

ENERO 1996 - N.º 7



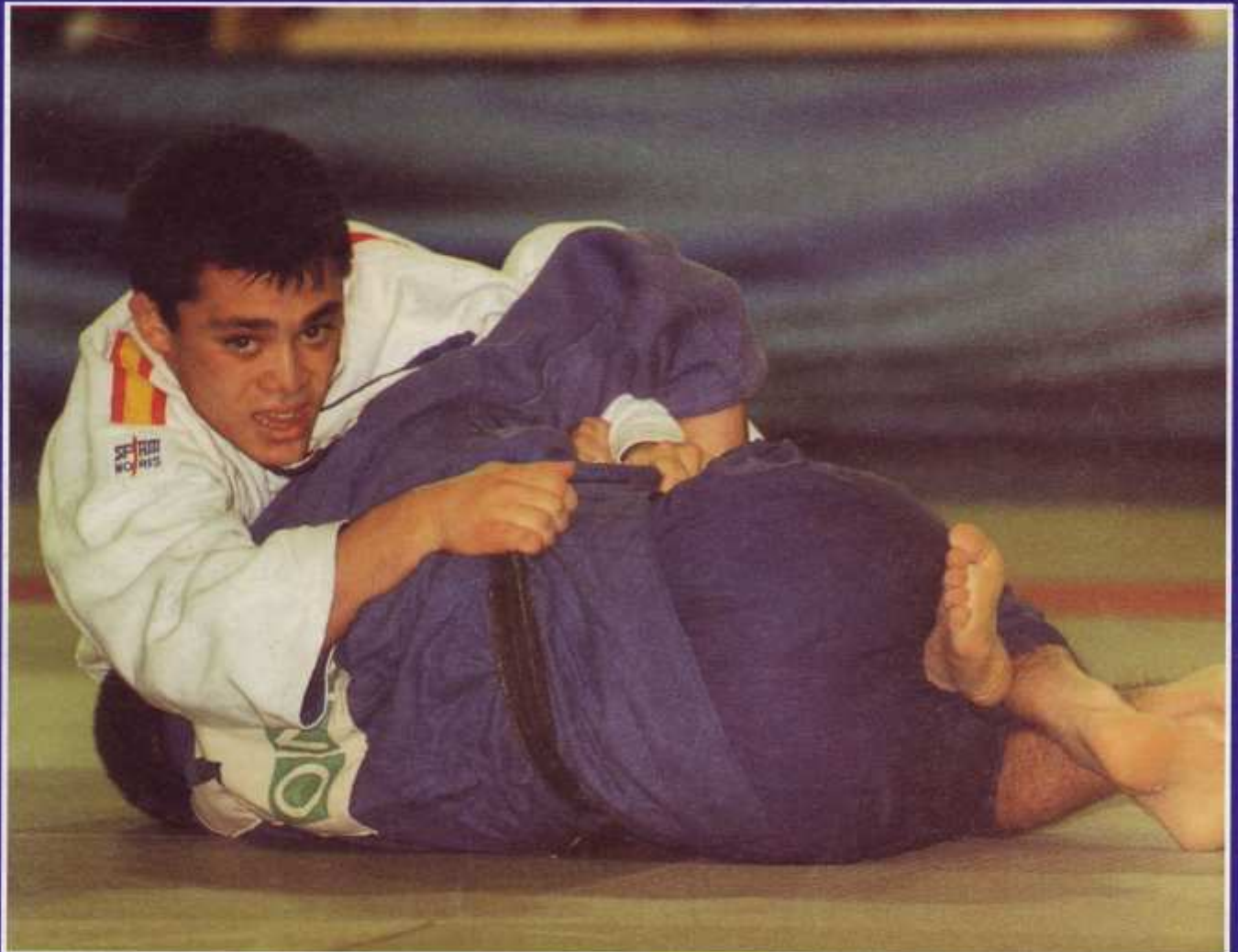
JUDO

JIU-JITSU

AIKIDO
HAPKIDO
KENDO
WU-SHU

FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS

DEFENSA PERSONAL
Y CULTURA FISICA



KENJI UEMATSU

DEMOSTRÓ SER EL MEJOR DEL CONTINENTE

«Marcando estilo»



Ref. 115. Master competición. Blanco.
Medidas homologadas. T/1-8.



Ref. 150. Alta competición.
Extra. Azul lavado. Medidas homologadas. T/1-8.



Ref. 125. Alta competición. Extra. Crudo,
tejido duro. Medidas homologadas. T/1-8



Ref. 120. Master competición. Azul.
Medidas homologadas. T/1-8



Ref. 115.

Ref. 120.

Ref. 125.



TAGOYA,
DISTRIBUIDOR OFICIAL DE LOS
JUDOGUIS adidas®
PARA TODA ESPAÑA

CENTRAL: Sixto Celorrio, 40 • Tel. (976) 52 16 36 • Fax (976) 52 84 18 • 50015 ZARAGOZA
DELEGACION: Avenida Oporto 18 • Teléfono y Fax: (91) 4604248 • 28019 MADRID



ENERO 1996

N.º 7

Tirada: 2.000 ejemplares.

EDITA:

FEDERACIÓN ESPAÑOLA

DE JUDO Y D. A.

Ferraz, 16, 7.º

28008 Madrid.

DIRECTOR:

Luis Vilela Camiño.

DIRECTOR ADJUNTO:

José María Bellón.

COLABORADORES:

Francisco Valcárcel.

Vicente Cepeda.

José Ignacio Bueno.

José M. García.

Sacramento Moyano.

Pedro R. Dabauza.

Serafin Aragüete.

Javier Oliva.

Manuel Jiménez.

F. Javier Moreno.

David Vilela.

FOTOS:Miguélez, Villalón, Carlos
Martínez y Serafin Aragüete.**FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN:**

Sever-Cuesta. Valladolid.



NOTA: La FEJYDA no se responsabiliza de las opiniones expuestas en los trabajos firmados que corresponde únicamente a los autores.

Depósito Legal: 442-1992

Que el mundial sirva de revulsivo

No tiene explicación. Nadie se lo explica, ni deportistas, ni técnicos, ni directivos, nadie sabe que ha sucedido en el Mundial de Japón.

La programación más escrupulosamente estudiada, con un calendario previo de actividades que pusiera a punto a nuestros judokas antes del Mundial, sin saber cómo ni por qué, no dio el resultado que las previsiones menos optimistas hubiesen pronosticado.

Actividades Deportivas hizo un programa que, después de los resultados obtenidos, nos hacían confiar con ciertas garantías en posicionar a nueve judokas para los Juegos Olímpicos de Atlanta y obtener de tres a cinco medallas.

Todos conocemos los resultados, éstos han obligado a una reunión con los técnicos federativos, profesores particulares, seleccionadores, etc., para buscar soluciones de garantía de cara al próximo encuentro olímpico.

Estoy seguro de que el entorno social, con su oferta de distracción y ocio, no es el mejor caldo de cultivo para hacer las renunciaciones y sacrificios que la alta competición exige. Ahora bien, sabemos que, además de las condiciones físicas de privilegios que el deportista de élite tiene, hay que complementarlas con la disciplina, el orden y el método que impone un entrenamiento que sólo debe tener un objetivo: la Victoria.

Dicho esto, en la temporada 95-96 vamos a iniciar la andadura del Circuito Europeo, más aquellas competiciones que por su rango, sirvan de baremo para saber qué vamos a hacer en Atlanta 96.

También os digo que este tropiezo no sirva para desmoralizarnos, sino como revulsivo de lo que estamos seguros podéis hacer, dar al Judo Español, medallas.

La confianza, depositada por la Unión Europea de Judo en la FEJYDA, para la organización del Campeonato de Europa Junior Masculino y Femenino, es un reto y una responsabilidad que todo el equipo hemos asumido, estamos seguros de que todos habréis quedado satisfechos de la escrupulosa organización puesta en escena al servicio del Judo Europeo y al prestigio de España como sede.

A todos los miembros de la Comisión Organizadora, desde estas líneas, gracias por su desinteresado esfuerzo y excelente calidad de servicio.

Próximamente, se pondrá en marcha la 2.ª fase de la Campaña de Promoción de nuestro deporte en Televisión, de la que oportunamente tendréis noticia.

Luis Vilela

SUMARIO

1	Shōgun
25-26	Campeonato de Europa para ciegos
29-30	El calentamiento: una de las claves del éxito
31-32	Campeonato Autonómico
33	Nueva Normativa Electoral
34-35	La Escuela informa
36-37	Judo infantil
38-39	Jiu-jitsu
40	Copa del Mundo de Toledo



El Mundial de Japón no deparó medallas. Antes del Mundial de Japón todos hacían pronósticos acerca del número de medallas que España iba a cosechar. Lo cierto es que el equipo nacional tenía muchas posibilidades reales de lograr unos buenos resultados. Sin embargo, la realidad fue bien distinta, ya que ni un solo español logró subirse al podio. Menos mal que, al menos, Ernesto Pérez, Yolanda Soler, Isabel Fernández y Almudena Muñoz consiguieron su plaza para los Juegos Olímpicos de Atlanta.
(Pág. 4-11)





Estuvimos en Atlanta. Durante una semana del mes de noviembre, y por invitación del Comité Olímpico Español, una delegación de las distintas federaciones olímpicas pudo observar in situ las instalaciones que albergarán los JJ.OO. de Atlanta. La delegación de la Federación Española de Judo pudo comprobar sobre el terreno cuál sería el alojamiento del equipo español así como el magnífico polideportivo donde se disputaría la competición. (Pág. 12-14)

El Open de Suiza abrió el circuito europeo. Para aquellos que no lograron su pase para Atlanta durante la disputa del Mundial, se les abre ahora la oportunidad de conseguir su plaza mediante el circuito europeo de grandes torneos y el Campeonato de Europa. El primero de este circuito ha sido el Open de Suiza donde Sara Álvarez, oro, León Villar, plata y Miriam Blasco y Luis Otero, bronce, sumaron los primeros puntos de su clasificación. (Pág. 15-16)



Gala del Judo en Ávila. La Federación Española de Judo quiso galardonar a diferentes mandos de la Policía Nacional su labor en la expansión y promoción del judo. Durante un entrañable acto celebrado en la Escuela de la Policía de Ávila el presidente de la Federación Española, Alejandro Blanco, hizo entrega de los distintos galardones y medallas en reconocimiento a la labor realizada. (Pág. 27-28)

Campeonato de Europa Junior. Valladolid acogió del 16 al 19 de noviembre el Campeonato de Europa Junior que tuvo para España unos excelentes resultados, tanto deportivo como organizativo. En el primer aspecto Kenji Uematsu confirmó su extraordinaria calidad alzándose campeón continental, mientras que Aitami Ruano, otro de los favoritos al oro tuvo que conformarse con la medalla de plata. Finalmente Elsa Rebollo y Leire Iglesias cosecharon sendas medallas de bronce. (Pág. 17-24)



En el Mundial de Japón se cumplieron a medias las expectativas previstas

ESPAÑA

consiguió cuatro plazas para Atlanta

El Campeonato del Mundo absoluto que se disputó en la ciudad japonesa de Chiba no tuvo unos muy buenos resultados para los intereses españoles. Las expectativas quizá fueron demasiado optimistas y al final no se cosecharon medallas, aunque, por lo menos, se obtuvieron cuatro plazas directas para los Juegos Olímpicos de Atlanta. En la categoría de hombres sólo Ernesto Pérez consiguió plaza; mientras que en mujeres Yolanda Soler, Isabel Fernández y Almudena Muñoz se aseguraron su presencia en la cita olímpica.

▶ 4 JUDO / JIU-JITSU



“ERNESTO PÉREZ, QUE SE CLASIFICÓ PARA LOS JJ.OO., SÓLO SE VIO FRENADO POR EL FRANCÉS DOUILLET, DOBLE CAMPEÓN MUNDIAL EN +95 Y OPEN, Y POR EL GEORGIANO KHAKHALCICHVILI, ORO EN BARCELONA'92”

Ernesto Pérez frente a David Douillet.

ERNESTO PÉREZ (+95 Kilos).—Su primer encuentro lo tuvo con el yugoslavo Milimkovic Mitar, este judoka es muy fuerte, quedó hace un mes sub-campeón en la Universiada celebrada en Fukuoka (Japón). El combate se inició marcando el yugoslavo un Koka de técnica de pierna (O-uchi-gari), pronto lo remontó Ernesto con un ippón de Kata Gatame (inmovilización).

El segundo combate lo tiene con el polaco Kubaski, que fue campeón del mundo en la categoría Open; es un judoka muy fuerte y con muchas tablas en las competiciones pero tuvo que abandonar por ippón de inmovilización (Kuzure Kesa Gatame) que le marcó Ernesto.

En el tercer encuentro con el mongol Bat Erdenne, medalla en Europa, Ernesto salió con muchas ganas y en seguida le marca Yuko de Harai-Makikomi, acabando por ippón de luxación (Juji Gatame).

En su cuarto encuentro consigue ganar al Bieloruso Charahov en un tiempo rápido marcándole un fabuloso ippón de Tani Otoshi.

El pase a la final lo realizó con el francés David Douillet, quien quedó en estos Campeonatos del Mundo Campeón en el peso pesado y campeón en el Open.

El combate se desarrolló marcando el francés Wazari con una técnica de pierna (Uchi Mata), a continuación Douillet recibe una penalización de Shido por no atacar y vuelve a marcar Wazari de inmovilización (Yoko-Shiho Gatame). Pierde Ernesto el combate y fue repescado posteriormente.

El encuentro para la medalla de bronce lo realiza con el georgiano Khakhalcichvili, campeón del Mundo y campeón Olímpico en Barcelona 92. Un combate muy duro e interesante. Comienza llevando Ernesto toda la iniciativa, reciben los dos penalización por no atacar. El georgiano marca Koka de Koshi Guruma. Ernesto compitió muy bien, atacando cuanto pudo pero terminó ganando Khakhalcichvili.

Ernesto quedó quinto clasificado consiguiendo la plaza para España en la próxima Olimpiada a celebrar en Atlanta en el año 1996. Su actuación



Ernesto Pérez.



Quino.



David Douillet (+95 kg) frenó el paso a la medalla de oro a Ernesto Pérez

en este campeonato mundial ha sido muy buena a pesar que fue el español con el sorteo más difícil. Ha demostrado estar a la altura de los mejores, si sigue en esta línea ascendente espero que en la Olimpiada pueda estar en el Cuadro de Honor. ¡Enhorabuena y sigue trabajando!

JAVIER CONCA (-95 Kilos).—Su primer encuentro fue con el americano Hueso Ralph; reciben los dos Shido y Chui por no atacar, a continuación marca Conca Yuko

de Soto Makikomi y gana el combate.

El segundo combate lo tuvo con el egipcio El Gharabawi Bassegy, marca el egipcio Yuko de O Soto Gari, sigue atacando Conca y gana a Bassegy marcando Wazari de O Soto Makikomi e ippón de Okuri Ashi Barai.

