

El Judo Ucevista

Año IV - Boletín Informativo No. 27

II - 2000

Sociedad Española de Cardiología

Beneficios de la práctica del Judo

(Página 3)

Rector electo de la U.C.V.

Giuseppe Giannetto habla con "El Judo Ucevista"

(Páginas 6 y 7)

Abierto de Hungría

Atribuyen la responsabilidad a los entrenadores
y al Jefe de la delegación

Descalificado por incomparecencia judoka brasileño Henrique Guimaraes después de haber clasificado para las semifinales

(Página 5)

Marius Vizer, de Rumania, nuevo Presidente de la Unión Europea de Judo

(Página 3)

Con este
número otra
gran historia
en nuestra
sección
"Reflexiones"

(Página 5)



¡Ya disponibles!
Judogis y Karategis
Inf. 014 9 033765

cortesía de
Enzo Giannelli

"Comprender el Kata" (I Parte)

(Página 4)

Curiosidades:

Toshihiko

Koga

(Página 2)

OPINIÓN

A mis amigos de Prensa
de la Dirección de Deportes
por José M. Castelli B.

En este número, he querido dedicar el espacio "Opinión" a quienes se han dedicado a exhibir y exaltar a los atletas ucevistas no sólo para hacerlos conocer en las publicaciones de la propia Universidad, sino además en los más importantes diarios de circulación nacional. Ellos son "Prensa" de la Dirección de Deportes. Un buen grupo de jóvenes amantes de toda la actividad universitaria, que lejos de depender de un horario, tratan de extenderlo hasta lograr hacer el trabajo propuesto. Comandados por el Lic. José Antonio Díaz (Jefe del Departamento), han hecho brillar un hermoso boletín informativo

mensual con una excelente calidad tipográfica y un mejor contenido deportivo (el cual refleja un buen número de actividades atléticas dentro de la U.C.V.), y en el que el Club de Judo colaborará sin duda para seguir fomentando el deporte universitario y nacional.

Extiendo mis palabras de felicitación para Sarina Gómez (gran amiga y colaboradora del Club) quien junto a nuestro fotógrafo y amigo Rubén, han seguido y reflejado todas las actividades propuestas por el Club de Judo de nuestra máxima casa de estudios.

Por ello los felicitamos y les auguramos el mayor de los éxitos para futuras ediciones.

CURIOSIDADES

Todos hemos oído hablar de Toshihiko Koga como uno de los más completos atletas del Judo en la historia. Hay quienes afirman que el único combate que le vieron perder fue el de la final de los Juegos Olímpicos de Atlanta ante el francés Djamel Bouras (e incluso muchos piensan que fue una decisión poco convincente).

Sin embargo, Toshihiko Koga compitió en el Campeonato Mundial de 1987 en Essen, Alemania, perdiendo la final ante el norteamericano Mike Swain (71 Kgs). Luego se encontraron nuevamente en 1989 (en el Campeonato Mundial de Yugoslavia) y Koga logró la de oro (venciendo al mismo Swain). En 1991 repitió la de oro en Barcelona e igualmente en los Juegos Olímpicos de 1992. No compitió en Hamilton 1993.

Muy a pesar de ello, Toshihiko Koga (en plenitud de condiciones), compitió (como preparación al Campeonato Mundial de Japón, el cual venció contundentemente), en el WORLD MASTERS en Munich, Alemania (el 25 y 26 de Febrero del 95), perdiendo el combate final de los 78 Kgs. ante el coreano Dong-Sik Yoon y conformándose entonces con el segundo lugar.

A pesar de no haber competido luego de los Juegos de Atlanta, ni en los Campeonatos Mundiales de 1997 ni 1999, apareció en el "Open de Moscú" (del 22 y 23 de Enero de este año) donde Koga logró el tercer lugar en la categoría de los 81 Kgs.

Pareciera como si tuviera posibilidades de formar parte del equipo nacional de Japón que los representará en Sydney, sin embargo su nombre no apareció en la lista de vencedores de los torneos válidos para conformar dicha escuadra. Muy por el contrario apareció el nombre de otro judoka: Makoto Takimoto como próximo representante de Japón en los Juegos de Australia en la categoría de los 81 Kgs.

Fue una gran hazaña la del japonés Toshihiko Koga de titularse Campeón Mundial y casi Campeón Olímpico en dos oportunidades consecutivas y además en categorías diferentes (71 Kgs. y 78 Kgs).

