaremos un trabajo específico en las áreas de ataque y defensa, desplazamientos, amagues, bloqueos, contra taques, kuzushi, tsukuri, Kake, Yakusokugeiko; efectuando repeticiones en cada tarea y movimientos; y analizando los elementos de los movimientos para hacer las correcciones necesarias.

Podemos agregar además tareas complementarias para alcanzar perfeccionamiento en determinadas técnicas favoritas; por ejemplo para Kataguruma, trabajo con pesos para fortalecer y dar resistencia a las piernas, trabajo de abdomen, cuello y cintura que complementan el giro y el esfuerzo de levantar al rival; desplazamiento en tatami Taisabaki, y combinaciones Renrakuwaza; práctica de distancia, ángulo, momento y dirección, a fin de conseguir el contacto adecuado.

En el esquema de trabajo podemos usar levantamiento de pesas por diez minutos en 3 series de 10 repeticiones, con intervalos de 1 minuto entre ellas; luego volver al Uchikomi en estática y dinámica por 50 repeticiones cada uno; luego al Randori por dos minutos; esta secuencia de tarea específico puede repetirse en dos rutinas para un espacio de 30 a 50 minutos aproximadamente.

Ahora bien, y para tener una idea más ordenada y comprimida; la estructura y proceso general en el trabajo del entrenamiento del Judo competencia o recreacional, podría quedar bosquejado de la siguiente manera:

- a) Estructura del Entrenamiento:  
Modelo - Ciclo - Actividad - Función - Tarea.
- b) Proceso del Entrenamiento:  
Sesión - Rutina - Serie - Repeticiones - Pausas.
- c) Mecanismos Direccionales del Entrenamiento:  
Objetivo - Metas- Alternativas - Decisiones - Acciones - Realimentación.
- d) Mecanismos Operativos del Entrenamiento:  
Táctica- Técnica - Método - Movimiento - Elementos del Movimiento.
- e) Mecanismos de la Capacidad Competitiva:  
Sistema de Defensa- Sistema de Ataque - Actitud Mental y Emocional - Estrategias- Entorno.

Dentro de la metodología del entrenamiento, tenemos varias modalidades de trabajo, como son: trabajo por repeticiones, en secuencia, en intervalos, por duración, por adaptación, por resultados, por carga de trabajo, por estímulo.

La metodología también, está relacionada e interviene en cada aspecto de la estructura y proceso del entrenamiento que ya hemos señalado líneas arriba.

Ahora bien, la carga de trabajo estará relacionada además a los siguientes parámetros:

- Intensidad: llamamos intensidad de trabajo a la magnitud del esfuerzo físico aplicado con referencia a una unidad de medida, por ejemplo, distancia recorrida, peso levantado, repeticiones efectuadas, lances realizados.
Volumen: Se refiere al total de trabajo acumulado, o la cantidad de trabajo realizado en ciertas tareas o ejercicios para una sesión, unidad, período, etapa o ciclo de entrenamiento; la resultante se da en metas logradas para la unidad o etapa; por ejemplo sesión, rutinas y series realizadas de cada técnica en el curso de
Duración: es el tiempo o período en que el cuerpo está sujeto al ejercicio o tarea y con diferentes intensidades
Intervalos: son las pausas, intermedios, descansos entre serie y serie de ejercicios o rutinas de ejercicios.
Frecuencia: es el número de veces en que se repite una sesión de entrenamiento en el curso de una semana, o sea, el número de veces que se entrena, que puede cuantificarse en número de horas también.

De otro lado, es recomendable que las cargas de trabajo, no irriten el sistema nervioso, no produzcan distensiones o estiramientos, ni contracciones o calambres, y menos desgarramientos musculares.

Más bien una saludable carga de trabajo, además de la satisfacción personal; deberá producir una buena irrigación muscular, oxigenación, bioquímica, estímulo cardiovascular, resistencia cardiorrespiratoria, disminución de latidos, tonicidad nerviosa.

Así mismo consideramos que el entrenamiento en Judo tiene dos aspectos bien marcados, el trabajo físico-atlético, que conduce a la optimización del esfuerzo físico; y el trabajo táctico estratégico que dirige a obtener un alto nivel de performance de las técnicas y el combate.

En ambos casos hay metodologías básicas y suplementarias, que el judoka y el entrenador deben planificar cíclicamente según la proximidad de los compromisos o de las metas.

#### **2.4.8 PRACTICA DEPORTIVA DEL JUDO**

El Judo es un deporte en el que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el deportista.

Combina perfectamente la fuerza, la táctica de combate y la técnica, con lo que se produce un desarrollo integral de la persona.

En él hay que combinar una buena preparación física tanto de tipo anaeróbico como aeróbico, ya que a las acciones explosivas y de gran velocidad hay que añadir una gran resistencia para aguantar la duración de un combate.

Para su práctica, además se requiere una preparación física de base mínima que se mejora a medida que se aprende la técnica y es necesario llevar de forma paralela una preparación física general, que nos prepare para afrontar bien los esfuerzos.

Como cualquier disciplina deportiva, exige un calentamiento previo para evitar las lesiones.

También es conveniente realizar un programa de estiramientos musculares para poner al músculo en las condiciones idóneas antes de la sesión y para descargar la tensión muscular producto del entrenamiento.

El Judo es un deporte que sigue una progresión en el aprendizaje de las técnicas que facilita su asimilación y evita accidentes.

Lo primero que se enseña es a caer, y partir de allí comienza a realizarse el resto de las técnicas.

Es necesario contar con el material deportivo adecuado: básicamente Kimono o Judogi, y la superficie sobre la que se practica: el Tatami.

El Kimono está compuesto por una chaqueta y un pantalón, además del cinturón, que son de un tejido de algodón resistente para permitir los agarres, y el Tatami es una superficie que, sin ser demasiado blanda, impide que se produzcan daños en las caídas.

Al ser un deporte que se practica descalzo, hay que ser muy escrupuloso en la higiene de los pies para evitar contagios y también cortes, por lo que se recomienda el uso de zapatillas para caminar siempre que se esté fuera del Tatami.

Salvo en contadas excepciones como enfermedades graves que afecten al aparato locomotor (como la osteoporosis), este deporte lo puede practicar cualquier persona con las limitaciones propias de cada individuo.

Además, hay que tener en cuenta que el Judo no siempre es combate: también se pueden practicar en forma de Kata, que es la ejecución de las técnicas a modo de demostración, y que exigen menos esfuerzo físico al practicante.

La velocidad

En el ámbito del judo, la velocidad es la rapidez de respuesta a un estímulo, o también el tiempo empleado en realizar una acción. Se consideran varias clases de velocidades:

**a.- Velocidad de reacción:** Es el tiempo empleado o transcurrido entre la percepción de un estímulo sensitivo y la respuesta motora (reacción) ante el mismo.

**b.- Velocidad de contracción:** Es la rapidez propia de los músculos para contraerse o relajarse al realizar un esfuerzo o movimiento, el cual viene limitado por la naturaleza individual de la musculatura, la cronaxia, y otros factores de carácter morfológico.

Esto hace que sea muy difícil, o imposible, mejorar este tipo de velocidad.

**c.- Velocidad de ejecución:** Es la velocidad de movimientos o desplazamiento del cuerpo en el espacio, y depende del número de fibras musculares necesarias para el mismo.

Este tipo de velocidad puede mejorarse con el entrenamiento de la coordinación neuromuscular. Entrenamiento de la velocidad

Antes de dar comienzo al entrenamiento propio de la velocidad, es necesario haber adquirido unos niveles mínimos de fuerza y resistencia.

Una buena técnica (habilidad y destreza) en la ejecución de los movimientos, ayuda a mejorar la velocidad. Los ejercicios de velocidad se realizan siempre cuando el músculo está descansado.

Este tipo de entrenamiento es un trabajo de intensidad máxima.

Estos efectos hacen indispensable respetar pausas de recuperación entre ejercicios por un tiempo dos veces mayor que el empleado en el esfuerzo de velocidad.

El volumen de la carga será relativamente pequeño por unidad de entrenamiento. Cargas con velocidad máxima se repiten normalmente entre 5 y 10 veces en una sesión. Para trabajos de velocidad hay que dejar un tiempo de recuperación entre sesiones de 48 a 72 horas.

Cuando en una misma sesión de entrenamiento exista variedad de tareas a resolver, es importante comenzar por la velocidad.

Al programar entrenamientos de velocidad se tendrán en cuenta:

- 1.- La intensidad del esfuerzo.
- 2.- Duración del mismo.
- 3.- Número de repeticiones y frecuencia.
- 4.- Esfuerzo en fase aeróbica y anaeróbica.
- 5.- Tiempos de recuperación.

### **Velocidad Especial (Judo):**

Es la capacidad de un judoka para ejecutar las acciones específicas de Judo con la mayor velocidad. Ello se caracteriza por la explosividad de la ejecución.

Ejercicios para su desarrollo:

Entrenamientos de repeticiones.

Sombra (tandoku - renshu).



Tai Sabaki rápido.

Defensas – Esquivas.

El judoka debe tratar de alcanzar su más alta velocidad mediante el máximo empleo de su fuerza y de su óptima frecuencia, así como de su amplitud de movimientos.

Sin embargo, éste debe suceder en completa concordancia con su gesto técnico.

La técnica debe haberse dominado y consolidado velocidades medias o sub-máximas para evitar contracciones nocivas antes de moverse a la velocidad máxima.

### **La fuerza**

Entre todas las cualidades motoras, la fuerza es una de las más importantes pues sin fuerza sería imposible el movimiento de los seres vivos.

La traslación de todo nuestro cuerpo o de uno de sus segmentos, y la traslación de cargas serían prácticamente imposible sin la aplicación de la fuerza.

En el ámbito del Judo, la fuerza muscular tiene especial significado ya que en los judokas con un nivel técnico estable, el mejoramiento de los resultados se produce principalmente a expensas del desarrollo de las cualidades motoras, entre ellas la fuerza.

Al referirnos a la fuerza muscular podemos emplear dos conceptos:

**a.- Fuerza Absoluta:** Es la fuerza máxima que posee un judoka en un ejercicio dado.

**b.- Fuerza Relativa:** Es la fuerza absoluta que posee un judoka en relación a su peso corporal. Ejemplo:

- Nomura levanta 200 Kgs. y su peso corporal es de 60Kg.
- Nastula en el mismo ejercicio levanta 220 Kgs. y pesa 90 Kgs.

En este ejemplo, Nastula tiene más fuerza absoluta ya que levanta 20 Kg. más que Nomura.

Para saber cuál tiene más fuerza relativa dividimos la fuerza absoluta entre el peso corporal:

- Nomura:  $200/60 = 3.3$  Nastula:  $220/90 = 2.4$
- Nomura posee más fuerza relativa ya que levanta 3.3 veces su peso corporal.

Para desarrollar tanto la fuerza máxima como la fuerza rápida (Explosiva) o la fuerza de resistencia es necesario conocer el resultado máximo en los principales ejercicios (100%) y de este resultado escoger los pesos convenientes para desarrollar los diferentes tipos de fuerza muscular como aparece en el esquema siguiente: Objetivo	% resultado máximo	Repeticiones por tanda	Ritmo de ejecución
Fuerza máxima	Más de 90	1 – 3	Medio–lento
Fuerza Rápida	60 – 89	1 – 5	Rápido
Fuerza-Resistencia	Menos de 60	Más de 6	medio

## CALCULO DE LA FRECUENCIA CARDIACA

Es necesario conocer algunos conceptos básicos para poder calcular la frecuencia cardíaca de entrenamiento. Estos son:

1. **Frecuencia cardíaca** .- Representa el trabajo del corazón , y se mide en base al número de latidos por minutos.
2. **Frecuencia Cardíaca en reposo.**- Es el trabajo del corazón necesario para mantener el metabolismo basal.

El conocimiento de la frecuencia cardíaca en reposo se obtiene solamente con la práctica.

El mejor momento es cuando usted se despierta por la mañana, manteniéndose absolutamente quieto.

El modo más sencillo de hacerlo es poniendo los dedos índice y medio de la mano derecha sobre la muñeca de su mano izquierda, dos centímetros por debajo de la base de su dedo pulgar, en la arteria radial.

Entonces podrá mirar su reloj y contar sus pulsaciones. Si la toma en 15 segundos, multiplica por 4 el valor, si lo toma en 10, lo multiplica por 6.

Ej.: Si tiene 14 pulsaciones en 15 seg., esto implica  $14 \times 4 = 56$  Puls./Min.

Si tiene 13 pulsaciones en 10 seg., esto implica  $13 \times 6 = 78$  Puls./Min.

Existen dos zonas más donde se recomienda tomar la frecuencia cardíaca.

Una, en la zona del cuello en su parte izquierda, palpando al lado de la traquea donde se encuentra la arteria Carótida, y otra, colocando la mano derecha debajo del pectoral izquierdo (debajo de la tetilla).

1. **Frecuencia cardíaca máxima.-** Es el máximo trabajo que puede realizar el corazón. Se puede calcular restándole la edad a 220.

