

JUDO KODOKAN TEORÍA Y SISTEMA



NÉSTOR FIGUEROA

SINCHIJUDOKAN INSTITUTE

シンチ柔道館協会

TÍTULO: JUDO KODOKAN TEORÍA Y SISTEMA
AUTOR: NÉSTOR FIGUEROA, Ed.D., M.B.A.

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN: BOXER COMPUTER SERVICES
1RA EDICIÓN JUNIO 2002, BOXER COMPUTER SERVICES
2DA EDICIÓN ENERO 2004, BOXER COMPUTER SERVICES
TÍTULO ORIGINAL; MANUAL DE JUDO KODOKAN TEORÍA Y SISTEMA

COPYRIGHT @2002 BY SINCHIJUDOKAN INSTITUTE
ALL RIGHTS RESERVED
INCLUDING THE RIGHT OF REPRODUCTION
IN FORM OR IN PART IN ANY FORM

ISBN: 1-59196-092-4

PRINTED IN THE UNITED STATES OF AMERICA

CARÁTULA: SENSEI EJECUTANDO HANE GOSHI
UKE: RAFAEL FIGUEROA

JUDO KODOKAN TEORÍA Y SISTEMA



NÉSTOR FIGUEROA

DEDICATORIA

*EN HOMENAJE A LA MEMORIA DE MI PADRE,
DON VÍCTOR NÉSTOR FIGUEROA SANTANA,
QUIEN ME ENSEÑÓ EL ARTE DE LA AMISTAD
Y EL AMOR AL DEPORTE.*

CONTENIDO

I.	DEDICATORIA	IV
II.	PREÁMBULO	IX
II.	AGRADECIMIENTO	XI
IV.	REFLEXIONES DE VIDA	XIII
V.	INTRODUCCIÓN	XVII

CAPITULO I HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL JUDO BUDO 25

1.	REFERENCIA HISTÓRICA	26
2.	BUDO Y BUJUTSU	31
3.	PRINCIPIOS DE LA FILOSOFÍA DEL JUDO	33
4.	LA PEDAGOGÍA DEL JUDO	37
5.	TRASCENDENCIA DE LA PEDAGOGÍA	38

CAPITULO II EL MARCO DEL JUDO CIENTÍFICO 41

1.	INTRODUCCIÓN AL TRABAJO CIENTÍFICO DEL JUDO	42
2.	DEL CONCEPTO DEL DESEQUILIBRIO AL CONCEPTO DE LA FUERZA BRUTA	44
3.	KUZUSHI, TSUKURI, KAKE	45
4.	EXPECTATIVAS FUTURAS DEL JUDO	48

CAPITULO III LA TEORÍA MODERNA DEL JUDO 51

1.	ESTRUCTURA Y PROCESO DE LA BIOMECÁNICA DEL JUDO	52
2.	FENÓMENOS NATURALES EN LA TEORÍA DEL JUDO	54
3.	FUNDAMENTOS DEL WAZA O TÉCNICA	59
4.	FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO	64
5.	HACIA UNA TEORÍA UNIFORME DEL JUDO	70
6.	FUNCIONAMIENTO DE LA TEORÍA DEL JUDO	72

CAPITULO IV EL SISTEMA DEL JUDO 75

1.	GENERALIDADES DEL DEPORTE	76
2.	EL SISTEMA DEPORTE DEL JUDO	80
3.	ESTRATEGIAS DE DESARROLLO DEL JUDO DEPORTE	81
4.	EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEPORTIVO	84
5.	LOS PROCESOS DEL JUDO	88
6.	EL GOKYO NO WAZA	97
7.	EL SHIMMEISHO NO WAZA	107
8.	EL KATAME WAZA	110
9.	LOS KATAS	121
10.	EL ATEMI WAZA	129

CAPITULO V ENTRENAMIENTO Y METODOLOGÍA DEL JUDO 133

1.	EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	134
2.	PREPARACIÓN Y ENTRENAMIENTO	135
3.	PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO	137
4.	COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO	138
5.	LOS PROCESOS DEL ENTRENAMIENTO	139
6.	IMPORTANCIA DEL MÉTODO DE TRABAJO	141
7.	LABOR DE SASTRE EN LA METODOLOGÍA DEL JUDO	142
8.	PROPÓSITOS DEL PROCESO DEL TRABAJO	143
9.	MECANISMOS E INSTRUMENTOS DEL PROCESO METODOLÓGICO DEL TRABAJO	144
10.	EVALUACIÓN Y RENDIMIENTOS DEL PROCESO METODOLÓGICO DEL TRABAJO	148
11.	METODOLOGÍA DEL ADIESTRAMIENTO TÉCNICO	149
12.	DIAGNÓSTICO Y ADIESTRAMIENTO DE EFICIENCIA DE LOS FMM Y FMW	149
13.	DIAGNÓSTICO Y ADIESTRAMIENTO DE PERFORMANCE DE LA TÉCNICA EN JUDO	150
14.	DIAGNÓSTICO Y ADIESTRAMIENTO DE PERFORMANCE EN EL SHIAI, RANDORI	151
15.	DIAGNÓSTICO Y ADIESTRAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICO MOTORAS	153

CAPITULO VI LA TERMINOLOGÍA TÉCNICA EN EL JUDO 153

1.	IMPORTANCIA DEL LENGUAJE DEPORTIVO	154
2.	TÉRMINOS DE FINALIDAD	155
3.	TÉRMINOS DE ACCIÓN	157
4.	TÉRMINOS DE SECUENCIA	157
5.	TÉRMINOS DE FORMA O MODO	158
6.	TÉRMINOS DE REFERENCIA O MEDICIÓN	158
7.	TÉRMINOS DE REPRESENTACIÓN	158
8.	TÉRMINOS OCUPACIONALES	161
9.	TÉRMINOS DE COMUNICACIÓN	161
10.	LA TERMINOLOGÍA EN EL JUDO	162
11.	LA ESTRATEGIA EN EL JUDO	165
12.	FUNDAMENTOS DE LA ESTRATEGIA	166
13.	LA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN EFICAZ	168

CAPITULO VII LA FUERZA EN EL JUDO 169

1.	GENERALIDADES	170
2.	IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN EL JUDO	170
3.	LA FUERZA FISIOLÓGICA Y MECÁNICA	172
4.	DESARROLLO DE LA FUERZA	172
5.	EL TRABAJO CARDIO-VASCULAR Y CARDIO-RESPIRATORIO	173

CAPITULO VIII EL SISTEMA DE ATAQUE 177

1.	EL FENÓMENO COMPETITIVO	178
2.	OBJETIVOS DE LA COMPETICIÓN	179
3.	BIOMECÁNICA DEL ATAQUE	179
4.	PRINCIPIOS DEL ATAQUE	180
5.	PROPIEDADES DEL ATAQUE	181

6.	INSTRUMENTOS DEL ATAQUE	181
7.	CLASES DE ATAQUE	183
8.	EL ATAQUE COMO SISTEMA	184
9.	FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE ATAQUE	184
10.	EFICIENCIA DE PERFORMANCE	185
11.	VARIABLES DEL COMBATE	185
12.	APTITUDES DEL COMPETIDOR	186
13.	FACTORES QUE INFLUYEN EN EL COMBATE	186

CAPITULO IX EL SISTEMA DE DEFENSA 189

1.	INTRODUCCIÓN	190
2.	PRINCIPIOS DE LA DEFENSA	191
3.	PROPIEDADES DE LA DEFENSA	191
4.	INSTRUMENTOS DE LA DEFENSA	191
5.	CLASES DE DEFENSA	193
6.	LA DEFENSA COMO SISTEMA	193
7.	FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE DEFENSA	194
8.	EL ARTE DEL CONTRA-ATAQUE	194
9.	EFICIENCIA DE PERFORMANCE	202

CAPITULO X FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE JUDO 203

1.	INTRODUCCIÓN	204
2.	CARACTERIZACIÓN DEL JUDO EN EL MUNDO	205
3.	OBJETIVOS DEL PROGRAMA	207
4.	ASPECTOS COMPLEMENTARIOS DE LA ENSEÑANZA	208
5.	ESTRUCTURA DEL PROGRAMA	209
6.	BUSHIDO, REIGISOHO	212
7.	JUNBI UNDO, TAISO, SHUMATSU UNDO	212
8.	TANDOKU RENSHU, UKEMI WAZA	213
9.	SOTAI RENSHU, UCHI KOMI WAZA	215
10.	CLASES DE UCHIKOMI	216
11.	RANDORI GEIKO	219
12.	KUMI KATA, HAPPO NO KUZUSHI, SHINTAI, SHISEI	219
13.	RENRAKU WAZA	223
14.	KAESHI WAZA, GONosen WAZA	225
15.	RANDORI, SHIAI, KATA	227

CAPITULO XI MODELO ORGANIZACIONAL DE ESCUELAS Y CLUBES DE JUDO 229

1.	INTRODUCCIÓN	230
2.	FUNCIONES	231
3.	DESARROLLO DE PLANES	233
4.	LOS JUDOGIS	234

PREÁMBULO

Hacen muchos años cuando tuve 17 años, empecé a escribir lo que tuvo la intención de hacer un libro de Judo al estilo de los buenos ejemplares que tenía en mi biblioteca de autores japoneses, a quienes siempre admiré por la belleza y pureza del estilo clásico de su Judo.

Aunque a esa temprana edad había formado mi primera escuela gratuita de Judo, y hacía mis incipientes ensayos como novato instructor, dos estudiantes de aquel pequeño grupo de estudiantes, serían años después campeones nacionales. Mi entusiasmo me llevó a sacar al aire un programa en un canal educativo de TV de mi universidad de estudios, allá en los 1970.

Como todo en la vida, la madurez es un requisito importante para que las cosas lleguen a su punto adecuado; al cabo de muchos años, revisando nostálgicamente unos viejos papeles encontré algunos manuscritos de aquel viejo sueño no cumplido del imberbe investigador y estudiante del Judo.

Creo que hay ideas y experiencias en la vida que bueno son transmitirlas y compartirlas, pero a su debido tiempo de madurez, para que otros con mejores inquietudes y talentos sepan usarlos con arte y eficacia.

Esa fue la motivadora determinación que me empujó a escribir este libro de Judo Kodokan destinado para todo aquel que tenga alguna relación con el Judo, desde simpatizantes, estudiantes, instructores, entrenadores, hasta dirigentes del deporte. A fin de informar y enseñar acerca de lo que es este hermoso arte del desequilibrio, ciencia de la biomecánica, ahora popular deporte olímpico y deporte mundial de competencia de hombres y mujeres.

He sabido repetir insistentemente a mis alumnos que la modestia, la perseverancia, la diligencia, el orden, la disciplina, la perfección, la eficiencia, el autocontrol, la auto evaluación y la paciencia son importantes herramientas en el trabajo de estudiar y practicar el Judo.

Al punto que el cuerpo se auto programa para tener respuestas automatizadas, rápidas, amoldando su biomecánica a las variadas situaciones del Randori o del Shiai. Como desplazándose en manera automática entre aquellas trascendentes variables del Judo, de ritmo, composición, contracción y expansión; de secuencia, balance, reflejo, versatilidad, velocidad, plasticidad, de estética y efectividad de performance. Eso es el Judo, juego recreativo, esparcimiento para los ojos, satisfacción para el corazón, relajamiento de la mente, arte de lanzar y de caer, ciencia del desequilibrio, deporte competencia, Budo para la defensa, Bushido de vida.

Néstor Figueroa
Shichi dan Judo Kodokan IJF
info@sinchijudokan.com



Sinchijudokan Dojo USA
Sempai Jon J. Green



Sensei ejecutando técnica de Jujutsu
Uke Brian Steele

AGRADECIMIENTO

Las realizaciones que los humanos logramos en la vida no pueden atribuirse exclusivamente a las capacidades individuales, pensar así, sería una actitud personalista, porque si no se abrieran puertas, y si no se extendieran manos generosas, poco se lograría entonces en alcanzar las metas personales.

La vida es una experiencia de esfuerzos cooperativos mutuos, por ello me satisface expresar mi agradecimiento personal a todos aquellos que de diversas formas contribuyeron a que mis vivencias en el Judo se materializaran en este libro.

Al Dr. Guillermo Ruiz, con quien formamos un pequeño Club de Judo en nuestro barrio de Salamanca en Lima en el año 1964, también a mi tío el Ing. Guillermo Ortíz por el gran estímulo que me brindó en mi práctica del deporte. Amigos también, como el Prof. Gonzalo Núñez, Sifú Virgilio Torres, Sensei Luis Chiok, Alex Winder, Guillermo Higa, Víctor Yi Lee, Rodolfo Rivera, y otros notables budokas con quienes compartimos gratas experiencias.

A Sensei Shozaki Murayama, Sensei Hiroshi Hirai, Sensei José Burgos, Sensei Enrique Oshiro, Sensei Maza Oshiro, todos ellos y otros más que contribuyeron a promover el Judo en el Perú.

Mi gratitud a Rafael Figueroa, mi amado hijo y judoka también, quien ha estado a cargo de los trabajos de diseño, montaje de gráficos y fotografías, procesamiento electrónico, y tareaje de la computación que demandó el libro en sus dos ediciones. Su interpretación del Judo coadyuvó también a transmitir con fidelidad la idea en este proyecto, convirtiéndose así en esta materialización de añejos sueños.

A mis estudiantes del Sinchijudokan Institute de St. Louis Missouri, especialmente a mi Sempai Jon Green, por su dedicación y amor a la escuela; así como a mis otros estudiantes de seminarios, clínicas y competiciones. A mis amigos Sensei Tom Khune, y sus estudiantes del Kirkwood Judo Club.

Agradecimiento a Sensei Shiro Yamamoto, Sensei Naoki Murata, del Instituto de Judo Kodokan de Tokyo; a Sensei Katsuhiko Kashiwazaki, Tadanori Koshino y Rika Yazaki, del International Budo University de Katsuura Chiba, cuya excelencia de pedagogía me ha servido de inspiración en mi formación docente en el Judo.

A mi amigo el Sensei Osamu Mori de la Federación de Judo del Japón, con quien hemos dialogado e intercambiado frescos conceptos del renacimiento del Judo. Así mismo a mi Sensei Philip S. Porter 9no dan de USMA, reconocido como el padre del Judo estadounidense.

El Autor
info@sinchijudokan.com



Sensei Katsuhiko Kashiwasaki, campeón mundial 75, 81
Derecha. Profesor N. Figueroa



Sensei Naoki Murata, Curator del Kodokan Museum
Derecha. Profesor N. Figueroa

REFLEXIONES DE VIDA

1. QUE ES LA VIDA ?

Si no el comienzo y final de una tenaz lucha por sobrevivir con éxito, en las coyunturas de este difícil mundo.

(Sensei N. Figueroa)

2. QUE ES LA FELICIDAD ?

Si no es acaso, el agua que escurre entre tus manos y no la puedes retener, pero su contacto te da el efímero placer de poseer, por un momento, lo que hay en abundancia, pero que es imposible de retener.

(Sensei N. Figueroa)

3. QUE ES EL DOLOR ?

Si no es acaso el reconocimiento de nuestra preciada sensibilidad e imperfecta humanidad; en aquel núcleo componente de alma, mente, espíritu, y cuerpo ?.

(Sensei N. Figueroa)

4. QUE SON LOS ERRORES ?

Si no la muestra que nuestras decisiones están materializadas de inmadurez, ineficacia y desarmonía, entre aquel trinomio de la razón, los sentimientos y el ecosistema.

(Sensei N. Figueroa)

5. QUE ES LA ARROGANCIA ?

Es la efímera gloria y el refinamiento del egoísmo, el ejercicio de la prepotencia, el caldo de la indolencia, el enemigo del amor, la pobreza de espíritu.

(Sensei N. Figueroa)

6. EL AUTOESTIMA

Es la capacidad de almacenar probidad para compartirla, para ofertar amor de prójimo, de servicio, de cooperación. Porque el amor propio empieza por amar a los demás primero.

(Sensei N. Figueroa)

7. LA LIBERTAD

La libertad, don preciado de la vida, significa moverse con prudencia y sabiduría dentro de los límites del deber y el derecho de la sociedad. La Libertad individual empieza ahí, en donde terminan los derechos de los demás; y concluye ahí, en donde comienzan los derechos de los demás.

(Sensei N. Figueroa)

8. LA INDIFERENCIA

Es el desdén de los mediocres, la debilidad de los incapaces, el disimulo del envidioso, el desplante del amargado.

(Sensei N. Figueroa)

9. DEJAR VIVIR, Y VIVIR

Ese es el arte de la vida, ama y deja amar; no odies, ni dejes que te odien; la simplicidad y la modestia son la llave de un corazón lleno de paz y de gozo, y de una mente dadora y ofertadora.

(Sensei N. Figueroa)

10. QUE SOMOS ?

Cada quien somos, el sentir de nuestras almas y la vitrina de nuestros pensamientos; somos lo que comemos, somos lo que hablamos, somos lo que hacemos, somos lo que somos finalmente.

(Sensei N. Figueroa)

11. LOS HUMANOS

Son los únicos seres que hacen las cosas diferentes y opuestas; aman y odian; ayudan y desamparan; educan y malcrían; triunfan y pierden. Y todo en ellos es diferente; dioses diferentes, creencias diferentes, temores diferentes, métodos diferentes, ideas diferentes, artes diferentes, verdades diferentes.

Los animales en cambio, hacen las cosas iguales; su éxito está en su simplicidad, la armonía en su nobleza, la fiereza en su miedo, la sobrevivencia en su optimización, el arte en sus movimientos, la cromática en sus cuerpos, la sabiduría en su conducta.

(Sensei N. Figueroa)

12. LA PERFECTA VERSIÓN

El ser humano es la inigualable y más complicada versión de la creación, debido a estos cuatro superlativos factores que están insertados en su humana condición: la razón, la volición, la decisión, y el libre albedrío.

(Sensei N. Figueroa)

13. LA LEY DE ORO

Ama a tu prójimo como a tí mismo. (Mateo 22:39)

14. NO JUZGUES MAL

No mires la paja en el ojo ajeno. (Lucas 6:41)

15. SE SERVICIAL

No te niegues a hacer el bien a quien es debido, cuando tuvieres poder para hacerlo. No digas a tu prójimo: anda, y vuelve, y mañana te daré. (Pr 3:27,28)

16. TIEMPO AL TIEMPO

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer, y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado. (Eclesiastés 3:1)

17. SE JUSTO

El que es fiel en lo muy poco, también en lo más es fiel, y el que en lo muy poco es injusto, también en lo más es injusto. (Lc 16:10)

18. CAMINOS

Hay camino que parece derecho al hombre, pero su fin es caminos de muerte. (Pr 14:12)

19. REPARTIR

Hay quienes reparten, y les es añadido más, y hay quienes retienen más de lo que es justo, pero vienen a pobreza. (Pr 11:24)

20. SABIDURÍA

Porque mejor es la sabiduría que las piedras preciosas, y todo cuanto se puede desear, no es de compararse con ella. (Pr 8:11)



Sensei Néstor y su Sensei Philip S. Porter 9no. Dan

INTRODUCCIÓN

Este trabajo persigue satisfacer una vieja aspiración personal, pero además completar una larga trayectoria docente y de investigación en el Judo; así como la inquietud de transmitir algunas experiencias a las nuevas generaciones de judokas.

Para que los principios y fundamentos del Judo no se atomicen, ni se extravíen, más bien sigan cultivándose sistemáticamente como base para alcanzar maestría y exquisito estilo en el arte y la ciencia biomecánica del Judo, y a través de una genuina y eficaz pedagogía.

Este proyecto ha sido desarrollado a lo largo de 11 Capítulos, con abundantes fotografías y muchos gráficos didácticos.

El título es muy sugestivo, y en verdad ha sido nuestra preocupación cubrir un campo poco abordado en Judo, como es el de su teoría, principios y fundamentos, estructura, taxonomía, y especialmente su pedagogía.

Así también su sistema, que comprende procesos, técnica, biomecánica, metodologías de entrenamiento; eficiencia de la enseñanza aprendizaje, y optimización de la performance.

La mayoría de trabajos que hay disponibles sobre Judo, están orientados a describir en forma excelente los aspectos relativos a la Historia del Judo, y a las técnicas o Wazas del Judo; lo que yo llamo los Procesos del Judo, y que se encuadran dentro de su pedagogía.

La temática científica del Judo, empero, ha sido poco enfocada, tampoco se ha estandarizado la metodología de la enseñanza y del entrenamiento, a pesar de la evolución deportiva y olímpica de esta disciplina.

Pensamos que hay mucho camino por mejorar, y deseáramos contribuir a estimular a los estudiosos e investigadores del Judo, a materializar sus experiencias; porque de este modo se enriquece el mundo de los aportes bibliográficos de nuestra disciplina, contribuyendo a promocionar su práctica, y a elevar la calidad de la enseñanza y la performance en las competencias.

En nuestro primer capítulo, presentamos una breve apreciación de la Historia del Judo, de sus principios, de su condición de Arte Marcial, de sus protocolos y etiqueta, y de su filosofía de vida. Habla además de la pedagogía, de la cultura física como desarrollo de la persona, de lo cual el Kata Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku sintetiza su rol, y de los factores que integran esta pedagogía, haciendo de ella un instrumento vital para el desarrollo del Judo.

El segundo capítulo es una introducción en los aspectos científicos como fundamentos del Judo, y de cómo interactúan al interior de esta ahora disciplina olímpica de competencia. Ahí hablamos del uso inapropiado de la fuerza bruta y de su influencia en el Judo moderno, y particularmente en las competencias, se esboza una mirada futurista al desenvolvimiento del Judo como deporte.

En el capítulo tercero, se explicitan conceptos sobre la biomecánica del Judo y su funcionamiento; los elementos de la mecánica, manejo de los vectores, descomposición de fuerzas; concepto de la palanca, y elementos de apoyo, y de como se visualizan algunos fenómenos naturales en los Wazas.

Estos conceptos de la física mecánica, y de la fenomenología natural, se integran y armonizan con la complejidad de los movimientos del cuerpo, su morfología, y sus respuestas fisiológicas; dando como resultado el fenómeno de la biomecánica del Judo, y de la construcción y funcionamiento de una teoría uniforme y científica del Judo.

En el capítulo cuarto, tratamos de la expansión, promoción y masificación del Judo como deporte en la descentralización y desconcentración del aparato deportivo en las naciones; se habla de la manera de cómo se podría empezar a lograr resultados importantes en las competiciones internacionales, y de aplicar el mismo principio del Judo de "contracción y expansión" a la fenomenología del desarrollo de este deporte.

El deporte del Judo es una disciplina olímpica, y como tal, un fenómeno social con arraigo de masas. El Judo visualizado como un sistema debe necesariamente estar organizado, tener propósitos evaluables; pero fundamentalmente, funcionar como un sistema, y que el modelo de esta estructura tenga mecanismos que sean componentes de un modelo de sistema, y que este a su vez tenga propiedades sistémicas también.

Nuestro interés en este capítulo es despertar la preocupación y la conciencia de trabajo, orden, unidad y solidaridad en los investigadores, atletas, dirigentes, entrenadores, periodistas, aficionados, padres de familia, profesores, y de toda persona que de alguna forma tenga vinculación con el deporte del Judo.

Con la finalidad de trabajar cooperativamente hacia metas de estrategias planificadas, en desarrollo sostenido, y conociendo también, que una de las características de lentitud de crecimiento de muchas naciones es la marcada centralización de sus sistemas socio-económicos en las ciudades capitales.

Este es un factor que deberá modificarse si acaso se quiere desarrollar el deporte del Judo en forma armónica. También hablamos aquí de los procesos y Wazas del Judo, abundando con fotos del Go kyo no waza, Katame waza, Shimmeisho no waza y Atemi waza.

El capítulo quinto expone sobre los vínculos entre el fenómeno social llamado deporte, la teoría del Judo y la metodología del entrenamiento que constituyen el fundamento de esta actividad. Las metodologías de entrenamiento en las diversas disciplinas deportivas han ido modernizándose y perfeccionándose, en sus propósitos, recursos y procesos.

El deporte así científicamente llevado, está orientado a la práctica recreativa, educacional, competitiva, y social; porque la esencia y el espíritu del deporte no podría reducirse al marco pragmático de las competencias exclusivamente; ese sería un afán mediocre, ineficaz y egoísta en el desarrollo de las sociedades.

El deporte es un instrumento de desarrollo del ser humano con respecto a sí mismo, a su familia, y a su entorno social; pero sobre bases científicas y modelos programados de preparación y entrenamiento, que requieren también de los recursos logísticos oportunos, en cantidad y calidad adecuada.

En el proceso del entrenamiento táctico estratégico de un atleta, también es necesario conocer y utilizar principios y mecanismos estandarizados para la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento.

La metodología del Judo es un tema de actualidad, de controversia de resultados. Aquí se habla de las formas y mecanismos de preparación y entrenamiento, creemos que este es un campo discutible, expectante, de ensayos, ajustes y de contrastes.

En el terreno de la pedagogía y de las competencias del Judo, el método adquiere gran acogida e interés por la diversidad de mecanismos de entrenamiento. Más todavía, porque efectivamente hay diferencias metodológicas de filosofía y de trabajo entre un profesor y un entrenador de Judo.

Porque el trabajo de ambos tienen caracterologías diferentes aunque muy complementarias; ya que el primero es un forjador, un pedagogo que conduce a la maestría del conocimiento y a la calidad de la performance, a la perfección y a la estética de los movimientos.

El segundo es un adiestrador que conduce hacia la alta eficacia de la performance, hacia adquirir movimientos automatizados, a la mejor productividad de los movimientos, y a las estrategias de combate; pero en ambos profesionales, el denominador común será ejecutar la ley económica de la optimización de resultados empleando la mínima inversión, y la satisfacción mutua a través de la cooperación y de la solidaridad, que son los principios elementales del Judo.

Personalmente estimo que los modelos de entrenamiento no deben generalizarse o estandarizarse siempre y en toda su periodización; más bien, pienso que hay que diseñar un modelo de trabajo para cada atleta, de acuerdo a su capacidad, recursos, características, rivales, y torneos; por supuesto que hay ciertas bases y ciclos de entrenamiento que son comunes para todos, pero a partir de ahí, hay que diseñar un trabajo particular de acuerdo a cada aptitud.

La metodología del entrenamiento en Judo, o sea, la preparación de un atleta del Judo debe sostenerse sobre el planteamiento de una filosofía, espíritu, o política de acción; en la cual se plasmen todas las consideraciones de lo que se pretende o espera alcanzar en términos de logros de producción y auto realización de la carrera personal del atleta.

En el capítulo sexto se describe cuestiones terminológicas que son utilizadas en el trabajo del entrenamiento, y cuyos conceptos deben imprescindiblemente ser estandarizados, de forma que todos hablemos un mismo lenguaje dentro de una misma disciplina, la cual debe estudiarse con el carácter científicista del deporte moderno.

Este es un punto en el que se observan algunas imprecisiones en el significado y aplicación de las terminologías técnicas que se utilizan para denominar determinados hechos o acciones dentro de la tarea metodológica de los procesos de entrenamientos, así como en la formulación de programas.

De forma que los capítulos quinto y sexto tienen relaciones teóricas importantes y conexas. Así vemos que hay varios conceptos que se vienen usando con real confusión e inexactitud, entre ellos encontramos por ejemplo términos como sistema, técnica, táctica, estrategia, estructura, método, procedimiento, proceso, política, objetivo, meta, módulo, modelo, etc.

También he podido oír expresiones que no distinguen con claridad ciertas categorías tales como una política de una norma, un proceso de un procedimiento, una actividad de una operación, una decisión estratégica de una decisión táctica; o más aún confunden sistema con modelos, funciones con tareas, no se distinguen las partes que contiene un proyecto y las que contiene un programa o un plan.

Este hecho nos motivó a escribir algún avance al respecto, de modo que podamos aportar cierta referencia para cooperar en normar un poco estas categorías de la metodología en el trabajo de la preparación de atletas del Judo, y podamos todos aquellos que en diversas formas tenemos ese vínculo deportivo del Judo, hablar y entendernos en términos mas estandarizados y claros.

En el capítulo séptimo, abordamos un tema controversial, que es el pan de cada día en el mundo moderno de las competencias, aquel tema que ha dividido siempre a los competidores en todas las disciplinas, llámese en los estilos técnicos, y los estilos rudos. Aquí pues, se habla de la administración inteligente y controlada de la fuerza, como un complemento menor de la técnica del judoka.

Una técnica de Judo tiene varios componentes mecánicos como son: ángulo, momento, dirección, desequilibrio, distancia, velocidad de reacción, velocidad de movimiento, y por supuesto, energía; pero hablamos de una fuerza inteligente, de una fuerza controlada, puesta al servicio del talento y del arte para la aplicación eficaz de la biomecánica del Judo.

La fuerza cuando se aplica por ella misma es una explosión de energía descontrolada, o lo que llamamos fuerza bruta, y cuando este desembalse de fuerza acumulada es neutralizada, la persona que la usó, queda anulada, desarticulada, sin decisión y sin recursos para reactivarse en ese momento, porque perdió su único y primordial argumento, su fuerza bruta. Más todavía, cuando el fenómeno anaeróbico está presente y hay que saber administrar la fatiga.

Consecuentemente, la fuerza es necesaria, pero hay que administrarla sabiamente, dosificarla, para que tanto en la función de resistencia aeróbica como en la anaeróbica, los músculos no pierdan su capacidad de funcionalidad, aún con variaciones en los niveles de oxígeno. Téngase presente que más fuerte será aquel atleta que sabe administrar eficazmente el cansancio, utilizando los recursos técnicos adecuados en el momento más oportuno.

De otro lado, un Judo sin Pedagogía se convierte en la práctica deportiva de una disciplina sin fundamentos científicos, sin filosofía; que no permitirían a su vez moldear el físico, la mente, las emociones, el carácter y el temperamento de la persona; a fin de que esta se convierta en un elemento positivo y productivo a la sociedad a través de la fenomenología del deporte.

El proceso y calidad de preparación de un atleta del Judo es sometido a prueba tanto en su calidad metodológica, como en sus aptitudes personales; a través de las confrontaciones del Randori o del Shiai, es decir en las experiencias competitivas en los torneos.

El capítulo octavo aborda el tema del sistema de ataque. Hay judokas que tienen un buen proceso de preparación, por meses se entrenan en determinadas técnicas de ataque, pero extrañamente, en el momento del combate, la eficiencia de sus ataques es notoriamente baja, y los resultados son diferentes a los planes elaborados.

Qué es lo que sucede con estos atletas ?. Yo diría que muchas veces falta trabajo de coordinación, de secuencia, de ataque alternativo, de creatividad e improvisación de recursos en el ataque, de serenidad para concretar las acciones; de trabajo de reflejos condicionados, o sea de automatización de las reacciones ante cualquier circunstancia del combate.

Y tal vez de algo que no se adquiere con facilidad, como es la moral o espíritu de combate, el coraje, el aplomo, la bravura, la autodeterminación, y la auto confianza. En fin, hay que identificar plenamente las variables componentes insatisfactorias del sistema de ataque.

En el combate o Shiai, la finalidad o meta para el adecuado nivel de performance es obtener la victoria sin duda alguna, pero hay que ganar haciendo las cosas bien hechas también, empleando estrategia de combate Hyoho; no haciendo un ataque por el ataque mismo, en una muestra de fuerza bruta, o de una intensa explosión de energía, o desatando un coraje exacerbado que es una agresividad no inteligente. En el ataque es muy factible que el miedo, los nervios, o la desesperación hagan reaccionar descontroladamente al atleta.

El capítulo noveno es otro interesante ensayo, esta vez, sobre el sistema de defensa. Algunas veces he escuchado decir que la mejor defensa es el ataque, pero podríamos pensar también que un sólido ataque se construye teniendo como base una buena defensa que sea resistente, compacta, infranqueable, y que sirva de soporte para iniciar un contra-ataque veloz y eficaz.

Por ejemplo el Uchimata Sukashi del campeón mundial Shinichi Shinohara, es una típica contratécnica, en que uke recibe un ataque certero de Uchimata, lo evade con una finta de pierna y cadera, y contra ataca usando el Kuzushi de tori, y maniobrando con sus brazos, lo hace girar 180 grados en el aire y lo hace caer en un perfecto Ippon.

En el Judo actual de competencia observamos que el factor sorpresa es un elemento que es utilizado con suma destreza por los atletas, a veces no se sabe por dónde vendrá un ataque certero; los ataques tienden a esquematizarse en la simplicidad del movimiento, pero a la vez en su fuerza extrema, y en la certeza y eficacia del atacante.

Por ello, en el diseño de un modelo de defensa, es necesario implementar primero ciertos mecanismos que actúen como sensores, o identificadores del estilo, las actitudes, e intenciones del rival; de modo tal que ciertos agarres Kumikata, ciertos desplazamientos y movimientos Shintai, nos permitan identificar hacia dónde y de qué manera atacará el rival, en qué momento, y en qué ángulo.

El capítulo décimo se refiere a la promoción de la investigación, capacitación y formación de los instructores y profesores de Judo; este realmente es un punto sustancial en la pedagogía de nuestro deporte.

Cada segmento del sistema deportivo debe auscultar y diagnosticar su status pedagógico, porque de aquellas capacidades y recursos docentes, y de los modelos programáticos curriculares y metodológicos, también dependerá el desarrollo del deporte del Judo.

Sabemos que la educación es el medio más importante para el desarrollo de los seres humanos, y obviamente en lo concerniente al deporte en sí mismo.

Por esta razón, es necesario concentrar esfuerzos en formular una esmerada y eficaz pedagogía del Judo; que prepare instructores idóneos y eficientes en la enseñanza y en el desarrollo del Judo.

Aquí formulamos un proyecto de programa de capacitación de mediano alcance, tal vez para unos tres años, y cuya estructura debe adecuarse a las particulares disponibilidades y necesidades de cada realidad.

Y que debe comprender todo lo concerniente a la ciencia y el arte del Judo; en aspectos relativos a la Historia, Bushido, Reigisoho, Wazas, metodologías de entrenamiento, Randori, competencias, y reglas.

Desde este punto de vista, la pedagogía del Judo es una combinación de estructura y procesos didácticos e integrados, sistematizados en la relación enseñanza aprendizaje, y administrados sobre el seguimiento de objetivos y decisiones a cumplir.

Considerando además las conductas culturales, las capacidades físicas, las aptitudes fisiológicas, cualidades mentales y anímicas; así como las habilidades y talentos para la disciplina, métodos de la transmisión del conocimiento, y de la formación de profesores y entrenadores hábiles para la docencia y la preparación deportiva en el Judo.

Así mismo, en la estructuración programática académica de una enseñanza basada en el "aprender haciendo" y en el "enseñar demostrando"; mejor dicho, en una amalgamada combinación de teoría y entrenamiento del Judo.

Sujeta también a un plan de evaluaciones y promociones justas, que reflejen el desarrollo académico del estudiante en el aprendizaje integral del Judo como Budo y deporte.

Finalmente llegamos al capítulo undécimo, que es una pequeña propuesta organizacional para organizar escuelas y clubes de Judo, pero que puede ser extensiva a otro tipo de escuelas de las Artes Marciales también.

Las escuelas de Judo, academias, clubes, y con mayor razón, las ligas, las federaciones, y cualquier institución que tenga por misión desarrollar, promover y enseñar el Judo tienen necesariamente que estar adecuadamente organizadas; la organización no camina sin una eficaz gerencia deportiva y viceversa. En ello va nuestra preocupación de resaltar las tareas y funciones de un organismo rector de las actividades administrativas del deporte del Judo. Este planteamiento nos conduce a inferenciar que la vida de una escuela de Artes Marciales tiene dos aspectos esenciales sobre los que gira su existencia:

a) La administración y calidad de servicios educativos que ofrece a la comunidad, contribuyendo a su sana recreación, cobertura de necesidad y desarrollo de capacidades y valores; que deben traducirse también en adecuados ingresos para solventar su sostenimiento.

b) La preservación y el legado del Arte Marcial que se difunde, creando escuela de estudio, investigación, y práctica entre sus seguidores y discípulos, para la continuidad del legado o herencia generacional del arte practicado.

Recordemos también que la educación perfecciona la cultura y la vida de la sociedad en sus múltiples aspectos, pero que también es una buena fuente de trabajo, y por consiguiente, el funcionamiento adecuado de una escuela de Judo permitirá éxito e imagen a sus propietarios y estudiantes, y constituirá un elemento importante en el desarrollo social de su comunidad, y económico además, porque seguramente contribuirá con el pago de impuestos y servicios.

La imagen corporativa o institucional es el activo intangible que la escuela hace crecer con los años de esfuerzo diligente, al punto de ser visualizada con nombre y estatura propia en su comunidad. Esta imagen tiene un alto costo, y un alto valor

también; por lo tanto, debe preservarse esmeradamente para que incremente su desarrollo.

Por todas estas razones, en este libro hemos hecho hincapié especial en señalar, que un Judo sin pedagogía se convierte en una actividad deportiva intrascendente; por más reglas que la normen, por más torneos que la promuevan, por más masificación, por más popularidad y acogida que pueda tener, sin pedagogía no hay desarrollo del Judo.

La pedagogía en el Judo, ya lo hemos reiterado, es vital, es parte de sus esencias filosóficas, de la transmisión racional y científica del conocimiento de esta disciplina; sea en lo deportivo competitivo, en lo recreativo, o en el aspecto de la defensa personal.

Y en cualquier posición de responsabilidad frente a esta disciplina, sea en calidad de dirigente, como promotor, como entrenador, como juez o árbitro, como instructor, atleta profesional, o como estudiante; la aplicación de metodologías y programas educativos científicos aseguran la continuidad, desarrollo, y preservación de esta bella disciplina que es el Judo. Porque sabemos, y tenemos la convicción que los pueblos se desarrollan a través de una moderna pedagogía.



Tadanori Koshino campeón mundial 89, 91
Sensei Figueroa en el centro
Ryka Yasaki campeona 1991 en el Pacific Ring Tournament

CAPITULO I HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL JUDO BUDO

1. Referencia Histórica
2. Budo y Bujutsu
3. Principios de la Filosofía del Judo
4. La Pedagogía del Judo
5. Trascendencia de la Pedagogía

1. Referencia Histórica

El modernismo y las necesidades de la sociedad van cambiando los estilos de vida en los núcleos sociales; las modas, la tecnología y las ciencias; el poder, el materialismo, y el desgaste de valores; las necesidades de aceptación e identificación; la depresión, las adicciones, y todos los problemas socio-económicos que el mundo enfrenta para su supervivencia, influyen en la formación de las actitudes y las conductas de las gentes.

A través de los siglos, los problemas sociales han tenido la misma sustancia o núcleo que los originó, como es la búsqueda del poder y las derivaciones que emergen del mismo, eso ocurre en todas las sociedades, porque la naturaleza humana es proclive a las ambiciones materiales y de poder.

Así en la vida del Japón feudal agrícola, y luego en el industrial comercial se han sucedido muchos períodos históricos que tienen sus respectivos nombres. Este es un resumido comentario de la Historia del bello y maravilloso Japón; conociéndola un poco, podremos también comprender por qué, y cómo nacen y se desarrollan las Artes Marciales, y cómo también aparece el Judo, Jigoro Kano, y el Kodokan en el escenario de la vida del Japón:

- 300 AC período Jomon: Los tempranos japoneses se dedicaban a la ganadería, caza y pesca. Hay crónicas (Nihon Shoki) que narran en estos tempranos tiempos acerca de un combate entre Takemi no Suchi no Kami y Takemi Nakata no Kami, se dice que este último fue tomado por una palanca y lanzado a tierra.
- 300 AC - 250 AC período Yayoi: Se introduce la agricultura del arroz; se desarrolla una jerarquía social y las regiones pequeñas se comenzaron a unificar para formar regiones más grandes. Otro combate de la época fue entre Nomino Sukune y Taimano Kehaya, el primero dice golpeó el pecho de su oponente con la mano y lo lanzó al suelo, pateándolo hasta matarlo.
- 300 al 710 período Yamato: Japón está más unido. En el 538/552 se introduce el Budismo. En 604 se promulga la Constitución de los 17 artículos del príncipe Shotoku. En 645 la reforma de Taika es introducida. Y comienza la era del clan Fujiwara con Nakatoni no Katamari en el 645.

Era Nara 710-784: Nara se convierte en la primera capital permanente. En 784 la capital se mueve a Nagaoka.

Era Heian 794-1185: la capital se mueve a Heian (Kyoto). Aquí sobre el siglo XI aparecen también narraciones de combates (Konjaku monogatari). En el curso de los siglos, el Jujutsu tuvo diversas denominaciones como Kumiuchi, Kogusoku, Taijutsu, Wajutsu, Torite, Koshinomawari, Hobaku, en razón de que los Samurais de aquellas épocas usaban armaduras; las técnicas dicen, consistían en derribar al rival al suelo y dañarlo.

En 1016 Fujiwara Michinaga llega a ser regente. Este es el tiempo también en que los Samurais se perfeccionan en el arte del combate, y los estilos o Ryuhas se hacen populares en las manos de sus representantes. Los duelos a espada eran comunes. Los Samurais eran para militares al servicio de los clanes y castas de poder, y destacan en el uso de diversas armas como la espada, el arco, los bastones, cadenas, y arte de caballería en combate.

También en el combate cuerpo a cuerpo y desarmados; usando golpes de mano, de pie, codos, palancas, ahorcamientos, pellizcos, torceduras, lances. Tales técnicas fueron conocidas como Jujutsu o Yawara, y que más tarde se derivarían en muchos estilos o ryuhas; ya sea armados, en combinación con armas, o llanamente desarmados.

En 1159 el clan Taira bajo Taira Kiyomori asume el poder después de la guerra de Heiji. En 1175 se introducen las sectas budistas de Jodo, secta pura de la tierra. En 1180-85, en la guerra de Gempei, el clan Minamoto pone fin a la supremacía de Taira.

Era Kamakura 1185-1333: En 1191 es introducida la secta Zen. En 1192 Minamoto Yoritomo se designa Shogun y establece el gobierno de Kamakura. En 1221 el disturbio de Jokyu termina en una lucha entre Kamakura y Kyoto, dando por resultado la supremacía de los regentes de Hojo, en Kamakura.

Se promulga en 1232 un código legal, el Joei Shikimoku. En 1274 y 1281 falló el intento de los Mongoles para invadir Japón, debido a las malas condiciones atmosféricas. En 1333 se produce la caída del bakufu de Kamakura.

Era Muromachi 1338-1573: En 1334 se produce la restauración de Kemmu, el emperador restablece el poder de Japón. En 1336 Ashikaga Takauji captura Kyoto. En 1337 el emperador huye y establece la corte sureste en Yoshino. En 1338 Takauji establece el gobierno de Muromachi, y un segundo emperador en Kyoto, la corte del norte.

En 1392 se unifican las cortes sureste y norte. En 1467-1477 la guerra de Onin. En 1542 los portugueses introducen los armas de fuego y el cristianismo en Japón. En 1568 Nobunaga entra en Kyoto. En 1573 las caídas del bakufu de Muromachi.

Era Azuchi Momoyama 1573-1603: En 1575 el clan Takeda es derrotado en la batalla de Nagashino. En 1582 Nobunaga es asesinado por Toyotomi Hideyoshi. En 1588 Hideyoshi confisca las armas de granjeros y de instituciones religiosas en la "caza de la espada".

En 1590 Japón es unificada después de la caída de Odawara Hojo. En 1592-98 fracasa la invasión de Corea. En 1598 muerte de Hideyoshi. En 1600 Tokugawa Ieyasu derrota a sus rivales en la batalla de Sekigahara.

Era Edo de 1603 a 1867: Ieyasu se designa Shogun y establece el gobierno de Tokugawa en Edo (Tokio). En 1614 Ieyasu intensifica la persecución del cristianismo. Se destruye en 1615 el clan Toyotomi, después de que Ieyasu captura el castillo de Osaka.

En 1639 se produce el aislamiento casi completo de Japón del resto del mundo. En el período de Genroku entre 1688 y 1703, la cultura popular prospera. En 1792 los rusos infructuosamente intentan establecer las relaciones comerciales con Japón. En 1854 el comodoro Matthew Perry fuerza al gobierno japonés para abrir un número limitado de puertos para el comercio.

Sensei Jigoro Kano nace el 28 de Octubre de 1860, en Mikage, prefectura de Hyogo, lo que ahora es la ciudad de Kobe, en el distrito de Nada, Era el tercer hijo de Jirosaku Mareshiba Kano, y le dieron el nombre Shinnosuke. En 1871 ingresa a Seitatsu Shojuku, una escuela privada para niños en Tokio, en donde el recibió la instrucción directa de Keido Ubukata.

Era de la Restauración Meiji 1868-1912: En 1872 aparecen las primeras líneas ferroviarias entre Tokio y Yokohama. En 1873 Kano ingresa a Ikuei Gijuku, una escuela privada en Karasumori, en Chiba. Ahí estudiaría el inglés y el alemán de profesores nativos. En 1874 ingresa en la escuela de idiomas de Tokio. En 1875 ingresa en la escuela de Kaisei.

En 1877 inicia su estudio en el Tenshin Shinyo ryu, que fuera fundado por Mataemon Masaashi (katame waza, Atemi waza), que es una fusión de dos antiguos estilos el Yoshin ryu y el Shin no ryu. Algunos amigos de su casa, como Umenari Nakai y Genshiro Imai, así como Ryugi Katagiri y Teinosuke Yagi, estimularon en el joven Kano su decisión de aprender Jujutsu.

En 1878 Kano se une al dojo Hachinusuke Fukuda, del estilo Tenjinshinyou ryu; a la muerte de este, estudió con Masatomo Iso, en el mismo estilo; más tarde iría al dojo de Tsunetoshi Likubo del estilo Kitoryu (Nage waza, Omote no Kata, Koshiki no Kata), escuelas de Jujutsu. Sin embargo, el uso de las armas es prohibido entonces en Japón, restringiéndose así la actividad de los Samurais y los combates.

En 1881 se gradúa en la universidad imperial de Tokio, con una especialización en Literatura, Política y Economía Política. En 1882 es nombrado conferencista y profesor en Gakushuin. Ese mismo año de 1882 fundó el Instituto Kodokan de Judo, y empieza su tarea de promover y desarrollar el Judo por el mundo.

Más tarde, en 1883 fundó el Kubunkan, una escuela para estudiantes chinos, siendo el Director de esa escuela. En 1886 fue nominado Vice Rector de Gakushuin. En 1889 renunció a su cargo en Gakushuin para tomar una posición en el departamento de la casa imperial. Hizo un viaje de estudio sobre instituciones educativas en Europa.

En 1891 lo hicieron Director de la escuela de secundaria en la Prefectura de Kumamoto. En 1893, Director de la escuela secundaria en Tokio, y posteriormente Director de la Escuela Normal de Tokio.

En 1897 renuncia a la Escuela Normal de Tokio, aunque más tarde retornó a la misma posición, la cual vuelve a aceptar en 1901 por tercera vez. Por ese tiempo el Judo y el Kendo ya habían alcanzado gran popularidad y prestigio.

En 1889 se promulga la constitución de Meiji. En 1894-95, la guerra entre China y Japón. En 1904-05 guerra de Rusia y Japón. Corea es anexada en 1910. Muerte del emperador Meiji en 1912.

En 1879 Sensei Kano participa en una demostración de Jujutsu en honor al General Grant presidente de Estados Unidos. Entre 1885 y 1887 se realizaron competencias entre las disciplinas de Judo y Jujutsu, auspiciadas por la Policía de Tokio; en las cuales el Judo salió adelante y se hizo popular.

Estos torneos se restringieron a ciertas reglas de no usar golpes de manos y pies del Jujutsu, pero en manera alguna ello resta la trascendencia científica que el Judo tenía en su pedagogía, lo cual lo hacía destacar significativamente en el Budo de la época.

En 1908 el parlamento aprobó unánimemente un presupuesto para que se enseñara sable Gekiken y Jujutsu en todas las escuelas. En 1909 el maestro Kano es nominado el primer miembro japonés del Comité Olímpico Internacional

Era Taisho 1912-1926: En 1909 Kano fue elegido representante del Japón ante el Comité Olímpico Internacional, en 1911 fue elegido primer Presidente de la

Asociación Atlética del Japón. Entre 1914-18 Japón se une a las fuerzas aliadas en la Primera Guerra Mundial.

En 1923 el gran terremoto de Kanto devastó Tokio y Yokohama. En 1931 se produce el incidente de Manchuria. En 1932 Kano participa en los 10mos Juegos Olímpicos en los Angeles. En 1937, la segunda guerra de China y Japón.

En Mayo 4 del 1938 en el barco Hikawa Maru, el maestro Kano muere de una pulmonía a la edad de 78 años, durante su viaje de retorno de el Cairo a Japón, en donde propusiera que Japón fuera la sede de los 12avos Juegos Olímpicos.

En 1941 comienza la Guerra del Pacífico. En 1945 Japón se entrega, después de ser víctima de las dos bombas atómicas de Hiroshima y Nagasaki. En 1946 se promulga la nueva Constitución del Japón. En 1952 termina la ocupación aliada de Japón. En 1956 Japón se hace miembro de la ONU. En 1972 se normalizan las relaciones con China. En 1973 se produce la crisis del aceite.

Era Hesei 1989 al 1993: El partido Demócrata Liberal pierde su mayoría representante en el parlamento. En 1995, el gran terremoto de Hanshin golpea Kobe. Ataque del gas de Sarin en el subterráneo de Tokio, por la secta MUA.

Esta ha sido una breve referencia histórica del Japón, en la cual podemos estudiar y tener una idea de cómo se van desenvolviendo las Artes Marciales en el curso histórico de la sociedad japonesa.

Shihan Jigoro Kano se destacó por su inteligencia, y vida prudente dedicada al estudio y la pedagogía, y por su facilidad para aprender idiomas. Kano fue formado en la universidad de Tokyo, y sobresale por ser un pedagogo en excelencia.

Al profesor Jigoro Kano le tocó vivir los finales de ese Japón convulsionado, periodo Meiji 1862-1912, remecido por los cambios de castas sociales y luchas de poder, de transición al cambio de la incipiente modernización industrial y comercial; pero manteniendo sus tradiciones antiguas, y en el cual el Budo había constituido una forma, estilo de vivir y de sobrevivir.

Aunque en el tiempo de Shihan Kano fue prohibido el uso de las armas, por efecto de los cambios de las costumbres imperiales, y con la introducción de nuevas culturas al Japón; es interesante precisar que ciertos ryuhas fueron preservados por algunas familias.

Existen así dentro del Budo, dos grandes grupos de artes; aquellos antiguos estilos llamados Koryu, y los modernos estilos llamados Gendairyu, en este último está clasificado el Judo.

Los ryuha o estilos de cada arte del Budo fueron incrementándose, así cada esmerado discípulo al alcanzar maestría en su arte, este se convertía en creador de un nuevo estilo, haciéndose llamar Soke.

En el estudio de estas escuelas no solamente había la preocupación del mejoramiento de la capacidad física, también lo era del estilo y la habilidad que acompañaba al método mecánico; así como del aspecto mental y moral del budoka.

Se sabe también que por ese tiempo del siglo XV, ya habían algunas escuelas tales como Takenouchi ryu que fue fundada por Takenouchi Nakatsukasadayu Hisamori; esta escuela se especializó en técnicas de sogas y agarres; 21 puntos vitales o Kyusho fueron registrados por esta escuela.

Kyushin ryu fue la escuela fundada por Inugami Sakon Shogen Nagakatsu, quien escribió un libro que contenía los principios, el Atemi, y el Kappo.

Sekiguchi ryu fue otra escuela, fundada por Sekiguchi Yarokusaemon Ujishin, este estilo usó técnicas con armas y armadura, y también sin armas.

Kito ryu fue la escuela fundada por Ibaragi Sensai Toshifusa, que estableció metodologías de enseñanza, especializada en lanzamientos y entrenamiento mental; el Judo está basado en esta escuela también.

Tenshin shinyo ryu fue la escuela fundada por Iso Mataemon Masaashi, esta es una de las escuelas más grandes al final del feudo, de gran Katame Waza y Atemi Waza; el Judo se basa también en esta escuela.

La escuela Daito ryu fue fundada por Minamoto Shinra Saburo Yoshimitsu, quien murió en 1127, este estilo es bastante antiguo. Más tarde el ryu fue adoptado por el clan Aizu de la familia Takeda. Tuvo un notabilísimo Kansetsu Waza y Atemi Waza. El Aikido se basa en esta escuela.

En la antigüedad cada escuela o ryuha tuvo su especialidad, y sus técnicas eran guardadas celosamente por los clanes familiares a través de los siglos, y eran transmitidos también celosa y exclusivamente entre ellos.

Después del siglo XVI, las Artes Marciales empiezan a darse a conocer más fluidamente, y en el período Meiji alcanzan su mejor difusión; pero a la vez se producen híbridos y derivaciones en otros estilos productos. Así llegamos al Jujutsu actual, al Karate, Aikido, Judo, y otros Gendai ryu que se practican en la actualidad.

2. Budo y Bujutsu

Hablar de Budo es hablar del Samurai en su arte del guerrear, del sobrevivir por las armas o sin ellas, y de la estrategia del combate cuerpo a cuerpo; en donde el vencedor mantenía no sólo su vida, sino el dominio territorial y material; el reconocimiento a su ryuha, escuela o estilo, a su nombre y dinastía.

El Samurai era poseedor de un cuerpo de doctrina ético y de valores llamado el Bushido; por consiguiente, el Samurai además de ser un destacado maestro del Budo, era un caballero y modelo de persona, digno de ser emulado en la vida, un individuo que sabía controlar sus emociones en cualquier circunstancia, y que usaba su inteligencia y sus talentos apropiadamente.

El código de vida Bushido era legado a través de las generaciones de las familias Bushi, y los niños eran formados en ese estilo de vida. En el curso de su entrenamiento, el Samurai era sometido a pruebas muy difíciles de sobrevivencia; así como a la enseñanza de sólidos principios morales y de meditación. Todo lo cual le permitía aprender a controlar sus emociones y salir adelante y con éxito en sus combates a muerte.

Ellos eran enseñados en seguir fielmente estos valores del Bushido, los cuales dicen correspondían al número de pliegues de la Hakama que vestían.

- a) Gi matawa seigi: Rectitud o Justicia.
- b) Yuki: Espíritu de combate.
- c) Jin: Compasión.

- d) Reigi: Cortesía.
- e) Shinjitsu oyobi Seijitsu: Honestidad y Sinceridad.
- f) Meiyo: Honor.
- g) Chugi: Lealtad.
- h) Kokki: Autocontrol.

El maestro Kano, siendo de pequeña complexión, estudió el Jujutsu como Budo, y el Bushido como forma de vida, lo cual lo convirtió en un experto maestro de ese arte; el tuvo la oportunidad de vivir en una época en que las Artes Marciales habían alcanzado una alta expresión técnica, transmisión generacional, metodología de enseñanza, y ámbito de difusión.

Ese hecho lo asimiló Shihan Kano sabiamente, y lo enriqueció personalmente; así como que dedicó sus talentos a investigar, estudiar, analizar, y diseñar también un nuevo sistema que le llamó Judo, proveniente de sus investigaciones en Jujutsu. Como sabemos, Shihan Kano estudió el Tenshin shinyo ryu en la escuela de Hachinusuke Fukuda, y el Kito ryu en la de Tsunetoshi Likubo, que le aportaron significativos conocimientos en las técnicas que el desarrollara para su Judo.

El Budo camino de la marcialidad, o Bujutsu arte de la marcialidad, es el arte de la guerra y el combate, y es la forma general como eran llamadas todas las artes y escuelas (ryu ha) de combate antes de 1868.

Existe una unidad monolítica entre el camino, el arte, y lo marcial. En la actualidad, hablar del Bujutsu, es entender del sincretismo marcial y de la modernización de muchas Artes Marciales antiguas, ya derivadas o extraídas de la antigüedad; una de ellas, justamente el Judo, que es una disciplina olímpica de competición.

Hoy en día, cuando hablamos de Ko-ryu o Kobudo, nos referimos a esas artes o ryuhas antiguas tales como: Tenshin Shoden Katori Shinto-ryu; Kashima Shin-ryu; Kashima Shinto-ryu; Takeuchi-ryu; Iaijutsu; Kogusoku; kusarigamajutsu; kenjutsu; Jujutsu; Iaijutsu; Bojutsu; Jojutsu; Sojutsu; Kyujutsu; Naginatajutsu; Kusarigamajutsu y otras escuelas más.

Muchas de estas escuelas aparentemente, no muestran grandes diferencias en sus estilos y técnicas; pero algunas siguen difundiéndose de alguna manera tal vez poco visible en el mundo, como en estos sistemas y ryuhas:

- Kobudo: Tenshin Shoden Katori Shinto-ryu, Kashima Shin-ryu, Kashima Shintoryu (Bokuden-ryu), Takeuchi-ryu (Honke, bunke, y Bitchu-den).

- Jujutsu: Daito-ryu, Araki-ryu, Seigo-ryu, Tenshin Shinyo-ryu, Sosuishitsu-ryu, Takagi Hontai Yoshin-ryu, Kito-ryu.

- Iaijutsu: Muso Jikiden Eishin-ryu, Muso Shinden-ryu, Hoki-ryu, Mugai-ryu, Sekiguchi-ryu iai, Hayashizaki Muso-ryu, Tamiya-ryu, Hasegawa Eishin-ryu, Sekiguchi-haItto-ryu, Hokushin Itto-ryu, Hyoho Niten Ichi-ryu, Jikishinkage-ryu, Maniwa Nen-ryu, Shizen-ryu.

