



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

### CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN Y PROMOCIÓN DEPORTIVA EN JUDO Y DEFENSA PERSONAL

Código: AFD508\_2

NIVEL: 2



**Actividades de seguimiento:** Acciones de control de la tarea.

**Asertividad:** Comportamiento comunicacional en el que el sujeto tiene la capacidad de afirmar con certeza.

**Ashi:** Pierna, pie.

**Ashi waza:** Técnicas de pie o pierna.

**Asistir:** Socorrer, favorecer, ayudar.

**Autoprotección:** Medidas que se deben tomar para prevenir riesgos laborales.

**Ayumi así:** Forma habitual o natural de caminar.

**Carga de trabajo:** Trabajo muscular que produce un efecto de entrenamiento que lleva a un proceso de adaptación.

**CCE:** Centro Coordinador de Emergencias.

**Chui:** Penalización en el combate.

**Ciclo:** Espacio temporal con un objetivo común.

**Comunicación:** Trato, correspondencia entre dos o más personas.

**Dan:** Grado.

**DEA:** Desfibrilador Automático.

**DESA:** Desfibrilador Semiautomático.

**Dinámica relacional:** Proceso de interacción y relación entre los miembros de un grupo.

**Do:** Camino.

**Dojo:** Lugar de práctica de judo.

**Emergencia:** Situación de peligro o desastre que requiere una actuación inmediata.

**Empatía:** Capacidad cognitiva de sentir, en un contexto común, lo que un individuo diferente puede percibir.



**Eri:** Solapa.

**Estructura de la sesión:** Suma de las diferentes partes que conforman una unidad de trabajo.

**Feedback:** Información aportada tras la realización de una actividad con el objetivo de mejorarla.

**Garami:** Doblar, envolver.

**Gatame waza:** Técnicas de control, inmovilización.

**Guruma:** Rueda.

**Gyaku:** Al revés.

**Gyaku juji jime:** Estrangulación en cruz con manos vueltas.

**Hadaka:** Descubierto.

**Hadaka jime:** Estrangulación desnuda.

**Hajime:** Comienzo, llamada para iniciar una competencia.

**Hansokumake:** Descalificación (pena; equivalente a diez puntos).

**Hara:** Estómago.

**Harai goshi:** Barrido con la cadera.

**Hemostasia:** Detención de una hemorragia de modo espontáneo o por medios físicos, como la compresión manual o el garrote, o químicos, como los fármacos.

**Hidari:** Izquierda.

**Hiza:** Rodilla.

**Hon-kesa-gatame:** Control laterocostal en bufanda.

**Iniciación deportiva:** Fase de primer contacto con un deporte específico.

**Instrumentos de valoración:** Formas concretas de evaluación.

**Ippon:** Técnica puntuada con valor de diez puntos.



**Jigo hontai:** Postura defensiva básica.

**Jigoro kano:** Fundador del Judo (1860-1938).

**Ju:** Flexible, suave.

**Judo:** Camino de la flexibilidad, del equilibrio.

**Judogi:** Traje para la práctica del Judo.

**Judogui:** Indumentaria utilizada en la práctica de judo.

**Judoka:** Practicante de Judo.

**Kake:** Acción final en la ejecución de una proyección.

**Kami shiho-gatame:** Control superior sobre cuatro puntos de apoyo.

**Kansetsu waza:** Técnicas de luxación.

**Kata:** Forma.

**Kata guruma:** Rueda por los hombros.

**Keikoku:** Llamada de atención (penalización equivalente a 7 puntos).

**Kodokan:** Escuela principal del Judo en Japón (Tokyo).

**Kumikata:** Agarre.

**Kuzushi:** Desequilibrio

**Kyu:** Grado de un practicante de Judo.

**Licencia deportiva:** Contrato realizado con la Federación Deportiva mediante el cual un deportista recibe el derecho para poder participar en las competiciones de su competencia, así como acceder a todos sus servicios como seguros, otros.

**Logística:** Posible flujo de los recursos que una organización va a necesitar para la realización de sus actividades o eventos.