El tercer encuentro lo realizó con el polaco Nastula Pawel, quien quedaría campeón del mundo. Le marca el polaco Wazari de Kuchiki Taoshi e ippón de Te Guruma. Conca fue repescado. El combate de repesca



Fernando González.

lo realiza con el japonés Okaizumi Shigeru (quedó medalla de bronce en las finales). Shigeru ganó a Conca marcándole ippón de Seoí Nague. Javier Conca cumplió bien al ganar sus dos primeros combates, teniendo en cuenta que el tercero y la repesca los perdió con dos campeones.

FERNANDO GONZÁLEZ (86 Kilos).—Su primer encuentro, con el finlandés Honkanen Harry, lo pierde por Yuko de Yoko Otoshi e ippón de inmovilización.

Fernando estuvo mal, esperábamos más de él ya que había ganado al finlandés en dos competiciones anteriores. Planteó el encuentro mal o le pesó la responsabilidad de poder ganar la plaza para la Olimpiada del 96.

CARLOS TORRES (78 Kilos).—El primer combate fue con Shmakov Vladimir de U.Z.B., quien le

marca Yuko de O-Uchi gari, Wazari de Ko-Soto Gari y otro Wazari de Tai Otoshi y finalmente perdió por Sogo Gachi. Estuvo mal, quizá era muy fuerte para él este Campeonato.

JOAQUÍN RUIZ (71 Kilos).—Tiene el primer combate con Jartybaev Salken. Recibieron un

Shido y un Chui cada uno por no atacar y un Keiko-ku Salken por la misma razón. Gana Quino.

El segundo combate lo disputa contra el italiano Diego Bambilla, lo pierde por ippón de Yoko Otoshi. El italiano quedaría medalla de bronce. Quino no fue repescado. Se le vio flojo en sus combates.



TOMÁS TORO (65 Kilos).—Gana con rapidez su primer encuentro con Mabiria Joseph, de Kenya, por Yuko de Tani Otoshi e ippón de Tai Otoshi.

Su segundo combate realizado contra el coreano Kim Que Ik fue bastante duro. Reciben los dos Shido y Chui por no atacar. Marca el coreano Wazari de Ko Soto Gari, reacciona Toro llevando la iniciativa y atacando siempre, marca Koka de Ko Uchi Gari y Yuko de Seoí Nague. Sigue atacando y el coreano no hacía nada, deberían haberle descalificado por no atacar, pero los árbitros lo ignoran totalmente. Se equivocaron en este encuentro dando perdedor al español. No fue repescado.

ROBERTO NAVEIRA (60 Kilos).—Gana su primer combate contra el portugués Caravana por ippón de Kata ha Jime (estrangulación).

El segundo encuentro lo disputa con el israelita Fogel Guy. Roberto marca Koka de Ko Soto Gari y Yuko de Sumi Gaeshi, recibe Shido por tirarse y Chui por no atacar. Finalmente gana el israelita marcando Koka de Tani Otoshi y Yuko de Kuchiki Taoshi. A Roberto le faltó arriesgar y atacar los últimos treinta segundos para haber ganado. No estuvo bien en este encuentro y tampoco fue repescado.

José Ignacio Bueno

Roberto Naveira.

PARTICIPACIÓN FEMENINA

Se celebraron estos 9.º Campeonatos del Mundo Absoluto de Judo femenino con una participación record de 272 competidoras.

El equipo nacional, si bien consiguió tres diplomas, no fue capaz de conseguir ninguna medalla, lo cual indica que no estuvo a la altura de sus posibilidades. Los tres diplomas conseguidos en categoría de -48 kg., -52 kg. y -56 kg., en base a la normativa existente, nos clasifica para La Olimpiada del 96 en dichas categorías, pero en el resto habrá de intentarse por la otra vía, que es la del circuito internacional, bastante más difícil, ya que se calcula que habrá de conquistarse un mínimo de 3 medallas para poder optar a la clasificación por continente.

La actuación del equipo nacional en las categorías de pesos altos (-66, -72 y +72 kg.) fue totalmente negativa, ya que tanto Cristina Curto (-72) como Raquel Barrientos (+72) perdieron en el primer encuentro frente a rivales netamente inferiores. Cristina perdió por decisión con la representante de Kazakstan y Raquel con la italiana Burgatta por Shido de no atacar.

En cuanto a M.ª Mar Alcívar en -66 kg., sí bien superó por ippón (Tar-Otoshi) a su primera rival, la lituana Siurskaite, perdió a continuación también por ippón (Seoi-Otoshi) y sin opción a repesca con la canadiense Roberge.

En categoría de -61 kg. compitió Miriam Blasco y



Isabel Fernández, recogiendo el diploma.

aunque no consiguió puesto de honor, venció en tres encuentros y alcanzó la novena posición. Sus victorias fueron sobre: Mac Donald de USA por Yuko, Etoumi de Marruecos por ippón (Osae-Waza) y Vaitiekunaite de Lituania por ippón (Shime-Waza). Sus derrotas fueron en cuartos de final con la holandesa Gal por Koka de Morote-Gari y en repesca con la israelita Arad por decisión.

En esta categoría se clasificaron en puestos de honor las mejores judokas europeas, por lo cual esperamos podernos clasificar para la Olimpiada en el circuito europeo sin demasiados problemas.

En -56 kg. compitió nuestra flamante subcampeona de Europa-95 Isabel Fernández, la cual comenzó muy mal el campeonato ya que perdió por Yuko de contra con la belga Lomba, que

"MAGNÍFICA PARTICIPACIÓN DE ISABEL FERNÁNDEZ, QUE FUE QUINTA EN SU PRIMER MUNDIAL"

Isabel Fernández.





Yolanda Soler.



Almudena Muñoz.

"YOLANDA SOLER
Y ALMUDENA
MUÑOZ
COMPLETARON LA
LISTA DE
CLASIFICADOS
PARA LA
OLIMPIADA"

es inferior a nuestra judoka. Afortunadamente entró en repesca y ganó sucesivamente a Gal (Holanda) por Yuko, a Pekli (Hungria) por ippón y a Muzinger (Alemania) por decisión, ganándose con ello la disputa de la medalla de Bronce frente a la brasileña Zangrando, con la que perdió tras un durísimo combate tan sólo por decisión.

Resultado final 5.º puesto y plaza Olímpica para España en esta categoría.

En categoría de -52 kg. compitió nuestra campeona Olímpica Almudena Muñoz, que vence en su primer combate por ippón a Chan Mel Ling de Hong-Kong, para perder posteriormente por Koka con Wang de China.

Entra en repesca y vence a Santaella de Venezuela por decisión, a la italiana Giungi por incomparecencia y a Hyun de Korea por Wazari.

Disputa la medalla de bronce con la cubana Verdecia con la que pierde por Keikoku.

Resultado final 5.º puesto y plaza para la Olimpiada.

La participación en -48 kg. corrió a cargo de Yolanda Soler, que comenzó la competición venciendo por ippón a la suiza Kurath, a continuación vence también por ippón a Kirman de Australia y a la rumana Moise igualmente por ippón.

En cuartos de final se enfrenta con la china Li con la que pierde por ippón de inmovilización. Se repesca y vence por Yuko a la portuguesa Piñeiro para perder definitivamente con la polaca Roszkowska por ippón de barai.

En la categoría abierta (Open) participó Cristina Curto sin opción alguna, ya que perdió de forma fulgurante por ippón (Seoi-Nage) con la brasileña Brandino y sin posibilidad de repesca.

Vicente Cepeda

"LA GRAN SORPRESA LA PROTAGONIZÓ MIRIAM BLASCO QUE SE QUEDÓ EN NOVENA POSICIÓN, A UN PUESTO DE LOGRAR EL PASE A ATLANTA"



Miriam Blasco no consiguió su pase para Atlanta.



Raquel Barrientos.



Yolanda Soler.

Almudena Muñoz.

EN RESUMEN, hay que decir: de Ernesto Pérez que es uno de los mejores Judokas mundiales en la actualidad. Sus combates contra medallas mundiales y olímpicas así lo acreditan. Ha ganado su plaza para la Olimpiada de Atlanta.

De Tomás Toro y Roberto Naveira, que sus actuaciones se vieron entorpecidas a mi juicio por las graves equivocaciones arbitrales quienes impidieron a estos dos Judokas conseguir una buena clasificación y posiblemente obtener medalla.

Del resto de los componentes masculinos únicamente me cabe decir que esperaba de ellos mejores resultados, pues no dudamos de su buen Judo.

Estoy convencido que por el nivel de Judo que se hace en España, Ernesto Pérez no estará solo como único representante español en Atlanta.

Macario García



RESULTADOS

CAMPEONATO DEL MUNDO ABSOLUTO

FEMENINA

+72 kg: 1. Angelique Seriese (NED), 2. Ying Zhang (CHN), 3. Hyun Me Shon (KOR), 3. Daima Beltran (CUB), 5. Svetlana Goundarenko (RUS), 5. Noriko Anno (JAP), 7. Colleen Rosensteel (USA), 7. Donata Burgatta (ITA).

-72 kg: 1. Diadenis Luna (CUB), 2. Ulla Werbrouck (BEL), 3. Yoka Tanabe (JAP), 3. Tatiana Beliaeva (UKR), 5. Limin Zhao (CHN), 5. Kate Howey (GBR), 7. Estha Essombe (FRA), 7. Karin Kienhuis (NED).

-66 kg: 1. Min Sun Cho (KOR), 2. Jimenez Reve (CUB), 3. Aneta Szczepanska (POL), 3. Liliko Ogawasawara (USA), 5. Alice Dubois (FRA), 5. Claudia Zwiers (NED), 7. Mariele Spacek (AUT), 7. Melanie Engoang (GAB).

-61 kg: 1. Sook Jung Sung (KOR), 2. Jenny Gal (NED), 3. Gella Van de Caveye (BEL), 3. Catherine Fleury (FRA), 5. Zulueta Beltran (CUB), 5. Yael Arad (ISR), 7. Diane Bell (GBR), 7. Michelle Buckingham (CAN).

-56 kg: 1. Driulis Gonzales (CUB), 2. Sun Yong Jung (KOR), 3. Danielle Zangrando (BRA), 3. Filipa Cavalleri (POR), **5. Isabel Fernández (ESP)**, 5. Isabelle Lomba (BEL), 7. Tanja Muntzinger (GER), 7. Zoulfia Garipova (RUS).

-52 kg: 1. Marie Restoux (FRA), 2. Carolina Mariani (ARG), 3. Verdecia (CUB), 3. Sharon Rendle (GBR), **5. Almudena Muñoz (ESP)**, 5. Jin Wang (CHN), 7. Sook Hee Hyun (KOR), 7. Heidi Goossens (BEL).

-48 kg: 1. Ryoko Tamura (JAP), 2. Aiyue Li (CHN), 3. Carmenaty Savoni (CUB), 3. Malgo Roszkowska (POL), 5. Tamara Meyer (NED), 5. Hillary Wolf (USA), 7. Tatiana Moskvina (BLR), **7. Yolanda Soler (ESP)**.

Open 1. Monique van der Lee (NED), 2. Fuming Sun (CHN), 3. Hyun Kyunh Lee (KOR), 3. Estela Rodrigues (CUB), 5. Sandra Koeppen (GER), 5. Noriko Anno (JAP), 7. Christine Cicot (FRA), 7. Valria Brandino (BRA).

MASCULINO

+95 kg: 1. David Douillet (FRA), 2. Frank Möller (GER), 3. Naoya Ogawa (JAP), 3. David Khakhaleisvili (GEO), 5. Selim Tataroglu (TUR), **5. Ernesto Pérez (ESP)**, 7. Rouslan Charapov (BLR), 7. Indrek Pertelson (EST).

-95 kg: 1. Pawel Nastula (POL), 2. Dmitri Sergueev (RUS), 3. Shigeru Okaizumi (JAP), 3. Stephane Traineau (FRA), 5. Serguei Shakimov (KAZ), 5. Dmitriy Solovyev (UZB), 7. Raymond Stevens (GBR), 7. Ben Sonnemans (NED).

-86 kg: 1. Ki Young Jean (KOR), 2. Hi-dehiko Yoshida (JAO), 3. Oleg Maltsev (RUS), 3. Nicolas Gill (CAN), 5. Ruslan Mashurenko (UKR), 5. Frederic Demontfaucon (FRA), 7. Aigimans Merkevicus (LIT), 7. Adrian Croitoru.

-78 kg: 1. Toshihiko Koga (JAP), 2. Oren Smadga (ISR), 3. Patrick Reiter (AUT), 3. Djamel Bouras (FRA), 5. Flavio De Vilhoa (BRA), 5. Drago Radulovic (YUG), 7. Alexandru Ciupe (ROM), 7. So-so Lipartellani (GEO).

-71 kg: 1. Daisuke Hideshima (JAP), 2. Dae Sung Kwak (KOR), 3. James Pedro (USA), 3. Diego Brambilla (ITA), 5. Danny Kingston (GBR), 5. Sebastien Dias (BRA), 7. Thomas Schleicher (AUT), 7. Andrey Shturbabin (UZB).

-65 kg: 1. Udo Quellmalz (GER), 2. Yukimasa Nakamura (JAP), 3. Bektas Demirel (TUR), 3. Due Ik Kim (KOR), 5. Jossel Csak (HON), 5. Francesco Giorgi (ITA), 7. Henrique Guimardes (BRA), 7. Ivan Netov (BUL).

-60 kg: 1. Nikolai Ojeguine (RUS), 2. Georgi Vazagachvili (GEO), 3. Natic Bagirov (BLR), 3. Ryuji Sonoda (JAP), 5. Richard Trautmann (GER), 5. Nazom Gousseinov (AZE), 7. Guy Fogel (ISR), 7. Jong Won Kim (KOR).

Open 1. David Douillet (FRA), 2. Sergei Kosorotov (RUS), 3. Shinichi Shinohara (JAP), 3. Selim Tataroglu (TUR), 5. Harry van Barneveld (BEL), 5. Garcia Moreno (CUB), 7. Shengang Liu (CHN), 7. Igor Muller (LUX).

ATLANTA 96

“Estuvimos allí”

Del día 6 al 12 de noviembre, el Comité Olímpico Español invitó a una serie de entrenadores responsables de los programas Olímpicos de distintas federaciones, a viajar al lugar de la cita, y poder observar in situ y conversar con los máximos responsables del evento, acerca de las características que van a coincidir en él, con el fin de sacar las conclusiones oportunas en relación al lugar donde se va a celebrar la competición, del lugar donde se van a efectuar los entrenamientos, y poder así preparar concienzudamente la puesta a punto de nuestros deportistas.