- Bojutsu, jojutsu: Chikubushima-ryu, Shinto o Shindo Muso-ryu, Kukishin-ryu bo.

- Shuriken jutsu: Shirai-ryu, Negishi-ryu.

- Sojutsu: Owari Kan-ryu, Hozoin-ryu.

- Kyujutsu: Ogasawara-ryu escuela también de etiqueta y caballería, Takeda-ryu.

- Naginatajutsu: Tendo-ryu, Jikishinkage-ryu naginata.

- Kusarigama: Jikiyuishin-ryu.

El otro grupo de artes del Budo son el Gendai-ryu o Gendai Budo, y que empiezan a difundirse a partir de 1868, y que ha tomado más difusión y expansión en el mundo como: el Karate-do (Goju-ryu, Shito-ryu, Kyokushinkai, Shotokan, Uechi-ryu, Shorin-ryu, Wado-ryu, etc.); el Kendo, Iaido (Seitei iai), Judo (Kodokan), el Aikido (hombu/Aikikai, Ki Society, Yoshinkan, Tomiki-ryu), el Shorinji Kempo, el Jukendo, el Jodo, Naginatado y Kyudo.

Fuera del Japón, estas ryuhas modernas que vienen a ser el sincretismo o la derivación de otras artes antiguas del Budo, son conocidas usualmente como Artes Marciales. Y en el caso del Judo, este se convirtió en un deporte olímpico de gran arraigo mundial, el cual está reglamentado para los combates y también tiene cierta norma de vestimenta, uniformes o judogis.

El maestro Jigoro Kano se preocupó además de investigar otros estilos en paralelo y crear en el Judo una estructura de Arte Marcial que aglutinara las más importantes y eficaces técnicas de mano desarmada de la época.

El Dr. Kano al parecer construyó sus fundamentos del Judo sobre estos otros tres principios del Budo:

- a) Shushin: conocimiento de los valores morales, de las buenas maneras, para aplicarlos como estilo de vida Bushido.
- b) Rentai: conocimiento de la capacidad física y de su desarrollo como medio de cultura física.
- c) Shobu: conocimiento del arte del combate y su estrategia Bujutsu.

Es un hecho que Shihan Kano tuvo vínculos con otros notables Soke de la época, lo cual le permitió enriquecer el sincretismo del Judo como efecto de sus investigaciones y comparaciones con otras disciplinas importantes, y que provenían de antiguos orígenes.

Sin duda alguna se podrían encontrar importantes afinidades entre el Judo, el Jujutsu, el Aikido; sin embargo, Shihan Kano le da al Judo un marco pedagógico de especiales relieves, el cual se sostiene sobre tres características primordiales del carácter de la educación.

Y aunque el Judo es una manifestación moderna o disciplina del Bujutsu, esta conserva a la vez en su estructura, las bases marciales y de combate del Budo, y la filosofía espiritual y moral del Bushido.

3. Principios de la Filosofía del Judo

A continuación, y con la preocupación docente de no dejar de lado las esencias del Judo, vamos a nombrar y comentar los cinco elementos fundamentales de la filosofía del Judo, y que es la forma de cómo debiera enseñarse en los clubes y escuelas, a principiantes, intermedios y estudiantes avanzados; tanto para fines competitivos, como para propósitos recreativos también.

Un cinturón negro de primer grado Shodan, debe saber exponer con toda resolución y solvencia, tanto en la teoría como en la práctica, cada uno de estos principios de la filosofía del Judo que presentaremos. No olvidando, que Judo significa el camino de la flexibilidad y de la suavidad; donde la suavidad se canaliza por la forma y por la posición a través de la biomecánica del cuerpo.

Básicamente la palabra Judo significa el camino de la suavidad y de la flexibilidad; Ju es suavidad en el sentido de la flexibilidad mecánica; el Do es el camino, el método, la forma de realizar; pero en el sentido filosófico de la conducta de la vida. Este fundamento tendría alguna relación con el antiguo estilo Jujutsu de Seijun Inoue llamado Jikishin-ryu Jujutsu, y que sería cambiado más tarde por el nombre de Jikishin-ryu Judo.

El principio esencial de la biomecánica del Judo es el Kuzushi, el arte y la ciencia de desequilibrar al adversario, a fin de utilizar ese desequilibrio eficientemente a través de procesos de contracción y expansión de los movimientos, en donde el Shintai o desplazamiento, y el Shizei o postura, gravitan sustancialmente en el éxito del desequilibrio.

a) El Mínimo Esfuerzo y la Máxima Eficacia

A diferencia de lo que muchos creen, el Judo no es un deporte rudo ni violento, más bien, los hombres rudos lo tornan rudo, porque ellos emplean la fuerza como único medio para derribar a sus contrincantes.

El Judo por el contrario, es el arte de la flexibilidad y de la suavidad, y la ciencia del desequilibrio; la técnica de utilizar la fuerza del oponente, su peso, intención y velocidad para convertirla en el arma del desequilibrio y el consecuente derribamiento del rival.

La fuerza no debe sustituir a la habilidad, más bien siendo la fuerza un factor menos importante, esta debe tener un porcentaje menor de participación en la aplicación de la técnica, al aplicar una fuerza inteligente y controlada eficazmente.

La biomecánica y el arte del Judo se basan en aplicar el menor esfuerzo posible para alcanzar la máxima performance, esa es la ley de la eficacia del rendimiento, y eso sólo se logra empleando el adecuado método, con habilidad y talento indispensable, en ello se basa el principio del Sei ryoku zen yo.

b) La Satisfacción Mutua

La práctica del Judo debe traer gozo y satisfacción, la interacción con los compañeros, el estudio y la investigación de formas, la colaboración y el desarrollo mutuo. Así como la relación de los alumnos con los profesores, el seguimiento de la etiqueta y de las tradiciones dan un marco de satisfacción a los practicantes de esta bella disciplina.

El Judo debiera constituirse en la práctica de un arte eficaz con satisfacciones mutuas. Si alguien está sintiendo en el dojo cierta incomodidad, tensión, o algún temor, posiblemente algo no está andando bien y ello debiera revisarse y ser solucionado.

Porque al dojo se va a trabajar pero también a relajarse, a recrearse, a liberar las tensiones, y con beneplácito de que se está avanzando en el progreso personal y en mutua satisfacción con los demás. Hacer Judo es cooperar mutua y satisfactoriamente para el desarrollo técnico de todos.

Cuantas veces después de un intenso entrenamiento o Randori, los ocasionales oponentes terminan con un abrazo, apretón de manos, y una sonrisa; significando la amistad, el respeto, y la caballerosidad entre los judocas.

El problema de las competencias es precisamente la ansiedad que estas generan, y a veces la frustración que causa estar sometido por largos períodos a entrenamientos llenos de retos y demandas que no alcanzan muchas veces las metas esperadas.

El Judo no fue creado para originar y acumular tensiones, sino más bien para liberarse de ellas y encontrar equilibrio y armonía integral en la relación cuerpo, mente y espíritu. Ese es el principio del Ji ta kyo ei.

c) Reigisoho y Bushido

El Judo tiene ciertas formalidades y protocolos Reigisoho en su práctica, que vienen de antiguas y ancestrales tradiciones, y sabias enseñanzas de un pueblo japonés que ha sabido hacer de los valores, el núcleo de su existencia.

Las buenas costumbres en Judo se basan en la urbanidad, el civismo, la ética, los protocolos de conducta, el mutuo respeto, la sencillez, la deferencia, el servicio, la solidaridad, el espíritu de cooperación, las buenas maneras y la cortesía en las relaciones académico deportivas.

El Rei como saludo, simboliza las características del Judo como disciplina de personas amables y educadas, pero también la marcialidad, y el respeto por los adversarios, la cadencia, y los ritmos del Judo como expresión del arte.

Un Rei correctamente efectuado describe la calidad y experiencia de un judoka porque al judoka se le conoce en su andar sobre el Tatami, en cómo saluda, y en su observancia del Reigisoho.

Así mismo, es importante señalar que en Judo, la mayoría de las acciones van acompañadas del Kiai liberador de la fuerza y la potencia concentrada y acumulada, y que necesariamente debe liberarse en los ataques; porque tiene el efecto además de inhibir o paralizar al rival sorpresivamente, con sus ondas que tocan el cuerpo del rival.

La práctica del Judo en el dojo, sea en entrenamiento, Randori, Shiai, enseñanza, demostraciones, promociones, exámenes, etc; debe seguir las reglas del protocolo para cada caso, y esas normas deben ser enseñadas con perseverancia y disciplina por los instructores, para que el espíritu ético y de la cortesía no desaparezcan del Judo y de la fraternidad de sus practicantes, que constituyen la gran familia universal del Judo.

El Bushido es aquella estructura ética que promueve y enseña también valores como honestidad, paciencia, tolerancia, perseverancia, respeto, urbanidad, civismo, autocontrol, auto confianza; lo cual estimula a desarrollar el carácter moral del estudiante del Judo.

Este cuerpo ético es el que el judoka lleva a la práctica no solamente en el dojo y frente a sus compañeros y maestros, sino también en el curso de su vida diaria, con su familia, y con las demás personas en el entorno social, porque el Judo es en cierto modo, un estilo filosófico de vivir.

d) La Educación Física

Un viejo aforismo dice "mente sana en cuerpo sano", y para el Judo este principio no sería la excepción; ya que el Judo es un armonioso sistema de cultura física, y los

trabajos preliminares de Taiso o Jubi Undo así lo demuestran antes de empezar cada sesión.

La cultura física prepara las articulaciones, ligamentos, las fibras musculares, su oxigenación, el crecimiento de masa, incrementa la potenciación, adiestra la flexibilidad, tonicidad, elasticidad, y enseña a mejorar la musculatura del cuerpo para las exigencias del rendimiento en las competencias.

Usando los aparatos suplementarios adecuados, de ejercicios y gimnasia, y de métodos de preparación física para que el cuerpo humano incremente sus capacidades y desarrolle armónicamente.

La mente y el cuerpo trabajan interactivamente, afinadamente; por ello cultivar el cuerpo también es cultivar la mente, en disciplina, en coordinación, reflejos y reacciones, en actitudes positivas, en decisiones correctas, en un prudente y equilibrado libre albedrío. Cuerpo y mente trabajan juntos en la salud espiritual y el control oportuno de las emociones, en la unidad de la armonía física y mental. No basta estimular y alcanzar metas en velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad, coordinación, y una buena condición cardio vascular y respiratoria.

Así el Kata Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku refleja la importancia de la cultura física en el Judo, y en la vida de las personas, pero como un componente monolítico de mente, cuerpo y emociones.

También es necesaria una mente oxigenada, positiva, rápida, precisa, reactiva, aguda, abierta y disciplinada; un espíritu perseverante, generoso, noble, dinámico; un criterio organizado, perfeccionista, dadivoso, humilde, así como un control maduro de las emociones.

Propósitos todos que permiten actuar con adecuado temperamento y carácter, y que redundan obviamente en una auténtica auto confianza, seguridad interior, basada en nuestras reales capacidades.

En el concepto pedagógico del maestro Kano, la salud es manifestada como una expresión integral y armónica, y esa dualidad se obtiene a través de la práctica eficaz de una metódica cultura física.

En armonía y coordinación de movimientos del cuerpo, en el cuidado esmerado de músculos, huesos, ligamentos, tendones; en la nutrición adecuada para que el atleta tenga las calorías y las proteínas necesarias, y en el control de los rendimientos de la función cardio respiratoria y de la química del organismo.

e) Arte y Ciencia del Judo

El Judo tiene mucho de ese binomio excluyente del conocimiento humano, como son el arte y la ciencia, y así lo estudiaremos más adelante en nuestras disquisiciones sobre mecánica física y su extraordinaria relación con los Waza.

El Judo además tiene un lenguaje propio, el mismo que se habla y entiende en el mundo entero; merecido honor además para Japón, en la difusión y conocimiento de su idioma y de su notable y rica cultura.

Hablar de Judo es hablar en lenguaje de Judo, no se entiende de otro modo; en las clasificaciones de sus Wazas y Katas, de los equipos y accesorios utilizados, en las reglas. El lenguaje técnico del Judo está ahí presente, así como se aprecia en otras terminologías de otras disciplinas humanísticas y científicas.

El Judo tiene una bella plasticidad, armonía en sus movimientos, y sobriedad en sus desplazamientos; de ahí que la habilidad y el talento superan al uso de la fuerza; el Judo fino y de calidad tiene ese temperamento interno de belleza y de expresión artística.

Hay además, un cuerpo estructurado e interactivo de lenguaje, metodología, sistematización y taxonomía, a lo que llamamos estructura o teoría del Judo; haciendo del Judo un cuerpo ordenado y sistematizado de Budo y disciplina deportiva con bases científicas y esencias artísticas.

En el Judo existe también una coordinación e integración de la relación estrecha de Estructura - Procesos, y así como en otras disciplinas del saber humano, hay una articulación y secuencia sistemática en el desenvolvimiento de sus partes técnicas y de métodos, que vienen a constituir los procesos del Judo, y que son parte, a su vez, del sistema del Judo.

Tal vez convendría precisar más la idea de estructura, lo cual entendemos por aquellos elementos como son la clasificación de los Wazas; los principios y la filosofía del Judo; de las metodologías de la pedagogía, y de todos los fundamentos que forman la teoría del Judo.

Cuando hablamos de procesos, nos referimos a la descripción biomecánica de las técnicas, de sus movimientos; de los principios y fundamentos dinámicos de los Wazas; de los métodos de trabajo, estilos, tiempos, ángulos; del ataque y la defensa; de la modalidad de entrenamientos, de los ciclos, de las tareas físicas; de todo aquello que compone la dinámica del Judo.

Finalmente, llegando al diseño de una dualidad inseparable y funcional que es la teoría y el sistema del Judo, que tiene como pilares a la trilogía del Kuzushi, el Tsukuri, y el Kake, graficados en la biomecánica del Judo.

4. La Pedagogía del Judo

El espíritu de la pedagogía, las formas y los métodos de la didáctica, fueron la luz que alumbró el trabajo del maestro Kano a lo largo de su vida, el fue un docente por excelencia, un promotor, e impregnó y compartió con sus discípulos esta mística en el Judo. Así encontramos en su trabajo, tres políticas pedagógicas que pensamos, dieron marco a la teoría del Judo.

a) Un Cuerpo Teórico

En la pedagogía de una disciplina tiene que existir un cuerpo de conocimiento, de doctrina, de estudio, de investigación, y de desarrollo teórico, y eso se encuentra en la práctica de la metodología del Judo, con bases de ciencia y de arte; como elementos esenciales de la enseñanza para alcanzar desarrollo y maestría en la disciplina. Aunque en la época del Dr. Kano, el Judo a pesar de tener una composición científicista; sin embargo, en su aspecto descriptivo tuvo un contenido esencialmente pragmático.

b) Un Espíritu Ético

El conocimiento no es positivo si acaso no está al servicio y beneficio de la sociedad, en una estructura necesaria de valores éticos y deontológicos aplicables, experimentables; de los cuales debe hacerse una forma de vivir, en satisfacción

personal y de servicio para los demás, y que desde luego, en este caso, forman parte del Bushido o filosofía del Judo.

c) Un Adiestramiento Físico

En el caso de la disciplina del Judo, ella lleva el feliz complemento de llevar una pedagogía que integra varios focos de interés, a través de la práctica eficaz de uno de sus principales elementos, que es la cultura física.

Como la preocupación por una metodología del adiestramiento y la eficacia de esta Cultura Física, como elemento de la educación del cuerpo, de la mente, y de la salud, en la mejora de la calidad de vida, sin lo cual el arte y la ciencia del Judo no tendrían soporte para su perfeccionamiento biomecánico.

5. Trascendencia de la Pedagogía

Los mencionados en la sección precedente son los tres planteamientos de una pedagogía del Judo, imprescindibles para alcanzar madurez, belleza y perfección del Judo; sin embargo, el Judo moderno está cojo de los dos primeros elementos, porque solamente se ha focalizado el desarrollo en el aspecto físico de la disciplina, especialmente como factor pragmático y primordial de la competencia.

La importancia de la metodología científica en el Judo es necesaria porque sin ella la transmisión del conocimiento y de las experiencias se harán desarticuladamente, pragmáticamente; más todavía, si en la actualidad no tenemos una teoría del Judo estandarizada o normada en el consenso mundial.

Ello implica entonces que en el deporte del Judo se tengan diferentes maneras no estructuradas de enseñarlo, y que responden a las propias experiencias de sus instructores; así vemos que el Bushido, los Katas, el Kuatsu, los Atemis, y otras técnicas que no son enseñados en las escuelas porque no se conocen, o se piensa que no son importantes; o que toda la enseñanza del Judo debe focalizarse y orientarse exclusivamente a la competición.

Incluso, en la enseñanza de los Wazas no se pone énfasis en la enseñanza del Kuzushi, Tsukuri, y el Kake como pasos fundamentales para lograr un lance. O sea, que esta es la predisposición metodológica de usar la fuerza como sustituto de la técnica, lo cual debe ser corregido. El Kiai es otro elemento del Judo que va en desuso y no se enseña, aquella energía que sale de adentro y se articula en el Kake, ayudando a concretar el lance.

También he observado que hay ciertas series de lances que no se enseñan en las escuelas, y tampoco en los exámenes de promoción son tomadas; citaré sólo algunas, en la línea de Tachiwaza por ejemplo, O guruma, Ashi guruma, Hane goshi, Harai goshi, Yama arashi. En Sutemis es mayor la omisión de enseñar Yoko wakare, Uki waza, Uki otoshi, etc.

Lo mismo ocurre en cuanto a enseñar técnicas de Renrakuwaza, Kaeshiwaza, Gonosenwaza; o establecer claras diferencias dentro de la familia de Seoinage y sus variantes. En fin, de aplicar una pedagogía que sea integral, completa, en sus metodologías y en los procesos de los Waza; que permita así mismo preparar instructores idóneos y capacitados para la enseñanza en los diferentes niveles.

En los torneos y competencias es donde se aprecia el tipo de técnicas que se emplean y la eficacia y maestría de los judokas; eso nos da una idea de la calidad

pedagógica y de la eficiencia en las metodologías de enseñanza de los competidores, de los instructores, y de sus escuelas.

El maestro Kano fundó su escuela de Judo Kodokan en 1882, cuando tenía aún sus frescos 22 años, en el Templo de Eishoji en Shitaya Kita-Inari-Cho, en Tokyo, en un pequeño ambiente acondicionado para ubicar los Tatamis de 2x1 mt. haciendo aprox. 24 metros cuadrados. Pero indudablemente el ya era un maestro en la pedagogía del Judo.

Allí estarían seguramente empezando el Judo Kodokan con el maestro Kano, sus notables alumnos como Shiro Saigo, Tsunejiro Tomita, Yoshitsugu Yamashita, Sakujiro Yokoyama, que mas tarde saldrían al mundo a exponer la nobleza de esa nueva disciplina.

Cuenta la historia que en 1886 la Policía Metropolitana de Tokyo estaba seleccionando un ryu o disciplina, a fin de que sus oficiales fueran enseñados y entrenados en ese arte de la defensa y el ataque. De este modo hizo arreglos para invitar a un combate a las dos importantes escuelas del momento, Judo Kodokan y Jujutsu Tosuka. El resultado fue como sigue: Kodokan obtuvo 13 victorias y dos empates, de los quince combates programados.

Este sería el punto de partida para el reconocimiento y expansión futuros del Judo en el ámbito mundial. El Kodokan fue creciendo a 107 Tatamis en 1893; luego a 207 en 1906, y a 510 Tatamis en 1934, cambiando de un lugar a otro hasta que en 1984 construyó su nueva sede internacional.

Shihan Kano viajó doce veces fuera de su país en misión de masificar el Judo en el ámbito internacional; el Judo es expandido por todo el mundo a partir de 1903, fue así que Shihan Kano envía a sus más notables estudiantes, que en realidad eran maestros del Judo y del Jujutsu.

Decide así enviar a Yamashita, Maeda, Kuwashima, y Tomita a difundir el Judo a USA; mientras que Okura fue a Chile; Shimitsu y Ogata a Argentina; Satake a Europa, Sudamérica, y finalmente hacia México. Tani y Koizumi a Inglaterra; Aida e Ishiguro a Francia, Egipto, Turquía y Rumania; Sasaki, a Hungría. Kudo e Imai a Alemania; Sugimura a Italia; Takagaki a la India y Nepal; Ishii a Afganistán e Irán; Lizuka a Singapur, y Kuzuhara a Etiopía.

Uno de los discípulos del Dr. Kano, Mitsuyo Maeda, conocido también como el Conde Maeda, salió de Japón en 1904, y junto con Shinshiro Satake recorrieron el continente de América, visitando USA, Cuba, Honduras, Costa Rica, Panamá, Colombia, Ecuador, y finalmente Perú, en donde encontraron al maestro Laku enseñando Jujutsu en la Policía del Perú. Estos periplos pedagógicos y de promoción del Judo muestran la gran preocupación y visión de Shihan Kano por popularizar el Judo mundialmente, y de hacerlo algún día deporte olímpico, sueño que el no viera hecho realidad.

Aquel Judo Budo que creó y difundió el Dr. Jigoro Kano, y que con tanta visión y esfuerzo entregara al mundo, no es la misma disciplina Budo de esta época moderna; porque ha pasado a segundo plano su preservación y exigencia de la etiqueta, su carácter recreativo, su finalidad de adquirir maestría, el estudio de sus principios, la práctica de los Katas, el uso de la terminología en japonés, y su carácter filosófico de Budo. Todo ese marco doctrinal del Judo ha sido influido con la aparición de una preferencia propia de la era en que se vive, y que es ahora el Judo exclusivamente practicado como deporte de competencia, de Shiai, de torneos;

teniendo esa preferencia como objetivo y sed de victoria compulsiva; que va dejando de lado a veces el Bushido, el Reigisoho, y los principios científicos del Judo.

El Judo se ha expandido notablemente, su práctica está organizada en federaciones de naciones y uniones continentales, que se aglutinan en una conformada Federación Internacional de Judo, que agrupa a 176 naciones de los 5 continentes, África, América, Asia, Europa, y Oceanía. Al presente, el Judo se ha constituido en un deporte olímpico, con campeonatos mundiales de ambos sexos, campeonatos olímpicos, torneos regionales, aunque la filosofía y la pedagogía del Judo moderno han variado en algo, ya que su espíritu de disciplina ha pasado de lo pedagógico pragmático a ser esencialmente pragmático competitivo.

Alejándose del concepto tradicional magisterial y perdiendo tal vez su calidad artística, y restando trascendencia a su filosofía y al cientificismo de su teoría; situación que no fuera el deseo ni la visión de Kano. Sin embargo, no se negará que a pesar de todo ello, el Judo levanta un gran interés mundial, sus adeptos y practicantes van creciendo día a día, aunque no llega al nivel de popularidad de otras disciplinas marciales.

El Judo, Jujutsu, Aikido y tal vez el Kungfu no son vistos por la demanda social como una disciplina fácil de practicar, menos complicado y más accesible puede resultar para las gentes incursionar en el Karate, el Taekwondo, Thaiboxing, y otras disciplinas de contacto.

Si observamos en el mercado de escuelas y clubes de disciplinas marciales, las de Judo no son precisamente las más numerosas, hay dueños de clubes de artes coreanas que tienen varios locales operando en diversos lugares durante toda la semana.

Por qué hay esa preferencia hacia otras artes ?, simplemente porque la gente es captada por lo espectacular de las patadas, saltos, golpes; estos estudiantes pueden pasar muchas horas golpeando y pateando al aire; no teniendo la necesidad de caer o ser lanzados como en las artes de agarre y lance. Quizá esas diferencias impactan en las decisiones preferenciales de la gente. Obviamente, esta tendencia selectiva no hace menos eficaz ni compromete la belleza o rendimiento de ninguna otra Arte Marcial.

CAPITULO II EL MARCO DEL JUDO CIENTIFICO

1. Introducción al Trabajo Científico del Judo
2. Del Concepto Técnico al Concepto de la Fuerza Bruta
3. Kuzushi, Tsukuri, Kake
4. Expectativas Futuras del Judo

1. Introducción al Trabajo Científico del Judo

El Judo es ciencia y arte del desequilibrio, y en esa composición confluyen los movimientos del cuerpo humano, con las fenomenologías de la mecánica física, de la observación astrofísica, de los animales, de los fenómenos naturales, y de lo que comprende la estructura y los procesos del Judo, haciendo de toda esa integración de conceptos y fenómenos, una teoría con valor científico.

De las investigaciones de la Teoría General de Sistemas, de la observación y el estudio de la organización anatómica y fisiológica del cuerpo humano; así como de la química y de la mecánica de las células; de la función de los órganos del organismo, toda esa información forma un cuerpo de conocimiento referencial importante.

Se han derivado así de todas esas realidades cognitivas sorprendentes avances y aplicaciones en el campo de las telecomunicaciones, de la cibernética, de los negocios, de la telemática, y de las organizaciones sociales en sus variadas formas.

En el Judo como en muchas actividades deportivas y de las Artes Marciales, podemos también encontrar algunos conceptos que tienen que ver con aspectos científicos y de la biomecánica aplicada, así:

a) La Ciencia Aplicada

El Judo es ese arte y ciencia del desequilibrio, del camino suave y la flexibilidad, la eficacia de la técnica Sei ryoku zen yo; una forma sencilla de vivir y entender las cosas de la vida, haciéndolas más simples y efectivas; viviendo con eficacia, satisfacción, y servicio mutuo Ji ta kyo ei.

Cuando la nieve del invierno cae sobre los árboles y se acumula pesadamente, las ramas soportan ese peso hasta cierto límite, más allá de esa capacidad, las ramas ligeras se doblan elástica y plásticamente dejando caer la nieve al suelo, y recuperando luego las ramas su posición original.

La observación de este natural fenómeno, inspiró probablemente al Dr. Jigoro Kano al igual que al médico Shirobei Akyama, a observar y meditar acerca de los fenómenos de la naturaleza; como el comportamiento del viento, el movimiento de las olas del mar, de los movimientos de la tierra alrededor del Sol, del centro de gravedad del cuerpo humano, de las fuerzas centrípeta y centrífuga.

Así como a interpretar y pragmatizar más tarde un cuerpo científico de doctrina que podría aplicarse en una filosofía de la inteligente y sosegada manera de vivir, y de formar un Arte Marcial moderno que le llamó Judo, el arte del camino de la flexibilidad.

El antiguo Itsusu No Kata refleja esa interpretación y conocimiento de las leyes y fuerzas de la naturaleza y del cosmos, así como su influencia y observación en muchas actividades de los seres humanos.

En Judo se aprovecha la fuerza y la velocidad del oponente para dejarlo pasar y doblegarlo; la fuerza del oponente se pierde y se le aplica una nueva fuerza pero en otra dirección, con lo cual el oponente pierde su equilibrio y se toma control de él. Este es el principio económico de la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

El Judo tiene también, como el resto de las Artes Marciales una interpretación filosófica y operativo funcional de los principios fundamentales del Budo, como son la interpretación de ciertos fenómenos naturales.

Cuando actuamos como el VIENTO, que se da suave, ligero, rápido, atemperado, flotando, que llega rauda y casi imperceptible a su destino. Cuando creamos VACÍOS en los desplazamientos, al atacar, defendernos, eludiendo, girando; provocando el paso en falso del oponente.

Cuando nos movemos como las OLAS, contrayendo energía al defendernos y expandiendo energía al atacar; en aquel principio mecánico de la contracción y de la expansión. Cuando actuamos como el FUEGO, con vehemencia, explosión, calor, decisión, valentía, limpieza, contundencia. Y cuando actuamos en forma estable, con la armónica firmeza y equilibrio de tener los pies bien puestos y seguros sobre la TIERRA.

b) Las Aptitudes Individuales

En la práctica del Judo se agregan otros factores propios de las aptitudes o capacidades individuales, así como de la sensibilidad y de las emociones de cada practicante o persona como son:

Elegancia y plasticidad, belleza y precisión; resistencia y fuerza, agilidad y flexibilidad, equilibrio y elasticidad; destreza y talento, reacción y coordinación; madurez emocional y mentalidad positiva; conocimiento y experiencia, pedagogía y formación; comunicación y creatividad, cooperación y esfuerzo mutuo; satisfacción y virtuosismo, modestia y humildad.

Los maestros Jigoro Kano, Kyuzo Mifune, y los talentosos discípulos de estos dos colosos del Judo; estudiaron, aplicaron y enseñaron muchos de estos principios y fundamentos científicos y humanos, y los aplicaron en el desarrollo práctico del Judo.

c) La Mecánica Física

La mecánica de fuerzas y movimientos, el proceso y control de acciones; los principios astrofísicos de rotación y traslación; la conducta de las fuerzas de acción y reacción, el trabajo y resultado, la contracción y expansión; el tamaño de espacio y profundidad; velocidad y distancia; fuerza y potencia, balance y equilibrio; palanca y apoyo; ángulo, momento, dirección y sentido; eficiencia y eficacia. Todos estos conceptos se materializan en la teoría del Judo.

Estos principios de la física mecánica se integran y armonizan con la complejidad de los movimientos del cuerpo, su morfología, y sus respuestas fisiológicas, dando como resultado el fenómeno de la biomecánica del Judo.

Estos principios de la física mecánica se integran y armonizan con la complejidad de los movimientos del cuerpo, su morfología, y sus respuestas fisiológicas, dando como resultado el fenómeno de la biomecánica del Judo.



Gráfico # 1 INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA DEL JUDO

2. Del Concepto del Desequilibrio al Concepto de la Fuerza Bruta

Como todo en la vida, el Judo ha sufrido también el impacto de la vida moderna, del avance tecnológico, de los nuevos estilos de vida de las sociedades. Del arte de la flexibilidad y el camino suave, el Judo se ha convertido en una disciplina deportiva altamente competitiva, generando detrás una gran industria de recursos, organizaciones, y mercados con expectativas muy diversas.

Y cierto es que, de la filosofía y principios científicos del Judo, poco o nada se enseña actualmente en los dojos; lastimosamente, este es un beneficio que se ha diluido con el tiempo, que despierta ahora escaso interés con la agitada vida moderna y la dinámica de las expectativas que se viven en el mundo del Judo deporte.

Así se aprecia que en las metodologías de entrenamiento, reglas de competencia, atuendos, símbolos, y en la psicología del deportista, todo ello ha sido influenciado por la tecnología moderna. Y también por los estilos de vida porque ahora se vive más aprisa, se hacen y se esperan los resultados de las cosas más aprisa también.

El Judo moderno se practica ahora con una especial herramienta, la fuerza bruta, con gran uso de violencia, el que lanza es el más rudo; al Judo se le ha incorporado una mezcla de levantamiento de pesos y de Lucha Libre, en una suerte de pragmatismo liberal de que el fin justifica los medios. Qué paradójico, los maestros Kano y Mifune no utilizaban pesas ni Lucha Libre en su entrenamiento, pero tenían una calidad y eficiencia de Judo excepcionales.

Los estilistas del Judo van desapareciendo; como en el boxeo, los talentosos son cada vez más escasos. Ahora en el Tatami se camina poco, se está casi parado, tieso, y buscando aplicar el factor sorpresa para entrar reciamente; jalneos

desesperados, golpes escondidos, arañazos; movimientos estresados, artes sucias muchas veces.

Casi no se ven combinaciones, ni el desplazamiento elegante, ni la finta previa para entrar; ni el Kuzushi como factor esencial del lance; ni el Tsukuri ni el Kake son ya la secuencia armónica del desequilibrio; sino más bien la imposición de una fuerza superior que derriba, que arrasa cualquier cosa que esté de pie.

Hay cambios evidentes, hay diferencias con el Judo de la época de Kano, de Mifune, de Sone, Kudo, Daigo, Koizumi, Kawaishi, Conde Koma, Aida, Ishiguro, Takagaki, Abe, Kaminaga, Inokuma, Sato, Kashiwasaki, Koga, y otros talentosos.

No sólo son nombres, son los hombres que llevaron y enseñaron el Judo al mundo, y su técnica y estilo son modelos que deben seguirse porque ese es el verdadero Judo. Sí señor, el verdadero Judo.

Es difícil hablar de una evolución del talento técnico deportivo del Judo como sistema biomecánico; por lo menos en el ámbito de las competencias, porque vemos que las bases científicas y artísticas tienden a diluirse en estos tiempos modernos.

El Judo modernamente competitivo se caracteriza en la década de los noventa, por su velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, coordinación. Sin embargo, hay un declive en cuanto a creatividad, calidad y belleza; mística, desequilibrio, balance, armonía; mecánica, variedad y etiqueta. El judo parece haberse detenido en ese aspecto tan esencial de su estructura íntima.

Me hace recordar las diferencias de calidad entre el fútbol de Sudamérica y el de Europa; el primero es plástico, artístico, talentoso, es un deleite a las tribunas; el segundo es rudo, fuerte, rápido, mecánico y frío.

3. Kuzushi, Tsukuri, Kake

Habiendo mencionado la situación presente del Judo en cuanto a su desarrollo técnico, y de cómo la Lucha Libre o Wrestling, o catch as catch can agárrate como puedas está tomando cada vez más aceptación en la vida del Judo moderno, no podemos dejar de abordar los fundamentos de la biomecánica del Judo que se basan en el desequilibrio precisamente, pensando de que estos fundamentos deben ser enseñados acorde con una eficaz pedagogía del Judo.

a) Kuzushi

El Kuzushi se basa en el Kuzuri no jotai, que es el acto o la acción propiamente de romper el equilibrio; de obtener el desbalance del adversario, de descomponer las fuerzas que intervienen en esa dinámica de espacio, tiempo, y movimiento. El desbalance del adversario o el nuestro se produce por el desplazamiento del Tandem, centro de gravedad o equilibrio del cuerpo, el cual se ubica en la zona púlica.

Ahora bien, hay dos maneras básicas de lograr ese desequilibrio, sea por la fuerza bruta o por el uso de la flexibilidad o Ju no ri. Si aplicamos flexibilidad tenemos que saber qué es eficiencia de movimiento. Lo cual significa que para desequilibrar al adversario no tenemos que mover solamente su cuerpo, también podemos lograrlo moviendo nuestro cuerpo, creando vacíos, espacios libres haciendo fintas, llevarlo a cometer pasos en falso y obviamente a perder su equilibrio.

El Ju no ri o principio de la flexibilidad se relaciona con el uso de dos criterios: la relación con el uso de la fuerza, y la relación con el uso del movimiento. La fuerza en el Judo no tiene la característica ni la significancia que lo tiene en la Lucha Libre, son conceptos diferentes. En Judo la fuerza es un fenómeno controlado, administrado inteligentemente, y aplicado en su correcta oportunidad e intensidad, y que se optimiza por la flexibilidad.

El Kuzushi cuando se relaciona a la eficiencia del movimiento, tiene que ver con aplicación de palancas, de puntos de apoyo, de economicidad, de balance, de agarre, de giros, de inclinación, de resistencia y fricción del cuerpo, de velocidad de reacción, y de automatización del movimiento. Ahí está la biomecánica.

Kuzushi también es anticiparse oportunamente para lograr desequilibrar al rival; el Sukashi es la técnica de evadir, o esquivar una acción del adversario, frustrando de esta manera su ataque, para convertirlo o redireccionarlo hacia una posición de desequilibrio, que terminará con un coordinado contra-ataque o técnica de Gonosen waza.

Los efectos que se logran en esta aplicación óptima del Kuzushi en los movimientos y en el Waza, son reducir la resistencia y fricción, lograr estabilidad, armonía, fluidez; así como determinar el ángulo de entrada, la distancia, el tiempo, reacción, flexibilidad, velocidad, alcanzar economía de movimiento, mínimo esfuerzo y máximo resultado.

b) Tsukuri

El Tsukuri es la fase dentro del proceso de una técnica, en que los cuerpos se acoplan en manera armoniosa y precisa para adaptarse y realizar la ejecución posterior del lance; creando un componente paralelo de fuerzas centrípeta tori y centrífuga uke que van en una misma dirección y sentido durante cierto tramo de espacio o carrera de los cuerpos.

Para lograr ese acoplamiento, hay que vencer la distancia, la resistencia, de la masa de los cuerpos obviamente, y la fricción del Tatami, pero esto en parte se logra en el primer paso con el Kuzushi. Sin embargo, para complementar ese acercamiento hay dos métodos de entrada o Hairikata, que son el Tobikomi o saltando hacia el oponente y el Hikidachi o jalando al oponente; recordando que el cuerpo del oponente puede ser dirigido previamente a moverse en cualquiera de las 8 posiciones del Happono kuzushi.

Esto significa que la guardia del oponente o Shizentai hay que alterarla, sea hacia una abertura amplia o hacia una abertura estrecha, sea en posición migi derecha o hidari izquierda, según convenga a la táctica utilizada. Una vez modificado el status del oponente en su posición, el acoplamiento o Tsukuri será menos dificultoso.

Para lograr ese sincronismo de acoplamiento utilizamos los movimientos o la posición del rival llamada Aite no tsukuri, en relación a nuestra posición o movimientos llamado Jibun no tsukuri. Esa coordinación dual de la dinámica de los cuerpos hará que el Tsukuri sea perfecto y sea realizado en el momento exacto, no antes ni después de producido el desequilibrio.

Lo que se persigue en la fase Tsukuri acerca de los factores mecánicos del movimiento y del Waza, son usar la palanca y el punto de apoyo correcto, en el tiempo correcto, y esto se hace utilizando las partes del cuerpo que son las herramientas o instrumentos de ejecución, como caderas, brazos, pies; así los

cuerpos juntos llevarán dirección e inclinación, giro, balance; así como coordinación y sincronismo en la dinámica generada en el espacio recorrido.

Resumiendo diremos que el fin buscado con la aplicación adecuada del Tsukuri, es esencialmente lograr y mantener un eficaz acoplamiento de los cuerpos; en base a los conceptos de resistencia de masa de uke, fricción del suelo, fuerza centrípeta de tori y fuerza centrífuga de uke.

c) Kake

La aplicación de una técnica en Judo requiere en su fase final, de una etapa de explosión o desembalse de la dinámica empleada; el Kake es ese efecto potencia logrado por la descomposición de las fuerzas que intervienen en la técnica.

Muchos atletas incluyendo campeones mundiales, omiten el Kuzushi y a veces un Tsukuri mal aplicado; desplegando una intensa aplicación de fuerza bruta descontrolada. Eso hemos visto en los Te guruma, Morote gari, Sode tsuri komi goshi, Kata guruma, Kuchiki taoshi, Kibisu gaeshi, Ura nage, en donde los cuerpos salen como arrancados del suelo por una fuerza descomunal.

Como pensando que la victoria justifica los medios, y para ello, los procesos de entrenamiento se han encaminado en mayor porcentaje a desarrollar fuerza bruta, y ciertas habilidades de Lucha Libre, en vez de atender el trabajo de perfeccionar las técnicas por el Kuzushi.

El Kake es la consecuencia de un trabajo bien hilvanado de Kuzushi y de Tsukuri, la potencia del Kake dependerá de la eficiencia de las dos etapas previas, sino hay buen Kuzushi y Tsukuri, obviamente el atleta se verá en la necesidad de aplicar más fuerza explosiva, hasta hacerla descomunal y descontrolada.

El Kake en realidad es una dinámica de rotación de tori sobre su propio eje, y de traslación de uke en cierto recorrido de espacio, en eficaz aprovechamiento de los cuerpos ya acoplados previamente en el Tsukuri; en esa dinámica, la cabeza de tori determina la dirección correcta, y su cuerpo sigue el sentido circular e inclinado.

Los hombros y la manos tienen su trabajo especial también en el Kake, porque el ángulo de giro del torso dará más eficiencia de movimiento, tirando los hombros hacia adelante, como soltándolos, muchas veces tori sacrificará su equilibrio también para hacer caer a su oponente.

Las manos tienen el rol de asegurar, acomodar, inducir, o corregir la ruta que sigue el cuerpo de uke, sea en Hikite jalón brusco, o en Tsurite jalón progresivo o de tracción. Recordemos los agarres del "pescador", moviendo las muñecas en esa forma de tirar el anzuelo y jalar, y aquel agarre del "tren", moviendo muñeca y brazo en la forma circular como lo hacen las barras acopladas a las ruedas del tren.

Lo que se espera alcanzar es una dosificada aplicación del Kake, en cuanto a la eficiencia de movimientos y del Waza; en palanca y punto de apoyo, en correcto agarre y maniobra de manos; de giro, inclinación, dirección y sentido de la cabeza; así como eficiencia, economicidad de movimientos, rotación y traslación del cuerpo; igualmente una eficaz reacción y automatización en reflejos. Todo ello llevará a obtener una productividad de performance en el movimiento y en la técnica, de la ciencia y el arte del Judo.

4. Expectativas Futuras del Judo

El Judo se ha expandido por todo el mundo, ya no es exclusivo patrimonio del Japón, se practica en todos los continentes, y ello ha generado la adaptación de este arte a la idiosincracia, capacidades físicas y talentos de cada sociedad; lo cual hace que las esencias tradicionales de este noble Arte Marcial no sean seguidas muchas veces como las enseñó su fundador, aunque afortunadamente el Kodokan tiene la misión de mantenerlas.

De otro lado, el interés hacia la práctica y difusión de los Katas se ha ido perdiendo también, salvo cuando es requisito para obtener promociones. Los Katas expresan la maestría alcanzada en los conceptos y técnicas del Judo, legando las formas fundamentales del Budo; permiten desarrollar además la filosofía del sistema; así como el orden, disciplina, armonía de movimiento y etiqueta.

Otros aspectos que pierden interés en la práctica del Judo son el saludable trabajo dedicado al Taiso y al Junbiundo como acondicionamiento térmico y de elongamiento del cuerpo antes de las prácticas, necesario además como calentamiento previo a las competencias; otro aspecto poco abordado también son las variedades del Uchikomi, Yakusoku geiko, Kakari geiko, Tandoku renshu.

También técnicas importantes como Renraku Waza, Kaeshiwaza y Gonosen Waza; se ha diluido además la práctica del Mokuso, como parte del relajamiento interno, y de los ejercicios de enfriamiento Shumatsu undo para eliminación del ácido láctico después del entrenamiento; también de las enseñanzas del Kappo, cuyas técnicas de resucitación son necesarias en el conocimiento y práctica del Judo y del Atemi Waza, así como el conocimiento del Kyusho o puntos vitales, como expresión del conocimiento de la defensa personal.

La evaluación del progreso en los judokas suele a veces estar vinculada y valorada según su exclusiva participación en competencias, ese criterio está lejos del espíritu del Bushido, olvidando el criterio recreativo, el académico, el de difusión, de perfeccionamiento, de oficio y experiencia creativa; el de la mística interna de la disciplina, considerando además las capacidades y limitaciones propias de la edad de los judokas para los afanes competitivos.

Creemos que en el presente, la situación en la práctica del Judo se podría resumir a cuatro expectativas de desarrollo individual:

- a) Forjarse como competidor y más tarde como entrenador.
- b) Desarrollarse como instructor y maestro.
- c) Lograr expectativas de ser juez o árbitro de torneos.
- d) Aspirar a funciones dirigenciales en el Judo deporte.
- e) Quizá una buena combinación de a, b, c, d, e, en su debido tiempo, oportunidad, y capacidad.

En cada caso hay metas y propósitos interdependientes, opciones que van por rutas paralelas entre ellas mismas. Justamente porque obedecen a normas y políticas asociadas al Judo, que no responden a procedimientos, líneas de carrera, y propósitos estandarizados, aunque no hay secuencia entre si de estos roles para la práctica de un genuino desarrollo personal de carrera en esta disciplina deportiva.

Qué requiere el deporte del Judo ?. Se hace necesario optimizar la enseñanza, estandarizar la teoría del Judo, fomentar la difusión del deporte Judo, formar instructores eficaces, establecer reglas de competencia funcionales y simples, formar árbitros idóneos, identificar dirigentes capacitados en gerencia deportiva, trabajar a nivel de sistema de deporte en cada nación.

Generar compromiso y participación de la empresa privada; fomentar alrededor del Judo, industria de recursos; dar imagen positiva y ejemplar a los deportistas; canalizar el Judo para que contribuya al desarrollo de los pueblos.

Forjar una pedagogía completa, tradicional, fidedigna, y con propósitos de futuro, que se aplique a la niñez y su compleja sicomotricidad; es en los niños en donde está el campo fértil, sin adherencias y sesgos, y en quienes se puede sembrar buenas semillas de la educación de un Judo completo, integral, interconectado y secuencial en sus elementos y partes.

El propósito de la Educación en el Judo no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades basadas en una teoría científica del Judo; lo es además en el desarrollo de un ser humano plenamente solidario, libre, creador y recreativo de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida en su entorno social.

Que más tarde produzca cosechas de buenos frutos, en judocas campeones, de gran estilo, y en buenos maestros del maravilloso deporte Budo del Judo. El arte de la flexibilidad y del camino suave, la ciencia y el arte del desequilibrio, para una vida saludable y llena de positivas y mutuas satisfacciones.

1. Estructura y Proceso de la Biomecánica del Judo

El Judo Kodokan es un sistema ecléctico proveniente de otras disciplinas Budo, de definidas configuraciones de pragmatismo y eficiencia operativa, porque ese fue en parte el trabajo que desarrolló el Dr. Kano; investigar, probar y sintetizar otros ryuhas eficientes de su época para plasmarlos en un nuevo cuerpo de teoría y procesos biomecánicos.

Empero el Judo es de aquellos escasas disciplinas que aglutina técnicas como el tipo de lances y proyecciones Nage waza; trabajo de suelo en retenciones, palancas y estrangulaciones Katame waza; así como de golpes, torceduras, dominio, saltos y pérdida del conocimiento Atemi waza; de formas maestras de coordinación y armonía de movimientos llamados Katas; de formas de resucitación llamadas Kuatsu o Kappo, de los puntos vitales Kyusho.

El Judo tiene esa particularidad de utilizar el mismo cuerpo de tori como palanca o apoyo para lanzar o inmovilizar a uke. Teniendo como principio esencial la ciencia y el arte del desequilibrio de los cuerpos, que se basa en el principio del Kuzushi, de la flexibilidad o Ju, y la aplicación de la ley de la mínima inversión y el máximo resultado Sei ryoku zenyo.

Ahora bien, el Judo como un sistema articulado tiene estructura y proceso en su composición; la estructura en este caso particular está conformada por el aspecto descriptivo, conceptual, de soporte, de un marco teórico que se caracteriza por tener orden y organización; con terminología propia, clasificación de sus elementos operativos; premisas, hipótesis y enunciados demostrables; racionalidad y eficacia en su desarrollo teórico.

En cuanto a los procesos en el Judo podemos observar que se dan ciertas características de la mecánica física interactuando entre ellas, como son fuerza y velocidad, masa y peso, acción y reacción, resistencia y fricción, momento, ángulo y dirección; fuerzas paralelas, concurrentes y antagónicas, centro de gravedad, estabilidad, base y punto de apoyo, centricidad y centrifugidad.

Ese es el marco teórico que encontramos además de la Historia y la Filosofía del Judo, de ciertas caracterizaciones aplicables de los fenómenos naturales, de la biomecánica del Judo. Conceptos y mecanismos que interactúan sistémicamente en la composición, descripción, y aplicación de un marco de teoría moderna del Judo, con características que son particulares a sus elementos conformantes.

El Marco Teórico del Judo:

- a) Historia del Judo
- b) Filosofía del Judo
 - b1. Principios del Judo
 - b2. Reigisoho
 - b3. Bushido
- c) Fenómenos Naturales
 - c1. Las Olas
 - c2. El Viento
 - c3. Cuerpos Esféricos
 - c4. Movimientos de los Astros

c5. Dureza y Ductilidad de los Cuerpos

d) Biomecánica del Judo

d1. Fundamentos del Waza o Técnica

d2. Fundamentos de los Movimientos

e1. Fundamentos del Combate

e2. Sistema de Ataque, Defensa y Contra-ataque

e3. Eficiencia del Movimiento, y optimización de la performance de la Técnica o Waza

e4. Estrategias del Combate

Ya lo hemos señalado, observamos que en el Judo se ven ciertos comportamientos de algunos fenómenos naturales como son el movimiento de las olas, movimiento del viento, movimiento de la esfera, movimiento de rotación y traslación de los astros, dureza y ductilidad de los cuerpos, y comportamiento de las ramas del árbol (táctica y estrategia natural).

Al igual que en las filosofías del Tai chi chuan y del Kung fu, el comportamiento de algunos animales fue observado y algunos gestos y respuestas han sido incorporados como modelo de acción en el Budo; porque la sabiduría de la naturaleza está expresada en esas conductas.

Creemos que en el Judo, la elasticidad, la agilidad, el esquema de desplazamientos, los agarres, las constricciones, las fintas, las simulaciones, el espíritu de combate; tienen mucho que ver con los gestos y actitudes de combate de algunos animales, como los ofidios, los felinos, cánidos, aves, peces, y simios.

Ellos pueden servir perfectamente de inspiración y modelo para las tácticas de entrenamiento y estrategias de combate. El Dr. Kano debe haber sido inspirado en estos comportamientos de los animales; el Judo realmente tiene un cuerpo de teoría, de conocimientos y de habilidades que el cuerpo humano desarrolla; en ello se ven maniobras similares a los animales, que difícilmente se encontraría en otra disciplina de estas características.

Veamos ahora de qué manera actúa la biomecánica en el Judo, en cuanto a los movimientos y en cuanto a las técnicas propiamente. Porque estos dos aspectos son los pilares de la teoría del Judo.

Cuando hablamos de los movimientos nos referimos a aquella dinámica de composición y descomposición de fuerzas o vectores que concurren en el proceso del Kuzushi, del Tsukuri y del Kake. De cómo se busca perfeccionar esos movimientos de tal manera que alcancen mejor productividad de performance, economicidad de energía, simplificación del trabajo, ahorro de tiempo, precisión, mecánica fluida, y mejor calidad de reacciones.

De otro lado, al hablar de la mecánica del Waza o técnica estamos significando optimización en el rendimiento de la técnica aplicada, expresión de estética, de coordinación, elasticidad, armonía, sincronismo. En referencia así mismo al Kuzushi, Tsukuri, y Kake. Tomando en cuenta los ángulos, las distancias, los desplazamientos, las bases de sustentación, el centro de gravedad, la dirección y el sentido, la rotación y traslación de los cuerpos; los agarres y maniobras, las estrategias, y toda táctica que interviene en la automatización de una técnica de Judo.

2. Fenómenos Naturales en la Teoría del Judo

Hemos mencionado algo acerca de los fenómenos de la naturaleza que han sido observados y aplicados científicamente en el Judo como fundamentos científicos de esta disciplina; esto no es nada nuevo, lo resaltante es cómo hay que aplicarlos a un Judo pragmático, que contribuya a elevar la eficacia de performance, pero sin perder la estética del movimiento.

A continuación describimos las propiedades de la fenomenología de la naturaleza, las cuales forman parte y se aplican a la estructura de la Teoría del Judo.

a) Movimiento de las Olas

El movimiento de las olas tiene varios interesantes momentos en su mecánica del comportamiento de las aguas por efecto de los vientos, como son el retirarse, tomar velocidad y formar la masa de la ola o movimiento de contracción; luego recorrer un espacio, avanzando giratoriamente y acumulando masa y fuerza.

Luego la ola que generó una fuerza centrípeta en su interior, revienta y expande su nueva fuerza centrífuga, finalmente se disemina para proceder a retirarse y contraerse nuevamente.

Hay algunas técnicas en Judo que describen muy bien este fenómeno de contracción y expansión de fuerzas, por ejemplo los Ukemi waza, en Daki wakare, Tawara gaeshi, o en algunos Sutemi Wazas como Tomoenage y Sumi gaeshi, y básicamente en el trabajo de Ne Waza. En que el cuerpo se enrolla y rueda con frecuencia, para defenderse o bloquear; contrayendo una fuerza y luego expandiéndola para aplicar algún Osaekomi Waza, Kansetsu Waza, o Shime Waza; semejando también al desplazamiento y la actitud constrictora de los ofidios.

Cuando intentamos un lance, en la secuencia de Kake, muchas veces nos doblamos hacia abajo, arqueándonos y enrollándonos, y concentramos una fuerza centrípeta que al liberar o expandirse termina por lanzar a uke, cuyo cuerpo a la vez sigue la secuencia de una fuerza agregada centrífuga.

b) Movimiento del Viento

La fuerza eólica es poderosa, ella sirve para empujar las velas de las naves, para generar energía y trabajo mecánico como en los molinos; también para mover y transportar las arenas de los desiertos, muchos cerros y montañas adquieren formas caprichosas al ser erosionados por el viento.

El viento sigue direcciones caprichosas en el espacio, lineales, circulares, o sinuosas; sabemos también que hay fuerzas tremendas que se concentran en esos fenómenos llamados tornados, huracanes, que son grandes masas de viento y agua. El desplazamiento del viento, como las corrientes internas de las aguas, presentan flexibilidad, y cambios de dirección con impresionante maniobrabilidad.

En Judo usamos ese principio de maniobrabilidad y alteración de la direccionalidad de los Wazas; así como en los desplazamientos o Shintai, el Taisabaki, y los ángulos del Happo no kuzushi. Aplicando movimientos circulares, semi circulares, giros cortos, pequeños saltos. Moviendo nuestros cuerpos para desequilibrar Aite no tsukuri, o el cuerpo de uke para el mismo propósito, Jibun no tsukuri.

Por ejemplo, si aplicamos un Osoto gari con una direccionalidad oblicua del posterior derecho de uke, y este hace resistencia; podemos entonces redireccionar o modificar la dirección de nuestro vector fuerza más hacia la derecha o más hacia la izquierda

de uke; ya sea abriendo o cerrando el ángulo original del ataque, a fin de que uke pierda finalmente su equilibrio.

Es importante conocer el sentido y el ángulo del Happa no kuzushi de cada técnica y sus variantes, así como su reacción Hando no kuzushi; esta observación facilita el ataque, y nos permite saber en fracciones de segundo, cuándo cambiar y qué nuevo sentido direccional podemos adoptar cuando fallamos un ataque, esto se llama enmienda de ruta y capitalización del error.

Caminar y desplazarse sobre el Tatami, sea en Randori o en Shiai, es todo un arte que se debe aprender desde los comienzos de la carrera del judoka, y mantenerse practicando continuamente, ese es un capítulo dentro del Judo que por lo general pasa casi inadvertido en los entrenamientos.

Caminar con elasticidad, sinuosidad y maniobrabilidad; ello permite crear vacíos, acortar distancias, aprovechar vacilaciones, abrir ángulos, hacer fintas y practicar combinaciones.

Hay registro que notables competidores como M. Kimura 7mo Dan, y Y. Kanemitsu 9no Dan, pasaron mucho tiempo entrenando en las complejidades del Tai sabaki y el Suri ashi; del Shintai desplazamientos, y del Shisei posturas, para dar más consistencia, fluidez, y versatilidad a sus ataques.

El Shintai implica moverse uno mismo para generar cierta posición o movimiento del rival, y moverse también con respecto a la posición o ubicación que inicie o genere el oponente; tomando en cuenta la abertura de la base de los pies del rival, y la continua modificación del Tandem o punto de equilibrio de su cuerpo.

En materia de desplazamiento o Shintai hay dos enfoques a visualizar, tanto desde la posición de tori Aite no tsukuri, como también de uke Jibun no tsukuri. En un caso, el oponente es el punto de modificación de mi escenario, ya sea usando las manos para jalar, empujar, o ejercer tracción circular sobre su rival; o sea, uke es el punto referencial de modificación del escenario de tori.

En este artificio el uso y sensibilidad de las muñecas es esencial, porque ellas son como el radar que percibe las intenciones del rival, y en ellas reside la potencia para iniciar un eficaz ataque.

En el otro caso, el oponente o uke es el punto de modificación del escenario; porque su cuerpo es el que se moverá para crear los espacios libres, los ángulos, las distancias, los pasos en falso del oponente y las oportunidades para atacar.

Utilizamos el propio peso de su cuerpo de uke para jalarlo o empujarlo, ayudándonos con los hombros y caderas, y concentrando la potencia en la zona de la espalda baja; no necesariamente hay que usar la fuerza de los brazos en Kuzushi y Tsukuri, sino más bien en el acto explosivo del Kake.

Así mismo las guardias Shizenhontai parado, Jigohontai rodillas flexionadas, son posiciones de base que nos darán las claves de las guardias de defensa y movilidad del Tandem del rival, y de cómo carga su peso en sus piernas alternativamente, sea horizontal, perpendicular, u oblicuamente.

Si la guardia es parado de derecha Migi shizentai, si es parado de izquierda Hidari shizentai. Si la guardia es rodillas flexionadas lado derecho es Migi jigotai, si es de izquierda Hidari jigotai.

Un escenario de combate debe ser dinámico y cambiante, para evitar ser un blanco fijo de cualquier ataque, y cuando uno se mueve coordinadamente, el escenario de acción del combate se modifica de inmediato.

En el Tai sabaki, Tsugi ashi, Ayumi ashi, se aprende las formas en que el rival estaciona o mueve sus pies, sea alineados, o uno adelante y el otro atrás. Hay judokas que tienen desplazamientos muy rígidos, y su sistema defensivo se basa fundamentalmente en la resistencia; tienen una base ancha, estable, pero dura, de escasa movilidad Jigotai; oponiendo una gran fuerza la cual creará más fricción para desplazar su cuerpo debido a su resistencia.

