

El Judo Ucevista

Año IV - Boletín Informativo No. 29

IV - 2000



Disfrute de este número especial dedicado a los niños del Judo



El próximo número:

III Aniversario
Con grandes sorpresas
¡No se lo pierda!

Evolución de las
Reglas de
Arbitraje de
Judo
por el Sensei
Francisco Mundo
Árbitro Olímpico
(continuación)

(Pág. 11)

El Judo Ucevista
felicit a

*Yokoima
Astudillos*
Campeón
Mundial
de Sambo

"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>



Sorpresa

por José M. Castelli B.

Tremenda sorpresa se han llevado algunos dirigentes quienes hace pocos meses afirmaban que el Club de Judo de la U.C.V. no aportaba desde hacía muchos años resultados para el Distrito Federal en competiciones a nivel nacional.

Definitivamente el trabajo constante, integral y dedicado de muchos niños, quienes inspirados por sus padres, y más aun por entrenadores de elevadísimo nivel (tanto técnico como deportivo y académico) como son: el Sensei Hernán Jansen, Sensei Luis Jiménez y Sensei Francisco Mundo (los últimos dos dedicados Ad honorem), han hecho posible una cantidad de medallas necesarias para evitar el naufragio de una selección de Distrito Federal que ha dejado de ser dueña de los puestos de vanguardia en los Campeonatos en general.

Sin duda el trabajo de otras entidades (como Lara, Bolívar, Carabobo, Táchira, etc.) se ha notado con gran fuerza sobre el tapete de resultados, cosa que llama a reflexión sobre las habilidades de otros entrenadores que podrían aspirar puestos en la selección nacional.

Es necesario hacer notar la inmensurable labor emprendida por el Sensei Hernán Jansen, quien ha emprendido su proyecto a largo plazo con los judokas infantiles que de seguro serán los próximos representantes de nuestro país en eventos de magnitud internacional y cuyos resultados se están evidenciando en cada compromiso.

Muchas felicidades por los logros obtenidos y éxito para próximos compromisos.

Yokoima Astudillos

Campeón Mundial de Sambo

Felicitamos al judoka ucevista Yokoima Astudillos quien logró un título mundial en la especialidad de Sambo, deporte de gran exigencia en la lucha cuerpo a cuerpo.

Su triunfo nos recuerda cuando en 1985 visitó nuestras tierras el Sensei Katsuhiko Kashiwazaki quien en 1981 (en Holanda y con más de 30 años de edad) se titulara Campeón Mundial de Judo habiendo dejado mucho tiempo antes su marca mundial en Sambo, título muy reconocido por seguidores del distinguido Sensei japonés en nuestro país.

Clubes de Judo en el mundo



Inglaterra



Estados Unidos



Boletín especial dedicado a los niños del Judo



LLENANDO EL RADIADOR

Dr. Ricardo Javornick

Revista Producto Light

Hay que entender que el cuerpo humano es una máquina. Igual que un carro. Tal como se le pone agua al radiador para que el carro no se recaliente, al cuerpo humano hay que hidratarlo para reponer el líquido que se pierde en el enfriamiento.

Durante el ejercicio físico, el enfriamiento ocurre por medio de la evaporación.

Con la evaporación, el cuerpo se enfría y se pierde parte del líquido que se produjo durante la sudoración. Al botar ese líquido, disminuye el volumen de sangre. Esta se vuelve más espesa y el corazón tiene que trabajar más. Al disminuir el volumen de líquido en el cuerpo se producen síntomas que van desde los más ligeros hasta los más graves (en atletas).

En una clase de aeróbics puede producirse una deshidratación leve que disminuiría en 10 por ciento la resistencia aeróbica. Sólo con bajar de 2 a 3 por ciento en peso corporal en sudor, ya se disminuye el volumen de sangre, y por lo tanto la eficiencia aeróbica de la persona.

A nivel muscular, la deshidratación también influye. Para funcionar perfectamente, el músculo requiere estar en un medio acuoso con una concentración de sales específicas. Cuando una persona comienza a deshidratarse, se presenta fatiga muscular, y en momentos más avanzados, calambres (éstos tienen un origen multifactorial). Luego, en general, se trastorna la termorregulación y el individuo deshidratado se recalienta más. Cuando un carro se recalienta, se para. El cuerpo humano también lo hace.

en el caso extremo de un atleta que se deshidrata: puede sufrir desmayos por calor y lo que es

más grave, "golpes" de calor.

La mejor manera de hidratarse es antes, durante y después del ejercicio. Una hora antes, un vaso de líquido; media hora antes, otro vaso. Durante el ejercicio, un vaso cada 15 a 20 minutos (para mantener al "radiador" en la zona verde, que no pase a la roja). Finalmente, después del ejercicio es fundamental hidratarse lo antes posible. No esperar hacerlo con los alimentos.

Hay que volver "a nivel" más rápido, preferiblemente con el uso de bebidas que contengan azúcar y sales en ciertas concentraciones, porque éstas ayudan a la recuperación con mayor eficacia.

Lo ideal para calcular la dosis del líquido a reponer después del ejercicio es pesarse antes y después, y deducir la dosis de agua que se ha perdido.