El viaje, en el que figuraba como jefe de expedición el Sr. Agulla (jefe de misión adjunto en Atlanta'96), acompañado por el representante del C.O.E. Sr. Llanos, y del C.S.D. Sr. Albarrán, estuvimos representando a nuestras federaciones los Sres: Grande y Hernández (Ciclismo), Alexander y Cobos

(Piragüismo), Villanueva (Natación), De Carlos, Landa y Marín (Atletismo), Alberto Riba (Tenis), González Chas (Tiro Olímpico), Isidro Martín (Remo), y un servidor representando a la Federación Española de Judo.

Durante nuestra estancia, en la que estuvimos siempre acompañados por representantes del Comité Organizador, visitamos primera-

mente la sede de dicho Comité en el centro de la ciudad de Atlanta. Allí nos reunimos con el *mánager general de la competición*, Sr. Rodríguez, un cubano residente en EE.UU., que nos mostró toda la estructura y organización de los Juegos, así como todo lo que deberíamos hacer si apareciera alguna dificultad en cualquier momento



El "World Congress Center" albergará la competición de Judo.



"World Congress Center".

durante la celebración de los Juegos Olímpicos, indicándonos dónde y quién nos podría solucionar dicho problema.

Posteriormente nos presentaron a todos los *mánagers de competición* de cada deporte, para que pudiéramos reunirnos con ellos durante el resto del día, con el fin de que nos enseñaran y nos explicaran todo lo relacionado con el desarrollo de los entrenamientos y competición de nuestro deporte.

Personalmente me reuní con el Sr. Rosenberg (*mánager de la competición de Judo*) y el Sr. Alphabet (*Asistente del mánager de competición*). Estuvimos departiendo por espacio de tres horas en el Comité Organizador, antes de irnos a almorzar al mismo lugar donde se celebrarán las competiciones de Judo, el **Georgia World Congress Center**, el segundo edificio más grande de los Estados Unidos, y donde se realizarán aparte de Judo las competiciones de balonmano, esgrima, lucha, halterofilia y tenis de mesa. Allí nos esperaba el Sr. Jim Oshust (*Venue management*), director de la instalación, el cual me mostró con gran detalle el magno edificio, hasta sus aspectos más remotos. Junto a nosotros estuvo su atenta secretaria Srta. Lorene, por si en algún momento yo quisiera realizar alguna salvedad en cuanto a la organización. Evidentemente no

hubo lugar, ya que al menos en teoría todo lo relacionado con la instalación está estudiado de manera superlativa.

Del edificio en sí, sólo se pueden decir maravillas, ya que su grandeza, funcionalidad y buen gusto en su construcción no tiene par. Será un grandioso escenario para el Judo.

La sala que nos corresponde para la competición, es la sala H del *west side*, que cuenta con cerca de 20.000 metros cuadrados de superficie y que albergará a 8.000 espectadores aproximadamente durante la celebración de los Juegos cada día de competición. De estas localidades, el Sr. Rosenberg me dijo que ya están vendidas cerca del 80 por 100 de las mismas. Las gradas y demás salas necesarias para reconvertir el local en un suntuoso polideportivo, serán montadas el próximo día 7 de julio, ya que hasta entonces estará ocupado por exposiciones y congresos. (Como dato de la grandeza e importancia del recinto, diremos que si hubiera alguna empresa o movimiento que quisiera en la actualidad realizar una exposición el G.W.C.C., tendría que esperar cerca de 20 años para que existiese algún hueco en él donde poder celebrarlo.

Después de la visita, me dirigí con el Sr. Rosenberg y Alphabet a visitar el lugar de entrenamiento,

que no estará en el Centro de Congresos, sino aproximadamente a 20' de allí en coche y sin atascos, y que coincide con el lugar de entrenamiento de los deportistas de atletismo. Es el **Grady High School**, una escuela de secundaria, que posee además de una pista olímpica de atletismo, dos pabellones deportivos típicos de esta zona, y en el que se habilitarán 18 tatamis de 60 metros cuadrados cada uno, separados por cortinas y biombos. Lo único desaconsejable del lugar es la distancia del mismo con el escenario de la competición, y que en un principio no tendrán ningún tipo de refrigeración ni aire acondicionado, cosa ésta que sabiendo que tanto la temperatura como el grado de humedad van a ser muy altos en ese mes, las condiciones de preparación se pueden agravar. El escenario de la competición, sin embargo tendrá una temperatura y un grado de humedad ya preestablecido, y que serán de 66-70 grados Fahrenheit (20-23 grados Celsius) y una humedad relativa del aire de 66-70 por 100.

Otro día de nuestra estancia en Atlanta, lo dedicamos a ver y analizar los pormenores de la Villa Olímpica.

Esta está situada en el centro de la ciudad, y pertenece sus edificios y campus a la Universidad TECH de Georgia. En la actualidad es ese su



Edificio donde se alojará el equipo español.

uso, y tan solo será, de nueva construcción no más del 25 por 100 de los edificios. La villa está situada a unos 10' en coche del G.W.C.C. y a otros 10' del lugar de entrenamiento, el Grady High School. La construcción es simple y los apartamentos aunque no muy grandes (nada comparables a los de Barcelona), son muy funcionales. Cada uno se compone de cuatro dormitorios con dos camas cada uno, 2 servicios, una pequeña sala de estar y una cocina americana. El COE ha hecho la gestión de que los apartamentos de España tengan una TV en cada uno de ellos.

La zona de la villa olímpica donde está ubicado el COE, es una

esquina de la misma, en busca sobre todo de sosiego. El lugar está rodeado de bosque y en que se respira tranquilidad. Creo sinceramente en el acierto por parte del Comité Olímpico Español en la elección del lugar. Estarán junto a nosotros a un lado los representantes de Brasil (cosa ésta que si puede alterar nuestra tranquilidad, sobre todo cuando hayan finalizado su participación) y en el otro lado los representantes de Bielorrusia. Como punto desfavorable es la distancia que existe desde los apartamentos de los españoles hasta el centro neurálgico de la Villa (comedores, lugares de descanso, esparcimiento...).

Apartamento de la Villa Olímpica.



LA COMPETICIÓN

La competición de Judo comenzará el primer día después de la inauguración. Empezará el día 20 de julio y finalizará el día 27 del mismo mes. Los representantes españoles estarán en Atlanta desde el día 13, fecha de partida de la primera expedición del COE. Comenzarán los pesos pesados, y serán los superligeros los que finalicen el torneo.

La competición se iniciará a las 9:30 a.m., tres y media de la tarde hora española, y las finales serán a partir de las 3:00 de la tarde, hora en Atlanta.

La participación total será de 400 judokas, seleccionados mediante las distintas formas de clasificación: Cto. del Mundo, Ranking Continental, Wild card. y país anfitrión.

Los pesajes no oficiales serán de 6:00 a.m. -7:00 a.m. y el oficial de 7:00 a.m. a 8:00 a.m.

El tatami oficial será aportado por la marca Agglorex (Agglorex Judo Mats.), y no será permitido mostrar ninguna referencia publicitaria en el judogui que no sea el emblema del Comité al que se pertenece. En principio no existirán judoguis oficiales.

IR A LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Para aquellos que quieran ir a los Juegos Olímpicos, yo les recomendaría que hicieran sus reservas tanto de alojamiento como de entradas en el menor tiempo posible, puesto que se prevee un gran aluvión de visitantes. Hay hoteles ya comprometidos al 100 por 100, y van a ser las casas particulares la mejor opción de viaje. (Esto nos lo dijeron los miembros del Comité Organizador). ADO ya tiene su propio hotel en Atlanta reservado, el *Holidays inn* en el barrio de *Lenox*, a unos 15' en metro (allí llamado MARTA) del centro de la ciudad.

La ciudad prepara un gran acontecimiento. Estoy seguro que nuestros representantes van a gozar allí, y espero de ellos que tengan una actuación similar a la de Barcelona. Sería un gran éxito.

José Manuel García García

Con el Open de Suiza comenzó el circuito europeo y la última oportunidad para estar en Atlanta

España tiene hasta este momento clasificados a cuatro categorías de peso, en +95 kilos en hombres, y en -48, -52 y -56 kilos en mujeres.

El equipo nacional acudió a este Open de Suiza con grandes ilusiones de puntuar en esta primera gran cita. Hay que destacar que en esta fase no hay torneos fáciles y que acuden las mejores potencias en judo para conseguir clasificar a sus judokas en aquellos pesos que aún no tienen asegurada su participación en los JJ.OO.

Como era de esperar Suiza se convirtió en el primer examen y donde se pudo comprobar la dificultad por el gran número de países que se dieron cita, hasta un total de 34 países.

MUJERES

En la categoría de -52 kilos estuvimos representados por Antonia Rodríguez, libra en primera ronda y se enfrenta en segunda ronda a la israelí Shetther, a la que gana de koka sin mayores problemas. Posteriormente se enfrenta con la belga Flaggottier, varias veces campeona de Europa, con la que pierde de ippón. Repesca y pierde ante la alemana Von Schimichow de ippón y que resulta posteriormente medalla de bronce. Antonia hubo de conformarse con una novena plaza.

En -61 kilos tomaron parte Miriam Blasco, que resultó medalla de bronce, aunque mereció me-

Sara, oro; León, plata y Miriam y Otero, bronce, sumaron los primeros puntos para estar en los JJ.OO.

La octava edición del Open de Suiza, disputado el 2 y 3 de diciembre, abrió la última fase de clasificación para los Juegos Olímpicos de Atlanta. Este torneo fue el primer Campeonato del circuito Europeo, de un total de diez junto con el Campeonato de Europa, que clasifica a aquellos judokas que no consiguieron su clasificación en el pasado Mundial de Japón.

por suerte, ya que tuvo que ser finalista en esta categoría junto a Sara Álvarez.

Miriam Blasco perdió su primer combate por decisión frente a la japonesa Kakuchi, pero en repesca Miriam dominó de principio a fin a sus rivales: primero a la representante de Liechtenstein Birgit de koka, luego a la tunecina Tebesal de wazari y finalmente obtiene la medalla de bronce ante la durísima representante turca Kobas.

Sara Álvarez fue la absoluta dominadora de su peso y de la competición y obtuvo el oro en su categoría. Realizó una competición en la que es difícil buscar un adjetivo que juzgue su actuación, ya que fue perfecto en todos sus combates, en toda su estrategia y planteamientos ante sus rivales.

En la categoría de -66 kilos también estuvimos representados por dos judokas. María Mar Alcibar pierde su primer combate ante la actual campeona de Europa y posterior

oro en este Open, la italiana Pierantozzi por ippón. En el primer combate de repesca gana a la húngara Szabo de ippón, en el segundo vence a la sueca Harlemius, para perder en el tercer combate de repesca, que era el pase a la disputa del bronce, frente a la rusa Koteinikova. Finalmente quedó séptima.

**"SARA ÁLVAREZ
HA INICIADO SU
CAMINO PARA LA
CITA OLÍMPICA
CON PASO FIRME
Y DECIDIDO"**

Por su parte Úrsula Martín se impone por ippón en su primer combate a la húngara Magyar, pero pierde por decisión su segundo combate ante la austríaca Angiberber. Cerrado el pase a semifinales, otra austríaca, Spaccek, igualmente por decisión, la impide disputar el bronce. Úrsula realizó

una gran competición, pero las decisiones arbitrales cortaron cualquier posibilidad de alcanzar medalla.

También en la categoría de -72 kilos la representación española fue doble. Por un lado Betriz Martín que se alternó en sus triunfos y derrotas. Ganó el primer combate a la sueca Eriksson por ippón, pero perdió el siguiente ante la también austríaca Rollhuber de yuko. En repesca le sucedió otro tanto de lo mismo, imponiéndose en su primer enfrentamiento a la checa Pegacova de yuko y perdiendo a la siguiente ronda, también por yuko, ante la francesa Varlez. Finalmente Betriz fue séptima.

Por su parte, Cristina Curto no tuvo un buen estreno al perder su primer choque por ippón ante la rusa Gallant, que posteriormente fue plata en este torneo. En la repesca también cae derrotada ante la rumana Richter.

Serafin Aragüete

Naveira.—Realiza su primer encuentro con el polaco Kamrowiski marca primero Roberto un juko, marcándole poco después el polaco ippón. Es repescado y le toca con el georgiano Kesheraschwill. Nada más empezar el encuentro marca ippón Roberto; pero los árbitros lo anulan dando Wazari. Continúa el encuentro y Roberto recibe Shido por

"LEÓN DEMOSTRÓ ESTAR COMPLETAMENTE RECUPERADO DE SU GRAVE LESIÓN DE RODILLA Y REALIZÓ UN EXCELENTE TORNEO"

tirarse, Chui por no atacar, sigue sin entrar y le vuelven a amonestar con Keikoku, continuando en el mismo trabajo le vuelven a amonestar con Keikoku perdiendo el encuentro por descalificación. No estuvo bien.

Roberto Cueto.—Su encuentro con el belga Taymans lo gana por Yuko y Wazari, 2.º combate con el tunecino Ayed Makram, lo vuelve a ganar, le amonesta al tunecino con Shido por tirarse y a continuación marca Cueto Yuko y Koka.

Su 3.º encuentro con el yugoslavo Kobleher, vuelve a ganar, le dan al yugoslavo Shido y Chui por no atacar y quedando poco tiempo recibe un Shido por no atacar Cueto.

Su 4.º encuentro y pase a la final lo realiza con el inglés Donchne Nigel un gran judoka y co-

nocido de nuestros judokas de esta categoría. Pierde Cueto por ippón.

Su 5.º encuentro y decisivo para la medalla de bronce lo realiza con otro judoka inglés que se llama James le dan un Shido al inglés por introducir los dedos dentro de la boca-manga de la chaqueta. El inglés marca Yuko y vuelve a marcar otro ganando el combate Cueto, quedó 5.º clasificado.

Luis Otero.—Su 1.º encuentro con el suizo Jonas lo gana por Koka y dos Jukos. Su 2.º encuentro lo realiza con el inglés Davies Julian el cual pierde por ippón, es sorprendido nada más comenzar el combate. Es repescado y su 3.º encuentro lo realiza Moldavo Guenedil al cual gana nada más salir por ippón. Su 4.º encuentro con el austriaco Guther lo vuelve a ganar por

"UNA DECISIÓN ARBITRAL IMPIDIÓ A MIRIAM BLASCO MEDIRSE EN LA FINAL A SARA ALVAREZ"

ippón de Wchi Mata el 5.º combate con Kollev Igor de Bielorusia, este encuentro sería muy duro, reciben los dos Shido por no atacar, el bieloruso marca dos Yukos, le dan al bieloruso Chui por no atacar Otero marca Koka e ippón; 6.º encuentro y decisivo para la medalla de bronce lo realiza con el austriaco Hofer Ernat, reciben cada uno un Shido por no atacar, combate muy igualado de tú a tú imponiéndose al final nuestro judoka por deci-



Sara Álvarez.

sión quedando medalla de bronce.

Tomás Toro.—Su 1.º encuentro con el suizo Di Santolo Michele lo pierde por ippón. No siendo repescado.