"El Judo Ucevista" es reproducido en SADPRO
Vicerrectorado Académico
Universidad Central de Venezuela
Responsable: José M. Castelli B.
E-mail: michelec@telcel.net.ve

El responsable no se solidariza necesariamente con el contenido
de los artículos propuestos por colaboradores

<http://www.ucv.ve/judo.htm>

Beneficios de la práctica del Judo

Fuente: Sociedad Española de Cardiología

Esta disciplina enfocada como deporte para todos pretende no tanto ensalzar el deporte de alta competición como animar al mayor número posible de personas a practicar con regularidad una actividad física o un deporte de tiempo libre. Para los más jóvenes, que representa el 70 por ciento de todos los practicantes, la iniciación al Judo, de carácter lúdico, es una forma de descubrir su cuerpo y de preparación a una verdadera práctica deportiva. De adolescentes su práctica será más técnica y de descubrimiento de los aspectos culturales. De adulto, el judoka podrá seguir la práctica tradicional, especie de deporte de equilibrio físico y mental o arte de vivir: el Judo es un deporte que equilibra psíquica y mentalmente. En la tercera edad, con la condición de establecer algunas precauciones elementales, podrán seguir el estudio del Judo a su ritmo, sustituyendo cada vez más la fuerza muscular por la armonía en el gesto.

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 discipli-

na 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 comienzan 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.

El rumano Marius Vizer La Unión Europea de Judo ya tiene nuevo Presidente



Durante el 52º Congreso de la Unión Europea de Judo, fue electo el rumano Marius Vizer con un contundente triunfo de 33 a 11 sobre su más cercano rival, el holandés Franz Hoogendijk. En las declaraciones hechas por el nuevo Presidente destacó: "estoy feliz por el Judo, por mí y por el deporte en general. Espero poder realizar cosas muy especiales para el Judo".

Seguidamente realizó una detallada representación sobre su proyecto estratégico titulado "Visión 2008", argumentando que se debe planear de forma realista. Apoyó la "creación de grupos de trabajo en vez de comisiones, y de fuerzas de tarea en vez de fuerzas de discurso". Además agregó que usará su vasto prestigio empresarial.

Finalizó apuntando que la promoción del Judo en todos los niveles podrá ser "violentamente mejorada".

Comprender el Kata

Por Enzo Giannelli

Kata, significa "forma".

Jigoro Kano hablaba en términos muy sencillos. Comparaba el aprendizaje del Judo con el de la lengua: así como el estudiante empieza a trazar las letras del alfabeto, el Judoka educa el cuerpo con las técnicas.

A continuación el alumno estudia la relación entre las palabras, y el practicante toma conciencia de que existen oportunidades, *defensas* y *contra ataques*.

Prosiguiendo el estudio literario, el ejemplo de los grandes escritores del pasado (literatura, poesía y ensayos) permitirán comprender su fuerza expresiva, su profundidad y agilidad mental. En el Judo, la experiencia del pasado está encerrada en prácticas particulares llamadas precisamente **Kata**.

El estudio de la lengua alterna el aprendizaje de las formas y la libre composición. En el Judo, estos se obtienen por la práctica del **Randori y el Kata**.

El equilibrio entre el **Randori** y el **Kata** es bastante delicado. Uno sólo de estos elementos no basta.

La matemática, como pura expresión de la razón, dice que el resultado equivale a la suma de los componentes, por lo que mil horas dedicadas sólo al **Randori** deberían valer lo mismo que mil horas subdivididas entre **Randori y Kata**. Pero el universo no es racional (en opinión del científico Alejandro Volta), cuando unió un alambre de cinc con uno de cobre. Pensaba obtener dos alambres metálicos, y en cambio de allí surgió la electricidad.

Las formas de las técnicas de lanzamiento (**O-soto-gari**, **Hane.Goshi**, **Seoi-nage**, etc.), se hallan contenidas en el **Gokyo**, que es un **Kata** de técnica o un conjunto de 40 **Katas** técnicos.