Existen por lo menos cuatro trabajos científicos de 1992 que demuestran que a los 40 minutos de ejercicio hay disminución del sodio. Aunque es lógico suponer que se pierde más agua que sodio, y que el balance hidroelectrolítico (de electrolitos como el sodio y el potasio) no esté muy alterado según los estudios en sangre, es necesario tener sales para que entre más agua al Sistema. Este fue el gran descubrimiento del año 1982 que se hizo para combatir el cólera. Gracias a una bomba celular llamada glucosa-sodio, cuando se pone glucosa y sodio, se absorbe 20 por ciento más de agua dentro del cuerpo y de manera más rápida que si se toma agua sola.

Lo ideal es que las bebidas contengan de 5 a 8 por ciento de glucosa.



Eillen Fariñas

El Judo me ha llamado la atención, sobre todo por el respeto, la disciplina y la amistad que los judokas tenemos. Cuando tengo una competencia me gusta pensar en lo que voy a hacer, que técnicas voy aplicar y por supuesto tener la seguridad del triunfo. Cuando uno pierde creo que es una buena experiencia. Uno tiende a analizar más los combates buscando el error y de esta manera mejorar la técnica para el próximo combate.

Yo quiero aprovechar el momento y agradecerle a mis queridos Senseis que nos han inculcado en todas las clases su experiencia y aprendizaje en el Judo. Además de la admiración que sentimos hacia ellos, nos hacen verlos como un ejemplo a seguir.

Los judokas juveniles también son ejemplos para nosotros, ya que aprendemos a admirarlos y querer ser tan buenos o mejores que ellos. Así su comportamiento y lo bueno que son en el Judo.

En cuanto a las competencias, son lo máximo. Cuando asistimos a una, sentimos nervios y ansiedad, pero también nos divertimos mucho.

Nosotros, los infantiles A y B, hemos tenido varias competencias donde todos nos hemos destacado, pero en particular hay algunos que han mejorado impresionantemente gracias a su constancia y a los Senseis. Una de esas competencias fue el primer Campeonato de Clubes de toda Venezuela, donde quedamos en 3er lugar por equipo. En realidad disfrutamos mucho.

Este periódico ha servido para que estemos más informados, además les da la oportunidad a los judokas de expresarse.

De esta manera damos inicio a este nuevo segmento solicitado por los propios judokas infantiles. ¡Bienvenidos!

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LA PARTICIPACION DE LOS PADRES EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LOS HIJOS

Sensei Ricardo López Sanabria

Sexto Dan (Judo)

Lic. Psicología. Coordinador Programa

Atención Integral al Deportista. UCV

Ex - Entrenador Nacional.

Cuando se habla del deporte, tanto como era concebido por los antiguos griegos o como lo imaginó Pierre de Coubertain, creador de los modernos Juegos Olímpicos, nos estamos refiriendo a una actividad humana socializadora, formadora física y espiritual. En una palabra, lo que en su sentido más elemental se entiende por **educación**. Y cuando se dice **educación** nos estamos refiriendo a un proceso que comienza desde el mismo momento del nacimiento y que se extiende a través de toda la vida.

Ahora, ¿qué y cómo es esa creación que parece ocupar un espacio de dimensiones colosales en las sociedades modernas?: podemos iniciarnos definiendo el deporte como una actividad que se realiza en un tiempo y espacio determinado, que obedece a reglas establecidas solamente para ese momento y espacio, que posee un lenguaje y usos particulares, que sus objetivos se determinan según la especialidad a la que se refiere cada caso, y lo que tal vez sea lo más característico, que aunque lo que se efectúa en el espacio de los juegos deportivos tiene espacio y realidad sólo en ese momento, que sus resultados en general no alteren las circunstancias vitales de los practicantes directos o de los que únicamente observan. Se realiza y se entiende como si fuese una realidad que escapa a su espacio ya que son las emociones el motor principal que ha permitido que el deporte alcance y afecte a tantas personas.

Un importante sector de la sociedad que gracias a estas características educadoras está profunda y ampliamente involucrado en el deporte es el de los niños. La actividad física forma parte de las necesarias prácticas que debe realizar el cachorro humano para adaptarse y prepararse a convivir en su ambiente biológico y social. Y el deporte le brinda una forma programada, segura y divertida que le permitirá, dentro de las limitaciones de las urbes modernas alcanzar los niveles de maduración requeridas. En este quehacer educativo participan los instructores, los organizadores, los niños y sus padres. Pero el trío clave está formado por el instructor, el niño y los padres, y del buen equilibrio que pueda establecerse en esta relación dependerá el éxito de la tarea. La razón (y esto nos lleva a otro aspecto de la actividad física): el deporte puede hacer daño, no de por sí, si no gracias a los diversos factores que gravitan alrededor de él.