En la práctica, la frecuencia cardíaca máxima se determina realizando un "test" que puede consistir en correr 1000 mts. ha máxima velocidad, o pedalear en una bicicleta estática bajo la supervisión de un cardiólogo o un técnico especializado, o correr en una "cinta sin fin".

Al finalizar se toma la F.C.M. (Frecuencia cardíaca máxima).

2. **Ecuación de Karvonen.-** Es una ecuación matemática que se utiliza para la dosificación de la intensidad de trabajo de acuerdo a la frecuencia cardíaca.

Algunos cálculos de frecuencia cardíaca se basan sencillamente en multiplicar el porcentaje de esfuerzo de su frecuencia cardíaca máxima.

Esto no toma en cuenta el hecho de que cada uno tiene diferente frecuencia cardíaca en reposo.

3. El fisiólogo Karvonen, que se percató de esto, afirma que nuestra frecuencia cardíaca de reserva es igual a la frecuencia cardíaca máxima, menos nuestra frecuencia cardíaca en reposo.

Para calcular la zona de trabajo bastaría con multiplicar la frecuencia cardíaca de reserva por el porcentaje de intensidad y sumar nuestra frecuencia cardíaca en reposo a esta cifra.

$$F.C.Ent = (F.C.Max - F.C.Rep) \times (\%R.F.C) + F.C.Rep$$

F.C.Ent: Frecuencia cardíaca de entrenamiento. F.C.Max: Frecuencia cardíaca máxima. F.C.Rep: Frecuencia cardíaca en reposo.

R.F.C: Reserva funcional del corazón.

La dosificación de la reserva funcional del corazón se establece de la siguiente manera:

70% = Trabajo Aeróbico. 80% = Trabajo Aeróbico-Anaeróbico. 90% = Anaeróbico

Ej.: Para la realización de un trabajo aeróbico se procede de la siguiente forma:

$$F.C.Max = 220 \quad F.C.Rep = 66 \quad R.F.C = 70\% \text{ (implica } 0.7) \quad F.C.Ent = (220 - 66) \times (0.70) + 66 = 173.8 \text{ P/M}$$

Nota: Esta cifra significa que no se debe sobrepasar la frecuencia de entrenamiento para garantizar el máximo trabajo aeróbico.

## 2.5 HIPOTESIS

**Ho** El primer grupo de técnicas del Gokyo **no incide** en la práctica deportiva del Judo de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Hi** El primer grupo de técnicas del Gokyo **si incide** en la práctica deportiva del Judo de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

## 2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

**Variable independiente**

El primer grupo de técnicas del Gokyo

**Variable dependiente**

Práctica deportiva del Judo

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

Una vez analizado el problema y la necesidad de incluir los principios básicos del primer grupo de técnicas del Gokyo para el desarrollo de la práctica deportiva del Judo en las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

La modalidad de la presente investigación se la aplico desde el enfoque **cualitativo**, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma; **cuantitativo**, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

También se utilizó el método **Histórico – Lógico**, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad

#### **3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION**

##### **De campo**

Por cuanto se realizó en el lugar de los hechos

##### **Bibliográfica**

Porque será la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión.

##### **Documental**

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación el cual permitirá tener el éxito deseado.

### **3.3. NIVEL O TIPÓ DE INVESTIGACION**

#### **Exploratoria**

Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto se realizó una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo

#### **Descriptiva**

Se trata de una investigación aplicada al campo pedagógico y didáctico en el nivel superior, ya que se estableció la eficiencia y eficacia de las estrategias metodológicas activas de producir conocimientos suficientes.

#### **Asociación de Variables**

#### **De acción**

Pues su aplicación producirá cambios favorables en las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

#### **Factible**

Contamos con los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto.



### **3.4. POBLACION Y MUESTRA**

Es la totalidad del universo en la cual se va realizar la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los deportistas judocas y entrenadores de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

#### **Población y Muestra**

<b>INTEGRANTES</b>	<b>NUMERO</b>
<b>ENTRENADORES</b>	<b>3</b>
<b>DEPORTISTAS JUDOCAS DE LAS 3 PROVINCIAS</b>	<b>48</b>
<b>Total</b>	<b>51</b>

**Cuadro Nº 1**

**Elaborado por el investigador: Andrés Tobón**

### **MUESTRA**

No se necesita sacar el tamaño de la muestra ya que el número con el cual se trabaja en el entrenamiento del Judo es de 51 personas a investigar contando con los entrenadores y deportistas judocas.

La muestra se divide en la unidad de observación que es:

### Porcentaje y Muestra

<b>POBLACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
ENTRENADORES	3	100%
DEPORTISTAS JUDOCAS	48	100%
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

**Cuadro Nº 2**

**Elaborado por el investigador: Andrés Tobón**

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**Operacionalización de la variable independiente:** El primer grupo de Técnicas del Gokyo

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Son movimientos técnicos de acondicionamiento físico y de proyección para la práctica del Judo en la competencia deportiva.	<p>Movimientos técnicos</p> <p>Acondicionamiento físico</p> <p>Ataques de proyección del Judo</p> <p>Competencia deportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimientos de ejecución “kata” coordinados</li> <li>Mejora las destrezas motoras del individuo.</li> <li>Incremento de la fuerza.</li> <li>Dominio de las técnicas utilizadas en el judo</li> <li>Nivel competitivo.</li> </ul>	<p>¿Los movimientos de ejecución de la kata mejora la coordinación en base a las técnicas del Gokyo?</p> <p>¿Las destrezas motoras como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, desplazar, caer mejoran el primer grupo de técnicas del Gokyo?</p> <p>¿El acondicionamiento físico mejora la tonicidad de fuerza en el Judo?</p> <p>¿El buen dominio de las técnicas del judo mejora los ataques y proyecciones de esta disciplina?</p> <p>¿El primer grupo de técnicas del Gokyo mejora el nivel competitivo de los deportistas judocas?</p>	<p>Encuestas a los deportistas judocas</p> <p>Cuestionarios estructurados</p>

**Cuadro Nº 3**

**Elaborado por el investigador: Andrés Tobón**

### Operacionalización de la variable dependiente: Práctica deportiva del Judo

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Es desarrollar cualidades físicas básicas, tales como equilibrio, coordinación, flexibilidad, etc.; mejora la capacidad funcional; potencia la musculatura corporal y reduce el riesgo de enfermedades vasculares y degenerativas.	<p>Desarrollo de cualidades físicas</p> <p>Mejora la capacidad funcional</p> <p>Potenciar la musculatura corporal</p> <p>El judo es un cuadro beneficioso en la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio.</li> <li>• Coordinación.</li> <li>• Fuerza.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul> <p>• Bienestar físico y mental.</p> <p>• Reduce los riesgos de dolencias musculares.</p> <p>• Reduce el riesgo de enfermedades vasculares degenerativas.</p>	<p>¿Cree usted que el desarrollo de las cualidades físicas mejora el equilibrio, la coordinación, fuerza y flexibilidad para la práctica deportiva del Judo?</p> <p>¿Piensa usted que la capacidad funcional mejora el aspecto físico y mental dentro de la práctica del Judo?</p> <p>¿Cree usted que al tonificar o potenciar la musculatura reduce las dolencias musculares dentro de la práctica del Judo?</p> <p>¿La práctica del judo reduce los riesgos de enfermedades vasculares degenerativas así como también las lesiones?</p> <p>¿Al practicar el Judo a temprana edad mejora el crecimiento de los deportistas judocas.?</p>	<p>Encuestas a los deportistas judocas</p> <p>Cuestionarios Estructurados</p>

**Cuadro Nº 4**

**Elaborado por el investigador: Andrés Tobón**

### **3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

La técnica que se utilizara para esta investigación son las encuestas planteadas a los deportistas judocas mediante los cuestionarios estructurados hacia los deportistas de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan ante el desarrollo de una correcta práctica deportiva en busca de mejorar los límites de profundizar la correcta realización de la disciplina del Judo.

#### **Observación directa**

Se aplicara una guía de observación dirigida a ver el desempeño de los deportistas judocas de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua dentro del aspecto de entrenamiento del Judo.

#### **Encuesta**

Se realizara una encuesta a los deportistas, y entrenadores de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los lineamientos de la investigación.

### 3.7. PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN

<b>PREGUNTAS BASICAS</b>	<b>EXPLICACION</b>
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Encaminada a los deportistas judocas de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores matriz, operacionalización de variable.
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador Andrés Tobón
¿Cuándo?	Inicio Octubre 2012
¿Dónde?	Federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua
¿Cuántas veces?	Aplicaciones 3
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
¿Con que?	Cuestionarios estructurados
¿En qué situación?	Horas de entrenamiento deportivo del Judo

**Cuadro Nº 5**

**Elaborado por el investigador: Andrés Tobón**

### **3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

- El primer paso que se realizara será el instrumento de investigación previo al problema planteado.
- Posteriormente lo aplicaremos a los entrenadores y deportistas judocas involucrados.
- Al recoger toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica y productiva hacia nuestro tema de investigación.
- Estableceremos la información y la Tabularemos
- Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los deportistas judocas.

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Dentro de los análisis e interpretaciones relacionados a los cuestionarios estructurados detallaremos las variables independiente y dependiente del tema de investigación y observaremos mediante las preguntas planteadas y las tabulaciones sobre:

EL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL JUDO EN LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA

Las preguntas planteadas en los diferentes cuestionarios estructurados fueron dirigidas a los deportistas y entrenadores judocas.



## 4.1. ANÁLISIS DE DATOS

## 4.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS JUDOCAS

#### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

##### Pregunta N° 1

¿Los movimientos de ejecución de la kata mejora la coordinación en base a las técnicas del Gokyo?

##### Los movimientos de ejecución de la Kata

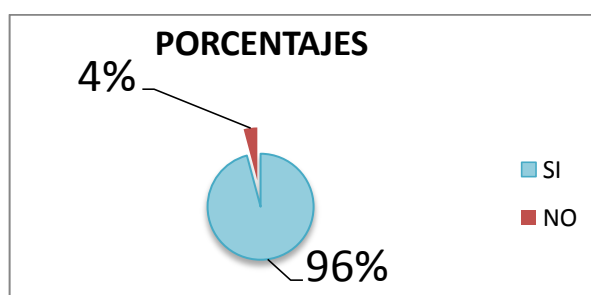
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	46	96%
NO	2	4%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

##### Cuadro N° 6:

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

##### Los movimientos de ejecución de la Kata



##### Grafico N° 3

##### Análisis e Interpretación

En la pregunta 1 del total de los encuestados sobre los movimientos de la kata y su ejecución en base a las técnicas del Gokyo ellos contestaron de la siguiente manera en un 96% dicen están de acuerdo mientras que tan solo un 4% dicen no estar de acuerdo por lo que es necesario trabajar por ese 4% tratando de unificar los criterios positivamente.

## Pregunta N° 2

¿Las destrezas motoras como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, desplazar, caer mejoran el primer grupo de técnicas del Gokyo?

### Las destrezas motoras

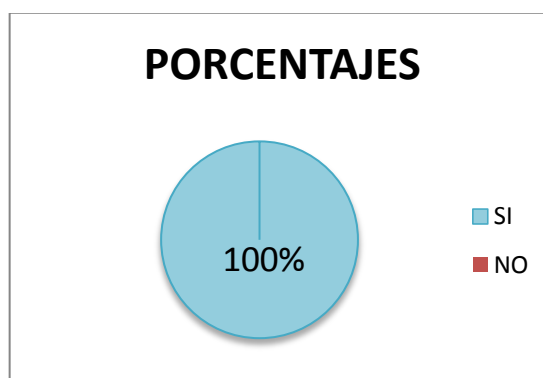
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	48	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

### Cuadro N° 7

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

### Las destrezas motoras



### Gráfico N° 4

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 2 planteada a los deportistas judocas sobre las destrezas motoras y el mejoramiento de las técnicas del Gokyo los encuestados contestaron de la siguiente manera 48 deportistas aducen estar de acuerdo con la pregunta por lo que equivale a un 100% de los deportistas judocas que contestaron.

### Pregunta N° 3

¿El acondicionamiento físico mejora la tonicidad de fuerza en el Judo?

#### El acondicionamiento físico

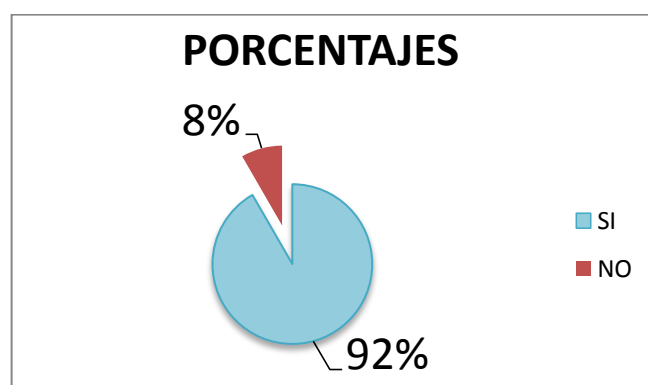
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	44	92%
NO	4	8%
TOTAL	48	100%

#### Cuadro N° 8

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### El acondicionamiento físico



#### Gráfico N° 5

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 3 aplicada a los 48 deportistas judocas ellos contestaron de la siguiente manera 44 están de acuerdo con la pregunta planteada que equivale a un 92% mientras que un 8% aduce no estar de acuerdo por lo que debemos trabajar por ese 8% mejorando los criterios personales y unificarlos de manera que estén de acuerdo que el acondicionamiento físico si mejora la tonicidad muscular.