Pero la practica del Judo exige, además de la técnica, la energía, la estrategia, la táctica y todas las facultades que puedan encontrarse en el ser humano. El Judo ofrece para esta finalidad 5 **Katas** fundamentales, o 6 ,si queremos dividir el primero: **Randori-no Kata** (formado por el **Nage y Katame-no Kata**), **Kime,Ju**, **Koshiki e Itsutsu-no Kata**. En la centenaria historia del Judo Kodokan, se han añadido otros ejercicios motivados por distintas exigencias particulares: **Sei'ryoku**, **Zen'yo Kokumintai-no Kata**, **Kodokan-gashin-jitsu**, **Fujoshi-jo Goshin-no-Kata**, **Nage-ura-no-Kata**, **Gono-sen-no-Kata**, **Renko-no-Kata**. Cada uno de ellos puede convertirse en un **Kata** propio.

Si esta creación es válida y resulta útil para los demás, permanecerá. De otra forma, sólo resultará tiempo perdido. (Antes de afrontar la creación de un nuevo **Kata** se aconseja haber profundizado bien el Judo).

Todos los **Katas** fundamentales tienen ejercicios comunes que se toman en consideración al momento de su estudio. Cada uno de ellos tienen su significado particular.

Estos ejercicios en común pueden ser clasificados de formas muy distintas, una de las cuales es la siguiente:

- **Yo-no-kishin**, el espíritu de estar dispuesto.
- **In-yo**, la alternativa de la actividad y la pasividad en el comportamiento.
- **Chikara-no-Kyojaku**, el correcto uso de la energía.
- **Waza-no-Kankyu**, la correcta velocidad.
- **Tai-no-shinsbuku**, la alternativa de la expansión y la contracción.
- **Kakyu**, la correcta respiración.
- **Tyakugan**, la finalidad exterior, correlación entre mente, cuerpo y espíritu.
- **Kiai**, la intención sin reservas.
- **Ketai-no-hoji**, la posición.
- **Zanshi**, la correcta atención.

... espere más sobre el **Kata** en el próximo número



Open de Hungría
**Henrique
Guimaraes
descalificado**

Las grandes sorpresas no se escapan del Judo. En este caso, el judoka brasilero Henrique Guimaraes, medallista olímpico de Atlanta (1996), fue descalificado por incomparecencia en el "Open" de Budapest en Hungría. El judoka del Club Flamengo de Brasil ya había clasificado para las Semifinales de dicho evento, sin embargo no se presentó al Tatami para el combate que lo podría haber llevado a la Final.

La razón: el atleta se encontraba descansando en el Hotel donde esperaba el aviso de los técnicos Antonio Costa y Pedro Shinohara, y del Jefe de la delegación: Marcos Madeira.

En los torneos internacionales generalmente existen intervalos de descanso entre la Fase Clasificatoria y las Finales, lo que le permite a los atletas clasificados, retornar a sus respectivos hoteles y poder descansar brevemente, dejando la responsabilidad de los horarios de inicio, protocolo, etc. a la Comisión Técnica (en este caso a Joaquim Mademe, Costa Shinohara y Marcos Madeira).

Las relaciones entre los atletas del combinado suramericano y su Comisión Técnica (que de por sí no son las más óptimas), se empañarán aún más en esta nueva discusión sobre este delicado episodio.

Reflexiones

Un Maestro paseaba por un bosque con su fiel discípulo cuando vio a lo lejos un sitio aparentemente pobre y decidió hacer una breve visita al lugar. Durante la caminata le comentó al aprendiz sobre la importancia de las visitas, de conocer personas y las oportunidades de aprendizaje de estas experiencias. Llegando al lugar constató la pobreza del sitio. Los habitantes: una pareja y tres hijos, vestidos con ropas sucias y rotas, y sin calzado. El Maestro se le aproximó al señor, aparentemente el padre de familia, y le preguntó: - En este lugar no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio tampoco. ¿Cómo hace usted y su familia para sobrevivir aquí ?

El señor calmadamente respondió : - Amigo mío, nosotros tenemos una vaquita que nos da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o lo cambiamos por otros géneros alimenticios de la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso y cuajada para nuestro consumo. Así es como vamos sobreviviendo. El Sabio agradeció la información, contempló el lugar por un momento, luego se despidió y se fue. En el medio del camino, volteó hacia su fiel discípulo y le ordenó:

- Busca la vaquita, llévala al precipicio de allí enfrente y empújala al barranco -.

El joven espantado vio al Maestro y le cuestionó sobre el hecho de que la vaquita era el único medio de subsistencia de aquella familia. Pero como percibió el silencio absoluto del Maestro, fue a cumplir la orden. Así que empujó la vaquita por el precipicio y la vio morir. Aquella escena quedó grabada en la memoria de aquel joven durante algunos años.