Una correcta aplicación de estos fundamentos será la base de un fluido Shintai o desplazamiento; ya sea para cortar el avance del rival, o anticiparse oportunamente a una intención de ataque del oponente; Shintai contribuye a la mejor aplicación de las diversas formas de agarre o Kumikata, tanto en Hikite como en Tsurite.

El movimiento del viento nos inspira que un desplazamiento flexible, bien articulado, fluido y estable, es capaz de modificar el escenario de un combate, enriqueciendo el ataque, y dando más estabilidad y coordinación a la defensa. Hay que atacar como el viento, del cual se siente su acción pero no se lo puede ver.

c) Movimiento de Rotación de los Cuerpos Esféricos

Cuenta la tradición que cerca de Nagasaki vivía un médico y filósofo llamado Shirobei Akyama, que observando un sauce vió el comportamiento de flexibilidad de las ramas cuando éstas estaban cargadas de nieve.

Las ramas más delgadas cedían flexiblemente al peso de la nieve; cuando la nieve caía, las ramas recuperaban su posición normal. Más tarde, el médico creó la escuela Yoshin-ryu o Corazón del Sauce que tuvo muchos seguidores.

En las caídas o Ukemis, el movimiento de enrollarse y de rotar la persona sobre su mismo eje axial le evita dañarse, y permite a la vez adoptar una nueva y ventajosa posición.

Los cuerpos esféricos ruedan, no caen, porque su desplazamiento es circular por la misma morfología del cuerpo, y permite anular la acción de resistencia de la superficie o del aire.

Este es el principio del Ukemi waza, rodar secuencialmente para evitar golpearse desviando la fuerza de la inercia y convirtiéndola en fuerza centrípeta en el mismo cuerpo del uke.

De la misma forma, cuando tori hace contacto y se acopla al cuerpo de uke (Tsukuri) para lanzarlo a este, lo hace doblándose, curvando el cuerpo, a fin de generar una fuerza centrípeta en su propio eje o axial, que conforme tori se mueve circularmente adquiere más potencia.

Este efecto mecánico de fuerzas hará que se genere una fuerza similar compensatoria, pero esta vez en el cuerpo de uke, que se llama fuerza centrífuga en uke, y que hará que este salga despedido hacia el Tatami, por aplicación del impulso, de la velocidad y del propio peso de uke que se convierte en una fuerza agregada.

Muchas veces, y por efecto de la fuerza de la inercia, el cuerpo de uke, luego de haber caído ya sobre el Tatami, seguirá todavía un breve desplazamiento horizontal de arrastre hasta detenerse por la fricción sobre el suelo.

En Judo también se aplica el principio mecánico de la no resistencia, cuando una masa mayor se desplaza contra otra, lleva su peso, velocidad y fuerza, y por las diferencias de características de naturaleza antropomorfa, la primera derribará a la segunda, si esta acaso trata de resistirle; pero si en cambio, la segunda cediera y la dejara pasar, no sucedería nada y podría esta primera masa perder su posición normal y la segunda volvería a su posición original.

El sistema de defensa en Judo debe adiestrarse en este sentido, a mis alumnos les enseño a esquivar y eludir los ataques, a bloquear pero casi nunca a resistir, especialmente en pesos semejantes.

Lo mejor es usar los miembros, partes y el cuerpo como un blanco móvil e inalcanzable. Por ejemplo Sumi otoshi y Uki otoshi son técnicas muy buenas de defensa para descomponer o neutralizar un ataque.

e) Movimiento de Traslación y Rotación de los Astros

Estamos estudiando los fundamentos científicos que se aplican al sistema del Judo, y entre las maravillas de la Astrofísica, podemos contemplar asombrados el movimiento de la Tierra alrededor del Sol, este es el movimiento de traslación. A su vez, observamos también que la Tierra gira sobre su propio eje, en una posición inclinada o diagonal, el cual se llama movimiento de rotación.

El movimiento de traslación da origen a las estaciones, este movimiento elíptico dura 365 días, dando origen a las estaciones de verano, otoño, invierno, y primavera. El movimiento de rotación dura 24 horas, y origina los días y las noches. Cuando usted aplica una técnica, el desplazamiento de uke sigue un movimiento de traslación, y el cuerpo de tori un movimiento de rotación sobre su propio eje.

El maestro Jigoro Kano fue sin duda un hombre dotado de talentos para las Artes Marciales, pero también debió poseer virtudes como: sabiduría, conocimiento, cultura, docencia, discipulado, modestia, humildad, perseverancia, paciencia y servicio.

Sensei Kano diseñó un cuerpo sistémico de conocimientos de una disciplina deportiva en su arte y ciencia implícita, y nos deja más que sorprendidos al observar que en cada técnica del Judo están operando ciertos conceptos modernos de sistemas, en estructura y procesos operativos de las técnicas del Judo y de la biomecánica del cuerpo, en forma armónica e interrelacionada.

Esto demuestra que el conocimiento del maestro Kano sobre las Artes Marciales de la época era notable, especialmente del Jujutsu, y de la Educación Física como un medio para lograr la salud física, la armonía mental y anímica.

Shihan Kano necesaria e inevitablemente debió haber sido un gran investigador y recopilador de los fundamentos de las Artes Marciales más antiguas; que lo llevó a conformar un cuerpo teórico y sistémico de técnicas de combate con bases científicas.

Su capacidad de análisis y síntesis, así como su visión futurista, lo llevó a formular la concepción ecléctica de un Arte Marcial que encerraba varios principios basados en las leyes del cosmos y de la naturaleza, al cual le llamo Judo, "el camino de la suavidad". La filosofía del Judo como una forma también de vivir armónicamente con el entorno.

f) Dureza y Ductilidad de los Cuerpos

Firmeza y flexibilidad son dos características en el trabajo del Judo, y lo apreciamos esencialmente en el trabajo de elaborar un sistema defensivo, con adecuadas guardias, cambios de tácticas y estrategias en la defensa.

Así apreciamos la diferencia en aplicar la dureza y rigidez de movimientos, o más bien la plasticidad, movilidad y flexibilidad como una alternativa para defenderse y atacar, cambiando rápidamente de un estado a otro según lo requieran las circunstancias.

A la dureza y rigidez del cuerpo se le asocia con la resistencia, la oposición; en cambio, a la flexibilidad se le asocia con el esquivar, cediendo, eludiendo, bloqueando; esta acción de neutralización se hace finteando y desbalanceando al oponente, para inmediatamente enrutar un contra-ataque efectivo.

Dureza y ductilidad quiere decir eso, de cómo un cuerpo entrenado se adapta y responde a cambiantes y exigentes condiciones estratégicas de combate o entrenamiento. Aquí los factores de velocidad de reacción y velocidad de movimiento, juegan un rol significativo en los resultados.

Un cuerpo puede ser muy duro, pero será movido a pesar de su resistencia por otro cuerpo de mayor peso y fuerza. Cómo deberíamos responder a esta situación con eficacia ?, haciéndose más duro, más resistente ?; o cediendo, siendo flexible y aprovechando la fuerza contraria y haciéndole perder el equilibrio al rival ?.

Elasticidad, flexibilidad, agilidad, movilidad, creatividad, improvisación, reflejos, esa es la respuesta como principio de ductilidad; usando las fintas, los amagues y movimientos de engaño, esa ductilidad es necesaria para el cambio intempestivo y sorpresivo, que haga perder el equilibrio al contrario.

3. Fundamentos del Waza o Técnica

Nosotros creemos firmemente que el Judo es una disciplina deportiva de gran notoriedad mundial, de gran difusión y aceptación. Pero también somos conscientes de que es necesario que en su enseñanza coexistan ciertos principios científicos, teóricos y metodológicos que conformen una Pedagogía del Judo.

De manera que los rendimientos de los atletas sean de alta eficacia de performance, pero sin dejar de lado el espíritu de optimización del desequilibrio, y la máxima eficiencia con el menor esfuerzo. De no ser así, el Judo dejará de ser Judo en corto tiempo, para convertirse una mezcla de Lucha Libre y Judo.

Vemos también que en la teoría del Judo hay ciertos mecanismos que constituyen la parte funcional y operativa del sistema, tales como las técnicas que se desarrollan en el curso de un proceso metódico y secuencial de entrenamiento, el mismo que tiene ciertas fases o eventos en función del tiempo, que deben ser considerados y aplicados con orden y eficacia.

Así tenemos que para los efectos de organizar la labor de preparación de un atleta en el curso de una cronología cuantificable y medible, se necesita segmentar el trabajo en partes. Por esta razón hacemos un fraccionamiento y diferenciación de la calidad, tanto de los eventos como en el proceso de entrenamiento y en función del tiempo:

Sobre estos elementos vamos a hablar ahora de la parte operativa o funcional de la Teoría del Judo, o sea del proceso propiamente hablando, y que es parte componente con efecto de funcionalidad y operatividad cuantificable, de seguimiento, y de reprogramación de metas.

Tanto los Factores Mecánicos del Waza (FMW), como los Factores Mecánicos de los Movimientos (FMM), son los factores componentes de la biomecánica del Judo, y como son además ciertos fenómenos naturales, de los cuales hemos hablado en otro momento y que conforman también la teoría del Judo moderno.

Tanto los Factores Mecánicos del Waza (FMW), como los Factores Mecánicos de los Movimientos (FMM), son los factores componentes de la biomecánica del Judo, y como son además ciertos fenómenos naturales, de los cuales hemos hablado en otro momento y que conforman también la teoría del Judo moderno.

Veamos entonces descriptiva y conceptualmente cuáles son los Factores Mecánicos de un Waza o técnica (FMW):

a) Acoplamiento - Tsukuri: es la coordinación, encaje y precisión en el contacto de los cuerpos, durante el combate y para lograr el lance perfecto.

b) Ángulo: es el vértice o abertura hacia donde se aplica la habilidad y fuerza inteligentemente controlada de una técnica, con referencia al vector formado por la base de sustentación de uke. El otro vector es la base de tori, que se abre o cierra para buscar el Kuzushi al entrar.

Recordando que a mayor ángulo o abertura en el ataque se necesita más esfuerzo que agregar, y más habilidad para el desbalance o aplicación del Kuzushi a través del giro o rotación,

Y viceversa, a menor ángulo de ataque o cerradura, se requiere menos esfuerzo, porque el desbalance de uke es más fácil lograrlo, su sustentación es menos sólida y estable. Por consiguiente, los ataques en ángulos cerrados podrían resultar más ventajosos porque el cuerpo de uke tiene más carrera para ser trasladado en su pérdida de equilibrio, y tori más carrera para la torsión de su cuerpo, o sea, más fuerza centrípeta que acumular.

c) Agarre: consiste en tomar al oponente buscando la eficacia del agarre, no precisamente por la dureza o tensión de las manos como se cree; pero sí en la firmeza y flexibilidad, que lo haga más funcional, con una muñeca muy sensitiva que tenga un efecto de percibir como un radar los movimientos o intenciones del rival, y que sepa ejecutar a la vez un efecto de poderosa tracción girando las muñecas.

d) Balance - Armonía: son los movimientos en conjunto, y tienen una armonía y un balance compositivo; de ritmo, belleza, de fluidez y de secuencia.

e) Base: es el área de sustento sobre la cual descansa el equilibrio del cuerpo; esta puede ser de base ancha, de base angosta, de base horizontal, oblicua, o perpendicular. La base se desplaza, y el arte del caminar está justamente en conducir con seguridad la modificación requerida por la base de los pies.

f) Coordinación: se da cuando la secuencia de los movimientos están articulados, ordenados, interrelacionados entre si y priorizados; según su necesidad y las leyes de la biomecánica.

g) Dirección - Sentido: se refiere a que cada Waza tiene una dirección lineal o circular que seguir en el espacio, en la dirección que siguen los cuerpos al desplazarse por efecto de un lance, sea a la izquierda, derecha, hacia atrás, o frontal.

Durante el Tsukuri la direccionalidad del cuerpo de tori gira hacia dentro, como enrollándose en su eje axial, contrayéndose y girando en 45, 90, 180, o 360 grados; generando una fuerza centrípeta en torno al propio eje de su cuerpo; hasta que uke caiga por efecto de la fuerza centrífuga que a su vez genera su propio cuerpo al haber perdido su equilibrio.

El sentido es la ojiva de la dirección, que puede seguir una orientación hacia arriba, inclinada, sesgada, vertical, horizontal, o diagonal; el sentido es el efecto de brújula que acompaña a la dirección o Embusan y que siguen los cuerpos en su ruta.

h) Desequilibrio - Kuzushi: es el rompimiento del equilibrio y de la resistencia física; por medio del artificio del amague, el engaño, la energía inteligente, y la descomposición de las fuerzas de resistencia de uke.

i) Desplazamiento - Shintai: es aquel factor que permite acercarse, o alejarse del rival, sea para atacar o defenderse; un desplazamiento elástico le da más dinámica a las técnicas; debe ser fluido, suave, sorpresivo, seguro, estable, y coordinado.

j) Distancia: es el tramo, carrera o espacio de recorrido; es también el desplazamiento de los cuerpos antes de tomar contacto o acoplarse, y ya en el acoplamiento o lance, uke recorre un espacio o distancia antes de caer también.

k) Energía Explosiva - Kake: es la fase final del lanzamiento, aprovisionado por la necesaria carga de fuerza explosiva para lograr el lance.

l) Equilibrio - Tandem: es el estado de balance y equidad del cuerpo, el desequilibrio o rompimiento de este balance produce las caídas.

m) Flexibilidad: es el movimiento elástico del cuerpo y de los miembros, amoldándolos a las circunstancias cambiantes del combate, esquivando, eludiendo, cortando el paso.

n) Momento - Oportunidad: es el momento u oportunidad preciso para atacar o defenderse, no es antes ni después, hay una precisión o exactitud para romper el equilibrio, un tiempo exacto de hacer los movimientos.

o) Reflejos - Respuesta: es la capacidad de respuesta del cuerpo para accionar los reflejos y respuestas condicionadas, automatizadas y rápidas, sin que la mente actúe muchas veces. Con cambios coordinados, pasando de movimientos voluntarios a movimientos automatizados, con velocidad de reacción y velocidad de movimientos adecuados. De manera que el cuerpo se autoprograme a actuar sin el auxilio de la decisión pensante o volitiva.

p) Resistencia Aeróbica - Anaeróbica: es la capacidad de trabajo muscular con o sin aire, oxigenación necesaria de los músculos para producir energía y vencer el cansancio, administrando a la vez la fatiga.

q) Rotación - Traslación: son los diversos movimientos en Judo, que pueden ser además de lineales, también circulares y semi circulares simultáneamente; en donde la rotación y el giro del cuerpo y de los pies trascienden en la efectividad de las técnicas; tiene analogía con el movimiento de traslación y rotación que siguen los astros también en el sentido de la eficacia del movimiento.

FACTORES MECÁNICOS DEL WAZA EN JUDO

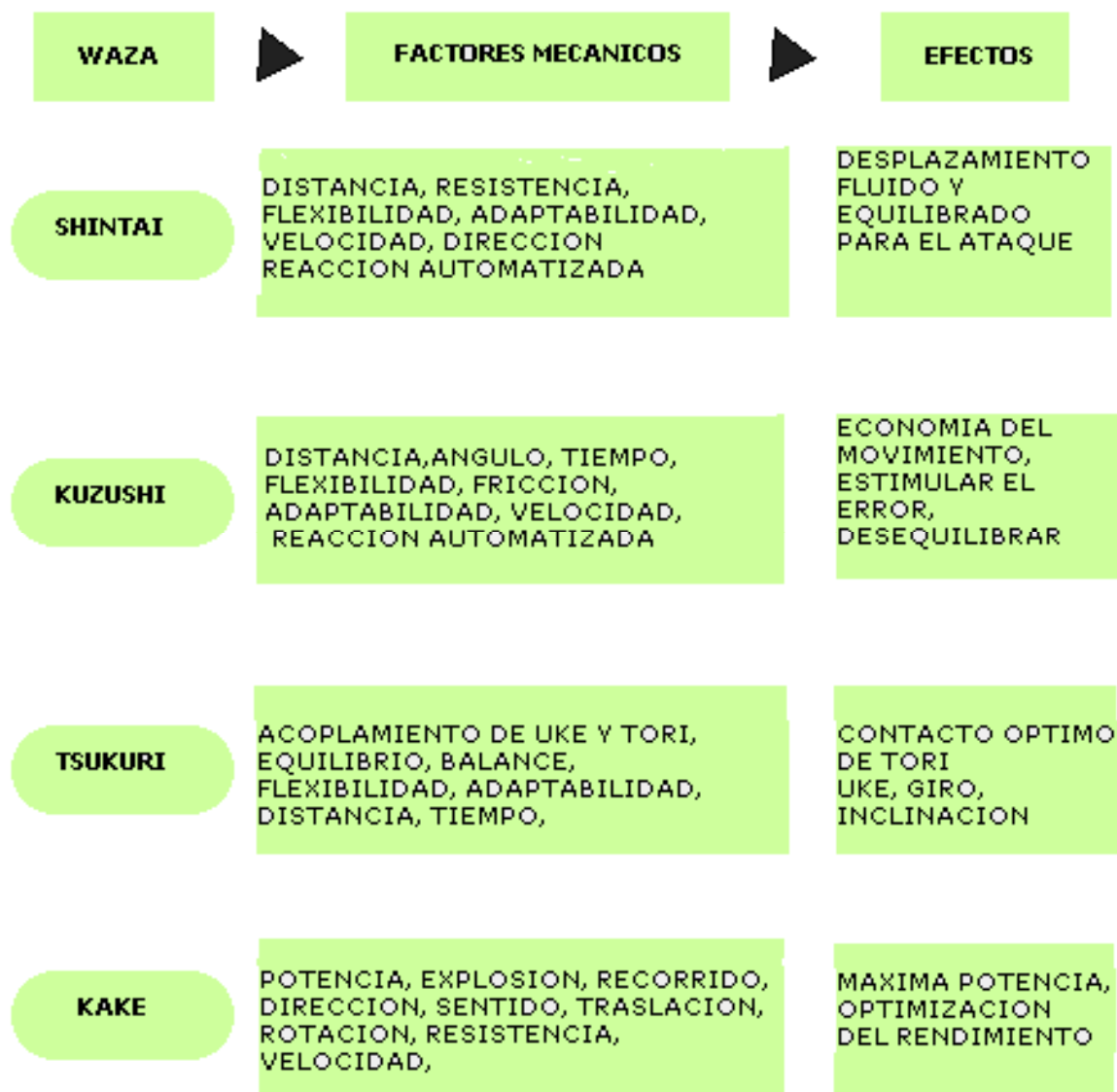


Gráfico # 2 FACTORES MECÁNICOS DEL WAZA

Estos fundamentos descritos forman parte del método o la mecánica de la aplicación de cada técnica, tomando en cuenta los principios y fundamentos que ya hemos mencionado oportunamente.

A ello sumamos la tenacidad, la acción mental, el estilo, la seguridad, la serenidad, pulcritud, nobleza, experiencia, conocimiento, el arte, talento, plasticidad y belleza que cada ser humano tiene como virtud o talento para la práctica de esta disciplina.

Cómo operamos estos factores ?. Si un atleta del Judo, es capaz de identificar estos factores y materializarlos conscientemente durante la realización de su trabajo de entrenamiento, seguramente que el será también beneficiado con la elevación de los índices de efectividad de performance en su técnica.

Usted necesita saber como agarrar y tener un agarre funcional, que le sirva igual para combinar su ataque de Te waza, Koshi waza, Ashi waza, o Sutemi waza; con la misma eficacia, sin tener que estar cambiando de agarre frecuentemente.

Necesita también saber cuál es el ángulo perfecto de ataque para instrumentar cada una de las técnicas del Go kyo no waza, y cuál es el ángulo perfecto de torsión en Tsukuri-Kake para que caiga su oponente y no se quede colgado o montado sobre usted.

La experiencia le indicará, que cada técnica tiene un momento, tiempo u oportunidad de acceso, fuera de ese tiempo usted tendrá que improvisar algún artificio técnico, o usar una fuerza bruta agregada para tirar a uke; lo segundo es lo que hacen todos los que desconocen de la biomecánica del Judo y que además, no tienen talento o arte para usarlo.

También debe aprender que el cuerpo tiene una dirección a seguir, y que la cabeza da el sentido de la dirección del torso y hombros; por consiguiente, dirección y sentido son los argumentos de una alta calidad de técnica también.

Igualmente los desplazamientos, las fintas de sus pies, caderas y hombros; le dan balance a su ataque y defensa. Un judoka es un bailarín del Tatami, no puede tener desplazamientos rígidos, estáticos, porque no estaría usando las puntas de sus pies para moverse eficazmente y hacer rápidos cambios, eso ya es una significativa ventaja.

El judoka debe saber usar y cambiar de guardia permanentemente de izquierda a derecha y viceversa, aprender a cortar una intención o un avance; a neutralizar una carga del rival; a hacerle perder el paso al rival con sólo una ligera presión de mano en la solapa del cuello carótido o con un paso al costado.

El concepto del Kuzushi no quiere decir que al aplicarse más fuerza se ganará mayor porcentaje de resultados efectivos; no es así, Kuzushi es el arte del desequilibrio, es la estratagema de hacer caer al rival usando ciencia del desequilibrio. Efectivamente, las manos hay que usarlas para desequilibrar, usted puede utilizar los movimientos de su cuerpo para crear vacíos y hacerlo dar a uke pasos en falso. Usted debe crear movimientos artificiales con el acompasado movimiento de su cuerpo.

Además de simular ataques y efectuar combinaciones para hacer perder el equilibrio a su rival. La práctica del Renraku waza tiene similar importancia como la tiene el Uchikomi en los entrenamientos. Eso le dará más creatividad e improvisación a su ataque.

Todos estos aspectos establecen las diferencias de calidad de performance entre los judokas, la idea es aplicar un mínimo esfuerzo de energía y obtener el máximo resultado en calidad y cantidad de rendimiento; con recreación, satisfacción y cooperación mutua. Para ello se requiere flexibilidad, adaptabilidad, y dar una buena

dosis de alegría a su Judo en el combate, de manera que un escenario lo pueda modificar en segundos.

4. Fundamentos del Movimiento

Cuando hablamos de los fundamentos del movimiento, tenemos que referirnos necesariamente a los Factores Mecánicos del Movimiento (FMM); porque en ellos residen esas propiedades que son parte de la optimización del trabajo o tarea a tomar en cuenta en la aplicación de cada técnica del Judo.

Considerando los principios ya mencionados con anterioridad, y a los cuales se aplica la ergonomicidad, con el fin de hacer más eficientes las técnicas del Judo.

De otro lado, el trabajo del Judo para su mejor referencia, estudio y análisis, subdivide también el aspecto dinámico del proceso biomecánico en:

ACTIVIDAD - FUNCION - TAREA - TECNICA - MOVIMIENTO - ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO

Como ya hicimos con los (FMW), estudiemos ahora los Factores Mecánicos del Movimiento (FMM), de manera que podamos aplicar en ellos una mejor eficiencia de rendimiento en nuestro Judo:

- a) Acción - Reacción: es el factor que determina que en todo movimiento hay una secuencia de origen y resultado; relacionado a determinada carga de fuerza y de dirección.
- b) Adaptabilidad: es la capacidad de adoptar posturas, movimientos, y estados cambiantes y estables; en función de las circunstancias del combate
- c) Automatización: es el atributo por el cual los movimientos en Judo deben alcanzar un nivel de optimización tal que los gestos, actitudes y técnicas deben brotar por efecto de reflejos condicionados, al punto que las decisiones lleguen a ser involuntarias y automáticas.
- d) Avance - Retroceso: es la movilidad direccional de la base de sustentación para desplazar el equilibrio del cuerpo en el combate.
- e) Carrera - Recorrido: es el espacio o distancia que recorre el cuerpo a cierta velocidad, y hacia determinada dirección; sea cuando se desplaza sobre tierra o cuando es lanzado en el aire.
- f) Contracción - Expansión: es la capacidad del cuerpo para acumular, expandir energía, defenderse o atacar; adoptando ciertas posturas de contraer o expandir el cuerpo y sus miembros para generar o explosionar fuerza controlada.
- g) Cuerpo o Masa: es el concepto físico por el cual el judoka hace uso inteligente del cuerpo como contrapeso, o como punto de apoyo o palanca para desbalancear, bloquear, neutralizar, eludir, y contra-atacar con eficacia. Un cuerpo o masa, ocupa espacio y crea resistencia de desplazamiento por su propio tamaño y peso.

Hay que vencer esa resistencia física; aplicando velocidad, acortando distancias, interrumpiendo el paso, amagando o sorprendiendo al rival. Tori debe sacar ventaja de las características de su morfología, y aprender a observar las desventajas morfológicas del rival.

Los judokas tienen que estudiar sus movimientos del cuerpo en cada Waza, para perfeccionarlos en términos de destreza, de ahorro de energía, fuerza inteligente, y método de ataque adecuado.

h) **Economicidad - Eficiencia:** estos son factores también de alta importancia en el Judo, hay muchas maneras de ganar; pero la mejor manera es con ahorro de energía y eficacia de performance.

i) **Elementos del Movimiento:** es la descomposición de un movimiento en sus unidades más simples, para analizar su eficacia de rendimiento.

Por ejemplo, un Tai otoshi puede ser descompuesto en tres secciones: la entrada, el acoplamiento o contacto, y el lance o fuerza explosiva. En cada sección se descompone el trabajo de las manos, del cuerpo, de las piernas, y de la cabeza.

j) **Estabilidad:** los movimientos en una técnica deben estar revestidos de equilibrio y coordinación en la persona que ataca, así como de balance y de sincronización en el cuerpo que se defiende.

k) **Fuerza Centrípeta, Centrífuga, e Inercia:** son las fuerzas Inteligentemente aplicadas, en Judo hay cierta fuerza que usar, pero de manera controlada y eficaz, y en lo posible, que no sustituya al talento o arte, ni al método.

Fuerza centrípeta, es el vector generado en el propio eje rotacional de tori, y es envolvente. Fuerza centrífuga es el vector generado por uke al ser lanzado, y que lo despiende fuera del campo rotacional de tori. Fuerza de inercia es la composición de peso, fuerza y velocidad del cuerpo, que siguen una continuidad en su carrera.

l) **Inclinación, Giro, Rotación:** los movimientos requieren cierta plasticidad en su ruta o camino, que se da en la inclinación o arqueamiento del cuerpo, y que se acompaña de la dirección y sentido de la cabeza; así como del giro y rotación del cuerpo en 45, 90, 180, 360 grados.

m) **Jalón - Empuje:** en muchos pasajes del desequilibrio, este se logra empujando o jalando, para que el rival ceda o modifique su posición del cuerpo y sus bases. Estas maniobras se hacen además de las manos, usando también el cuerpo.

n) **Palanca:** el Judo es una disciplina de agarre, desequilibrio y de palanca; la palanca se aplica en el uso inteligente del cuerpo como contrapeso o palanca; sea para desbalancear, levantar, neutralizar y contra-atacar con eficacia.

Existen así varios tipos de palanca: por tracción, por jalón, por levantamiento, por empuje, por inclinación. Por ejemplo, en Seoinage, la palanca estará dada por la tracción inclinada perpendicular del tronco de tori hacia abajo, y su agarre de manos que asegura el efecto palanca.

o) **Punto de Apoyo:** entendiéndose que la palanca debe tener un complemento para su mecánica de mover un cuerpo, y este obviamente es el punto de apoyo de la palanca, el cual debe ubicarse en algún punto eficaz para el levantamiento del cuerpo.

Una palanca necesita un punto de apoyo para mover la masa, que en Judo puede estar en reposo o en movimiento, y a su vez ubicarse en el medio o en los extremos del cuerpo que hace de punto de apoyo.

Por ejemplo en Seoi Nage, el punto de contacto estará en la cadera de tori y el punto de apoyo en uke, que podría ser su muslo o zona femoral.

p) Resistencia Física: es aquella fuerza de oposición, es una resistencia a vencer, en peso, masa o cuerpo; es la fricción y fuerza que debe superarse para modificar la posición de un cuerpo.

q) Tracción: es la acción de jalar en forma regulada, progresiva; por ejemplo coger la solapa a la altura del cuello y ejercer una tracción progresiva hacia uno de sus lados de uke hasta hacerlo caer. El movimiento de tracción puede hacerse en cualquier dirección, y en forma de jalón o de empujón.

r) Velocidad - Agilidad: es cierta distancia recorrida en determinado tiempo; es la velocidad que se aplica para acortar distancias, cerrar el paso, amagar, o sorprender al rival, con agilidad y presteza. Se toma en cuenta la velocidad de inicio o arranque, y la velocidad de curso o viaje en el movimiento del Waza.

De este modo quedan descritos los Factores Mecánicos de los Movimientos (FMM); así como su trascendencia en la composición de una moderna concepción de la teoría del Judo. Pero es conveniente señalar la importancia que tiene el conocer y optimizar profundamente los movimientos de una técnica.

Porque si el atleta del Judo busca mayor productividad en su trabajo tiene entonces que conocer cada elemento de sus movimientos; para que estos alcancen maestría, perfección, economicidad, simplicidad. Sólo de ese modo puede llegar a esa meta de alta productividad.

Usted puede estar aplicando por ejemplo un Te guruma muy bien, con gran velocidad, casi en el momento oportuno, pero siente a la vez que está haciendo mucha fuerza para lograrlo; la cuestión es que usted debe hacer un estudio de movimientos con su entrenador, búsquese una video grabadora para filmar sus movimientos y analizarlos secuencialmente.

Luego gráfíquelos sobre el papel, secuenciándolos en las siguientes fases de:

- a) Cómo se desplaza para desequilibrar
- b) Cómo hace la aproximación o entrada
- c) Cómo desestabiliza
- d) Cómo hace el contacto
- e) Cómo ejecuta el proceso

En ese análisis observe cuántos movimientos innecesarios o improductivos está realizando. Cuántos tiempos muertos o de espera tienen cada una de sus manos y de sus piernas, aguardando de que la otra termine su acción.

Discuta además cada movimiento independientemente de la cabeza, de cada mano, de cada pierna, del torso, y de todo el cuerpo en su conjunto. Vaya anotando, como si describiera un procedimiento de movimientos en secuencia y prioridades.

Ha observado si para desestabilizar al adversario o romper su equilibrio, usted usa sus manos, usa su desplazamiento, o usa su propio cuerpo para fintear o engañar ?;

cómo realmente está aplicando las leyes de la mecánica para desequilibrar en cada una de las técnicas que emplea ?.

Está usted tomando en cuenta los pasos del adversario, su desplazamiento, su cambio de guardia ?; está tomando en cuenta el tiempo u oportunidad para atacar ?, está creando espacios y ángulos previos a su ataque ?. O simplemente usted ataca en cualquier momento, arremetiendo como un toro y desatando irreflexivamente su fuerza bruta ?.

Ahora, mediante un análisis racional y de simplificación, en el cual la plasticidad, la flexibilidad y el desequilibrio estén presentes; busque cuál es el camino o forma más simple, corto, recto, y de menor esfuerzo que puede seguir en alcanzar la eficiencia en esa técnica analizada.

El trabajo de análisis repítalo para cada fase: Aproximación o Entrada, vea aquí si usted usa combinaciones, trucos, fintas, amagues, o su acceso es solamente directo y muy avisado.

Eso tiene que corregirlo, recuerde que en la estrategia del ataque, tiene usted que poner señuelos para que su rival sea sorprendido y pierda su equilibrio, porque esa es la idea, que pierda el equilibrio. Las muñecas hay que moverlas exactamente como lo hace un pescador de caña o cordel, en Hikite y Tsurite. Y los brazos, cuando jala y empuja secuencialmente, simulando la barra que une las ruedas del tren, de arriba hacia abajo y viceversa.

En la fase de contacto, analice cómo realiza el contacto o acoplamiento, observe su eje de rotación de su cuerpo, los ángulos, las distancias; vea cómo mueve el torso y la cabeza. Observe cómo usa y mueve las muñecas y sus manos, si trabajan en simultáneo o sólo una de ellas trabaja.

Trabaje también sus reacciones y opciones de recursos en caso de ser bloqueado o neutralizado, teniendo a mano un par de técnicas al menos con qué salir airoso del bloqueo contra su ataque.

Trate de perfeccionar aquella técnica que yo llamo de enrutamiento o redireccionamiento , eso quiere decir, que cuando hay un bloqueo de por medio, hay que pensar no en forzar la acción por la fuerza bruta; sino más bien, cambiar su acción, su dirección y sentido.

Ese es el recurso que debe guardar debajo de la manga. Estudie mucho Renraku waza y Kaeshi waza con su entrenador o profesor. El conocimiento de las combinaciones y de las contras perfecciona los movimientos del Kuzushi.

Finalmente la fase de ejecución, es decir la explosión de su energía acumulada, para la conclusión de su técnica o lance. Usted tiene que aprender a concentrar fuerza centrípeta, contraer energía para luego expandirla metódicamente. Porque al hacer girar a su rival en torno suyo, el generará una fuerza centrífuga que lo hará caer finalmente o completar la carrera que sigue su cuerpo o masa.

El competidor de Judo y su entrenador o profesor, aunque son funciones diferentes, tienen que trabajar en una unidad de objetivos, y particularmente, el entrenador debe ser un analista de la productividad. De forma tal, que el pueda sintonizar o diagnosticar aquellos movimientos que deben ser simplificados, racionalizados, o mejorados.

FACTORES MECANICOS DEL MOVIMIENTO EN JUDO

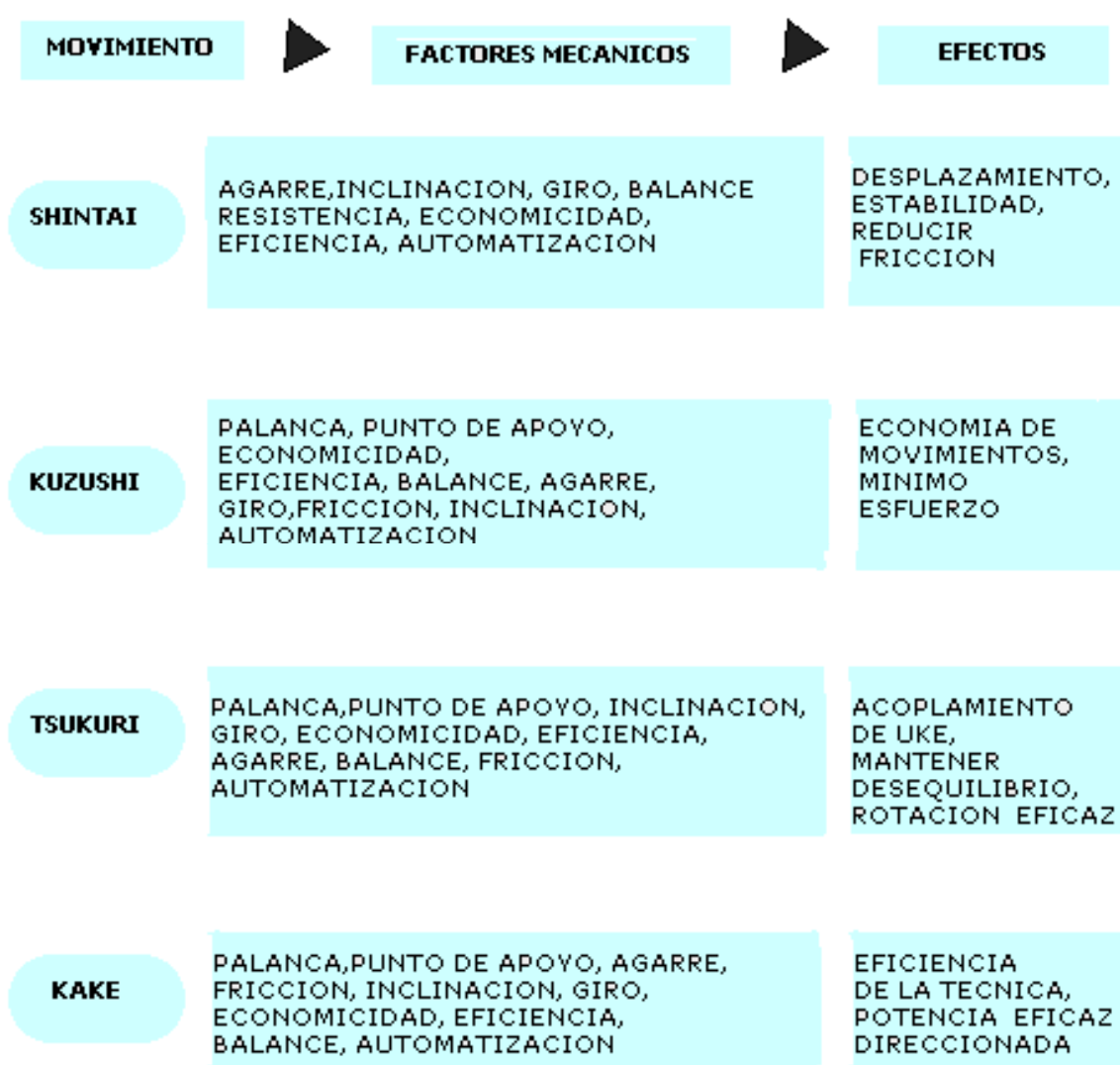


Gráfico # 3 FACTORES MECÁNICOS DEL MOVIMIENTO

5. Hacia Una Teoría Uniforme del Judo

Vamos a visualizar previamente en el gráfico que presentamos aquellos elementos que forman parte y que debemos tener en cuenta para la elaboración y estudio de una Teoría del Judo, la cual se caracterize por su uniformidad, por una aceptada estandarización de sus componentes y de sus aplicaciones.

Sabemos que el Judo tiene planteamientos teoréticos, ellos están ahí dentro del Judo, pero también hay que identificarlos, definirlos, conjugarlos, hacerlos funcionar con eficiencia. En el mundo del Judo se observa una apreciable cantidad de información diseminada, aunque cierto es que una parte de ella tiene uniformidad de bases y de conceptos con el mismo marco teorético del Judo de Kodokan.

Sin embargo, también hay otra porción de información, especialmente la que proviene de estudios recientes sobre metodologías de entrenamiento, de reclasificación de los Waza, que no guardan a veces cierta estandarización entre ellas ni con respecto al Kodokan tampoco.

Repitiendo el modelo de aquella época de la formación de los nuevos ryuhas del Budo en Japón por sus respectivos Soke, en la actualidad en las Artes Marciales modernas muchos se sienten aportadores de nuevos estilos; acuñando o etiquetando nombres a sus creaciones como es propio hacerlo, incorporando estilos y técnicas que dejan positivos aportes al desarrollo de los sistemas de lucha.

En el Judo sin embargo, el hacer nuevas nominaciones a variaciones de técnicas, diferenciándolas de la nomenclatura del Kodokan, ello pareciera contribuir a aclarar confusiones existentes, pero también atomizan la información vigente de las estructuras del Judo, eso en tanto no se establezcan metodologías estandarizadas, normadas y publicadas por la FIJ, para nominar nuevas técnicas o variaciones sobre técnicas ya conocidas.

Tal vez convendría esperar que esas proposiciones sean tratadas y experimentadas para que al cabo de ello, puedan ser materializadas en una teoría accesible y estandarizada para todos, tanto en el Judo recreacional como en el competitivo y bajo una concepción moderna.

Es un fenómeno natural, que ciertos sectores y entrenadores intenten mejorar sus performances competitivas introduciendo teorías y taxonomías en la estructura y procesos del Judo. La idea en buena cuenta es alcanzar alta eficacia de rendimientos para obtener más medallas, aunque de otro lado la calidad y la estética vayan en sentido opuesto. Porque varias de esas variaciones están enfocadas con criterio de la Lucha Libre o Wrestling.

Claro está y hablando en términos del planteamiento de una teoría sistémica del Judo, en una óptica pedagógica, metodológica y estructurada; más aún con fines de estandarizar académicamente el Judo como disciplina científico deportiva, creemos y

como ya lo hemos mencionado, que no mucho se ha avanzado desde los fundamentales estudios de los maestros Kano y Mifune.

A lo mejor por ese espíritu compulsivo de reto de ganar competencias, o porque la figura del instructor-entrenador ha ido desplazando el espíritu de pedagogía, de Bushido, y de Reigiso del Sensei o profesor; o tal vez por los afanes de alcanzar liderazgo o dirigencias institucionales, o por figurar posiciones como arbitro internacional.

A lo mejor esas son las modernas alternativas o razones que sustituyeron el principio pedagógico como requisito para ganar maestría en este bello deporte. Y que por consiguiente, la prioridad de edificar una teoría homogénea del Judo, se haya postergado por el planteamiento de esmerados métodos de entrenamiento, pero focalizados exclusivamente hacia la competición y la fuerza bruta.

En torno a lo cual se ha levantado también una plataforma de pretextados requerimientos, jerarquías, licencias, y mercantilismo de productos y servicios en el mundo del Judo competencia. Muchos de esos requerimientos son el reflejo más bien de tropiezo de desarrollo, y de pretextos políticos que se han sembrado en el deporte.

Contribuyendo todo este fenómeno a diluir la necesidad de plantear metodologías de trabajo uniformes, como hay en otros deportes, sea para entrenamiento de competencia, de recreación, de defensa personal, o para la capacitación de instructores.

De cualquier modo se hace imprescindible enmarcar el sistema del Judo; sea este en lo recreacional, competitivo, o de defensa personal; en una teoría común y básica, que sea el peldaño inicial a partir del cual cualquier judoka debiera conocer y saber explicar con excelencia la filosofía y los principios científicos del Judo. De lo contrario, el Judo seguirá entrando en ese camino sin retorno de la rudeza y del exclusivo uso de la fuerza, como principios sustituyentes del arte y de la técnica.

Ya que los modernos métodos de entrenamiento tienden a esa característica, a simplificar la técnica y a realizar ataques directos y lineales, priorizando la fuerza bruta y obviamente, el Kuzushi ya no será una acción de descomponer el balance por maniobras de sutil habilidad y velocidad; sino más bien, el de emplear la máxima fuerza y factor sorpresa posible.

He observado en algunos cinturones negros, que en posición estática o de Uchikomi lanzan muy bien; pero cuando se les dice que demuestren en desplazamiento la descomposición del Kuzushi en sus tres tiempos, no pueden hacerlo exitosamente, el defecto lo cubren con fuerza y velocidad.

Igualmente en dinámica o movimiento no pueden aplicar Kuzushi para romper el equilibrio antes de lanzar. Ya no hablemos en los Katas, para un judoka mal formado en la técnica, le será incómodo trabajar lentamente, porque allí serán más notorias sus dificultades.

El otro camino, el de Jigoro Kano, aquel de alcanzar alta eficacia o performance, pero utilizando el menor esfuerzo posible, tal vez se convierta a corto plazo en sólo una tradición, y el principio de la mutua satisfacción estará simplificado en las metas de la tetralogía: luchador-entrenador-competencia-medallas.

Pareciendo como que en la vida humana se estandariza un deseo de hacer y lograr las cosas rápidamente, por el camino más corto, pero sin interesar la calidad de las

adecuadas formas, y en sacrificio de ir perdiendo los valores y la armonía en el gesto biomecánico.

Competir es bello, necesario e importante en la carrera de un judoka, pero nunca se debe sustituir los principios del Judo por la fuerza bruta u otras formas de lucha, Judo es Judo.

El concepto de eficacia-efectividad, o producción-productividad, es aquella relación en que se invierte energía, preparación, trabajo, tiempo, conocimientos, dinero, salud, expectativas; para obtener un resultado en términos de metas y objetivos, de la más alta performance de cantidad y calidad.

En la sección siguiente, presentaremos un planteamiento de la teoría moderna del Judo, la cual permita el flujo eficaz de sus principios, mecánica, y de sus procesos técnico sistémicos; considerando que el Judo tiene concordancia con los principios de un sistema abierto, en el concepto de la Teoría General de Sistemas.



Gráfico # 4 TEORÍA UNIFORME DEL JUDO

6. Funcionamiento de la Teoría del Judo

Cuando ejecutamos alguna de las técnicas de Nage Waza por ejemplo, estamos aplicando sencillamente esos dos principios, el de rotación y el de traslación, como lo hacen los astros en el espacio.

Cómo así ?. Digamos por ejemplo Ippon Seoi Nage, una vez tomado uke y aplicado el Kuzushi correcto, tori procede a trasladarlo de su posición original que llamaremos X1 en donde está sustentado uke, hacia otra nueva posición que llamaremos X2, pero en donde esta vez uke quedará echado de espaldas sobre el Tatami.

Ese proceso de desplazamiento en el espacio en el cual se van aplicando secuencialmente los pasos de Kuzushi, Tsukuri y Kake, es lo que se llama movimiento de traslación de uke, desplazado de un lugar a otro, y de una posición a otra diferente, y en forma circular sobre tori o en el aire.

De otro lado, cuando tori entra, y toma a uke sobre sus espaldas, y gira sobre si mismo entre 180 y 270 grados para lanzarlo rápidamente, y dando además un sentido direccional a su cabeza y a sus hombros.

Allí se está aplicando el movimiento de rotación de tori sobre su propio eje axial, generando una fuerza interna centrípeta en su cuerpo que actúa como eje. Uke esta sostenido por tori, pero a su vez esta girando en torno a tori. Generando una fuerza externa centrífuga que se desplaza con él mismo.

La biomecánica del Judo la apreciamos en cada movimiento de las técnicas; así en Uchimata derecho, primero analizamos el desplazamiento que debe conducir al Kuzushi; el desplazamiento lo hacemos en forma circular, creando vacío para que uke de un paso izquierdo en falso aprovechando ese momento en que su base de sustentación se balancea hacia su extremo izquierdo.

Nuestro cuerpo se apresta a concluir el Kuzushi, acortando distancia y buscando el ángulo adecuado, la acción de nuestras manos ayudan al cuerpo a acoplarse con el de uke, ubicando su punto de apoyo para que nuestra pierna derecha en su tríceps femoral, haga la palanca correcta y levante a uke.

Nuestro cuerpo y nuestra cabeza siguen una fuerza centrípeta e inclinada hacia abajo y hacia el lado izquierdo, el sentido es rotacional, que genera a su vez un efecto centrífugo en uke; quien caerá finalmente de espaldas. Y si jalamos con un poco más de intensidad nuestra mano izquierda rotando más todavía nuestro tronco, uke caerá en un perfecto Ukemi lateral.

Este es solamente un breve ejemplo de cómo funciona la teoría del Judo en forma científica; la teoría del Judo en cuanto a su biomecánica, obviamente debe enseñarse en el nivel de intermedios y avanzados. Pero a los principiantes se les debe instruir desde ya, en los rudimentos de la mecánica de la descomposición de fuerzas en el Waza, y de los principios y fundamentos del Judo.

Es interesante observar cómo ciertos principios científicos pueden relacionarse y aplicarse en el Judo para optimizar la performance en el ataque y la defensa, en la estrategia del combate. Porque tanto el movimiento de tori como el de uke, siguen una curva elíptica que optimiza los movimientos de la técnica.

La eficiencia de movimiento aumenta según la rotación de los hombros, de las caderas, y de la dirección y sentido de la cabeza de tori; si esta linea imaginaria que trazan y siguen los cuerpos durante estos movimientos, no fuera elíptica sino más bien fuera lineal, el vector resultante sería una tangente, con lo cual el efecto centrífugo que lleva uke lo jalaría hacia afuera y la técnica perdería eficiencia.

Cada técnica hay que analizarla según los Factores Mecánicos del Waza (FMW), y según los Factores Mecánicos de los Movimientos (FMM). De ese modo nos ejercitamos en identificar los componentes de los procesos en el Judo; estos factores nos permitirán evaluar y corregir nuestros puntos débiles, así como fortalecer y consolidar aquellas áreas estables.

Por ello en la medida en que nos familiarizamos y adiestramos con estos fundamentos de la biomecánica del Judo, nuestra productividad y adiestramiento en las diversas técnicas irá incrementándose para nuestra satisfacción y progreso. Esa es la manera de cómo funciona la teoría del Judo en la práctica.

CAPITULO IV EL SISTEMA DEL JUDO

1. Generalidades del Deporte
2. El Sistema Deporte del Judo
3. Estrategias del Desarrollo del Judo Deporte
4. Evaluación del Desarrollo Deportivo
5. Los Procesos del Judo
6. El Gokyo no Waza
7. El Shimmeisho no Waza
8. El Katame Waza
9. Los Katas
10. El Atemi Waza

1. Generalidades del Deporte

Por qué el deporte es importante en la vida de la sociedad ?. El deporte como tal puede ser visto como una ciencia, una actividad social, un programa de gobierno, un interés e instrumento político, un afán dirigencial, un propósito de desarrollo social, o llanamente como una actividad recreativa. Como quiera que sea, el deporte puede practicarse con fines competitivos y con fines de recreación; sin diferencias de sexos, ni de edades, ni de capacidades, ni de niveles económicos.

El deporte socialmente hablando debiera estar al menos sobre el papel al alcance de toda la población de una nación. El deporte es una necesidad en el ser humano y en el conglomerado social, porque cubre infinidad de expectativas, propósitos y de realizaciones en el desarrollo de una nación.

Lo cual significa que si el deporte propende al desarrollo social, su difusión, promoción, y aceptación masiva, deben tener correlación con ese atributo social de desarrollo. Visto así el deporte, este será una necesidad y justificación como fenómeno masivo, en la participación social y el desarrollo integral de la persona.

Pero lo esencial de la finalidad del deporte en el plano individual, es la formación física, mental, moral y espiritual del individuo; para hacerlo un instrumento útil y aceptable a la sociedad; de forjarlo en la participación y el aporte social y económico con eficiencia; en esa necesaria interacción social y económica de su entorno.

En las virtudes del servicio de educar a la población, de cooperar, de cuidar su salud; de forjar conciencia en la conservación ecológica y el reciclaje de su ecosistema, y de comprender, que a través del deporte se contribuye a forjar el desarrollo de una nación. Sin duda que así es.

Entendemos también que la sicomotricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socioafectivo; no la podemos analizar únicamente desde el punto de vista biológico y biomecánico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano, especialmente en su inserción en la vida social.

Es por esto que la sicomotricidad formativo educativa debe suplir el déficit sicomotriz de nuestro estilo de vida y de trabajo; sea en el caminar, correr, saltar, empujar, lanzar, recibir, y muchas otras formas volitivo motoras básicas; que han permitido estudiar la medida del trabajo físico no sólo en el plano deportivo, sino además en el plano laboral del individuo.

Por ello, el deporte se puede focalizar en diferentes estratos sociales de participación, de su desarrollo, y de la administración del mismo; así en el plano del crecimiento individual, como en el plano de grupos y de vecindarios. Considerando su influencia en la calidad de vida socio-económica afectiva del individuo.

Así como en el plano también de las medianas estructuras de ligas deportivas y departamentales, y en el plano macrodimensional de las federaciones regionales, de las federaciones nacionales, y de las confederaciones continentales.

En esos segmentos deportivos organizacionales el propósito del deporte debe desligarse de las finalidades estrictamente políticas, y de los mediocres afanes del poder directivo, para sostener su impermeable vocación de desarrollo social de la población en sus capacidades de calidad y estilo de vida.

De ahí la importancia de la Educación Física como la planteó Jigoro Kano, como una formalidad nacional del desarrollo social; considerando aquellos factores que deterioran la vida de la sociedad, como son: alcohol, tabaco, drogas, obesidad, estrés, depresión, sedentarismo, radiaciones, desalimentación, mentalidad negativa, crimen.

El ejercicio sano contribuye a prevenir la obesidad, la hipertensión, la diabetes, cáncer, osteoporosis, artropatías, enfermedades mentales, malos hábitos, envejecimiento, adicciones. Porque el ejercicio tiene un efecto preventivo y rehabilitador en la vida de la sociedad; por esa razón, debe fomentarse la práctica del deporte en la sociedad. Mente sana en cuerpo sano.

Es una necesidad de que la sociedad requiere internalizar el ejercicio y el deporte en su vida íntima, en sus manifestaciones recreativas, educativas y competitivas; como una función trascendente para la preservación y el desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón la política deportiva de una nación debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de la salud social. Porque sin salud física, mental y emocional, una sociedad no puede desarrollarse.

Ahora bien, ya en el plano organizacional del deporte mismo, cuando un deporte amalgama un territorio organizacional a nivel nacional, es que hablamos del sistema del deporte nacional como tal, en cada una de sus disciplinas y en su entorno social.

En tal sentido, si el macro aparato deportivo no funciona sobre las bases de los principios de una teoría de sistemas, mal hacemos en hablar de un sistema del deporte como tal.

La cuestión no es poner etiquetas o nombres raros a las cosas o actividades, cualquier cosa no puede ser un sistema; el requisito es que debe funcionar como tal para ser considerado un sistema, con sus principios, propiedades y características sistémicas.

De otro lado, cuando una representación del deporte Judo, o de cualquier otro deporte, asiste a un evento internacional de competencia; esta persona o grupo humano está representando a su patria, y a la disciplina deportiva como estructura nacional de su país.

Suele ocurrir que en muchas disciplinas de competición, cuando asiste un solo atleta y logra una medalla o campeonato especialmente de países en vías de desarrollo; ese mérito logrado con gran esfuerzo personal por parte del atleta, y probablemente del entrenador, no dice de la realidad exacta de la productividad o eficacia deportiva, organización, administración, tecnología y economía, de aquel deporte como sistema en ese país.

Porque esa medalla ganada, no es sinónimo necesariamente de que el deporte tenga ese primer lugar o nivel de mérito en ese país, en cuanto a recursos, desarrollo, y

masificación de tal disciplina deportiva. Esta clase de fenómenos se dan especialmente en las naciones en vías de desarrollo, en donde el deporte es una actividad social también en vías de desarrollo, que no ha alcanzado el crecimiento ni la descentralización masiva.

Además de la insuficiente penetración y difusión en los segmentos sociales poblacionales, por falta de recursos infraestructurales, como estadios, coliseos, complejos, gimnasios, centros deportivos. Y de falta de mecanismos supraestructurales como sistemas pedagógicos deportivos, doctrinas, políticas, decisiones, estrategias, objetivos ejecutables, metodologías, programas formativos para entrenadores, dirigentes, árbitros, jueces; así como de talleres, seminarios, cursos, campamentos, carreras universitarias deportivas.

Una cosa es la difusión de información, aceptación, el conocimiento, en el sentido que una población urbana o rural tenga acerca de un deporte determinado; incluso, que podría ser muy popular como el caso del fútbol, otra cosa diferente, es la dimensionalidad o tamaño de su práctica participativa, formal, estructurada, de aceptación social o popularidad.

De forma tal que existan programas realizables de educación, entrenamiento y competencia, regularmente establecidos por los entes encargados y responsables de la promoción masiva del sistema deporte. Y no proyectos o documentos retóricos, demagógicos, teóricos, que jamás pueden ejecutarse por estar ajenos de la potencialidad y realidad económica de una nación.

Este último hecho o realidad, queda materializado en el número formal de atletas o practicantes en esa área rural o urbana, de un deporte específico; en términos también del número de competencias y de torneos programados anualmente en forma descentralizada en toda esa nación.

El número formal de practicantes de un deporte en eventos de competencia, programados anualmente a nivel nacional, y como parte de un sistema con ordenamiento jurídico, reglamentado, organizacional, administrativo, de recursos, de participación del gobierno, de apoyo de sectores socio-económicos, es lo que viene a conformar el sistema del deporte nacional en sus diversas disciplinas.



Gráfico # 5 EL SISTEMA DEPORTE DEL JUDO MODERNO

2. El Sistema Deporte del Judo

El deporte del Judo es una disciplina olímpica y como tal un fenómeno social con arraigo de masas. El Judo visualizado como un sistema debe necesariamente estar organizado, tener propósitos, y fundamentalmente, funcionar y ser gerenciado como un sistema, y que el modelo de esta estructura tenga mecanismos que son componentes de un sistema que tengan propiedades sistémicas también.

En torno al cual se desenvuelvan muchos factores logísticos y administrativos; los cuales se materializan a través de las organizaciones, de la gestión, reglamentos; presupuestos financieros, dispositivos legales, políticas gubernamentales; estructura y políticas del deporte nacional, imagen ante el mundo, y reglas del deporte.

Así como tecnologías, recursos, atletas, dirigentes, entrenadores, periodismo y comunicación social; todos estos factores conforman lo que viene a ser el Judo como sistema nacional deportivo, al igual que en cualquier otra disciplina deportiva que se practica en cualquier nación del mundo.

Nuestro interés en este capítulo, es despertar la preocupación y la conciencia; en los atletas, dirigentes, entrenadores, periodistas, aficionados, padres de familia, profesores, y de toda persona que de alguna forma tenga vinculación con el deporte del Judo.

Afin de estimular el trabajo solidario, hacia metas de estrategias planificadas y de un desarrollo sostenido. Conociendo también que una de las características de lentitud de crecimiento de muchas naciones, es la marcada centralización de sus sistemas socio-económicos en las ciudades capitales.

En tal sentido, intentaremos plantear algunas precisiones acerca de la organización, la promoción, la estrategia y el desarrollo del Judo como sistema de deporte, especialmente para los países en desarrollo. Que nos permita identificar qué parte del camino hemos recorrido en el mundo del Judo, y qué vías debemos seguir para el desarrollo del Judo.

Así también somos conscientes de las limitaciones de recursos que tenemos en el mundo, porque la distribución de recursos no son parejos o equitativos; pero en manera alguna, debiera ser este inconveniente una disculpa para restar esfuerzos y creatividad en la gestión eficaz del deporte del Judo.