Alguno de estos factores son: la mala capacitación de los instructores que se traduce en mala planificación e instrucción errónea o peligrosa, las condiciones inadecuadas de las instalaciones, las condiciones de alimentación deficientes, condiciones de la salud pobres y las presiones psicoló-

gicas inconvenientes sobre el menor. Dentro de estas situaciones psicosociales inconvenientes una de las más perniciosas son las que se crean por la inadecuada participación de los padres en la práctica deportiva. A los padres podemos catalogarlos, sólo con fines de caracterizar, como de participación y los de no participación. Estos últimos son aquellos que no se involucran en las actividades deportivas del infante, que las utilizan como un espacio de tiempo en que pueden desembarazarse de la responsabilidad de tener al niño, y poder realizar otras actividades o, aquellos que no les interesan las prácticas deportivas y que inscribieron al hijo por presiones de este mismo o de sus amigos y familiares. En estos casos el niño tiende a convertir a los entrenadores y dirigentes en padres sustitutos con quienes pueden compartir sus triunfos y derrotas. Estos jovencitos, por lo general, abandonan pronto la práctica deportiva. Los otros tipos de padres son los que se involucran tanto de manera positiva como negativa. Esta es una diferenciación descriptiva. Ambos, en principio, se acercan al deporte por las mismas razones pedagógicas o como un instrumento de formación integral. Las diferencias entre ambos tipos comienzan cuando las circunstancias inherentes a la actividad deportiva aparecen. La competencia, la comparación con otros niños y sobre todo los factores emocionales son los que han permitido que esta actividad sea tan popular. Si el niño posee algunas cualidades que permiten distinguirse del grupo, si por alguna circunstancia es de depositario de la admiración social de su entorno, entonces los padres que se involucran negativamente muestran sus características.

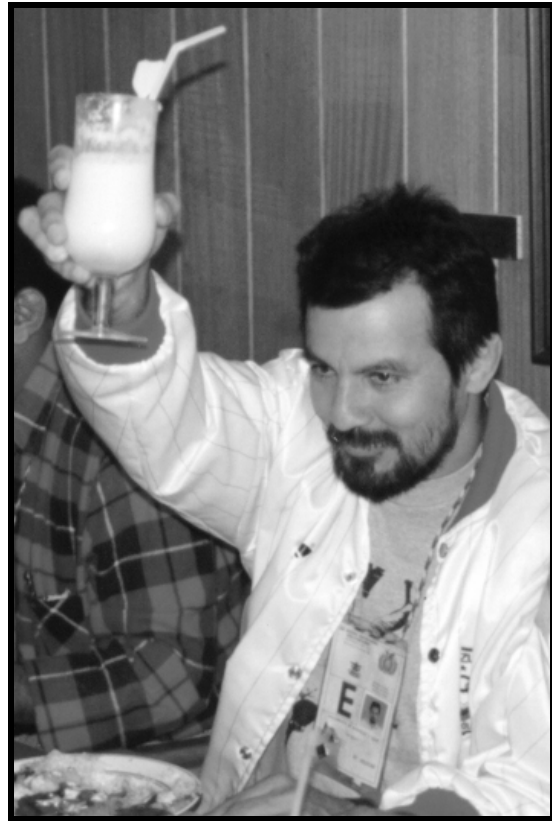
El integrado negativamente se distingue por la indiferencia. Es el que gana o pierde. Se proyecta en el hijo y pasa a ser atleta y ambiente al mismo tiempo y los fracasos, o los que él interpreta como tales, lo afectan terriblemente. Al estar involucrado emocionalmente es poco racional ante la frustración, y culpa a jueces por hacerles trampa o a los compañeros por envidiosos. Es el caso de los padres quienes en las competencias vociferan insultos a los competidores, a los árbitros y a sus propios hijos y los retiran cuando tienen un fracaso.

El integrado positivamente mantiene una diferenciación con sus hijos, lo identifica como un sujeto distinto de él mismo, es capaz de reconocer y validar el ambiente que rodea al atleta y aceptar las reglas que señalan como necesarias los entrenadores y las autoridades. Se integra como factor coadyuvante. Apoya al atleta en su desarrollo deportivo con la misma fuerza que con sus éxitos y fracasos escolares.

Como definitivamente la integración positiva de los padres es necesaria si queremos tener éxito en la formación integral de nuestros atletas desde la infancia, debemos incentivar la creación de mecanismos al estilo de las Escuelas para Padres, en los que entrenadores, dirigentes, docentes y los mismos padres participen en un programa de formación deportiva que integre a este vital sector del deporte menor a la cultura del deporte.

Algo para recordar

A la memoria del Sensei
Víctor Urbina



PARA ESOS NIÑOS JUDOKAS, SUS PADRES Y SUS ENTRENADORES

por el Sensei Hernán Jansen Maneiro

Cada tarde, poco después de escuchar el sonido inconfundible de las guacamayas, que por minutos y durante años han adornando el cielo de nuestra Ciudad Universitaria, el Dojo ucevista se engalana con la sonrisa y alegría de niños con edades comprendidas entre los once y catorce años.

Ellos, al igual que Laureano Márquez (Politólogo y humorista venezolano) en su "CREDO DE LA UCV", comienzan a alimentar sus sueños: trofeos, medallas y el más importante, el que algún día el Rector de esta Universidad colgará en su cuello en el escenario más impresionante de nuestro espacio, el Aula Magna.

Ellos aprenden a creer en la UCV "creadora de ciencia, cultura y deporte, la de Vargas, la del hombre justo y bueno que sueña un país decente".

Ellos, acompañados de la mano de su representante, enaltecen con sus trajes blancos y cintas de diversos colores, lo que hoy llamamos con orgullo el Dojo Sensei Víctor Urbina

Ortega.