Fernando González.—Realiza su 1.º encuentro con el holandés Arens Maarten. Reciben cada uno de ellos un Shido por no atacar y a continuación del combate reciben los dos Chui por no atacar, llegando a decisión arbitral, ganándola el holandés.

León Villar.—Su 1.º encuentro con el inglés Lakln Wayne lo gana por ippón. Su 2.º encuentro con el georgiano Likvrault Ivard, lo vuelve a ganar, reciben los dos Shido por no atacar, marcan cada uno un Koka, llegando a decisión ganándola León. Su 3.º encuentro con el alemán Marco Spltka. Le dan Shigo a los dos por no atacar, marcando León ippón. Su 4.º encuentro y pase a la final lo realiza con el moldavo Flores Kou Víctor. Reciben cada uno un Shido por no atacar, continúa el encuen-

tro y le dan Chui al moldavo por no entrar, y poco tiempo después le amonesta con Kei Koku por hacer una entrada en falso, gana León. Su 5.º encuentro y la final la realiza con el austriaco. Sergel Klachin. Reciben los dos Shido por no atacar, marca el austriaco Koka, León marca Yuko, marca el austriaco Yuko, terminando el encuentro y ganando el austriaco la medalla de oro.

Javier Conca.—Su 1.º encuentro con Pepic Semci de Slovaquia, empieza marcando el eslovaco dos Yukos, Wazari y quedando poco marca Javier ippón. Su 2.º encuentro con el finlandés Peltols Ilmo lo pierde por ippón. Su 3.º encuentro con el suizo Kaufmann Claude, lo gana por ippón. Su 4.º encuentro con el portugués Pedro Soares, empieza marcando el Yuko, a continuación marca el portugués Yuko e ippón, pierde el combate quedando 7.º clasificado.

José Ignacio Bueno
Serafín Aragüete

Valladolid acogió con enorme éxito el Campeonato de Europa junior

Con la organización en Valladolid del Campeonato de Europa de judo junior, España tenía un doble compromiso: realizar una buena organización y conseguir unos buenos resultados.

Finalizado el evento los dos objetivos se cumplieron ampliamente. La organización resultó perfecta y los éxitos deportivos de nuestros judokas quedaron reflejados en esas cuatro medallas: una de oro, una de plata y dos de bronce.

Pudieron ser más medallas y alguna de un metal superior, pero la alta competición impone siempre su dureza y la línea que separa el triunfo de la derrota a veces se traspasa en una décima de segundo. Sea como fuere, la actuación de la representación española no defraudó.

Dos jóvenes valores nacionales, Kenji Uematsu y Aitami Ruano, contaban en todos los pronósticos para alzarse con sendas medallas de oro. Las predicciones se cumplieron en gran parte, pues si bien Kenji no tuvo rival sobre el tapiz y se proclamó campeón de Europa, Aitami se encontró en la final con el poderosísimo austriaco Krieger y hubo de conformarse con la medalla de plata.

UEMATSU

DEMOSTRÓ SER EL MEJOR DEL CONTINENTE

Kenji Uematsu marcando el ippón de inmovilización a Meijer.



KENJI UEMATSU.—El bilbaino atraía todas las miradas nacionales y extranjeras. Su extraordinaria calidad ya había quedado suficientemente demostrada en el circuito europeo. Ahora faltaba por saber si su dominio en la categoría de -60 kilos se confirmaba en un Campeonato de Europa. Desde el comienzo de la competición Kenji quiso dejar claro que no iba a dar opción a ninguno de sus rivales. Se estrenó con el francés Baptiste y lo hizo en plan exhibición: primero marcó yuko, luego koka, posteriormente Wazari; quedaban 15 segundos y el francés buscaba desesperadamente el ippón que le diera vencedor. Sin embargo, fue el propio Kenji quien, lejos de conservar su amplia ventaja, se fue directo hacia su rival y ejecutó un inapelable ippón.

Posteriormente se midió al holandés Meijer, que atacó insistentemente a Kenji en el suelo, creyéndose que éste bajaba mucho en este terreno. Sin embargo, el holandés se equivocó, pues Uematsu domina todas las técnicas y acabó por marcarle a Meijer un ippón de inmovilización.

En semifinales le esperaba el italiano Savarese, quien tampoco pudo hacer nada por frenar el camino de Kenji hacia el título. Otro ippón acabó con las esperanzas del transalpino. En la final Kenji se midió al belga Taymans, quien también había demostrado un enorme poderío y calidad técnica. Pero el espa-

Aitami Ruano.



Kenji Uematsu.

ñol lejos de amedrentarse y salir a calibrar las fuerzas del contrario, apretó los dientes y se lanzó desde el primer momento hacia Taymans

**"KENJI GANÓ
TODOS SUS
COMBATES POR
IPPÓN EN UNA
SOBERBIA
EXHIBICIÓN DE
TÉCNICA"**

sin apenas darle opción. El resultado fue que Kenji marcó su último ippón que le proclamaba indiscutible campeón de Europa de su categoría.

AITAMI RUANO.—La trayectoria del gigante canario fue muy parecida a la de Kenji. Su enorme envergadura, su peso y su terrible fuerza le colocaban también entre los grandes favoritos a alzarse con el título. Y muy cerca estuvo de conseguirlo. Aitami fue solventando sus compromisos con una facilidad pasmosa. Sus tres enfrentamientos antes de llegar a la final los resolvió por ippón en cuestión de segundos. El primero en comprobar la tremenda fuerza del canario fue el húngaro Csizmadia, le siguió el bieloruso Jitkevitch y en semifinales cayó el holandés Van de Geest.

Todo hacía presagiar que Ruano tenía expedito el camino hacia el título. Nadie parecía capaz de pa-

**"AITAMI RUANO
CONFIRMÓ SU
EXCELENTE
PROYECCIÓN,
PERO EN LA FINAL
EL AUSTRIACO
KRIEGER LE
IMPIDIÓ
CONSEGUIR LA
MEDALLA DE
ORO"**

rrarle. Sin embargo, en la final se cruzó el austriaco Krieger, quien debió de estudiar detenidamente al español, ya que le planteó un combate



Elsa Rebollo y Kenji Uematsu.

perfecto, evitando que Aitami pusiera en práctica su demoledora y favorita técnica. El austriaco marco wazari de contra y el resto del tiempo se limitó a evitar que nuestro judoka superase ese marcador adverso, aunque sin conseguirlo.

ELSA REBOLLO.—No tuvo mucha suerte esta vallisoletana con el sorteo, pero pese a todo, el hecho de participar en casa con el aliento de los suyos, la hizo superar las adversidades hasta hacerse con la medalla de bronce. Primero la tocó la holandesa Boontje una experimentada judoka ante la que nada pudo hacer. Pero en repesca Rebollo se tomó cumplida revancha y

fue dejando en el camino a mujeres de la talla de la húngara Konya, la yugoslava Stevovic y finalmente a la portuguesa Vargas, a la que se impuso con un formidable ippón.

"LA VALLISOLETANA ELSA REBOLLO, ALENTADA POR LOS NUMEROSOS AFICIONADOS QUE SE DIERON CITA EN EL POLIDEPORTIVO PISUERGA, SE ALZÓ CON EL BRONCE"

Elsa Rebollo en el podio.



Leire Iglesias.

LEIRE IGLESIAS.—Tampoco a Leire le favoreció en nada la fortuna, pues su primer combate lo disputó con la holandesa Vriezema, que a la postre se proclamaría campeona de Europa. Pero esta derrota no desanimó a la judoka vasca que en repesca demostró su calidad, derrotando primero a la francesa

"LEIRE IGLESIAS TAMBIÉN LOGRÓ EL BRONCE TRAS PERDER SU PRIMER COMBATE CON LA HOLANDESA VRIEZEMA, QUE A LA POSTRE SE PROCLAMARÍA CAMPEONA"

Bleslu, después a la británica Roberts, tras ella vino la checa Nestakova y finalmente el bronce se lo arrebató a la eslovaca Zavacka.

Éstas fueron las cuatro medallas que logró el equipo español, el resto de los componentes tuvo una buena actuación aunque no pudo sumar medalla.

ROMERO AZPITARTE.—Ganó su primer combate al letón Latvia, pero posteriormente cayó derrotado ante el suizo Leu. En repesca Romero también cosechó una victoria y otra derrota. Ante el rumano Beldean salió ganador, pero el francés Thibaul cortó definitivamente las esperanzas de medalla del español.

SEVILLANO GONZÁLEZ.—Peor suerte tuvo Sevillano que no pudo pasar la primera ronda al caer ante el ruso Zaseev, y aunque repescó no pudo pasar del primer combate pues el moldavo Belokosov con su triunfo le dejó apartado de la competición.



Marcial Romero.

EDUARDO GUZMÁN.—Comenzó muy fuerte Guzmán ganando sus dos primeros combates ante el belga Bulcke y ante el húngaro Kanczler, respectivamente. En semifinales fue el británico Ramdell quien le cortó el acceso a la final con un ippón a los siete segundos de combate. Disputó el bronce frente al polaco Lewandowski, que en un descuido del español le marcó otro ippón que le dejó finalmente en quinta posición.

LUIS CASANOVA.—Tuvo una muy corta actuación, ya que tras su primera derrota al finlandés Toivola y la posterior derrota de éste, no repescó y se despidió de la competición.



Eduardo Guzmán.

IVÁN VEGA.—No tuvo un estreno afortunado, pues hubo de medirse en primera instancia con el

ISABEL GALLEGOS.—Comenzó ganando a la slovaca Blahutova, para perder después ante la italiana Sorrentino. En repesca no le fueron mucho mejor las cosas, ya que no pudo imponerse a la belga Herman.

CONSUELO SOLÍS.—Disputó tres combates y cosechó una victoria y dos derrotas. Primero se impuso a la rusa Koutepova, para después caer consecutivamente ante la alemana Ertel y ante la francesa Boderieux en repesca.

SUSANA SOMOLINOS.—Más corta fue la participación de Somolinos en este europeo, ya que perdió su primer combate ante la rusa Koulikova, que al no ganar en la siguiente ronda impidió que la española repescara.

José María Bellón

ruso Tmenov, a la postre campeón de Europa, con quien perdió. Así las cosas sólo le quedaba la repesca donde el polaco Sitarski acabó con sus esperanzas de medalla.

NEREA RUIZ.—Fue derrotada en su primer choque por la holandesa Meijer. En repesca Nerea se impuso a la suiza Goldi, pero cayó derrotada en la siguiente ronda ante la austríaca Scherthaner.

GUIOMAR BLANCO.—La actuación de Blanco se limitó a dos combates, perdiendo ambos. Primero ante la francesa Brocvielle y después en repesca frente a la yugoslava Milic.

Nerea Ruiz.





Alejandro Blanco entregándole una placa de agradecimiento al alcalde de Valladolid.

DOS CAMPEONATOS

Un trabajo conjunto y el apoyo institucional

La ciudad de Valladolid se convirtió durante una semana en la ciudad europea del judo. Por primera vez, se celebraba simultáneamente un Campeonato de Europa de Judo junior y un Campeonato de Europa senior para Ciegos y Deficientes Visuales.

Esta coincidencia de campeonatos, en la fecha y el lugar, y el magnífico trabajo realizado conjuntamente entre la Federación Española de Judo y la Federación de Deportes para Ciegos y el Club de Deportes de la O.N.C.E. "demuestra, una vez más, que el deporte es uno de los factores de integración social más importante de nuestros días", como lo resaltaba el Secretario de Estado para el Deporte, Rafael Cortés Elvira.

Pero este trabajo conjunto entre la FEJYDA y la ONCE se inició tiempo atrás, y así lo reseñó también Enrique Sanz, presidente de la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) para quien esta coincidencia "reforzará aún más los lazos entre los deportistas y entre éstos y la sociedad española".

Pero si la colaboración y el apoyo recibido por estas dos personalidades del deporte fue absoluta, igualmente hay que reconocer y agradecer la enorme e importante ayuda institucional que en todo momento ofreció tanto la Junta de Castilla y León como el Ayuntamiento de Valladolid. A través de sus máximos mandatarios, Juan José Lucas, presidente de la Junta y Francisco Javier León, alcalde de la ciudad vallisoletana, ambos campeonatos contaron con todas las facilidades para su organización.



Una organización excepcional

El Campeonato de Europa de Valladolid batió récords: de organización, de países inscritos, de participantes y de asistencia. Al absoluto éxito organizativo se sumaron los excelentes resultados cosechados por nuestros judokas.

Durante muchos meses se había estado planificando minuciosamente todos los aspectos relativos a la organización, como transportes, alojamiento, infraestructuras, polideportivo y acreditaciones. Y todo funcionó a la perfección.

En la ciudad del Pisuerga se dieron cita 41 países y 511 personas, de ellos 296 judokas, entre hombres y mujeres, y 115 entre delegados, entrenadores, técnicos, médicos, árbitros y cronometradores.

En apenas una hora desde la llegada de los equipos al Hotel Meliá Parque, centro de operaciones del Campeonato, las selecciones salían hacia sus hoteles con todos los trámites cumplidos: inscripción, acreditaciones, alojamiento, entrega de judoquis para los dorsales, etcétera. El sorteo, otro de los aspectos que suele presentar mayor dificultad en eventos de esta magnitud, se realizó con una sincronía perfecta en apenas sesenta minutos. Este enorme esfuerzo fue reconocido tanto por Rune Neraal, Vicepresidente de la Unión Europea de Judo (UEJ), como por Putnik, Director Deportivo de la UEJ, que coincidieron en calificar toda la organización del campeonato de "excepcional".

En el Polideportivo Pisuerga se había preparado todo lo necesario para la competición, que se desarrolló durante las cuatro jornadas con absoluta puntualidad.

Los competidores y entrenadores alabaron los más de 300 metros cuadrados de tatami de entrenamiento y calentamiento que se habían dispuesto en una enorme sala junto a los tatamis de competición.

Finalmente hay que resaltar el magnífico trabajo realizado durante todo el campeonato por los casi cien voluntarios y azafatas que desarrollaron una oscura pero importantísima labor de apoyo, sin la cual el campeonato no hubiera tenido la misma brillantez. Desde aquí, la Federación Española de Judo quiere agradecerles, muy sinceramente, su enorme trabajo.



ASÍ SE PREPARÓ EL CAMPEONATO

Concentración.—La cita previa al Campeonato de Europa 1995 tuvo lugar en Pamplona. Los judokas seleccionados y el equipo técnico, se incorporaron el viernes 10 de noviembre a las 16,00 horas en el hotel Sancho Ramiro de la capital Navarra. Todos acudieron a la cita según lo previsto y sin ninguna novedad.

Instalaciones.—El lugar elegido para el entrenamiento fue el centro de tecnificación que la Federación Navarra tiene en el Club Natación Pamplona. Se dispuso de un tatami en buenas condiciones, así como un gimnasio con sala de musculación completa.