Voluntad y trabajo dedicado es lo que menos debe faltar, el otro pilar para buscar el desarrollo del Judo es cerrar puertas al antagonismo, al radicalismo, al negativismo, a la improvisación, a los intereses personales.

Hay que trabajar con ciencia y tecnología, y solidariamente, no tanto en cantidad, sino más bien en calidad; cooperando en el intercambio de experiencias positivas; subordinando el interés personal a los intereses generales. Porque el Judo es una gran familia universal.

El Judo se lo puede convertirse en una actividad recreativa de las masas sociales, sea para bajar de peso, mantenerse en forma, recreación, competencia, o defensa personal.

3. Estrategias de Desarrollo del Judo Deporte

Hay varias formas de interpretar, analizar y trabajar proyectos y políticas estratégicas para el desarrollo del Judo, dependiendo de los propósitos finales que se persigan.

Algunas estrategias tal vez se orientarán y basarán en buscar éxitos inmediatos, relativos y momentáneos, como por ejemplo:

- a) En el número de competiciones y torneos internacionales atendidos
- b) En el número de medallas internacionales obtenidas

Otras estrategias tal vez se orienten a alcanzar logros y búsqueda de finalidades mediatas, permanentes, y de un amplio espectro, como son:

- a) En el incremento del número de judokas activos en el sistema
- b) En el incremento del número de judokas participantes por torneo
- c) En el incremento del número de niveles de torneos realizados anualmente sean de nivel local, regional, o nacional.

Los propósitos estratégicos que se alinean en el segundo caso son más laboriosos de obtener, pero también más estables y permanentes, y por cierto de mayor trascendencia para la consolidación del deporte como sistema; dicho en otras palabras, una estrategia de desarrollo no debe apuntar o definirse en función de medallas exclusivamente, porque eso sería crecer, más no desarrollar. Sin embargo debe trabajarse en función del desarrollo del deporte como sistema nacional, ya que esa es una política estable y de proyección futura.

Esos logros deben llegar como resultado del rendimiento sistematizado de programas coherentes de trabajo en el sistema deporte a través del tiempo. Es decir, las cosas caerán por su propio peso, y como consecuencia de pasos intermedios alcanzados en el proceso de desarrollo.

El Judo hay que promocionarlo, introducirlo en la población, hacerlo popular, masificar y estandarizar su práctica, hacerlo una necesidad y una atracción deportiva; hay que invitar al sector empresarial privado a participar también.

El desarrollo deportivo en una nación puede generar también industria expansiva cuando se populariza; ese es el caso del fútbol, que en su entorno y provisión logística ha generado industria de recursos, como uniformes, pelotas, accesorios de protección y materiales complementarios para su práctica, incluso turismo, capacitación.

Hay que atraer la atención empresarial para comprometer su cooperación y estímulo al servicio del deporte; al empresario hay que crearle la necesidad de identificarse con el deporte a través de sus productos y servicios que comercializa; el mecanismo publicitario ayudará muy bien en como hacerlo.

Por ejemplo el uso motivador de estos enunciados, etiquetas, clichés o caracterizaciones comerciales; podrían respaldar el marco publicitario de una campaña para promover el Judo:

- Gane figura haciendo Judo.
- Mente y cuerpo sano con Judo,
- Judo para vivir,

- El Judo, salud y calidad de vida,
- Pierda peso haciendo Judo,
- Juventud sana con Judo,
- Judo, el deporte de los exitosos,
- Judo, el camino suave de la vida.

Que ciudad o villorrio no tiene un sitio para jugar fútbol ?. Quién no tiene una pelota o balón para divertirse con los amigos ?. El sector empresarial no apoya acaso el fútbol ?.

Por ello, al Judo hay que darle las mínimas facilidades para su práctica, y esta puede apoyarse en las facilidades físicas de los colegios, municipios, universidades, centros militares, iglesias, centros laborales.

Su práctica tiene que estratificarse en niveles y categorías, y desarrollarse a través de torneos por equipos o escuelas, con torneos mensuales, en varias ruedas; esto crearía expectativas en la población, como se hace con el Sumo en el Japón.

Claro está, el problema sustantivo puede estar en los mecanismos de difusión y en la idiosincracia como respuesta de la población hacia la disciplina en si, pero habría que intentarlo de todos modos.

Ahora bien, respecto al concepto de estrategia y desarrollo en el ámbito de la disciplina del Judo, ello o entendemos como parte del sistema del deporte, los planes y las políticas van de la mano con una estrategia de futuro.

En tal sentido lo que se busca es la participación y desarrollo de las potencialidades, o sea, de los recursos humanos, de los atletas o judokas, para que estos tengan una línea de carrera en la práctica del deporte.

Por supuesto, si no hay infraestructura adecuada no se puede hacer desarrollo deportivo, pero tampoco será posible hacerlo si no existen adecuadas estrategias y programas de acción para el fomento del Judo como disciplina del deporte sistema.

Tampoco habrá desarrollo deportivo mientras exista la política introducida en el deporte; los intereses egoístas, los pleitos del poder dirigenal, y las ineptitudes en la gestión deportiva.

Hay países que vienen trabajando alrededor de 30 años o más en el desarrollo del deporte, y particularmente en el Judo; muchos creen que sus éxitos internacionales son producto exclusivo de buenos entrenadores o novísimas metodologías de trabajo.

En realidad no lo es exactamente así, hay mucho más detrás de todo ello; como disciplina, espíritu y unidad de programas, control y evaluaciones; metodologías modernas de entrenamiento, infraestructura mínima adecuada; profesionalismo, gerencia optimizada y dedicación exclusiva.

Lo que sucede es que los esfuerzos de las estrategias consolidadas a través de tres décadas, están dando ya sus frutos, es el tiempo de la cosecha. Estos países exitosos en Judo y otras disciplinas, nos enseñan en la práctica, el cómo se trabaja planificadamente.

Haciendo uso de los valores en el deporte, como son la perseverancia, disciplina y diligencia, unidad de cuerpo y objetivos; son ejemplos que deben seguirse,

trabajando no para el presente efímero, sino para el futuro estable y armonioso del deporte.

En cualquier país del tercer mundo existe la pobreza, y nadie paga al sistema para crear más desempleo o más pobreza social; aunque la paga de impuestos al fisco parecería no influir nunca en el progreso de los países subdesarrollados; porque lamentablemente la descomposición social está institucionalizada, y se observa además una marcada ineptitud para salir disciplinada y eficazmente de ella.

Por supuesto que nadie desea ser pobre o ser tercer mundista; pero la pobreza existe no sólo por un desequilibrio y una inadecuada e injusta distribución de la riqueza; sino que la pobreza existe además porque hay necesidades socio-económicas muy críticas que no pueden ser resueltas por diversas razones de ambiciones de poder, y por un egoísmo e indiferencia hacia el bienestar del prójimo.

Todos estos fenómenos sociales han originado en parte la aparición de una clase dirigencial deportiva mediocre en las sociedades modernas. Aquella moderna ineficacia de utilizar erróneamente los recursos para atrasar a la sociedad, en vez de procurar su desarrollo.

La capacidad dirigencial eficiente y especialmente en el deporte, tiene que tener además de visión, conocimiento y experiencia gerencial; vocación de servicio también, amor por el desarrollo social a través del deporte como disciplina de recreación, de competición, de vida y de satisfacción humana. Porque a través del deporte también se construyen sociedades organizadas, disciplinadas y justas.

Los problemas y soluciones sociales aparecen también producto de las necesidades sociales insatisfechas. Este fenómeno de cómo se expanden ciertos problemas sociales hay que observarlo, y hacerle seguimiento de sus mecanismos de expansión; porque ese registro puede servir para corregir muchos errores en el deporte como fenómeno social de desarrollo.

Porque la antípoda de estos hechos sería crear medidas ingeniosas y por lo menos en el deporte, que permitan la expansión y la práctica masiva, y para este caso particular del Judo como deporte sistema, que pudiera motivar a la sociedad a envolver a sus miembros en actividades saludables.

Porque si la ciencia y la tecnología se utilizan a veces para fines no positivos, cuánto más deberá usarse en cosas provechosas como lo es el deporte para el desarrollo social.

Es en la expansión, promoción y difusión masiva del Judo, en la descentralización y desconcentración del aparato deportivo, la manera de cómo se podría empezar a lograr resultados importantes en las competiciones internacionales.

Aplicando el mismo principio del Judo de "contracción y expansión", a la fenomenología del desarrollo de este deporte. Contrayendo para racionalizar mecanismos y simplificar recursos, pero expandiendo para elevar la producción y la eficacia del trabajo deportivo.

Concentrar esfuerzos y luego desconcentrarlos a nivel nacional, para más tarde integrarlos y preparar los mejores elementos seleccionados y sacarlos a competir al extranjero.

Pero siendo estos el extracto de una gran masa social o cantera de practicantes del Judo a nivel nacional, dicho de otra manera, ellos serían una representatividad

genuina del sistema de deporte nacional en Judo. Aplicando el costo-rendimiento de los objetivos, políticas, programas, y decisiones estratégicas para la promoción de un amplio espectro del Judo, en la captación y desarrollo de judokas para el futuro.

Este podría ser el resumen de la labor de un ambicioso, necesario, y sensato proyecto del deporte como sistema nacional de desarrollo cultural en los países del tercer mundo.

4. Evaluación del Desarrollo Deportivo

En el espectro económico existen diversos elementos o indicadores que permiten calibrar el desarrollo económico-social de un país; así por ejemplo el índice de mortandad, tasas de analfabetismo, el producto bruto interno, el ingreso per cápita, tasas de desempleo, tasas de morbilidad, tasas de seguridad social, tasas de uso de tecnología, índices de la deuda externa, inflación, capacidad adquisitiva, capacidad de endeudamiento, retornos de capital, hay muchos factores que miden el desarrollo de un país.

De la misma manera el desarrollo deportivo también tiene sus variables paramétricas, que permiten conocer el estado de crecimiento de una disciplina deportiva en un país; no sólo en cuanto al hecho de poseer capacidad infraestructural, sino a la eficacia y performance de resultados en un determinado período de tiempo.

Así como del eficaz uso de sus recursos, su descentralización, participación del Estado, organización, gestión, planes y programas, educación y capacitación, tecnología, eventos competitivos, etc.

Por consiguiente, cómo se refleja la dimensionalidad del desarrollo alcanzado del deporte sistema en una nación ?. Este factor de imagen, de proclamación, de difusión internacional de las características de un sistema nacional de deporte. En ese sentido se refleja la materialización de la cantidad de participantes por disciplinas deportivas, de que un país es capaz de presentar en determinadas competencias olímpicas o campeonatos mundiales.

Algunas formas en que puede medirse el rendimiento de un sistema deporte en competencias es mediante los siguientes indicadores:

- a) $\text{Número de medallas obtenidas} \times \text{disciplina} \times \text{país} / \text{número de atletas} \times \text{disciplina} \times \text{país}$
- b) $\text{Puestos ocupados} \times \text{disciplina} \times \text{país} / \text{número de atletas} \times \text{disciplina} \times \text{país}$
- c) $\text{Número de atletas} \times \text{disciplina} \times \text{país} / \text{número total de atletas} \times \text{país}$
- d) $\text{Número de atletas} \times \text{disciplina} \times \text{torneo} / \text{número total de atletas} \times \text{disciplina} \times \text{país}$
- e) $\text{Número de torneos anuales} / \text{departamental, o regional, o nacional}$
- f) $\text{Número de torneos anuales} / \text{federaciones, o país}$

Al margen de las medallas obtenidas, la optimización y el desarrollo de un deporte sistema de una nación, pueden apreciarse en estos siguientes factores:

- a) El factor individual como participación del atleta.
- b) El factor sistema como expresión del desarrollo deportivo nacional.

En el primer caso el factor preponderante es la cantidad de medallas logradas anualmente por evento deportivo de un atleta. Para el caso de los países en vías de desarrollo este es un hecho por demás meritorio, porque hay atletas que a pesar de las condiciones limitadas existentes en sus países, ellos logran ganar algunas medallas con muchos sacrificios. Lo cual dice del temperamento, idiosincracia, esfuerzo, amor, dedicación y disciplina deportiva de estos atletas.

Pero que sin embargo será un elemento solamente sugestivo el pretender considerar como factor de evaluación del sistema deporte el resultado individual del atleta; en todo caso, esa medalla de ese atleta no representa la eficacia del desarrollo del sistema deporte, sino más bien identifica los defectos del sistema deporte por su pobreza de masificación y participación poblacional, aunque ciertamente enaltece las cualidades del atleta.

El otro aspecto que de un modo general también permite vislumbrar las características de un deporte sistema, es cuantificando el número de participantes atletas por disciplina deportiva; esto dice más que suficiente y al margen de medallas obtenidas, de la capacidad de ese deporte sistema en su difusión, oportunidades de participación masiva, aceptación social del deporte, y como medio de desarrollo social a la población.

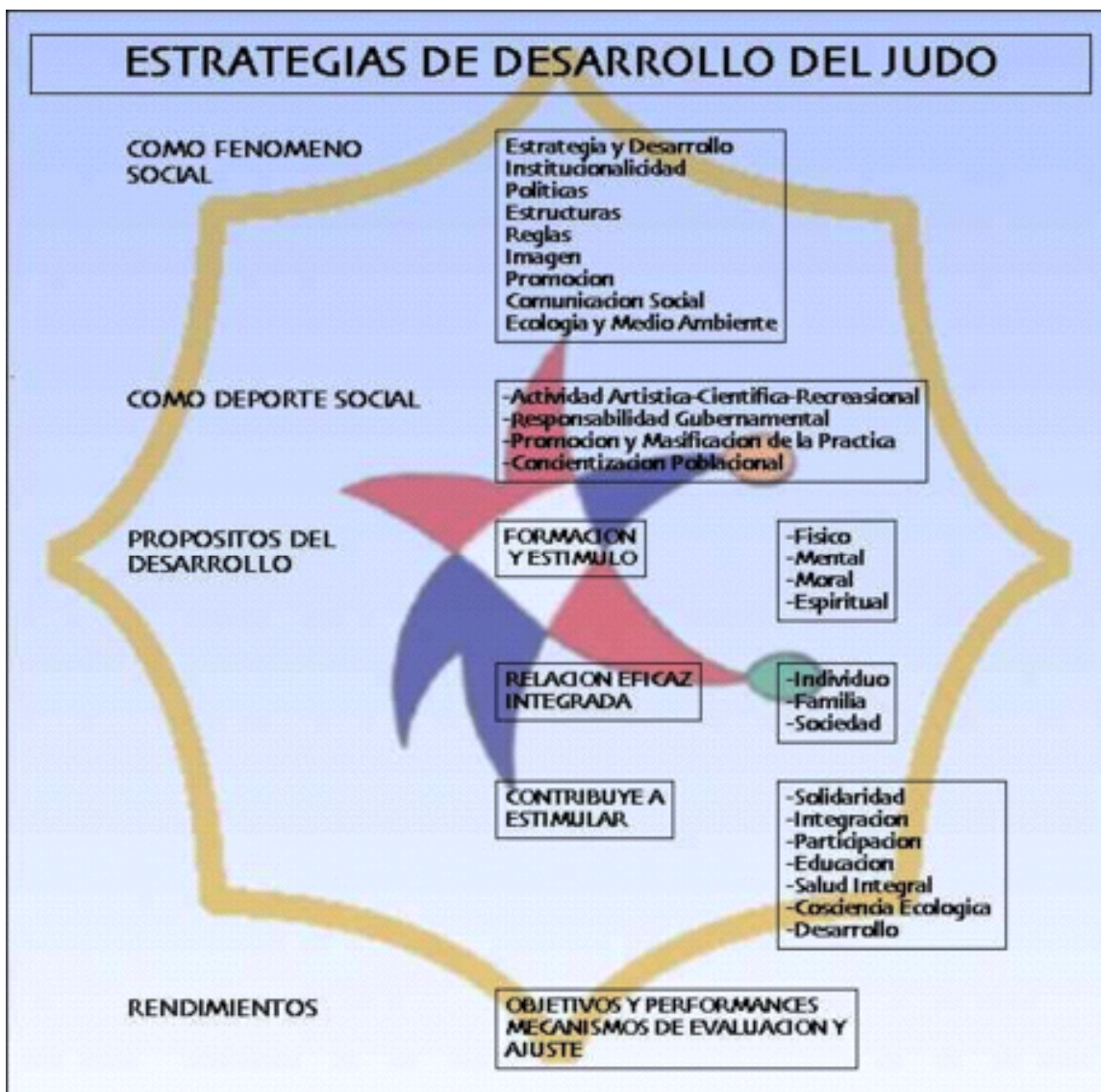


Gráfico # 6 ESTRATEGIA DE DESARROLLO EN EL JUDO DEPORTE

Hay naciones potencias que en un torneo olímpico envían delegaciones integradas por 100 o más atletas distribuidos en diferentes disciplinas deportivas, porque sus capacidades de recursos lo permiten, y ese es ya un punto de inicio de fundamentales diferencias de rendimiento entre países.

Así por ejemplo, en Judo envían un equipo completo para cada categoría, en hombres y mujeres; entendiendo, que esos atletas son los mejores de un sistema deportivo moderno que posee todas las capacidades necesarias para su desarrollo.

Que han pasado por varias y exhaustivas competencias preliminares de eliminación o tamiz, con requisitos de puntuación, y que por consiguiente los atletas que quedaron son los mejores del mundo.

En Japón y Europa por ejemplo hay miles de judokas de nivel competitivo, en colegios y universidades, que llegan a ser campeones nacionales a los 18 años. Y es aquí en donde podríamos notar las diferencias entre un deportista cuasi profesional y un atleta aficionado.

Porque la profesionalidad o cuasi profesionalidad, la da también el propio sistema de deporte nacional, porque tiene todas las facilidades puestas al servicio de los mas competentes; a fin de que puedan dedicarse a tiempo casi completo a su deporte; siendo subvencionados con becas de estudio, alimentación, residencia, equipamiento, y propinas.

En el deporte profesional de USA, solamente el sueldo anual de un jugador de Baloncesto, de Béisbol, o de Football, superaría largamente el presupuesto anual del deporte de un país Latinoamericano o de otro tercer mundista. Es increíble y es una realidad que nos sorprende, pero sabemos que tenemos que competir con países poderosos y en inferioridad de condiciones generalmente.

Sé de algunos muchachos en nuestra realidad latinoamericana, que tienen grandes actitudes para la práctica del Judo, pero que muchas veces no tienen ni para comprarse un modesto judogi, y menos para el pasaje para ir a entrenar.

Cómo entonces podemos hacer deporte sistema en nuestros países ?, cuando no existen las condiciones mínimas para el crecimiento; es aquí en donde se abren las oportunidades para aquellos dirigentes que son creativos, de fuerte iniciativa, amor desinteresado por el deporte, eficientes para trabajar con dedicación y servicio.

Sobre este tema de la calidad dirigencial del deporte en general en Latinoamérica, hay mucho que decir y esperar también; porque en las posiciones de dirigencia y liderato, no están todos los que son, ni son todos los que están.

La política es el arma de comando en el deporte en general, además de ser tan notoria la carencia de conocimiento y de experiencia en materia de administración de recursos y gerencia del deporte.

Esto evidencia por qué el deporte Latinoamericano sigue sumido en el nivel de atraso en que se encuentra desde hace décadas. Con muy escasas excepciones de dos o tres países que han alcanzado algunas figuraciones mundiales en ciertas disciplinas, pero que mucho de esos logros son por la perseverancia y los talentos de los mismos deportistas también.

Como quiera que se den estas irregularidades particularmente en el Judo, el que no es referí, es entrenador o es dirigente; pero a los viajes y estadías hay que sacarles provecho, pareciera ser esta la establecida e invisible política de las ambiciones. Aunque los resultados sigan siendo de modesta performance.

5. Los Procesos del Judo

Hemos hablado de la estructura o teoría del Judo, también hemos discurrido sobre el Judo como sistema de deporte nacional. En esta sección abordaremos aquellos conocimientos sobre los procesos de Judo, mejor dicho de la dinámica, de los Wazas o técnicas que son el aspecto complementario y vital de la teoría del Judo moderno.

El Judo obviamente, tiene un marco de desenvolvimiento para su investigación, enseñanza, práctica y desarrollo; los Wazas o técnicas están normados en ciertas taxonomías que permiten su mejor estudio, análisis, comprensión y normatividad.

El lenguaje del Judo es el idioma japonés, la normatividad del espíritu, la pedagogía, y la filosofía tanto de Budo como de deporte universal, lo da el Instituto Kodokan. En cuanto a la normatividad y regulaciones de su práctica como deporte olímpico y de

torneos mundiales, lo establece la Federación Internacional de Judo; al respecto entonces estudiaremos ciertos modelos de clasificación de los Wazas.

5.1. Clasificación de los Wazas

El Instituto Kodokan de Judo formuló un patrón general de Wazas, el que está distribuido en tres modelos o clasificaciones, como son :

- a) El Gokyo no Waza que contiene 40 técnicas de Nage Waza, no incluye técnicas de Katame Waza.
- b) El Shimmeisho no Waza, que contiene originalmente 17 técnicas de Nage Waza.
- c) El modelo general del Nage y Katame Waza, que suman 96 técnicas que se distribuyen en dos grupos principales y ocho subgrupos, así:

En Nage Waza 67 técnicas:

- 15 Técnicas de Te Waza
- 11 Técnicas de Koshi Waza
- 21 Técnicas de Ashi Waza
- 5 Técnicas de Ma Sutemi Waza
- 15 Técnicas de Yoko Sutemi Waza

En Katame Waza 29 técnicas:

- 7 Técnicas en Oasekomi Waza
- 12 Técnicas de Shime Waza
- 10 Técnicas de Kansetsu Waza

En la actualidad, en lo que conocemos y aceptamos como deporte olímpico del Judo, existen dos fuentes principales en la clasificación de la técnicas del Judo. La formulada por la Federación Internacional de Judo que tiene su propia clasificación de 99 Wazas derivadas del propio modelo del Kodokan.

La otra clasificación es la del Instituto Kodokan de Judo de Tokyo, el cual estructuró la primera clasificación del patrón técnico llamado Gokyo no Waza en 1895.

El Kodokan hace modificaciones en 1920 y más tarde en 1982; este patrón básico fue incrementado con más técnicas obviamente, el cual llegó a sumar 40 Wazas clasificadas en 5 grupos.

Al cumplir sus primeros 100 años en 1982, el Kodokan reinsertó 8 técnicas más, siendo reconocidas 17 nuevas técnicas de lance llamadas Shimmeisho No Waza.

Y en 1997 el Kodokan agregó dos lances más a este último grupo, sumando 19 lances. Por razones académicas y metodológicas, estimamos que la clasificación del Kodokan es la más adecuada para la pedagogía del Judo.

En la actualidad hay ciertas confusiones en las nomenclaturas de algunos Wazas, como por ejemplo el Sukui nage (Kodokan) con el llamado Te guruma, el Uki waza (Kodokan) con el Kata guruma sentado, y así hay otras técnicas más que requieren tener su nombre o identificación específico y estandarizado.

Evidentemente los movimientos y las secuencias de cada técnica no son siempre iguales, tal vez similares alguna de ellas. En ese sentido el Kodokan fija las taxonomías que considera pertinente, como ente normativo pedagógico mundial del Judo.

Aplica su respetable autoridad identificando por su nombre en japonés a las técnicas, y considerándolas dentro de una misma familia a todas aquellas técnicas que aparentemente, tuvieran ciertas diferencias no sólo de orden lingüístico, sino también de operatividad.

Pero en fin, estos son detalles lingüísticos y de tradición institucional, en el fondo lo importante es mantener una homogeneidad en la taxonomía de los Wazas del Judo. De modo tal que contribuya a la formación de una teoría uniforme e integrada del Judo para fines pedagógicos y de desarrollo de la disciplina.

5.2. Clasificación de las Técnicas del Instituto de Judo Kodokan

Esta es una clasificación general del Nage Waza y Katame Waza efectuada con respecto a los siguientes factores del trabajo en Judo:

- a) La posición o postura de los participantes, durante el trabajo; si estos están de pie en Tachiwaza, o si están trabajando echados sobre el Tatami en Katame Waza.
- b) Por efecto del uso resaltante o importante de algunas de las partes o instrumentos del cuerpo; pudiendo ser estos en la aplicación principal de las manos, o de las caderas, o de los pies durante el trabajo en Judo.
- c) Por la aplicación de ciertas técnicas en que tori requiere previamente posicionarse o ubicarse de espaldas sobre el Tatami para la realización de estas técnicas; sea en posición de espaldas, o en lateral de espaldas, que son llamadas técnicas de sacrificio.

Por consiguiente, hay dos grandes clasificaciones o modelos de los Wazas, el Nage Waza que comprende el trabajo de pie y los lances de sacrificio, divididos en 5 grandes subgrupos, y el Katame Waza, que comprende el trabajo de suelo subdividido en 3 grandes subgrupos de técnicas respectivamente.

En tal sentido, se llama Nage-Waza a la clasificación o modelo General de 67 lanzamientos divididos en 5 subcategorías, de acuerdo al uso resaltante de aplicación de algunas de las partes del cuerpo, o de alguno de sus miembros, como sigue:

- a) Tachi Waza
 - a1. Te-waza o técnicas de mano
 - a2. Koshi-waza o técnicas de cadera
 - a3. Ashi-waza o técnicas de pie
- b) Sutemi Waza
 - b4. Masutemi-waza o técnicas de sacrificio de espalda
 - b5. Yokosutemi-waza o técnicas de sacrificio de espalda lateral
- a1. Te-waza (15 técnicas de mano)

Seoi-nage
Tai-otoshi
Kata-guruma
Sukui-nage

Uki-otoshi
Sumi-otoshi
Obi-otoshi
Seoi-otoshi
Yama-arashi
Morote-gari
Kuchiki-taoshi
Kibisu-gaeshi
Uchi-mata-sukashi
Ko uchi gaeshi
Ippon-seoi-nage

a2. Koshi-waza (11 técnicas de cadera)

Uki-goshi
O-goshi
Koshi-guruma
Tsurikomi-goshi
Harai-goshi
Tsurigoshi
Hane-goshi
Utsuri-goshi
Ushiro-goshi
Daki-age (prohibida)
Sode-tsurikomi-goshi

a3. Ashi-waza (21 técnicas de pie)

Deashi-harai
Hiza-guruma
Sasae-tsurikomi-ashi
Osoto-gari
Ouchi-gari
Kosoto-gari
Kouchi-gari
Okuri-ashi-harai
Uchi-mata
Kosoto-gake
Ashi-guruma
Harai-tsurikomi-ashi
O-guruma
Osoto-guruma
Osoto-otoshi
Tsubame-gaeshi
Osoto-gaeshi
Ouchi-gaeshi
Hane-goshi-gaeshi
Harai-goshi-gaeshi
Uchi-mata-gaeshi

b4. Masutemi-waza (5 técnicas de sacrificio de espalda)

Tomoe-nage
Sumi-gaeshi
Ura-nage
Hikikomi-gaeshi

Tawara-gaeshi

b5. Yokosutemi-waza (15 técnicas de sacrificio de costado)

Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Hane-makikomi
Soto-makikomi
Uki-waza
Yoko-wakare
Yoko-guruma
Yoko-gake
Daki-wakare
Uchi-makikomi
Kani-basami (prohibida)
Osoto-makikomi
Uchi-mata-makikomi
Harai-makikomi
Kawazu-gake (prohibida)

Continuando con la taxonomía de Kodokan, diremos que se llama Katame-waza, a aquella Clasificación o modelo General de 29 técnicas de suelo, divididas en 3 subcategorías, de acuerdo al tipo de trabajo desarrollado, trátense de inmovilizaciones o retenciones, estrangulaciones o luxaciones.

Este trabajo es conocido también y comúnmente como Ne-waza:

- a) Osae-komi-waza o trabajo de inmovilizaciones
- b) Shime-waza o trabajo de agarrotamiento
- c) Kansetsu-waza o trabajo de luxaciones

a) Osaekomi-waza (7 inmovilizaciones)

Hon-kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame

b) Shime-waza (12 estrangulaciones)

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
Hadaka-jime
Okuri-eri-jime
Kata-ha-jime
Sode-guruma-jime
Kata-te-jime
Ryo-te-jime
Tsukkomi-jime
Sankaku-jime
Do-jime (Waza prohibido)

c) Kansetsu-waza (10 luxaciones)

Ude-garami
Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame
Ashi-garami (prohibida)
Ude-hishigi-ashi-gatame
Ude-hishigi-te-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame

Nota Explicativa de Kodokan:

- i) Kodokan usa el nombre de "Kuzure-kesa-gatame" en vez de "Makura-kesa-gatame"; también llama "Ushiro-kesa-gatame" al Kuzure-kesa gatame invertido.
- ii) "Kesa gatame" y "Kami-shiho" son los únicos Wazas que tienen "Kuzure". No hay "Kuzure" en "Yoko-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame" ni en "Kata-gatame".
- iii) Kodokan usa "Ude-hishigi-juji-gatame" o "Ude-hishigi-ude-gatame" en vez de las formas abreviadas de "Juji-gatame" o "Ude-gatame".

Nombres usados incorrectamente según Kodokan:

- i) Llamado incorrectamente Te-guruma o Te-uchi-mata como variantes de "Sukui-nage".
- ii) Se considera "Ude-gaeshi", cuando el lance es solamente completado con un Kansetsu-waza. Se considera "Yoko-wakare", cuando el lance no es completado con algún Kansetsu-waza.
- iii) Llamado incorrectamente Obi-tori-gaeshi en vez de "Hikikomi-gaeshi".

5.3. Clasificación de la Federación Internacional de Judo

Agrupar en su clasificación un total de 99 wazas que fueron revisados en Junio/03/1998. Su criterio de taxonomía aparentemente luce similar a la de Kodokan respecto a los nombres de las sub categorías.

Aunque muchas técnicas no responden al mismo criterio de Kodokan de estar alineadas en función de la parte o miembro preponderante del cuerpo en la técnica, como si lo hace Kodokan.

Se observa que las técnicas del Shimmeisho no waza, y varias otras del Gokyo no waza también están mezcladas dentro de las sub categorías del Nage-waza; se aprecia además que se ha agregado un código alfabético a cada técnica, el cual aparece antes del nombre de cada técnica.

NW NAGE-WAZA total de 66 técnicas.

a) TW TE-WAZA (16 técnicas de mano)

ISN ippon-seoi-nage

KGU	kata guruma
KIG	kibisu-gaeshi
KOU	ko uchi gaeshi
KTA	kuchiki taoshi
MGA	moro-te-gari
OOS	obi otoshi
OTG	obi tori gaeshi
SON	seoi nage
SOO	seoi otoshi
SUK	sukui nage
SOT	sumi otoshi
TOS	tai otoshi
UMS	uchi mata sukashi
UOT	uki otoshi
YAS	yama arashi

b) KW KOSHI-WAZA (10 técnicas de cadera)

HNG	hane-goshi
HRG	harai-goshi
KOG	koshi-guruma
OGO	o-goshi
STG	sode-tsurikomi-goshi
TGO	tsuri-goshi
TKG	tsurikomi-goshi
UGO	uki-goshi
USH	ushiro-goshi
UTS	utsuri-goshi

c) AW ASHI-WAZA (21 técnicas de pie)

AGU	ashi-guruma
DAB	de-ashi-barai (-harai)
HGG	hane-goshi-gaeshi
HGE	harai-goshi-gaeshi
HTA	harai-tsurikomi-ashi
HIZ	hiza-guruma
KSK	ko-soto-gake
KSG	ko-soto-gari
KUG	ko-uchi-gari
OGU	o-guruma
OAB	okuri-ashi-barai (okuri-ashi-harai)
OGA	o-soto-gaeshi
OSG	o-soto-gari
OGR	o-soto-guruma
OSO	o-soto-otoshi
OUC	o-uchi-gaeshi
OUG	o-uchi-gari
STA	sasae-tsurikomi-ashi
TSU	tsubame-gaeshi
UMA	uchi-mata
UMG	uchi-mata-gaeshi

d) MA-SUTEMI-WAZA (5 técnicas sacrificio de espalda)

HKG	hikikomi-gaeshi
-----	-----------------

SUG	sumi-gaeshi
TWG	tawara-gaeshi
TNG	tomoe-nage
UNA	ura-nage

e) YOKO-SUTEMI-WAZA (14 técnicas de sacrificio lado de espalda)

DWK	daki-wakare
HNM	hane-makikomi
HRM	harai-makikomi
KUM	ko-uchi-makikomi
OSM	o-soto-makikomi
SMK	soto-makikomi
TNO	tani-otoshi
UMK	uchi-makikomi
UMM	uchi-mata-makikomi
UWA	uki-waza
YGA	yoko-gake
YGU	yoko-guruma
YOT	yoko-otoshi
YWA	yoko-wakare

KATAME-WAZA 29 Técnicas de Suelo

f) OSAE-KOMI-WAZA (9 técnicas de retención)

KSH	kami-shiho-gatame
KAG	kata-gatame
KEG	kesa-gatame
KKS	kuzure-kami-shiho-gatame
KKE	kuzure-kesa-gatame
TSG	tate-shiho-gatame
UGT	uki-gatame
UKG	ushiro-kesa-gatame
YSG	yoko-shiho-gatame

g) SHIME-WAZA (11 técnicas de estrangulamiento)

GJJ	gyaku-juji-jime
HAD	hadaka-jime
KHJ	kata-ha-jime
KJJ	kata-juji-jime
KTJ	kata-te-jime
NJJ	nami-juji-jime
OEJ	okuri-eri-jime
RYJ	ryo-te-jime
SAJ	sankaku-jime
SGJ	sode-guruma-jime
TKJt	sukkomi-jime

h) KANSETSU-WAZA (9 técnicas de luxación)

UGR	ude-garami	
AGA	ude-hishigi-ashi-gatame	(llamado ashi-gatame)
HGA	ude-hishigi-hara-gatame	(llamado hara-gatame)

HIG	ude-hishigi-hiza-gatame	(llamado hiza-gatame)
JGT	ude-hishigi-juji-gatame	(llamado juji-gatame)
SGT	ude-hishigi-sankaku-gatame	(llamado sankaku-gatame)
TGT	ude-hishigi-te-gatame	(llamado te-gatame)
UGA	ude-hishigi-ude-gatame	(llamado ude-gatame)
WAK	ude-hishigi-waki-gatame	(llamado waki-gatame)

Nota Explicativa de IJF:

Wazas Eliminados:

- koshi-jime (SHIME-WAZA)
- ura-gatame (OSAE-KOMI-WAZA)

Técnicas prohibidas:

- Kinshi-Waza
- ashi-garami
- do-jime
- kani-basami
- kawazu-gake

6. El GoKyo no Waza

Esta es otra importante taxonomía de las técnicas de los Waza, que ha despertado opiniones entre gente que disiente con esta clasificación, con respecto a su grado de dificultad de aprendizaje, metodología y didáctica del Judo. Estas técnicas están agrupadas en cinco grandes grupos de ocho técnicas cada uno, sumando 40 técnicas desde 1895.

El Judo es una disciplina del Budo que se ha mantenido estable y vertical desde sus comienzos y a través de los años, en su aspecto compositivo, educativo y metodológico, así como en sus principios y fundamentos.

Esta caracterización de legado generacional que viene desde su fundador Shihan Jigoro Kano, se debe principalmente al marco y a la direccionalidad establecida por el Kodokan, que ha actuado como principal ente preservador, promotor y normador académico de la naturaleza del Judo a nivel mundial.

Esta eficaz gestión no ha permitido que el Judo se atomice en diferentes clases de ryuhas o escuelas, lo cual hubiera terminado con el Judo. Porque ya bastante es la distorsión que se viene haciendo con ciertos principios del Judo, para dar paso al uso exacerbado de la fuerza bruta como apreciamos en las competencias mundiales. El Judo actual, tiene esa tendencia tangencial a ser caracterizado como una disciplina expositiva de que el triunfador es también el más bruto y el más salvaje por la fuerza que utiliza.

El principio economicista de obtener la máxima eficiencia con el mínimo esfuerzo, es un asunto que los entrenadores modernos no entienden ni saben explicarlo. Porque animan a sus dirigidos a desarrollar fuerza y más fuerza; así, el Te guruma, el Kata guruma, el Morote gari y el Ura nage, son las técnicas prototipo de estos nuevos gladiadores de un neo judo-lucha libre.

El maestro Kano fue un pedagogo de una carrera extraordinaria, un hombre estudioso, investigador, sincretista, virtuoso, de profundos pensamientos, además

un gran visionario; porque a muchos comerciantes y expertos del marketing les gustaría tener la calidad de visión futurista que él tuvo como para utilizarla en sus investigaciones de mercadeo, en sus campañas de publicidad y en sus estrategias de ventas.

El Gokyo no Waza fue el instrumento que diseñó Shihan Kano para viabilizar su pedagogía del Judo; él necesitaba de un modelo eficaz, permanente, secuencial, racionalmente comprensible para desarrollar los procesos del Judo.

La medicina humana que es una de las ciencias más sofisticadas y extraordinarias del conocimiento humano se ha modernizado mucho, pero no ha dejado de ser ciencia, de ser medicina, ni de tener como foco de su operatividad al ser humano.

La estructura y procesos de la medicina no han cambiado, a pesar que mucha agua ha pasado debajo del puente desde los tiempos de Hipócrates hasta nuestros días. La Acupuntura y la medicina tradicional tampoco han cambiado; es más, la humanidad ya agitada, angustiada y agobiada, ha tornado sus ojos para volver a la medicina tradicional de sus ancestros, al uso de las plantas medicinales.

La anatomía, la fisiología, la farmacopea y la cirugía, son los elementos de la Ciencia Médica. ¿Que hay de nuevo o diferente en todo ello?. Los autos modernos traen ahora inyectores, sensores electrónicos, más válvulas, mayor compresión, esa es la modernización tecnológica de los motores, pero el principio mecanicista de los gases y de la energía no han cambiado. Lo moderno son los instrumentos, los aparatos, los sensores electrónicos, los artificios que se utilizan.

De todos modos el cuerpo humano es el mismo, su fisiología es la misma; habrán nuevas enfermedades sin duda, y para ello habrá nueva farmacopea, nuevos tratamientos, nuevas técnicas de cirugía, nuevas herramientas quirúrgicas.

Los principios del Judo, sus fundamentos, su estructura, y ciertos procesos serán siempre los mismos. Nada tiene que cambiar en ese aspecto; lo que se modernizará en función de rendimientos será la optimización de las técnicas, de la eficiencia de los movimientos, la productividad de la performance competitiva, la calidad de nutrición del atleta, y el perfeccionamiento de su capacidad física.

El Gokyo no Waza es un clasificador de la estructura del Waza del Judo. Que está ordenado o dispuesto con un criterio racional del nivel de complejidad del movimiento y del aprendizaje del estudiante o atleta, y no en función de la mente del entrenador o de la experiencia adquirida de este, que dicho sea de paso es diferente a la de un maestro o profesor de Judo.

La estructura está realizada en función de la sensibilidad cognitiva del individuo, estudiante o atleta, relativa a la simplicidad y eficiencia de los movimientos que van desde los más sencillos a los más complejos. Si nos pusiéramos sobre los zapatos de Shihan Kano, nos daríamos cuenta que llevo sobre sus hombros muchas tareas simultáneas y también muchas alternativas que decidir.

Después de haberse formado convenientemente en Artes Marciales y en su carrera de pedagogo; él desarrolló una tarea de sincretismo, de aglutinamiento de varias escuelas de Jujutsu; extrayendo lo mejor de cada una de ellas, incorporando sus propios aportes fruto de sus investigaciones y experiencia. Todo lo cual lo llevó a plasmar en una nueva escuela que llamó Judo Kodokan.

Diseñar un nuevo concepto de un modelo de Arte Marcial con principios, fundamentos, propiedades, nomenclaturas, taxonomías, estructura, procesos, y

alineamiento de objetivos; es algo que muchos no lo harían ni en 10 vidas completas.

Desarrollar un modelo de lucha tan exquisito y eficaz como lo es el Judo, en el cual se emplea la habilidad basada en el principio de la economicidad de la mínima inversión del esfuerzo para obtener máximos resultados, en el beneficio mutuo del entrenamiento y del progreso, es propio sólo de mentes privilegiadas y de corazones muy grandes.

El Dr. Kano tuvo además que prepararse y enseñar nuevas formas, nuevos conceptos, nueva filosofía a hombres ya formados, que venían con amplia experiencia en otras artes de lucha, quienes fueron sus primeros alumnos; hombres de la talla de Saigo, Tomita, Yamashita, Maeda, Yokoyama. Tuvo que proveerles un espíritu e idiosincracia común, la de la escuela Kodokan, para que fuera internalizada en ellos y se sintieran identificados.

El doctor Kano fundó el Kodokan cuando tenía sólo 22 años, lo cual significa que su trabajo de diseño de su nuevo Judo Kodokan fue corto, tal vez lo iniciara cuando tuvo 18 años. Es decir, en 4 ó 5 años hizo lo que algunos hemos tardado toda una vida para publicar un libro de Judo.

Es comprensible entonces, que su trabajo lo siguió desarrollando porque es en 1895 cuando el Gokyo no Waza es originado, el maestro Kano tenía entonces 35 años, tiempo en que paralelamente desarrollaba su carrera como pedagogo en el sistema educativo japonés ocupando diversos cargos; o sea, hacían 13 años que había fundado el Kodokan. Sensei Kano también estaba dedicado a la doble tarea de promover y expandir el Judo en el mundo

El Gokyo no Waza tiene cuatro características importantes dentro del sistema del Judo, tómese en cuenta que para llamarlo sistema al Judo hay comprender, conocer y demostrar por qué es un sistema:

- a) El Gokyo no Waza escenifica la íntima naturaleza que tiene cada uno de sus 40 Wazas en función de su fenomenología causa-efecto, y en función de su efecto de acción-reacción. Eso significa que cuando enseñamos una técnica, hay que enseñar la naturaleza de la técnica misma, el por qué, el cómo, el para qué, y el cuándo se hace la técnica.
- b) El Gokyo no Waza está estructurado de acuerdo al grado de dificultad de movimientos, tiempos, ángulos, distancias, desplazamientos, rotaciones que se requieren para instrumentar la técnica, y la comprensión de la teoría y los procesos del Judo que describen los Wazas en orden de simplicidad a dificultad.
- c) El Gokyo no Waza está ordenado secuencialmente en orden de complejidad de aprendizaje. De manera que el estudiante vaya paso a paso adquiriendo los conocimientos y las destrezas requeridas. Con un efecto acumulador de experiencia y de conocimiento en cada técnica que se suma a su bagaje de recursos, que lo convierta de un inexperto a un versado de oficio.
- d) El Gokyo no Waza permite además en su taxonomía una secuencia académica progresiva, ordenada, en función de ciertos atributos ganados por el estudiante; lo cual le permitirá ir graduándose en categorías o cinturones o rangos; de acuerdo a ciertos requisitos que están articulados con cada uno de los cinco niveles del modelo de Wazas.

En mi perspectiva docente, estimo que el Gokyo no Waza encierra un gran ingrediente de metodología y pragmatismo, el cual se combina perfectamente con los fundamentos y la teoría del Judo; especialmente cuando es utilizado por gente calificada pedagógicamente, que conoce muy bien la teoría moderna del Judo y sus procesos biomecánicos; entonces les permitirá encontrar en esa estupenda clasificación muchos argumentos y descubrimientos tan ricos como los que suelen encontrarse cuando se estudian los Katas acuciosa y progresivamente.

El Judo encierra muchos principios sistémicos en su composición, están allí para ser utilizados eficazmente, para seguir las huellas del maestro Kano que con sencillez y humildad, ha legado al mundo uno de las mas bellas y completas disciplinas deportivas que existen en el mundo.

El Gokyo no Waza está distribuido en cinco grupos de 8 técnicas en cada grupo, como sigue:

Dai Ikkyo (1er Grupo) Dai Nikyo (2do Grupo)

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. Deashi Harai | 1. Kosoto Gari |
| 2. Hiza Guruma | 2. Kouchi Gari |
| 3. Sasae Tsurikomi Ashi | 3. Koshi Guruma |
| 4. Uki Goshi | 4. Tsurikomi Goshi |
| 5. Osoto Gari | 5. Okuri Ashi Harai |
| 6. Ogoshi | 6. Tai Otoshi |
| 7. Uchi Gari | 7. Harai Goshi |
| 8. Seoi Nage | 8. Uchi Mata |

Dai Sankyo (3er Grupo) Dai Yonkyo (4to Grupo)

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. Kosoto Gake | 1. Sumi Gaeshi |
| 2. Tsurikomi Goshi | 2. Tani Otoshi |
| 3. Yoko Otoshi | 3. Hane Makikomi |
| 4. Ashi Guruma | 4. Sukui Nage |
| 5. Hane Goshi | 5. Utsuri Goshi |
| 6. Harai Tsurikomi Ashi | 6. O Guruma |
| 7. Tomoe Nage | 7. Soto Maki Komi |
| 8. Kata Guruma | 8. Uki Otoshi |

Dai Gokyo (5to Grupo) Dai Rokukyo (6to Grupo)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. Osoto Guruma | 1. Obi Otoshi |
| 2. Uki Waza | 2. Seoi Otoshi |
| 3. Yoko Wakare | 3. Yama Arashi |
| 4. Yoko Guruma | 4. Osoto Otoshi |
| 5. Ushiro Goshi | 5. Daki Wakare |
| 6. Ura Nage | 6. Hikikomi Gaeshi |
| 7. Sumi Otoshi | 7. Tawara Gaeshi |
| 8. Yoko Gake | 8. Uchi Maki Komi |

En el año 1982 con motivo del 100 avo. aniversario del Kodokan, fue agregado un listado de 8 técnicas, con lo cual se creaba un sexto nuevo grupo del hasta ese entonces conocido Go kyo no waza.



シンチ柔道館協会

SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

"Judo, Ciencia y Arte del Desequilibrio"

Phone: (314) 727-2672

E-mail: info@sinchijudokan.com

Website: <http://www.sinchijudokan.com>

CO KYO NO WAZA
1er GRUPO



Deashi harai



Hiza guruma



Sasae tsurikomi ashi



Uki goshi



Osoto gari



O goshi



Uchi gari



Beoi nage



シンチ柔道館協会

SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

"Judo, Ciencia y Arte del Desequilibrio"

Phone: (314) 127-2672

E-mail: info@sinchijudokan.com

Website: <http://www.sinchijudokan.com>

GO KYO NO WAZA
2do GRUPO



Ko soto gari



Kouchi gari



Koshi guruma



Tsurikomi goshi



Okuri ashi barai



Tai otoshi



Harai goshi



Uchimeta



シンチ柔道館協会

SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

"Judo, Ciencia y Arte del Desequilibrio"

Phone: (314) 727-2672

E-mail: info@sinchijudokan.com

Website: <http://www.sinchijudokan.com>

GO KYO NO WAZA

3er GRUPO



Ko soto gake



Tsuru goshi



Yoko otoshi



Ashi guruma



Hane goshi



Harai tsurikomi ashi



Tomoe nage



Kata guruma



シンチ柔道館協会

SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

"Judo, Ciencia y Arte del Desequilibrio"

Phone: (314) 127-2612

E-mail: info@sinchijudokan.com

Website: <http://www.sinchijudokan.com>

60 KYO NO WAZA

4to GRUPO



Sumi gaeshi



Tani otoshi



Hane makikomi



Sukui nage



Utsuri goshi



O guruma



Soto makikomi



Uki otoshi



シンチ柔道館協会

SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

"Judo, Ciencia y Arte del Desequilibrio"

Phone: (314) 127-2672

E-mail: info@sinchijudokan.com

Web site: <http://www.sinchijudokan.com>

GO KYO NO WAZA

5to GRUPO



Osoto guruma



Uki waza



Yoko wakiare



Yoko guruma



Ushiro goshi



Ura nage



Sumi otoshi



Yoko gake



シンチ柔道館協会

SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

"Judo, Ciencia y Arte del Desequilibrio"

Phone: (314) 727-2672

E-mail: info@sinchijudokan.com

Website: <http://www.sinchijudokan.com>

GO KYO NO WAZA

6to GRUPO



Obi otoshi



Seoi otoshi



Yama arashi



Osoto otoshi



Daki wakare



Hiki komi gaeshi



Tawara gaeshi



Uchi makikomi

7. El Shimmeisho no Waza

Este modelo se originó en 1897, luego en 1920 fue revisado y se ajustaron a 17 técnicas en el patrón general de los Wazas de Kodokan. En 1997 el Kodokan añadió las dos últimas técnicas al Shimmeisho no waza. Estas técnicas se caracterizan por su alto grado de dificultad y requerida maestría para su ejecución.

1. Morote Gari
2. Kuchiki Daoshi
3. Kibisu Gaeshi
4. Uchi Mata Sukashi
5. Dakiage
6. Tsubame Gaeshi
7. Kouchi Gaeshi
8. Ouchi Gaeshi
9. Osoto Gaeshi
10. Harai Goshi Gaeshi
11. Uchi Mata Gaeshi
12. Hane Goshi Gaeshi
13. Kani Basami (prohibida)
14. Osoto Maki Komi
15. Kawazu Gake (prohibida)
16. Harai Maki Komi
17. Uchi Mata Makikomi
18. Sode Tsurikomi Goshi
19. Ippon Seoinage



シンチ柔道館協会
SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

Phone / Fax (314) 727 - 2672
E-Mail: info@sinchijudokan.com
Web Page: www.sinchijudokan.com
"Judo, Ciencia y Arte del desequilibrio"

SHIMMEISHO NO WAZA



Morote gari



Kachiki taoshi



Kibisu gaeshi



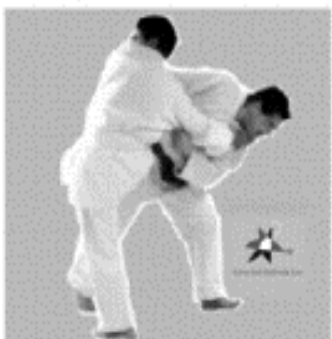
Uchi mata sukashi



Dakiage



Tsubame gaeshi



Osoto gaeshi



Kouchi gaeshi



Uchi gaeshi

Kawazu gake



シンチ柔道館協会
SINCHIJUDOKAN INSTITUTE

SHIMMEISHO NO WAZA

Phone / Fax (314) 727 - 2672
E-Mail: info@sinchijudokan.com
Web Page: www.sinchijudokan.com
"Judo, Ciencia y Arte del desequilibrio"



Hase gecki gaechi



Harai gecki gaechi



Uchi mata gaechi



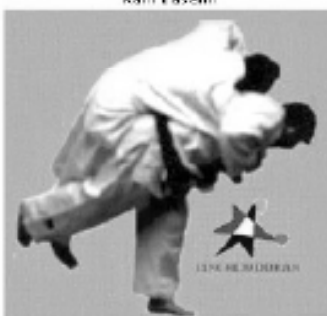
Kani basami



Osoto makikomi



Uchimata makikumi



Hara maki ko ni



Sode tsuri ko ni gecki



Ippon seirige

8. El Katame Waza

El Katame waza es una de las formas de combate del Judo que se realiza en el suelo, se divide en tres grupos de técnicas: Osae komi waza o inmovilizaciones, Shime waza o estrangulamientos y Kansetsu waza o luxaciones, el trabajo de suelo es más conocido como Ne waza.

Estas técnicas tienen sus orígenes ancestrales en las escuelas del Takenouchi-ryu, una de las más antiguas en Osae komi waza, la de Tenshin shino-ryu lo fue en Katame waza, y la de Daito-ryu en Kansetsu waza. Aunque los orígenes reales del Jujutsu se pierden en el tiempo, bordeando esos orígenes alrededor de los comienzos de la era cristiana, se dice también que el Jujutsu alcanzó a desarrollar alrededor de 180 ryuhas hacia el siglo XIX.

El Ne waza tiene como principios también obtener la máxima eficiencia con el mínimo esfuerzo y la satisfacción mutua a través de su práctica. Sin embargo, debemos acotar que en el campo del Ne waza la intensidad en el uso de la fuerza inteligente tiene más relevancia, porque son movimientos y desplazamientos muy cortos que requieren máxima potencia, y además del buen uso de los recursos técnicos, de la aplicación de energía controlada para definir situaciones.

Analizando los movimientos en Ne waza y a pesar que todas las partes del cuerpo entran en juego, diremos que las manos, muñecas y brazos, son los que llevan el mayor porcentaje de participación. Además del uso de la espalda como soporte de apoyo.

En Ne waza interviene mucha biomecánica, fuerzas concurrentes, giros, rotaciones, estrategia, tensión dinámica y técnicas de dominio o sujeción. Mencionaremos también que como ejercicio físico, el Ne waza es fabuloso; da resistencia, agudeza de reflejos, tenacidad, flexibilidad, elasticidad; así como velocidad, control cardio-respiratorio, anticipación, agudeza mental, continuidad de acción y energía explosiva.

8.1. Factores Mecánicos de la Técnica o Waza en Ne waza (FMW)

- a) Armonía: todos los movimientos y técnicas deben tener equilibrio y secuencia en su ejecución; por eso es que en la práctica del Ne waza hay que trabajar por familias de técnicas, integrar aquellas que tienen una familiaridad o denominador común, de modo que sea más fácil aplicarlas y mantener armonía de ejecución y de enlace entre ellas.
- b) Ángulo: es la función de buscar el vértice correcto para aplicar ciertas posiciones del cuerpo o de los miembros, durante una retención, estrangulamiento o palanca.
- c) Articulación: este fundamento se refiere a la coordinación y secuencia que debe haber entre una técnica y otra, con la finalidad de ahorro de movimiento y energía, hay técnicas que tienen una función condicionante, o previa a la realización de otras técnicas.
- d) Balance o Equilibrio: es la estabilidad o posición del cuerpo lograda para controlar una situación de combate, sea en defensa o en ataque.
- e) Control: el cuerpo de uke tiene tres segmentos de control, sobre los cuales debe haber un balance del peso de tori, que son: cabeza y hombros, pecho y

abdomen, miembros inferiores. Hay que saber repartir la presión y balance del peso del cuerpo en forma proporcional, para evitar que uke se levante o se mueva.

f) Flexibilidad - Elasticidad: son la característica de los movimiento del cuerpo y de los miembros, amoldándolos a las circunstancias cambiantes del combate, sea bloqueando, rodando, doblándose o enroscándose.

g) Flotación: es la holgura necesaria que debe existir entre un cuerpo y otro al realizar los cambios de una técnica a otra; la idea es evitar la fricción sobre el otro cuerpo, porque esto resta desplazamiento y flexibilidad, así como quita facilidad para mover los miembros.

h) Oportunidad o Tiempo: en Judo cada acción tiene un tiempo, no es antes ni después, en eso consiste parte de la eficiencia del movimiento.

i) Pausa: son los tiempos de espera, pero no improductivos, porque se espera que el rival ejecute cierto movimiento previo que nos permita actuar después.

8.2. Factores Mecánicos del Movimiento en Ne Waza (FMM)

a) Arrastre: en el trabajo de suelo, el arrastre por jalón es trascendente, porque hace cambiar la posición del rival permitiendo entrar según mejor convenga.

b) Bloqueo: en la defensa hay que usar bloqueos para neutralizar el ataque de tori, no se debe permitir que un ataque de tori llegue a destino, hay que interrumpirlo en el camino usando técnicas de bloqueo.

c) Constricción: para mi, ha sido muy didáctico observar la conducta de los ofidios en la selva peruana para aplicarla en el fundamento del Ne waza Randori; asegurar un agarre, desplazamiento, frotamiento de los miembros, tracción del movimiento, impulso, son algunas de las características del movimiento mecánico de las boas especialmente, que hay que incorporar a los recursos del combate.

d) Desplazamiento: se relaciona con el principio anterior, porque el desplazamiento en Ne waza es por frotamiento, rodamiento, impulso del cuerpo, autojalándose, autoempujándose. Estas técnicas hay que aprenderlas y practicarlas en rutinas, como se hace con el Tai sabaki o el Shintai en Tachi waza.

e) Dominio: esto es lo que muchos llaman sumisión, es decir tener control mayor sobre el rival, inutilizarlo para impedir que escape, llegar a dominarlo.

f) Empujar -Jalar - doblar: son movimientos que pueden realizarse dentro de una secuencia de ataque o defensa; ya sea para iniciar, consolidar o finalizar una acción.

g) Escapar: son las modalidades de Nogare kata que en cada técnica de ataque se realizan para contra-atacar a través de una técnica eficaz de escape.

h) Levantar: como en el arrastre, este es uno de los movimientos básicos en Ne waza, pero hay que aprender a levantar con eficiencia, usando los miembros y el cuerpo también cuando sea posible.

i) Presionar - Aprisionar: este es otro importante recurso, se presiona usando el cuerpo y los miembros; pero hay que saber cuándo presionar, con qué intensidad, y por cuánto tiempo hacerlo.

j) Rodar: es una de las maneras en que se desplaza en Ne waza, rodando sobre las espaldas, los hombros, las articulaciones; para desplazarse, para asegurar o escaparse.

Observando el trabajo que se realiza en las competencias, me lleva a pensar que un alto porcentaje de judokas tienen dos o tres técnicas muy definidas y estudiadas para atacar en el suelo, y eso está muy bien, es parte de su estrategia. Pero en un combate de Ne waza el factor improvisación, elasticidad, flexibilidad, reflejos y creatividad, hay que desarrollarlo en base al trabajo de incrementar recursos técnicos que el atleta de Judo pueda echar mano en cualquier circunstancia, sea para escaparse o para definir una situación.