Un bello día el joven resolvió abandonar todo lo que había aprendido y regresar a aquel lugar y contarle todo a la familia, pedir perdón y ayudarlos.

Así lo hizo, y a medida que se aproximaba al lugar veía todo muy bonito, con árboles floridos, todo habitado, con auto en el garaje y algunos niños jugando en el jardín.

El joven se sintió triste y desesperado imaginando que aquella humilde familia tuviese que haber vendido el terreno para sobrevivir. Aceleró el paso y llegando allá fue recibido por un señor muy simpático. El joven preguntó por la familia que vivía allí hace unos cuatro años. El señor respondió que seguían viviendo allí.

Espantado el joven entró corriendo a la casa y confirmó que era la misma familia que visitó hace algunos años con el Maestro. Elogió el lugar y le preguntó al señor (el dueño de la vaquita): -¿ Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar de vida ?-

El señor entusiasmado le respondió: - Nosotros teníamos una vaquita la cual nos daba todo lo que necesitábamos. Ella cayó por el precipicio y murió. De allí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos. Así alcanzamos el éxito que sus ojos vislumbran ahora.

Todos nosotros tenemos una vaquita que nos proporciona alguna cosa básica para nuestra sobrevivencia la cual es una convivencia con la RUTINA. Nos hace DEPENDIENTES, y casi el mundo se reduce a lo que esa vaquita nos produce.

¿ No crees que es hora de empujarla por el precipicio ?

Rector Electo de la U.C.V.

Giuseppe Giannetto habla con el Judo Ucevista



El Judo Ucevista es un boletín informativo de Judo reconocido internacionalmente cuya publicación es mensual y su distribución totalmente gratuita. Con su inclusión en Internet gracias a la Dirección de Informática, ha logrado captar la visita de más de 25.000 cibernautas en menos de dos años.

Su reproducción ha sido posible gracias a un buen número de personas, pero principalmente por el solidario interés del Prof. Giuseppe Giannetto, Vicerrector Académico, quien desde su inicio (Abril de 1997), brindó su apoyo incondicional.

Debido a esto, El Judo Ucevista ha querido agradecer al Prof. Giannetto su desinteresado apoyo, publicando en el Web Site de este boletín una parte de la larga conversación que sostuvo con El Judo Ucevista.

Dr. Giannetto, El Judo Ucevista le agradece por haber hecho posible un sueño

"Siempre he sido partidario de una Universidad como formadora integral, donde las actividades culturales, deportivas y académicas deben ir de la mano.

El Judo Ucevista ha sido uno de tantos ejemplos de este hecho, y que indiscutiblemente deben apoyarse.

Hay muchos jóvenes estudiantes que desean emprender proyectos productivos para sí mismos como personas y para la Universidad y a ellos hay que apoyarlos y estimularlos.

Realmente me siento muy feliz de que este boletín haya logrado el éxito y el reconocimiento que tiene. A través de él estamos proyectando la imagen de la UCV, y ¿por qué no? del país en el mundo.

Nuestra Universidad está definitivamente llena de talentos. Te puedo mencionar una cantidad de excelentes profesionales quienes desarrollan, o han desarrollado, investigaciones, asesorías, Talleres y Cursos aplaudidos y apreciados en todo el mundo.

Todos ellos deberían ser reconocidos, a través del de-

sarrollo de un gran programa de imagen para proyectar su calidad docente, y así hacer del profesor universitario un digno ejemplo de cómo se construye un país".

Con apellido que disimula su nacionalidad, pero nacido en Venezuela, Giuseppe Giannetto, Profesor Titular de esta Universidad, Vicerrector Académico, Ex Director de la Escuela de Petróleo (Ingeniería), Tutor de más de 50 Tesis de Pre y Post Grado, autor de innumerables obras de utilidad didáctica en su área, Asesor nacional e internacional en Química, al que se le aprecia por la solución al problema de "la mancha negra" que hace algunos años invadió una de las más importantes vías de comunicación del país, y Doctor (título conseguido en París), fue electo Rector para regir la suerte de nuestra UCV durante el período 2000- 2004.

Se siente fácilmente con cuánto entusiasmo habla de la Universidad Central. En realidad, ¿qué representa la UCV. para Ud. ?