#### Pregunta N° 4

¿El buen dominio de las técnicas del Judo mejora los ataques y proyecciones de esta disciplina?

#### Las técnicas del judo mejora los ataques y proyecciones

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	48	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 9

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### Las técnicas del judo mejora los ataques y proyecciones

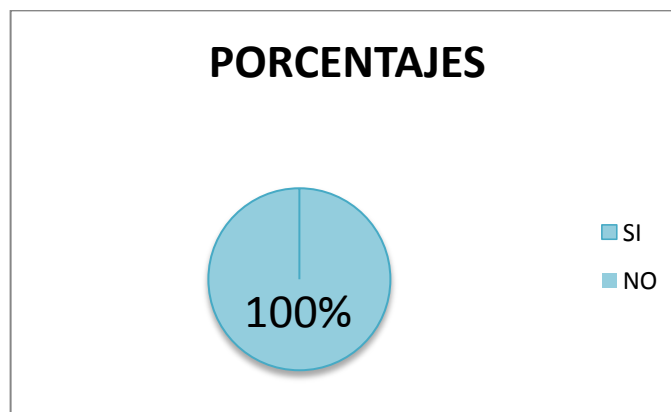


Gráfico N° 6

#### Análisis e Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los 48 deportistas judocas todos contestaron estar de acuerdo con la pregunta planteada sobre si las técnicas del judo mejoran los ataques y proyecciones ellos contestaron en un 100% afirmando la pregunta.

### Pregunta N° 5

¿El primer grupo de técnicas del Gokyo mejora el aspecto de la calidad de vida deportiva como un bienestar de salud dentro del Judo?

#### Primer grupo de técnicas del Gokyo y la calidad de vida

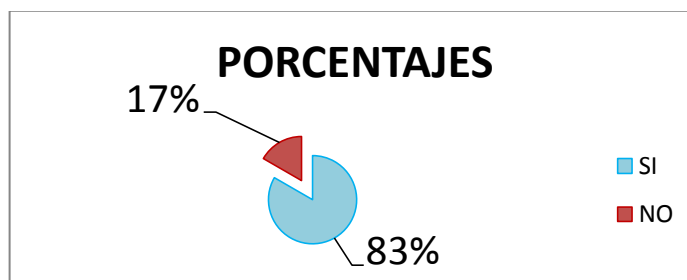
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	83%
NO	8	17%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N° 10

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### Primer grupo de técnicas del Gokyo y la calidad de vida



#### Grafico N° 7

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 5 aplicada a los 48 deportistas judocas sobre el primer grupo de técnicas del Gokyo si tiene relación con la calidad de vida de los deportistas ellos contestaron de la siguiente manera 40 de ellos que equivale a un 83% aducen estar de acuerdo con la pregunta mientras que 8 de ellos que es el 17% aduce no estar de acuerdo por lo que es necesario trabajar por ese 17% mejorando el criterio de los deportistas con el propósito de que cada uno de ellos estén de acuerdo que la práctica del judo en base al primer grupo de técnicas del Gokyo si mejora la calidad de vida del deportista.

### Pregunta N° 6

¿Cree usted que el desarrollo de las cualidades físicas mejora el equilibrio, la coordinación, fuerza y flexibilidad para la práctica deportiva del Judo?

#### El desarrollo de las cualidades físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	45	94%
NO	3	6%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 11

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### El desarrollo de las cualidades físicas

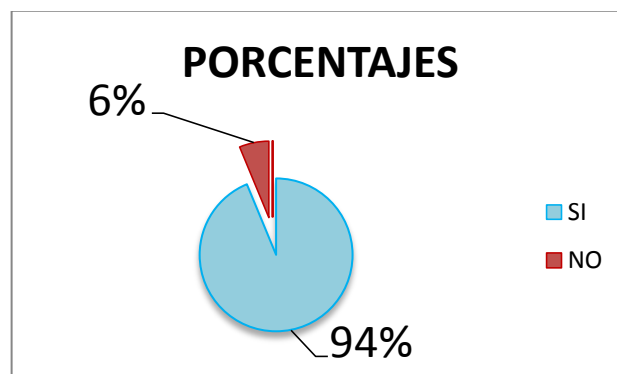


Gráfico N° 8

#### Análisis e Interpretación

En esta pregunta aplicada a los 48 deportistas judocas ellos contestaron de la siguiente manera 45 de ellos contestaron que si lo que equivale a un 94% mientras que 3 de ellos contestaron que no lo cual equivale a un 6% por lo que debemos darnos cuenta que algunos de ellos no conocen sobre las cualidades físicas por lo que es necesario trabajar por ese 6% tratando de mejorar los criterios mejorando el conocimientos de cada uno de los deportistas.

### Pregunta N° 7

¿Piensa usted que la capacidad funcional mejora el aspecto físico y mental dentro de la práctica deportiva del Judo?

#### La capacidad funcional y el aspecto físico

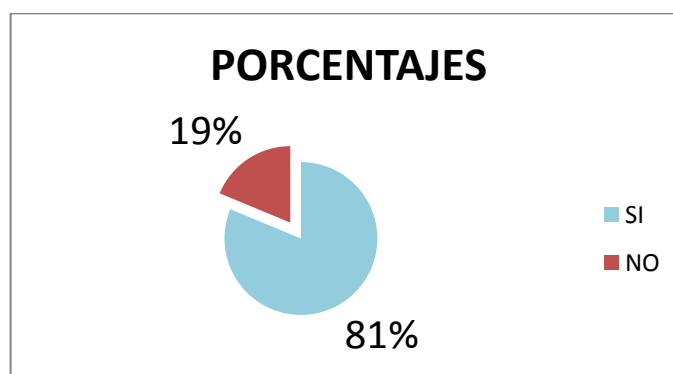
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	39	81%
NO	9	19%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N° 12

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### La capacidad funcional y el aspecto físico



#### Gráfico N° 9

#### Análisis e Interpretación

De la pregunta 7 aplicada a los 48 deportistas judocas ellos contestaron de la siguiente manera 39 deportistas aducen estar de acuerdo con la pregunta que equivale a un 81% mientras que 9 de ellos que equivale a un 19% aduce que no está de acuerdo ya que no están bien relacionados con la pregunta planteada o no conocen por lo que es necesario trabajar por ese 19% mejorando el criterio de los deportistas positivamente.

### Pregunta N° 8

¿Cree usted que al tonificar o potenciar la musculatura reduce las dolencias musculares dentro de la práctica del Judo?

#### La tonificación muscular

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	42	87%
NO	6	13%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 13

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### La tonificación muscular

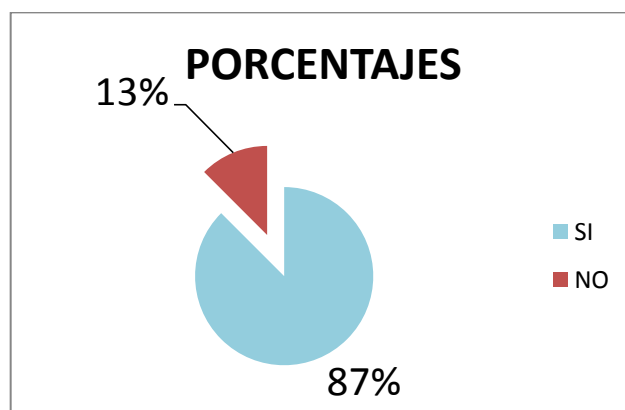


Gráfico N° 10

#### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 48 deportistas judocas ellos contestaron de la siguiente manera 42 de ellos que equivale al 87% aduce estar de acuerdo con la pregunta planteada mientras que 6 dicen que no lo que equivale al 13% por lo que debemos trabajar por ese 13% unificando el criterio de los encuestados positivamente.



### Pregunta N° 9

¿La práctica del judo reduce los riesgos de enfermedades vasculares degenerativas así como también las lesiones?

#### La práctica del Judo

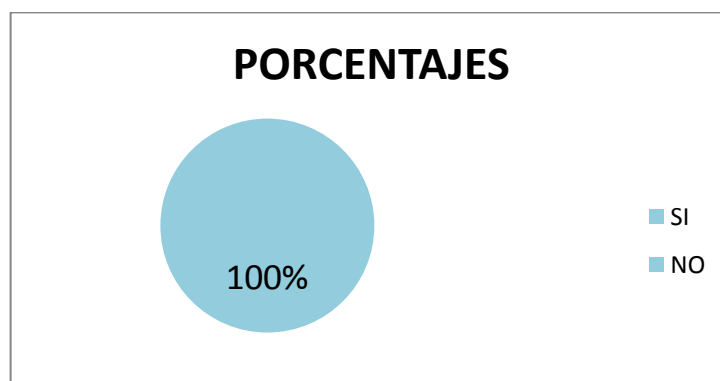
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	48	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N° 14

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### La práctica del Judo



#### Grafico N° 11

#### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 9 aplicada a los 48 deportistas judocas ellos contestaron de la siguiente manera, todos los encuestados contestaron que si están de acuerdo con la pregunta que equivale al 100% de los deportistas ya que la práctica deportiva del Judo reduce riesgos de enfermedades en la vida del deportista judoca.

### Pregunta N° 10

¿Al practicar el Judo a temprana edad mejora el crecimiento de los deportistas judocas.?

#### La práctica del Judo y el crecimiento de los deportistas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	48	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 15

**Fuente:** Encuesta a los deportistas judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### La práctica del Judo y el crecimiento de los deportistas

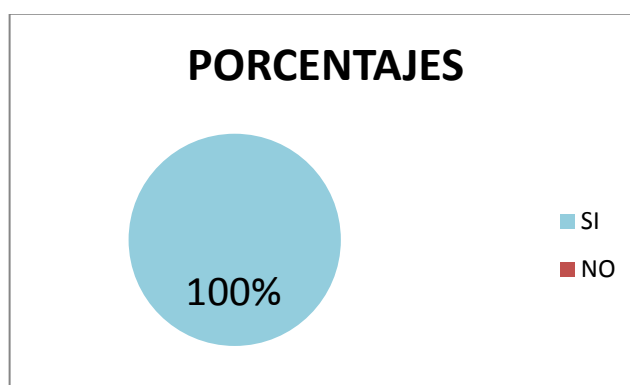


Grafico N° 12

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 10 aplicada a los 48 deportistas judocas sobre si la práctica del judo a temprana edad ayuda al desarrollo y crecimiento de los deportistas ellos contestaron que si en un 100% del total de los encuestados por lo que vemos el interés de ellos hacia el deporte.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES JUDOCAS

### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

#### Pregunta N° 1

¿Los movimientos de ejecución de la kata mejora la coordinación de los deportistas judocas en base a las técnicas del Gokyo?

#### Los movimientos de ejecución de la Kata

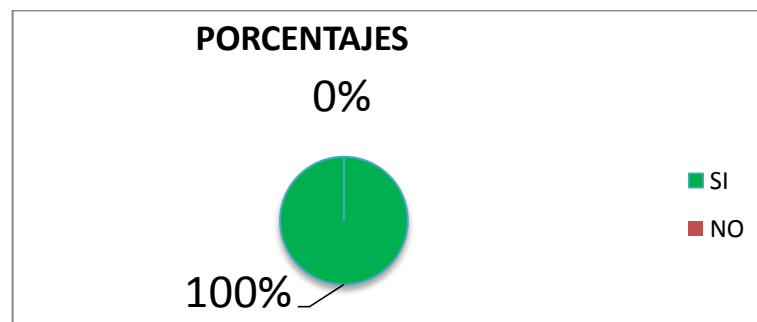
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N° 16

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### Los movimientos de ejecución de la Kata



#### Gráfico N° 13

#### Análisis e Interpretación

De la pregunta 1 aplicada a los tres entrenadores de la disciplina del Judo ellos están de acuerdo con la pregunta planteada dando como un equivalente del 100% de los encuestados afirmado su respuesta sobre las primeras técnicas del Gokyo mejora la ejecución de los movimientos en los deportistas.

## Pregunta N° 2

¿Las destrezas motoras en los deportistas judocas como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, desplazar, caer mejoran el primer grupo de técnicas del Gokyo?

### Las destrezas motoras

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 17

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

### Las destrezas motoras

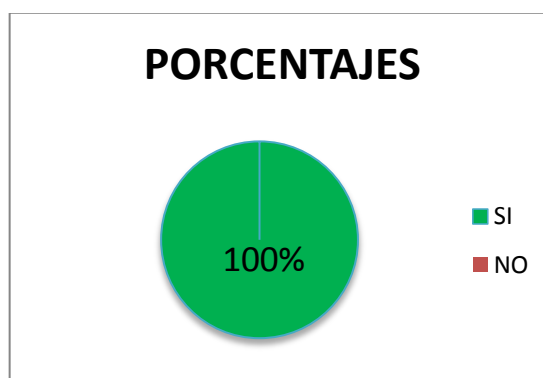


Gráfico N° 14

### Análisis e Interpretación

En la pregunta 2 planteada a los tres entrenadores de la disciplina del Judo ellos contestaron que si están de acuerdo con la pregunta aplicada dando como un porcentaje del 100% del total de los encuestados en la que afirman su respuesta, puesto que las destrezas motoras ayudan a mejorar el primer grupo de Técnicas del Gokyo.