El hotel ya mencionado estuvo a la altura de las circunstancias brindándonos todos los servicios disponibles. Es muy importante destacar, que los menús enviados por escrito unos días antes, se respetaron en su integridad. Las comidas fueron de una excelente calidad.

La Federación Navarra de Judo.—Josetxu Areta, la cabeza visible del judo navarro, puso a nuestra disposición los medios materiales y humanos imprescindibles para el buen desarrollo del trabajo. Los judokas de la Federación Navarra colaboraron en todo momento en las sesiones de entrenamiento y estuvieron a la altura que las circunstancias requerían. Es necesario destacar la importante labor que realizó el Fisioterapeuta (Gustavo López) que nos acompañó durante toda la concentración. Vaya desde aquí nuestro agradecimiento a todos.

El entrenamiento.—Se programaron dos sesiones, una de mañana y otra de tarde durante los días que duró la concentración. Ambas sesiones tenían una duración de dos horas cada una.

La sesión de la mañana: en los primeros 45' se

trabajaba sobre condición física específicamente; en la siguiente hora y cuarto, se organizaba un grupo en el que se entrenaban aspectos técnicos y tácticos sin exigencia física y otro grupo al que se filmaba en vídeo aspectos específicos de la competición (posibles rivales, técnicas específicas, puntos débiles, etc.). Estos vídeos se comentaban en el hotel después de las comidas individualmente con cada judoka.

La sesión de la tarde: estaba encaminada al entrenamiento de competición (uchikomi, nagekomi, randori, etc.). La exigencia física era mayor.

El grupo.—Uno de los objetivos principales era crear ambiente de trabajo, de equipo y se consiguió desde el primer momento. Existió un clima excelente de trabajo en el tatami y fuera de él. Todos los componentes del equipo colaboraron en crear cohesión en el grupo, esforzándose al máximo en cada sesión de trabajo y ayudando en todos los aspectos.

Trabajo específico.—Hubo dos componentes del equipo que por circunstancias especiales tuvieron que realizar un trabajo específico.

Aythami: en la segunda sesión de entrenamiento, se lesiona en un tobillo produciéndose un esguince fuerte. Consultando con el fisioterapeuta y ante la necesidad de no parar en el entrenamiento, se le aplica un programa específico de potenciación de la articulación dañada.

Kenji: unos días antes de la concentración, entrenando en su gimnasio había tenido un susto en una de sus rodillas y con muy buen criterio se inmovilizó la articulación durante 5 días. En la primera sesión de trabajo, se hizo una valoración de la articulación dañada y se programó un trabajo específico de potenciación del cuádriceps sin parar en el entrenamiento.

Leire Iglesias.



Nerea Ruiz.



CAMPEONATO EUROPEO JUNIOR - VALLADOLID 1995

CATEGORÍA -60 kgs.

1. Vematsu, Trevino K.	Spain	ESP
2. Taymans, Cedric	Belgium	BEL
3. Kirchmaier, Peter	Austria	AUT
3. Authurs, Shane	Great Britain	GBR
5. Savarese, Giovanni	Italy	ITA
5. Zakaliapine, Serguei	Russia	RUS
7. Mikkonen, Ismo	Finland	FIN
7. Meijer, Dennis	Netherlands	NED

CATEGORÍA -65 kgs.

1. Grasmuck, Martin	Germany	GER
2. Slecckx, Koen	Belgium	BEL
3. Aivazian, Garri	Russia	RUS
3. Krnac, Josef	Slovakia	SLK
5. Xavier, Thibault	France	FRA
5. Leu, Clement	Switzerland	SUI
7. Romero Azpitarte, M.	Spain	ESP
7. Ivaniouko, Serguei	Ukraine	UKR

CATEGORÍA -71 kgs.

1. Kheder, Ferrid	France	FRA
2. Zaseev, Soslan	Russia	RUS
3. Belokosov, Nikolai	Moldova	MDA
3. Lepre, Francesco	Italy	ITA
5. Beloded, Guennadi	Ukraine	UKR
5. Frisch, Steffen	Germany	GER
7. Ofer, Gil	Israel	ISR
7. Bocsa, Cosmin	Romania	ROM

CATEGORÍA -78 kgs.

1. Budolin, Aleksei	Estonia	EST
2. Ramdell, Graeme	Great Britain	GBR
3. Koukharenko, Serguei	Belarus	BLR
3. Lewandowski, Jaroslaw	Pologne	POL
5. Kanczler, Istvan	Hungary	HUN
5. Guzmán, Eduardo	Spain	ESP
7. Jahoda, Roman	Austria	AUT
7. Balayan, Karen	Ukraine	UKR

CATEGORÍA -86 kgs.

1. Zeevi, Ariel	Israel	ISR
2. Terry, Franck	Belgium	BEL
3. Dahli, Nacer	France	FRA
3. Elaguine, Dmitri	Russia	RUS
5. Kostap, Aleksei	Estonia	EST
5. Csehi, Istvan	Hungary	HUN
7. Coelho, Luis	Portugal	POR
7. Seipold, Michael	Germany	GER

CATEGORÍA -95 kgs.

1. Tmenov, Tamerlan	Russia	RUS
2. Smulders, Rogier	Netherlands	NED
3. Guagenti, Sebastien	France	FRA
3. Tomkov, Georgi	Bulgaria	BUL
5. Rankin, Simon	Great Britain	GBR
5. Musin, Pavel	Israel	ISR
7. Georgiou, G.	Cyprus	CYP
7. Sitarski, Pawel	Pologne	POL

CATEGORÍA +95 kgs.

1. Krieger, Eric	Austria	AUT
2. Rudno Vega, Aythami	Spain	ESP
3. Chochishvili, Ramoz	Georgia	GEO
3. Van de Geest, Dennis	Netherlands	NED
5. Lehmann, Christian	Germany	GER
5. Seizen, Dmitri	Ukraine	UKR
7. Csizmadia, Zoltan	Hungary	HUN
7. Sidorenko, Alexei	Russia	RUS

CATEGORÍA -48 kgs.

1. Wojnarovioz, Jolanta	Pologne	POL
2. Komarova, Svetlana	Russia	RUS
3. Nagy, Victoria	Hungary	HUN
3. Meijer, Tamara	Netherlands	NED
5. Ruiz, Nerea	Spain	ESP
5. Dunkley, Kim	Great Britain	GBR
7. Schernthaler, Yvonne	Austria	AUT
7. Tahemae, Virge	Estonia	EST

CATEGORÍA -52 kgs.

1. Singleton, Georgina	Great Britain	GBR
2. Khramova, Lioudmila	Russia	RUS
3. Taelhan, Kristel	Belgium	BEL
3. Brocvielle, Celine	France	FRA
5. Kubatzki, Karoline	Germany	GER
5. Gdanska, Barbara	Pologne	POL
7. Pagano, Rosa	Italy	ITA
7. Meulendyus, Suzanne	Netherlands	NED

CATEGORÍA -56 kgs.

1. Harel, Barbara	France	FRA
2. Steger, Karin	Austria	AUT
3. Rebollo, Elsa	Spain	ESP
3. Boontje, Nicky	Netherlands	NED
5. Vargas, Marilia	Portugal	POR
5. Fedoseenko, Olga	Russia	RUS
7. Stevovic, Danka	Yougoslavia	YOU
7. Mereakze, Jidia	Moldova	MDA

CATEGORÍA -61 kgs.

1. Kobas, Ilknur	Turkey	TUR
2. Sorrentino, Madaleina	Italy	ITA
3. Dauriac, Alexandra	France	FRA
3. Saraeva, Anna	Russia	RUS
5. Repida, Anna	Moldova	MDA
5. Herman, Ingrid	Belgium	BEL
7. Pazoutova, Andrez	Czech Republic	CZE
7. Rudar, Mirjana	Croatia	CRO

CATEGORÍA -66 kgs.

1. Vriezema, Danielle	Netherlands	NED
2. Laici, Mara	Italy	ITA
3. Iglesias, Leire	Spain	ESP
3. Zavacka, Jana	Slovakia	SVK
5. Karl, Jenny	Germany	GER
5. Vanbergen, Johanne	Belgium	BEL
7. Nestakova, Michaela	Czech Republic	CZE
7. Kiroglu, Fatma	Turkey	TUR

CATEGORÍA -72 kgs.

1. Ertel, Hannah	Germany	GER
2. Lubczynska, Izabela	Pologne	POL
3. Biyik, Hilal	Turkey	TUR
3. Micovic, Jelena	Yougoslavia	YOU
5. Pagacova, Martina	Czech Republic	CZE
5. Borderieux, Sandra	France	FRA
7. Lamfalussy, Anna	Hungary	HUN
7. Van Zeijl, Anita	Netherlands	NED

CATEGORÍA +72 kgs.

1. Harteveld, Francoise	Netherlands	NED
2. Bryant, Karina	Great Britain	GBR
3. Martens, Solveig	Germany	GER
3. Koulikova, Alla	Russia	RUS
5. Andolina, Barbara	Italy	ITA
5. Tukmachova, Anastasia	Ukraine	UKR
7. Jovicic, Bojana	Yougoslavia	YOU
7. Gornicka, Maxgotzata	Pologne	POL

El Campeonato de Europa de Judo para Ciegos y Deficientes Visuales de Valladolid fue una magnífica prueba para la gran cita olímpica

Una piña de oro para Atlanta'96

El canario Onofre Santana no podía reprimir las lágrimas. Sonaba el himno nacional español en el Pabellón Miriam Blasco de Valladolid mientras el malagueño Fermín Campos se colgaba del cuello la medalla de oro que le proclamaba como nuevo Campeón de Europa de Judo, categoría de menos de 95 kilos. Un judoka que acababa de ser derrotado lloraba de alegría por la felicidad que suponía el éxito individual de un compañero, en particular, y el de la selección española de ciegos, en general.

Una medalla de oro, dos de plata y cuatro de bronce, en individuales, y tercera, por equipos, era una excelente cosecha para el trabajo de Vicente Arolas, un director técnico que ya alentaba a los suyos para los Juegos Paralímpicos de Atlanta'96. Valladolid acababa de quedar atrás, "a partir de ahora hay que seguir trabajando para los Juegos. Eso ya lo saben los chicos. No hay que dormirse, pues ya hemos comprobado cómo los franceses, por ejemplo, han subido de nivel de un campeonato a otro". El primero en asimilar este consejo fue el vallisoletano Juan Damián Matos, el judoka español más laureado, quien tuvo que conformarse con el bronce al ser derrotado por el gallo Cyril Morel en categoría de menos de 65 kg.

—"Sé que he decepcionado a mis compañeros, pero siempre se aprende. El nivel ha sido muy alto y esto nos debe

servir para continuar trabajando para sacarnos la espina en Atlanta. Yo ya sólo pienso en cómo derrotar a mi bestia negra, el francés Morel", decía Juan Damián Matos mientras entregaba a su madre una nueva medalla lograda en su larga carrera deportiva.

La selección es un piña. Todos a uno y uno para el éxito del deporte de la

ONCE. La dureza y el potencial de los deportistas representantes de los nueve países participantes en este Campeonato de Europa, perfectamente organizado por el equipo que dirige desde el Club de Deportes ONCE su presidente Antonio Casado, obliga a un trabajo en equipo y del que los judokas no son ajenos.

Felipe Puntero, un madrileño que fue repescado a última hora para la selección, es el que más sabe

EL MALAGUEÑO FERMÍN CAMPOS LOGRÓ LA MEDALLA DE ORO EN CATEGORÍA DE MENOS DE 95 KILOS

Alejandro Blanco y Antonio Casado.





de ello. "Yo antes hacía natación, pero ahora estoy encantado con el judo. El Club de Deportes nos ayuda en todo y a nosotros nos corresponde el portarnos todo lo mejor posible que podamos", matiza Felipe, al mismo tiempo que ayuda a ajustarse el judoki a su compañero Juan Montilla antes de que éste saltara al tatami para competir.

EL ÉXITO ESPAÑOL TUVO COMO COLOFÓN LA COSECHA DE UN ORO, DOS PLATAS Y CUATRO BRONCES, EN INDIVIDUALES, Y BRONCE, POR EQUIPOS

Otros compañeros, Andrés Santana, Mario Talavera y Francisco Boedo, ya con sus medallas en el pecho, se convierten en unos aficionados más animando a Fermín Campos en su lucha por el oro frente al francés Michael Sindrowiez. El triunfo es para España. Es de todos.

—Esta victoria se la dedico a todos los miembros de la selección, aunque no me quiero olvidar de mi

mujer y mis hijos, quienes me han ayudado mucho para subir a este podio europeo, dice Campos.

Pero, sin duda, la nota más entrañable del equipo español la aportaban la valenciana Mari Carmen Soler, plata en menos de 72 kilos, y la vizcaína Alicia Carreño, bronce en su primera participación en un certamen deportivo de esta envergadura. Ellas eran las niñas mimadas de esta selección que ya es una piña humana y de oro para brillar en los Juegos Paralímpicos de Atlanta '96.

Enrique Sanz, presidente de la Asociación Internacional, aprovechó la ocasión para apostar por un nuevo éxito en la próxima cita olímpica, "en la que España volverá a bri-

llar en lo más alto del podio", vaticinó a nueve meses vista el "Samaranch" del deporte mundial para ciegos.

Antonio Cubero

MEDALLERO

MASCULINO

- 65 kgs.: Medalla de bronce, Juan D. MATOS RODRÍGUEZ
- 71 kgs.: Medalla de bronce, Mario TALAVERA
- 78 kgs.: Medalla de plata, Andrés SANTANA
- 86 kgs.: Medalla de bronce, Francisco BOEDO
- 95 kgs.: Medalla de oro, Fermín CAMPOS ARIZA

FEMENINO

- 56 kgs.: Medalla de bronce, Alicia CARREÑO
- 72 kgs.: Medalla de plata, M.^a Carmen SOLER AUSINA

I CAMPEONATO DE EUROPA POR EQUIPOS

- | | |
|--------------------|--------------------|
| Medalla de oro, | Francia |
| Medalla de plata, | Rusia |
| Medalla de bronce, | España
Alemania |



Gala de la FEJYDA en la Escuela General de Policía

El pasado día 26 de julio del presente año, el Presidente de la Federación Española de Judo y D.A., don Alejandro Blanco Bravo, impuso diversas condecoraciones y recompensas a miembros del Cuerpo Nacional de Policía, que se han destacado en la promoción y difusión del Judo y Disciplinas Asociadas.

El acto que tuvo lugar en el Claustro de Profesores de la Escuela General de Policía y al cual asistieron diversos medios de comunicación de índole nacional y de Castilla-León, contó con la presencia de don **Francisco Guzón**, en representación del Consejo Superior de Deportes.

Por parte de la Federación Española de Judo, además de don **Ale-**

jandro Blanco, estuvieron el Secretario General de la FEJYDA, don **Antonio Romero**, que dirigió el acto de entrega de recompensas y condecoraciones, don **Juan Delgado Tostado** y don **Luis Vilela**.