**Mae:** Al frente, adelante.



**Mae mawari ukemi:** Caída de frente rodando.

**Mae ukemi:** Caída de frente. Hacia adelante.

**Mata:** Muslo.

**Mate:** Alto. Detener la acción.

**Medios de apoyo:** Procedimientos auxiliares que complementan o ayudan a otros.

**Migi:** Derecha.

**Nage no kata:** La forma de las proyecciones. 15 técnicas de proyección preestablecidas.

**Nage waza:** Técnicas de proyección.

**Nami:** Colocar en línea o dentro de un rango.

**Nami juji jime:** Estrangulación con manos cruzadas y agarre normal.

**Ne waza:** Técnicas de suelo.

**O:** Grande.

**O soto gari:** Gran siega exterior.

**Obi:** Cinturón.

**Objetivos de aprendizaje:** Metas a alcanzar dentro de cada sesión de aprendizaje.

**Objetivos generales:** Finalidades últimas a alcanzar en una planificación.

**Objetivos intermedios:** Metas secundarias imprescindibles para la consecución de un objetivo más importante.

**O-goshi:** Gran proyección de cadera.

**Okuri ashi harai:** Barrido de los pies.

**Osae waza:** Técnicas de inmovilización.

**Osaekomi:** Indica inmovilización, por el árbitro.



**Otoshi:** Tirar.

**O-uchi gari:** Gran barrido interior.

**PAS:** Protocolo de actuación del primer interviniente: proteger, avisar y socorrer.

**Pase de grado:** Prueba a la que es sometido un judoka para conseguir ascender de grado.

**PCR:** Parada Cardiorrespiratoria.

**PLS:** Posición Lateral de Seguridad.

**Prevenir:** Preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin.

**Primeros auxilios:** Aquellas medidas o actuaciones que realiza el auxiliador, en el mismo lugar donde a ocurrido el accidente, hasta la llegada de personal especializado.

**Programación:** Proceso mediante el cual se establecen y ordenan los distintos factores que intervendrán en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Protocolo:** Definición y descripción ordenada de las acciones que se deben realizar.

**Randori:** Práctica libre.

**Razonamiento crítico:** Proceso mediante el cual se usa el conocimiento y la inteligencia para llegar, de forma efectiva, a la posición más razonable y justificada sobre un tema, y en la cual se procura identificar y superar las numerosas barreras u obstáculos que los prejuicios o sesgos introducen.

**RCP:** Reanimación Cardiopulmonar. Conjunto de medidas terapéuticas que se aplican para recuperar o mantener las constantes vitales del organismo.

**Rei:** Saludo.

**Renraku waza:** Técnicas de encadenamiento.

**Ritsu rei:** Saludo de pie.

**Sasae tsurikomi así:** Acción de tirar y levantar sobre el pie de apoyo de Uke.

**Seiza:** Posición normal de arrodillado.



**Seoi nage:** Proyección por el hombro.

**Sesión de entrenamiento:** Estructura básica de organización y planificación del entrenamiento.

**Shime waza:** Técnicas de estrangulación.

**Shisei:** Postura.

**Shizen hontai:** Postura natural de pie.

**Shomen:** Tribunal.

**Sode:** Manga.

**Sonomama:** Aviso del árbitro para que los judokas se queden como están. Que no se muevan.

**Soremade:** Señal del árbitro- Se ha terminado.

**Sotai renshu:** Ejercicios con compañero.

**Soto:** Afuera, exterior.

**SVB:** Soporte Vital Básico.

**Tai otoshi:** Caída del cuerpo.

**Tai sabaki:** Control del cuerpo.

**Tandoku renshu:** Ejercicios individuales.

**Tatami:** Estera gruesa de un grosor determinado, que sirve de revestimiento al suelo.

**Te:** Mano

**Te waza:** Técnicas de proyección de mano o brazo

**Temporalización:** Tiempo que asignaremos a cada una de las acciones que comprende el plan de marketing, así como determinar la secuencia entre ellas: qué se hará en primer lugar, qué se realizará después, qué se puede hacer de forma simultánea...



**Toketa:** Aviso del árbitro que indica que la inmovilización ha dejado de ser eficaz.

**Tokui waza:** Técnica favorita.

**Tori:** El que ejecuta la técnica. Atacante.

**Tsugi así:** Forma de caminar que consiste en que un pie no sobrepase al otro

**Tsukuri:** Preparación.

**Tsuri-komi:** Acción de levantar y tirar.

**Tsuri-komi-goshi:** Proyección tirando y levantando con la cadera.

**Uchi komi:** Ejercicios repetitivos en los que la técnica de proyección se lleva al punto anterior al kake.

**Uchi mata:** Barrido a la parte interior del muslo.

**Ude:** Brazo.

**Uke:** Judoka que recibe la técnica.

**Ukemi:** Caída.

**Uki goshi:** Cadera flotante.

**Uki otoshi:** Caída flotante.

**Ushiro:** Hacia atrás.

**Ushiro ukemi:** Caída hacia atrás.

**Waza:** Grupo de Técnicas.

**Waza-ari:** Casi un Ippon (Valor de 7 puntos).

**Yoko:** Lateral. Hacia un lado.

**Yoko ukemi:** Caída lateral.

**Yuko:** Técnica puntuada con valor de 5 puntos.

**Za rei:** Saludo de rodillas.