Allí los padres y representantes ven crecer sus esperanzas. Sienten que cumplen ese magnífico rol que les compete. Llegar a un Dojo, llevar a un hijo, verlo crecer entre Tatamis y Ukemis, llevar a otros que en la cercanía del hogar comparten juegos y travesuras, verlos desarrollarse progresivamente, es sencillamente algo invaluable. Disfrutar esas medallas, bien sean internas, regionales o nacionales es sentirse orgulloso por los años dedicados a este Club y sus niños.

Centenares de padres han cumplido tan importante rol, pero en los últimos años al menos dos de ellos reflejan la labor de muchos en nuestra Sala y en tantas otras del país: la señora Violeta Fuentes y la señora María Elena Palacios. La primera de ellas junto a su esposo, comenzó su diario trajinar hace 20 años cuando veía poco a poco el progreso de su hijo primogénito Elvis Fariñas. Luego siguieron Eleonel, Erick y en estos momentos Eillen.

La Señora Palacios y su esposo desde hace catorce años han recorrido desde Maripérez hasta la UCV, el "camino de la suavidad". Iniciaron su presencia en la Sala con Eliana. Le siguieron Mauricio y en la actualidad Maximiliano. Por si fuera poco, se han encargado de llevar (en el sentido estricto de la palabra) a una cantidad de niños vecinos (Evelis, Serena, Edward, Evelio, Lisett, Eriana, Dayana, Beránger, Chenandoa), algunos de ellos, medallistas en los últimos eventos nacionales infantiles. Tremendo Scout para el Judo Club UCV. Siempre les estaremos agradecidos.

A través de estos nombres valga nuestro reconocimiento a todos los padres y representantes que en cada Dojo se encargan de apoyar las actividades y sueños de esos pequeños. Es por eso que al igual que Laureano, seguimos pregonando estas creencias. "Creo en los sueños que dormitan tras las nubes de Calder **; en la dignidad del alma ucevista y en los nombres olvidados de los

que la hicieron y la hacen grande"

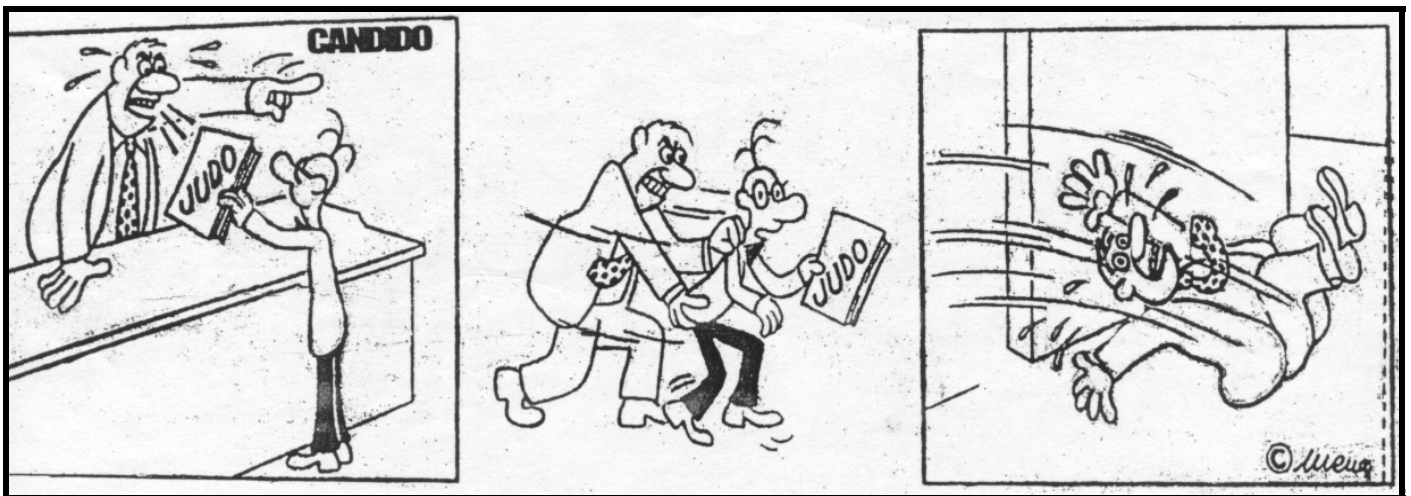
Creo en el Dojo de la UCV, sus judokas, sus padres, sus entrenadores...

Creo sobre todo en aquellos que por años han brindado su sabiduría sin recibir nada a cambio, con el único objetivo de mantener los niveles de enseñanza de siempre. Dos de ellos los Maestros Luis Jiménez Castro y más recientemente Francisco Mundo, entrenadores ad honorem del Judo Club UCV.

Creo en los chamos del país que decidieron cambiar a *Pokemon*, *Dragon Ball* y otras tantas cosas que el "Mago de la Cara de Vidrio" le proporciona a estos pequeños, por este camino de enseñanzas: el Judo.

** Las nubes del famoso escultor norteamericano Alexander Calder, las cuales flotan en el techo del Aula Magna, contribuyendo enormemente con la acústica de tan sagrado recinto.

*Lic. Educación





Entre Tatamis

por el Sensei Hernán Jansen Maneiro

Nacional de Clubes Infantil A y B. Entre los días 17 y 21 de Mayo del año en curso, la ciudad de Maracay sirvió de escenario a más de cuarenta clubes de todo el territorio para que allí se congregaran alrededor de cuatrocientos niños en edades comprendidas entre los 11 y 14 años para iniciar un hecho histórico dentro de esta disciplina: el Primer Campeonato Nacional de Clubes. El señor Arcila, Carlos Polanco y un grupo entusiasta de judokas aragüeños se encargaron de la organización.