### Pregunta N° 3

¿El acondicionamiento físico en los deportistas judocas mejora la tonicidad de fuerza en el Judo?

#### El acondicionamiento físico

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 18

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### El acondicionamiento físico

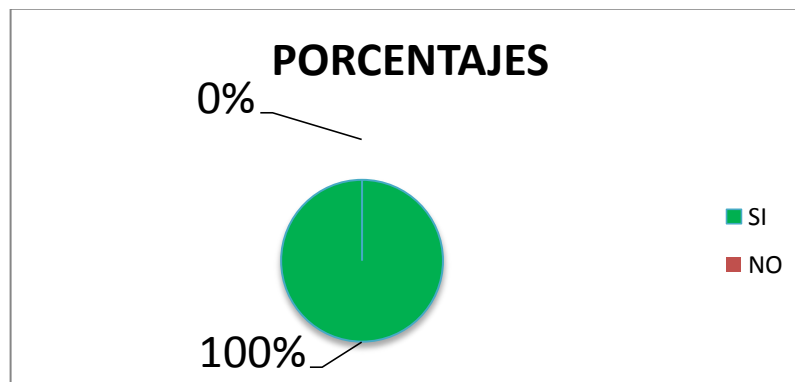


Gráfico N° 15

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 3 aplicada a los tres entrenadores de la disciplina del judo sobre si el acondicionamiento físico mejora la tonicidad muscular de los deportistas ellos contestaron que si en su mayoría dando como equivalente al 100% del total de los encuestados.

#### Pregunta N° 4

¿El buen dominio de las técnicas del Judo en los deportistas judocas mejora los ataques y proyecciones de esta disciplina?

#### Las técnicas del judo mejora los ataques y proyecciones

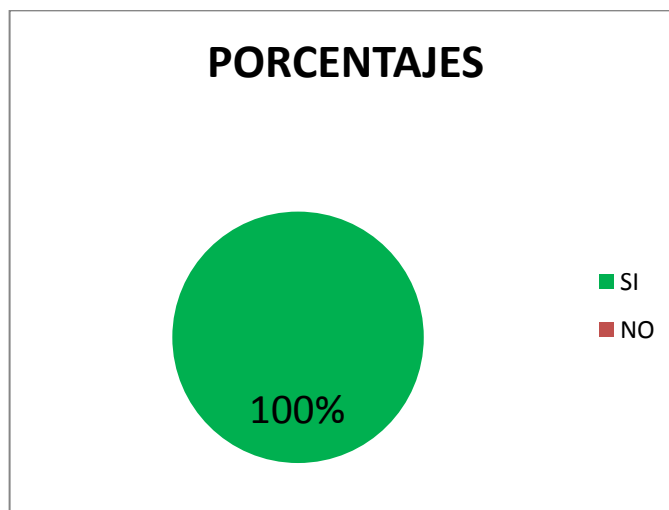
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N° 19

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### Las técnicas del judo mejora los ataques y proyecciones



#### Gráfico N° 16

#### Análisis e Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los tres entrenadores sobre si las técnicas del judo mejora los ataques y proyecciones, ellos contestaron que si en un 100% afirmando la pregunta planteada.

### Pregunta N° 5

¿El primer grupo de técnicas del Gokyo mejora el aspecto de la calidad de vida deportiva como un bienestar de salud en los deportistas judocas?

#### Primer grupo de técnicas del Gokyo y la calidad de vida

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	67%
NO	1	33%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 20

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### Primer grupo de técnicas del Gokyo y la calidad de vida

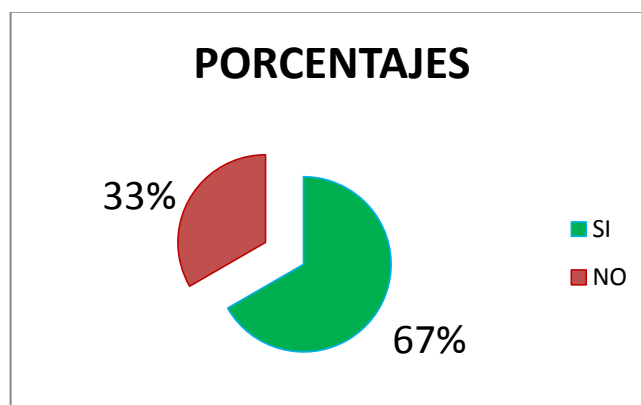


Gráfico N° 17

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 5 aplicada a los tres entrenadores judocas sobre el primer grupo de técnicas del Gokyo mejor el aspecto de la calidad de vida del deportista ellos contestaron de la siguiente manera 2 aducen estar de acuerdo que equivale al 67% mientras uno de ellos dice que no el cual equivale al 33% por lo que es necesario trabajar por ese 33% para tratar de unificar los criterios positivamente en la que se demuestre que el primer grupo de técnicas del Gokyo si mejora la calidad de vida del deportista.

### Pregunta N° 6

¿Cree usted que el desarrollo de las cualidades físicas mejora el equilibrio, la coordinación, fuerza y flexibilidad para la práctica deportiva del Judo de los deportistas judocas?

#### El desarrollo de las cualidades físicas

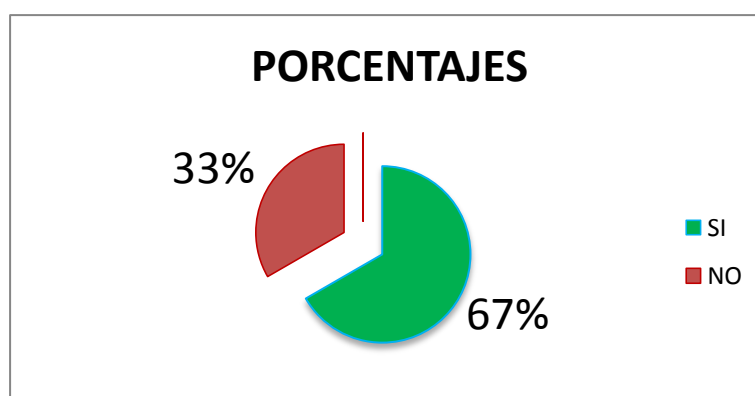
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	67%
NO	1	33%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N° 21

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### El desarrollo de las cualidades físicas



#### Grafico N° 18

#### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 6 aplicada a los tres entrenadores de la disciplina del judo ellos contestaron de la siguiente manera 2 de ellos aducen estar de acuerdo con la pregunta aplicada la cual equivale a un 67% mientras que uno solo dice que no que corresponde a un 33% de los encuestados por lo que debemos enfatizarnos por trabajar por ese 33% y unificar los criterios positivamente.



### Pregunta N° 7

¿Piensa usted que la capacidad funcional mejora el aspecto físico y mental dentro de la práctica deportiva del Judo de los deportistas?

#### La capacidad funcional y el aspecto físico

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 22

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### La capacidad funcional y el aspecto físico

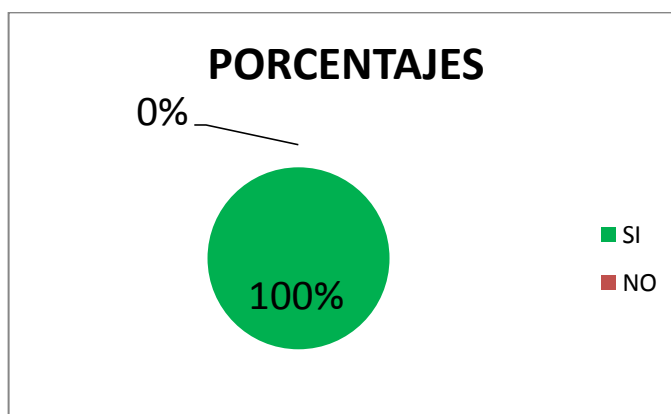


Gráfico N° 19

#### Análisis e Interpretación

De la pregunta 7 aplicada a los tres entrenadores judocas sobre la capacidad funcional del deportista ayuda a la práctica deportiva del judo ellos contestaron que si en su totalidad dando como porcentaje al 100% de los encuestados.

### Pregunta N° 8

¿Cree usted que al tonificar o potenciar la musculatura reduce las dolencias musculares dentro de la práctica del Judo en los deportistas?

#### La tonificación muscular

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 23

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### La tonificación muscular

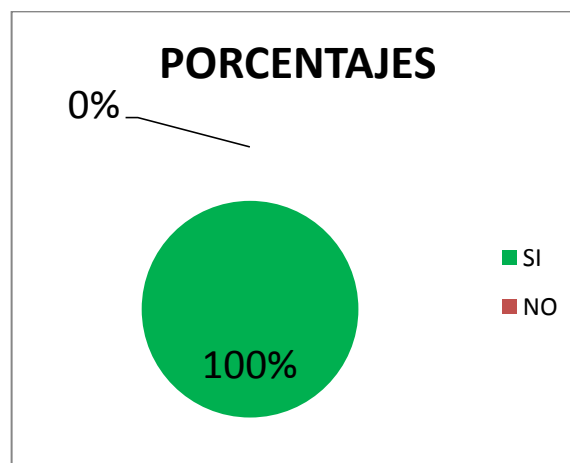


Gráfico N° 20

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 8 aplicada a los tres entrenadores judocas sobre si el tonificar la musculatura reducen el riesgo de lesiones en la práctica deportiva del Judo ellos contestaron estar de acuerdo con la pregunta lo que equivale al 100% de los encuestados.

### Pregunta N° 9

¿La práctica del judo reduce los riesgos de enfermedades vasculares degenerativas así como también las lesiones en los deportistas judocas?

#### La práctica del Judo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 24

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### La práctica del Judo

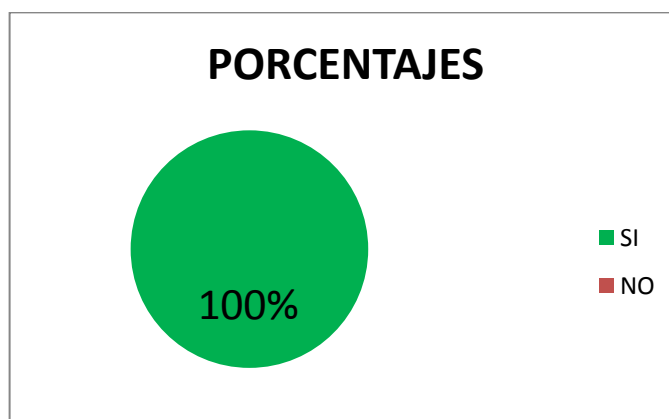


Gráfico N° 21

#### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 9 aplicada a los a los tres entrenadores judocas sobre si la práctica del Judo reduce los riesgos de enfermedades como también lesiones ellos aducen estar de acuerdo con la pregunta dando como resultado el 100% de los encuestados.

### Pregunta N° 10

¿Al practicar el Judo a temprana edad mejora el crecimiento de los deportistas judocas.?

#### La práctica del Judo y el crecimiento de los deportistas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 25

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Elaborado por:** Andrés Tobón

#### La práctica del Judo y el crecimiento de los deportistas

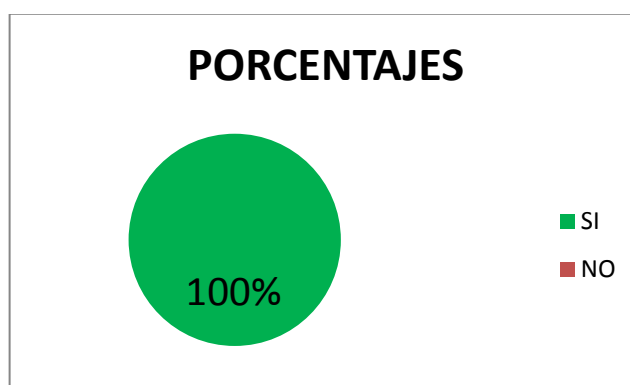


Grafico N° 22

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 10 aplicada a los tres entrenadores judocas en la que se anuncia sobre si el practicar el judo a tempranas edades ayuda a al desarrollo y crecimiento del deportista todos contestaron que si que corresponde al 100% de los encuestados puesto que hacer o realizar una actividad deportiva ayudara al desarrollo de la persona física y mental mente.

### **4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

Una vez analizado el cuestionario estructurado y sus respectivas respuestas, sobre nuestro tema de investigación en la que se detalla:

El primer grupo de técnicas del Gokyo **incide** positivamente en la práctica deportiva del Judo de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

La misma que hemos podido verificar mediante la investigación planteada en la que una correcta enseñanza y practica del primer grupo de técnicas del Gokyo ayuda notablemente a los deportistas judocas para que sigan implementando la técnica y puedan desenvolverse de la mejor manera dentro de la práctica del Judo, tal y como se demuestra en las preguntas planteadas a los Entrenadores y Deportistas judocas.