Las condecoraciones recayeron en el Director General de la Policía, Excmo. Sr. don **Ángel Olivares Ramírez**, al cual se le impuso la Medalla de Oro de la FEJYDA, al Ilmo. Sr. Comisario Jefe de la División de

Formación y Perfeccionamiento, don **Francisco de Asís Antón Medina**, se le impuso la Medalla de Plata de la FEJYDA.

Además de estas condecoraciones se otorgaron las siguientes recompensas:

*Cinturón Negro Honorífico,
1.º DAN de Judo:*

Ilmo. Sr. Comisario Jefe del Centro de Actualización y Especia-

Francisco Guzón diciendo unas palabras.





Angel Olivares recibiendo la medalla de manos de Alejandro Blanco.



José M.^a Benito fue otro de los galardonados.

lización, don **Jesús María Cabo Mansilla**.

Ilmo. Sr. Comisario Jefe del Centro de Formación de Ávila, don **José María Martínez Berciano**.

Con el fin de distinguir a los Profesores de Judo y Defensa Personal responsables de la formación, actualización y promoción de los funcionarios del Cuerpo Nacional de Policía, la FEJYDA otorgó las siguientes recompensas:

Cinturón Rojo y Blanco, 6.º DAN de Judo:

Inspector, don **José María Benito García**. Profesor de Judo y Defensa Personal del Centro de Actualización y Especialización.

Cinturón Negro, 4.º DAN de Judo.

Oficial de Policía, don **Santiago Morales Alonso**. Profesor de Judo y Defensa Personal del Centro de Actualización y Especialización.

Cinturón Negro, 3.º DAN de Judo.

Inspector, don **Antonio Bellido Pérez**. Profesor de Judo y Defensa Personal del Centro de Formación.

Oficial de Policía, don **Francisco Javier García García**. Profesor de Judo y Defensa Personal del Centro de Promoción.

Policía, don **Antonio Montaña Rivero**.

Cinturón Negro, 2.º DAN de Judo.

Ilmo. Sr. Comisario, don **Maximiliano García Cantos**.

Subinspector, don **Justo Serrano Torrijos**.

Cinturón Negro, 1.º DAN de Judo.

Subinspector, don **José María Gil Luengo**.

Cinturón Negro, 4.º DAN de Nihon Tai Jitsu.

Inspector, don **Juan Manuel Soler Navarro**. Profesor de Tai Jitsu y Defensa Personal del Centro de Formación.

EL CALENTAMIENTO:

Una de las claves del éxito

Nos puede parecer que sobran los comentarios acerca de un tema como puede ser el que ahora tratamos. No obstante, me gustaría puntualizar sobre algunos aspectos importantes de esta actividad.

En primer lugar quiero decir que nuestro deporte se le suele asignar un tiempo y dedicación considerables, aunque no siempre lo llevamos a cabo de la forma más indicada. Antes de desarrollar este punto debiéramos diferenciar entre el calentamiento que precede a un entrenamiento y el de competición. En muchas ocasiones los randoris que se hacen en los entrenamientos tienen intensidades muy similares a los de competición, por lo que el calentamiento debería ser similar en ambos casos y, por el contrario, no suele ser así. Es muy frecuente ver que muchos judokas salen fríos a las competiciones porque el estado de ansiedad que adquieren les impide concentrarse

en su proceso de calentamiento, llevándolo a cabo de manera inadecuada. Hay que recordar que la intensidad del esfuerzo es directamente proporcional a la duración del calentamiento, por lo que el de competición deberá ser más riguroso. No nos debemos engañar pensando que un calentamiento relativamente intenso y prolongado nos restará energías para la competición. Más bien ocurre todo lo contrario.

Básicamente los objetivos de esta actividad serán la ayuda a la prevención de lesiones y la preparación orgánica y psíquica para el comienzo de un esfuerzo superior al habitual. El primer objetivo se consigue gracias a que el calentamiento provoca una mejora de las propiedades elásticas del músculo, de los tendones y de los cartilagos articulares con la consiguiente acción preventiva de posibles lesiones, aparte de la elevación de la funcionalidad mecánica que reporta. El segundo objetivo se traduce

en un mayor riesgo a los músculos, cesión más rápida y completa del oxígeno por parte de la hemoglobina, aumento y mejora de los substratos energéticos, facilitación del impulso nervioso y disminución del tiempo de latencia, todo lo cual produce mejoras en las distintas cualidades físicas, básicas, en la utilización de substratos y en la eliminación de productos de desecho. Psíquicamente el estado de ansiedad previo a la competición puede ser evitado si el judoka está entrenado en un calentamiento metódico y eficaz.

METODOLOGÍA DEL CALENTAMIENTO

Aunque no existen reglas exactas para un calentamiento debemos decir que tan perjudicial es no calentar como hacerlo de forma inadecuada y por este motivo habrá que tener en cuenta que:

1.º Se deberá empezar por las zonas más débiles o que hayan su-



frido algún percance y por las que más trabajo soportan.

2.º Seguir la norma de la progresividad, yendo siempre de menos a más.

3.º No forzar la respiración. Se deberá respirar según la intensidad de los ejercicios.

4.º Racionalizar el calentamiento introduciendo descansos o actividades calmantes entre ejercicios.

5.º No hacer ejercicios nuevos ni un número excesivo de repeticiones, normalmente de 5 a 10 serán suficientes.

FACTORES A TENER EN CUENTA

1.º **Edad del judoka.**—Cuanto más joven sea menor calentamiento necesitará (consecuencia de la estructura músculo-esquelética).

2.º **Temperatura.**—Cuanto menor sea la temperatura más tendremos que calentar.

3.º **Hora del día.**—Por las mañanas se necesita más calentamiento que por las tardes. Es bien sabido que en competiciones vespertinas es muy conveniente realizar un calentamiento por la mañana con el fin de estar a un mayor nivel físico todo el día.

4.º **Tipo de esfuerzo.**—Se necesitará más calentamiento y posteriormente se va a realizar una actividad muy intensa (como es nuestro caso).

DISTRIBUCIÓN DEL CALENTAMIENTO

1.º **Fase de trote o carrera.**—Se trata de una manera suave y natural de movilizar todo el organismo. Puede ayudar a desentumecer el cuerpo. La duración de esta fase oscilará entre 5 y 10 minutos.

2.º **Fase gimnástica.**—En la que se pretende incrementar la movilidad (vertiente articular) y tonificar (vertiente muscular). En una primera parte realizaremos ejercicios en desplazamiento: circunducciones, balanceos..., todo en despla-

zamiento para continuar implicando al componente cardiovascular. En una segunda parte, realizaremos los ejercicios gimnásticos propiamente dichos: abdominales, dorsolumbares, flexiones... Esta fase se debe llevar a cabo de manera relajada, oscilando su duración entre 5 y 10 minutos.

3.º **Fase gimnástica de elongaciones y estiramientos.**—Se mezcla con la anterior y es la clave del calentamiento, ya que es aquí cuando se eleva realmente la temperatura intramuscular. Los ejercicios de estiramiento en muchas ocasiones no se llevan a cabo en nuestros gimnasios o en las competiciones cuando, en realidad, son lo más importante.

Un baño caliente de unos 40 grados centígrados durante 10 a 15 minutos puede aumentar la elasticidad de un músculo de un 30 por 100 a un 35 por 100 al igual que lo harían los ejercicios de flexibilidad. La diferencia está en que el baño caliente hace disminuir el tono muscular y los ejercicios de estiramiento lo aumentan, motivo por el cual parece claro decidirse por la segunda opción antes de comenzar una actividad física intensa. La duración de esta fase oscilará entre 10 y 15 minutos.

4.º **Fase específico-técnica o específica.**—En esta fase realizaremos movimientos análogos a los competitivos (repetición de las diferentes acciones motoras) como pueden ser los uchi-komis, nage-komis... En esta fase serán muy importantes las sensaciones propias del judoka. La intensidad a la que efectúe sus movimientos específicos puede variar de un judoka a otro, motivo por el cual el calentamiento será específico de cada persona, no habiendo dos calentamientos iguales. Sólo habrá que tener la precaución de no acumular ácido láctico o gastar substratos. La duración aproximada será de 10 a 15 minutos.

5.º **Fase de regeneración.**—En esta fase se descansa, se regeneran los substratos energéticos como

los fosfágenos y el ATP además de la fatiga nerviosa que también se produce.

Se puede decir que el efecto del calentamiento es mayor cuanto más se acerca al comienzo de la actividad, aunque esto se refiere principalmente al componente cardiovascular ya que el efecto muscular se mantiene durante horas por lo que parece lógico pensar que, por ejemplo, entre combates no haya que realizar calentamientos completos, ya que la temperatura intramuscular tardará un tiempo considerable en disminuir de forma significativa. Por eso en combates posteriores al primero y siempre que no transcurra un tiempo excesivo, podemos prescindir de las 3 primeras fases casi en su totalidad. Esta última fase no debería exceder de 5 minutos.

En las 3 primeras fases lo ideal es estar distraído: hablar, bromear..., no agobiarse con la competición. En la 4.ª y 5.ª deberemos estar concentrados al 100 por 100, ensimismados en lo que estamos haciendo.

La suma de los máximos llega a 55 minutos, aunque el calentamiento adecuado previo a la competición deberá oscilar entre 30 y 40 minutos.

Quisiera añadir que, los calentamientos que se efectúan en los gimnasios son muy importantes porque producen efectos de entrenamiento, supercompensan, por lo que nos servirán como trabajo de entrenamiento que proporciona una base importante de adaptación en la que también será importante introducir fundamentos técnicos.

Por último, recordar que tan importante como el calentamiento en sí es la fase de vuelta a la calma tras el esfuerzo. Una recuperación activa, con ejercicios ligeros, mantendrá el metabolismo a un nivel más alto, favoreciendo la eliminación del ácido láctico y recortando la recuperación.

David Vilela López
Licenciado en Educación Física por el INEF de Madrid.
Maestro Nacional de Judo
C.N. 3.º Dan

Aragón revalidó el título masculino ante Madrid y Valencia se anotó la victoria en mujeres frente a las madrileñas

El Palacio de los Deportes de Oviedo fue el escenario del Campeonato de España por Autonomías 1995 que ha confirmado definitivamente a la selección de Aragón como una de las mayores potencias de España en la categoría masculina al proclamarse por segundo año consecutivo medalla de oro. En categoría femenina el pulso entre las comunidades de Madrid y Valencia se decantó en esta ocasión por las valencianas.

"POR PRIMERA VEZ, LOS MADRILEÑOS SE QUEDARON SIN NINGÚN TÍTULO"

"EN AMBAS CATEGORÍAS SE REEDITARON LAS MISMAS FINALES DEL AÑO ANTERIOR"

"EN CHICOS LOS ARAGONESES REPITIERON VICTORIA; MIENTRAS QUE EN CHICAS LAS VALENCIANAS SE IMPUSIERON EN ESTA OCASIÓN A LAS MADRILEÑAS"

"CASTILLA Y LEÓN SIGUE MOSTRANDO UN BUEN NIVEL Y OCUPÓ LA TERCERA PLAZA EN AMBAS CATEGORÍAS"

"NAVARRA, EN FÉMINAS, Y VALENCIA, EN HOMBRES, FUERON LAS OTRAS FEDERACIONES CON MEDALLAS"

Fueron precisamente las chicas quienes abrieron el campeonato. Poco a poco fueron sucediéndose las eliminatorias y todo parecía indicar que las selecciones madrileña y de la comunidad valenciana estaban destinadas a encontrarse en la final por segundo año consecutivo. Paulatinamente una y otra selección se fueron deshaciendo con relativa facilidad de sus contrarios hasta confirmar todos los pronósticos.

Desde que hace tres años la selección femenina valenciana le arrebatara el dominio absoluto a las madrileñas las finales entre Madrid y Valencia no tiene un claro favorito. En 1993 Madrid ni siquiera llegó a la final, pues el sorteo quiso que se midieran a la comunidad valenciana en semifinales y ahí se acabó su carrera hacia el título. Valencia se proclamó por primera vez campeona.

Un año después Ma-

dríd se tomaría cumplida revancha al imponerse en la final a las valencianas, aunque hay que recordar que en esta ocasión Valencia no pudo contar con la participación de sus ya míticas Miriam Blasco, Almudena Muñoz y Yolanda Soler. Aunque con la importante baja de Miriam Blasco, el equipo valenciano presentaba

un potentísimo conjunto, como pudo comprobarse a poco de comenzar el enfrentamiento, pues las valencianas desequilibraron el marcador con absoluta facilidad.

Fue precisamente la doble campeona de Europa, Yolanda Soler quien anotó para su equipo la primera victoria con un soberbio ippón ante la

Aragón - Campeón.





Sergio Domenech.

experimentada Loli Veguillas. Acto seguido, Almudena Muñoz hizo lo propio con la correosa Antonia Rodríguez, pero, aunque el combate resultó ser de los más interesantes, la madrileña no pudo evitar que la campeona olímpica fuera quien marcara el fatídico ippón.

Con dos a cero en el marcador le correspondía a Lola Ortiz cortar el frenético ritmo de victorias de las valencianas. Sin embargo, la tarea no iba a resultar fácil, ya que enfrente estaba nada menos que Isabel Fernández, subcampeona de Europa y quinta del Mundo. Así, que la valenciana hizo valer su mejor condición y marcó el tercer ippón y con ello el tercer triunfo.

Todo quedaba en manos de la gran promesa madrileña Sara Álvarez, reciente medalla de oro en el Open de Suiza, que debía imponerse a Azucena Verde. Pero las esperanzas de las madrileñas por mantener la final abierta se desvanecieron rápidamente, ya que Azucena se anotó el cuarto y definitivo triunfo.

En tercera posición quedaron las selecciones

de Castilla y León y Navarra. Las primeras ganaron por sendos y contundentes 7-0 a Andalucía y Murcia, pero perdieron en semifinales ante Valencia.

La jornada del día siguiente no fue mucho mejor para los intereses de la comunidad madrileña, ya que volvieron a encontrarse en la final a la potentísima Aragón que revalidó su título. Por primera vez en la historia del judo, Madrid se quedaba sin medalla de oro. Nunca hasta entonces había ocurrido, pues si no ganaba en mujeres lo hacía en hombres. Esta vez ni en una ni en otra categoría.

Ni Aragón ni Madrid tuvieron grandes complicaciones para presentarse en la final. Se repetía de

esta manera la misma final de 1994. En las filas madrileñas había ganas por sacarse la espina del año anterior. Sin embargo, los aragoneses ya habían demostrado a lo largo del campeonato que no estaban dispuestos a perder su supremacía.

El madrileño Óscar Peña abrió el fuego frente a Ernesto Granel en la categoría de -60 kilos. Ambos judokas mostraron una gran igualdad, sin que ninguno de los dos fuera capaz de inclinar la balanza a su favor. El resultado fue que los árbitros dieron nulo.