La alegría de los chiquillos y el elevado nivel técnico fueron suficientes para hacernos olvidar las inclemencias de la temperatura reinante en esos días. Los muchachos (Bauxilum, Jigoro, Sidor) de la tierra de Manuel Piar, insigne patriota que en Guayana luchó contra las fuerzas españolas en la época de la independencia, se encargaron de darle mayor fuerza y sentido al Himno de su región y con áureos buriles grabaron en la historia del deporte sus nombres en este primer evento de clubes. Los zulianos y los niños de Maracay también disfrutaron en el pódium de vencedores.

Los doce niños ucevistas que participaron en este Nacional de Clubes, conscientes de lo que representa nuestro Club, se dieron por entero y sus esfuerzos y habilidades se vieron recompensadas con un total de ocho medallas: 3 oro, 1 plata y 4 de bronce. Con este resultado un honroso tercer lugar en *Femenino B* y un tercer lugar en la *General del Infantil B*. Felicidades muchachos.

Berángel R. Martín (Oro); Jenireé Aguilera (Oro); Eriana Echenique (Oro).

Chenandoa Martín (Plata); Lenín Moreno (Bronce); Eillen Fariñas (Bronce); Adriana Suárez (Bronce); Hernán José Jansen (Bronce).

Los judokas de la UCV felicitamos a cada uno de los miembros de las diferentes delegaciones que asistieron a este evento y les invitamos a seguir luchando, sumando esfuerzos y alegrías en sus Dojos.

Seminario. En la ciudad de Mucuchíes, en el

Estado Mérida, ubicada a más tres mil metros de altura, caracterizada por sus empinadas calles buscando el blanco cielo de esa ciudad, la hospitalidad de la gente y una muy fría temperatura, se desarrolló en el mes de Marzo, por iniciativa de Fevejudo y con personalidades invitadas de la Universidad de Los Andes (ULA), así como destacados técnicos de nuestro deporte, una actividad de orden didáctico para orientar la enseñanza del Judo en nuestro país.

Lamentablemente no pudimos asistir, pero con toda responsabilidad se entregó a la Federación un escrito de cinco páginas titulado “Reflexiones en torno a la práctica deportiva en niños de edad escolar” lo cual era el aporte que se llevaría al seminario para compartir con los entrenadores que se dieron cita en esa ciudad.

He aquí algunas de esas consideraciones:

La competencia no es un hecho aislado que ocurre sin importarle al niño, por el contrario puede generar estados de angustia y ansiedad.

El estrés provocado por la competencia debe ser canalizado adecuadamente, pues podría traer como consecuencia bajos rendimientos y deserción de la actividad.

Es importante el trato del entrenador, ya que a veces por considerar que es instructor de una deporte marcial, olvida que está relacionándose con niños llegando a realizar acciones innecesarias que afectan negativamente la motivación del practicante.

El entrenador de niños debe estar consciente de crear en su Club estructuras flexibles de funcionamiento que difieran de los esquemas o modelos de clubes para adultos caracterizados por una estructura rígida de entrenamiento o de competencia.

El entrenador a su vez debe conocer que existen ciertos prerequisites en el aprendizaje motor que ayudarán a la adquisición de las habilidades motrices en los niños.

Triunfos. Bolívar (en Infantil A) y Zulia (en Infantil B), se apoderaron de los primeros lugares en el Campeonato Nacional de esa categoría, celebrado en el mes de Julio del presente año.

Seguimos cosechando. Los ucevistas han venido trabajando para estar presentes en el pódium de vencedores. En el Campeonato Nacional de Segunda Categoría, realizado en el Estado Nueva Esparta, Distrito Federal logró tres medallas, con el esfuerzo de los ucevistas Ana Herrera (Oro), Yorfeddy Brito (Plata) y Carlos Blanco (Bronce). Rosario Ramos constante atleta practicante en este Club, estudiante de Sociología, alcanzó Oro en representación del Estado Miranda. En el Nacional Infantil los ucevistas contribuyeron al segundo lugar *Femenino B* y cuarto lugar en la *General* de esa categoría.

Merly Llamozas GV (Oro), Eriana Echenique UCV (Oro), Jenireé Aguilera UCV (Oro), Carlos González GV (Plata), Hernán Palacios UCV (Plata), Geraldine Vert. (Plata), Maria Prado GV (Plata), Hernán Jansen UCV (Bronce), Jair Ochoa GV (Bronce), Carlos Chacón GV (Bronce), Berángel Martín UCV (Bronce), Melisa Borges GV (Bronce), Joissy Jiménez GV (Bronce), Lenín Moreno UCV (Bronce), Eileen Fariñas UCV (Bronce), Linsay GV (Bronce), Edgar Rodríguez UCV (Bronce).

Curiosidades. Nuestros amigos de Bolívar resultaron víctimas de las autoridades de San José de Barlovento. Por tres días les quitaron el autobús que los transportó desde Ciudad Guayana a tierras mirandinas. La excusa: es una unidad robada. La realidad: una unidad con sus papeles en regla. Gracias al apoyo de la televisora local y el concurso del alcalde del Municipio Andrés Bello, se pudo solventar la situación.