Pero aquí volvemos al tema de siempre, debe ser la fuerza utilizada como un elemento prioritario en el Judo de suelo ?. Mi opinión es que el Judo deja de ser tal, si no se emplea al menos, un 70 % de destrezas, habilidades, talentos, plasticidad, ritmo, secuencia, arte, velocidad, precisión, sincronismo; o sea, la técnica como expresión del arte más el uso del método eficiente.

El método es el instrumento más importante de la técnica y todos deben utilizar esa herramienta mecánicamente; pero todos no tienen el mismo arte tampoco, que es la esencia de la técnica, ese es el problema, y cuando un judoka tiene poco arte busca el único elemento que le queda, la fuerza bruta, y al usar fuerza bruta desmedidamente la calidad de su Judo es menor, contribuyendo a distorsionar la naturaleza del Judo, hasta convertirlo en Lucha Libre o Wrestling.

En el combate de Ne waza se necesita tener un procedimiento o patrón de seguimiento, tanto en la defensa como en el ataque, así como en los desplazamientos y cambios necesarios durante el combate. Una persona para quien el peso y la fuerza son los atributos más importantes en su naturaleza física, seguramente tendrá disposición por las técnicas del Osaekomi.

En cambio, aquel que es ligero, de músculos largos, poco peso, mediana fuerza, tendrá preferencia por las técnicas de Shime waza o estrangulaciones, y aquellos que tienen de ambas características, podrían invariablemente hacer de todo, o quizá elegir las técnicas de Kansetsu waza.

Entrando al terreno de la optimización y de la eficiencia del movimiento, la línea más corta entre dos puntos es la línea recta, y bajo esa perspectiva, las técnicas de Shime waza son las más directas y efectivas para controlar o dominar a un adversario.

Cuando un adversario se mueve mucho, es ágil, elástico, flexible; es mejor controlarlo con estrangulaciones o palancas; en cambio, cuando un rival es lerdo, de reacciones más lentas, puede ser trabajado con técnicas de Osaekomi waza. Pero no tomemos esto como reglas fijas o inalterables, la estrategia de combate es dinámica, cambiante, adaptable a las circunstancias.

Es conveniente que el atleta tenga un autodiagnóstico de su antropomorfología, habilidades, puntos fuertes y débiles, y sobre esa base, elaborar una estructura estratégica de combate; sabiendo que de acuerdo a las capacidades de su rival, él deberá poner en acción las decisiones más convenientes. Un competidor debe aprender a diagnosticar en segundos la configuración de las capacidades del oponente; para de ese modo, poner en acción determinadas tácticas de combate.

Como el darse cuenta por ejemplo si es hipernervioso, violento, agresivo, rudo, usa mucha fuerza, o es talentoso; si tiene recursos, es sereno, astuto, o utiliza

maniobras sucias; observar su agarre, que técnicas de contacto o abordaje utiliza; cómo y por qué lado se desplaza, si es zurdo o derecho.

Si se impacienta y pierde el control rápido, si su ataque es seguro y directo, combina con artificios, tiene ataques frustrados o a medias. En fin, es bastante información que se debe captar en poquísimos tiempo, pero el entrenador, instructor o profesor debe enseñar de estratagemas, y es bueno practicar con ukes de diferentes pesos y estilos para aprender a capitalizar esas diferencias.

8.3 Dinámica y Concepto de Secuencia en Ne waza

Estamos focalizando la biomecánica del Judo siempre en la dos perspectivas; la de los movimientos y la de las técnicas, buscando en ambos aspectos optimización del movimiento y perfeccionamiento de la técnica, para obtener alta eficacia de performance.

En Tachi waza hemos hecho lo mismo, bajo los criterios del Kuzushi, Tsukuri y Kake, por razones de principio metodológico y pedagógico. Podría pensarse a veces de que la estructura del Judo como que se habría quedado incompleta; tal vez le faltó tiempo al Dr. Kano para concluir su labor en describir una teoría del Judo integrada y con partes muy definidas como las tiene el Judo.

Hay técnicas y Katas que ya no se enseñan, y que no están incluidos en la clasificación del Kodokan, hay un Kata como el Itsusu no kata que diera la impresión de no haber sido concluido. Hay ciertos ángulos en el Judo como que fueron omitidos o no fueron clasificados. Es decir que el Judo es tan grande en su composición, que requirió mucho más tiempo para ser completado en su diseño estructural, teórico, pedagógico y operativo.

Los movimientos en Ne waza tienen cierta secuencia, están articulados, y tienen interdependencia biomecánica. Si usted entra por ejemplo en un Hon kesa gatame requiere seguir esta secuencia de derivaciones y variantes de una técnica a otra:

a) Agarrar: el Judo es una disciplina esencialmente de agarre, palanca y desequilibrio; si no se coge al rival no puede haber Judo. Por consiguiente, el Kumi kata es esencial en el trabajo del Judo, sea en pie o en trabajo de suelo. Se agarra con las manos, se envuelve con los brazos y piernas, se manobra, se acomoda, se sujeta al rival.

b) Ejecutar: es el paso siguiente para tomar control del rival o para neutralizarlo después de sujetarlo; la acción en Ne waza se produce al jalarlo, empujarlo, arrastrarlo, levantarlo, hacerlo rodar. Enlazando de una técnica a otra, con el mínimo de movimientos y de riesgo de perder el equilibrio, asegurando el control sobre la sujeción del oponente.

c) Dominar: la finalidad en Ne waza es dominar, llegar a controlar totalmente al rival, o ponerlo fuera de combate. En este caso los movimientos que se estudian y tratan de perfeccionar son el de sostener, amarrar, doblar, presionar, inmovilizar. El producto final será lograr ponerlo de espaldas al oponente, de estrangularlo, o de aplicarle una técnica de luxación en sus miembros.

8.4. Dinámica y Concepto de Equilibrio en Ne waza

En Ne waza también existe un aspecto medular y articulado del Kuzushi, Tsukuri, y Kake, como lo es en las técnicas de Nage waza. La cuestión es que la estructura interna del Ne waza no presenta un carácter tan descriptivo y detalladamente

nominativo; aunque es tácito y sobreentendible, que los gestos en Judo, hablan por si mismos en su propio lenguaje gesticular y sicomotriz. Pero esencialmente, el trabajo de Ne waza se puede descomponer en ciertos componentes o partes como:

a) Contacto o Kuzushi

El concepto de equilibrio en el trabajo de suelo es diferente del de pie, en el sentido de la posición de los cuerpos; pero un cuerpo sobre el suelo tiene ciertas posiciones de equilibrio cuando se está sobre el rival o en acción de control, y de desequilibrio cuando se está en posición de espaldas sobre el suelo o en acción de descontrol.

En esta etapa del combate de Ne waza los movimientos de agarre son fundamentales para desequilibrar al rival. Sea si el rival está en posición de tortuga o caballo, mejor dicho de cara al Tatami, echado o en cuclillas; el propósito es hacerlo perder su estabilidad, su control sobre su cuerpo; quebrando su defensa, neutralizando sus movimientos de protección.

En un hombre que está sobre sus rodillas de cara al Tatami (posición de tortuga o caballo), el Happo no Kuzushi funciona en los 8 sentidos; se intentará ponerlo de espaldas siguiendo cualquier técnica usual, pero en una de esas direcciones. Sea cogiéndolo de los brazos, de las mangas, de los codos, del cuello, de la espalda, del cinturón, de las piernas o de las sentaderas.

La idea es posicionar al rival en forma tal que se pueda iniciar el ataque con una técnica determinada, ya que mientras se lo manipula no se está seguro en que posición final quedará el rival de forma que nos permita consolidar el ataque.

b) Ataque-Defensa o Tsukuri

En esta etapa hay acciones más concretas para materializar el ataque, porque el rival ya perdió su equilibrio, ha rodado, puede estar de espaldas, de costado, o tal vez boca abajo, en situación desventajosa que permita ejecutar la acción de acoplar los cuerpos para una acción final.

En el caso de una defensa sucederá todo lo contrario; el rival habrá neutralizado nuestro ataque, está contra-atacando, haciéndonos perder el equilibrio, disponiéndose a tomar acoplamiento para llegar al control posterior o simplemente escaparse.

c) Retencion-Escape o Kake

Es el tiempo de explosión de la energía, cuando el producto final se concretó en un dominio o control del rival a través de una técnica concreta y definida. O en el caso de alguna técnica de escape Nogare kata, el rival rompió la técnica de dominio, contra-atacó y se escapó. En Newaza hay un límite de cabida para la fuerza también; si esta sobrepasa a la técnica entonces ya no es Judo, es Lucha Libre o Wrestling, cambió el deporte. Judo es ciencia y arte del desequilibrio, uso inteligente y controlado de la fuerza. Especialmente en Ne waza, que es un tipo de combate en que la acción se desarrolla muy cercanamente, cuerpo a cuerpo, en donde el espacio para mover las extremidades no sólo es incómodo, sino estrecho además.

La fuerza termina donde empieza la técnica, como la noche termina donde empieza el día. Los artificios y las técnicas es lo que predomina en el combate de Ne waza Randori, de eso se trata el Judo, desequilibrar al rival, desactivarlo, controlándolo con arte, velocidad, eficiencia de movimiento. Algo que poco hacen los judokas es articular una defensa o ataque en base a agarrar las mangas y los codos, allí está el

secreto de tomar control y desequilibrar al rival; un buen jalón de las mangas en forma cruzada, un jalón de la solapa lo tirará de frente.

Respecto a la zona del cuello que es susceptible de estrangulaciones, hay tres puntos de contacto para presionar y lograr la sofocación. La primera en la proximidad de la médula cervical, unos tres o cuatro centímetros en dirección horizontal sobre el cuello. La segunda es en el plano carótido yugular, y la tercera en la manzana de Adán. En cualquiera de esos lugares se puede lograr un exitoso Shime waza.

Desde luego, que hay sujetos que tienen un cuello corto y ancho, como que no tienen cuello porque la cabeza se junta con los hombros, a ellos sólo se les puede estrangular en la manzana de Adán o protuberancia traqueal.

En aquellos judokas que tienen los brazos muy cortos y gruesos las palancas no son fáciles de aplicar, entonces lo mejor es usar nuestras axilas o piernas para ejercer presión de palanca en el caso de Kansetsu waza. Hay que ingeniárselas, Judo es creatividad, ingenio, camino fácil.

DINÁMICA DEL KATAME WAZA

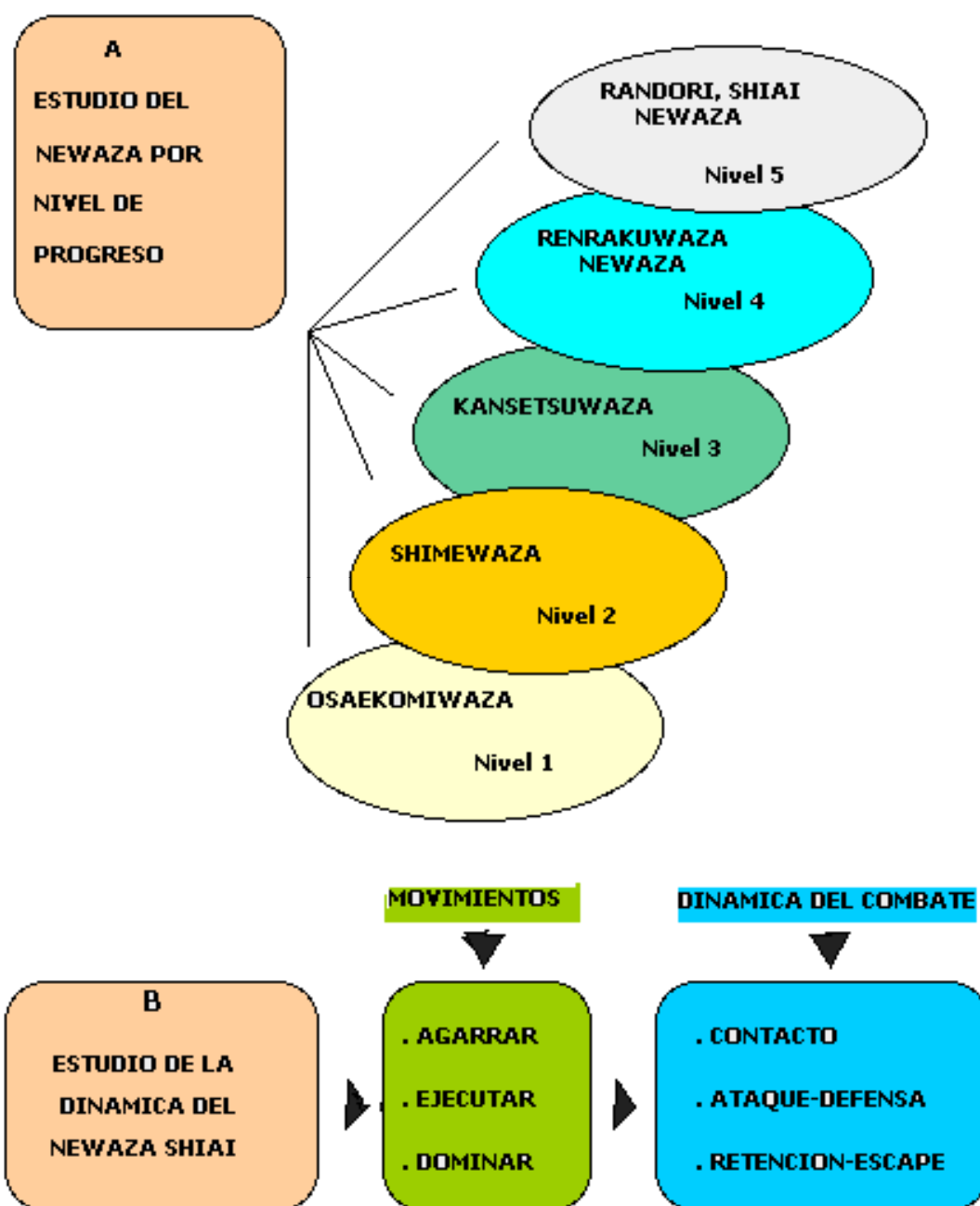


Gráfico # 7 ESTUDIO DINÁMICO DEL NEWAZA

8.5 Clasificación del Katame waza

a) Osaekomi waza (7 retenciones)

Hon-kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame

b) Shime-waza (12 estrangulaciones)

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
Hadaka-jime
Okuri-eri-jime
Kata-ha-jime
Sode-guruma-jime
Kata-te-jime
Ryo-te-jime
Tsukkomi-jime
Sankaku-jime
Do-jime (waza prohibido)

c) Kansetsu-waza (10 luxaciones)

Ude-garami
Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame
Ashi-garami (prohibida)
Ude-hishigi-ashi-gatame
Ude-hishigi-te-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame



シンチ柔道館協会
SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

Phone / Fax (314) 727 - 2672
E-Mail: info@sinchijudokan.com
Web Page: www.sinchijudokan.com
"Judo, Ciencia y Arte del desequilibrio"

OSEA KOMI WAZA



Hon kesa gatame



Kuzure kesa gatame



Makura kesa gatame



Kata gatame



Kami shiho gatame



Kuzure kami shiho gatame



Yoko shiho gatame 1



Yoko shiho gatame 2



Tate shiho gatame 1



Tate shiho gatame 2



Ushira kesa gatame



Ura gatame



シンチ柔道館協会
SINCHI JUDOKAN INSTITUTE

Phone / Fax (314) 727 - 2472
E-Mail: info@sinchijudokan.com
Web Page: www.sinchijudokan.com
"Judo, Ciencia y Arte del desequilibrio"

SHIME WAZA



Nami jji jime



Gyaku fuji jime



Kata fuji jime



Hidaka jime



Okuri eri jime



Kataha jime



Sode guruma jime



Katata jime



Ryote jime



Tsukkonji jime



Sankaku jime



De jime



シンチ柔道館協会
SINCHIJUDOKAN INSTITUTE

Phone / Fax (31-4) 727 - 2672
E-Mail: info@sinchijudokan.com
Web Page: www.sinchijudokan.com
"Judo, Ciencia y Arte del desequilibrio"

KANSETSU WAZA



Ude garami



Ude hishigi juji gatame



Ude hishigi ude gatame



Ude hishigi waki gatame



Ude hishigi hara gatame



Ude hishigi ashi gatame



Ude hishigi hiza gatame



Omote sankaku gatame



Ude garami



Ude hishigi te gatame



Ura sankaku gatame



Ude hishigi sankaku gatame

9. Los Katas

El Kata resume la esencia de los aspectos filosófico y operativo del Judo, es decir en el Kata se condensan las técnicas, los principios, la naturaleza del Judo. En la instrumentación del Kata se aprecia el Budo, el Bushido, la teoría, los procesos técnicos del Judo y los Atemi Waza.

Un buen estudiante del Judo debe ser un buen ejecutor de las técnicas de los Katas. Practicar los Katas permite adquirir maestría y da una visión mucho más panorámica de los fundamentos y aplicaciones del Judo.

9.1. Los Principios del Kata

La ejecución de los katas tiene ciertos principios normativos que caracterizan su composición, elegancia, fluidez, eficacia y síntesis de la disciplina Budo del Judo, estos principios son los siguientes:

a) Actitud

La compostura del ejecutante de un Kata debe ser marcial, que refleje orden, disciplina, autoridad en la materia. firmeza, seguridad y temple en los desplazamientos. Los Ukemis deben ser caídas secas, pero que reflejen al mismo tiempo la suavidad de los ejecutantes.

b) Armonía

Los movimientos de tori y uke, deben dar la impresión de precisión de encajar perfectamente en sus detalles, secuencias y pausas, tiempos, dirección y sentido, ángulo, velocidad apropiada, simetría y exactitud. Serán las características resaltantes de una alta performance de ejecución en donde la cooperación es un factor esencial.

c) Arte

El Kata es una obra artística de instrumentación de las esencias del Judo, debe haber plasticidad, elasticidad, flexibilidad, talento demostrado en cada detalle. En el Kata debe hallarse la conjunción perfecta de la técnica, el método y el talento artístico.

d) Balance

El desequilibrio en los Katas demuestra la maestría y el alto nivel de entrenamiento en las complejidades de los Wazas. Los tres tiempos de Kuzushi, Tsukuri, y Kake deben ser notorios, y cargados de didáctica para los espectadores. Con un Tandem en equilibrio y desplazamiento constante.

e) Conocimiento

La instrumentación de un Kata se hace con seguridad, determinación, oficio, solvencia, desenvoltura, estética, y confianza de saber demostrar lo que se está haciendo en cada movimiento, en cada secuencia, en cada pausa, sin espacio para las dudas. Hay que conocer perfectamente los movimientos y el significado de cada movimiento.

f) Energía

Cada movimiento debe estar potenciado sin exageraciones, en su exacta necesidad, de modo tal que haya eficiencia de movimiento, energía inteligente, que quede demostrado el principio del mínimo esfuerzo con la máxima eficiencia.

No olvidemos que el Judo es desequilibrio y no fuerza física absoluta. Es desplazamiento armonioso de pies, saber caminar sobre el Tatami; es coordinación de manos, juego de muñecas, estabilidad de piernas, balance de cuerpo, giros, inclinaciones, rotaciones; este ensamble y articulación deben ser una muestra del uso inteligente y controlado de la fuerza y de los movimientos del cuerpo.

g) Ritmo

Al Kata hay que darle sonido, vida, color, calor, efectos, en esa relación de ataque y defensa, hay que hacerlo hablar por sí mismo.

Porque el Kata es la interpretación personal de ciertos contenidos del Budo; por ello, la presencia del ritmo y la precisión son características de los diversos matices de ejecución y temperamento que tendrá un Kata en el curso de cada una de las partes de su composición.

h) Eficiencia

El principio básico del Judo del mínimo esfuerzo para el máximo resultado, debe quedar graficado en la ejecución de un Kata; en eficiencia de interpretación y de movimiento, en donde el Kuzushi, Tsukuri, Kake, los desplazamientos y ejecuciones, escenifiquen la alta performance y maestría de los ejecutantes.

9.2 Clasificación de los Katas

Ya sabemos que Kata significa las formas arregladas de una estructura, esas formas sintetizan muchos aspectos del Judo Budo en el sentido del arte de la defensa y el ataque, del Reigisoho y del Bushido.

Los Katas tienen una metodología de ejecución y cierto contenido de significados en sus diversos movimientos y partes. Los Katas en el tiempo de Shihan Kano han sido muchos más, han ido perdiéndose en el tiempo, y Kodokan ha clasificado sus katas en este orden de aplicación.

a) De Randori:

- a1. Nage no Kata (Formas de Trabajo de Pie)
- a2. Katame no Kata (Formas de Trabajo de Suelo)

b) De Defensa Personal:

- b1. Kime no Kata (Formas Clásicas)
- b1. Kodokan Goshin-jutsu (Formas Modernas)

c) De Educación Física:

- c1. Ju no Kata (Formas de Flexibilidad)
- c2. Zeiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku (Formas de Educación Física Nacional)

d) De Fundamentos del Judo:

- d1. Itsutsu no Kata (Formas de los 5 Elementos)
- d2. Koshiki no Kata (Formas Antiguas)

9.3. Descripción de los Katas

a) Nage no Kata

El Nage no Kata, contiene las formas de proyecciones o lances, desde la posición de tori de pie y de sacrificio, destinadas a tirar al adversario al suelo. Comprende 5 series de 3 técnicas cada una, practicadas por ambos lados. En Te waza, Koshi waza, Ashi waza, Ma sutemi waza, y Yoko sutemi waza.

Este Kata demuestra los tres esenciales factores de una técnica, como son Kuzushi, Tsukuri y Kake por ambos lados. En una sincronización perfecta y en una síntesis de lo que es el Randori de pie.

b) Katame no Kata

El Katame No Kata es el esquema general del trabajo de suelo en las inmovilizaciones, las estrangulaciones y las luxaciones; o sea, una síntesis del trabajo de Judo en el suelo. Se compone de 3 series de 5 técnicas cada una y practicadas al lado derecho.

Hay que indicar que este Kata es el segundo en orden. Porque en efecto, el Katame No Kata es el complemento del Nage No Kata. Los dos juntos practicados sin disociarlos forman el Randori no Kata.

Para entender el significado de esta vinculación de los dos katas conviene decir que en el primer Kata, uke sigue siendo el iniciador del ataque, lo que permite a tori aplicar las técnicas.

La interpretación de la relación de estos dos Katas dice que si la técnica de proyección ejecutada no ha sido lo bastante perfecta como para poner término al combate, es necesario entonces continuar el combate en el suelo, o sea, con el Katame no kata. Por consiguiente, es uke quien inicia el ataque, pero una vez lanzado este al suelo, es tori quien toma la acción del ataque para producir el abandono de uke por inmovilización, estrangulación o luxación. Ese es el trabajo que representa el segundo Kata, las técnicas de control en el Tatami.

c) Kime no Kata

El Kime no Kata es el Kata de las formas de combate, conocido también como Shinken Shobu no Kata, que significa la vida o la muerte, refiriéndose a un verdadero combate de un mismo espíritu y objetivo. Al parecer el Kime no Kata tiene sus orígenes en el Jujutsu, del cual se dice representa 116 técnicas diferentes.



Aunque en la actualidad son 20 técnicas distribuidos en 2 series; las primeras 8 se desarrollan en el suelo y de rodillas Idori, las segundas 12 en posición de pie Tachiai. El Kime No Kata fue codificado en 1906 en el Budokai de Kyoto.

El Kime No Kata escenifica también el Zan Shin o sea, la intuición, los reflejos automatizados, movimientos condicionados, que es una meta en el trabajo de Randori, Shiai y Atemi waza.

Este Kata muestra el combate de dos Samurais tori y uke; cuyos movimientos reflejan eficacia, precisión, marcialidad, arte, técnica y contundencia, en el uso de las manos vacías como armas de gran destreza contra ataques de puñal Tanto, de y sable Katana.

Según la costumbre Samurai, la posición del sable tiene ciertos significados, según en qué lado se tome el arma; llevada a la derecha es actitud pasiva, a la izquierda es actitud de acción de ataque o defensa.

Este Kata representa el combate cuerpo a cuerpo en defensa y contra-ataque de una persona desarmada contra una armada. Es importante apuntar que la mayoría de las acciones van acompañadas del grito profundo del Kiai liberador, el cual refuerza la potencia de los ataques y la destreza de la respuesta que deben ser muy firmes y sobrias.

Conviene diferenciar la presentación del Kime No Kata cuando se hace en público (demostraciones) a la de la presentación técnica para un examen de grado. Es deseable para juzgar la eficacia acordar al principio del desarrollo del ceremonial el lugar de tori y uke para una mejor visualización de la demostración.

d) Kodokan Goshin Jutsu Kata

Este Kata de defensa personal fue establecido formalmente en 1956 y está distribuido en 21 técnicas; 12 de contra-ataque desarmado y 9 de contra-ataque armado. En este primer grupo se distribuyen en dos subgrupos, la primera en ataques de cerca y la segunda en ataques de lejos.

El segundo grupo de 9 técnicas es contra-ataque de armas, que se divide en tres subgrupos: 3 técnicas contra cuchillo, 3 técnicas contra bastón, y 3 técnicas contra arma de fuego.

La composición de las técnicas comprende lanzamientos, golpes, patadas, palancas, sofocamiento, torcimientos de muñeca y brazos. Se la llama también Goshin Jutsu no Kata, la razón es que originalmente fue diseñado como elemento de enseñanza de la defensa personal.

e) Ju no Kata

Este es el Kata de la flexibilidad, de la destreza pura, el Kata que muestra el arte del desequilibrio en sus puras esencias. El Kata que enseña la optimización del desplazamiento para entrar en perfecto acoplamiento del Tsukuri.

Se compone de 15 técnicas distribuidas en tres subgrupos. Aquí se enseña el concepto del uso eficaz del talento contra la fuerza, la simplificación del esfuerzo, el máximo rendimiento de la técnica.

Este conjunto de ejercicios sinuosos, armónicos, instruyen en la coordinación y la articulación de los movimientos. Creo que este Kata es excelente para instruir en los principios de contracción y expansión, de elasticidad y flexibilidad de los movimientos del Waza de los Yudanshas.

f) Itsutsu no Kata

Pareciera que este bello Kata estuviera inconcluso, porque no lleva nombres en sus formas, ellas sólo están numeradas y son cinco formas o técnicas. Las dos primeras reflejan los principios básicos del Judo, de utilizar la fuerza y peso del rival para doblegarlo, en una muestra de coordinación, precisión, eficacia, conocimiento de la biomecánica y sus leyes.

Las otras tres formas semejan los movimientos de las olas, en sus flujos y reflujos cadenciosos. la fuerza y los caprichosos movimientos del viento. Pero este Kata simboliza además, y al parecer, los cinco principios fundamentales de la manifestación de los fenómenos naturales, como son tierra, fuego, viento, agua, vacío, que están presentes en la filosofía de las Artes Marciales.

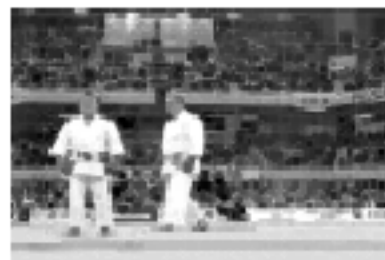
En Judo esta filosofía se entiende que nos movemos como el VIENTO, suave, ligero, flotando, creando VACÍOS en los desplazamientos al atacar, al defendernos, eludiendo, girando. Nos movemos como las OLAS contrayendo energía al defendernos y expandiendo energía al atacar; actuamos como el FUEGO, con vehemencia, calor, decisión, valentía, limpieza, contundencia; actuamos en forma estable, con la firmeza y equilibrio de tener los pies bien firmes y seguros sobre la TIERRA.



g) Koshiki no Kata

Conocido también como Kito-ryu no kata, tiene 21 técnicas distribuidas en dos subgrupos de Omote 14 técnicas cuya secuencia es más lenta, y Ura 7 técnicas que tiene una secuencia más ligera. De estas técnicas se dice que fueron originarias de la escuela Kito ryu que estudiara el maestro Kano, caracterizada por sus técnicas de lanzamientos.

Este es un Kata de Judo puro, de alta y refinada expresión de técnicas, que representan a los Samurais ataviados con sus pesadas armaduras de combate. En este Kata se luce mucho ritmo, cadencia, sincronización, flexibilidad, suavidad, estrategia de combate.



h) Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata

Este Kata está vinculado y dirigido especialmente al desarrollo de los músculos del cuerpo y de la claridad de la mente; los ejercicios del Kata son así un instrumento de la cultura física, pueden ser trabajados por hombres y mujeres de diferentes edades. El Kata tiene dos partes, la primera se trabaja solo en Tandoku Renshu, y la segunda acompañada en dupla de tori y uke, llamada Sotai Renshu.

El primer grupo tiene 16 formas, de las cuales sus tres primeras se subdividen en 5 subformas cada uno, lo cual hace un total de 15 formas, más las 13 restantes suman un total de 28 formas para este grupo de Tandoku Renshu; el que se caracteriza por tener ejercicios de calentamiento, tono y endurecimiento muscular, tensión, energía, velocidad, coordinación.

En el segundo grupo Sotai Renshu las son formas trabajadas con un acompañante, el esquema se desarrolla en formas relativas a la defensa personal, y constan de dos grupos Idori de rodillas con 5 formas, y el segundo subgrupo Tachiai de pie con 5 formas también.

- Tandoku Renshu o trabajo solo:

1. Goho ate

- a. Hidari Mae Naname Ate
- b. Migi ate
- c. Ushiro ate
- d. Mae ate
- e. Ue ate

2. Ogoho ate

- a. Ohidari mae naname ate
- b. Omigi ate
- c. Oushiro ate
- d. Omae ate

- e. Oue ate
- 3. Goho-geri
- a. Mae-geri
- b. Ushiro-geri
- c. Hidari mae naname-geri
- d. Migi mae naname-geri
- e. Taka-geri
- 4. Kagami migaki
- 5. Sayu uchi
- 6. Zengo tsuki
- 7. Ryote ue tsuki
- 8. Oryote ue tsuki
- 9. Sayu koga shita tsuki
- 10. Ryote shita tsuki
- 11. Naname ue uchi
- 12. Naname shita uchi
- 13. Onaname ue uchi
- 14. Ushiro sumi tsuki
- 15. Ushiro uchi
- 16. Ushiro tsuki mae shita tsuki

- Sotai Renshu o trabajo en pareja Tori-Uke:

Idori posición Seiza o de rodillas

- a. Ryote dori
- b. Furi hanashi
- c. Gyakute dori
- d. Tsuki kake
- e. Kiri kake

Tachiai posición Tachi o de pie

- a. Tsuki age
- b. Yoko uchi
- c. Ushiro dori
- d. Naname tsuki
- e. Kiri oroshi

10. El Atemi Waza

Atemi waza es el arte y conocimiento de atacar los puntos vitales del cuerpo humano Kyusho, empleando golpes, percusiones, aplastamientos, presiones, pellizcos, torsiones, dislocaciones, y fracturas.

Las armas o instrumentos utilizados para este fin son: los nudos del puño, las puntas de los dedos, el borde o canto de la mano, la palma de la mano, el codo, el antebrazo, la rodilla, el empeine del pie, el borde del pie, los talones, la planta del pie.

La cabeza también es usada como arma, y la finalidad de atacar con los miembros es poner fuera de combate, hacer perder el conocimiento, paralizarlo, intimidarlo, disuadirlo o reducirlo al adversario.

El Atemi waza es una disciplina comprendida dentro del Judo, en la actualidad poco se enseña por falta de transmisión de estas técnicas. Además requieren un entrenamiento especial de endurecimiento de las superficies de las armas, adecuada velocidad, conocimiento de la destreza de golpear en el sentido de momento, ubicación, acción y reacción.

El Ate waza se usa en combinación con el Jujutsu, en cierto modo es parte también de esta disciplina que proviene de la antigua escuela Tenshin Shino ryu; otras técnicas del Judo en cambio provienen de la escuela Kito ryu. El Ate waza incluido en el Judo se aprecia especialmente en ciertos Katas como Ju no Kata, Zeiryoku-zenyo kokumin-taiiku, Kime no Kata y Kodokan Goshin-Jutsu.

10.1. Clasificación del Atemi Waza

a) Ude Ate Golpes de mano y codo

- Yubisaki Ate Golpes de dedos

1. Ago oshi
2. Ryogan tsuki
3. Suri age

- Kobushi ate Golpes de puño

1. Naname ate
2. Yoko ate
3. Kami ate
4. Tsuki age (Kachi Kake)
5. Shimo tauki
6. Ushiro sumi tsuki
7. Tsuki kake (Tsukkake)
8. Yoko uchi
9. Ushiro uchi
10. Uchioroshi
11. Ushiro tsuki

- Togatana ate Golpes de borde de mano

1. Naname uchi
2. Kirioroshi
3. Ushiro dori

- Hiji ate Golpes de codo

1. Ushiro ate
2. Ushiro dori

b) Ashi ate Golpes de pie

- Hiza gashira ate Golpes de rodilla

1. Ryote dori
2. Gyakute dori

- Sekito Ate Golpes de pie planta metatarsal

1. Keage
2. Mae geri
3. Ryote dori

- Kakato ate Golpes de talón de pie

1. Ushiro geri
2. Yoko geri
3. Ashi fumi

10.2. Mecánica y Acción del Atemi Waza

Para la práctica del Atemi waza es comprensible y requisito tener el grado al menos de Shodan. Este conjunto de técnicas forman parte del Judo clásico. Por eso se requiere cierto nivel de suficiencia y destreza en el Judo previamente.

El atemi es el golpe natural efectuado con alguna parte del cuerpo convenientemente adiestrada para esta finalidad. El atemi es un golpe percutor, que tiene irradiación de su energía y potencia sobre la zona de impacto, con diversas consecuencias. Este golpe se caracteriza también por ser preciso, sorpresivo, limpio y contundente. Al tirar un atemi debe saberse de Kyusho puntos vulnerables, porque bien podría ocasionar daño al dar un golpe en el sitio indebido.

La mecánica del atemi tiene tres puntos de estudio y reflexión:

a) La superficie del impacto

Es el blanco o destino del golpe, este es enviado con velocidad y descarga seca, liberando la energía y potencia acumulada por efecto de la contracción muscular y la concentración mental. Los efectos del golpe varían en relación también al tamaño de la superficie golpeada; si la superficie es menor, el daño es más profundo, y si la superficie es mayor, el daño es más superficial.

El blanco suele mentalizarse como en un objeto mental, visualizando la superficie donde se va a destinar, de tal forma que el blanco siempre se ubique unos centímetros más allá del blanco físico real. Esta carrera o espacio adicional del vehículo impactador hará que la descarga sea más potente.

b) La velocidad

La eficacia de un golpe está en relación también con su velocidad y su masa de potencia o de energía que la propulsa. El golpe tiene una velocidad de inicio desde el

momento en que se amartilla o contrae el músculo del miembro o arma de ataque, luego viene la velocidad de descarga o percusión del golpe.

Hay contactos o golpes secos y también golpes de rebote o percusión, como contrayendo el arma inmediatamente después del contacto.

c) Dureza del arma

El miembro o arma hay que educarla en los movimientos hasta hacerlos automáticos, también forjarlos en la dureza y potencia requerida, es decir hay que entrenarlos metódicamente.

Durante la aplicación del golpe también intervienen muchos músculos y otras partes del cuerpo que dan el soporte, el giro, la carrera, la inclinación, la contracción y explosión, que también necesitan entrenamiento repetitivo.

Los golpes o atemis son variados en su dirección y aunque la ruta recta y directa es siempre la mejor entre dos puntos, empero pueden haber golpes curvos, boleados, semi circulares, de arriba hacia abajo y viceversa, según las circunstancias del combate. Un entrenamiento sistemático dará precisión, eficiencia y experiencia en la técnica de los atemis.

Hay otros aspectos relativos como son la respiración y la actitud mental en el control de las emociones. El momento correcto previo para cargar los pulmones y el momento preciso para descargarlos, liberando con el grito Kiai la energía concentrada.

Aquellos son aspectos que deben estudiarse profundamente con maestros capacitados en el asunto, así como la práctica meditativa para el relajamiento y la reactivación neuro-muscular, así también la práctica de la concentración en los blancos y en la energía de los movimientos; todos ellos, son trabajos técnicos que precisan gran dedicación y paciencia.

Recordemos también que Shihan Kano tuvo bastante acercamiento con el maestro de Karate Funakoshi, y con maestros de otros ryuhas de su época. En el Manual del Judo Kodokan, podrán encontrarse algunas descripciones en japonés de las armas o instrumentos que se usan en Atemi waza.

CAPITULO V ENTRENAMIENTO Y METODOLOGÍA DEL JUDO

1. El Entrenamiento Deportivo
2. Preparación y Entrenamiento
3. Principios del Entrenamiento
4. Componentes del Entrenamiento
5. Los Procesos del Entrenamiento
6. Importancia del Método de Trabajo
7. Labor de Sastre en la Metodología del Judo
8. Propósitos del Proceso del Trabajo
9. Mecanismos e Instrumentos del Proceso Metodológico del Trabajo
10. Evaluación y Rendimientos del Proceso Metodológico del Trabajo
11. Metodología del Adiestramiento Técnico
12. Diagnóstico y Adiestramiento de Eficiencia de los FMM y FMW
13. Diagnóstico y Adiestramiento de Performance de la Técnica en Judo
14. Diagnóstico y Adiestramiento de Performance en el Shiai, Randori
15. Diagnóstico y Adiestramiento de las Capacidades Físico Motoras

1. El Entrenamiento Deportivo

En el fenómeno social llamado deporte la teoría y la metodología del entrenamiento constituyen el fundamento de esta actividad. Las metodologías de entrenamiento en las diversas disciplinas deportivas han ido modernizándose y perfeccionándose en sus propósitos, recursos y procesos de trabajo.

El deporte está orientado a la práctica recreativa, educacional y competitiva, porque la esencia y el espíritu del deporte no podría reducirse al marco de las competencias exclusivamente, ese sería un afán limitado e ineficaz si se desea el desarrollo de las sociedades a través del deporte.

El deporte sirve primordialmente para formar al individuo, para socializarlo, para madurarlo físicamente, emocionalmente y espiritualmente. Por ello el deporte de competencia es sólo una parte de la complejidad y del fenómeno social llamado deporte.

En el caso del Judo esta disciplina nace como un Arte Marcial moderno o Gendai Budo, en el que además de la estructura y los procesos técnicos del mismo Budo, están el aspecto de la formación y de la preparación física, las metodologías adecuadas para preparar al individuo en sus habilidades, resistencia, fuerza, agilidad, velocidad, flexibilidad, reacción.

El budo dejó de verse como la ciencia de la estrategia del combate para vivir o morir, que fue el propósito de las artes guerreras de la época del Kobudo, para orientarse modernamente a las actividades de la competencia deportiva, buscando la eficiencia de performance en los movimientos y en los resultados de las competencias.

Bien señalaba el maestro Kano en diferenciar el O Judo del Ko Judo, el Ko Judo se enfoca al aspecto estrictamente del desarrollo físico en el Judo; el O Judo involucra el desarrollo de los procesos de la técnica del Judo y de la persona en sus valores ético humanos del Bushido, así como en la etiqueta o Reigisoho.

Sensei Kano recomendaba ese marco de referencia para hacer un trabajo integrado de los componentes del Judo, una preparación integral para que el judoka así como lo fue el Samurai, fueran expertos en el arte del combate y en el arte del vivir saludablemente en interacción con su entorno social y natural.

El Judo como deporte tiene que ser visto también como un marco de enseñanza de valores, además del adiestramiento de la capacidad física y competitiva; por ello que un deportista debe ser visto como una persona ejemplar, por su disciplina, constancia, tenacidad, coraje, valor, iniciativa, modestia, diligencia, orden, respetuosidad, sentido común, urbanidad, civismo y otros valores humanos.

El Judo deporte es un instrumento del desarrollo social multifacético que contribuye al desarrollo del individuo, de su familia y de la sociedad; en los aspectos de salud e higiene, recreación, competencia y valores. No olvidemos que el deporte como sistema integrado, puede ser una unidad de medida del desarrollo social de una nación.

2. Preparación y Entrenamiento

La preparación de un judoka competidor es un proceso largo que se da en ciclos de entrenamiento a través de los años de la vida deportiva del atleta, comprende programas, recursos, métodos y ambientación; que permiten al atleta del Judo

alcanzar sus metas y objetivos con respecto a su perfeccionamiento, eficiencia de performance competitiva y recreacional.

El entrenamiento Shugyou es parte del proceso de preparación y tiene un resultado expresado en lo pedagógico, técnico, psicológico, nutricional, fisiológico, médico, táctico, estratégico, operativo; que estimula el desarrollo de las capacidades del individuo en sus metas de competencia o recreación.

Entrenar no es solamente adiestrarse para obtener ciertas habilidades, es también enseñar, capacitar al individuo, motivarlo en aprender a tener una mente organizada, a tener actitudes y movimientos ordenados, con secuencias y pausas; es despertar en el atleta la satisfacción de lo que hace, sabiendo que cada esfuerzo tiene una compensación en las expectativas personales.

En el deporte debe existir y ponerse en acción una pedagogía del deporte, como una plataforma del desarrollo del deporte, que requiere de la presencia de competentes pedagogos del deporte.

a) El Entrenamiento Físico

Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo, puede darse en la preparación física general y en la preparación física específica.

La preparación física general da las bases atléticas en la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad, reacción y seguridad. La preparación física específica está dirigida al entrenamiento de la estimulación y perfeccionamiento en las áreas particulares del Judo deporte, así como de determinadas partes del cuerpo.

Digamos que podemos visualizar el entrenamiento a través de los ejercicios o Tanren, dirigiéndolos específicamente a potenciar el agarre de manos, músculos femorales, brazos, cuello, abdomen; buscando elasticidad y flexibilidad de cintura, torso, para entradas y salidas fluidas, contracción y expansión del cuerpo para Ne waza. Velocidad de reacción y movimientos condicionados del cuerpo, percepción y sensibilidad de balance y anticipación, resistencia anaeróbica, aeróbica y función cardio-respiratoria y cardio-vascular.

En cada caso se harán o diseñarán, según convenga, esquemas, rutinas o Kunren, series y repeticiones de ejercicios o trabajos para edificar las partes o áreas involucradas en la actividad de la disciplina del Judo.

b) La Preparación Táctica y Estratégica

La preparación táctica del judoka consiste en adiestrar los movimientos y acciones para perfeccionar las habilidades de las técnicas o Wazas. Para lo cual se requiere una óptima condición física, estableciendo exigencias y grados de dificultad en la realización de las técnicas individuales o combinadas.

La táctica comprende además el reconocimiento de las leyes de la mecánica física aplicadas al Judo y al cuerpo humano, mejor dicho, la biomecánica del Judo, creando hábitos eficaces y reflejos condicionados del cuerpo, que respondan a los diversos estímulos en la estructura de un combate o Shiai, con altos índices de performance y perfeccionamiento.

La preparación estratégica está enfocada a adiestrar al judoka y entrenarlo para las situaciones que se dan en un combate y durante el proceso de las competencias.

Una pregunta usual en los atletas de Judo de competencia es cuántas horas de práctica o Renshu diario deben hacer.

Ciertamente las prácticas están asociadas a los programas de trabajo y estos a sus específicos propósitos, pero de manera general la naturaleza humana avisa cuándo es el límite de la capacidad individual; para unos puede resultar trabajar seis horas diarias repartidas durante el día, otros cuatro, otros dos horas diarias.

La dosificación la debe dar el entrenador ,y el atleta a su vez debe informar de todos los cambios experimentados en su salud deportiva, la comunicación del atleta con su entrenador es muy importante, los detalles de los avances deben registrarse para hacer el seguimiento de la conducta atlética del entrenamiento.

El atleta debe estar preparado física, emocional, mental y espiritualmente en optimización de respuesta. Para responder a las variaciones situacionales del contendor, estilo y capacidades de este; así como a los esquemas de ataque y defensa, combinaciones y contra-ataques, ambientación, arbitraje, concentración, seguridad, adaptación y cambios; proceso volitivo, reacciones y decisiones, carácter, temperamento y mentalidad ganadora.



Gráfico # 8 EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

3. Principios del Entrenamiento

En la teoría del entrenamiento se persigue desarrollar las capacidades físicas y psíquicas del atleta, así como la incorporación de ciertos hábitos sicomotrices en los gestos o movimientos.

Tanto el aprendizaje como el desarrollo de estos hábitos tienen su fundamento en la necesidad de una estrecha articulación entre ellos, es necesario que exista una preparación sinérgica de los órganos internos, en su fisiología, alimentación, hábitos de vida. Sin lo cual no sería posible acondicionar al individuo para el desarrollo de las nuevas técnicas ni para la mejora de las metas. En este sentido consideramos los siguientes principios para el trabajo organizado:

a) Finalidad

El entrenamiento debe tener un fin o propósito natural, y ello no debiera significar retos o presiones mentales sobre la persona; aún en el caso del Judo recreativo, siempre tiene que haber un propósito para entrenar, pero entrenar educándose y recreándose, ese podría ser un buen propósito, además de alcanzar perfección, salud y buena actitud física, o sencillamente tener un relajamiento completo.

En la actividad de alta competencia se fijarán metas concretas y evaluables a alcanzar en ciertos períodos de tiempo. El entrenador debe explicar las características y finalidades del programa de entrenamiento del atleta.

b) Armonía

Las partes y el todo del proceso de entrenamiento deben tener unidad de sincronismo, coordinación, integración, sinergismo y armonía con las capacidades, fisiología del atleta, expectativas y programa de trabajo.

c) Beneficio

El entrenamiento debe traer utilidad al atleta como persona y deportista, en su desarrollo integral deportivo, el entrenamiento y sus demandas tienen que ser realistas y experimentables con respecto al medio o país donde vive el atleta.

d) Continuidad

El desarrollo se logra con la constancia y la continuidad sistemática en el proceso de entrenamiento. Las evaluaciones periódicas de metas, los controles y reprogramaciones, interrupciones y descansos contribuyen a sostener esa continuidad del trabajo.

e) Individualidad

Cada persona es una complejidad y tiene su temperamento, carácter y personalidad propio que lo identifica; los modelos de entrenamiento no debieran desplazar o reprimir la creatividad, espontaneidad y sello personal del atleta, la personalidad de la persona es parte importante del entrenamiento, lo complementa, robustece y ayuda a su eficaz adiestramiento.

d) Metodología

Sería absurdo que un proceso de entrenamiento careciera de método, pero es bueno tener un ordenamiento en el trabajo y las tareas del entrenamiento, como volumen, intensidad, frecuencia, generalidad, especificidad.

Y cierta secuencia en sus procedimientos de desenvolvimiento, como esquemas, ciclos, series, repeticiones, estadísticas, rendimientos. Las cosas no sólo deben estar registradas en la cabeza, sino también en papeles y registros de trabajo, eso es parte del trabajo metodológico.

4. Componentes del Entrenamiento

Las tareas o ejercicios físicos son los instrumentos naturales del cuerpo para el desarrollo del entrenamiento. Así en el entrenamiento para la competencia del Judo lo podemos descomponer en trabajo de preparación general y en trabajo específico.

Por ejemplo el Randori sería una carga de trabajo general que la dividiríamos en ciertas unidades de tiempo, haciendo cuatro series de 5 minutos de combate por 2 minutos de descanso cada una, nos darían 20 minutos de combate efectivo.

Dentro de esta rutina abordaremos un trabajo específico en las áreas de ataque y defensa, desplazamientos, amagues, bloqueos, contra-ataques, Kuzushi, Tsukuri, Kake; efectuando repeticiones en cada tarea y movimientos, analizando los elementos de los movimientos para hacer oportunas correcciones.

Podemos agregar tareas complementarias para alcanzar perfeccionamiento en determinadas técnicas favoritas; por ejemplo para Kata guruma trabajo con pesos para fortalecer y dar resistencia a las piernas y brazos. Trabajo de abdomen, cuello y cintura que complementan el giro y el esfuerzo de levantar al rival; desplazamiento en Tatami y combinaciones; práctica de distancia, ángulo, momento y dirección, a fin de conseguir el contacto adecuado.

Ahora bien, en los momentos de pausas entre rutinas de ejercicios se puede matizar por ejemplo con series de Tandoku renshu o sombra, de Kumi kata o agarres de combate, de Uchikomi frente al espejo, de Shintai o desplazamientos, de Hairi kata o entradas.

Estos ejercicios de sombra son notables para adquirir velocidad, precisión, reflejos, concentración, destreza de la técnica, y para estirar los músculos en los entretiempos. El salto de sogu frente al espejo también es formidable para dar resistencia y coordinación de movimientos de pies.

En el esquema de trabajo también podemos usar levantamiento de pesas por diez minutos en 3 series de 10 repeticiones, con intervalos de 1 minuto entre ellas; luego volver al Uchikomi en estática y dinámica de desplazamientos por 50 repeticiones cada uno; luego al Randori por dos minutos, esta secuencia de tareaje específico puede repetirse en dos rutinas para un espacio de 30 minutos aproximadamente.

Recordemos que la estructura y el proceso en el trabajo del entrenamiento quedan bosquejados de la siguiente manera:

- a) Descomposición de la Estructura del Trabajo del Entrenamiento (ETE) :

ACTIVIDAD - FUNCION - TAREA - MOVIMIENTO - ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO

b) Descomposición del Proceso del Trabajo del Entrenamiento (PTE):

TÉCNICA - MÉTODO - RUTINA - SERIE - REPETICIONES - PAUSAS

5. Los Procesos del Entrenamiento

Los procesos son ese gran componente en el entrenamiento que engloba básicamente la técnica, el método, los movimientos y todos las fases y eventos suplementarios, cuantificables y contrastables; que tienen por finalidad optimizar la performance del atleta, de perfeccionar su técnica en el ahorro de energía, eficiencia de movimientos y desarrollo de todas sus capacidades sicomotrices del atleta.

Dentro de la metodología del entrenamiento tenemos varias modalidades de trabajo como son: trabajo por repeticiones, en secuencia, en intervalos, por duración, por adaptación, por resultados, por carga de trabajo, por estímulo.

Ahora bien, la carga de trabajo deberá estar relacionada a los siguientes parámetros:

a) Duración

Es el tiempo o período en que el cuerpo está sujeto al ejercicio o tarea con diferentes intensidades y volúmenes.

b) Frecuencia

Es el número de veces en que se repite una sesión de entrenamiento en el curso de una semana, o sea, el número de veces que se entrena, que puede cuantificarse en número de horas también.

c) Intervalos

Son las pausas, intermedios, descansos entre serie y serie de ejercicios o rutinas de ejercicios.

d) Intensidad

Llamamos intensidad o carga de trabajo a la magnitud del esfuerzo físico aplicado con referencia a una unidad de medida, por ejemplo, distancia recorrida, peso levantado, repeticiones efectuadas, lances realizados, velocidad de ejecución.

e) Volumen

Se refiere al total de trabajo acumulado, a la cantidad de trabajo realizado en ciertas tareas o ejercicios para una sesión, unidad, período, etapa o ciclo de entrenamiento; la resultante se da en metas logradas para la unidad o etapa, por ejemplo las sesiones, rutinas y series realizadas de cada técnica en el curso de una semana.

De otro lado es recomendable que la carga de trabajo no irrite el sistema nervioso, no produzca distensiones o estiramientos, ni contracciones o calambres, y menos desgarramientos de músculos o ligamentos.

Más bien una saludable carga de trabajo, además de la satisfacción personal y el entrenamiento sano, debe producir una buena irrigación muscular, oxigenación,

adecuada bioquímica, estímulo cardio-vascular, resistencia cardio-respiratoria, regulación de latidos, tonicidad nerviosa.

El entrenamiento en Judo tiene dos aspectos bien marcados, el trabajo físico atlético que conduce a la optimización del esfuerzo físico, y el trabajo táctico estratégico para un alto nivel de performance de las técnicas y el combate.

En ambos casos hay metodologías básicas y suplementarias que el judoka y el entrenador deben planificar cíclicamente según la proximidad de los compromisos, en ese proceso organizado de formular, ejecutar y reprogramar sus actividades.



Gráfico # 9 EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

6. Importancia del Método de Trabajo

En el curso de los torneos mundiales los rostros humanos revelan la intensidad y variedad de sentimientos en los atletas judokas. Recuerdo la atónita cara de Nakamura en la final del campeonato Makuhari de Japón del 95, cuando en un descuido perdiera ante el agresivo alemán Quellmaltz, la impertérrita expresión de seguridad de Koga.

La excelente técnica de la cubana Savón, la experiencia de la francesa Restoux, la pasmosa tranquilidad de Ryoko Tamura, quien posee el más extraordinario, fino, y eficiente Judo del mundo para mi modesta opinión.

Y en el mundial de Birmingham 99 la expresión del talentoso y clásico Yoshida al lograr su victoria, y los ojos atónitos de su asistente de esquina, la mirada satisfactoria del brasileño Pereira.

El rostro sudoroso pero casi inexpresivo de Shinohara, la emoción del talentoso y sin igual Kosei Inoue, en fin, los rostros dibujan y expresan el contenido del alma que reflejan los sudores del esfuerzo acumulado desde los entrenamientos.

Recientemente en el mundial de Munich 2001, los rostros de alegría, las frustraciones, los desencantos, también quedaron reflejados en los rostros de casi los mismos atletas que torneo a torneo están participando en estas competencias por sus esfuerzos y su calidad atlética.

En segundos se definen los meses y los años de sacrificio y trabajo invertidos o gastados en la preparación de un atleta, para ponerlos a prueba en cosa de minutos, y recién saber en qué nos equivocamos, o en qué estuvimos bien.

Ese es el mundo del trabajo de entrenamiento y competición del Judo; por ello, siempre he pensado que las victorias se ganan en los entrenamientos, que las victorias se fabrican en el calor del sudor, el dolor, los sacrificios que demandan los entrenamientos durante meses de preparación; eso les he repetido a mis atletas que me tocó preparar.

Hay judokas que se sacrifican mucho entrenando, que son talentosos, pero pierden, no se ve un progreso significativo en sus carreras; porque el hecho de participar cada año en competencias y acumular experiencias no relevantes, no significa progreso cualitativo necesariamente en la carrera.

Muchos trabajan concienzudamente por horas y alcanzan en el entrenamiento un 90% de rendimiento, pero a la hora del combate no rinden, solo alcanzan ni un 60% de rendimiento sobre lo mostrado en el proceso preparatorio. Por qué ocurren estas inconsistencias ?.

La experiencia puede resultar cuantitativa, acumulativa, pero a la vez puede ser rutinaria, estable, cuando en el marco metodológico no hay innovación, o no se aperturan avenidas que lleven a un incremento de las habilidades y recursos, y al crecimiento de la performance, entonces, el método empleado en la preparación debe revisarse.

Porque la experiencia debe ser bien resolutive, determinativa, eficaz, creativa en el sentido que provea recursos que den soluciones, que definan en segundos el escenario de la competencia, que permitan capitalizar los errores, creando reservas que conduzcan al perfeccionamiento del ataque a través de la aplicación eficaz de la técnica.

7. Labor de Sastre en la Metodología del Judo

Particularmente no creo que los modelos de entrenamiento deban generalizarse o estandarizarse siempre, más bien pienso que debe diseñarse un modelo de trabajo para cada atleta, de acuerdo a su capacidad, recursos, características, rivales y clase de torneos; por supuesto hay ciertas bases y ciclos de entrenamiento que son comunes para todos, pero a partir de ahí, hay que diseñar un trabajo particular de acuerdo a cada caso.

Muchos entrenadores de fútbol tienen fracasos justamente porque emplean los mismos esquemas estratégicos en todos sus equipos, o tratan de adaptar al jugador al esquema; sin tomar en cuenta las diferencias y potencialidades de cada recurso humano y de su desempeño como parte de un grupo que debe dar ciertos resultados.

No es como en una fábrica, en la cual se tiene un programa establecido de producción, que responde a metas de producción y estrategias de mercado. El sistema de reclutamiento de personal tiene obviamente ciertos parámetros para identificar capacidades, educación, experiencia, expectativas de los candidatos; ellos deberán adaptarse a las políticas y modelos de producción y productividad, la empresa no va a modificar sus modelos productivos de acuerdo a las capacidades de los candidatos.

Porque siempre habrán trabajadores sustitutos que sincronicen con las demandas de la empresa, porque el mercado de demanda de empleo es muy grande.

En el deporte no es así, la metodología de entrenamiento para la preparación de un atleta debe plantearse sobre cierta estrategia de acción, en la cual se plasme todas las consideraciones de lo que se pretende o espera alcanzar en términos de logros de la carrera personal del atleta, equipo, club, federación, país; o sea de una pedagogía del entrenamiento que visualice y sincronice capacidades del atleta con objetivos, porque el mercado de demanda de atletas no es tan grande.

Esa es la prognosis del entrenador eficaz, visionario, saberse proyectar y adaptar un plan de trabajo tipo sastre, de acuerdo a las potencialidades de su pupilo; formándolo, haciendo pedagogía del Judo a través del entrenamiento, el entrenador no solamente es un identificador de situaciones, forjador de capacidades y planteador de soluciones.