"A la UCV le debo todo. Siento un compromiso moral con ella.

Gracias a ella logré graduarme en la Escuela de Química. Me hizo profesional. Contribuí a mi desarrollo integral, ya que gracias a su apoyo pude obtener un Doctorado en Francia por medio de una beca. Y como si fuera poco, creyó en mí y me dio trabajo.

Allí conocí a la que luego se convertiría en mi esposa. Le debo el hecho de que mis dos hijos están formándose allí como futuros profesionales y también, después de haber sido Director de la Escuela de Petróleo (Facultad de Ingeniería), me ha llevado al cargo de Vicerrector Académico y ahora Rector.

Es, definitivamente, una forjadora de hombres y mujeres."

¿ Qué representa el deporte para Ud. ?

"El deporte debe ser una prioridad universitaria. Todo estudiante debería involucrarse en las actividades deportivas que ofrece la Universidad las cuales poseen elevado nivel. Yo soy gran partidario de la masificación del deporte, compartiendo plenamente la célebre frase de <Mens Sana in Corpore Sano>.

La Universidad posee talentosos entrenadores a quienes sería fabuloso y muy positivo enviarlos a los diferentes países que son potencias deportivas para realizar Talleres y Cursos de actualidad y mejoramiento deportivo para aprovecharlos aún más en la formación de los atletas ucevistas, quienes han representado a sus Escuelas, Facultades, a la Universidad, e incluso al país en eventos internacionales obteniendo importantes triunfos.

Para el logro de estos objetivos es necesaria la colaboración y el apoyo de todos los docentes quienes deberían estimular desde las aulas a las prácticas del

deporte, ya sea como medio recreativo, ya sea para la alta competencia.

He tenido el honor de practicar en la Universidad diferentes deportes como el Béisbol, el Atletismo, el Fútbol, etc. y siento que este hecho contribuyó notablemente con los logros, que con tanto sacrificio, he logrado en mi vida. Incluso los académicos.

Es vital el reacondicionamiento de las áreas deportivas de la UCV, y en particular sus principales edificaciones: Los Estadios de Béisbol y de Fútbol."

Universidad Central: ¿ Ciudad Museo ?

"La UCV es un lugar privilegiado por la Cultura. Sus espacios deben ser utilizados por todos los venezolanos para recorrer pasillos de historia y cultura. Sus obras, reconocidas en todo el mundo, se exhiben por toda la Universidad, y constituyen un Patrimonio invaluable de la Nación.

Grandes escritores, nacionales y extranjeros, utilizaron sus fachadas y sus pinturas como fuente de inspiración para sus obras, y nosotros tenemos la fortuna de caminar diariamente por este espectacular Museo."

¿ El Rectorado, una meta ambiciosa ?

"Es mucho más que eso. En este momento tengo muchas ideas que quisiera llevar a cabo y que sencillamente por mi condición de Vicerrector no he podido cristalizar. Quiero aprovechar la autoridad para engrandecer la imagen de nuestra Universidad y poder transmitirla a todo el mundo como una verdadera institución formadora del talento integral, vital para nuestro país.

Quiero rescatar la imagen de sus docentes, y todas aquellas personas que están vinculadas con el desarrollo de la Universidad para garantizarles un verdadero reconocimiento y valoración, así como una digna remuneración."

Un mensaje para los estudiantes

"Utilicen las estructuras. Vivan la Universidad. Ella les brinda una cantidad infinita de actividades que tal vez por desconocimiento no se utilizan ni disfrutan. Uds. son la razón existencial de la UCV. Son su sangre.

Sus espacios están dispuestos para Uds.

Manténganlos y, si es posible, velen porque nadie le haga daño. Ella está garantizando su futuro y el de sus familias. Crean en ella y quíeranla sin límites".

Una vez más El Judo Ucevista quiere agradecer al Dr. Giannetto, sus palabras de estímulo y su ejemplo. Definitivamente, es todo Ucevista.



Algo para recordar

sin palabras



Una invitación a Miraflores



Con sus amigos Gerardo Marrazzo
y Efrén Jansen



Foto del mes: Marzo del 2.000
Final, categoría 73 Kgs. Masculino
París Open 2000

Foto del mes: Febrero del 2.000
Inoue JPN proyecta a Traineau FRA
Final (-100 Kgs.) París Open