Detalle. El señor Virgilio González conductor de la unidad de la Línea Carmelitas Cementerio, hizo servicios a la Dirección de Deportes del Distrito Federal (Caracas - Río Chico - Caracas). Gracias a la señora Montaña, representante en nuestro Club, se nos hizo un descuento bien significativo. Al regresar a Caracas, el Conductor detuvo la unidad y le "brindó" jugos a todos los judokas infantiles. Era el día del niño. Gracias en nombre de los niños distritales.

Una vez más. Algunos padres y representantes de nuestro Club se trasladaron hasta Río Chico para apoyar a los distritales. Buscando promocionar esta disciplina, así como generar algunos ingresos los cuales permitieron cubrir los gastos de alimentación y alojamiento de cinco integrantes de

nuestra Sala, se dieron a la tarea de ofrecer a los participantes franelas con motivos relacionados con el Judo. Lamentablemente no pudimos complacer la demanda de los judokas, pero quedamos solventes con el IND distrital, en cuanto al alojamiento y alimentación de los Ucevistas.

Mejorando. Por iniciativa de la Asociación de Judo de D.F., la Dirección de Deportes de nuestra entidad envió un coordinador. Se cubrieron los gastos de quienes habían resultado en primer lugar en los chequeos distritales. Asistieron ocho judokas que tuvieron que ser costeados por sus Clubes. Buen trato, disposición al trabajo de este coordinador.

Tesis de Grado. Yosmar Quintana judoka de este Club presentó su trabajo para optar al título de Técnico Superior en Fisioterapia. El trabajo estuvo relacionado con la prevención de lesiones en el hombro en atletas practicantes de nuestra disciplina. Felicitaciones.



El Judo Ucevista
Se enorgullece en anunciar
2000 HYUNDAI
Junior World Judo Championships
Del 26 al 29 de Octubre del 2000
en Nabeul, Túnez

Evolución de las Reglas de Arbitraje de Judo

por el Sensei Francisco Mundo
Árbitro Olímpico
(continuación)

La zona de combate (Jonai) de un área de competencia (Shiai-Jo) tiene en sus bordes una zona roja de un metro de ancho, medida aprobada en el año de 1973 y que sustituyó a una raya de similares colores pero de grosor aproximado de 7 centímetros. Uno de los polémicos motivos que impulsó a dicho cambio fue el que muchos árbitros alegaban que era poco visible tanto para ellos como para los propios competidores. Muchos árbitros no estaban de acuerdo en penalizar a los competidores por tan sólo salirse del área de combate.

Se usaba también en ese entonces la palabra "Sono Mama" cuando en alguna acción los competidores estaban a punto de salirse del área permitida, y así el árbitro los llevaba al centro del Tatami para continuar las acciones (en Tachi Waza) o los arrastraba (dejándoles en la misma posición), cuando estaban en Ne Waza.

Ese acto de arrastrar a los competidores fue finalmente abolido en 1974 por ser considerado, además de difícil, burlesco.

De ese modo la palabra "Sono Mama" sólo sería utilizada en casos excepcionales.

También en 1973 fue aprobada la "no competitividad", lo cual fue de suma importancia, ya que antes los competidores tardaban mucho tiempo en aplicar una técnica a su adversario, así como estudiar y lograr su agarre y desplazamiento. Esto hacía muy monótona la competición, por lo que las cadenas de televisión evitaban cualquier transmisión de Judo.

La aprobación de dicha regla fue vital para el desarrollo del Judo televisado.

continuará ...

Filosofía del Judo Sigue tu sueño

Tengo un amigo llamado Monty Roberts que posee un criadero de caballos en San Ysidro. Él me ha permitido usar su casa para realizar eventos y actividades, con el fin de levantar fondos destinados a programas de ayuda para los jóvenes.

La última vez que estuve en la Hacienda me presentó a los demás diciendo: "Quiero decirles por qué permito a Jack usar mi casa. Esto se remonta a una historia acerca del joven hijo de un ambulante entrenador de caballos que iba de caballeriza en caballeriza, de pista en pista, de Hacienda en Hacienda, de criadero en criadero entrenando caballos. Como resultado, la carrera estudiantil del chico se interrumpía continuamente. Cuando estaba en el último año, le pidieron que escribiera en una hoja lo que quería ser y hacer cuando creciera.

Esa noche escribió siete páginas describiendo su meta de poseer algún día un criadero de caballos. Escribió sobre su sueño con todo detalle, y hasta dibujó un diagrama de una Hacienda de 500 hectáreas, mostrando la ubicación de todos los edificios, las caballerizas y la pista para los caballos. Luego dibujó el plano detallado de una casa de 500 metros cuadrados con una sola planta, que estaría ubicada en la Hacienda de sus sueños de 500 hectáreas.

Puso su corazón en el proyecto, y al día siguiente lo entregó a su maestro. Dos días después lo recibió de vuelta. En la página frontal había una gran F roja con una nota que decía: "deseo hablarte después de clases".

