
MANUAL DE JUDO KODOKAN TEORÍA Y SISTEMA

NÉSTOR FIGUEROA



CONTENIDO

I.	DEDICATORIA	
II.	PREÁMBULO	
III.	AGRADECIMIENTO	
IV.	REFLEXIONES DE VIDA	
V.	INTRODUCCIÓN	
CAPITULO I		
	HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL JUDO BUDO	25
	1. REFERENCIA HISTÓRICA	26
	2. BUDO Y BUJUTSU	31
	3. PRINCIPIOS DE LA FILOSOFÍA DEL JUDO	33
	4. LA PEDAGOGÍA DEL JUDO	37
	5. TRASCENDENCIA DE LA PEDAGOGÍA	38
CAPITULO II		
	EL MARCO DEL JUDO CIENTÍFICO	41
	1. INTRODUCCIÓN AL TRABAJO CIENTÍFICO DEL JUDO	42
	2. DEL CONCEPTO DEL DESEQUILIBRIO AL CONCEPTO DE LA FUERZA BRUTA	44
	3. KUZUSHI, TSUKURI, KAKE	45
	4. EXPECTATIVAS FUTURAS DEL JUDO	48
CAPITULO III		
	LA TEORÍA MODERNA DEL JUDO	51
	1. ESTRUCTURA Y PROCESO DE LA BIOMECÁNICA DEL JUDO	52
	2. FENÓMENOS NATURALES EN LA TEORÍA DEL JUDO	54
	3. FUNDAMENTOS DEL WAZA O TÉCNICA	59
	4. FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO	64
	5. HACIA UNA TEORÍA UNIFORME DEL JUDO	70
	6. FUNCIONAMIENTO DE LA TEORÍA DEL JUDO	72
CAPITULO IV		
	EL SISTEMA DEL JUDO	75
	1. GENERALIDADES DEL DEPORTE	76

2. EL SISTEMA DEPORTE DEL JUDO	80
3. ESTRATEGIAS DE DESARROLLO DEL JUDO DEPORTE	81
4. EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEPORTIVO	84
5. LOS PROCESOS DEL JUDO	88
6. EL GOKYO NO WAZA	97
7. EL SHIMMEISHO NO WAZA	107
8. EL KATAME WAZA	110
9. LOS KATAS	121
10. EL ATEMI WAZA	129
CAPITULO V ENTRENAMIENTO Y METODOLOGÍA DEL JUDO	133
1. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	134
2. PREPARACIÓN Y ENTRENAMIENTO	135
3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO	137
4. COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO	138
5. LOS PROCESOS DEL ENTRENAMIENTO	139
6. IMPORTANCIA DEL MÉTODO DE TRABAJO	141
7. LABOR DE SASTRE EN LA METODOLOGÍA DEL JUDO	142
8. PROPÓSITOS DEL PROCESO DEL TRABAJO	143
9. MECANISMOS E INSTRUMENTOS DEL PROCESO METODOLÓGICO DEL TRABAJO	144
10. EVALUACIÓN Y RENDIMIENTOS DEL PROCESO METODOLÓGICO DEL TRABAJO	148
11. METODOLOGÍA DEL ADIESTRAMIENTO TÉCNICO	149
12. DIAGNÓSTICO Y ADIESTRAMIENTO DE EFICIENCIA DE LOS FMM Y FMW	149
13. DIAGNÓSTICO Y ADIESTRAMIENTO DE PERFORMANCE DE LA TÉCNICA EN JUDO	150
14. DIAGNÓSTICO Y ADIESTRAMIENTO DE PERFORMANCE EN EL SHIAI, RANDORI	151
15. DIAGNÓSTICO Y ADIESTRAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICO MOTORAS	153
CAPITULO VI LA TERMINOLOGÍA TÉCNICA EN EL JUDO	153
1. IMPORTANCIA DEL LENGUAJE DEPORTIVO	154
2. TÉRMINOS DE FINALIDAD	155
3. TÉRMINOS DE ACCIÓN	157
4. TÉRMINOS DE SECUENCIA	157
5. TÉRMINOS DE FORMA O MODO	158
6. TÉRMINOS DE REFERENCIA O MEDICIÓN	158
7. TÉRMINOS DE REPRESENTACIÓN	158
8. TÉRMINOS OCUPACIONALES	161
9. TÉRMINOS DE COMUNICACIÓN	161
10. LA TERMINOLOGÍA EN EL JUDO	162
11. LA ESTRATEGIA EN EL JUDO	165
12. FUNDAMENTOS DE LA ESTRATEGIA	166
13. LA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN EFICAZ	168