El entrenador debería ser mucho más que eso, debería ser un docente, un maestro de la pedagogía del Judo. Esa es también la gran disyuntiva que se plantea para el futuro de la metodología en la preparación de judokas de alta performance, tener un entrenador o maestro, o una virtuosa combinación de ambos roles.

A continuación vamos a exponer tres avenidas a través de las cuales se desarrolla la metodología del proceso de trabajo o entrenamiento en el Judo, como son :

- a) Propósitos del Proceso Metodológico de Trabajo (PPMT)
- b) Mecanismos del Proceso Metodológico de Trabajo (MPMT)
- c) Rendimientos del Proceso Metodológico de Trabajo (RPMT)

8. Propósitos del Proceso Metodológico del Trabajo

Ganar torneos, ganar medallas, no deberían ser los propósitos esenciales creo en la carrera de un judoka, esos son más bien los resultados o los efectos de ciertas metas bien llevadas en el proceso de entrenamiento. No olvidemos que las marcas y títulos son superables en el tiempo y suelen pasar al olvido después de dos décadas.

Hay pasos intermedios que son los más importantes para los cuales se necesita visión, estrategia, virtuosidad, metodología, perseverancia, disciplina, orden y una gran dosis de motivación. Creo que el propósito esencial de un atleta debería ser llenar su vida y personalidad de una actividad que lo haga feliz, que lo edifique y desarrolle como ser humano; pero haciendo a la vez un trabajo destinado esencialmente a perfeccionarse en lo que hace, a optimizar su rendimiento. Las medallas y títulos serán la consecuencia de esa maestría alcanzada previamente en la disciplina.

Así los propósitos en una carrera conducen a la formulación de ciertos objetivos de mediano aliento y de la presencia de periódicas o cíclicas metas cuantificables, las cuales quedan reflejadas en el desarrollo de las capacidades, en una adecuada nutrición y en la mejora de las actitudes anímicas y mentales.

Hay talentosos judokas que por cosas fortuitas no alcanzaron los triunfos esperados en los campeonatos, pero su trayectoria es más meritoria y testimonial que la satisfacción y la corta duración que da una victoria en un torneo.

Por eso el objetivo de una carrera debe ser moldeado en el espíritu del desarrollo no exclusivamente por trofeos o medallas, porque esa es la parte material de la carrera; el desarrollo de una carrera está en el trabajo de cada día, en la actitud reflexiva después de un torneo, en reconocer e identificar dónde están los errores, focalizando la mejora de las capacidades. Finalmente el verdadero triunfo es en lo personal, en lo íntimo de los atributos de la persona, en el desarrollo del individuo socialmente a través de la práctica adecuada de un deporte.

Las metas deben ser orientadas hacia logros medibles, no en suposiciones o especulaciones tentativas, una meta es una realidad que se basa en la capacidad y potencialidades del individuo y del entorno en el cual se desarrollará en un tramo de tiempo; por ello la meta debe contener una política de firmeza y flexibilidad para adaptarse a situaciones cambiantes, sin restar el cumplimiento de ella.

He oído a veces a entrenadores decir después de un campeonato o torneo, cuando quedaron fuera de competencia, que ese resultado estaba dentro de sus planes, que habían asistido sólo a adquirir experiencia para saber qué corregirían después. Esa sin embargo es una apreciación inexacta en términos de estrategia, o de una seria formulación de planes considerando el costo-beneficio de un trabajo.

Recordemos que a los escenarios internacionales competitivos sólo llegan los más destacados atletas en cada final de torneo, aquellos son los mejores competidores del mundo en sus respectivas categorías, aunque no campeonen todos, pero llegar a ese punto es un mérito muy grande, una meta ya lograda en la carrera.

Una meta podría ser obtener un tercer lugar en una competición, pero si se llega entre los diez primeros de finales del torneo, eso significa la necesidad de reprogramar variables para un nuevo intento, pero también indica que hubo un pequeño sesgo que no resta mayor trascendencia al meritorio trabajo desarrollado para esa específica meta.

9. Mecanismos e Instrumentos del Proceso Metodológico del Trabajo

Algunas metas quedarían convertidas en sueños y aspiraciones si acaso los mecanismos de realización no fueran los adecuados. Estos mecanismos son los eventos y las secuencias que seguirá el trabajo de entrenamiento a lo largo de cierto período de tiempo, eso es en realidad el núcleo o médula que hará desarrollar las capacidades físicas y las habilidades técnicas del atleta del Judo.

Muchos autores e investigadores llaman ciclos o periodización del entrenamiento al tareaje comprendido en aquella distribución organizada del trabajo en función de la cronología o tiempo, y que nosotros llamaremos estratificación del trabajo-tiempo, con el mismo criterio de fijar unidades referenciales de cuantificación y evaluación.

Para lo cual se precisa como instrumentos básicos de seguimiento de propósitos un Cronograma de Trabajo, y un Cursograma del Proceso de Entrenamiento; los cuales reflejarán cada detalle de este proyecto de preparación en el cual se determinarán las variables de las siguientes capacidades:

- a) Capacidades Físicas y Biomecánicas
- b) Capacidades Mentales y Anímicas

c) Capacidades Táctico Estratégicas.

Usualmente la estratificación del trabajo tiempo se descompone con arreglo al proceso de entrenamiento y de acuerdo a las circunstancias y a cada realidad, por eso nuestro marco es sólo referencial, porque habrá que ajustarlo según las capacidades, necesidades de los atletas y compromisos, la siguiente es una segmentación normativa para organizar el trabajo tiempo:

NIVEL DEL AÑO - CICLO - PERIODO - ETAPA - FASE - EVENTO - SESION

Ahora bien, debe entenderse que cada entrenador tiene su percepción, visión, estilos o formas de organizar y manejar su trabajo, posiblemente hasta sus propias nomenclaturas, tomando en consideración también las secuencias, enlaces o conectores entre cada porción de tiempo del entrenamiento, pero en esencia la normatividad de una periodización juega dentro de la nomenclatura del marco que hemos señalado como referencia.

Hay autores que nominan de manera particular estos estructuramientos del período de entrenamiento o periodización, en relación a la fase o tramo de tiempo que puede durar un proceso de entrenamiento en relación a su propósito, objetivo o meta establecida.

Que pudiera darse en una semana o días si es un microciclo, de pocas semanas o hasta tres meses si es un mesociclo, y de tres hasta seis o más meses si se habla de un macrociclo; pero todos estos fraccionamientos de tiempo pueden ser relativamente manejados.

El hecho es que el proceso de entrenamiento debe tener una unidad referencial de medida de tiempo para evaluar sus dosificaciones, y entre estas porciones de tiempo debe existir coherencia, articulación y amalgama de un mismo criterio cronológico; así tenemos que la segmentación en función del tiempo de entrenamiento puede dividirse en:

MACROCICLOS - MESOCICLOS - MICROCICLOS

Estas nomenclaturas son con referencia a la cronología, pero cabe precisar que con respecto a la relación evento secuencia de desarrollo del trabajo, podríamos segmentar también en fases de:

ACONDICIONAMIENTO - DESARROLLO - MANTENIMIENTO

En donde las sesiones de entrenamiento pueden subdividirse también en principales y complementarias para cada etapa o fase, cuyas cargas de trabajo estarán en relación a la intensidad y volumen de tareaje.

En cuanto al proceso metodológico consideramos que este se debe iniciar con un auscultamiento o diagnóstico de las capacidades y de los rendimientos presentes del atleta, de sus recursos, de sus cualidades, de sus talentos nacidos, de sus habilidades o destrezas adquiridas. Luego se diseñará el programa de trabajo que lo llevará a alcanzar o desarrollar ciertas potencialidades programadas en términos de metas y logros.

Este será el contraste o desarrollo entre lo iniciado y lo acabado en la estructura y el proceso de trabajo. Esta metodología de trabajo a su vez se descompone en dos áreas de focalización y descomposición del trabajo mismo, como son:

a) Descomposición de la Estructura del Trabajo de Entrenamiento (ETE), en la separación y análisis de las partes o áreas compositivas del fenómeno llamado trabajo, como son:

**ACTIVIDAD - FUNCION - TAREA - MOVIMIENTO -
ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO**

b) Descomposición del Proceso del Trabajo de Entrenamiento (PTE), en la fenomenología de la dinámica del trabajo, y que se materializa en una relación sistematizada de eventos y secuencias, como son:

TÉCNICA - MÉTODO - SESIÓN - RUTINA - SERIE - REPETICIONES - PAUSAS

Por otro lado, esta secuencia como subproceso tendrá al interior del trabajo tanto en lo físico fisiológico, como en lo táctico y lo técnico, cierto ordenamiento y especificidad de lo que se espera alcanzar en sus reprogramaciones, y por cierto en los registros y cuadros estadísticos que más tarde servirán de referencia histórica de los trabajos desarrollados.

En cuanto al desarrollo del trabajo en su relación evento-secuencia, y en su primera etapa de Acondicionamiento, estas serán las Variables de Desarrollo Físico (VDF) que se evaluarán y desarrollarán:

- a) Agilidad - Elasticidad
- b) Flexibilidad - Adaptabilidad
- c) Fuerza - Potencia
- d) Resistencia Física - Administración de la Fatiga
- e) Velocidad Física - Velocidad Estímulo - Respuesta
- f) Nutrición - Asimilación y Consumo
- g) Antropomorfología, medidas, frecuencia cardiaca, biotipo

Sobre estos parámetros se prepararán detalles de métodos de evaluación, seguimiento y registro de los avances o metas. Esta es la etapa del ciclo básico o general, en el que se estimularán y desarrollarán las potencialidades físicas preferencialmente, a fin de preparar idóneamente al atleta en las demandas físicas requeridas para las competencias.

En la etapa de Desarrollo se concentrará el enfoque de estimulación al trabajo táctico y estratégico, a fin de perfeccionar los fundamentos de la biomecánica del Judo cuyos aspectos han sido descritos en el capítulo III, y que fueron referidos a los Factores Mecánicos del Waza (FMW, y a los Factores Mecánicos del Movimiento (FMM) también.

Como son los (FMW):

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| a) Acoplamiento o Tsukuri | j) Distancia |
| b) Ángulo | k) Energía Explosiva o Kake |
| c) Agarre | l) Centro de equilibrio o Tandem |
| d) Balance - Armonía | m) Flexibilidad |

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| e) Base | n) Momento - Oportunidad |
| f) Coordinación | o) Reflejos - Respuesta |
| g) Desequilibrio o Kuzushi | p) Resistencia Aeróbica (cansancio) |
| h) Desplazamiento o Shintai | Anaeróbica (fatiga) |
| i) Dirección - Sentido o Embusan | q) Rotación - Traslación |

Así mismo, en esta compleja y exhaustiva fase de Desarrollo, se adiestrarán los Factores Mecánicos del Movimiento (FMM):

- | | |
|------------------------------|---|
| a) Acción – Reacción | j) Estabilidad |
| b) Adaptabilidad | k) Fuerza Centrípeta, Centrífuga, Inercia |
| c) Automatización | l) Giro - Inclinación |
| d) Avance – Retroceso | m) Jalón - Empuje |
| e) Carrera – Recorrido | n) Palanca, clases |
| f) Contracción – Expansión | o) Punto de apoyo |
| g) Cuerpo o Masa | p) Resistencia Física |
| h) Economicidad – Eficiencia | q) Tracción |
| i) Elementos del Movimiento | r) Velocidad - Agilidad |

Realmente todos estos elementos conforman un abanico numeroso de la biomecánica del Judo, cuyo estudio, análisis y práctica en este ciclo de Desarrollo permitirán optimizar los Wazas y sus movimientos para la competencia.

Conservando además el nivel de eficacia alcanzado en la preparación física, hasta el momento previo a la competencia. Aquí en esta etapa de la optimización de la biomecánica se verán entre otros aspectos además del Kuzushi, Tsukuri y Kake, los aspectos concernientes a la estrategia, los estilos del combate, recursos y habilidades, preparación mental y emocional, factores del combate, y el escenario psicológico del torneo.

La etapa de Mantenimiento es el segmento de los días previos a la competencia y del post torneo; aquí se harán rutinas de trabajo para conservar el nivel atlético de competición, dando especial marco al aspecto estratégico y a los factores del escenario, esta es una etapa esencialmente de seguimiento, análisis y reprogramación de resultados y del trabajo realizado.

Después de un torneo hay que descansar y dexintoxicarse, reprogramar y restablecer nuevas metas, nuevo proceso de trabajo según los eventos y rivales, nuevo escenario, nuevas estrategias pero sin descuidar lo ya ganado.

10. Evaluación y Rendimientos del Proceso Metodológico del Trabajo

El entrenador táctico estratégico del Judo, así como el preparador físico si lo hubiera, deben establecer ciertos parámetros o referencias de performance del atleta. El rendimiento de un atleta tiene que ser medido, evaluado, comparado y reprogramado en el curso del proceso de entrenamiento, así como en las competiciones y después de estas, evaluando la actuación en el escenario del combate y la experiencia resolutive acumulada.

Las metas se diseñan tanto para el aspecto físico, así como para el táctico y estratégico en el proceso de trabajo de los atletas; considerando también las expectativas de una adecuada estabilidad emocional, mental y espiritual. Convendrá

diseñar también algunos formatos de registros de control de todo el proceso de trabajo, como son por ejemplo:

- a) Registro-control de factores físicos
- b) Registro-control de factores técnicos
- c) Registro-control de eficacia de movimientos
- d) Registro de estrategias de ataque y defensa
- e) Algunos otros registros complementarios estadísticos para la competencia.

Los registros y mecanismos de seguimiento y control se irán mejorando y adaptando de acuerdo a cada realidad y capacidad de los atletas; pero el hecho es que son necesarios tenerlos como data histórica de la vida de preparación atlética. Todos los torneos tienen ganadores y no ganadores, pero todos los torneos no son iguales en sus configuraciones y detalles.

Eso lo tendrán muy en cuenta los entrenadores, la experiencia dice también que las cosas deben simplificarse, hacerse más viables y entendibles, porque con mínimo esfuerzo se alcanza la máxima eficacia, esa es la ley de la optimización de performance y del Judo también.

Todo proyecto metodológico de preparación en Judo debe tener un plan o esquema de trabajo, el cual debe descomponerse en etapas o segmentos de actividades y de cronología, evaluando avances de metas, o sea un cronograma de actividades y un cursograma del proceso.

Nuestro paso siguiente es presentar un modelo de criterios referenciales que podrían seguirse en un proceso de entrenamiento. Siempre se inicia un proceso con acciones exploratorias, como es el diagnóstico de capacidades y recursos de los atletas, que sintonice el estado en que se encuentran las capacidades técnicas físicas y emocionales. Esta es la base para iniciar un proceso de adiestramiento hacia alcanzar eficiencia de movimientos y calidad de performance táctico y estratégico en Judo en función de metas y objetivos.

11. Metodología del Adiestramiento Técnico

- a) Proceso de Aprendizaje

Pedagogía del Judo.

Concepto, idea, imagen, transmisión del conocimiento.

Visualización y demostración (enseñar demostrando).

Experimentación, absorción e internalización del conocimiento o enseñanza.
(aprender haciendo y repitiendo en cada detalle).

- b) Eficiencia de Movimiento

Automatización y productividad de los movimientos.

Utilización de la fuerza inteligente y controlada.

Procesos de traslación, rotación, centrípeta, centrífuga, contracción, expansión, desplazamiento, desequilibrio.

- c) Operatividad de los FMM Y FMW

Diagnosticar el funcionamiento de estos factores.
Saberlos aplicar.
Medir resultados y corregir.

d) Optimización de la Técnica

Conocimiento de la biomecánica.
Eficiencia del Kuzushi, Tsukuri, Kake.
Factores Mecánicos del Waza.

12. Diagnóstico y Adiestramiento de Eficiencia de los FMM Y FMW

a) Área de Shintai

Ejercicios en Tandoku Renshu, Sotai Renshu.
Avances verticales (adelante, hacia atrás).
Avances laterales (izquierda, derecha).
Avances circulares (ambos lados).
Sincronización (hombros, caderas, pies).

b) Área de Kumikata

Concepto, sensibilidad de manos.
Posiciones básicas o guardias.
Bloqueos con manos y hombros.
Función de las caderas y la espalda.
Agarres de una mano (derecha, izquierda).
Agarres de dos manos.
Conducción, control, y neutralización del rival.
Jalón y empuje en Kuzushi.
Trabajo de muñecas y manos (movimientos del pescador, de ruedas del tren).

c) Área de Kuzushi

Concepto, Happo no kuzushi.
Fintas o técnicas de engaño (cuerpo, manos, pies).
Concepto y aplicación de palanca en el cuerpo.
Concepto y punto de apoyo en el cuerpo.

d) Área de Tsukuri

Fase de acoplamiento de los cuerpos (distancia, tiempo).
Espacio (ángulo abierto, cerrado).
Ubicación (dirección y sentido de cabeza y hombros).
Movimiento de traslación y rotación de cuerpos
(cabeza, hombros, caderas, pies).

e) Área de Kake

Explosión de energía orientada y medida (dirección, sentido, giro, inclinación).
Movimientos de rotación y traslación de cuerpos.
Fuerzas centrífuga y centrípeta de cuerpos.
Desplazamiento, resistencia, y fricción de masa
al jalón o empuje del cuerpo.

13. Diagnóstico y Adiestramiento de Performance de la Técnica

a) Área de Tandoku Renshu

Trabajos controlados de sombra en series de repeticiones/tiempo (de desplazamientos, de entradas, y de sombra con y sin ligas).

b) Área de Sotai Renshu

Trabajos de Uchikomi en series de repeticiones de entradas y lances (en cientos de Tokui waza, Waza general, Waza alternado).

c) Área de Kakari geiko

Mejoramiento de movimiento y técnica en número de intentos de (desequilibrio, de desplazamiento, y de número de entradas/minuto).

d) Área de Yakusoku Geiko

Mejoramiento de la técnica con lances en número de (lances concretados/minuto; número de lances frustrados/minuto).

e) Área de Randori Geiko

Trabajo competitivo (en número de rivales/tiempo; lances/minuto; número de bloqueos/minuto; número de contratécnicas/minuto).

f) Área de Shiai Tachiwaza

Trabajo de estrategia con diferentes rivales (cambios de tácticas/combate).

g) Área de Shiai Newaza

Trabajo de estrategia con diferentes rivales (cambio de tácticas/combate).

14. Diagnóstico y Adiestramiento de Performance en el Shiai, Randori

a) Área del Sistema de Ataque

Concepto de espacio, Hairikata o entradas.

Variables del ataque, momento, frecuencia, velocidad, modalidad, intensidad, dirección, Kuzushi, explosión.

Desplazamiento Shisei, y posturas Shintai, guardias.

Automatización, reflejos, creatividad, improvisación.

Ataques fallidos, enrutamiento y recomposición de una acción.

Renrakuwaza, combinaciones, fintas, Kuzushi.

Posición y características del adversario.

b) Área del Sistema de Defensa

Concepto, recepción, anticipación, Shisentai, Jigotai, Taisabaki.

Variables de la defensa, percepción, equilibrio,

Tandem, base, distancia, recepción, consistencia, solidez, oclusión, reacción.

Kaeshiwaza, bloqueo, resistencia, neutralización.
Gonosenzawa, enrutamiento o redireccionamiento del ataque.

c) Área de Estrategia del Combate

Entorno (rivales, arbitraje, reglas, medio ambiente).
Recursos técnicos, físicos y anímicos.
Automatización y reflejos asociados para el combate.
Plan estratégico o Hyoho (ritmo, secuencia, sistema).

15. Diagnóstico y Adiestramiento de las Capacidades Físico Motoras

a) Área de Flexibilidad y Elasticidad

Trabajos de elongamiento, músculos, ligamentos, articulaciones, miembros.
Temperatura del cuerpo.

b) Área de Velocidad

Trabajos de velocidad, saltos, carreras, movimientos de miembros y cuerpo.

c) Área de Resistencia

Trabajos de resistencia, calistenia, aeróbica, número de Km. semanales, salto de soga, trabajo de cuerdas.

d) Área de Potencia

Trabajo de potencia, planchas, ranas, abdominales, cuello, manos, bíceps, tríceps, área femoral, dorsales, pantorrillas. Fuerza dinámica e inteligentemente controlada.
Trabajo sistematizado de pesos en series repeticiones para potenciación.

e) Área de Reacción

Trabajo de reflejos asociados, automatización del movimiento, caídas, bloqueos, entradas, combinaciones, coordinación, balance, ensayo ataque-defensa con ojos vendados.

CAPITULO VI LA TERMINOLOGÍA TÉCNICA EN EL JUDO

1. Importancia del Lenguaje Deportivo
2. Términos de Finalidad
3. Términos de Acción
4. Términos de Secuencia
5. Términos de Forma o Modo
6. Términos de Referencia o Medición
7. Términos de Representación
8. Términos Ocupacionales
9. Términos de Comunicación
10. La Terminología en el Judo
11. La Estrategia en el Judo
12. Fundamentos de la Estrategia
13. La Estrategia para la Acción Eficaz

1. Importancia del Lenguaje Deportivo

En el proceso de trabajo de los programas de entrenamiento es necesario hablar y utilizar el lenguaje apropiado para la comprensión de las nomenclaturas y taxonomías de los métodos de entrenamiento.

Las ciencias y las tecnologías, así como la ciencia del deporte utilizan un lenguaje propio y común a cada especialidad, cada disciplina deportiva tiene un específico lenguaje que a la vez es la base para el entendimiento y la comprensión acerca de los asuntos relativos a esa disciplinas deportiva.

Este es un punto en el que se observan precisamente algunas imprecisiones en el significado y la aplicación de las terminologías técnicas para denominar ciertos fenómenos o acciones dentro de la tarea metodológica de los programas de entrenamiento.

Hay varios conceptos que se vienen usando con real inexactitud, entre ellos encontramos por ejemplo términos como sistema, técnica, táctica, estrategia, estructura, objetivo, meta, política, método, proceso, procedimiento, proceso, política, objetivo, meta, módulo, modelo.

En la mayoría de los casos se emplean ciertas palabras como sinónimos o sencillamente como muletilla idiomática de sustitución, porque no se encuentra el término apropiado en ese momento para denominar el asunto que se está tratando.

Esto lo he apreciado incluso en entrenadores con gran experiencia, particularmente de fútbol, en que no distinguen con exactitud qué diferencias hay por ejemplo entre técnica, método, táctica y estrategia.

También he podido oír expresiones que no distinguen con claridad categorías como una política de una norma, un proceso de un procedimiento, o una actividad de una operación, una decisión estratégica de una decisión táctica, o más aun, confunden sistema con estructuras, o funciones con tareas, no distinguen las partes que contiene un proyecto, y las que contiene un programa o un plan.

Este hecho nos motivó a escribir algo al respecto, de modo que podamos aportar alguna referencia en este sentido para cooperar en normar un poco estas categorías en el deporte en general, y podamos todos aquellos que tenemos ese vínculo en el deportivo, hablar y entendernos en términos mas estandarizados y parejos.

Como quiera que el manejo de una teoría para el Judo requiere aceptación de ciertas premisas, tal es el caso de las nomenclaturas, técnicas y metodologías a utilizarse, que en buena cuenta conforman una teoría como eje de entendimiento para la uniformización de criterios conceptuales y operativos, es pertinente entonces considerar algunas ideas básicas en cuanto a su significancia.

De este modo, tomando en cuenta las generalidades establecidas en la teoría organizativa moderna, considerando que el deporte es un fenómeno social en el cual participan seres humanos y una variedad de recursos administrables, hemos estimado agrupar los términos de acuerdo a su propósito de aplicación.



GRÁFICO # 10 TERMINOLOGÍA TÉCNICA EN EL JUDO

2. Términos de Finalidad

a) Objetivos

Es una de las categorías más permanentes y equilibradoras de las actividades, es el punto de referencia y de logros para las actividades; en ello hay que diferenciar los objetivos operativos de los no operativos, según los cursos de acción que estos contengan.

Los objetivos estratégicos son aquellos relacionados con el desarrollo de la institución con respecto a su ecosistema, y a su actuación con la competencia básicamente.

Los objetivos operativos o tácticos son los que se vinculan al desarrollo interno de la organización, en cuanto a su optimización de servicio, producción, productividad.

b) Metas

La meta programática es una situación deseada pero a la vez cuantificable en unidades de medida y de comparación que se intenta alcanzar. Las metas también se diferencian según el nivel en que operan, así hay metas para los diversos niveles o estamentos de la organización, el segmento producción tendrá sus metas, el segmento administrativo, el gerencial, el de gestión, cada cual se involucrará en sus metas particulares.

Una meta necesariamente debe distinguirse por su condición de seguimiento, evaluación y reprogramación cuantificable.

c) Políticas

La política es el enunciado o marco de acción de las actividades, no tiene el atributo cuantificable de una meta, pero sí debe tener una penetrabilidad vertical en la estructura o programa de trabajo, de manera que todos los participantes en sus diversos niveles tengan ese consenso de entenderla y seguirla como una guía de referencia y de unidad de criterios.

La implementación de una política debe hacerse a través de un procedimiento, que incluya propósitos y mecanismos de ejecución y de evaluación.

Las políticas constituyen el espíritu de cuerpo del programa de trabajo, es la norma que alinea y endereza los sesgos, que mantiene vivos y alertas a los objetivos y metas, pueden haber dos tipos de políticas, las políticas estratégicas o globales y las políticas tácticas u operativas.

d) Estrategias

Son planes o estratagemas que sirven para orientar y llevar a cabo las políticas globales, fijando el carácter, los recursos, el escenario, los esquemas de combate, un torneo o competición, la carrera a largo plazo de un atleta o equipo. Las estrategias están asociadas además a las decisiones; así tenemos estrategias de torneos, estrategias de combate, estrategias de escenario, estrategias de preparación.

e) Planes, Proyectos, Programas

En verdad hay similitud entre estas categorías de planeamiento, todas ellas lo son así. Pero un Plan deportivamente hablando, es una idea general, un bosquejo, una apreciación o estimación de lo que será la realidad de una realización posterior.

El Proyecto es un plan mucho más elaborado, en donde intervienen finalidades, recursos, logística, tiempos de avance y cumplimiento, inversiones y rendimientos financieros; cantidad de fuerza de trabajo, focalización de mercados, clase de estructuras, modelos, sistemas.

Claro está, que hay proyectos de todo tamaño y rubro de aplicación en la actividad social y económica, pero en sustancia, eso es lo que comprende un proyecto de desarrollo en líneas generales en cualquier esfera de la actividad humana.

Los Programas son los mecanismos que se viabilizan los proyectos a través de los cronogramas de trabajo, de los presupuestos, de la provisión específica de los recursos, de la naturaleza del trabajo, de los procesos y procedimientos, de las políticas, de los objetivos y metas, del desarrollo de las actividades, de las operaciones y tareas; en el caso del deporte y del Judo, se pueden realizar planes de desarrollo a través de programas operativos también.

Un programa es una categoría de plan que tiene etapas, secuencias, tiempos medidos, elementos de control y seguimiento, metas cuantificables, cronogramas, modelos, cursogramas. El programa es una categoría muy acabada y precisa en el planeamiento.

3. Términos de Acción

En los términos de acción como son las actividades, las funciones, las operaciones, y las tareas, por su relación con la división del trabajo, requieren de una estratificación para facilitar su comprensión y aplicación. Así tenemos que.

a) En las organizaciones se desarrollan:

ACTIVIDADES DE LA ORGANIZACION
FUNCIONES DE LA ORGANIZACION

b) Entre las personas se realizan:

OPERACIONES DE LAS FUNCIONES
TAREAS DE LAS OPERACIONES
MOVIMIENTOS DE LAS TAREAS
ELEMENTOS DE LOS MOVIMIENTOS

Esta estratificación obedece a fines didácticos y basados en la experiencia de haber observado cientos de organizaciones, así como de haber efectuado personalmente trabajos de organización y métodos, y de análisis y evaluación de puestos de trabajo.

Considero que la estratificación es válida y aplicable al campo del deporte social, y particularmente, en las investigaciones sobre la eficiencia de performance en el Judo correspondientes a tareas, movimientos y elementos de movimiento, o sea, la biomecánica del Judo.

4. Términos de Secuencia

A veces se emplean indistintamente los términos procedimiento o proceso para significar una secuencia ordenada de eventos de una función u operación. Aunque en el medio industrial suele usarse el término proceso, y en el campo administrativo el término procedimiento.

Sin embargo ambos son circuitos o canales a través de los cuales se desplazan las actividades, que se conectan con los nodos o eventos; describiendo una serie de códigos, prioridades, accesos, salidas, registros, condiciones, formatos, instrucciones, cursogramas y símbolos que se habiliten para ese fin.

Un programa de entrenamiento debe tener con seguridad varios procedimientos a seguir, y la sumatoria de todos ellos pueden hacer el proceso de trabajo para una temporada específica o para un torneo en cuestión.

5. Términos de Modo o Forma

La táctica, la técnica y el método son términos que implican la forma de ejecutar determinadas operaciones y tareas; sin duda que el estilo y el recurso empleado lo da la técnica, pero el método indicará la manera, el mecanismo o modo de ejecución de ciertas acciones; la táctica abarca todo ello, más la logística a utilizar, los períodos, pausas, movimientos, biomecánica, rendimientos, rutinas.

En otras palabras, la táctica aglutina el método mas la técnica, puede darse en orden individual o de grupo. En el conocimiento y la precisión de estas nomenclaturas de trabajo puede estar el éxito de la carrera de un atleta en el deporte. De ahí la importancia de construir planes utilizando la terminología adecuada en cada caso.

6. Términos de Referencia o Medición

En la gestión del deporte social es imprescindible trabajar con elementos de optimización, que permitan comparar los resultados obtenidos, estos términos están agrupados formando tablas de precisión, de exactitud o de aproximaciones muy afinadas, las mismas que arrojan valores de seguimiento y también de compulsamiento.

Así encontramos los llamados indicadores, normas, patrones, o estándares de rendimiento, de performance, que son la referencia medible de la eficiencia de la técnica y de los movimientos, o de la mejora de la capacidad física, cardio-vascular y respiratoria.

Los términos de referencia necesariamente deben ser cuantificables, dar lecturas que puedan ser medidas, comparadas, registradas, con respecto a las metas de los programas. Generalmente un indicador es parte de un procedimiento o proceso de acción, origina obviamente el uso de ciertos formatos o formas de registro.

7. Términos de Representación

a) Modelos

Los Modelos o Estructuras pueden estimarse como elementos de representación de un esquema, proyecto, plan de trabajo, complejidad organizativa, o mecanismo de operatividad, que reproduce y permite reconocer, en manera ventajosa, la objetividad, la articulación y el funcionamiento de esa complejidad representada.

b) Los Sistemas

Cuantas veces se escucha utilizar este término como muletilla idiomática y sin precisión alguna. Pero un sistema es un conjunto de componentes destinados a lograr un objetivo particular de acuerdo con un plan.

En el sistema deben haber ciertas particularidades para que este sea considerado un sistema como tal. Primero debe tener un propósito u objetivo, para lo cual haya sido diseñado el sistema. Se da el caso en que un sistema incluye una familia de objetivos distribuidos en ciertos niveles o prioridades de avance y cumplimiento.

Segundo, debe haber una estructura o arreglo establecido de las partes o componentes, que están articulados en armonía y coordinación de funcionamiento. Estos segmentos de un sistema son: Entrada, Proceso, Salida, Evaluación y Realimentación.

ENTRADA > PROCESO > SALIDA > REALIMENTACION

Tercero, hay un marco ambiental o ecosistema, en el cual el sistema da y recibe en interrelación sistémica con ese entorno. Claro está, que también existen sistemas cerrados como el caso de la corriente eléctrica de una casa o de un auto; en que el flujo de energía alimenta los mecanismos de otros subsistemas, mientras se mantiene cerrada la red de canales de salida. El sistema se interrumpe cuando en algún punto se bloquea el flujo de energía cerrado, interrumpiendo el circuito del sistema.

Hablando ya intrínsecamente del sistema, este queda configurado, y para ser aceptada su composición o calificativo de tal, en los siguientes elementos:

Cuando se habla de algo que es un sistema, o funciona como tal, también hay que considerar que en su naturaleza y acción hayan ciertos requerimientos esenciales para ser catalogado como un sistema.

- Principios del Sistema

a) Inclusión

Todo sistema o metasistema, o sub sistema, es parte de otro sistema de mayor tamaño y complejidad.

b) Interdependencia

Los subsistemas de un sistema están interactuando en simetría, armonía, coordinación, sistemicidad, autoregulación, dependencia e independencia.

c) Determinismo

Los agentes de influencia al sistema, tanto internos como externos, obedecen a causas determinadas en una relación de causa-efecto.

d) Equifinalidad

El sistema y sus elementos componentes, deben alcanzar un mismo objetivo; aún trabajando en condiciones, medios, y causas heterogéneos, porque el objetivo da unidad y afinidad de medios también. La eficiencia de una organización está en su sincronismo y en la armonía con que ejecuta sus diversos objetivos.

- Atributos del Sistema

Por otro lado, los sistemas también presentan ciertas propiedades o atributos en su funcionamiento y estructura, las principales son:

a) Homeóstasis:

Es el mecanismo autoregulator mediante el cual el sistema se estabiliza ante la influencia de factores de influencia.

b) Adaptabilidad

Es la característica del sistema que permite responder al entorno sin alterar el equilibrio sistémico.

c) Amplitud

Los sistemas pueden ser abiertos cuando mantienen interacción con el medio ambiente. Son sistemas cerrados cuando son irreversibles, sin capacidad de cambio por si mismos.

d) Eficacia

En un sistema la efectividad y optimización será mayor en el grado que lo sea su relación o índice de insumo/producto.

e) Sinergia

Es la cualidad en la que la suma de las partes del sistema son mayor que el todo, este incremento se debe al peso de las relaciones que interactúan entre ellas. Lo cual suele ser gravitante en los equipos o grupos humanos.

Debo agregar que en el proceso de preparación de un atleta o equipo de Judo, esta puede llevarse de manera sistémica, con arreglo al funcionamiento y optimización de un sistema; pero tomando en cuenta los principios, las propiedades y los elementos que componen la naturaleza de un sistema.

De no ser así, entonces no estaríamos trabajando como un sistema realmente; ya que de sistema, sólo tendría el nombre, como suele ocurrir en muchos esquemas que aplican equivocadamente muchos entrenadores y directivos en el deporte.

8. Términos Ocupacionales

Este es otro tema importante a examinar y aclarar en el deporte especialmente; cuando hablamos por ejemplo de cargo y puesto, para muchos significa lo mismo.

a) Puesto

Señalaremos que puesto es la unidad física de trabajo que agrupa un conjunto de características y especificaciones técnicas y ergonómicas; las mismas que originan que el titular de ese puesto, requiera ciertas aptitudes, atributos y requisitos para absorber o satisfacer la demanda de aquellas características del puesto.

b) Cargo

El cargo en cambio, es el nombre del puesto, así un supervisor de campo, o jefe de desarrollo de planes y programas, o instructor jefe, son nombres de cargos o posiciones. El cargo tiene atribuciones y responsabilidades inherentes a la persona en relación al puesto desempeñado y a la organización.

c) Status

Acerca del Status diremos que guarda concomitancia con el cargo y la jerarquía, lo cual le permite a la persona ciertos privilegios, beneficios, imagen y obligaciones propios de esa envergadura ocupacional o representación.

d) Rol

El Rol, corresponde a los diferentes papeles o posiciones que desempeña el actor con respecto a su puesto. Del cumplimiento de estos deberes y derechos se derivan una gama de roles o papeles que cumple el titular de un puesto, el cual demanda diligencia e iniciativa de cumplimiento. Muchas veces se ve que los padres suelen asumir diversos roles, porque son los entrenadores, representantes, proveedores, y otros roles más en torno al atleta que es su hijo.

9. Términos de Comunicación

El grupo social dentro de una organización genera corrientes de comunicaciones formales e informales, como son:

a) Interacción

Es un proceso en el que la acción de un individuo sirve como estímulo para respuesta de otro.

b) Intercomunicación

Hay comunicaciones verticales, las mismas contienen órdenes o reportes, otras son horizontales que implican coordinaciones o compatibilidades.

c) Interexpectativas

Los individuos tienen expectativas recíprocas entre ellos, sea individualmente, con respecto a los grupos, o con respecto a las organizaciones.

10. La Terminología en el Judo

Ahora bien, y en el concreto caso del Judo y de los procesos de entrenamiento y preparación de los atletas y equipos de Judo, vamos a enfocar y estudiar aquellos elementos que tienen una particular relación en el trabajo del entrenador o profesor de Judo, con la finalidad de identificar y saber cómo usar apropiadamente esta terminología.

a) La Táctica

La táctica es el conjunto de áreas, herramientas, técnicas, estilos, habilidades y métodos individuales; cuyo correcto conocimiento y aplicación permite un eficaz resultado en la manifestación deportiva, en su relación trabajo-productividad.

Esta relación de aporte resultado es fundamental en el concepto de performance, de rendimiento, de horas de trabajo invertidas en un determinado proyecto.

La táctica es un proceso que engloba acciones, métodos, talentos, decisiones, que se aplican a la preparación del atleta o equipo para su adecuado desempeño en su actividad deportiva; con el fin de desarrollar una performance individual, o como expresión de un grupo humano de competición.

Así, existen dos formas de táctica en función del número de individuos:

i) Táctica Individual

Que se refiere a la habilidad, talento, estilo, métodos, e idiosincracia individual, para la optimización del trabajo o proceso ergonómico.

ii) Táctica Grupal

Trabajo colectivo en actitudes, capacidad de adaptación, articulación y coordinación de los elementos o individuos al grupo, como una expresión de conjunto armónico e integrado sinérgicamente para el más alto rendimiento.

b) La Técnica

Una técnica es la estructura, el instrumento, el estilo, la manera de ejecutar determinado trabajo o actividad; en orden al talento nacido y a las habilidades adquiridas, la técnica a su vez involucra a otro componente de fluidez o viabilidad que se llama método.

Puede comprender también movimientos articulados, actitudes, gestos, pasos, secuencias, desplazamientos, maniobras, artificios, con algún objeto o instrumento, o con uso del cuerpo o parte de el, que contribuyen a alcanzar los propósitos de performance del judoka.

De este modo, encontramos que la técnica tiene dos componentes importantes:

i) El Método

Que es la forma, camino, o mecanismo de ejecutar alguna acción determinada que lleva a obtener una especificidad en determinada área o asunto; es también el instrumento o herramienta, o forma a través de la cual la técnica se viabiliza o realiza.

ii) El Arte, Talento o Habilidad

El arte es la estética, belleza, estilo, armonía, genuinidad, individualidad, pulcritud, talento, identidad personal nacida y natural o adquirido por esfuerzo o aprendizaje, que expresa cada persona en sus actos o forma de realizar alguna tarea o trabajo. La capacidad artística identifica a los individuos en su sensibilidad y estética de acciones. En ese sentido a veces oímos decir que fulanito es muy técnico en determinada actividad deportiva, por ejemplo en Judo, se dice que hay judokas técnicos y otros rudos.

Señalaremos también que las habilidades y destrezas se pueden adquirir, esto ocurre cuando el método es perfeccionado en la actividad; entonces aparecen ciertas habilidades propias del trabajo desarrollado.

También hay talentos nacidos en la persona, que son ciertas tendencias o habilidades propias del individuo, que lo distinguen de otros individuos, por ejemplo hay quienes vinieron con ciertas destrezas de digitación para tocar la guitarra, o del pie para tocar el balón de fútbol.

Estas destrezas básicas se van perfeccionando con el tiempo y generan otras habilidades complementarias, que conforman el arte que identifica más todavía a la persona.

Diremos además que hay talentos que a pesar de los esfuerzos, no se pueden adquirir, son exclusivos de quienes nacen con ellos, eso lo podemos fácilmente comprobar en muchas actividades de la vida humana y de los deportes. La antropomorfología y la genética determinan ciertas disposiciones en los humanos para desarrollar actividades.

En realidad lo que se quiere expresar en el caso del Judo, es que los unos son virtuosos en su arte, por sus especiales talentos y habilidades, saben improvisar, crear, modificar, es una facultad propia de ellos; además de utilizar el correcto método en el Waza, lo deseable es que un judoka tenga pureza y excelencia en la aplicación de su mecánica o método, independientemente del arte que posea o traiga.

c) La Táctica en los Trabajos de Waza

Una táctica se desenvuelve a través de cierto proceso de acción concatenado, secuencial y lógico, el cual se da en la siguiente manera:

ACTIVIDAD - FUNCIÓN - TAREA - TÉCNICA - MOVIMIENTO - ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO

Un ejemplo en el caso del Judo sería así:

Actividad: Técnicas de Judo

Área o Sector: Katame waza, Te waza, etc.

Técnica: Tai otoshi

Método: Tai otoshi lateral, prevaleciendo la habilidad y el Kuzushi.

Movimiento: efectuar combinación previa o amague, aplicar Kuzushi lateral derecho, ejerciendo tracción sobre ese ángulo.

Elementos del Movimiento: descripción de cada uno de los movimientos de manos, de pies, del torso, de la cabeza, del acoplamiento Tsukuri, y de la dirección del Kake.

Esta taxonomía de la táctica en Judo se puede efectuar con todas las técnicas de la clasificación de los Waza del Judo, lográndose una descomposición y análisis didáctico de las técnicas y estilos.

d) La Táctica en el Trabajo Físico

En el entrenamiento para desarrollar un adecuado estado y rendimiento físico, la táctica se puede descomponer de la manera siguiente:

SESIÓN - RUTINA - SERIE - REPETICIONES - PAUSAS

Así por ejemplo:

Sesión: Trabajo de brazos.

Rutina: planchas para potenciación de bíceps y tríceps.

Serie: tres series cada una de mano abierta, cerrada, con codos cerrados; total 6 series; en ritmo normal.

Repeticiones: 50 repeticiones para cada una de las 6 series suman 330 planchas.

Pausas: 60 segundos entre cada serie.

Del mismo modo se pueden preparar descripciones de sesiones para cada una de las partes del cuerpo que se deseara trabajar.

e) La Estratagema

La estrategia Hyoho o Heiho, es el elemento medular en el combate y en el proceso de entrenamiento. La estrategia es un plan de acción que contiene el esquema o modelo, los pasos y artificios que deben ejecutarse, así como las decisiones, variaciones, improvisaciones y desarrollo que debe cumplirse en una competencia ante un adversario; a fin de sostener una performance económica de esfuerzos y eficacia de rendimientos.

Cuando hay que competir hay que establecer formas de acción en términos de calidad y velocidad de respuesta, con respecto a las características y capacidades del rival y de su ataque, en virtud de las propias también. Que luego serán materializadas en los esquemas y acciones de la competición.

11. La Estrategia en el Judo

En extremo necesario e importante es la estrategia Hyoho o Heiho en un combate de Judo, es determinante la estratagema que utiliza un judoka para vencer a su oponente.

Las modalidades del combate en Artes Marciales han cambiado obviamente en el devenir de los siglos; las guerras y batallas en donde se aplicaban las disciplinas del Budo, usando las armas del Kobudo, ya no son las mismas; las guerras modernas son muy rápidas, porque su logística tecnológica es muy sofisticada, misiles, radares, detectores de minas, armas muy potentes, la modalidad de combate cuerpo a cuerpo es difícil compararla con el pasado.

La potencia y precisión de las armas modernas escenifican los ataques de ablandamiento e inutilización del rival; estos se realizan ahora a través de grandes distancias, en tanto no se produzcan las invasiones por tierra a las ciudades.

Pero previamente la acción aérea de ablandamiento es la que prepara el camino, para seguir con los misiles teledirigidos, no está lejos el uso de robots que reemplazarán el riesgo que expone al hombre en la guerra moderna; simplificando su seguridad, haciendo más compleja y sofisticada la estrategia de las guerras.

Claro está, el combate callejero muchas veces se produce mano a mano, y otras veces son producto de asaltos o agresiones contra la seguridad y la paz pública; en esas situaciones tal vez un pequeño bastón ayudaría contra un arma de fuego o arma punzo cortante. Pero lo aconsejable será siempre retirarse, evadir hasta donde la prudencia, la serenidad, la seguridad personal lo permitan.

Recuerdo en mi país el Perú, haber visto antiguamente peleas callejeras a mano limpia, empleando un estilo de pelea llamado "pelea a la criolla", en que se emplean los puños, las patadas, los cabezazos tan eficaces, los codos, las rodillas, y usando una especie de Morote gari (balanceo) para levantar y tirar al rival.

Mi apreciación de la pelea de calles, es que no basta un buen método o estilo de pelea, hay que saber aguantar o asimilar golpes también, saber meterse entre los brazos del oponente para impactarlo contundentemente, la mejor pelea no es de lejos, es cuerpo a cuerpo, como en el Jujutsu.

También he visto peleas con machete, una espada corta de 50 cm., o con cuchillo, entre estilistas de las fintas y del corte superficial para desangrar al rival, haciendo saltar el cuchillo de una mano a otra, o pasándolo por la espalda y cambiando de mano, sorprendiendo al rival para finalmente cuando se cansare este, asestarle una certera puñalada abdominal que lo llevaba al hospital o al cementerio.

Miyamoto Musashi fue un Samurai de extraordinarias habilidades para el combate, su libro de los Cinco Anillos es una obra magistral de la Teoría de la estrategia del combate.

El dice con mucha experiencia y profundidad que la estrategia es un camino de vida, en que sus factores que lo componen deben ser dominados para alcanzar la victoria, que debe entrenarse intensamente en dominar cada aspecto de la estrategia.

El hace ciertas comparaciones filosóficas pero muy reales y apropiadas, cuando dice que un Samurai o guerrero se perfecciona en el uso de las armas y de la estrategia de cómo usarlas en el combate para salir victorioso; la estrategia de vida es aquella

que necesariamente tiene como argumento protagónico la victoria, no debe haber otra salida.

Dice también que el artesano carpintero, o sea el ebanista, tiene como virtud la excelencia en el manejo de sus herramientas, con la finalidad de hacer obras maestras; su estrategia será utilizar oportunamente y con precisión sus instrumentos para en base a sus talentos lograr obras perfectas.

Estas comparaciones lo conducen a concluir, que un maestro en el Budo o las Artes Marciales es como la aguja, y el estudiante como el hilo; porque un maestro no sólo es ello por su talento en el combate y el uso de las armas.

El debe tener el complemento virtuoso de saber transmitir conocimiento para ser un maestro, o sea una pedagogía, y sino tiene discípulos o estudiantes, su obra no estará terminada. Ambos, el estudiante o hilo, y el maestro o aguja, hacen o confeccionan el fino tejido que será la obra maestra del virtuosismo.

Maestro y discípulo trabajan en esa dualidad que perennizará en el tiempo el estilo, arte, disciplina, sin ese trabajo mancomunado no habrá legado del arte.

12. Fundamentos de la Estrategia

La estrategia deportiva es el arte de competir, pero con ciencia y logística, con los talentos y los medios adecuados para ganar.

a) Entorno

Considerando el ecosistema, medio ambiente, o escenario de trabajo que debe conocerse y estar graficado en cada detalle.

b) Decisión

El proceso volitivo se basa en las acciones de observar, conocer, analizar, seleccionar, decidir, evaluar y corregir. Pero en relación al tiempo o duración de los sucesos.

c) Método

Son los mecanismos, maniobras o caminos usados para el ataque o la defensa.

d) Momento

Es la oportunidad, no antes ni después para actuar con precisión.

e) Priorización

Las acciones estratégicas están concebidas en un plan maestro que tiene sus eventos y secuencias ordenadas sistemáticamente.

f) Ritmo

Las secuencias de las acciones tienen una cadencia, una continuidad, que significa hacer las cosas en el mismo estilo, dosificación y forma.

g) Simulación

Es el amague, el engaño, como mimetismo para atacar o defenderse.

h) Sincronización

Las tácticas empleadas deben ser articuladas, coordinadas, bien balanceadas.

h) Sorpresa

El descuido, la holgura, son errores que se deben capitalizar contra el rival. Se acompaña de iniciativa y actitud alerta para sorprender.

i) Seguridad y Riesgo

Son dos factores que caminan juntos, la confianza es objetiva, hay que saber evaluar el riesgo en orden a las capacidades reales, sin excesos de confianza, sin subestimar al rival.

j) Ubicación y Desplazamiento

Requieren una adecuada provisión logística de técnicas, como para ganar un buen emplazamiento o para modificar un escenario de combate en segundos.

Habíamos hablado del factor priorización significando que una estrategia debe tener ciertas fases de desenvolvimiento, que conduzcan a ciertos logros previstos. La forma de viabilizar o llevar adelante una estrategia tiene entonces la siguiente secuencia en su desarrollo:

- a) Diseñar un plan de trabajo para la preparación o la competencia en base a expectativas reales y concretas.
- b) Poner en acción ese plan de trabajo en todos sus mecanismos.
- c) Efectuar los ajustes y realimentación durante el proceso de preparación o de la competencia y después de ella.

Ahora bien, dentro del plan de estrategia de combate hay ciertas características en los roles de tori y de uke que se deben observar y analizar:

- a) Estilo de combate
- b) Modalidades de la defensa y del contra-ataque
- c) Modalidades del ataque
- d) Experiencia
- e) Actitud emocional y mental
- f) Medio ambiente y circunstancias no manejables

13. La Estrategia para la Acción Eficaz

La estrategia Hyoho o Heiho ya lo hemos mencionado, es importante como una derivación o conclusión de los resultados del proceso de preparación táctico y técnico en el atleta o equipo de Judo, que con llevan a su participación en los torneos de competencia.

Ella refleja los sudores, los nervios, las virtudes, la madurez, la sensibilidad, y la mentalidad de un atleta. Ir a una competencia bien preparado, pero sin un esquema estratégico, es conceder ventajas importantes al adversario, y no permitir que las

capacidades fluyan en forma organizada, metódica y automatizada para alcanzar los objetivos de la preparación atlética.

La estrategia es un modelo de desarrollo más o menos fijo de un combate o Shiai, el cual involucra la secuencia de las eliminatorias, medios y cuartos de final, y de ahí para adelante la estrategia se va ajustando de acuerdo al escenario del torneo; porque en un torneo las acciones se suceden y cambian muy rápido, muchas veces llevan a resultados no contemplados humanamente.

Por esa razón la estrategia de competición es la sumatoria de las estratagemas de cada combate, esta va modificándose, va ajustándose según el estado anímico y mental del atleta, y según los resultados de los combates.

En la vida los seres humanos adoptan modalidades diversas para solucionar sus necesidades, estas decisiones se basan en el reconocimiento de las propias capacidades logísticas, financieras, de conducta, de mentalidad, idiosincracia, cultura, medio ambiente, relaciones y otros recursos.

La autoconfianza es un estado de optimización de la preparación del atleta, esta se manifiesta justamente en el desarrollo de las estrategias de combate. Por ello decía Musashi, que la estrategia la entendía él como un camino de vida.

El atleta de Judo debe reconocer sus limitaciones, pisar firme sobre tierra, así como saber reconocer las ventajas del rival. La apreciación cabal e inteligente es la que da la información oportuna y adecuada para diseñar una estratagema competitiva y sacar ventaja de los errores y dudas del rival. El pasaje bíblico del combate entre David y Goliat nos invita a pensar de esas diferencias y limitaciones que deben ser convertidas en ventajas potenciales para vencer.

CAPITULO VII : LA FUERZA EN EL JUDO

1. Generalidades
2. Importancia de la Fuerza en el Judo
3. La Fuerza Fisiológica y Mecánica
4. Desarrollo de la Fuerza
5. El Trabajo Cardio-vascular y Cardio-respiratorio

1. Generalidades

El Judo se ha modernizado en ciertos aspectos como fenómeno deportivo que lo es, así en la mejora de instalaciones para su práctica, vestimentas, organización de torneos, reglas de competencia, difusión de escuelas, mejoras de métodos de entrenamiento y enseñanza, promoción y expansión del deporte, cursos de arbitraje y entrenamiento.

Particularmente esta modernización puede apreciarse en los torneos de competencia en los cuales los participantes están distribuidos de acuerdo a categorías de peso físico, de su grado, edad, conocimiento, destreza, experiencia.

Lo que se puede extraer como breve comentario de los más recientes torneos internacionales, quizá reflejado en las estadísticas de técnicas más utilizadas, frecuencias de puntaje: Ippon, wazari, koka, Yuko; número de medallas ganadas, frecuencia de lesiones, duración de combates.

Así también estimando que el crecimiento de la calidad técnica no ha ido de la mano con la modernidad, más bien que el uso de la fuerza o Chikara en el Judo ha ido sustituyendo al uso del talento para derribar al adversario.

Es común hoy en día apreciar especialmente en varones usar técnicas por ejemplo como Te guruma, Ura nage, Kata guruma, Morote gari, o Kuchiki daoshi, son instrumentadas con aplicación de un alto contenido de fuerza que sustituye definitivamente la habilidad.

A esta mecánica se acompaña la mezcla de ciertos matices de Lucha Libre o Wrestling en las técnicas del Judo, lo cual significa que el atleta del Judo requerirá de una gran potencia para "levantar" en peso a su rival.

Para cumplir este propósito, el atleta requiere adquirir más fuerza muscular en sus entrenamientos, a fin de hacerlo hábil para reemplazar la otra opción de sustituir la habilidad y el empleo de la biomecánica en las técnicas de Judo. Contribuyendo a desaparecer el principio del camino suave del Judo, que es la esencia de esta disciplina enseñada por el maestro Jigoro Kano.

Este torcimiento del Judo originará una preparación especial para el desarrollo de la fuerza muscular, que más tarde podría llevarnos a la interminable carrera de "construir" súper atletas del Judo con específico uso de "agentes especiales" de nutrición suplementaria que permitan obtener esa descomunal Chikara o fuerza necesaria para levantar al adversario en peso.

2. Importancia de la Fuerza en el Judo

Cuando vemos las películas de los maestros Kano, Mifune, desarrollando su extraordinario talento para desequilibrar adversarios que los superaban en peso; a otros judokas en competencias modernas, donde no hay la clasificación de categorías por pesos como es en los torneos japoneses, nos quedamos poco menos que extasiados al apreciar que en sus movimientos se demuestran hábilmente las leyes de la mecánica.

Una técnica de Judo tiene varios componentes en su dinámica: ángulo, momento, dirección, desequilibrio, distancia, reacción, velocidad, y por supuesto fuerza; pero hablamos de una fuerza inteligente, de una fuerza controlada puesta al servicio del talento y del arte para la aplicación eficaz de la biomecánica del Judo.

La fuerza cuando se aplica por ella misma es una explosión de energía descontrolada, lo que llamamos fuerza bruta, cuando este desembalse de fuerza acumulada es neutralizada, la persona que la usó queda anulada, desarticulada, sin decisión y sin recursos para reactivarse en ese momento, porque perdió único argumento de su Judo, la fuerza bruta.

Consecuentemente, la fuerza es necesaria, pero hay que administrarla sabiamente, dosificarla, para que tanto en la función de resistencia aeróbica como en la anaeróbica, los músculos no pierdan su capacidad de funcionalidad, aún con variaciones en los niveles de oxígeno.



Gráfico #11 LA FUERZA EN EL JUDO

El concepto moderno de ser más fuerte no significa que se es más fuerte por tener más capacidad de fuerza o utilizar más fuerza bruta, es más fuerte aquel que sabe administrar sabiamente las deficiencias de oxígeno muscular, es decir actuar eficazmente en condiciones anaeróbicas, evitando caer en el agotamiento físico.

Es más fuerte aquel que sabe sintonizar y sacar ventaja de los defectos o errores del adversario, es más fuerte aquel que sabe alimentarse y llevar una vida saludable, es más fuerte aquel que sabe utilizar una adecuada estrategia de combate, que sabe usar con eficiencia sus movimientos, aquel que sabe optimizar su técnica, aquel que sabe aplicar la biomecánica del Judo, desequilibrando a su rival.

Es más fuerte aquel que sabe usar los tiempos, los ángulos, la dirección y el sentido, los giros, las inclinaciones, reducir la resistencia. Es más fuerte aquel que sabe bloquear o evadir un ataque para convertirlo en contra-ataque, aquel que sabe usar palancas y puntos de apoyo, descomponer fuerzas, aquel que sabe combinar y contra-atacar eficientemente, ese es el más fuerte en Judo.

3. La Fuerza Fisiológica y Mecánica

La fuerza es la capacidad o potencia funcional y fisiológica que permite superar ciertas resistencias, empleando para ello la contracción muscular voluntaria. La fórmula matemática para definir la fuerza es fuerza es igual a masa por aceleración.
 $F = m \cdot a$

Según este criterio, para aumentar la fuerza tenemos que aumentar la masa y/o la aceleración. Eso significa en el cuerpo humano que la velocidad se puede incrementar con ciertos ejercicios, y que la masa se aumenta ganando más músculos con trabajo de pesas. Sin embargo sabemos que a más masa muscular, más peso y más lentitud.

Según el grado de resistencia y de fatiga, la fuerza se canaliza en tres formas:

- **Fuerza Máxima:** es la máxima contracción muscular voluntaria en intensidad efectuada por el sistema neuromuscular. Este tipo de fuerza es más notorio en aquellas disciplinas deportivas en donde se debe superar una resistencia muy grande.
- **Fuerza Rápida:** es la contracción muscular de mediana intensidad para superar una resistencia, pero utilizando la máxima velocidad o aceleración.
- **Fuerza Resistencia:** es la capacidad estable para superar la fatiga en un tiempo determinado, la energía necesaria en condiciones anaeróbicas para administrar la fatiga o agotamiento físico.