Acto seguido, el capitano Luis Miguel Fernández y el aragonés Sergio Martínez, en -65 kilos, casi calcaron el combate anterior y debido a su igualdad los árbitros volvieron a dar nulo.

Tras dos combates las posibilidades de alzarse vencedor en esta final continuaban como al principio entre Madrid y Aragón. El aragonés Manuel Orgaz fue el primero en desequilibrar la balanza al vencer a José Vicente Cabas con un inapelable ippón en -71 kg.

Para establecer la igualdad, el madrileño Jesús Domínguez debía imponerse a Sergio Domenech.



Isabel Fernández.

Sin embargo, este propósito fue en vano para los intereses madrileños, ya que Domenech anotó el 2-0 para Aragón.

Villa consiguió el tercer triunfo de los aragoneses al derrotar, en menos de 86 kg., a Fernando González. Con esta victoria Aragón logró su segundo campeonato consecutivo y dejó los dos combates que faltaban como un mero trámite, donde Juan González (-95 kg.) y Carlos Amores (+95 kg.) anotaron las dos únicas victorias del conjunto madrileño.

Sara Álvarez.



ELECCIONES FEJYDA 1996

Como es sabido, durante el próximo año 1996, que es Olímpico, habrán de efectuarse las elecciones de miembros de la Asamblea General y de Presidente de esta FEJYDA.

Precisamente después de la celebración de los Juegos, en razón a participar en ellos. Eso señala un Proyecto de Orden Ministerial, actualmente en muy avanzada fase de redacción, que establece los criterios para la elaboración de nuevos Reglamentos y realización de las elecciones en las Federaciones Deportivas Españolas.

La experiencia obtenida en los procesos electorales celebrados bajo la todavía vigente Orden de 28 de abril de 1992, ha permitido deducir algunos aspectos mejorables respecto a la composición de la Asamblea General, elección del Presidente y de la Comisión Delegada, el voto por correo o los empates.

En el cómputo del número de miembros de la Asamblea General, incluye a todos los Presidentes de

las Federaciones Autonómicas, que anteriormente, aunque también formaban parte, se contabilizaban por separado.

En cuanto a la representación en los cuatro estamentos, clarifica y matiza la de los clubes y prohíbe la sustitución en la de los demás, dado su carácter estrictamente personal.

Y su cuantificación también resulta afectada: sube el porcentaje de clubes y bajan, prácticamente a la mitad, los representantes de árbitros y de entrenadores. Los deportistas también bajan, aunque en menor porcentaje.

Se plasma la conveniencia de que tanto los Censos federativos, como los Reglamentos electorales de las Federaciones tengan un carácter estable que los distancie de cada proceso electoral concreto y que permita su elaboración y eventuales reformas, con el máximo rigor.

Por ello, al 31 de diciembre de cada año, se habrá confeccionado un Censo electoral actualizado, que deberá ser expuesto públicamente en la Federación Nacional y

en las Autonómicas, durante todo el mes de enero siguiente, para reclamaciones y rectificación de errores u omisiones. En él figurarán también las competiciones oficiales de ámbito estatal con los criterios empleados para su clasificación.

La Ley 10/90 del Deporte creó la Junta de Garantías Electorales, cuyas resoluciones son recurribles ante la Jurisdicción Contencioso-Administrativa. La doctrina sentada ha permitido extraer criterios que se incorporan al proyecto.

En consecuencia, fija más claramente los requisitos de confección del calendario electoral, a fin de garantizar el derecho a los recursos que pudieran ser planteados y que articula con amplitud.

Esto es lo más destacado del Anteproyecto que constituye un indiscutible avance y que, como es lógico, puede tener alteraciones o variaciones en los criterios que lo informan hasta el momento de su publicación.

Antonio Romero Sánchez
Secretario General de la FEJYDA
Licenciado en Derecho



II Congreso Nacional de Maestros de Judo

Los días 16 y 17 de diciembre tuvo lugar en Valladolid, en colaboración con la Federación de Castilla y León de Judo y D.A., el II Congreso Nacional de Maestros de Judo, organizado por la Escuela Federativa Nacional.

En este importante Congreso se dieron cita un total de treinta y cuatro destacados Maestros Nacionales, de nuestro deporte representando a todas las Autonomías, con el fin de llevar a cabo el estudio detallado de las exigencias que en materia de Titulaciones establece el Real Decreto 594/1994, de 8 de abril y para ultimar los nuevos Programas de Cinturones Negros puestos en vigencia tras la realización del I Congreso celebrado

Los asistentes a dicho Congreso tuvieron la oportunidad de exponer sus puntos de vista en relación a los temas a estudiar, pudiendo así cambiar impresiones a nivel federativo y sobre todo a nivel de experiencia personal.

Los resultados fueron bastante positivos y se plasmaron al día siguiente en la exposición realizada por los Moderadores de las distintas ponencias, siendo los mismos: en la de **Kyus**, don **Pedro Ruíz Uriarte**, en la de **Competición**, don **José Luis de Frutos** y en la de **Tribunales**, don **Víctor Gaspar Cortina**.

Es de destacar el gran interés y el trabajo realizado por todos los asistentes, a los que el Director de la Escuela



mente la participación de los supervisores de las ponencias, que en este caso fueron:

D. Fermín Oyaga Jimeneno
D. José A. Sánchez Gandoy
D. Jesús Sánchez Ortega
D. José A. Terán Alonso y
D. Vicente Carratalá de Val

Finalmente se procedió a la clausura del mismo, por el Presidente de la Federación Española de Judo **don Alejandro Blanco Bravo**, quien alentó a todos a seguir trabajando en la misma línea, subrayando que éste había sido un año importante para nuestro deporte ya que después de la organización en Valladolid de los Campeo-

natos de España Junior y Universitario, del Campeonato Sub 17, celebrado en Burgos, y de los dos Campeonatos de Europa celebrados en Valladolid en el mes de noviembre, que han llevado a definir a Valladolid como la **capital europea del Judo 1995**, este Congreso ha cerrado de forma brillante un año completo de actividades, en el cual los resultados deportivos acompañan al trabajo programado en la Escuela Federativa Nacional, con el objetivo de mejorar día a día el nivel de la Enseñanza para completar la formación de unos Profesores, que han demostrado año tras año, su excelente nivel.

Javier Oliva



también en Valladolid en 1994.

El primer día estuvo dedicado al estudio de las ponencias a tratar, para lo cual, se formaron tres mesas de trabajo, siendo las mismas, la de **Kyus**, **Competición** y **Tribunales**.

Federativa, **don Juan Delgado Tostado**, les significó la importancia de todo cuanto habían aportado en este II Congreso y de que poco a poco se trataría de hacer una realidad de todo cuanto allí se había expuesto.

Debemos mencionar igual-

El día 23 de julio pasado, se celebraron en Ávila los Cursos de Maestro-Entrenador Especialista en Judo Suelo, en Judo Pié y en Kata.

Siendo los asistentes a los mismos, los deportistas siguientes:

MAESTRO-ENTRENADOR ESPECIALISTA EN JUDO SUELO
Julio Baragaño Coto Fed. Asturiana

MAESTRO-ENTRENADOR ESPECIALISTA EN JUDO PIÉ

Julio Baragaño Coto Fed. Asturiana
Pedro Guerra Haba Fed. Vasca

MAESTRO-ENTRENADOR ESPECIALISTA EN KATA

Víctor Valle Suárez Fed. Asturiana
Macario García Jiménez Fed. Madrileña
José Juan González Sánchez Fed. Valenciana

Durante los días 17 al 30 de julio se impartió en la Academia de la Policía de Ávila, Cursos para Entrenador Nacional y Regional de Judo y Deportes Asociados.

Participaron como Profesores, en el mismo, las siguientes personas:

Dtr. F. Luis Gómez	Dtra. Ana M. Arcas
Ricardo Leiva	Mario Esquinas
A. Jiménez Bravo	Macario García
José L. de Frutos	Navarro de Palencia
A. G. Humanes	José Terán
Emilio Lezana	Ignacio Asenjo
Paz Pérez	José M. ^a de Benito

Así como el Director de la E.F.N., don Juan Delgado Tostado.

El alumnado, se encontraba formado por las siguientes personas:

MAESTROS ENTRENADORES NACIONALES DE JUDO

Fernando Pevida Suárez	Fed. Asturiana
Gabriel Sabater Calafat	Fed. Balear
Guillermo Puigserver Sanso	Fed. Balear
Teodoro Blázquez de las Heras	Fed. Balear
Alberto Castillo Macías	Fed. Canaria núm. 1
Pedro Gómez Gómez	Fed. Canaria
Ramón Castellón Parra	Fed. Canaria
Santiago I. Cano Sevilla	Fed. Canaria
Javier García Cardo	Fed. Catalana
Manuel Jiménez Risquez	Fed. Catalana
Philippe Colette	Fed. Catalana
Amable González García	Fed. Cast. Leonesa
José A. Merino Collado	Fed. Cast. Manchega
Carlos Chamizo Moreno	Fed. Extremeña
José Chas Montaña	Fed. Gallega
Fco. Javier Soria Rodero	Fed. Gallega
José Ramón López Gacio	Fed. Gallega
Teresa Vallejo Sancho	Fed. Gallega
José Fernández Muiños	Fed. Gallega
Santiago Roldán Gómez	Fed. Madrileña
Enrique García Consuegra	Fed. Madrileña
Carlos Yuste González	Fed. Madrileña
Josefa Otero Díaz	Fed. Madrileña
Fco. Paulino Huecas Uceta	Fed. Madrileña
Carles Pérez de Tudela López	Fed. Valenciana
Luis Cases Navarro	Fed. Valenciana

PROFESORES ENTRENADORES REGIONALES DE JUDO

Antonio Reynaldo Reviriego	Fed. Andaluza
Jesús Gallego Catalán	Fed. Aragonesa N.º 1
José Ángel Hierro Jarne	Fed. Aragonesa
Carmen M. Fanjul Álvarez	Fed. Asturiana
Manuel Palacio Araiztegui	Fed. Cantabria
Ignacio Arrue Antilla	Fed. Cast. Leonesa
Antonio Bellido Pérez	Fed. Cast. Leonesa
José Ignacio Riera Guerrero	Fed. Cast. Leonesa
Florentino García Cabeza	Fed. Cast. Leonesa
Eva M.ª del Toro Zamora	Fed. Cast. Mancha
Miguel A. García Díaz	Fed. Cast. Mancha
Gonzalo Echevarría Viñas	Fed. Gallega
Javier Monzón Martín	Fed. Madrileña
José María Fernández Díaz	Fed. Murciana
Pedro Crespo Hernández	Fed. Murciana
Félix J. Pastor Rodríguez	Fed. Navarra
Eduardo J. Jiménez Blanco	Fed. Riojana

MAESTRO ENTRENADOR NACIONAL DE NIHON TAI-JITSU

Javier Moreno Tubio	Fed. Madrileña
----------------------------	----------------

PROFESOR E. REGIONAL DE NIHON TAI-JITSU

Arturo Peiró Ganivet	Fed. Madrileña
-----------------------------	----------------

PROFESOR E. REGIONAL DE AIKIDO

Juan Febles Molina	Fed. Canaria
---------------------------	--------------

En las instalaciones de la Escuela de Vela de Alocen, se celebró del 21 de agosto al 3 de septiembre, un Curso de Monitor realizado por la Federación Castellano-Manchega de Judo, al que asistieron los siguientes deportistas:

MONITOR-INSTRUCTOR DE JUDO

Susana Merino Collado	Fed. Cast. Manchega
Julián Sánchez de la Orden	Fed. Cast. Manchega
Macario de Haro Fernández	Fed. Cast. Manchega
Juan Miguel Lorenzo Moya	Fed. Cast. Manchega
José Luis López Villanueva	Fed. Cast. Manchega
José Carrasco Marcos	Fed. Cast. Manchega
Susana Alberca Mariblanca	Fed. Cast. Manchega
Santiago González Quevedo	Fed. Cast. Manchega
Antonio López Bayo	Fed. Cast. Manchega
Julián López de Oca	Fed. Cast. Manchega
Fernando Homar Ramírez	Fed. Cast. Manchega
Santiago Peñarubia Cuartero	Fed. Cast. Manchega
Alexis Pérez Fernández	Fed. Canaria
Andrés Sosa Castellano	Fed. Canaria
Sergio Ortiz Gómez	Fed. Canaria
Ayoze González Ortega	Fed. Canaria
Victor Carmona Rodríguez	Fed. Canaria
Javier de Pablo Benito	Fed. Cast. León
César González Manzano	Fed. Cast. León
José Carlos Sesma Yagüe	Fed. Cast. León
Luis A. Villamediana Berciano	Fed. Cast. León
Juan Carlos Sánchez González	Fed. Cantabria
Miguel Villa San Juan	Fed. Cantabria
Juan Luis García García	Fed. Madrileña
Pedro Amalio García García	Fed. Madrileña núm. 1
Luis Márquez Robles	Fed. Extremeña
Fernando Fernández Fernández	Fed. Asturiana
Miguel Arcos Fernández	Fed. Navarra
Javier de María Morán	Fed. Ceuti

Igualmente asistieron a este Curso varios representantes de la República Dominicana:

José Valerio	Arquimedes Ortiz Cruz
Gilberto García Piña	Enrique Botello
José D. Salsé	

MONITOR-INSTRUCTOR DE JIU-JITSU

José Luis Pérez Gómez	Fed. Cast. Manchega
Antonio Báez García	Fed. Canaria
Martí Rubén Suárez Fernández	Fed. Canaria
Antonio Travieso Martín	Fed. Canaria
Victor Manuel Pulido Cuba	Fed. Canaria
Lucía Navarro Santana	Fed. Canaria N.º 1
José Ignacio Vicen Ballonga	Fed. Valenciana

BUSTO CORTINA, 6.º DAN

Por un error en el número de la revista anterior se omitió el nombre de José del Busto Cortina en la lista en la que aparecían, por orden alfabético, los nombres de los cinturones rojo y blanco del Judo español 1950-1994. Amablemente el señor Busto nos hizo ver la errata y amablemente lo recogemos, y para que quede constancia sirva esta nota de rectificación.

Características y beneficios psicológicos más significativos del Judo en la infancia

El presente artículo, síntesis de un trabajo más amplio, consta de dos partes. En la primera, el autor describe las características que considera más significativas del Judo en la infancia. En la segunda enumera los beneficios psicológicos que concluye predominantes como resultado de su práctica.

1. CARACTERÍSTICAS DEL JUDO EN LA INFANCIA

1.1. El ritual oriental y los valores.

Al comenzar la práctica del Judo, el niño entra dentro de un marco oriental, con símbolos y prácticas que representan reglas, costumbres y valores de esta cultura. Aunque de origen oriental, estos valores son universales; **el autocontrol, el respeto y la ayuda mutua**, es decir, la relación con uno mismo, la relación con el otro y la colaboración para conseguir objetivos, respectivamente.