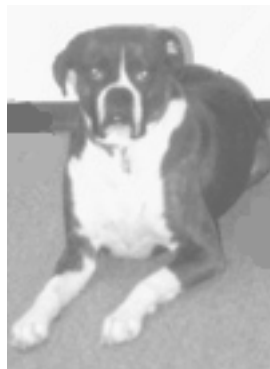
CAPITULO VII	LA FUERZA EN EL JUDO	169
1.	GENERALIDADES	170
2.	IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN EL JUDO	170
3.	LA FUERZA FISIOLÓGICA Y MECÁNICA	172
4.	DESARROLLO DE LA FUERZA	172
5.	EL TRABAJO CARDIO-VASCULAR Y CARDIO-RESPIRATORIO	173
CAPITULO VIII	EL SISTEMA DE ATAQUE	177
1.	EL FENÓMENO COMPETITIVO	178
2.	OBJETIVOS DE LA COMPETICIÓN	179
3.	BIOMECÁNICA DEL ATAQUE	179
4.	PRINCIPIOS DEL ATAQUE	180
5.	PROPIEDADES DEL ATAQUE	181
6.	INSTRUMENTOS DEL ATAQUE	181
7.	CLASES DE ATAQUE	183
8.	EL ATAQUE COMO SISTEMA	184
9.	FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE ATAQUE	184
10.	EFICIENCIA DE PERFORMANCE	185
11.	VARIABLES DEL COMBATE	185
12.	APTITUDES DEL COMPETIDOR	186
13.	FACTORES QUE INFLUYEN EN EL COMBATE	186
CAPITULO IX	EL SISTEMA DE DEFENSA	189
1.	INTRODUCCIÓN	190
2.	PRINCIPIOS DE LA DEFENSA	191
3.	PROPIEDADES DE LA DEFENSA	191
4.	INSTRUMENTOS DE LA DEFENSA	191
5.	CLASES DE DEFENSA	193
6.	LA DEFENSA COMO SISTEMA	193
7.	FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE DEFENSA	194
8.	EL ARTE DEL CONTRA-ATAQUE	194
9.	EFICIENCIA DE PERFORMANCE	202
CAPITULO X	FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE JUDO	203
1.	INTRODUCCIÓN	204
2.	CARACTERIZACIÓN DEL JUDO EN EL MUNDO	205
3.	OBJETIVOS DEL PROGRAMA	207
4.	ASPECTOS COMPLEMENTARIOS DE LA ENSEÑANZA	208
5.	ESTRUCTURA DEL PROGRAMA	209
6.	BUSHIDO, REIGISOHO	212
7.	JUNBI UNDO, TAISO, SHUMATSU UNDO	212
8.	TANDOKU RENSHU, UKEMI WAZA	213
9.	SOTAI RENSHU, UCHI KOMI WAZA	215
10.	CLASES DE UCHIKOMI	216
11.	RANDORI GEIKO	219
12.	KUMI KATA, HAPPO NO KUZUSHI, SHINTAI, SHISEI	219

13. RENRAKU WAZA	223	
14. KAESHI WAZA, GONosen WAZA	225	
15. RANDORI, SHIAI, KATA	227	
CAPITULO XI	MODELO ORGANIZACIONAL DE ESCUELAS Y CLUBES DE JUDO	229
1. INTRODUCCIÓN		230
2. FUNCIONES		231
3. DESARROLLO DE PLANES		233
4. LOS JUDOGIS		234

柔道



ESTE LIBRO HA SIDO PUBLICADO
GRACIAS AL SOPORTE DE
SINCHIJUDOKAN INSTITUTE
info@sinchijudokan.com
www.sinchijudokan.com
&
BOXER COMPUTER SERVICES
BOXERCS@PRODIGY.NET



Prohibida su Reproducción