El muchacho fue a ver al maestro después de clases y le preguntó "¿por qué me calificó F?" el maestro le dijo: "este es un sueño poco realista para un joven como tú. No tienes dinero. Vienes de una familia ambulante. No tienes recursos. Poseer un criadero de caballos requiere muchísimo dinero. Tienes que comprar la tierra. Tienes que pagar por los primeros purasangre, y después tienes que pagar por una piara de yeguas. No hay manera de que lo puedas hacer". El maestro añadió luego: "Si haces de nuevo tu tarea escribiendo una meta realista, reconsideraré tu nota".

El muchacho regresó a su hogar, y pensó mucho y muy profundamente. Pidió la opinión de su padre, y éste le dijo: "mira hijo, tienes que hacerte tu propia idea sobre esto, de todas maneras se que es una decisión importante para ti".

Finalmente, después de pensarlo por una semana, el chico devolvió el mismo papel sin hacer ningún cambio. Le dijo al maestro: "puede quedarse con la mala nota, yo mantendré mi sueño."

Entonces Monty se dirigió al grupo reunido y les dijo: "les cuento esta historia porque ustedes están sentados en mi casa de 500 metros cuadrados en medio de mi Hacienda de 500 hectáreas. Todavía tengo ese papel de la escuela puesto en un marco sobre la chimenea". Añadió: "lo mejor de la historia es que hace dos veranos el mismo maestro de mi escuela trajo a treinta muchachos para acampar en mi Hacienda por una semana. Cuando el maestro salía me dijo: "mira Monty, ahora puedo decirte esto. Cuando era tu maestro fui algo así como un ladrón de sueños. Durante esos años robé muchos sueños a los muchachos. Afortunadamente tú tuviste suficientes bríos para no renunciar a los tuyos".

NO PERMITAS QUE NADIE ROBE TUS SUEÑOS SIGUE A TU CORAZON. SIN IMPORTAR LO QUE SUCEDA

Jack Canfield

Tomado del Libro

"Sopa de pollo para el alma"

El Juego como parte del entrenamiento de Judo

En la iniciación deportiva y en algunos momentos del entrenamiento, con los niños es necesario planificar actividades de diversión. Esas actividades persiguen el desarrollo del pensamiento táctico desde esa etapa y algunas capacidades importantes para llegar a ser un buen judoka, como pueden ser la reacción, velocidad, agilidad y la fuerza entre otras.

Algunos de los juegos que describiremos posteriormente, mantienen al niño en ese deseo de competir, para ello, los juegos involucran forcejeos, anticipación, iniciativa, defensa y finta que son elementos tácticos necesarios en la formación de un judoka. Entre algunos de tantos juegos que podemos crear en un Dojo tenemos:

1 La Pañoleta

Desarrollo:

Se enfrentan dos equipos con igual número de participantes. Quien hace las veces de líder, asigna a cada uno un número. Por ejemplo, si son diez participantes la numeración sería del uno al diez. Los equipos se ubican a la misma distancia de un testigo o pañoleta, ubicado entre ambos equipos. El encargado de la Sala, dice en voz alta y al azar un número. Entonces, cada número (representado por cada atleta) debe salir a buscar la pañoleta.

Objetivo:

A. Regresar con la pañoleta sin ser tocado por el contrario.

B. Engañar al contrario y hacerlo pasar a su lado contrario de terreno. Hacer que lo toque sin haberse llevado la pañoleta.

2 Pata Coja

Desarrollo:

Cada jugador elevará la pierna izquierda, la cual será tomada del tobillo por el contrario. Cada participante intentará hacer perder el equilibrio al contrario con movimientos de las piernas.

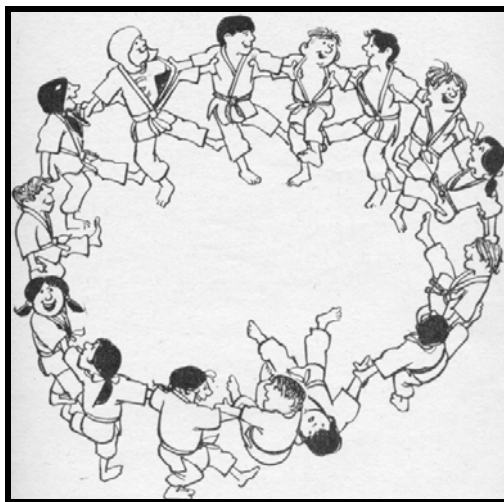
Variantes:

Cada jugador se sujeta su pierna izquierda e intenta hacer perder el equilibrio al contrario golpeándole en la mano libre con las palmas abiertas.

3 Barridos en Círculo

Desarrollo:

Los niños formarán círculos agarrados por las mangas y a la señal, todos deberán intentar "barrer" los pies de sus compañeros. Si se llega a apoyar la rodilla (o cualquier otra parte del cuerpo que no sean los pies) en el suelo, se queda eliminado. De esta manera hasta quedar sólo una pareja.