1.2. La relación a través del contacto.

Para aprender Judo es necesario como mínimo un compañero. Aquí el movimiento nunca es algo individual. El movimiento en Judo

nace siempre, mediante el Judogi, del contacto con el otro. Entonces el movimiento se traduce en relación y se crea un lenguaje que se convierte en diálogo.

El contacto no está asociado al peligro, sino que se vivencia como algo natural que acerca la relación. **No se hace Judo contra el compañero, sino con él**, y este concepto, clave especialmente en la infancia, debería estar siempre presente. La ayuda mutua para evolucionar habría de ser la base de la relación interpersonal durante su práctica.

Como beneficios psicológicos asociados a este apartado destacan: a) el desarrollo de la percepción y el conocimiento de sí mismo y del otro, tanto física como psicológicamente, a través de la comunicación y la expresión de su cuerpo en el marco de la relación; b) la disminución del miedo al contacto; c) el responsabilizarse de sus acciones.

1.3. La alternancia de los papeles en la relación.

El Judo posee una compleja estructura técnico-táctica, que para conseguir un correcto progreso necesita, además del aprendizaje técnico, saber posicionarse de formas diferentes respecto al compañero.

Para aprender y perfeccionar sus técnicas, el judoka habrá de adoptar "papeles activos y pasivos". Ponerse en el lugar del otro, "entenderlo" (entender la técnica que Tori quiere ejercitar) y ayudarlo para que la pueda realizar (adoptando la postura, desplazamiento o resistencia más adecuada). Durante un espacio de tiempo él será el que ayude y después, será el compañero quien le ayudará.

Beneficios asociados: a) educa al niño (acostumbrado a tratar de realizar lo que quiere al instante) a aprender a esperar al otro; b) se lleva a término un proceso educativo sobre el trabajo compartido, desarrollando la capacidad de adaptación, de colaboración e incrementando la confianza, tanto respecto a él mismo, como respecto al compañero.

1.4. El combate.

En este apartado habremos de diferenciar entre el "randori" y el "shiai". Ambos tienen aspectos comunes, pero a la vez también tienen diferencias.

El shiai se enmarca dentro de un contexto mucho más amplio y requiere una lectura más específica



que el randori, considerado generalmente como una parte más del entrenamiento de una clase. En el shiai aparecen elementos de evaluación social (la mirada del público en general y de las personas vinculadas afectivamente al judoka en particular, lo que pensará el profesor sobre su actuación, los "colores" de su equipo, la reglamentación seguida de forma estricta por un árbitro que finalmente señalará a uno que "gana" ...y a otro que "pierde", etc...) que puede investir a esta situación de una carga emocional muy elevada.

Para que el judoka infantil pueda extraer de esta experiencia un beneficio y no un perjuicio, es preciso que tanto el profesor como los organizadores contemplan el escenario de la competición infantil como una plataforma, por un lado educativa y por otro facilitadora, para que éstos continúen en su práctica por el disfrute y estímulo que les proporciona.

Durante estos años de desarrollo, la competición debería entenderse **como un medio y no como un fin**. Se debe preparar al alumno, con independencia del éxito competitivo actual (ganar), para que vaya capacitándose de forma que pueda expresar su máximo rendimiento en edades de mayor madurez, tanto física como psíquica.

Teniendo en cuenta que la mayor parte de las prácticas de combate realizadas en esta etapa corresponden al randori, como ejercicio integrado en la clase y con sus diferentes variaciones, valoraremos los beneficios más destacados que de él pueden producirse: a) la aceptación de las reglas; b) la mejora de la concentración, la iniciativa y la astucia; c) el desarrollo de la capacidad de implicarse y de afrontar situaciones; d) la descarga de la tensión con la consiguiente reducción de la ansiedad.

1.5. El juego.

El Judo tiene la ventaja de poder aprenderse en una gran parte como si fuera en juego, permitiendo al niño que a través de él pueda



descubrirse y practicar sus aptitudes, ayudándole a prepararse para la vida adulta.

Es a través del juego por donde el niño consigue **explorar el mundo, desarrollar su efectividad**, sus funciones intelectuales y socializarse.

2. BENEFICIOS DEL JUDO EN LA INFANCIA

2.1. Respeto a la relación.

El Judo ofrece al niño un formativo abanico de sensaciones y percepciones, que puede **facilitarle la mejora de su adaptación**.

A través de la relación que se crea con el compañero puede aprender: a) respetarlo, confiar en él, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, enseñar y aprender, responsabilizarse del alcance de sus acciones y saber ponerse en el sitio del otro.

2.2. Respeto a él mismo.

El niño puede aprender a:

- *Perder el miedo al contacto físico.*
- *Conocer su propio cuerpo y a aumentar la capacidad de percepción y las cualidades físicas.*
- *Expresarse a través del propio cuerpo mediante diferentes amplitudes y modulaciones de fuerza según sea el objetivo.*
- *Satisfacer la necesidad motriz instintiva.*

- *Reducir la ansiedad a través del entreno.*

- *Ganar confianza en sí mismo.*

- *Incrementar la iniciativa, ante la necesidad de tomar muchas decisiones.*

- *Aumentar la concentración.*

- *Estimular la creatividad mediante el complejo abanico de recursos técnicos y tácticos que pueden entrar en juego.*

- *Adaptarse a las reglas.*

- *Mejorar la tolerancia a la frustración (saber asumir los resultados, trabajar sobre medios y largos plazos de aprendizaje...).*

- *Mejorar la autoestima (como respuesta a la mejora).*

- *Reconocer el esfuerzo como un valor (medio para conseguir objetivos) e incorporarlo como un hábito.*

- *Incrementar el autocontrol:*

a) *Reaccionar de forma controlada frente a los ataques del compañero.*

b) *Descargar tensiones de forma controlada, mediante el contacto físico sin que perjudique la relación.*

c) *Saber esperar el momento adecuado.*

d) *Saber utilizar la fuerza propia y la del adversario.*

- *Responsabilizarse de la integridad física del compañero cuando realice una técnica sobre él.*

ESPAÑA LOGRÓ MEDALLA EN SIETE DE LAS NUEVE CATEGORÍAS EN QUE PARTICIPÓ

El sábado día 25 de noviembre a las 8 de la mañana, se celebró en el Estadio Olímpico de Atenas el Campeonato de Europa de JIU-JITSU.

Gran actuación de la Selección Española, siendo Medalla de Plata en el cómputo global de Medallas.

SISTEMA DE LUCHA FEMENINO

**-58 kg.
Reyes Rodríguez.**

Sus primeros combates contra Suecia y Francia, demuestran el acierto de su entrenamiento, enfocado principalmente en los atemis.

Reyes con su entrenador.



La final la disputa contra Holanda, actual Campeona del Mundo en este peso, obteniendo Reyes el merecido Oro.

**-68 kg.
Francisca Moreno.**

Paquita este año no estaba en una buena forma física, pero su experiencia

a lo largo de su trayectoria deportiva, le sirvió para meterse en las finales y disputar contra Alemania el tercer puesto. Proclamándose medalla de Bronce.

SISTEMA DE LUCHA MASCULINO

**-62 kg.
Daniel Gasco.**

Daniel afrontó sus primeros combates contra Suecia y Alemania, demostrando un estado físico impresionante. La final la realiza contra Holanda en un combate apasionante, dada la gran similitud técnica y física de los mismos. Pero siempre por un estrecho margen, resalta la superioridad de Daniel proclamándose medalla de Oro.

**-72 kg.
Alexis Pérez.**

Este competidor el pasado Campeonato del Mundo, vio cerrarse sus puertas a las semifinales por una decisión arbitral injusta. Pero este año ha demostrado su gran calidad técnica, criticada por mucha gente.

En sus primeros combates vence con soltura a sus adversarios. Llegando a la final contra Suecia, Alexis impacta todas sus técnicas en el cuerpo del sueco, pero éste muy rápido siempre le agarra y consigue contrarle, siendo la clave del triunfo del sueco, teniendo Alexis que conformarse con la Plata.

**-82 kg.
David Escolar.**

Los nervios juegan una mala pasada a este competidor, llegando a disputar la semifinal y ganándola todo el tiempo con superioridad, inexplicablemente a 20 segundos del final el belga da la vuelta al marcador, doblegando a nuestro competidor.

**-92 kg.
Rafael Río.**

Desde su primer combate Rafael gana sus combates ajustadamente, pero con determinación. En la final su oponente francés toma la iniciativa desde el principio y Rafael pierde el combate, consiguiendo la medalla de Plata.

DUO KATA

**Femenino:
Nieves Molina - Isabel Talavera.**

Las actuales campeonas del Mundo no tienen la garra del año pasado y pasa factura en su primer combate perdiéndolo, entran en repesca y se proclaman medalla de Bronce.

**Mixto:
Andrea Dapuetto - Ángel Hernández.**

Andrea ya es una com-



Medalla de bronce, dúo mixto.

petidora experimentada y, lo dejó patente, tranquilizando a su compañero en los momentos más difíciles de la competición. Ángel llevado con el corazón más que con la cabeza, comete varios errores que se traducen en conseguir la medalla de Bronce.

Selección de lucha.



Masculino:

David Escolar - Daniel Gasco.

Esta pareja de reconocido prestigio en Europa, no dio esta vez en la diada con su trabajo real y potente. El colectivo arbitral se inclinó más por la espectacularidad, dejando de lado a nuestros competidores.

CAMPEONATO DE EUROPA (GRECIA)

26-27 de noviembre 1995

SISTEMA DE LUCHA

Femenino:

-58 kg.

Oro: España (Reyes Rodríguez)

Plata: Holanda

Bronce: Suecia - Francia

-68 kg.

Oro: Holanda

Plata: Suecia

Bronce: España - Francia (Francisca Moreno)

+78 kg. (sin participante español)

Oro: Holanda

Plata: Francia

Bronce: Grecia-Dinamarca

Masculino:

-62 kg.

Oro: España (Daniel Gasco)

Plata: Holanda

Bronce: Alemania - Francia

-72 kg.

Oro: Suecia

Plata: España (Alexis Pérez)

Bronce: Francia - Alemania

-82 kg.

Oro: Holanda

Plata: Alemania

Bronce: Italia - Bélgica

5.º España (David Escolar)

-92 kg.

Oro: Francia

Plata: España (Rafael Rio)

Bronce: Suecia - Holanda

+92 kg. (sin participación española)

Oro: Holanda

Plata: Francia

Bronce: Alemania - Suecia

SISTEMA DUO-KATA

Dúo Femenino:

Oro: Suecia

Plata: Dinamarca

Bronce: España - Francia

(Isabel Talavera - Nieves Molina)

Dúo Mixto:

Oro: Austria

Plata: Suecia

Bronce: España - Italia

(Andrea Dapuzo - Ángel Hernández)

Dúo Masculino:

Oro: Eslovenia

Plata: Austria

Bronce: Suecia - Francia

5.º España (David Escolar - Daniel Gasco)

EN TOLEDO

se hizo realidad nuestro sueño

La I Copa del Mundo por equipos mixtos que se celebró en Toledo, que asombró a todas las selecciones participantes y que reunió en el Pabellón "Salto del Caballo" a campeonas del Mundo, Olímpicas y Europeas, sólo fue posible gracias al importante apoyo ofrecido por los máximos responsables deportivos de la Junta de Castilla-La Mancha, firmemente decididos al impulso y promoción del deporte en su comunidad.

El reto era difícil, pues nadie hasta entonces se había atrevido a organizar un evento de esta magnitud. Sin embargo, la Consejería de Educación y Deportes, se mostró desde un principio muy receptiva con la iniciativa expuesta por el Presidente de la Federación de Castilla-La Mancha, Juan Delgado, y el Presidente de la Federación Española, Alejandro Blanco, y puso a disposición de los auténticos creadores del evento todos los medios materiales y humanos necesarios.



Mesa presidencial.

No fueron unas negociaciones muy difíciles, ya que Alejandro Blanco y Juan Delgado supieron entusiasmar rápidamente al hasta entonces Consejero de Educación y Deportes, Santiago Moreno González, al Director General de Deportes, Juan José Hellin Tárrega, y al Jefe del Servicio, Inocente

López Celada, que ilusionados con la idea, se pusieron a trabajar hombro con hombro con los promotores para que a esta I Copa del Mundo no le faltara nada. Y desde estas páginas damos fe que así fue. Vaya para ellos nuestro mayor agradecimiento.

Fejda

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN

Sí, deseo suscribirme a la revista de la Federación Española de Judo y Deportes Asociados.

DATOS DE ENVÍO

Nombre _____

Apellidos _____

N.I.F. o C.I.F. _____

Dirección _____

Población _____ C.P. _____

Provincia _____ Tel.: _____

TARIFAS AÑO 1996

(4 números), 1.300 pts. (I.V.A. incluido)

FORMA DE PAGO

Cheque nominativo adjunto a nombre de "Federación Española de Judo y D. A."

Núm. _____ Banco/Caja _____

Firma: _____

Envíe este boletín a: Federación Española de Judo y D. A., c/ Ferraz, 16, 7.º - 28008 Madrid.

HAZ DEL DEPORTE TU PROFESION

MÉTODOS AUDIO-VISUALES DE ENSEÑANZA

- CURSOS DE:
- EDUCACION FISICA
 - MONITOR DE AEROBIC
 - MASAJE VITAL CORPORAL
 - MASAJE DEPORTIVO
 - DIRECCION DE GIMNASIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS
 - MONITOR DE MUSCULACION Y CULTURISMO

SI DESEA RECIBIR INFORMACION DETALLADA
RELLENAR Y REMITIRNOS EL CUPON AL
"CENTRO ESPAÑOL DE EDUCACION FISICA"
C/ CORCEGA, 371, 08037 BARCELONA,
O LLAMARNOS DIRECTAMENTE AL TELEFONO
(93) 207 73 03.

Centro Autorizado
según decreto (2641/80)
del Ministerio de Educación
con registro n.º: 08042123

CAPMANY DIAZ

MARQUE CON UN X LAS CASILLAS DE LOS CURSOS
SOBRE LOS QUE DESEA INFORMACION:

- EDUCACION FISICA
- MASAJE VITAL CORPORAL
- MASAJE DEPORTIVO
- MONITOR DE AEROBIC
- DIRECCION DE GIMNASIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS
- MONITOR DE MUSCULACION Y CULTURISMO



ENSEÑANZA A DISTANCIA

CENTRO ESPAÑOL DE
EDUCACION FISICA

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CALLE O PLAZA _____

Nº _____ PISO _____ CP _____ T. _____

POBLACION _____ PROVINCIA _____



ELSA REBOLLO



LEIRE IGLESIAS



**ÉXITO DEPORTIVO Y ORGANIZATIVO EN
VALLADOLID**