4. Desarrollo de la Fuerza

La fuerza hay que educarla y desarrollarla para hacer de ella una cualidad controlada; los músculos tienen que probarse en diferentes tipos de resistencias y fatigas, efectuando regímenes de contracciones, según el alargamiento o acortamiento de la longitud del músculo, según la intensidad de la tensión, del tipo de movimientos como: estático o isométrico, dinámico o isotónico, e isocinético.

Los factores que influyen en el desarrollo de la fuerza son: el tipo de fibra muscular, grosor del músculo, regulación neuromuscular, ángulo de acción de la fuerza, temperatura muscular, edad, y sexo. Lo que buscamos es la mejora del rendimiento del sistema neuro-muscular, en base a estímulos de contracción muscular, en la tensión de los tendones, en la longitud del músculo.

La coordinación neuro-muscular es importante además porque el atleta efectuará sus movimientos de manera armoniosa, balanceada, eficaz, en una integración neuro-muscular de su biomecánica. Hasta el punto en que los movimientos se realizan de manera inconsciente, automática, eficaz, pasando de un estado consciente a un estado reflejo.

En esa secuencia hacia lograr movimientos automatizados, que es uno de los objetivos para la estrategia de combate, intervienen cuatro factores:

- a) Actitud mental
- b) Conocimiento y práctica del movimiento
- c) Economicidad y eficacia del movimiento

d) Reflejo automatizado del movimiento

La forma de trabajar los músculos para alcanzar máximo rendimiento de fuerza es con equipos de pesos o máquinas, y de una manera general se sigue esta política de trabajo:

a) A máximos pesos > mínimas repeticiones -> máximas pausas > pocas series > movimientos lentos a fin de obtener máxima fuerza.

b) A menores pesos > máximas repeticiones > breves pausas > más series > movimientos rápidos a fin de obtener resistencia y velocidad.

La preparación física moderna de un competidor de Judo requiere el auxilio de métodos complementarios como son el levantamiento de peso dosificado, buscando mejorar básicamente la fuerza de velocidad y resistencia, a fin de establecer una articulación perfecta con el uso de los reflejos y las reacciones del cuerpo.

Este tipo de trabajo de pesos debe hacerse en forma progresiva incremental, la idea no es ganar gran masa muscular sino potencia, calidad de fuerza, que debe combinarse con una adecuada alimentación balanceada y rica en proteínas y fibras, capaz de absorber la demanda de calorías durante los entrenamientos.

5. El Trabajo Cardio-vascular y Cardio-respiratorio

El trabajo físico somete el corazón a una gran demanda de esfuerzo, para lo cual debe estar entrenado eficientemente, esa es la función cardio-respiratoria del atleta de Judo, esa productividad puede obtenerse con la práctica de calistenia recorriendo un número mínimo de kilómetros semanales que permitan ir mejorando la función cardio-vascular, resistencia al esfuerzo físico y familiarizando a los músculos a trabajar con mínimo oxígeno en demandas muy intensas.

El corazón hay que fortalecerlo a través del esfuerzo físico, para que este aprenda a regular su ritmo cardiaco, que es la cantidad de pulsaciones en determinado tiempo por efecto de cierta intensidad de trabajo, concepto que se resume en: frecuencia o número de veces por semana de ejercicio, intensidad o cálculo de la frecuencia cardiaca, tiempo o número de segundos o minutos del trabajo aeróbico, actividad o tipo de ejercicio administrado, en una coordinación y armonía sistémica entre el corazón, los pulmones y los músculos.

Es conveniente conocer la pulsación cardiaca durante el entrenamiento, de manera que permita dosificar el trabajo, porque a más intensidad de ejercicio más ritmo cardiaco. Para lograr una mayor resistencia se requiere desarrollar el corazón, habituarlo a funcionar en ritmos bajos de reposo, como hacen los yoguis. Conviene saber el ritmo cardiaco en estado de reposo al despertarse, en reposo durante el día, y en actividad física para establecer registros estadísticos.

El ritmo máximo cardiaco se halla restando la edad de la persona de 220, eso dará la máxima cantidad de pulsaciones de esa persona. Durante el trabajo físico la frecuencia cardiaca según la intensidad del ejercicio será así:

$$\begin{aligned} 220 - \text{edad} \times .60 &= \text{frecuencia cardiaca de ejercicio de nivel inferior} \\ 220 - \text{edad} \times .90 &= \text{frecuencia cardiaca de ejercicio de nivel superior} \end{aligned}$$

El cuerpo fue creado con sabiduría, y este le dará aviso cuando usted llega a su límite de capacidad de trabajo físico, allí debe parar. La calistenia es un ejercicio muy bueno para ejercitar y desarrollar la función cardio-vascular y cardio-respiratoria,

fortalecer los músculos de las piernas, ejercitando la oxigenación de ellos, y aprendiendo a desarrollar resistencia contra la fatiga.

El pulso se puede controlar con la percepción de los dedos índice y medio sobre la muñeca derecha palma hacia arriba, presionando suavemente hasta encontrar el pulso radial.

El pulso carótido se ubica en la parte anterior media del cuello lado derecho, cerca a la nuez de Adán, presionando ligeramente con los dedos hasta hallar el pulso claro y fuerte. En ambos casos, se utiliza un reloj con secundario.

El trabajo cardio-vascular tiene una presencia insustituible en la preparación de un atleta, es el apoyo para el entrenamiento de la resistencia en Judo, porque es la médula de la buena forma física, del peso controlado, de la función cardio-respiratoria corazón y pulmón.

El trabajo cardio-respiratorio está asociado a la función cardíaca, el atleta tiene que aprender a respirar en condiciones normales y en condiciones de agitación o cansancio, de esa capacidad dependerá como ayuda a su corazón a mantenerse en buen equilibrio sincronizando con sus pulmones.

Por ello correr diariamente es beneficioso para el atleta del Judo, como parte de su entrenamiento, fortalece músculos y desarrolla la capacidad cardíaca y respiratoria exitosamente. El ejercicio aeróbico también incluye actividades como caminar, trotar, nadar, bicicleta y ejercicios repetitivos que se realizan durante cierto tiempo largo.

Es recomendable el Tai Chi Chua como parte del programa de entrenamiento regular, las formas del Tai Chi ayudan en la mejora de la firmeza y el equilibrio de la guardia y el desplazamiento, ayuda a sincronizar la respiración con los movimientos, y está demostrado que el ejercicio cardio-vascular aporta varios beneficios a la salud.

Algunos de estos beneficios de los ejercicios físicos son la disminución de la presión sanguínea, el aumento del HDL colesterol bueno, que son lipoproteínas de alta densidad responsables de quitar LDL colesterol malo.

Disminuye la grasa corporal, mantiene los niveles de glucosa al estimular la secreción de insulina aumentando el flujo de sangre y densidad capilar a los músculos activos, aumenta la eficiencia del corazón y la función pulmonar, disminuye la inquietud, la tensión, la depresión, se concilia mejor el sueño, el descanso es más placentero después del ejercicio físico. Los masajes y las duchas también son importantes después del ejercicio físico.

Todos estos beneficios se combinan para ayudar a prevenir el riesgo de enfermedades cardio-vasculares reduciendo la obesidad como factor de riesgo, la hipertensión y el colesterol alto en la sangre. Además el ejercicio cardio-vascular sirve como preparación para las actividades diarias, deportes, y otras actividades externas. Es una sólida base para el entrenamiento en múltiples deportes que se benefician con una función cardio-vascular óptima.

Por otro lado, su práctica en actividades cotidianas y domésticas también beneficiará mucho porque tendrá la persona más vigor, menos agotamiento y menos riesgo de lesiones oseo-musculares.

Sin embargo, hay varias precauciones que se deberían tomar para ayudar a aumentar al máximo la seguridad en el ejercicio, como que el ejercicio debe hacerse

a tiempo distante de los alimentos, que debe haber un previo calentamiento y estiramiento de músculos, tendones, ligamentos, articulaciones. Para que el cuerpo adquiera la temperatura, flexibilidad y elasticidad adecuada.

De otro lado, tengamos en cuenta que la mayoría de las reacciones de nuestro cuerpo son genéticamente heredadas de nuestros ancestros, la vida humana ha estado siempre sometida a cargas y dificultades que vencer para su sobrevivencia.

La presencia de cierta contingencia requiere una rápida reacción para pasar de un estado de reposo a otro de actividad física, el cuerpo entonces necesita incrementar el volumen de sangre que llega a los músculos y por lo tanto poner en marcha una serie de mecanismos como aumentar el ritmo cardíaco y la frecuencia de la respiración.

El cerebro ejecuta automáticamente todos esos mecanismos en una transición de reposo a acción, para que en cuestión de segundos el cuerpo esté en situación de reaccionar adecuadamente ante estímulos. Una vez superada la situación, el ritmo cardíaco, la respiración, la tensión arterial recuperan su actividad normal.

Estos son los mecanismos que el cuerpo alerta en una situación de contingencia:

- En el córtex cerebral una señal de alarma es generada y enviada al hipotálamo.
- En el hipotálamo se dispara la hormona HACT que moviliza las glándulas suprarrenales.
- Se eriza el vello.
- Se dilatan las pupilas para aumentar el ángulo de visión.
- Aumenta la tensión arterial y el ritmo cardíaco.
- Los músculos se tensan para prepararse a la acción y reciben mayor volumen de sangre.
- Los vasos capilares de la piel se contraen para reservar la sangre para los músculos.
- En el estómago aumentan los ácidos segregados, en el hígado el nivel de glucosa.
- Las glándulas suprarrenales, puestas en funcionamiento por el hipotálamo, secretan adrenalina y esteroides.

Cualquier cambio bioquímico en el organismo puede ser la respuesta de una situación de estrés por la necesidad de adaptación que ello implica; el hecho de que una acción sea percibida como un estado de tensión depende sobre todo de cada persona.

Lo que para unos puede ser un gran problema, para otros es una rutina, incluso parte de la vida. Los factores psicológicos y emocionales son los principales condicionadores en esta percepción humana, pero también lo son la educación, incluso la herencia genética.

Esta diferencia en la percepción de las contingencias deja abierta una oportunidad para empezar a prevenir el estrés. Aumentar nuestra tolerancia a los retos que nos rodean permitirá controlar el punto a partir del cual se disparan esos mecanismos de cambio en el organismo.

Obviamente, una contingencia nunca dejará de ser un problema, siempre es mejor estar estresado que perder una competencia, pero podemos aprender a relajarnos en un alto de los entrenamientos, respirar profundamente en una final difícil, u organizar nuestras actividades para no acumular demasiado trabajo y ser consumidos por las tensiones.

De allí la importancia que tiene el calentamiento previo del cuerpo antes de someterlo a cargas de trabajo físico. Como también es importante la preparación para la actitud mental saludable, la autoconfianza que debe tener un atleta en su performance, de cómo debe responder su mente ante cualquier eventualidad del combate, en una actitud serena, controlada, fría, evitando que la angustia y la desesperación rompan la estrategia.

Teniendo en cuenta además, que los estados emocionales sean durante el Shiai o el Randori, influirán en la bioquímica del organismo, esos estados obviamente influyen y alteran el rendimiento en los atletas; aprender a controlar las emociones es parte de la vida diaria, es parte de los entrenamientos, es parte de la estrategia de las competencias.

CAPITULO VIII EL SISTEMA DE ATAQUE

1. El Fenómeno Competitivo
2. Objetivos de la Competición
3. Biomecánica del Ataque
4. Principios del Ataque
5. Propiedades del Ataque
6. Instrumentos del Ataque
7. Clases de Ataque
8. El Ataque como Sistema
9. Funcionamiento del Sistema de Ataque
10. Eficiencia de Performance
11. Variables del Combate
12. Aptitudes del Competidor
13. Factores que Influyen en el Combate

1. El Fenómeno Competitivo

El Judo es una disciplina que permite a través de su práctica metódica desarrollar ciertas capacidades físicas y ciertos valores y actitudes en la persona que lo practica. Por ello, la educación es el fundamento de la metodología del aprendizaje y el perfeccionamiento de los talentos en el Judo.

Un Judo sin pedagogía se convierte en la práctica deportiva de una disciplina sin fundamentos científicos, que no permiten a su vez moldear el físico, la mente, las emociones, el carácter y el temperamento de la persona; a fin de que esta se convierta en un elemento positivo y productivo a la sociedad.

El proceso y calidad de preparación de un atleta del Judo es sometido a prueba tanto en su calidad metodológica como en sus aptitudes personales, a través de las confrontaciones del Randori o del Shiai, es decir en las experiencias competitivas, en los torneos.

Pero esa calidad de respuesta no solamente mide el desarrollo físico-táctico-estratégico del atleta en la disciplina, sino además, cuánto de ese camino Do, ha sabido internalizar en su vida, y haciendo de esos principios un estilo de vida para su desarrollo personal Bushido.

El mundo de las competencias encierra un gran e importante atractivo para la carrera de un judoka; competir es necesario, para poner a prueba las metas alcanzadas deportivamente en cuanto a conocimiento, experiencia y destrezas en el Judo.

Además porque en las competencias se aprende y pone a prueba una serie de valores y positivos hábitos, tales como perseverancia, confianza, respeto, cortesía, modestia, cooperación, tenacidad, espíritu de combate, orden, autoestima, disciplina, diligencia, aprender a ganar y a perder.

Las competencias no debieran despertar y fomentar la agresividad, la arrogancia, la desunión; los torneos más bien en el papel tienen como propósito promover la unidad, la camaradería, la amistad, la integración, el intercambio de experiencias y métodos, la fraternidad; hacer buenas relaciones, tener buenos anfitriones, y fomentar la práctica del Judo, como además de la capacitación en su enseñanza, arbitraje, entrenamiento.

El Shiai no es una experiencia que sirva para jactarse de las victorias, mofarse o desdeñar a los adversarios, ni para afrentarse o deprimirse por las derrotas sufridas. Las competencias en su lado positivo, deberían servir para enseñar al judoka del valor y la fragilidad de la victoria, el peso y la asimilación de la derrota, el compañerismo y el respeto en la confrontación, y de referencia estadística para ajustes posteriores en la preparación y el progreso en la disciplina.

Es bueno entender y analizar que no existen rivales pequeños, ni imbatibles, a todos hay que apreciarlos por sus cualidades, respetarlos por sus rendimientos, de todos hay algo que aprender siempre, la vida deportiva es un permanente aprendizaje de experiencias. Las victorias no deben envanecer ni alimentar arrogancias, el triunfo en Judo es significado de madurez emocional, modestia, bondad, decencia, respeto, compasión.

2. Objetivos de la Competición

La gente compite obviamente para ganar, para satisfacer aspiraciones y demandas personales; pero también la competencia se puede inclinar al aspecto negativo de la obsesión, de los retos personales, que a veces tienen como resultado la frustración, la amargura. Hay quienes compiten por simple espíritu de agresividad, o de soltar la brutalidad acumulada.

Hay quienes también persiguen objetivos de prestigio para su club, región, o país; o tal vez por de ganar y atesorar medallas; otros por prestigio, poder, dinero, beneficios, carrera personal. Otros tal vez para ser árbitros, jueces, entrenadores, dirigentes algún día.

Otros lo harán por espíritu recreativo, de gozo personal, de aprender, de integrarse a grupos de similares afinidades, de mejorar como persona a través de una disciplina tan completa como el Judo. Pero en todo caso, el deseo de progreso siempre será un propósito en común de los practicantes del Judo, y en esa búsqueda estarán presentes estas tres finalidades comunes que la persona debiera considerar antes de ir a las competencias:

- a) Desarrollar una buena percepción y captación sensorial de la realidad durante el combate.
- b) Disponer de un adecuado conocimiento, experiencia y recursos para evaluar y enfrentar esa realidad.
- c) Disponer de una energía, esfuerzo físico, y reacción oportuna para responder a esas exigencias.

A estos propósitos comunes agregaremos la necesidad de tener una adecuada familiaridad con las reglas y normas de competición, hay que conocer bastante bien las reglas y costumbres de uso para las competencias.

3. Biomecánica del Ataque

Hay judokas que tienen un buen proceso de preparación, por meses se entrenan en determinadas técnicas de ataque, pero extrañamente, en el momento del combate, la eficiencia de sus ataques es notoriamente baja, y los resultados son diferentes a los planes elaborados.

Qué es lo que sucede con estos atletas ?. Yo diría que muchas veces falta trabajo de coordinación, de secuencia, de ataque alternativo, de ataque secuencial, de serenidad para concretar las acciones; de trabajo de reflejos condicionados, o sea de automatización de las reacciones ante cualquier circunstancia del combate. En fin, de identificar plenamente las variables componentes del sistema de ataque.

La biomecánica del proceso de ataque en Judo debe ser el resultado de un laborioso trabajo repetitivo y de experiencias de estímulo-efecto-acción-enmienda. En esta secuencia tiene que haber armonía de tiempos, de ángulos, de dominio de espacio, de dirección y sentido, de reflejos condicionados, de iniciativas, de seguridad, de dosificación de fuerzas.

Estos elementos mencionados deben aplicarse armoniosamente, en forma asociada e interrelacionada, como engranajes, es decir, cada movimiento del atleta debe ser

una respuesta automatizada a ese estímulo externo que es el rival y sus acciones, en combinaciones perfectas de ataque Saki no saki.

Pensando en la eficiencia del movimiento, que es la aplicación del máximo resultado con mínima inversión de esfuerzo, esa es la ley fundamental del Judo.

Si yo deseo atacar con un Tai otoshi, puedo hacerlo directamente, pero mucho mejor será si empleo algunas combinaciones previas como Sasae tsuri komi ashi, o De ashi harai, para obtener el desbalance o desequilibrio del adversario.

Así también debo estar preparado para ser bloqueado, anulado y contra-atacado por mi rival. En tal caso debo tener los recursos y la preparación adecuada como para intentar cambiar instantánea y automáticamente mi ataque por un Uchimata, Ouchi gari, Seoi otoshi, Soto makikomi. O tal vez, hacer una pausa y enrutar hacia un Sasae tsuri komi ashi. Y en el hipotético caso, que él me neutralizara con un Tani otoshi o un Ko soto gari, debo estar preparado para reaccionar en una caída que no me cuente puntaje en contra.

Además de la preparación física y emocional, los recursos con que cuente un atleta para enriquecer su ataque estratégicamente son muy interesantes e importantes. Un ataque debe tener esa particularidad, ser rico en recursos o técnicas alternativas, que tengan la misma eficacia de acción y resultado, la misma contundencia estratégica.

4. Principios del Ataque

En el combate o Shiai, la idea o meta del adecuado nivel de performance, es obtener la victoria sin duda alguna, pero hay que ganar haciendo las cosas bien hechas también; no haciendo un ataque por el ataque mismo, en una muestra de fuerza brutal, o de una intensa explosión de fuerza, o desatando un coraje que es una agresividad no inteligente. En el ataque es muy factible que el miedo, los nervios, o la desesperación hagan reaccionar descontroladamente al atleta.

Por ello, uno de los propósitos es ejecutar en el combate ciertas decisiones, gestos, recursos técnicos, que nos permitan cumplir las metas programadas; ejecutando una performance adecuada, en el momento preciso, de manera serena y fría, controlando las emociones del combate, el atleta también debe ser preparado para no desesperarse, no sentirse impotente, tener el equilibrio y el temperamento adecuado.

La agresividad también es un punto que debe ser correctamente conceptualizado, la agresividad no debe ser entendida como un ataque loco y desordenado, persistente, intenso y sin pausas. La agresividad es importante en el ataque, es la iniciativa y la constancia para atacar en el momento oportuno, debe ser dosificada de manera que resulte en una continuidad y contundencia racional, oportunamente administrada.

Atacar no solo es acometer, embestir físicamente al adversario con las técnicas conocidas y adiestradas por el atleta; atacar quiere decir crear en el adversario ciertas condiciones de inestabilidad, como inseguridad, ineptitud, espíritu de derrota, disminución física, desventaja técnica, abatimiento moral, como consecuencia de la eficacia y contundencia de un proceso de ataque que involucre sorpresa, desequilibrio, anulación, control.

Al oponente hay que hacerle pensar y sentir en la superioridad física, táctica, estratégica, mental y emocional de su adversario; es decir, ganarle la moral en segundos al oponente.

Los Principios del ataque son:

- a) Adaptabilidad
- b) Agilidad
- c) Continuidad y secuencia
- d) Creatividad e improvisación
- e) Contundencia
- f) Distancia y fricción
- g) Dirección
- h) Iniciativa
- i) Kuzushi, Tsukuri, Kake
- j) Momento y tiempo
- k) Profundidad
- l) Sorpresa
- m) Velocidad de reacción

5. Propiedades del Ataque

Así como en la defensa, la estructura del ataque tiene ciertos atributos o características que lo definen, y son los siguientes:

- a) Escenario
- b) Instrumentos
- c) Métodos
- d) Estrategia
- e) Características individuales: estilo y capacidad
- f) Características del rival: estilo y capacidad

6. Instrumentos del Ataque

Son las herramientas o medios que se dispone en una acción, y son:

- a) Adaptabilidad

Capacidad de acomodarse a las circunstancias sin perder la armonía mente cuerpo y la eficiencia en la biomecánica de los movimientos.

- b) Agresividad

Ímpetu, iniciativa y constancia del ataque inteligente.

- c) Contra-ataque

Son las técnicas de destreza o Gonosenwaza para usar el peso, fuerza y velocidad aplicado por el oponente en una técnica, y volverla contra él, haciéndolo perder su equilibrio.

- d) Control

Anímico y mental, trabajando en unidad armónica, y en control de las acciones del combate.

- e) Desequilibrio

Técnica de hacer perder al rival su equilibrio Kuzushi, usando movimientos de su cuerpo, o desplazando nuestro cuerpo para hacerle perder su equilibrio.

f) Distancia

Separación de los cuerpos sea en corta, mediana o larga distancia empleada en el combate.

g) Enrutamiento

O redireccionamiento de una técnica aplicada, como resultado del bloqueo Kaeshiwaza del rival, puede efectuarse directamente o en combinación de técnicas.

h) Fuerza explosiva

Que en Judo se da en la fase del Kake de una técnica, es el momento de máxima intensidad de la fuerza aplicada.

i) Momento

Oportunidad o tiempo para ejecutar un ataque, contra-ataque. No es antes ni después, cada acción tiene su oportunidad.

j) Movimiento

Calidad de desplazamiento, de modificación del cuerpo y los miembros para cierta acción.

k) Pausa

Interrupción, requisito de descanso productivo necesario en la secuencia de un ataque o técnica.

l) Velocidad de reacción

Prontitud de respuesta ante cierto acontecimiento. La agilidad, la flexibilidad, elasticidad del cuerpo ayudan a viabilizar los reflejos en el momento adecuado.

m) Resistencia

Fuerza opositora y controlada ante el jalón, empuje o tracción de los brazos o cuerpo del oponente. Un cuerpo está sujeto a la resistencia por su peso e inercia, y a la fricción con respecto al suelo o Tatami.

n) Combinación

Los ataques pueden hacerse directos, pero también combinándolos en secuencia continua o Saki no saki, para concluir hacia un efectivo ataque por Renrakuwaza.

7. Clases de Ataque

Hay variedad de formas de atacar, esta clasificación responde a las variedades de cómo se realiza una acción:

a) Por su Distancia

- Contacto estrecho o cercano
- Media distancia
- b) Por su Frecuencia
 - Ataques sucesivos, continuos
 - Esporádicos, intermitentes
- c) Por su Intensidad o Carga
 - Ataques livianos o insuficientes
 - Ataques pesados o contundentes
- d) Por su Modalidad
 - Ataques directos
 - Contra-ataques o derivaciones
 - Enrutamientos o redireccionamientos
- e) Por su Dirección
 - Frontales
 - Laterales
 - Posteriores

8. El Ataque Como Sistema

Es difícil establecer una linea general para el tipo de estrategia de ataque a seguir en un combate; mucho hace la disposición anímica, el ambiente que rodea, las expectativas, las características del rival y el estado de entrenamiento del atleta como para definir un plan de ataque.

La eficacia de un sistema de ataque se puede medir dividiendo el número de intentos positivos, entre el número total de intentos, y multiplicándolo por 100, obteniendo así un coeficiente porcentual del rendimiento de ataque, en un período de tiempo establecido, la diferencia será el porcentaje de intentos fallidos.

Para diseñar y poner en acción un sistema de ataque es menester conocer además de los principios del ataque, identificar qué es un sistema, de forma que el ataque tenga un comportamiento sistémico tanto en su concepción como en su aplicación y reprogramación.

Un sistema de ataque es el modelo de acciones o técnicas que permite resolver con eficacia los efectos del ataque y de la defensa del adversario en el combate. Este sistema debe tener un mecanismo realimentador o de ajuste de respuestas, de acuerdo a las circunstancias y características del ataque o defensa a producir vulnerabilidad.

Un sistema de ataque debe tener un modelo de trabajo que comprenda tácticas de desplazamientos ofensivos, fintas de acometida, manipulaciones, velocidad de reacción, técnicas de redirección y de contra-ataque.

Igualmente tener recursos estratégicos como percibir el ataque del oponente, analizar sus movimientos, medir sus capacidades, asimilar la influencia del ambiente del escenario y mantener ecuanimidad emocional.

En un sistema de combate cada modo de agarre del oponente Kumikata debe tener una respuesta, cada entrada y movimientos deben tener una respuesta, cada ataque del adversario debe tener una respuesta, sea de una técnica de enrutamiento o de contra-ataque.

En otras palabras, el modelo de ataque debe tener una serie de alternativas, puertas abiertas, de recursos para el combate, en todas las direcciones, sentidos o lados Happo akehanashi, para saber que técnica ejecutar en cada caso.

9. Funcionamiento del Sistema de Ataque

Un sistema de ataque debe funcionar sobre la base de cuatro elementos esenciales e interrelacionados entre si:

- a) Mecanismo de entrada: técnicas aplicadas, experiencia, capacidades del atleta, estrategia aplicada.
- b) Mecanismo de proceso: desempeño durante el combate en sus diversas formas y escenarios, estrategia aplicada, escenario de la competencia, árbitros idóneos.
- c) Mecanismo de salida: los resultados de la competencia en términos de las técnicas y de los puntajes recibidos.
- d) Mecanismo de realimentación: cuando sea el caso hacer reajustes tácticos y estratégicos durante el combate o después de este.

Este es el orden de trabajo de un modelo sistémico en cualquier orden, aplicable al deporte y sus disciplinas.

10. Eficiencia de Performance

La eficacia de performance del ataque en el combate o Sho bu ho, viene a ser la relación o coeficiente obtenido entre la cantidad de ataques exitosos y el total de ataques efectuado. En Judo, lo que buscamos en una técnica es la economía de movimiento y la máxima performance o rendimiento de esa técnica involucrada.

Uno de los principios fundamentales del Judo es el obtener la máxima eficiencia con el mínimo esfuerzo. Esto quiere decir que en la aplicación de una técnica tiene que usarse fuerza inteligentemente controlada, lo indispensable como para acompañar a los otros dos factores más importantes en una técnica de Judo, los cuales son el método, y el arte o talento, que algunos también llaman habilidad.

Si usted aplica por ejemplo, un Seoi otoshi, lo que debería hacer es emplear la mínima cantidad de movimientos, la mínima inversión de intensidad de esfuerzo, la mejor calidad de método y de talento para su ejecución, la mayor velocidad de reacción y movimiento, el momento oportuno, la dirección adecuada, el ángulo preciso y un Kake cargado de máxima energía controlada.

Todos estos elementos evidentemente, son parte de la eficaz performance en un sistema de ataque, cuando hay ausencia de estos elementos, o los porcentajes de eficiencia de ellos no están en el nivel adecuado el sistema fallará.

11. Variables del Combate

En un proceso de combate, los componentes que intervienen en el ataque tienen que alcanzar su máximo rendimiento en términos de penetrabilidad y dominio; estamos hablando de fintas, balance, desequilibrio, combinaciones, resistencia, contra-ataque, distancia, velocidad, adaptabilidad, momento, iniciativa, constancia, redireccionamiento, fuerza inteligente, y además de las formas de ataque que existen, como continuas, cercanas, laterales, frontales.

El sistema de combate alcanza así un alto nivel de performance, o sea en el mayor número de veces que pueda ser conquistada o fracturada una defensa, y en el mayor número de veces que un ataque es completado exitosamente.

La eficiencia del combate o Sho bu ho es una idea y propósito que debe internalizarse en la mente del atleta, esta política ayuda a habituarse en hacer las cosas siempre bien hechas, alcanzando altos niveles de productividad.

Hay algunos factores que conviene tener en cuenta para el diseño de alternativas en una competencia:

- a) Características del rival
- b) Preparación integral
- c) Disponibilidad de recursos
- d) Entorno (arbitraje, público, impacto)

12. Aptitudes del Competidor

Estos son los factores que determinan las aptitudes y actitudes en cada competidor:

- a) Actitud Mental y Emocional:

En el equilibrio, serenidad, espíritu de combate, seguridad y objetividad como se ven y analizan las situaciones.

- b) Preparación Física:

En el alto nivel en cuanto a reflejos, fuerza inteligente, resistencia, coordinación, flexibilidad, agilidad, talento, velocidad, confianza, desplazamiento, estilo.

- c) Preparación Táctica y Estratégica:

En el conocimiento y destreza de las técnicas del Shiai, las metodologías de aprendizaje, Kaeshiwaza, Gonosenwaza, Renrakuwaza, la estrategia Hyoho de la defensa y el ataque.

13. Factores que Influyen en el Combate

Estos son los factores que pueden afectar el desarrollo de un combate:

- a) Determinación,
- b) Habilidad
- c) Adaptabilidad
- d) Experiencia y Conocimiento

- e) Iniciativa
- f) Ritmo
- g) Ambiente y Entorno
- h) Actitud Mental
- i) Control
- j) Coordinación
- k) Reflejos
- l) Desplazamiento
- m) Continuidad

Son muchas las variables y los factores en las competencias que los competidores deben tomar en consideración dentro de su proceso de preparación, pero un plan de trabajo debería considerar el adiestramiento en todos estos aspectos del mundo competitivo, no olvidando además que estos principios tienen sabiduría y deben tenerlos presentes en el entrenamiento diario de un judoka:

- a) Rentai ho: Desarrollo de la fuerza inteligente y administrada
- b) Sho bu ho: Eficacia del combate
- c) Shu shin ho: Desarrollo mental y moral, requisito para alcanzar la maestría en cualquier Budo.

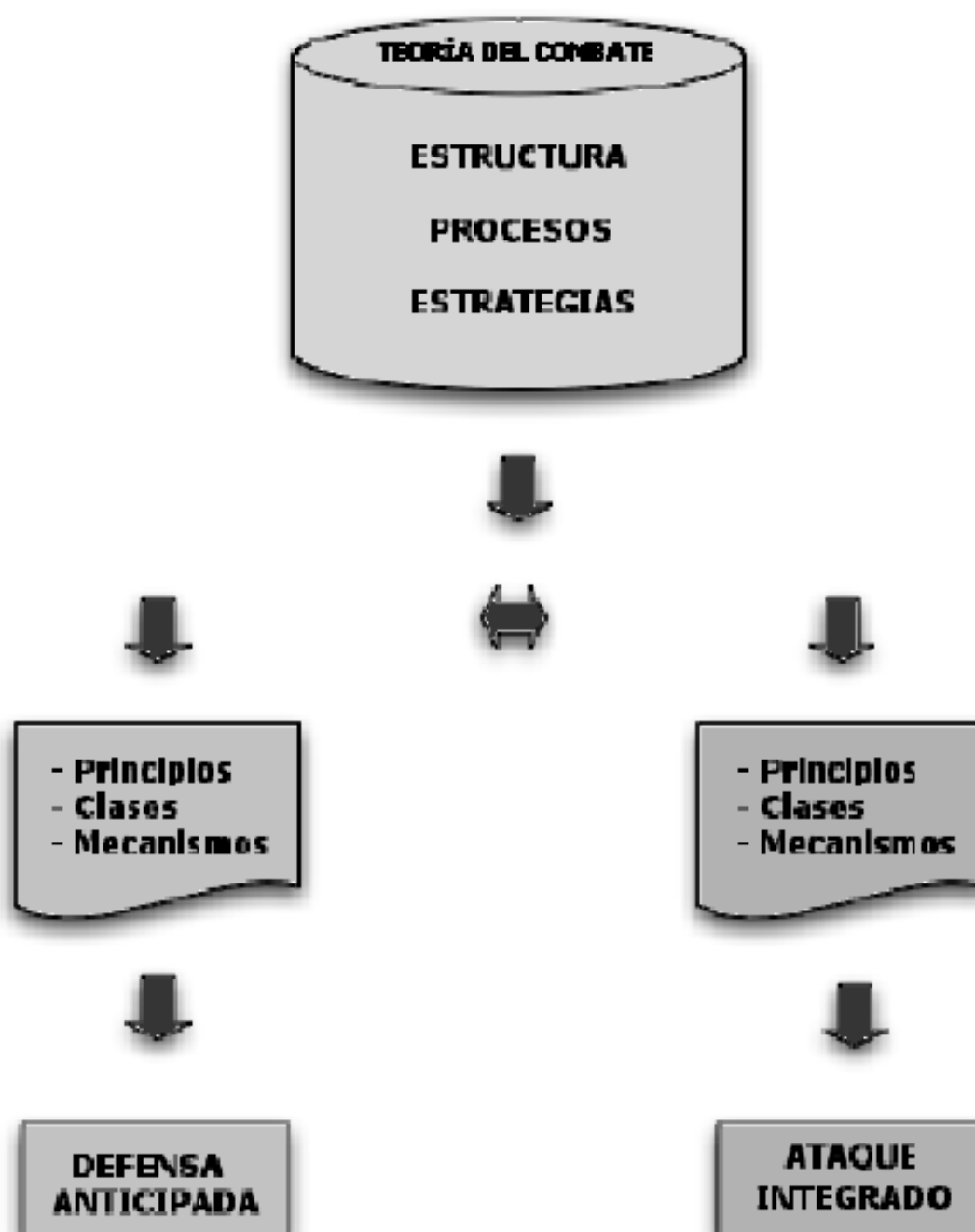
Se ha hablado acerca de la estrategia de combate en capítulos anteriores, conviene relacionarlos con estos antiguos principios para una mejor aplicación de esas estrategias. Sea en la preparación de un atleta del Judo, o sencillamente en la práctica recreativa, o en el trabajo de defensa personal en Judo, el estudio y el aprendizaje de ciertos principios de sabiduría del Budo alimentan y motivan sustancialmente la estructura mental, anímica y actitudinal del judoka.

El sistema de Shiai es mejor observarlo bajo el criterio aglutinado o de unidad de un sistema ataque-defensa, que trabajen en unidad de eficiencia pero en diversidad de estudio y análisis, tomando en consideración que en ambos aspectos hay principios y mecanismos que interactúan sistémicamente con respecto al entorno o ecosistema como escenario de combate.

Un escenario de combate, sea en el nivel de torneo, competencias, o sencillamente de un combate de eliminatorias o finales, implica una serie de factores que afectan el desempeño de las vivencias del atleta y de su estrategia diseñada.

De allí esa importancia y ubicación prioritaria en el proceso de trabajo de un atleta que se debe tener con las estratagemas del Shiai, pero esa estrategia debe estar alimentada anímicamente, mentalmente, espiritualmente, con ciertos postulados que actúen proactivamente en la psicología y la vivencia del atleta.

SISTEMA DE DEFENSA Y ATAQUE EN JUDO



ShinbujudoKen Institute

CAPITULO IX EL SISTEMA DE DEFENSA

1. Introducción
2. Principios de la Defensa
3. Propiedades de la Defensa
4. Instrumentos de la Defensa
5. Clases de Defensa
6. La Defensa Como Sistema
7. Funcionamiento del Sistema de Defensa
8. El Arte del Contra-ataque
9. Eficiencia de Performance

1. Introducción

Algunas veces he escuchado decir que la mejor defensa es el ataque, pero podríamos pensar también que un sólido ataque se construye teniendo como base una buena defensa que sea resistente, compacta, infranqueable y que sirva de soporte para iniciar un contra-ataque veloz y eficaz.

Por ejemplo el Uchimata Sukashi del campeón mundial Shinichi Shinohara, es una típica contratécnica, en que uke recibe un ataque certero de Uchimata, lo evade con una finta de pierna y cadera, y contra-ataca usando el Kuzushi de tori, y maniobrando con sus brazos lo hace girar 180 grados en el aire y lo hace caer en un perfecto Ippon.

En el Judo actual de competencia observamos que el factor sorpresa es un elemento que es utilizado con suma destreza por los atletas, a veces no se sabe por donde vendrá un ataque certero; los ataques tienden a esquematizarse en la simplicidad del movimiento, pero a la vez en su fuerza extrema, en la certeza y eficacia del atacante.

Por ello en el diseño de un modelo de defensa, es necesario implementar primero ciertos mecanismos que actúen como sensores, identificadores del estilo, las actitudes, e intenciones del rival; de modo tal, que ciertos agarres Kumikata, ciertos desplazamientos y movimientos Shintai, nos permitan identificar hacia dónde, de qué manera atacará el rival, en qué momento, en qué ángulo.

Contra lo que muchos creen, que la fuerza durante un combate debe focalizarse en los brazos, haciéndolos estos duros y rígidos, diremos que la fuerza más bien descansa en la espalda baja, como soporte al Tandem, y los brazos deben estar sueltos pero altamente sensibles a los movimientos del rival, concentrando en la muñecas la percepción de movimientos del rival y el sentido de sus maniobras.

Obviamente debe esperarse que el rival ha sido trabajado en el sentido de adquirir destreza y perfección en cierta modalidad de ataque; sea en acciones directas, o en combinaciones, en ataques simples o múltiples, intermitentes o sucesivos, utilizando fuerza o técnica, en bloqueos, enrutamientos y contra-ataques, sea por los flancos o frontalmente, en círculos o en línea recta.

El judoka debe aprender a combatir usando su mente y sus sentidos, saber analizar la táctica y la estrategia durante el combate, capitalizar en segundos los errores del contrario y tener la capacidad de cambiar su esquema de trabajo en un momento determinado. Recordando que el Judo es biomecánica del cuerpo, ciencia y arte del desequilibrio.

En esta biomecánica de los movimientos tiene que haber una estabilidad en el equilibrio de cada escena o pasaje del combate; en función del peso, estatura, agilidad, base de pies, centro de gravedad, oclusión de ángulos. En la sensibilidad en las manos y muñecas, solidez en la espalda baja, velocidad de reacción, identificación del momento oportuno, descomposición de fuerzas, fricción de los cuerpos. Aplicación de fuerzas centrífuga, centrípeta, de inercia y de resistencia, en fin, de identificar plenamente las variables componentes de un sistema de defensa.

2. Principios de la Defensa

La defensa es el arte de evitar ser afectado lo menos posible por la acción del adversario, en el sentido del número de intentos de ataque que este pueda realizar y del efecto o performance de esos ataques. Esto significa además, la aplicación del

principio de la economicidad, máximo resultado con mínimo esfuerzo invertido para el trabajo de la defensa.

Porque en el sistema defensivo del Judo la idea primordial es usar la fuerza, el peso y la velocidad del contrario, a fin de que este pierda su equilibrio o Kuzushi, debilite su ataque, lo haga inoperante, pierda su estabilidad o equilibrio, lo convenza de la ineficacia de su ataque y pierda su espíritu de combate.

Los Principios de la defensa son:

- a) Adaptabilidad
- b) Base
- c) Centro de Gravedad
- d) Creatividad e improvisación
- e) Descomposición de Fuerzas
- f) Desplazamiento
- g) Direccionamiento de Fuerzas
- h) Economicidad de Movimiento
- i) Estabilidad y Equilibrio
- j) Expansión o Abertura
- k) Percepción
- l) Sensibilidad
- m) Simplicidad
- n) Resistencia

3. Propiedades de la Defensa

Así como en el ataque, la estructura de la defensa tiene ciertas características, sus componentes son los siguientes:

- a) Escenario
- b) Instrumentos
- c) Métodos
- d) Estrategia
- e) Características individuales: estilo y capacidad
- f) Características del rival: estilo y capacidad

4. Instrumentos de la Defensa

Estas son las herramientas o medios de la defensa:

- a) Adaptabilidad

Es la capacidad de saber acomodarse a las circunstancias del combate sin perder la armonía.

- b) Bloqueo

Uso de las piernas, brazos, hombros, caderas, para neutralizar el ataque del oponente. Se puede eludir un ataque dejándolo fuera de foco o distancia.

- c) Contra-ataque

Máxima destreza Gonosenwaza para usar el peso, fuerza y velocidad aplicado por el oponente en una técnica y volverla esta contra él, haciéndolo perder su equilibrio y su ataque.

d) Distancia

Separación de los cuerpos sea de corta, de media, o de larga distancia utilizada en los desplazamientos del combate.

e) Esquivamiento

Son movimientos y desplazamientos del cuerpo y sus partes para eludir el ataque y contra-atacar; como son las fintas, los quites, los engaños o amagues, cambios de paso, giros del cuerpo, avances o retrocesos.

f) Expansión

Cuando se abre la defensa estratégicamente para permitir un ataque e interceptarlo finalmente sea en su fase de Tsukuri o Kake.

g) Momento

Oportunidad o tiempo para bloquear, neutralizar, evitar un ataque y contra-atacar eficazmente.

h) Oclusión

Cuando se cierra la defensa para neutralizar el ataque del oponente.

i) Resistencia

Fuerza opositora aplicada ante el jalón, empuje o tracción de los brazos o cuerpo del oponente.

j) Velocidad de reacción

Prontitud de respuesta mental y corporal ante cierto ataque en proceso. La agilidad coadyuva a una eficiente rapidez.

5. Clases de Defensa

Un judoka debe poner especial atención en su sistema defensivo, trabajar muchas horas para fortalecer sus capacidades y habilidades, volviéndose infranqueable a los ataques. Mucho se dice que la mejor defensa es el ataque, y este aforismo podría ser correcto en muchas experiencias, pero un contra-ataque podría ser mucho más eficaz y oportuno. La defensa atendiendo a sus variedades puede verse así:

a) Por su Consistencia

- Defensas Abiertas
- Defensas Cerradas

b) Por su Dirección

- Defensas Laterales
- Defensa Frontales

c) Por su Forma

- Defensas de Resistencia y Fuerza
- Defensas de Bloqueo y Neutralización
- Defensas de Enrutamiento y Contra-ataque

De acuerdo a los principios del Judo, de utilizar la fuerza y el empuje del contrario para hacerlo perder su equilibrio, y que caiga, la defensa que mejor éxito ofrece es la de bloqueos, esquivamiento y neutralización; porque es en ellas justamente en que mejor se pueden aplicar estos principios, utilizando la fuerza y el peso del adversario.

Es decir, descomponiendo la fuerza de su ataque, cambiándole el sentido de su dirección, redireccionando esa fuerza perdida, la cual actúa a su vez como elemento desequilibrador o Kuzushi del mismo atacante. Agregando la ventaja de poder aplicar en forma eficaz algunas de las técnicas de contra-ataque.

La productividad de performance de un sistema de defensa podemos calcularla dividiendo el número de bloqueos entre el número de ataques recibidos y multiplicarlo por 100, obteniendo así un coeficiente porcentual de efectividad dado en un período de tiempo.

6. La Defensa como Sistema

Para diseñar y poner en acción un sistema de defensa es menester además de los principios conocer qué es un sistema, de forma que la defensa tenga un comportamiento sistémico tanto en su concepción como en su aplicación y reprogramación.

Un sistema defensivo de combate es el modelo de acciones o técnicas que permite resolver con eficacia los efectos del ataque del adversario. Este sistema debe tener un mecanismo realimentador o de ajuste de respuestas, de acuerdo a las circunstancias y características del ataque recibido.

Un sistema de defensa debe tener un modelo de trabajo que comprenda tácticas de desplazamientos, bloqueos, fintas, manipulaciones, velocidad de reacción, técnicas de redirección y de contra-ataque.

Igualmente tener recursos estratégicos como percibir la intención del oponente, analizar sus movimientos, medir sus capacidades, asimilar la influencia del ambiente del escenario y mantener la ecuanimidad emocional.

En un sistema de defensa, cada modo de agarre del oponente Kumikata, debe tener una respuesta, cada entrada y movimientos deben tener una respuesta, y cada lance o técnica del adversario debe tener una respuesta, sea de una técnica de enrutamiento o de contra-ataque. Siempre en cada acción debe haber una relación de causa-efecto en reacciones automatizadas.

En otras palabras el modelo en cuestión debe tener una serie de alternativas que actúen como recursos defensivos para saber qué y cómo responder en cada caso.

7. Funcionamiento del Sistema de Defensa

El sistema para su funcionamiento debe contar con cuatro componentes interrelacionados y esenciales:

- a) Mecanismo de entrada: que son las técnicas, la experiencia, las capacidades del judoka.
- b) Mecanismo de proceso: que comprende la lucha o combate propiamente en sus diversas formas y estrategias.
- c) Mecanismo de salida: que constituyen los resultados en términos de las técnicas logradas y de los puntajes recibidos.
- d) Mecanismo de realimentación: se refiere a las acciones que implican hacer reajustes táctico estratégicos durante el combate o después de este.

8. El Arte del Contra-ataque

El Judo es el arte y la ciencia del desequilibrio, eso significa que derribar al rival en Judo requiere previamente desequilibrar al oponente en Kuzushi; si no se sigue ese procedimiento elemental pero complejo, entonces no estamos haciendo Judo real.

En los campeonatos mundiales se ven acciones de contra-ataque Gonosenwaza, pero están caracterizados por una elevada dosis de fuerza, que convierte el Judo en lucha libre. Por lo general se usa Ura nage, Te guruma y cualquier otra cosa que sea levantar en peso al rival y voltearlo. Son actos mecánicos, bien ensayados, muy espectaculares, pero carecen de la ley del mínimo esfuerzo, están ausentes de arte, no tienen Judo real en su composición.

Los mecanismos del combate comprenden acciones de ataque, defensa y contra-ataque. Una estratagema o Heiho de combate poco utilizada justamente es el contra-ataque Gonosenwaza; realmente el contra-ataque es todo una escuela dentro del Judo, se requiere maestría, precisión, flexibilidad, velocidad y variados recursos de Kaeshiwaza o formas de bloqueos.

Un ejemplo particularmente interesante de analizar es la técnica Sukashi de algunos excelentes judokas japoneses que lo aplican con gran maestría; en el arte del contra-ataque hay que arriesgar, invitar al ataque del rival, haciéndolo sentirse confiado para que aseste su ataque, se vaya en falso y pierda su equilibrio.

La flexibilidad es hacer todo lo contrario a lo que hacen comúnmente la mayoría de los judokas, como es ponerse rígidos, tensos, con mínima movilidad, pero tratando de sorprender, atacando con el uso de una gran dosis de fuerza.

Esa clase de ataques están caracterizados por ser lineales y frontales; todo lo contrario a lo que es el Judo realmente. En ese sentido vamos a discurrir acerca de los elementos que constituyen las técnicas del Kaeshiwaza, que son la parte esencial en un eficaz sistema de defensa, como son el bloqueo, eludir, neutralizar, resistir, salvar de un ataque.



Kuzushi 1



Kuzushi 2



Kuzushi 3



Kuzushi 4

a) La Técnica de Resistencia

El mecanismo de defensa que usualmente hace una persona y que se observa en los torneos de Judo, es la resistencia o posición de Jigotai; sobre ella descansa la defensa de muchos judokas, cuando esta es rota por un peso mayor, o por una fuerza superior, la defensa es vulnerable, no hay resistencia posible que aguante la fuerza descomunal liberada por un ataque de esta naturaleza.

El judoka que usa la resistencia como fundamento de su defensa adopta una postura rígida o Shisei, y su guardia tiende a ser en Jigotai, muchas veces combate encorvado, como doblado hacia abajo. El Tandem lo desplaza hacia atrás, y la base de su guardia es horizontal, su Kumikata obviamente es rígido, tenso, jalando hacia abajo, y buscando una guardia muy abierta y frontal, la cual no permite recuperación y variación tanto en las posturas como en el Tandem propiamente.



Resistencia en Jigotai



Resistencia en Newaza

La actitud de resistencia tiene la desventaja que una vez recepcionado el ataque, el cuerpo se queda en cero opciones, como para enrutar o redireccionar un contraataque que provenga del ataque recibido. Si la fuerza o el peso del rival es superior la resistencia será vencida. Basándose en el principio del Judo, del máximo resultado con el mínimo esfuerzo, lo que se aconseja hacer es seguir tres pasos fundamentales

en la estratagema de un sistema defensivo. Como son el bloqueo, la neutralización y el esquivé.

Cuando usted va a ser atacado supuestamente, no sabe cuándo, ni cómo recibirá el ataque. Por ello, hablamos de la anticipación como un método que involucre ciertas medidas previsorias y de alerta, que le avisen, que le permitan una iniciativa para neutralizar el ataque.

He mencionado que en las muñecas y manos están los sensores o radares contra una intención de ataque, y algo que es muy importante, aprender a estudiar los movimientos del rival. Ciertas posiciones de sus pies, de su base, de su guardia, son indicadores de qué clase de técnica quiere usar, o qué intenciones tiene para actuar.

b) La Técnica del Bloqueo

En el bloqueo, se produce la recepción del ataque, aunque este no llegara a consumarse eficazmente, porque es interrumpido el Tsukuri en su fase final, de modo que no llega a efectuarse el Kake. Pero la importancia de un bloqueo reside en tomar contacto con el cuerpo del atacante, parándolo en seco, con un movimiento fino, breve, pero contundente.

Y a partir de ese punto aplicar otra técnica de contra-ataque, en este caso, la acción del peso, de la fuerza, de la velocidad, e intención del rival se pierde; ya no puede aprovecharse porque fue parado en seco, y hay que partir de cero, o sea, aplicar una técnica de enrutamiento o redireccionamiento.

Por ejemplo, contra un Seoi nage, se lo para en seco con bloqueo de cadera derecha de uke, e inmediatamente se aplica un Tani otoshi. En este caso, los enrutamientos provenientes de un bloqueo, requieren de una alta precisión y coordinación para que sean eficaces, de otro modo, se entra al forcejeo inútil, y al uso de la fuerza descontrolada. Esos son los casos del Utsuri goshi, Ushiro goshi, Ura nage y otras técnicas.



Bloqueo 1



Bloqueo 2



Bloqueo 3



Bloqueo Newaza

c) Funcionamiento de la Técnica de Bloqueo

El bloqueo comprende desequilibrar el ataque de un oponente, antes que este logre su objetivo de Kake en su fase final; este arte del bloqueo o Kaeshiwaza empieza por la soltura del cuerpo, no rigideces, no tiesuras, mucha flexibilidad, elasticidad, hay que desplazarse con talento; esos desplazamientos pueden ser cortos, largos, circulares, semi circulares, unas veces cortando la salida del rival, otras acortando distancias, otras impidiendo sus giros o avances.

Estos gestos permiten sensibilizar el cuerpo y alertar la mente para las reacciones. El trabajo de pies se hace sobre los dedos, como hacen los boxeadores, saltando ligeramente, en ritmo y compás, finteando con movimientos de cadera y de hombros. La acción de bloqueo se realiza con las caderas, las piernas, o los pies, según convenga la técnica a bloquear.

Tenga en cuenta, que el cuerpo es un lugar de llegada con muchos blancos que tocar, brazos, zona media, piernas; todos son puntos vulnerables y también puntos de apoyo de la palanca. Veamos un ejemplo, Usted quiere aplicar Harai goshi, que es una técnica de cadera.

La biomecánica del Judo indica que debe existir una palanca y un punto de apoyo de la palanca para efectuar un lance, que debe haber un contacto entre los cuerpos que genere dos fuerzas, una centrífuga y la otra centrípeta, y que además debe haber un ángulo de ataque, una dirección y un sentido en ese camino elíptico que recorren los cuerpos.

Si entra Harai goshi derecho, su punto de apoyo será la zona de la ingle de uke, y la palanca que levanta será la pierna que barre, la palanca de tracción serán los brazos de tori, la dirección la da la cabeza de tori, en esa guía se mueve el cuerpo de tori, el sentido es hacia abajo y hacia la izquierda de tori, cuyo cuerpo se desplaza en una línea circular imaginaria.

d) La Técnica de Eludir o Esquivar

La técnica de evasión de ataques comprende una precisa anticipación, es una de las formas más estéticas del Judo; plenas de armonía, maestría, seguridad, oportunidad, precisión, coordinación y recursos, en el Shimmeisho no waza hay varias técnicas donde se aprecia el arte de eludir.

Como en la técnica de neutralización, la anticipación y la precisión son elementos importantes para esquivar un ataque, lo cual se adquiere con muchas horas de esmerado entrenamiento. Eludir o evadir es realmente un arte de alta técnica, al

propio estilo de Shihan Mifune. Requiere gran conocimiento y dominio de las técnicas de Kaeshi waza y Gonosen waza.

La técnica consiste en dejar hacer, dejar pasar la acción del rival, es el arte de esquivar los ataques. Lo que se hace es permitir que la fuerza, el peso, la intención, la velocidad del ataque del oponente se pierdan en el vacío. Modernamente podemos seguir a los campeones mundiales Rokyo Tamura, Toshihiko Koga, Shinishi Shinohara, Hidehiko Yoshida y Kosei Inoue, como exponentes de este tipo de técnica.

Digamos que usted es atacado con un O soto gari hacia su derecha, una vez viniendo el ataque, y antes de llegar a su destino se hace una breve pausa, y luego usted gira sobre su propio eje 180 grados a su derecha, haciéndolo girar al rival y colocándolo frente a usted, el habrá perdido su Kuzushi por efecto de este esquivamiento y giro automático, para luego aplicarle un Seoi nage como contra-ataque.

Un sistema de defensa eficaz se basa en una adecuada experiencia en saber como neutralizar, bloquear, esquivar, resistir los ataques del oponente. Disponiendo a la vez de un rico bagaje de recursos que den solidez a sus sistema defensivo. Créame, que usted debe dedicar muchas horas no solamente a practicar Wazas, sino además a investigar cómo incorporar los movimientos a las capacidades de su cuerpo. Porque si usted reconoce sus limitaciones, tenga la seguridad, que sabrá cuan lejos puede llegar en su preparación. Un buen ataque empieza con una eficaz defensa.



Eludir 1



Eludir 2



Eludir 3

e) La Técnica de Neutralizar

La acción del ataque tiene un espacio de recorrido en Tsukuri, usted puede interrumpir el avance en algún punto de ese espacio que recorre la técnica de su rival, no hay entonces recepción del ataque, porque el Kuzushi o el Tsukuri de su rival fue interrumpido en su fase inicial o media. Un ataque es neutralizado cuando este es interrumpido en su carrera de avance, es decir no se completa, no llega al blanco, es desviado o cortado en su camino.

A partir de ese punto, se aplica un contra-ataque, pero aprovechando su fuerza, su peso, su velocidad, su intención, la potencia del ataque se perderá, su vector de fuerza será descompuesto. A partir de ese punto se ejecutará una técnica de contra-ataque, que podría seguir una misma dirección o cambiándola hacia otro frente. En el caso del bloqueo, el ataque si llega a destino, pero es parado con un eficaz movimiento de alguna parte del cuerpo.

Por ejemplo, se aplica De ashi barai, el barrido de tori no llega a su blanco, porque en el camino es eludido e interceptado, aplicándosele un Tsubame gaeshi, que no es otra cosa que un de Ashi barai de contra, o sencillamente se neutraliza la intención

del barrido con un movimiento desequilibrante de manos contra el lado opuesto de la pierna barredora.



Neutralizar 1



Neutralizar 2



Neutralizar 3



Neutralizar 4



Contra-ataque 5



Neutralizar 6

f) Salvando de un Ataque en fase de Kake

Muchas veces tori logra consumir su ataque en la fase final de Kake o explosión, pero ocurre que uke haciendo uso de extraordinarios reflejos, de una flexibilidad poco común, logra hacer una pirueta o contorsión de su cuerpo en el aire, precisamente poco antes de que su espalda haga contacto sobre el Tatami.

Evitando de este modo el Ippon, casi siempre los árbitros sancionan una caída de costado o interrumpida, calificando con un Wazari, Koka o Yuko, según su criterio personal. Esta clase de habilidades pueden entrenarse hasta alcanzar esa plasticidad en el aire y evitar se consume el Kake del oponente.

g) Cómo Recepcionar un Ataque ?

Recepcionar un ataque significa permitir el contacto, es recibirlo, es el inicio del contacto de los cuerpos; la mente es un computador maravilloso que le avisará cuando actuar sincronizadamente. Si le atacan con De ashi harai, usted puede esperar a sentir el contacto del pie para bloquear y contra-atacar con Hiza guruma, o bien antes de sentir el contacto del pie de tori, eludir y aplicar Tsubame gaeshi.

Esa es una decisión que su nivel de entrenamiento y su esquema de velocidad de reacción se lo permitirá decidir.

Estudie la manera de cómo mueve su cuerpo y de qué tipo de agarre utiliza, es bueno practicar agarres diferentes si se trata de técnicas de pie o de manos, o de cadera, tanto para defenderse como para atacar. Nunca se quede estático, sea dinámico en sus posiciones y posturas, no dando blanco fijo al rival.

h) Trabajando la Distancia

La distancia es la diferencia de espacio entre usted y su oponente, esa diferencia hay que reducirla, o sea acercarse a la base de dominio o guardia del adversario para penetrarla, quebrarla, y eso se logra a través de un eficiente desplazamiento o Shintai.