Total de encuestados entre **Entrenadores y Deportistas Judocas = 51**

- **Entrenadores= 3**
- **Deportistas judocas Federación Deportiva de Cotopaxi 16**
- **Deportistas judocas Federación Deportiva de Chimborazo 16**
- **Deportistas judocas Federación Deportiva de Tungurahua 16**

Las siguientes preguntas demuestran el índice del total de los encuestados en la que ellos contestaron de la siguiente manera.

2.- ¿Las destrezas motoras en los deportistas judocas como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, desplazar, caer mejoran el primer grupo de técnicas del Gokyo?

DEPORTISTAS JUDOCAS 100%

ENTRENADORES 100%

4.- ¿El buen dominio de las técnicas del Judo en los deportistas judocas mejora los ataques y proyecciones de esta disciplina?

DEPORTISTAS JUDOCAS 100%

ENTRENADORES 100%

5.- ¿El primer grupo de técnicas del Gokyo mejora el aspecto de la calidad de vida deportiva como un bienestar de salud en los deportistas judocas?

DEPORTISTAS JUDOCAS 83%

ENTRENADORES 67%

9.- ¿La práctica del judo reduce los riesgos de enfermedades vasculares degenerativas así como también las lesiones en los deportistas judocas?

DEPORTISTAS JUDOCAS 100%

ENTRENADORES 100%

10.- ¿Al practicar el Judo a temprana edad mejora el crecimiento de los deportistas judocas.?

DEPORTISTAS JUDOCAS 100%

ENTRENADORES 100%

Por lo tanto la hipótesis queda comprobada según las preguntas planteadas y respuestas arrojadas por cada uno de los encuestados tanto como deportistas y entrenadores judocas en la que afirman con veracidad que el primer grupo de técnicas del Gokyo es indispensable para la formación deportiva de judoca como una base de iniciación hacia el desarrollo de su aspecto deportivo del Judo y disciplina del deportista de las diferentes Federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

De acuerdo a los resultados sobre nuestra investigación se ha determinado las siguientes conclusiones:

- El primer grupo de técnicas del Gokyo trae consigo el desarrollo de las técnicas a implementarse dentro de la práctica deportiva del Judo.
- Seguir una secuencia de entrenamiento y según los pasos establecidos dentro de la disciplina del judo incrementa en los deportistas judocas las diferentes técnicas a utilizarse en el Judo.
- El conocimiento del primer grupo de técnicas del Gokyo mejora y perfecciona las técnicas dentro del Judo como un inicio a la práctica en la cual puede seguir superándose el deportista de acuerdo a los diferentes grupos del Gokyo.
- El conocimiento del primer grupo de técnicas del Gokyo trae consigo varios beneficios tanto para el deportista como para el entrenador ya que enseñar correctamente esta disciplina formaremos deportistas competitivos que enaltezcan las Federaciones deportivas a las que pertenecen.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Es recomendable seguir una secuencia de entrenamiento con el propósito de ir mejorando día a día a los deportistas judocas en base a lo planificado y según como rige el programa de iniciación para el deportista judoca como es el de aprender como inicio el primer grupo de técnicas de Gokyo para su correcta practica dentro del Judo.
  
- Se debe impartir una clase específica en base al conocimiento del primer grupo de técnicas del Gokyo de manera que el deportista vaya adquiriendo los conocimientos de inicio a fin dentro de lo que es la práctica del Judo.
  
- Enseñar a los deportistas que recién se inician a la práctica deportiva del judo, el primer grupo de técnicas del Gokyo de manera que puedan desenvolverse de la mejor manera día a día en la práctica del Judo.
  
- Se debe manejar adecuadamente la práctica del judo hacia los deportistas de manera que puedan formarse como grandes deportistas competitivos, conociendo su espacio y los diferentes programas de enseñanza que se debe ir dando para la práctica deportiva del Judo y sus fundamentos técnicos.



## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **TÍTULO DE LA PROPUESTA**

GUIA TEÓRICA Y PRÁCTICA DEL PRIMER GRUPO DE TÉCNICAS DEL GOKYO FORTALECEN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL JUDO DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA.

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

##### **Federación Deportiva de Cotopaxi**

**Ubicación:** Avenida cívica y Francisco de Orellana

**Cantón:** Latacunga

**Provincia:** Cotopaxi

**Teléfonos:** 032813245

**Páginas Web:** [www.fedecotopaxi.org.ec](http://www.fedecotopaxi.org.ec)

**Entrenadores judocas:** 1

**Deportistas judocas:** 16

##### **Federación Deportiva de Chimborazo**

**Ubicación:** Calles Pichincha entre Veloz y Orozco

**Cantón:** Riobamba

**Provincia:** Chimborazo

**Teléfonos:** 032961812

**Páginas Web:** www.fdch.info

**Email:** info@fdch.org

**Entrenadores judocas:** 1

**Deportistas judocas:** 16

### **Federación Deportiva de Tungurahua**

**Ubicación:** Calles Panamá y Brasil

**Cantón:** Ambato

**Provincia:** Tungurahua

**Teléfonos:** 032417944--032417945

**Páginas Web:** www.fedetu.com

**Email:** federahua@hotmail.com

**Entrenadores judocas:** 1

**Deportistas judocas:** 16

### **6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Con la realización de esta investigación se pudo confirmar que los deportistas judocas deben comenzar con una preparación de inicio a fin es decir se debe seguir una secuencia de entrenamiento como paso a paso, como un niño cuando empieza a caminar y sigue sus etapas es la misma relación que se debe tomar en cuenta para la práctica del Judo, formando deportistas competitivos y que vayan perfeccionando las técnicas a las cuales ellos están inmersos.

Dentro de nuestra investigación hemos podido confirmar que muchos de los deportistas judocas no tienen relación o no conocen sobre el primer grupo de técnicas del Gokyo y cuál es su finalidad para la práctica deportiva del Judo, por lo que se debe trabajar en base a los principios de un entrenamiento y a tempranas

edades, pues mientras más pronto se inicia a la práctica del Judo mejor aprenderá el deportista las técnicas que se encuentren dentro del Gokyo.

El primer grupo de técnicas del Gokyo es una base fundamental en la que el entrenador debe impartir con un gran conocimiento tratando de profundizar su aprendizaje hacia sus deportistas, este grupo de técnicas del Gokyo es una base principal para el deportista puesto que se estará formando paso a paso sobre las técnicas que se encuentran en el Judo.

Debemos tener en claro que el propósito de este trabajo investigativo es el de propiciar una correcta enseñanza del primer grupo de técnicas del Gokyo como iniciación hacia la práctica deportiva del Judo de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

Hoy en día debemos tener en cuenta que un adecuado entrenamiento y siguiendo una secuencia dentro de la disciplina deportiva como lo es el Judo, se estará formando deportistas competitivos que a futuro traerá consigo los buenos resultados, sin olvidarnos que para llegar al éxito el trabajo de cada uno de los entrenadores como de los deportistas debe estar en caminado al día a día de un entrenamiento y perfeccionamiento de las técnicas del Gokyo, para poder llegar a un nivel competitivo, sin olvidarnos que un deportista que quiere aprender la disciplina del Judo debe recorrer varios pasos dentro de la práctica del Judo con el fin de seguir aprendiendo y perfeccionando sus técnicas.

Un deportista Judoca debe ir formado desde su inicio hasta su completo desarrollo a un nivel competitivo donde este inmerso en valores, conocimiento de su disciplina y respeto para con la sociedad.

### **6.3.- JUSTIFICACIÓN**

La vida deportiva hoy en día debe ir evolucionando y buscando las formas adecuadas de enseñanza hacia los deportistas como es en la disciplina del Judo.

Todo entrenador debe estar encaminado a planificar y seguir una secuencia de enseñanza o entrenamiento como son las técnicas del Gokyo, pero como primer paso es el de impartir la enseñanza del primer grupo de técnicas del Gokyo como son:

1er Grupo: De Ashi Barai, Hiza Guruma, Sasae Tsuru Komi Ashi, Uki Goshi, O Soto Gari, O Goshi, O Uchi Gari, Seoi Nage.

Al impartir esta enseñanza y completando su entrenamiento sobre esta secuencia o sobre el primer grupo de técnicas del Gokyo, el entrenador estará consciente de su trabajo y posterior a ello seguirá con los demás grupo dentro de las técnicas del Gokyo en las cuales son determinantes técnicas de proyección ( Nage Waza).

Nuestro tema de investigación es importante puesto que estaremos contribuyendo con los entrenadores y los deportistas judocas a una correcta enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyecciones que se dan dentro de la práctica del judo como a nivel competitivo.

Al realizar este trabajo investigativo estaremos concientizando a la formación integral del deportista de inicio a fin, con conocimientos de sus técnicas de proyecciones del Gokyo, con la finalidad tanto del entrenador como del deportista buscar objetivos propuestos dentro del deporte y contribuir al desempeño competitivo del deportista enalteciendo cada una de sus dignidades a las cuales pertenecen como son las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

## **6.4.-OBJETIVOS**

### **6.4.1.- OBJETIVO GENERAL**

Elaborar una guía teórica y práctica del primer grupo de técnicas del Gokyo para fortalecer la práctica deportiva del judo.

### **6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Perfeccionar las técnicas de proyecciones del Gokyo mejorando el aprendizaje del grupo de técnicas que están inmersos dentro del Nage Waza

Coordinar una secuencia de entrenamiento hacia los deportistas judocas.

Obtener deportistas con altos grados de conocimientos sobre las técnicas del Gokyo y su preparación para un nivel competitivo

## **6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Una de las cosas principales que se debe ejercer en la vida del deportista judoca es enseñar una correcta secuencia de entrenamiento con el propósito de que avanza su aprendizaje no vaya cometiendo errores técnicos por lo contrario vaya formándose en un nivel técnico y competitivo.

Las rutinas que se debe impartir a los deportistas que inician su preparación dentro de la práctica del judo es fundamental iniciar con la enseñanza del primer grupo de técnicas del Gokyo como ya lo hemos indicado anteriormente.

Las ventajas que los deportistas judocas tendrán al comenzar su iniciación de entrenamiento con el primer grupo de técnicas del Gokyo, es simplemente que estarán formándose a un nivel amplio y técnico, dentro de los programas preparatorios del deportista, hasta llegar a un nivel competitivo teniendo como

bases fundamentales los aprendido durante sus etapas a las que rigen un determinado entrenamiento del Judo.

Este trabajo de investigación es factible puesto que se realizara con el apoyo de personas colaboradoras inmersas en la disciplina del Judo, como son las siguientes:

- Dirigentes de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.
- Deportistas Judocas
- Entrenadores
- Metodólogos.

Dentro del aspecto económico, existirá un gran apoyo por las personas colaboradoras y las distintas Federaciones Deportivas como Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua, las cuales se encuentran colaborando hasta la culminación de esta investigación.

#### **Gastos**

<b>DETALLES</b>	<b>VALOR</b>
Elaboración de la tesis	\$418
Defensa de la tesis	\$120
Material didáctico para las conferencias	\$20
Gastos varios	\$80
<b>Total gastos</b>	<b>\$638</b>

**Cuadro Nº 26**

**Elaborado por:** Andrés Tobón

## **6.6.- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

La práctica deportiva del Judo debe estar encaminada por etapas de entrenamiento como lo es también a las distintas edades y su preparación por lo que como iniciación para alguien que quiere empezar la práctica de esta disciplina se la debe correlacionar con la base fundamental de proyecciones como es impartir la enseñanza del primer grupo de técnicas del Gokyo y su correcto aprendizaje.

Es fundamental empezar un programa de entrenamiento con la prioridad del primer grupo de técnicas del Gokyo y su relación con la perfección de las técnicas ante la práctica deportiva del Judo como lo es en las distintas Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo, y Tungurahua.

Esta base fundamental como son las técnicas de proyecciones del Gokyo se las puede realizar mediante los programas determinados y sus planificaciones por parte de los entrenadores, que busquen sus objetivos determinantes como es la formación integral del deportista en una rama a nivel técnico y preparado para los diferentes programas competitivos que se puede ejecutar en las distintas delegaciones dentro del país, como también fuera de él.

Debemos tener en claro que el propósito de nuestra propuesta planteada es:

**GUIA TEORICA Y PRÁCTICA DEL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO COMO INICIACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL JUDO DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA.**





## INTRODUCCIÓN

Nuestro modelo de enseñanza hacia la práctica deportiva del judo está encaminada con los grupos de las diferentes técnicas del Gokyo las cuales son 5 grupos desglosadas en 8 técnicas diferentes cada una dando como un total de 40 técnicas de proyecciones dentro del Nage Waza.

Esta guía práctica estará encaminada a indicar el primer grupo de técnicas del Gokyo, como base fundamental de iniciación hacia la práctica deportiva del Judo, de las diferentes Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

La correcta enseñanza como la ejecución del PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO ayudara a perfeccionar las diferentes técnicas que posteriormente tendrán una secuencia con los demás grupos del Gokyo.