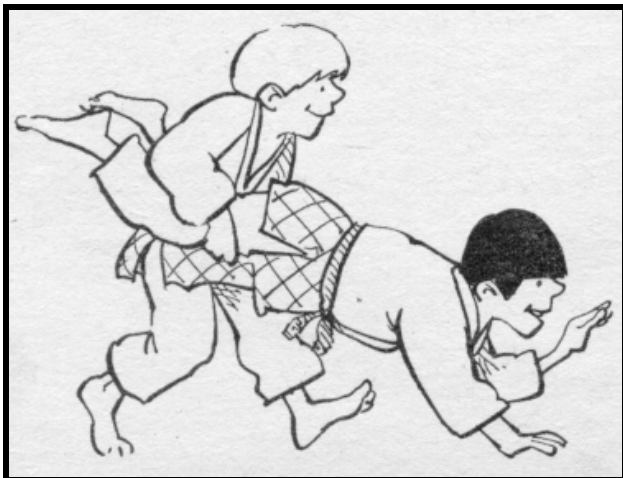
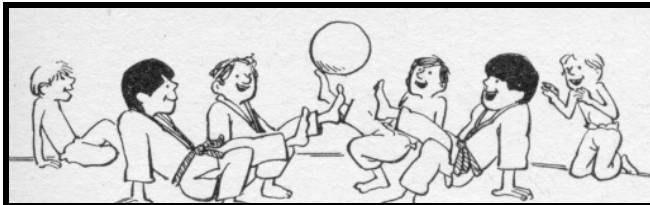
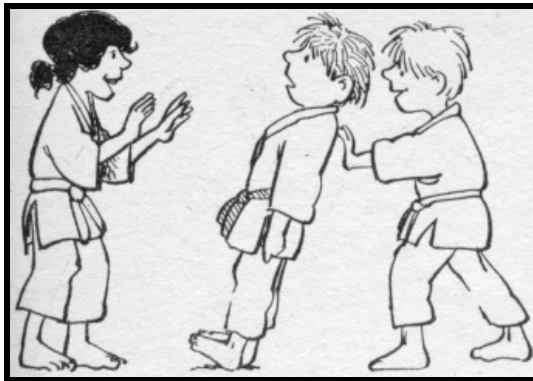
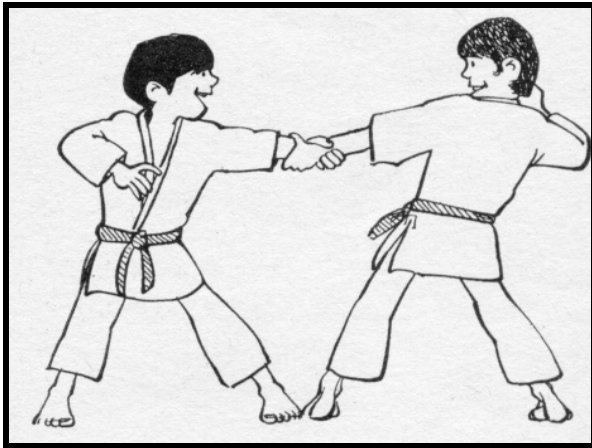


4 Guerra de Codos

En parejas y con uno de los dos brazos entrelazados con el del compañero, se levanta uno de los dos pies y se intenta que el compañero pase al otro territorio. Ambos participantes se encuentran sobre una línea que demarca dicho territorio.



Otros juegos



Judokas infantiles de la U.C.V. (80's)



Muchos atletas que se formaron en el Club de Judo de la U.C.V. son en la actualidad excelentes profesionales. Ejemplo de ello es el jinete Eibar Coa, brillante ex judoka y ahora uno de los mejores en su especialidad en todo el mundo cuya formación se inició en los Tatamis de nuestra Máxima Casa de Estudios.





Foto del mes (FIJ, Julio - 2000)
Toshihiko Koga

¿ Sabía Ud. que ...

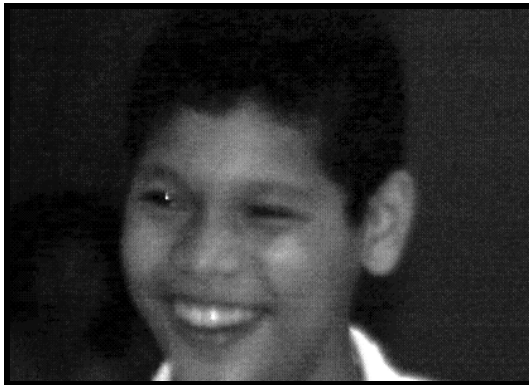
El ex atleta y ahora entrenador Alexis Álvarez ocupó el 7mo. lugar en el Campeonato Mundial de París (Francia), en Diciembre de 1979 ?

Ganó su primer combate ante el representante de Irán. Perdió en la segunda ronda ante el Campeón Olímpico Ezio Gamba, quien finalmente ocupó el segundo lugar en ese evento. Ganó su tercer enfrentamiento ante el atleta de Egipto, y perdió su pase a la disputa de la medalla de bronce ante el francés Dyot, conformándose con el séptimo puesto.

En su categoría (71 Kgs.) participaron 34 países, llevándose Japón la medalla de oro, Italia (plata), URSS (bronce), Inglaterra (bronce), Francia (5to.), Irlanda (5to.), Venezuela (7mo.) y Brasil (7mo.).

Foto del mes (FIJ, Agosto - 2000)
Gerald Rollo (Francia)
Miembro del equipo paralímpico de Francia





*El entrenamiento de Judo debe ir
acompañado de ejercicios
complementarios.
Los juegos didácticos son fundamentales
para desarrollar habilidades e instinto,
básico para el desarrollo y formación
del judoka.*





Espera en el próximo número
III Edición Aniversaria de
El Judo Ucevista