DENTRO DEL PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO como iniciación hacia la práctica deportiva del Judo de las diferentes Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo, y Tungurahua encontramos las siguientes 8 técnicas que se detallan a continuación:

1. De Ashi Barai
2. Hiza Guruma
3. Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Uki Goshi
5. O Soto Gari
6. O Goshi
7. O Uchi Gari
8. Seoi Nage.

## **DE ASHI BARAI**

Antes de desarrollar las siguientes técnicas se debe realizar un previo calentamiento general alrededor de 15 minutos, y un calentamiento especial de 8 minutos enfatizando todas las articulaciones y músculos que intervendrán para la ejecución de estas técnicas.

Técnica clasificada en la categoría de los "barridos", es una proyección de pierna de poca amplitud, con desequilibrio lateral posterior.

Desde la postura de Shizen-Tai, estudiaremos el De-Ashi-Barai cuando Uke está avanzando el pie derecho, en diagonal, hacia Tori con una tracción de la mano izquierda, codo hacia abajo.

Tori obliga a Uke a adelantar la pierna derecha hacia su pie derecho.

El barrido se produce cuando Uke va a poner el talón derecho en el suelo.

Esta acción va precedida de una tracción de la mano derecha de Tori hacia el exterior.

Tori entonces, fija a su contrincante tirándole de su manga derecha con la mano izquierda hacia abajo y barre con la planta del pie izquierdo la parte exterior del pie derecho de Uke, al ras del suelo, sin levantar este pie.

Nota.- Tori tiene interés durante esta ejecución en retroceder el pie derecho de manera de conseguir un barrido de más amplitud y no cruzar las piernas

Observación.- De-Ashi-Barai es una proyección de caída fácil y muy interesante para los principiantes, y se puede aconsejar el estudio de las caídas laterales con fines educativos tratando sobre la marcha este barrido.

(Barrer el pie que avanza) 2º Pierna



## **HIZA – GURUMA**

Es un movimiento de pierna en desequilibrio delantero-derecho llamado de bloqueo.

El estudio de esta proyección se efectúa en posición natural a la izquierda por Uke (es decir, pie izquierdo avanzado) y una posición natural para Tori.

Este desplaza su pie derecho adelante, un poco al exterior del pie izquierdo de Uke, y gira hacia el interior.

Su pierna izquierda tensa, la rodilla izquierda se levanta como para efectuar un movimiento de pedaleo, extenderá enseguida su pierna llevándola a cepillar con la planta del pie el muslo derecho de su pareja para, finalmente, bloquear la rodilla derecha de Uke por el lado exterior.

El movimiento se debe efectuar de arriba abajo.

Tori va a cepillar con la planta de su pie izquierdo el muslo derecho de su pareja hasta que su dedo gordo se fije en el hueco de la corva (detrás de la rodilla) derecha de Uke.

Simultáneamente, el efectuara con la mano izquierda una tracción paralela en el suelo sobre la manga derecha de Uke, y con el brazo derecho pescara el revés izquierdo de su pareja.

La proyección se efectúa girando el cuerpo y lanzando la cabeza hacia la izquierda.

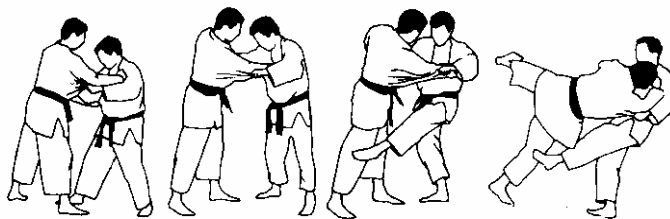
Nota.- La dificultad para los debutantes consistirá en encontrar la distancia exacta de emplazamiento del pie derecho, de tal manera que el dedo gordo izquierdo caiga exactamente en el hueco de la corva.

Esta posición del pie derecho estará evidentemente en función con el largo de las piernas de Tori, que deberá ajustarla a su propia altura.

Uke deberá cooperar y evitar el plegarse en dos hacia adelante mientras se estudia el Hiza-Guruma, porque de esta forma haría la proyección imposible.

(Rueda por la rodilla)

HIZA-GURUMA



## **SASAE-TSURI-KOMI-ASHI**

Pertenece al grupo de proyecciones TACHI-WAZA (técnicas en pie) y a su vez al subgrupo ASHI WAZA (técnicas de pierna).

En la ejecución de SASAE TSURI KOMI ASHI (Bloqueo del pie entrando con acción de pesca) TORI debe recordar que la acción determinante no es un barrido potente sino más bien un corte, un estorbo con el pie en el avance de UKE.



1. Desde el agarre normal, TORI (quién realiza la técnica o proyecta) tira de UKE (quien recibe la técnica o es proyectado) en diagonal, hacia delante con su brazo izquierdo para desequilibrar a UKE en ese sentido.



2. La reacción que se busca de UKE es que para recuperar el equilibrio avance con su pie derecho. TORI se desplaza hacia su derecha dejando un vacío en su izquierda de forma similar a como lo haría con HIZA GURUMA.



3. En el momento en que UKE da ese paso, TORI posiciona su pie izquierdo delante del de UKE, a la altura del empeine.

La zona que debe utilizar TORI para el corte o bloqueo debe ser la base del pie. Es importante recordar que no se trata de un barrido a la pierna sino de colocar el pie como obstáculo en el avance de UKE.



4. TORI debe continuar tirando de UKE con su brazo izquierdo y girando para terminar la proyección volteando a UKE que cae de espaldas y se queda con el valioso control para continuar luchando en el suelo si fuese necesario.

Secuencia Completa





### Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



## UKI-GOSHI

Cuando hacía Randori con sus principales alumnos conseguía proyectarles con facilidad con esta técnica.

Los alumnos, estudiando la forma de defenderse y de evitar el Uki-goshi del maestro, encontraron, al fin, una defensa: al entrar con la cadera para realizar Uki-goshi, saltaban hacia adelante y así escapaban.

Entonces el maestro Kano siguió estudiando, y encontró una forma para conseguir que no escaparan hacia adelante saltando; esta forma consistía en levantar la pierna y barrer la cadera del defensor en el momento del salto. Así nació Harai-goshi.

Los alumnos siguieron estudiando para intentar defenderse de Uki-goshi y de Harai-goshi, y por fin vieron que al ser atacados con estas técnicas se podían defender echando el cuerpo hacia atrás empujando hacia adelante con las caderas.

Pero el maestro Kano, gracias a su gran inteligencia y perseverancia, superó esta defensa bajando aún más la cadera en el momento en que se resiste, con lo que cargaba el abdomen del oponente sobre la parte trasera de la cadera. Así nació Tsuri-komi-goshi.

Históricamente es interesante constatar cómo, de los entrenamientos del maestro Kano, se fueron derivando estas tres técnicas (Uki-goshi, Harai-goshi y Tsuri-



komi-goshi), que en Nage-no-kata ocupan el mismo orden de su aparición y forman el segundo grupo de este Kata.

#### PUNTOS A CONSIDERAR

Los cuerpos de ambos deben estar bien contactados, pero Tori no debe meter excesivamente la cadera.

Es muy importante la acción de muelle de la pierna de apoyo, que ayuda a elevar el cuerpo de Uke y a barrer la pierna de éste.

En Tsukuri (colocación) el cuerpo de Tori no debe estar inclinado sino vertical; por el contrario, Uke debe llevar la inclinación que se le da al desequilibrio.

La pierna debe estar completamente extendida al barrer.

El Tokui-waza (técnica especial) del maestro Kano era Hidari Uki-goshi.



## O-SOTO GARI

Se hace una zancadilla por detrás, pasamos una mano por el hombro y con la otra agarramos la manga, lo desequilibramos hacia atrás a la vez que levantamos hacia atrás la pierna con la que estamos haciendo la zancadilla.

De otra forma menos corriente pero igualmente efectiva, se puede realizar de la siguiente forma: el tori realiza un gran paso con una sola pierna hacia atrás jalando al uke, de esta forma el uke se posiciona en kuzushi (desequilibrio), con un pie atrás en el que se balancea y no se apoya, y otro delante con el que apoya su cuerpo; en ese momento, el tori se apoya en el pie que dió el paso, y rápidamente se coloca en posición horizontal al lado del uke, y con el pie que no dió el paso realiza la barrida (lanzándolo hacia su frente).

O-SOTO-GARI



## **O-GOSHI**

Es una proyección de cadera con desequilibrio hacia adelante. Mientras se prepara un movimiento, Tori pondrá interés en enganchar con la mano izquierda la mano derecha de su pareja bajo el codo, como se haría en la mayoría de las proyecciones de cadera, de manera que mientras con la tracción horizontal de la mano izquierda de Uke sería desequilibrado sobre la punta de los pies para una mejor tracción.

La mano izquierda de Tori, que tendrá el dedo meñique hacia abajo mientras se agarra, deberá efectuar una rotación sobre si misma de manera de llevar el meñique hacia arriba, como si Tori "mirase su reloj".

Simultáneamente, Tori avanza su pie derecho hacia adelante introduciéndole un poco en el interior del pie derecho de Uke, después, pasando su brazo derecho alrededor de la cintura de Uke, su mano derecha viene a emplazarse sobre el plano del omoplato derecho y retrocede en círculo su pie izquierdo, que ira a colocarse en el interior del de Uke.

Talones juntos, rodillas y pulgares en V, Tori efectuara la proyección plegándose sobre las piernas y volteando su busto hacia adelante, terminando con una extensión de las piernas.

OBSERVACION.- O-Goshi no es un movimiento muy empleado en competición, pero es una excelente preparación al estudio del desequilibrio hacia adelante, una buena actitud en cuando a la posición de los pies y a la flexión de las rodillas, en una palabra, un buen ejercicio de calentamiento.

Es, sobre todo, un excelente ejercicio para mejorar la forma del cuerpo y considerado, en este sentido como un ejercicio base.

(Gran volteo de cadera)



## O-UCHI-GARI

### GENERALIDADES

Clasificado con el Ko Uchi Gari entre los dos únicos movimientos de ataque interior en posición defensiva posterior, su importancia será muy grande para un Judo eficaz y completo. O Uchi Gari forma parte de los movimientos de piernas

### EXPLICACION DE LA TECNICA

Esta proyección se ejecuta a la derecha, el ataque será hacia la pierna izquierda de Uke con la pierna derecha de Tori. Desequilibrando a Uke hacia la parte trasera izquierda. Tori le proyecta segándole la pierna por el interior.

### KUZUSHI

Uke en posición de defensa posterior (Jigotai) Tori en posición natural. Tori retrasa el pie izquierdo y centra el pie derecho de modo que forme con los dos pies de Uke los tres puntos de triángulo equilátero, tirando en la misma acción del brazo derecho de Uke hacia la parte delantera derecha, de manera que se obtenga una reacción inversa, es decir posterior izquierda.

A continuación coloca el pie izquierdo detrás del pie derecho, de manera que tenga el apoyo necesario para efectuar la siega y la acción de vuelco del cuerpo de Uke.

## TSUKURI

Tori crea el Kuzushi al mismo tiempo que el Tsukuri. Fija fuertemente con la mano derecha la reacción obtenida, apoyándose en la parte alta del trapecio de Uke y en todo el antebrazo sobre la parte superior del pecho para mantenerlo en el desequilibrio posterior izquierdo necesario.

## KAKE

Tori lanza la pierna derecha al interior de Uke, de forma que le siegue la pierna izquierda, engancho al principio con el talón la parte superior del talón; después, toda la pierna, poniéndose en contacto la pantorrilla con la parte posterior de la rodilla.

La pierna describe un círculo que separa los pies de Uke antes de cortarle o segarle su punto de apoyo.

Todo el cuerpo de Tori acompaña esta acción; sus hombros se colocan inmediatamente en posición paralela a los hombros de Uke, y de esta forma en reacción la cabeza gira a fondo hacia la derecha en el sentido de la siega, de forma que vuelvo todo el cuerpo de Uke con su propio cuerpo hacia el suelo.

## PUNTOS ESENCIALES

- Bajar sobre la pierna de apoyo.
- Mantener hasta el suelo la manga derecha de Uke

## FALTAS A EVITAR

- No ahuecar los riñones en la acción de siega
- No elevarse sobre la pierna de apoyo
- No quedarse de lado en la acción de siega

## APLICACION EN LA COMPETICION

Con cambios de mano es posible atrapar la nuca con la mano derecha y, siguiendo la reacción, apoyarse con el antebrazo en la clavícula de Uke para fijar el desequilibrio.

## DIFERENTES OPORTUNIDADES

- a) Forma de reacción . Uke adelanta la pierna derecha, después la izquierda, partiendo de la posición natural izquierda.
- b) Forma directa. Uke avanza con la pierna izquierda, partiendo de la posición defensiva derecha. Uke retrasa la pierna derecha, partiendo de la posición defensiva derecha.

## ESQUIVAS Y DEFENSAS

- a) Tori ataca O Uchi Gari y Uke esquiva el engancha, llevando el peso de su cuerpo al pie derecho y retrocediendo el pie izquierdo.
- b) Tori ataca O Uchi Gari y engancha la pierna . Uke oscila sobre las piernas, "abriendo" el hombro izquierdo en dirección del empuje efectuado por Tori. Cuando se ha fijado sobre los pies, vuelve a empujar a Tori hacia atrás.

## COMBINACIONES

### A) Sobre esquivas

1. Sin reacción de defensa adelante

- a) Uke retrocede el pie izquierdo y queda fijo, en desequilibrio posterior sobre el pie derecho.

b) Uke retrocede el pie izquierdo y recupera el equilibrio, haciendo volver el pie derecho - Ko Uchi Gari.

2. Con reacción en defensa adelante. Tai Otoshi - Hane Goshi - Ippon Seoi - Sasae Tsuru Komi Ashi - Uchi Mata (forma Koshi Waza) Hane Goshi (si Uke retrocede la pierna). Uchi Mata (si Uke no libera su pierna y vuelve a empujar hacia delante)

B) Sobre retroceso del hombro izquierdo, quedando enganchada la pierna izquierda.

a) Mantener el peso del cuerpo de Uke sobre la pierna derecha y proyectarlo sin dejar de empujar en un desequilibrio posterior derecho

b) Continúa hasta caer al suelo

#### CONTRALLAVES

a) Sobre esquivas de pierna. Ataca sobre el ataque: Ippon Seoi - Koshi Waza - Tai Otoshi.

b) La pierna queda enganchada. Ataque sobre ataque: Ko Soto Gake - Sasae Tsuru Komi Ashi - Uki Waza - Ura Nage.

#### CONEXION DE PIE - SUELO

Mantener el contacto hasta el suelo y seguir con las entradas entre las piernas (progresión al suelo)

## EJERCICIOS ESPECIFICOS

- Repetición en el vacío
- Uchi Komi
- Uchi Komi con un compañero que empuje a Uke con las dos manos en la espalda.

- Gran barrido interior

O-Uchi-Gari



## SEOI-NAGE.

También conocido como Tiro Sobre la Espalda o Tiro de Hombro. El Seoi Nage es una de las técnicas más tradicionales de judo y fue desarrollado por Jigoro Kano en 1882. Esta técnica forma parte del grupo más tradicional de tiros (Dai Ikkyo).

En japonés el Seoi Nage es conocido como 背負投 = Tiro Sobre la Espalda.

### Ejecución

- Primero agarra con una mano la manga (codo) derecho de tu oponente y con la otra mano agarra el lado izquierdo de su cuello.



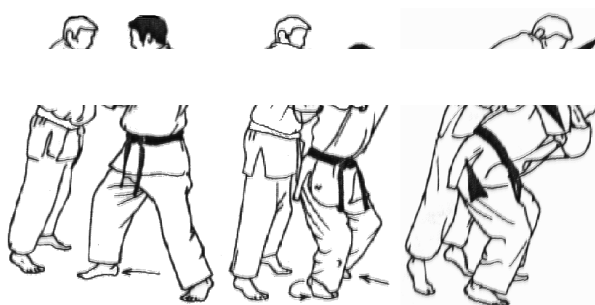
- Jala su codo izquierdo hacia arriba y da un paso adelante con tu pierna derecha. Controla la distancia de tu oponente con la mano izquierda.
- Luego empuja tu codo derecho por debajo su hombro derecho, da un paso con la otra pierna y gira 180°grados dándole la espalda. Dobla ligeramente tus rodillas. Mira hacia adelante y no gires tu cabeza ni tu cuerpo para ver a tu oponente.
- Inclínate hacia adelante y jala el brazo de tu oponente. Extiende tus piernas y al mismo tiempo eleva tus caderas y levanta a tu oponente.
- No sueltes a tu oponente hasta que este en el suelo.

Desarrollo del ejercicio Seoi Nage El atacante (Tori) se sitúa frente al defensor (Uke) y apresa el cuello de su Judogi con la mano derecha y el brazo derecho del Uke con la izquierda.

Técnica de golpe de mano. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho, luego girar hacia la izquierda mientras se coloca el codo del brazo derecho inclinarlo y meterlo debajo de la axila derecha del oponente, luego levantarlo sobre la espalda y tirarlo encima del hombro derecho.

Desde esa posición, el Tori hace retroceder su pie izquierdo y rota sobre el derecho para dar la espalda al rival sin soltar ambos manos de su brazo. Llegado a este punto, el Tori se inclina hacia delante hasta poner su pecho paralelo al suelo, cargando el Uke sobre sus espaldas, y tira del brazo apresado, haciendo que el Uke caiga lateralmente de su espalda al suelo por el lado derecho.

#### Tiro Sobre la Espalda o Tiro de Hombro



## 6.7.-METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Elaboración de una guía práctica del primer grupo de técnicas del Gokyo como iniciación hacia la práctica deportiva del Judo de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Diseñar una guía teórica y práctica del primer grupo de técnicas del Gokyo como iniciación hacia la práctica deportiva del Judo de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua en beneficio del perfeccionamiento de técnicas y su nivel competitivo.	Prácticas deportivas del Judo mediante el primer grupo de técnicas del Gokyo establecidas desde su iniciación deportiva hacia un nivel competitivo. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De Ashi Barai</li> <li>2. Hiza Guruma</li> <li>3. Sasae Tsuru Komi Ashi</li> <li>4. Uki Goshi</li> <li>5. O Soto Gari</li> <li>6. O Goshi</li> <li>7. O Uchi Gari</li> <li>8. Seoi Nage.</li> </ol>	Mejorar la correcta enseñanza sobre la práctica del primer grupo de técnicas del Gokyo ante la iniciación deportiva de deportistas judocas.	Se cuenta con una guía práctica de ejercicios que contribuyen a mejorar las técnicas de los deportistas judocas, como también videos sobre las proyecciones técnicas que es enfatizado hacia los entrenadores y deportistas.	Investigador. Deportistas Judocas de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.	Se empleara a la disposición de cada una de las dirigencias de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua

**Cuadro N° 27 Modelo Operativo**

**Elaborado por: Andrés Tobón**

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Concientización de los resultados de la investigación.	Hasta el 12 de Enero del 2013 se socializara el 100% de la propuesta en las Federaciones Deportivas para conocer los resultados de la investigación.	Organizar el esquema de concientización. Reunir a los entrenadores de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua de Judo.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Se ejercerá al tiempo indicado por la dirigencia de las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua
Planificación de la propuesta	Hasta el 12 de Enero del 2013	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las dirigencias de las Federaciones.	Equipo de computación Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2012-2013 se ejecutara la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a los entrenadores y deportistas judocas. Elaborar informes sobre el aprendizaje del deportista.		

**Cuadro Nº 28 Plan de Acción**

**Elaborado por: Andrés Tobón**

## 6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

<b>ORGANISMO</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>FASES DE RESPONSABILIDAD</b>
Equipo de gestión de las distintas federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.  Equipo de trabajo Trabajo con deportistas judocas en la disciplina del Judo.	Dirigencia de las distintas Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.  Investigador. Sr. Andrés Tobón	Organización del proceso de investigación.  Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

**Cuadro Nº 29**

**Elaborado por: Andrés Tobón**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Nº</b>
Deportistas judocas de las diferentes Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.	48
<b>ENTRENADORES DE LAS DISTISTAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DE COTOPAXI, CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA</b> Cotopaxi Lic. Ernesto Gustavo Mafla Castillo Chimborazo Lic. Rafael Sayu Hardy Tungurahua Sr. Andrés Darío Tobón Castrellón	3
<b>INVESTIGADOR:</b> Sr. Andrés Tobón	1
<b>RECURSOS ECONOMICOS</b> Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

**Cuadro Nº 30 Recursos humanos**

**Elaborado por: Andrés Tobón**

## 6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación.</b> Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifican la evaluación.</b> El primer grupo de técnicas del Gokyo es indispensable para la formación del deportista judoca como es en las Federaciones Deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.
¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del plan de acción.</b> Enfocar un proceso determinante para el proceso de aprendizaje sobre la práctica del primer grupo de técnicas del Gokyo como iniciación hacia la práctica deportiva del Judo..
¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados.</b> Cuáles son los beneficios o el efecto causado sobre la enseñanza del primer grupo de técnicas del Gokyo dentro de los deportistas Judocas.
¿Quién evalúa?	<b>Personal encargado de evaluar.</b> Entrenadores de la disciplina del judo.
¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta.</b> Al inicio del proceso y al final de las diferentes tablas de planificación sobre la práctica deportiva del judo
¿Cómo evaluar?	<b>Proceso metodológico.</b> Mediante observación. Test, entrevistas, evaluaciones de lo aprendido.
¿Con que evaluar?	<b>Recursos</b> Fichas, registro, cuestionarios y Randoris

Cuadro Nº 31

Elaborado por: Andrés Tobón

## **MATERIALES DE REFERENCIA**

### **1.- BIBLIOGRAFIA**

#### **WEBGRAFIA/LINK**

<http://www.eljudo.com/2008/07/el-sistema-de-escalafones-del-judo/>

[http://www.los3dragones.com/artes\\_marciales/judo.php](http://www.los3dragones.com/artes_marciales/judo.php)

<http://jiujitsusantiago.zobyhost.com/index.php/home.html>

<http://html.rincondelvago.com/planificacion-deportiva.html>

<http://www.efdeportes.com/efd148/la-planificacion-deportiva-y-sus-componentes.htm>

<http://judoforum.files.wordpress.com/2009/08/la-forma-fisica-en-judo.pdf>

[http://www.sinchijudokan.com/05temas\\_tecnicos/entrenamiento.html](http://www.sinchijudokan.com/05temas_tecnicos/entrenamiento.html)

<http://judousm.jimdo.com/zona-t%C3%A9cnica/gokyo/dai-ikkyo-grupo-1/>

## 2. ANEXOS

### ANEXO N° 1

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**LICENCIATURA EN CULTURA FISICA**

**ENCUESTA A DEPORTISTAS JUDOCAS**

Encuesta dirigida a los deportistas judocas de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Objetivo.-** conocer la opinión de los deportistas judocas de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua acerca del uso del primer grupo de técnicas del Gokyo y su incidencia en la práctica deportiva del Judo.

1) ¿Los movimientos de ejecución de la kata mejora la coordinación en base a las técnicas del Gokyo?

SI ( )

NO ( )

2) ¿Las destrezas motoras como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, desplazar, caer mejoran el primer grupo de técnicas del Gokyo?

SI ( )

NO ( )

3) ¿El acondicionamiento físico mejora la tonicidad de fuerza en el Judo?

SI ( )

NO ( )

4) ¿El buen dominio de las técnicas del judo mejora los ataques y proyecciones de esta disciplina?

SI ( )

NO ( )

5) ¿El primer grupo de técnicas del Gokyo mejora el aspecto de la calidad de vida deportiva como un bienestar de salud dentro del Judo?

SI ( )

NO ( )

6) ¿Cree usted que el desarrollo de las cualidades físicas mejora el equilibrio, la coordinación, fuerza y flexibilidad para la práctica deportiva del Judo?

SI ( )

NO ( )

7) ¿Piensa usted que la capacidad funcional mejora el aspecto físico y mental dentro de la práctica del Judo?

SI ( )

NO ( )

8) ¿Cree usted que al tonificar o potenciar la musculatura reduce las dolencias musculares dentro de la práctica del Judo?



SI ( )

NO ( )

9) ¿La práctica del judo reduce los riesgos de enfermedades vasculares degenerativas así como también las lesiones?

SI ( )

NO ( )

10) ¿Al practicar el Judo a temprana edad mejora el crecimiento de los deportistas judocas.?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO N° 2

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**  
**LICENCIATURA EN CULTURA FISICA**

### ENCUESTA A ENTRENADORES JUDOCAS

Encuesta dirigida a los entrenadores de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua.

**Objetivo.-** conocer la opinión de los entrenadores de las federaciones deportivas de Cotopaxi, Chimborazo y Tungurahua acerca del uso del primer grupo de técnicas del Gokyo y su incidencia en la práctica deportiva del Judo.

1) ¿Los movimientos de ejecución de la kata mejora la coordinación de los deportistas judocas en base a las técnicas del Gokyo?

SI ( )

NO ( )

2) ¿Las destrezas motoras en los deportistas judocas como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, desplazar, caer mejoran el primer grupo de técnicas del Gokyo?

SI ( )

NO ( )

3) ¿El acondicionamiento físico en los deportistas judocas mejora la tonicidad de fuerza en el Judo?

SI ( )

NO ( )

4) ¿El buen dominio de las técnicas del judo en los deportistas judocas mejora los ataques y proyecciones de esta disciplina?

SI ( )

NO ( )

5) ¿El primer grupo de técnicas del Gokyo mejora el aspecto de la calidad de vida deportiva como un bienestar de salud dentro de los deportistas judocas?

SI ( )

NO ( )

6) ¿Cree usted que el desarrollo de las cualidades físicas mejora el equilibrio, la coordinación, fuerza y flexibilidad en los deportistas judocas?

SI ( )

NO ( )

7) ¿Piensa usted que la capacidad funcional mejora el aspecto físico y mental dentro de la práctica del Judo de los deportistas?

SI ( )

NO ( )

8) ¿Cree usted que al tonificar o potenciar la musculatura reduce las dolencias musculares dentro de la práctica del Judo en los deportistas judocas?

SI ( )

NO ( )

9) ¿La práctica del judo reduce los riesgos de enfermedades vasculares degenerativas así como también las lesiones en los deportistas judocas?

SI ( )

NO ( )

10) ¿Al practicar el Judo a temprana edad mejora el crecimiento de los deportistas judocas.?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO N° 3

### DICCIONARIO

#### PALABRAS UTILIZADAS EN LA PRÁCTICA DEL JUDO

##### A

Age.....	Levantar
Ago . .....	Mentón
Aoiro-obi .....	Cinturón Azul (2° Kyu)
Arashi .....	Tormenta
Ashi .....	Pierna , pie
Ashi-harai . .....	Barrido de piernas (pie)
Ashi-garami . .....	Enrollar la pierna
Ashi-waza . .....	Técnicas de piernas(pie)
Atama .....	Cabeza
Awasete .....	Unido, junto
Awasete Ippon . .....	Juntan un punto
Ayumi-ashi .....	Caminar normal

##### B

Barai .....	Barrido
Basami . .....	Tijeras
Bujin . .....	Guerrero

##### C

Chiisai .....	Pequeño
Chikara .....	Fuerza
Chui . .....	Penalidad moderada

##### D

Daki . .....	Abrazar
--------------	---------

Dan.....	Paso
Sho-Dan .....	Primer Dan (forma1)
Ichi-Dan .....	Primer Dan (forma 2)
Ni-Dan .....	Segundo Dan
San-Dan .....	Tercer Dan
Shi-Dan .....	Cuarto Dan
Go-Dan .....	Quinto Dan
Roku-Dan .....	Sexto Dan
Shichi-Dan .....	Septimo Dan
Hachi-Dan .....	Octavo Dan
Ku-Dan .....	Noveno Dan
Ju-Dan .....	Décimo Dan
De .....	Adelante, adelantado
Do .....	Camino
Do Jime .....	Compresión del cuerpo estirando las piernas en tijeras
Dojo .....	Lugar de Práctica
Dori .....	Tomar

### E

Ebi .....	Tenazas (pinzas)
Eri .....	Cuello

### F

Fumi .....	Mover
Fusegi .....	Defensa
Fusegi-waza .....	Técnicas de defensa
Fusen gachi .....	Victoria por incomparecencia
Fusho .....	Ganador por no presentación del oponente

### G

Gaeshi (Kaeshi) .....	Contratécnica
Gaeshi-waza .....	Técnicas de contraataque
Garami .....	Mantener
Gari .....	Barrer lejos en arco

Gatame(Katame)-waza .....	Técnicas de retención
Go .....	Cinco
Go-Dan .....	Quinto Dan
Goshi (Koshi) .....	Cadera
Guruma .....	Rueda
Gyaku .....	Opuesto, inverso

## H

Hadaka .....	Desnudo
Hajime .....	Empezar
Hane .....	Aleta, aspa
Hansoku .....	Romper las reglas
Hansoku-make .....	Perdedor por romper las reglas
Hantei .....	Decisión
Hara .....	Estómago
Harai .....	Barrer
Harai goshi .....	Proyección barriendo la cadera
Hasami .....	Tijeras
Hidari .....	Izquierda
Hiji .....	Codo
Hiki .....	Tirar
Hikiwake .....	Sin decisión(empate)
Hikomi gaeshi .....	Acción rodando entrelazado
Hishigi .....	Curva, doblar
Hiza .....	Rodilla
Hon .....	Base

## I

Ichi .....	Uno
Ippon .....	Un punto

## J

Jigo .....	Defensa
Jigotai .....	Posición defensiva
Jikan .....	Tiempo

Jime (shime) .....	Estrangulamiento
Jogai .....	Lado exterior
Joseki .....	Lugar de honor
Jutsu .....	Método, camino, via
Ju-Dan .....	Décimo Dan
Ju-Jutsu (jiu-jitsu) .....	Arte suave
Judon .....	Camino suave ( de la suavidad)
Judogi .....	Traje de Judo
Judoka .....	Practicante de Judo
Juji .....	Cruzado

## K

Kachi .....	Victoria, vencedor
Kaeshi .....	Contra-ataque
Kake .....	Lanzar
Kami - .....	Cabeza
Kata .....	Hombro
Kansetsu waza .....	Técnica de Luxación articular
Atame waza .....	Técnica de Inmovilización
Kawazu gake .....	Enrollar la pierna
Kesa .....	Diagonal, bufanda
Keikoku .....	Sanción grave
Kiai .....	Grito
Kiken-gachi .....	Victoria por abandono (lesión)
Kinsa .....	Puntuación menor que koka
Ko .....	Pequeño
Kodokan .....	Instituto de Judo en Japón
Koshi (goshi) .....	Cadera
Koshi-waza .....	Técnicas de cadera
Kuatsu .....	Sistema de reanimación
Kubi .....	Cuello
Kumi .....	Agarre
Kumi-kata .....	Formas de agarrar
Kuzure .....	Variante



Kuzushi .....	Desequilibrio
Kyo .....	Grupo
Kyu .....	Clasificación
Roku-Kyu .....	Sexto Kyu (Cinta Blanca)
Go-Kyu .....	Quinto Kyu (Cinta amarilla)
Shi-Kyu .....	Cuarto Kyu (Cinta naranja)
San-Kyu .....	Tercer Kyu (Cinta verde)
Ni-Kyu .....	Segundo Kyu (Cinta azul)
Ichi-Kyu .....	Primer Kyu (Cinta Café)

### M

Mae .....	Adelante
Mae-ukemi .....	Caida adelante
Maitta .....	Me rindo
Maki .....	Enrollarse
Make .....	Perdedor
Makikomi .....	Caer rodando entrelazados
Ma-sutemi-waza .....	Técnicas de sacrificio hacia adelante.
Mate .....	Pare, esperar
Migi .....	Derecho
Migi-jigotai .....	Posición defensiva derecha
Migi-shizentai .....	Posición natural derecha
Mokuso .....	Concentración, meditación
Morote .....	Ambas manos
Mudansha .....	Grado Kyu

### N

Nage .....	Lanzamiento, lanzar
Nage-no-kata .....	Kata de los anzamientos
Nage-waza .....	Técnicas de lanzamiento
Nami .....	Normal
Ne-waza .....	Técnicas de suelo
Ni-Dan .....	Segundo Dan

## O

O .....	Grande
Obi .....	Cinturón
Siro-Obi .....	Cinturón blanco
Kiuro-Obi .....	Cinturón amarillo
Dai-daiiro-Obi .....	Cinturón naranja
Midori-Obi .....	Cinturón verde
Aoiro-obi .....	Cinturón azul
Kuriio-Obi .....	Cinturón café
Kuro-Obi .....	Cinturón negro
Shima-Obi .....	Cinturón rojo y blanco
Aka-Obi .....	Cinturón rojo
Okuri .....	Ambas
Omote-waza .....	Técnicas de combinación
Osae .....	Inmovilizar
Osae-komi .....	Inmovilización
Osae-komi toketa .....	Inmovilización anulada
Otoshi .....	Valle

## R

Randori .....	Combate de práctica
Rei .....	Saludo
Ritsurei .....	Saludo de pie
Ryo (Rio) .....	Ambas

## S

Sabaki .....	Desplazamiento
Sankaku .....	Triangulo
Sempai .....	Ayudante,asistente
Sensei .....	Profesor,maestro
Shido .....	Sanción leve
Shiai .....	Combate
Shihan .....	Fundador
Shime-waza .....	Técnicas de estrangulamiento

Sode .....	Manga
Sogo gachi .....	Victoria compuesta
Sore made .....	El tiempo ha terminado
Sono-mama .....	No se mueva
Sutemi-waza .....	Técnicas de sacrificio

## T

Tachi-waza .....	Técnicas de pie
Tachi-rei .....	Saludo de pie
Tai .....	Cuerpo
Tani .....	Valle
Tatami .....	Colchonetas de Judo
Te-waza .....	Técnicas de mano
Toketa .....	Retención anulada
Tokui .....	Especialidad
Tori .....	El que ataca o proyecta

## U

Ude .....	Brazo
Ude-kansetsu-waza .....	Técnicas de palancas al brazo
Ude gaeshi .....	Voltear luxando el brazo
Uke .....	El que recibe la técnica
Ukemi .....	Caída controlada
Ura .....	Inverso
Ushiro .....	Atrás
Tori .....	El que ejecuta la técnica

## W

Waki .....	Axila
Waki gatame .....	Luxación con control axilar
Waza .....	Técnica
Waza-ari .....	Puntuación menor que Ipon
Waza ari awasete ippon .....	La suma de 2 waza ari puntúa ippon

## Y

Yoko ..... Lado, lateral  
Yoshi ..... Continúen  
Yudansha ..... Grado Dan  
Yusei-gachi ..... Ganador por superioridad

## **Z**

Za ..... De rodillas, arrodillado  
Zarei ..... Saludo de Rodillas  
Za-zen ..... Posición de rodillas para concentración  
Zempai ..... Asistente, ayudante del Dojo  
Zen ..... Concentrarse, meditar

## GRAFICOS



El judo es un arte marcial de origen japonés.

Fue creado por Jigoro Kano sobre las bases de los métodos de autodefensa de los samuráis.

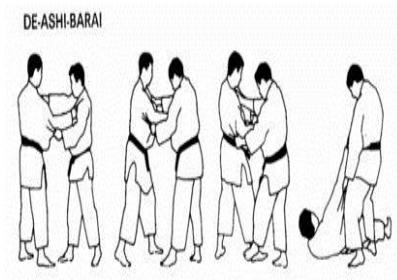
El Judo se ha ido especializando en los lanzamientos, dejando a un lado los golpes, los desarmes, varias luxaciones articulares y los métodos de reanimación, para hacerse más deportivo.

El judo es uno de los cuatro estilos principales de lucha deportiva más practicados hoy en día en todo el mundo.

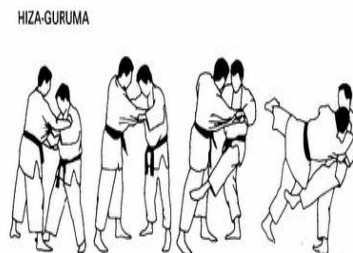
Los practicantes de este arte son denominados judokas.

## PRIMER GRUPO DE TECNICAS DEL GOKYO

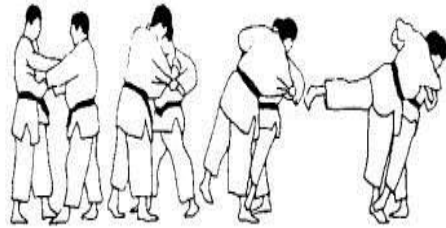
### DE-ASHI-BARAI



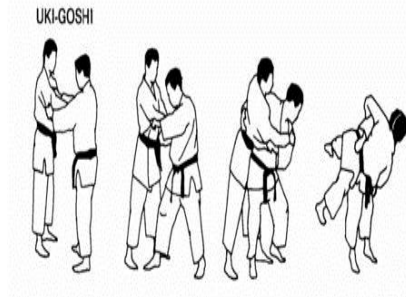
### HIZA-GURUMA



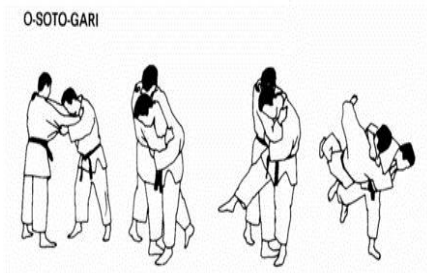
**SASAE-TSURI-KOMI-ASHI**



**UKI-GOSHI**



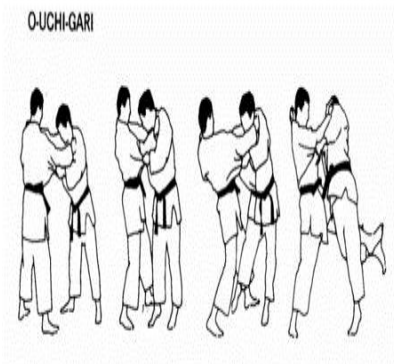
**O-SOTO-GARI**



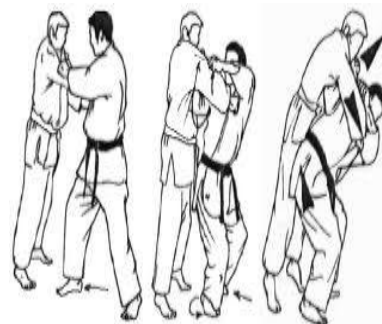
**O-GOSHI**



**O-UCHI-GARI**



**SEOI-NAGE**



## FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO



### INDICACIONES POR PARTE DEL LIC. RAFAEL SAYU HARDY



## FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI



### INDIACIONES POR PARTE DEL LIC. ERNESTO GUSTAVO MAFLA CASTILLO







**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA**



**INDIACIONES POR PARTE DEL SR. ANDRÉS DARÍO TOBON  
CASTRELLON**