En el desplazamiento fluido hay que aprender a movilizarse, sin que el rival se percate, como simulando sus movimientos, hay que caminar linealmente y en círculos Taisabaki, hay que cambiar de guardia según convenga, saber modificar un escenario de combate, tornando un ataque en un contra-ataque efectivo, tornando una intención de ataque en una intención fallida de su oponente.

Y eso se hace aprendiendo a caminar con flexibilidad, soltura y seguridad sobre el Tatami. Aprenda a neutralizar usando los brazos flexiblemente, para ello juegue con sus muñecas, ellas son los sensores de su sistema de defensa.

Un avance o una intención de ataque se puede neutralizar cerrando las manos o abriendo estas como abanico, o cruzando una mano y empujando en la zona del pecho o del ombligo de su rival; o quizá empujando hacia arriba los codos del rival.

Esos artificios impedirán que su rival pueda entrar fácilmente, evite el forcejeo, que además de ser antiestético, es ineficaz e invita al uso excesivo de la fuerza, desvirtuando el Judo real. Enseñe a su cuerpo y a su mente a usar el camino fácil, el de la flexibilidad, el del Judo.

La anticipación es uno de los factores esenciales en un sistema de defensa bien coordinado, si usted adquiere una buena percepción, sensibilidad tal que le permita intuir la intención de su rival, tendrá una gran ventaja a su favor; podrá anticipar la materialización de sus pensamientos, sienta como lo agarra el, en su fuerza de agarre está el detalle, cada vez que atacará lo agarrará más fuerte, cuando se cansa, lo agarrará más flojamente.

Así puede anticiparse, cambiándole de guardia, cruzándolo, avanzando antes que el, retrocediendo o eludiéndolo. Usted necesita fracciones de segundos antes para decidir cómo reaccionar de un ataque, porque de cómo usted lo recepcione, dependerá la eficacia de su contra-ataque.

9. Eficiencia de Performance

La eficacia de performance en el combate defensivo viene a ser la relación o coeficiente hallado entre la cantidad de bloqueos exitosos logrados y el total de ataques recibidos. En Judo lo que buscamos en una técnica es la economía de movimiento y la máxima performance de este movimiento.

Uno de los principios fundamentales del Judo es el obtener la máxima eficiencia con el mínimo esfuerzo. Esto quiere decir que en la aplicación de una técnica debe administrarse inteligentemente la fuerza, lo indispensable como para acompañar a los otros dos factores más importantes en una técnica de Judo, cuales son:

- a) El método: o sea la forma mecánica, organizada y secuencial de realizar los movimientos.
- b) El arte o talento: que algunos llaman también habilidad o destreza, porque hay talentos nacidos y destrezas adquiridas también.

Si usted por ejemplo recibe el ataque con un O guruma lo que debería hacer es emplear la mínima cantidad de movimientos, la mínima inversión de intensidad de esfuerzo; pero tener la mayor velocidad de reacción, anticipación y contra-ataque, el ángulo más preciso, la dirección y sentido adecuado, talento para bloquear y cerrar su defensa y la mejor calidad de método aplicado.

En la fase de contra-ataque necesitará un Kake cargado de máxima energía controlada, por ejemplo en la ejecución de un Harai goshi gaeshi, o de un Uchimata sukashi, el Kake utilizado evidentemente hace un contra-ataque eficaz.

En un proceso defensivo los componentes que intervienen tienen que alcanzar su máximo rendimiento en términos de impenetrabilidad; estamos hablando de acciones de bloquear, de esquivar, de resistencia, de contra-ataque, de distancia, de velocidad, de adaptabilidad, de momento, además de las formas de guardia que existen, como abiertas, laterales, frontales.

El sistema de defensa alcanza así un alto nivel de performance, o sea en el menor número de veces que pueda ser conquistada o fracturada una defensa, y en el mayor número de veces que un ataque sea neutralizado.

CAPITULO X CAPACITACIÓN DE INSTRUCTORES DE JUDO

1. Introducción
2. Caracterización del Judo en el Mundo
3. Objetivos del Programa
4. Aspectos Complementarios de la Enseñanza
5. Estructura del Programa
6. Bushido, Reigisocho
7. Junbi Undo, Taiso, Shumatsu Undo
8. Tandoku Renshu, Ukemi Waza
9. Sotai Renshu, Uchi Komi Waza
10. Clases de Uchikomi
11. Randori Geiko
12. Kumi Kata, Happa no Kuzushi, Shintai, Shisei
13. Renraku Waza
14. Kaeshi Waza, Gonosen Waza
15. Randori, Shiai, Kata

1. Introducción

La Educación es el medio más importante para el desarrollo de los seres humanos, y obviamente en lo concerniente al deporte; por esta razón es necesario concentrar esfuerzos en formular una pedagogía del Judo, que prepare instructores eficientes en la enseñanza del Judo.

La Educación es el proceso de formación e instrucción del individuo en el conocimiento de las artes, las ciencias, las tecnologías. A fin de hacerlo útil, disponible, participativo para el desarrollo de su comunidad.

Algunas sociedades se esfuerzan en preparar hombres para ser líderes, en vez de preparar eficientes administradores del hogar y de la sociedad. Teniendo como objetivo hacer una sociedad ofertadora, segura, motivadora, educadora, respetuosa, justa, participadora, en que los individuos tengan todas las posibilidades para desarrollarse y tener una mejor calidad de vida, que permita una realimentación eficaz del trinomio individuo-familia-sociedad.

Características de un buen sistema de Educación:

- a) Su compromiso con la sociedad y la participación en su desarrollo.
- b) Desarrollo de las capacidades individuales y grupales de sus miembros.
- c) Servicio y cooperación, utilizando eficazmente sus recursos.
- d) Pedagogía moderna, docencia óptima con visión futurista.
- e) Administración competente con perspectiva del beneficio social.
- f) Promover la democracia, la libertad, el civismo, la urbanidad, los valores morales y espirituales para el beneficio de la sociedad.

En tal sentido y pensando en el aporte del Judo como deporte para la sociedad, hemos diseñado este programa de capacitación de mediano alcance, tal vez para unos tres años, cuya estructura debe adecuarse a las particulares disponibilidades y necesidades. Que debe comprender todo lo concerniente a la ciencia y arte del Judo; en aspectos relativos a la Historia, Bushido, Reigisoho, Wazas, metodologías de entrenamiento, Randori, competencias, reglas.

El alcance de objetivos evidentemente dependerá de la frecuencia de los entrenamientos y el número de horas dedicadas a su desarrollo semanal curricular. Pero queda claro, que los objetivos fundamentales en un proyecto pedagógico de esta naturaleza persiguen actividades como el estudio, la enseñanza, la investigación, experimentación y difusión del Judo para la formación eficiente de profesores e instructores de Judo.

El programa de formación está destinado especialmente a los niveles de Yudanshas, convendría además complementarlo con otro programa de trabajo en Katas, si se quisiera llegar a maestrar las diversas tácticas y estrategias del Judo.

2. Caracterización del Judo en el Mundo

Es importante tener un diagnóstico o apreciación actual del desenvolvimiento del Judo en el mundo, porque esa información servirá para redireccionar los objetivos y mecanismos a instalar, en un programa para la formación de instructores en Judo.

El Judo moderno tiene en su entorno todo una complejidad de mercantilismo y singular caracterización, que se observa en diferentes partes del mundo y se materializa en los siguientes hechos:

- a) Lento crecimiento en muchos clubes, asociaciones y organizaciones representativas del Judo, que podrían alcanzar más en número con mejor promoción.
- b) Pugnas de poder político y de posiciones en las federaciones, asociaciones nacionales y uniones continentales.
- c) Necesidad de calificados profesores con experiencia en el deporte y en la pedagogía del Judo.
- d) Falta de un programa y estandarización de rangos y promociones.
- e) Necesidad de programas para el desarrollo de la enseñanza del Judo.
- f) Carencia de metodologías de entrenamiento científico y estandarizado para las competiciones.
- g) Es menester trabajar en la formulación de una teoría general y normativa del Judo, que sirva para una enseñanza mas estandarizada.
- h) La competencia se ha convertido en la actividad sustancial del Judo.
- i) Se aprecia dificultades de trabajo en la reglamentación y arbitraje de las competencias, por efecto de que las reglas y señales de competición son frondosas, complejas y requieren simplificación.
- j) Existen procedimientos para la certificación de árbitros, pero deberían ser menos políticos estos mecanismos, de igual manera la calidad de arbitraje ha mostrado inconsistencias y errores en los torneos internacionales.
- k) Hay poco interés, conocimiento y difusión de las técnicas del Kata, aunque se empiezan a promover en el ámbito de la competencia.
- l) Hay una tendencia a utilizar el Wrestling o Lucha Libre en el Judo.
- ll) Se va sustituyendo calidad y técnica por el uso de la fuerza y la rudeza, el Judo ha perdido estética con esas mezclas.
- m) Necesidad de programas menos burocráticos de capacitación de árbitros.
- n) Necesidad de programas de capacitación de entrenadores.
- ñ) Necesidad de programas de capacitación de dirigentes.
- o) Intensificación de más cursos, seminarios, competencias.
- p) Necesidad de capacitación en organización y dirección de clubes y organizaciones de Judo.
- q) Se requiere más fomento del Judo entre las mujeres en todos los niveles.
- r) Se observa un interesante y creciente mercado de implementos, equipos, y vestimentas del Judo.

s) El Judo requiere ser promocionado y practicado en los colegios, universidades e instituciones.

t) El Judo tiene poca difusión en los medios de comunicación y medios publicitarios.

El Judo basado en los principios de máxima eficacia y satisfacción mutua para todos, ha ido modificando su filosofía clásica de Budo, hasta convertirse en un importante deporte con marcada tendencia a la competencia de olimpiada.

Hoy en día la tecnología y el modernismo permiten tener acceso no sólo a libros, si no además a videos, CD-Rom, cursos, clínicas y campamentos de Judo; en donde hay la oportunidad de ver o interactuar con judocas de reconocida experiencia, aunque obviamente estas facilidades no están al alcance de todos.

El Judo definitivamente se ha modernizado tanto en Japón como en Europa, ha alcanzado significativas posiciones de preferencia y seguimiento en el marco del deporte mundial, ya desde la década de los cincuenta el Judo competitivo era seguido por no pocos simpatizantes y las noticias llegaban con los nombres de famosos judocas internacionales japoneses y europeos.

De cualquier modo, los tiempos han cambiado pero bien es cierto que los fundamentos del Judo deben seguir preservados y enseñados, así como su etiqueta, su ética para la vida, la sólida enseñanza de los Katas y de los Waza, porque todo ello contribuye a la maestría del Judo, que es una de las aspiraciones de este hermoso Budo.

Aunque la práctica del concepto primigenio del Budo no encaja en estos tiempos, ni en la idiosincracia del mundo occidental, aún en Japón nadie practica ya el Arte Marcial como un instrumento de sobrevivencia, de sello familiar, de carácter guerrero; allí es ahora un deporte nacional y de tradición ancestral con espíritu de Budo, el cual no se soslaya en manera alguna.

El Arte Marcial como Kobudo dejó de ser tal, para convertirse en estas tres expresiones artísticas: como arte competitivo, como arte recreativo y como arte de la defensa personal. El Kodokan es un centro internacional para la práctica, la normatividad, el fomento, el desarrollo y el estudio científico del Judo; no estando ajeno además su aporte importante al carácter competitivo del Judo.

3. Objetivos del Programa

Como todo plan de trabajo, este pequeño programa se propone ciertos propósitos como son:

a) Tener un marco de referencia para la enseñanza y la práctica organizada y estandarizada del entrenamiento del Judo, que sirva de herramienta a los instructores o profesores cualquiera que sea su nivel.

Sucede muchas veces que en algunos dojos no se cuenta con syllabus de trabajo de acuerdo a cada rango, menos de guías o direcciones específicas para cada judoka, que le permitan seguir y evaluar su avance en el tiempo académico.

Otras veces la rutina de trabajo disponibles es la misma tanto para los principiantes como para los avanzados, tanto para competición como para recreación, hay escasez de guías de trabajo con objetivos más o menos definidos.

En otros casos no hay escuelas, o centros suficientes donde se aprenda, se progrese, se desarrolle realmente en Judo.

Este programa puede cubrir esas ausencias académicas, llevarlo paso a paso en la búsqueda de objetivos personales, así para tener a mano un registro o referencia de consulta del avance logrado.

b) Ordenar e identificar las técnicas según la clasificación del Kodokan, pero también según la afinidad que entre ellas puedan tener metodológicamente, sea por su rubro de brazo, cadera, o pierna, o si son de pie o de sacrificio sobre el Tatami.

c) Relacionar las técnicas afines de combinación Renrakuwaza, tanto para su defensa Kaeshiwaza como para el contra-ataque, en el estudio necesario de cada una de ellas, considerando ventajas y mejora de calidad de técnica, eficiencia de performance y eficiencia de movimientos.

d) Avanzar y desarrollar en forma progresiva de acuerdo a rangos y niveles, sumando cada vez un mayor bagaje de conocimientos y destrezas, adquiriendo capacidades para transmitir conocimientos y experiencias pedagógicamente, y de capitalizar recursos docentes adecuadamente.

e) Estudiar analíticamente cada una de las técnicas involucradas en el proceso de trabajo, así como las derivaciones o complementos que estas pudieran tener entre si.

f) Ayudar a la comprensión de que hay técnicas que son mejor ejecutables o individualizables, de acuerdo a las características antropomórficas y aptitudinales en cada judoka.

g) En buena cuenta, este programa es un archivo memoria y de referencia de lo mucho que se podría trabajar invirtiendo esfuerzo y tiempo para obtener resultados positivos, así como las satisfacciones y el gozo que se deriva de comprobar progresos personales.

4. Aspectos Complementarios de la Enseñanza

El Judo practicado como Arte Marcial o como deporte, es un fenómeno social, el cual está sujeto a metodologías de estudio y de aprendizaje, a normas, a estructuras de combate o competencia, a expectativas, a procesos de comunicación a acciones, tácticas, estrategias y satisfacciones mutuas.

En tanto hay la participación individual o de equipos, la visualización y participación de los aficionados y simpatizantes que forman parte del sistema deportivo; en esa medida, la sociedad se beneficiará en recibir la participación de todos los vinculados a la disciplina, a través de la formulación de propuestas y expectativas acerca de su desarrollo.

Desde este punto de vista, la pedagogía del Judo es un conjunto de procesos integrados, sistematizados, que se orientan en base a objetivos y decisiones de quienes se involucran en la disciplina. En el uso metodológico de las conductas culturales, de las capacidades físicas, de las fisiológicas, de las mentales y anímicas, de las habilidades y talentos para la disciplina.

Así como de los métodos de la transmisión del conocimiento, o sea en la formación de profesores y entrenadores hábiles para la docencia y la preparación deportiva en

Judo. También en la estructuración programática académica de una enseñanza basada en el “aprender haciendo”, mejor dicho, en una amalgamada combinación de teoría y entrenamiento del Judo.

La cual se sujeta a un plan de evaluaciones y promociones que reflejen el desarrollo académico del estudiante en el aprendizaje integral del Judo como Budo y deporte.

Por esta razón conviene precisar que la reestructuración de mecanismos pedagógicos en la disciplina del Judo debe partir de un reconocimiento o evaluación de las actuales modalidades de la didáctica de este deporte.

De igual forma de sus resultados no sólo en competencias, sino además en su promoción y masificación social, comprendiendo que la difusión de un deporte tiene que tener aceptación popular, es decir, respuesta social de incorporar la disciplina al gasto recreativo y participativo de la sociedad, porque sin popularidad o aceptación un deporte no se puede masificar.

Estos mecanismos para ser exitosos requieren de la presencia de una gerencia deportiva exitosa también, que tenga ciencia, tecnología y experiencia además, así como en la calidad óptima de profesores y entrenadores disponibles para la promoción del deporte.

Los núcleos de enseñanza del Judo por lo general están configurados en los llamados clubes y academias particulares, y algunas pocas escuelas. En Japón por ejemplo el Judo es practicado y está promovido en todos los niveles sociales; colegios, universidades, fábricas, empresas, centros policiales, e instituciones.

Tal como es el deporte del fútbol en casi todo el mundo, claro está, todo parte del nivel de popularidad de una disciplina. Pero como ya hemos mencionado, el Judo siendo una disciplina tan completa para la formación integral humana, conviene introducirla y popularizarla en la vida social. Para ello se necesitan excelentes dirigentes o gerentes deportivos, excelentes maestros y profesores, y calificados entrenadores.

El aspecto de la capacidad instalada, de locales o escenarios aparentes para su práctica, no tienen que ser necesariamente en los clubes particulares, estas iniciativas tienen que forjarse o desplazarse hacia los colegios y universidades. Con la promoción de los municipios, ayuntamientos, organizaciones de promoción social, organismos regionales, empresas privadas.

5. Estructura del Programa

Este es un programa que no debe ser visto necesariamente como la metodología de un proceso de entrenamiento para competencias, su finalidad más bien, y como ya señalamos, es contribuir al alcance de la maestría en las técnicas del Judo, y la capacitación de profesores de Judo en metodologías de enseñanza.

A fin de que la persona que lo desarrolle llegue en algún momento a estar acto para la función didáctica o de enseñanza en el desarrollo del Judo, en su club, escuela, o institución, sea enseñando a adultos, jóvenes o niños.

Este programa está formateado para desarrollarlo académicamente en tres sesiones semanales de 2 horas cada una, o sea 6 horas semanales, 24 al mes, y 288 horas anuales, que en tres años darían 864 horas académicas.

Una hora y media semanal al menos será de trabajo Randori, en sus variadas formas, y de las 2 horas diarias por sesión, media hora será destinada a discusiones y explicaciones teóricas.

a) Estructura Curricular

El procedimiento a seguir será tomar como referencia la descripción de las técnicas y los modelos de clasificación del Judo Kodokan. Como son : Nagewaza, Katamewaza, Masutemiwaza, Yokosutemiwaza, Osaekomiwaza, Shimewaza, Kansetsuwaza. Esta metodología esta explicada en el Manual de Kodokan.

Esta clasificación debe distribuirse, dosificarse y organizarse en función de los períodos académicos estructurados según el número de horas académicas consideradas y del tiempo de duración del programa.

En cada rubro se explicarán las técnicas de Renrakuwaza, Kaeshiwaza y Gonosenwaza, ello enriquece los recursos del judoka. Tomando en cuenta la aplicación de las leyes biomecánicas para acompañar la destreza de movimientos en los Waza del Judo.

Otro aspecto importante es la enseñanza de ejercicios recreativos para el aprendizaje en Judo, especialmente los niños aprenden mejor a través del juego. En el caso de adultos, la variedad de ejercicios y rutinas de aprendizaje contribuye a automatizar los movimientos y mejorar las reacciones.

Obviamente cada rango o nivel de instructores deberá llenar sus respectivos requerimientos o requisitos, que regulan el pase de un grado a otro, el tiempo de permanencia en el. El requisito básico para empezar la capacitación como docente de Judo debe ser Shodan o cinturón negro de primer grado, y tener mayoría de edad al menos.

Respecto de los grados académicos, estos serán de acuerdo a niveles, como por ejemplo:

- Por Niveles: I, II, III, IV.
- Por Nombres: Instructor, Entrenador, Profesor.
- Por Categorías: A, B, C, D.
- Por Clases: Asistente de Instructor, Instructor de Dojo, Profesor de Judo.

Esta graduación debe conducir también a la obtención de una licencia de instructor de Judo, la cual respalde la idoneidad del poseedor del grado recibido, lo habilite para la docencia en programas, centros y escuelas de Judo.

Pero en cualquier caso se entiende que el objetivo del instructor de Judo, es adquirir maestría, esta viene sin duda con la maduración del Judo en la persona, a través de su estilo, conocimiento, aporte y capacidad de trabajo.

En la comprensión de la teoría, filosofía y de la historia del Judo, de una cabal capacidad de enseñar la estructura de esta disciplina, del perfeccionamiento en los procesos del Judo. Un profesor de Judo es la persona que debe ser un modelo de valores, de madurez, de alta eficiencia en demostrar y enseñar el Judo como deporte y como Budo.

b) Metodología

Consideramos que el Judo moderno se debe estudiar focalizando el concepto que el Judo es arte y ciencia del desequilibrio. En ese sentido una metodología adecuada será aquella en que se “aprenda haciendo” acerca del arte de la biomecánica de los movimientos del Judo. Declaración que requiere la demostración del qué, cómo, cuándo, por qué, de cada acción en esta disciplina.

La mejor didáctica será aquella que enseñe, demuestre, que explique y fundamente, que investigue, analice y sintetice, que pruebe y funcione, que registre y evalúe.

Que contraste y re programe, que estimule la creatividad y la coordinación, que estimule la eficacia de performance. Que sepa motivar y promocionar a los estudiantes.

Tomando en consideración la enseñanza de la estructura del trabajo del entrenamiento (ETE):

CICLO - SESIÓN - RUTINA - SERIE - REPETICIONES - PAUSAS

Así como de los procesos del trabajo del entrenamiento (PTE):

ACTIVIDAD - FUNCION - TAREA - MOVIMIENTO - ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO

De igual manera deberá considerarse el uso complementario de materiales didácticos, audio visuales, videos, CD-Rom, computadoras y formas expositivas y de investigación que permitan mejorar la calidad de transmisión del conocimiento.

Esta metodología de trabajo la podemos resumir en los siguientes pasos:

- a) Programa curricular.
- b) Didáctica del profesor.
- c) Aptitud y actitud del estudiante.
- d) Resultados y evaluación.

Por ejemplo, nosotros seguimos esta secuencia de aprendizaje con nuestros alumnos en Sinchijudokan Institute.

- a) Enseñanza de los principios filosóficos y mecánicos del Judo. Reigisoho, Bushido, teoría del Judo.
- b) Ukemi waza en todas sus formas, hay que saber lanzar, pero también hay que saber caer.
- c) Aprendiendo a mover los pies, el cuerpo, y a desplazarse con soltura, flexibilidad, elasticidad, creando vacíos, finteando, esquivando, amagando, Jigotai, Shizentai, Tsuriashi, Taisabaki, Shintai.
- d) Aprendiendo a desequilibrar con el cuerpo, ubicando ángulos; Happa no kuzushi, Kuzushi, Tsukuri, Kake.
- e) Perfeccionando la técnica, los movimientos, los tiempos, dirección; Uchikomi waza, Yakusoku geiko, Kakari geiko.

f) Perfeccionando el estilo y performance, Renrakuwaza, Kaeshiwaza, Gonosen waza, Randori, Shiai.

De esa manera se instruye al instructor a ser organizado y preparar una metodología de la enseñanza tomando en cuenta las diferencias de capacidad, velocidad de aprendizaje, diferencias de nivel y expectativas de los estudiantes.

6. Bushido, Reigisocho

Este es un tema que es parte del proceso curricular para la enseñanza, desde luego es materia primordial en el aprendizaje de los estudiantes del Judo.

Hemos comentado reiteradamente que el Judo moderno se caracteriza por su alto espíritu competitivo, lo cual está muy bien. Pero lo que no es concordante con el espíritu del Judo, y de la pedagogía del Judo, es pasar por alto la enseñanza de la urbanidad, el civismo, la ética, los protocolos y los principios filosóficos del Judo.

El Judo no es tal sin esos elementos, por ello cuando el maestro Kano caracteriza la educación física como elemento esencial del Judo, lo hace en la perspectiva de ir aglutinada y sumada con la filosofía de la disciplina.

Porque una cultura física ausente de valores es un mecanismo simplemente forjador de músculos; la cultura física debe ir acompañada de una plataforma que tenga sentido, ubicación, destino, resultados en el ser humano, en su mente, en su cuerpo, en su espíritu, en su conducta, gestos, actitudes.

Shihan Kano resumió el significado del Judo en la profundidad filosófica de estos dos principios:

- i) El uso eficaz de la mente y del cuerpo Seiryoku zenyo.
- ii) Ayuda y satisfacción mutua Jita kyoei.

7. Junbi Undo, Taiso, Shumatsu Undo

En cualquier disciplina deportiva el calentamiento o preparación de músculos, nervios, ligamentos, tendones, uniones y el cuerpo en si como un sistema ejecutor de la disciplina, incluyendo reflejos, actitud mental y disposición anímica; requiere de un tiempo determinado para que el cuerpo y sus partes alcancen la temperatura adecuada, la elasticidad y la movilidad necesaria para entrenar.

Por esta razón es necesario empezar cada sesión de práctica con el calentamiento adecuado que incluya una corta calistenia o Taiso; procediendo luego a efectuar el Junbi undo consistente en una rutina de trabajos de estiramientos, gimnasia, ejercicios específicos, saltos, que permitirán estimular y calentar adecuadamente los músculos y uniones del cuerpo.

Al final de la sesión es aconsejable terminar con Shumatsu Undo o ejercicios suaves de enfriamiento, que permitan eliminar el ácido láctico acumulado durante los esfuerzos, el Tai Chi Chua es un fabuloso medio para este fin. Los masajes también son excelentes, pueden aplicarse si es necesario, tanto al comienzo como al término de la sesión de entrenamiento.

La idea es ir mejorando la elasticidad, la resistencia, la fuerza, la agilidad, la velocidad el balance. A fin de que la performance física sea adecuada para una positiva performance en el Randori y Shiai.

El trabajo complementario y moderado de pesos también es conveniente no sólo para el incremento de la fuerza y de la resistencia, sino para la tonicidad y estímulo de los músculos; esta clase de entrenamiento con pesos deberá realizarse en forma metódica y progresiva, aunque no permanente.

Los trabajos de calistenia o carreras largas Taiso también son importantes para desarrollar la capacidad cardio-vascular y de resistencia del judoka, de manera que le permita resistir intensos desgastes de energía durante las competencias. Las distancias a correr también serán incrementales y progresivas, así como la intensidad de la marcha.

8. Tandoku Renshu, Ukemi Waza

a) Tandoku renshu es el trabajo de Uchikomi de sombra frente a un espejo, lo cual permite observar y corregir los movimientos y el estilo en las técnicas. Este es una practica que boxeadores estilan hacer en sus entrenamientos, haciendo o simulando movimientos de entradas o combinaciones sucesivas y a velocidad.

Este ejercicio permite además de adquirir destreza en el movimiento, también entrar en buena condición térmica del cuerpo. Otra excelente manera de trabajar solo es con Uchikomi de pared o Hitori uchikomi, que consiste en trabajar las técnicas usando la pared como si fuera un uke, en repeticiones sucesivas, Hitori uchikomi también puede hacerse contra un árbol o una columna. Para este fin pueden usarse ayudas suplementarias como son los extensores o bandas de jebe que ayudan a simular al uke.

b) Ukemi waza son las caídas, aunque ya no se pone tanto esmero en la enseñanza del Ukemi, he visto incluso instructores que están preocupados de estimular el aprendizaje de las caídas no convencionales, mejor dicho aprender piruetas, contorsiones, maniobras del cuerpo para evitar caer de espaldas y no ser puntualizados en las competencias.

Creo que no deja de tener su lado positivo el aprendizaje de estas técnicas de contorsionismo en Judo, en razón de la complejidad que demandan los movimientos en competencia, la elasticidad y flexibilidad son aspectos útiles en Judo para alcanzar habilidades de salvar un Ippon por caída de espalda. Los ejercicios de Yoga son excelentes para lograr ese nivel de flexibilidad y elasticidad corporal, además que enseñan muy bien a administrar la respiración durante el trabajo.

Tal vez la solución para evitar caer no sea intentar voltearse en el aire, hay algunos que lo hacen muy bien, en un acto plástico y espectacular, o el hacer resistencias descomunales que derivan en un uso inusitado de fuerza; pero mejor sería enseñar un buen sistema de bloqueos, evasiones, neutralizaciones, anticipaciones, contra-ataques, eso es más productivo para el perfeccionamiento de la técnica.

En mis tiempos de aprendiz recuerdo que pasábamos varias semanas aprendiendo las diversas técnicas de caída. Se nos hizo conscientes de la importancia del Ukemi, así como de preocuparnos que nuestro rival ejecutara seguros ukemis.

Nuestro Sensei solía decir que el progreso de un judoka se veía en la forma como caías tú y como caía también tu rival cuando lo lanzabas. Así aprendíamos con las manos a maniobrar en el aire a uke durante el curso del lance, su forma de caer dependía también de cómo manipulábamos el Kumi kata; así podíamos hacerlo caer verticalmente de cabeza, o caer sobre él, o soltarlo dejándolo caer pesadamente.

Realmente, el Ukemi waza es parte del sistema de defensa y entre sus básicas aplicaciones diremos que:

- a) Permite a través del rodamiento evitar dañarse ante una caída.
- b) Sirve también para efectuar eficaces lanzamientos o contra-ataques desde la posición de Sutemi waza.
- c) Una tercera aplicación es en la práctica de los Katas.
- d) Otra aplicación importante es en los torneos, para ello hay que desarrollar técnicas que se conviertan en técnicas fallidas o Sukashi, por efecto de contorsionar el cuerpo de uke en el aire, de tal forma que no le cuente puntaje al caer, sea de costado o de cara.

Clases de Ukemi:

- a) Zenpo kaiten ukemi: Caída hacia adelante rodando sobre las espaldas
- b) Mae mawari ukemi: tirada y caída de frente apoyado sobre las manos y antebrazos
- c) Ushiro o Koho ukemi: Rodada de espaldas y caída
- d) Yoko o Sokuho ukemi: caída de costado o lateral.

9. Sotai Renshu, Uchi Komi Waza

El trabajo de Sotai renshu o trabajo de repeticiones en pareja más conocido como Uchikomi es fundamental para el progreso en Judo, los buenos judokas hacen cientos de repeticiones para mejorar su método y estilo en los diversos Wazas.

El Uchikomi waza permite alcanzar algunos de los siguientes beneficios técnicos:

- a) Se adquiere noción de la distancia, de la base de sustento, de la dinámica del cuerpo en sus diferentes direcciones del Happo no Kuzushi.
- b) Permite perfeccionar las técnicas de Kumi Kata o Kenka Yotsu tan importantes en las competencias o Shiai.
- c) Ayuda a mejorar las entradas o Hairikata en las modalidades de Tobikomi saltando hacia uke y Hikidachi jalando a Uke hacia uno.
- d) Permite la práctica y el perfeccionamiento del Kuzushi, del Tsukuri y del Kake, como elementos fundamentales en un eficaz modelo de ataque.
- e) Ayuda a determinar la fuerza aplicable para jalar, empujar o levantar al oponente en las entradas, identificando vectores y descomposición de fuerzas en acción y reacción.
- f) Permite obtener la armonía del movimiento, la reacción y la agudeza sensorial del cuerpo.

- g) Mejora la actitud y recepción del cuerpo al recibir un ataque de cualquier dirección, neutralizando o bloqueando, enrutando para contra-atacar, adoptando además posturas de Kaeshi waza.
- h) Mejora la percepción para fintear o amagar en el ataque, así como el instinto y la reacción mecánica del cuerpo.
- i) Ayuda a mejorar las técnicas de combinaciones Renraku waza y de contra-ataque Gonosen waza, estimulando la creatividad, automatización e improvisación.
- j) Da un mejor sentido tridimensional del espacio, para el desplazamiento, los giros, ángulos, momentos, optimización del movimiento y posiciones, permitiendo experimentar el principio del máximo resultado con el mínimo esfuerzo.
- k) Ayuda a comprender los conceptos de ángulo, distancia, velocidad, energía, dirección, sentido, a sentir satisfacción mutua en el aprendizaje y progreso.
- l) Ayuda en general a comprender los principios físicos de rotación, traslación y de la biomecánica del Judo.
- m) De un modo general permite perfeccionar el desempeño y desarrollo personal del Judo.

10. Clases de Uchi Komi

Aunque hay varias formas de entrenamiento o Shugyou, en las técnicas del Uchikomi, este se puede dividir para su estudio en dos clases de métodos:

10.1. Métodos de posición Fija o Estática

- a) Trabajando solo o Tandoku Renshu que son ejercicios de sombra que se hacen libremente y simulando entradas y lances; también sirve beneficiosamente como método de calentamiento. Puede hacerse también contra la pared Hitori, de la misma manera entrando como en Uchikomi.
- b) Trabajando en pareja o Sotai Renshu, con un compañero esta vez, sea en estática o posición fija de uke, con entradas y salidas repetidas de tori en Renzoku waza, con recepción pasiva o activa del ataque por uke al neutralizar o bloquear el ataque de tori, cambiando después el turno para pasar a ser tori y uke respectivamente.

Otra buena forma es haciendo Rampatsu Uchikomi o entradas combinadas, con técnicas alternadas que tengan entradas o ángulos parecidos, en una entrada para cada Waza por series de 10 ó 20 repeticiones, por ejemplo:

- Harai goshi y Hane goshi
- Ashi guruma y O guruma
- Eri seoinage y Yama arashi
- Seoi otoshi y Tai otoshi
- Tai otoshi y Soto maki komi
- Kata seoinage y Morote seoi nage
- Ippon seoinage y Seoinage de rodillas
- Sode tsuri komi goshi y Sode tai otoshi
- Tsuri komi goshi y O goshi
- Tsuri komi goshi y Hane goshi

- Tsuru komi goshi izquierdo y Harai goshi derecho
- Tsuru komi goshi y O uchi gari
- De ashi barai y Ko uchi gari
- De ashi barai y O soto gari
- Sasae tsuru komi ashi y Hiza guruma
- Ko uchi gari y O uchi gari
- Uki goshi y O goshi
- Koshi guruma y Uchi mata
- Uchi mata y Tai otoshi
- Sode tsuru komi goshi y Kata guruma
- Ippon seoinage y O soto gari
- O soto gari y O soto guruma
- Ippon seoinage y Sukui nage

10.2. Métodos en Situación Dinámica o de Desplazamientos

La otra forma de trabajar es desplazándose o caminando, es decir moviéndose cortamente, las entradas se hacen dando dos o tres pasos caminando ambos tori y uke, ya sea en dirección hacia los lados, de frente, hacia atrás; aquí la velocidad es menor que en posición estática, se aplica la entrada según el tipo de Waza a ejecutar, la función de lanzar al compañero es alternadamente de tori y de uke, o sea en la práctica de Nage komi.

Dentro de estas formas dinámicas de ejercitar la técnica, hay los siguientes métodos:

a) Kakari Geiko es un tipo de Uchikomi de estudio, que se hace desplazándose como Randori, que ayuda mucho a aprender cómo se aplica correctamente cada técnica y sus movimientos, se puede pasar mucho tiempo repitiéndolo en forma alternada de tori y uke, simulando un Randori prearreglado.

La idea en este ejercicio es identificar los elementos de la mecánica de movimientos como son: agarre, automatización y balance, corrigiendo los errores y repitiendo muchas veces las formas de entrada o Hairi kata.

Aquí se busca que perfeccionar la técnica a través de la eficiencia de los movimientos, y de los elementos de los movimientos. Mejor dicho, hacer el estudio descomponiendo los movimientos en sus partes y secuencias más elementales, que incluyan movimientos de manos, antebrazos, hombros, caderas, torso, cabeza, pies.

b) Yakusoku Geiko, aquí los movimientos y desplazamientos son abiertos en todas formas y direcciones, en sentido vertical, horizontal, diagonal y circular; alternando en turnos de ataque para cada uno, por ejemplo tres lances a ejecutar como tori, o uno solo por vez según como convenga al progreso de ambas partes. Es una forma de estudio y de corregir las técnicas en los segmentos de ataque y defensa por ambas partes.

La ventaja de esta forma está en la libertad que cada uno tiene para usar y estudiar una y otra vez la aplicación y combinaciones de sus Wazas, así como de Kaeshi waza.

c) El Sute geiko es la forma de Randori con no resistencia, pero con ataques sucesivos y a velocidad. Alternándose en tori y uke.

d) El Idou uchikomi, que es la practica repetida, intensa y sucesiva de lanzamiento, casi sin parar ni darle opción a uke a recuperarse, durante tres o cuatro minutos, alternandose para cada caso de tori y uke.

e) El Sannin uchikomi es la práctica repetitiva pero con tres personas, dos ukes, uno en cada extremo, un tori en el medio, que va alternándose en los lanzamientos a ambos ukes.

f) Otra manera de hacer el Uchikomi es alternando y combinando las técnicas Rampatsu, así por ejemplo: en una serie de 20 entradas podemos hacer dos o tres técnicas en esa misma serie; esto es, hacemos Ippon seoinage una vez y la siguiente podría ser Eri seoinage, la que sigue Morote seoinage, así repetitivamente hasta completar las veinte entradas; en otra serie combinamos Tai otoshi y Seoi otoshi; en otra tal vez O uchi gari y Uchi mata.

La idea es alcanzar el adiestramiento por Kunren o repeticiones y rutinas sucesivas, y en Rampatsu por combinaciones sucesivas y alternadas de varias técnicas en una misma serie.

g) Otra forma productiva de esta clase de trabajos, es el Uchikomi desplazándose y combinando Renraku waza, las técnicas en una secuencia de ataque, así por ejemplo: Sasae tsuri komi ashi con Tai otoshi; Ippon seoinage con Uchi maki komi. Podemos crear muchas combinaciones con arreglo a nuestra estatura, peso, habilidades, creatividad y metas de entrenamiento.

10.3. Ejercitando el Hairikata o Entradas

En cuanto a las entradas propiamente o Hairikata, es bueno adiestrarlas en entradas por ambos lados hidari y migi, jalando al rival en Hikidashi, con una acción de los brazos intensa Tsurite. También se practica la entrada saltando hacia el rival, ganándole el paso o Tobikomi, con una acción de brazos de largo jalón o de tracción llamada Hikite.

Conviene familiarizarse en practicar Kumikata y Hairikata en secuencia, por ejemplo, apenas se coge de una manga o del brazo, intentar una técnica de barrido, tal vez una técnica como Seoi nage, esta acción hará perder el equilibrio al rival, abrirá el camino para intentar un Waza favorito o Tokui waza.

El Newaza uchikomi es el ejercicio repetitivo y alternado de uke y tori, en las variadas técnicas del trabajo de Katame waza, empleando los principios del trabajo de suelo. Con prácticas de Fuesgi o escapes de los agarres y de Hairi kata o entradas.

Igualmente volteando a uke desde su posición de cúbito ventral sobre el estómago o plano, o desde su posición de rodillas o tortuga; también uke desde posición de espaldas o sentado, atacándolo en diversos flancos y métodos, que son las formas usuales de posición defensiva de uke en Newaza.

El diálogo es un factor importantísimo en la practica del Uchikomi, la pareja debe colaborar señalando los errores y detalles de técnica del compañero a fin de que sean enmendados.

Yo solía pasar horas preguntando y corrigiendo mi estilo y método de las técnicas que usaba, a manera de estudio y análisis; agregando o quitando detalles con mi compañero de práctica. Es precisamente en los detalles donde residen las grandes mejoras para alcanzar un buen estilo y método de Judo.

Así mismo en la práctica general de Uchikomi y cuando sea el turno de ataque de tori, deben practicarse las entradas hacia los cuatro flancos de uke, como son el frontal, el izquierdo, el derecho y el flanco posterior.

En las entradas de tori es mejor acostumbrarse a hacerlas por ambos lados, izquierda y derecha. Variando la postura o guardia de uke constantemente, algunas veces cerrado y doblado hacia adelante, para una entrada baja y esforzada de tori, otras veces uke recibiendo parado y derecho, para más abertura de ángulo en la entrada de tori.

11. Randori Geiko

A mi modo de ver, el Randori no debería ser una práctica o Renshu de fuerza bruta, en donde hayan ganadores o perdedores, ni de prácticas extenuantes que prueben la resistencia del judoka. Porque ese no es el espíritu de la pedagogía del Judo, ello retrasa el aprendizaje, el progreso del judoka.

El Randori es una práctica libre en donde se ponen a prueba las capacidades trabajadas durante los entrenamientos. Pero más que eso, debería ser una evaluación de cómo se ha aprendido a aplicar la biomecánica del Judo, de cómo se ejecutan las técnicas, de cómo se hacen los desplazamientos, de la velocidad de reacción, de las contras y los contra-ataques, de las combinaciones, sea en trabajo de pie o de suelo.

Hay varias formas de hacer Randori, unas más exigentes que otras, entre judokas del mismo nivel, entre diferentes grados, de todos contra todos en rotaciones de turno cada uno. En cualquier caso y como lo repito, el Randori no debe ser una muestra de "estatismo" ni de "rigidez", todo lo contrario debe ser dinámico, fluido, lleno de gracia.

Una de las formas exigentes de hacer Randori es el Go nin gake, al estilo del maestro K. Mifune, T. Ishikawa, I. Inokuma; en que un atleta se enfrenta por turnos a 5 diferentes, tomando tiempo de demora en lanzarlos a cada uno. Otro método similar es Ju nin gake con 10 atletas como rivales, en la misma mecánica que el anterior.

Los beneficios de estos métodos son asombrosos, si se pone énfasis en la velocidad, dinámica y biomecánica de los movimientos, haciendo maximizar los rendimientos de cada movimiento en cada técnica.

12. Kumi Kata, Happo No Kuzushi, Shintai, Shisei

En las competencias, la forma cómo se agarra inicialmente al oponente, es decir la guardia asumida, puede significar una victoria o tal vez una derrota, así de importante es el agarre para efectuar una técnica en Judo. Aunque eso no significa jalones bruscos, empujones, ni la aplicación de la Lucha Libre en Judo.

a) Kumikata

Las posiciones de la base de los pies para el agarre pueden ser en Shizentai o Jigotai, tanto de los lados migi como hidari. El agarre permitirá hacer un efectivo Tobikomi entrada saltando, o Hikidashi entrada jalando, según el estilo de la entrada a utilizar.

Hay varias maneras de agarrar y por ambos lados, así Aiyotsu es el agarre de igual lado, izquierda con izquierda o viceversa. Kenkayotsu es el agarre contrario derecha a izquierda y viceversa. En ambas maneras hay ciertos métodos de jalar, cuando el jalón es brusco se llama Tsurite, y cuando el jalón lleva cierto efecto de tracción se llama Hikite. Todas las situaciones no son iguales, habrá un tipo de agarre y de jalón para cada circunstancia en el combate.

Hasta los años 60 el agarre para iniciar un combate era más simple, nada espectacular ni violento, los oponentes se paraban frente a frente, levantaban sus brazos y aceptaban cogerse mutuamente, iniciando así el combate.

Hoy en día, la influencia agresiva del Wrestling en el Judo, particularmente el europeo y el estadounidense, ha introducido formas rudas de jalones y empujes para tomar el agarre; muchas veces el agarre no responde a iniciar determinada técnica, sino sencillamente a buscar que coger al rival para someterlo a bruscos movimientos de desbalance.

En otras palabras, el Kumikata se usa actualmente para desestabilizar al rival por el uso exclusivo de la fuerza bruta, en reemplazo del Kuzushi. Lo cual no se justifica a pesar que el agarre es el comienzo del combate en Judo y en Jujutsu, que son disciplinas cuyas técnicas se basan justamente en el previo agarre del rival para lanzarlo o doblegarlo mediante algún tipo de técnica.

Hay dos aspectos importantes que se derivan de las acciones del agarre o Kumikata.

a) Son los movimientos que conducen a tomar o efectuar el agarre para iniciar un ataque.

En este caso, el agarre para iniciar un ataque se hace a través de fintas o engaños de ambas manos, tratando de distraer el foco de atención del rival y conseguir el objetivo de coger de la manera más adecuado. Es conveniente usar el giro de ambos hombros, caderas, cintura, acompañado de giros de los pies, en avances y retrocesos, en el mismo estilo de un boxeador.

b) Los movimientos que se realizan para neutralizar, bloquear, romper un agarre de un ataque contrario.

En este caso, la idea es evitar ser agarrado o más bien aprovechar el intento de agarre del rival para aplicarle ventajosamente alguna técnica. Se hace evitando que la mano del rival llegue a su destino o solapa nuestra, bloqueándola en el camino, desviándola y cogiéndola, como se hace en las técnicas de mano del Kung fu, con movimientos circulares. Esta es una técnica que en mi experiencia ha dado excelentes resultados y que se la enseño a mis estudiantes.

El uso de la muñeca de la mano es imperativa, en ella está el pulso que monitorea al adversario, yo prefiero que el agarre de mi mano se tense solo cuando voy a atacar o a neutralizar un ataque, el resto del tiempo está en reposo, pero sensible como un radar percibiendo los movimientos del oponente.

Su movimiento es como el de un pescador con su cordel o caña de pescar, el movimiento o juego de la muñeca es similar. Tira, espera y jala, se mueve circularmente también, empuja hacia delante u hacia los lados; el movimiento de las muñecas en Judo es todo un arte que se debe descubrir y estudiar, porque incrementa la eficacia de la técnica.

Lo que debe evitarse es agarrar sin perseguir una intención definida, todo agarre debe estar destinado a definir una defensa o un ataque inmediato. Unos prefieren mirar los pies del adversario, otros el área de sus hombros y pecho, unos doblados, otros en Shizentai pero flexible, unos entre lateral y frontal cogiendo con una mano Tsuru, o jalando con ambas Tsuru komi,

Cada quien debe hallar uno o mas agarres cómodos para atacar y defenderse. Los brazos y los codos también tienen un rol importante, con ellos se puede provocar situaciones ventajosas para mover al adversario.

En cuanto a preferencias de áreas de agarre, se puede coger del brazo izquierdo o del derecho, en el borde de las mangas, sobre los codos, en el lado interior o exterior del brazo, sobre los hombros o zona clavicular, en el cuello lateral o posterior, en los omóplatos, en la espalda baja, en el cinturón posterior, en el pecho cerca al ángulo axilar, o en el borde del gi, por el obi frontal o lateral; son muchas las formas de agarrar y tomar por sorpresa al rival, con ambas manos o una sola.

Cada judoka tiene un agarre particular que se acomoda a su estilo y a las técnicas que suele emplear, por ello el trabajo de Kumikata es una parte importante de análisis y evaluación en el proceso del estudio del Judo. Sin agarre no habría lance.



Kumikata 1



Kumikata 2



Kumikata 3



Kumikata 4



Kumikata 5



Kumikata 6

b) Happono kuzushi

Happono kuzushi se conoce así a aquellas 8 avenidas o direcciones en que se busca o se aplica el desequilibrio previo para efectuar un lance. El Happono kuzushi, es la reacción, fuerza, o respuesta automática de uke a la acción desequilibradora de tori en la relación causa - efecto.

Cuando movemos o estimulamos al rival hacia determinada dirección, el intentará moverse en sentido opuesto, por efecto de una reacción, o respuesta de conservación y seguridad. Esa fuerza de reacción del oponente es la que aprovechamos para redireccionar nuestro desequilibrio, a ello se llama Happono kuzushi.

En esa maniobra hay una relación de acción-respuesta-reacción, todo estímulo tiene una respuesta; las fintas o amagues que hacemos para hacer caer en error al rival son técnicas de descontrol que aprovechamos del rival para lograr su desequilibrio en Judo. El trabajo de desequilibrar es un proceso de contracción y expansión de fuerzas, de descomposición de fuerzas que se realizan a través de una eficaz aplicación del Kuzushi, Tsukuri y Kake.

Precisaremos de que en el capítulo dos hemos tocado convenientemente los aspectos relativos al Kuzushi, así como de su trascendencia en la ejecución de los Waza.

c) Shintai, Shisei

El cuerpo no puede estar rígido durante su trabajo sobre el Tatami, su dinámica se relaciona con las técnicas de desplazamiento que se desarrollan durante el Randori y el Shiai, el Shintai comprende técnicas de Taisabaki, Tsugi Ashi y Ayumi Ashi.

El desplazamiento sobre el Tatami es fundamental para alcanzar eficientes entradas en las diversas técnicas. Desplazarse significa no solo mover los pies, también se mueven los hombros, las caderas, la cabeza, el cuerpo funciona como una estructura sólida integrada armónica, flexible, adaptable por sus diversas partes que lo componen.

El Tandoku Renshu es un maravilloso ejercicio para desarrollar el Shintai, del Hairikata, y del Kumikata. Debe enseñarse y estimular particularmente desde la edad de niños a utilizar esta herramienta en los entrenamientos.

De otro lado, una postura adecuada o Shisei, es otro factor que contribuye a un buen desplazamiento en cualquier sentido, sea por guardias de Jigotai o Shizentai de ambos lados migi o hidari, pero la postura debe ser flexible, que permita un gesto de recuperación automática en el ataque y la defensa. La postura erecta es la mejor manera de mantener un sólido equilibrio del cuerpo y de la ubicación del Tandem o centro de gravedad.

13. Renraku Waza

La técnica de las combinaciones es un método que desarrolla mucho las cualidades del judoka y le da abundantes recursos de ataque y defensa, se puede trabajar en estática de Uchikomi o en práctica de Yakusoku geiko. Mi recomendación cuando trabaje en Sotai, es decir en pareja, trate de "dialogar", cambiar opiniones, colaborando mutuamente, corrigiendo al compañero, manifestando la sintomatología de los movimientos; mejor dicho, qué se siente, qué se necesita, más jalón, mejor ángulo, más precisión, buscar oportunidad.

En fin, lo importante es que haya satisfacción mutua en el aprendizaje, y disfrutar del progreso mutuo; una señal que evidencia progreso, es cuando se lanza con menor esfuerzo, cuando los desplazamientos son más fluidos, y cuando se siente que nuestra defensa es impenetrable.

Usted puede combinar técnicas de Ashi waza con Koshi waza, de Te waza con Sutemi waza, o bien utilizar Wazas de la misma categoría, debe haber un común denominador entre ellas. Se puede hacer series de secuencias de combinaciones de a dos, luego de a tres, y luego de hasta cuatro en secuencia múltiple. Esto quiere decir, que cada una de las técnicas de la serie elegida puede convertirse en Kake, o

simplemente ser un amague o enlace para la siguiente, la intención siempre llevará la potencialidad de lanzar si encuentra el blanco disponible.

Por ejemplo: empiezo atacando con Tsuru komi goshi derecho, siento la resistencia, cambio a O uchi gari derecho, me esquivo pero no pierdo el equilibrio, y cambio a Tai otoshi derecho, me resiste, y termino con Soto maki komi derecho profundo y clavado de cabeza al Tatami.

Cada vez que intenté tirar con una de las técnicas lo hice aplicando energía explosiva, pero si falló, tengo entonces el recurso "automatizado" de cambiar inmediatamente, hasta que uke caiga por efecto de perder su equilibrio. No insistir en el mismo vértice, sino cambiar, modificar direcciones y ataques.

Ahora bien, en la serie de dos, tres o cuatro lances de ataque, estos tienen que tener alguna familiaridad o afinidad. Porque usted no va a realizar una serie combinada de Ashi guruma con Kata guruma y luego O soto guruma. sería absurdo, hay que pensar en la eficiencia del movimiento sobre todo.

Tiene que ir buscando cuáles técnicas se acomodan mejor a sus capacidades y antropomorfología. Una vez que las encuentre hay que trabajar muy duro en simplificarlas y perfeccionarlas.

a) Combinaciones de Tachi waza (dobles)

- Sasae tsuri komi ashi con O soto gari
- Sasae tsuri komi ashi con Kosoto gari
- Harai tsuri komi ashi con Tai otoshi
- O soto gari con Ura nage
- O soto gari con Te guruma (Sukui nage)
- O soto gari con Harai goshi
- O soto gari con Ippon seoi nage
- O soto gari con Sasae tsuri komi ashi
- O soto gari con O soto guruma
- O soto otoshi con O soto guruma
- Yama arashi derecho con seoinage izquierdo
- Ippon seoi nage con Uchi makikomi
- Ipon seoi nage con Morote gari
- Ippon seoi nage con Kuchiki daoshi
- Ippon seoi nage con Ko uchi makikomi
- Ippon seoi nage con O soto gari
- Uchimata con Tai otoshi
- Uchimata con Ouchi gari
- Uchimata con Kouchi gari
- Kata guruma con Kuchiki daoshi
- Kata guruma con Kibisu gaeshi
- Kata guruma con Morote gari o viceversa
- Ko soto gari con Obi otoshi
- Kouchi makikomi con Kata guruma
- Kouchi makikomi con Seoi otoshi
- Kouchi gari con Hiza guruma
- Kouchi gari con Ouchi gari
- Kouchi gari con Hane goshi
- Ouchi gari con Tai otoshi
- Harai goshi con O soto otoshi
- Harai goshi con O guruma
- Hane goshi con Ouchi gari

- Hane goshi con Kouchi gari
- Hiza guruma con Ko soto gari
- Hiza guruma con Seoi otoshi
- Hiza guruma con De ashi barai

b) Combinaciones de Tachi waza (triples)

- O soto gari con Tai otoshi de costado/O soto makikomi
- Ouchi gari con Sasae tsuri komi ashi/Tai otoshi
- Sasae tsuri komi ashi con Ippon seoi nage/Seoi otoshi
- O soto gari con Ko soto gari/Ko soto gake
- Osoto gari con Tai otoshi/O soto otoshi/O soto gake
- Ouchi gari con Morote seoi nage/ Seoi otoshi/Tai otoshi
- Kouchi gari con Morote seoi nage/Seoi otoshi/Tai otoshi
- De ashi barai con Seoi otoshi/Soto makikomi
- O uchi gari con O soto gari/Uchi mata
- Ouchi gari con Tai otoshi/Sasae tsuri komi ashi
- Tai Otoshi con Ouchi gari/Ko uchi gari
- Ippon seoi nage con Uchi makikomi/Kata guruma

c) Combinaciones de Sutemi waza

- Sasae tsuri komi ashi con Yoko gake
- Sasae tsuri komi ashi con Tomoe nage
- Koshi guruma con Hikikomi gaeshi
- Tsuru komi goshi con Sumigaeshi
- Tsuru komi goshi con Uki waza
- Uchimata con Sumi gaeshi
- Uchi mata con Yoko otoshi
- Ko uchi gari con Tomoe nage
- Kata guruma con Uki waza
- Te guruma con Ura nage
- Kuchiki daoshi con Uki waza
- Kuchiki daoshi con Tani otoshi
- Ouchi gari con Sumi otoshi
- O soto gari con Tani otoshi
- O soto gari con Yoko wakare
- O soto gari con O soto makikomi
- Ouchi gari con Uchimata makikomi
- Harai goshi con Harai makikomi
- Hane goshi con Hane makikomi
- Uchimata con Uchimata makikomi
- Uchimata con Uki waza/Yoko gake
- Sode tsuri komi goshi con kata guruma en (sutemi)
- Ko soto gari con Tani otoshi
- Ippon seoi nage con Sumi gaeshi
- Kuchiki daoshi con Tani otoshi
- Sukui nage con Tani otoshi
- Sasae tsuri komi ashi con Tani otoshi

14. Kaeshi Waza, Gonosen Waza

En el capítulo sobre el sistema de defensa, hicimos una focalización detallada acerca de las técnicas de bloqueo, enrutamiento y contra-ataque, porque las técnicas de neutralización, bloquear, resistir, eludir, y las de contra-ataque son realmente un

arte dentro del Judo, requieren de arduo y largo trabajo para alcanzar madurez en ellas. Especialmente en la anticipación para el contra-ataque, como lo hacía el maestro Kyuzo Mifune, en que después de bloquear o evadir un ataque enrutaba o redireccionaba esa acción, para convertirla en un eficaz y certero ataque.

Hay dos bellos Katas, el Nage ura no Kata, y el Gonosen no Kata, que casi se han perdido en el tiempo, porque ya no se lo enseñan ni han sido considerados en los Katas oficiales del Kodokan.

Estos Katas revelan las principales formas de contra-ataque, enseñan los tiempos, ángulos, distancias, anticipación, reflejos, desequilibrios, giros y enrutamientos que se requieren para efectuar una técnica de contra-ataque con eficacia.

Este es el tema que contiene altas técnicas, que exige gran conocimiento táctico y estratégico para su ejecución; este es el campo de los judokas con madurez técnica y amplitud de recursos, que tienen calidad de argumentos sobre el Tatami, su variedad y riqueza es la característica de los judokas clásicos.

a) En Tachi Waza

a) En Tachi Waza

Ataca con:

1. O soto gari
2. O soto gari
3. O soto gari
4. O soto gari
5. O soto gari
6. De ashi barai
7. De ashi barai
8. De ashi barai
9. Koshi waza
10. Koshi waza
11. Koshi waza
12. Hane goshi
13. Harai goshi
14. Ashi waza
15. Hiza guruma
16. Sasae tsuri komi ashi
17. Tai otoshi
18. Ko soto gari
19. Ko uchi gari
20. Uchi gari
21. Uchimata
22. Uchimata
23. Uchimata
24. Uchimata
25. Tai otoshi
26. Ippon seoi nage
27. Kata guruma
28. Sumi gaeshi

Contra ataca con:

- Uki otoshi
- O tsuri goshi
- O soto gaeshi
- Ippon seoi nage
- Harai goshi/Hane goshi
- Tsubame gaeshi
- Sumi otoshi/Uki waza
- Sasae tsuri komi ashi/Harai tsuri komi ashi
- Te guruma/Utsuri goshi
- O goshi/Uki goshi
- O soto gari/O soto guruma
- Hane goshi gaeshi
- Harai goshi gaeshi
- Ushiro goshi
- Hiza guruma
- Sasae tsuri komi ashi
- Ko soto gari
- Ouchi gari
- Kouchi gaeshi
- Ouchi gaeshi
- Uchimata sukashi
- Sukuinage/Te guruma
- Tai otoshi/Harai goshi
- O goshi/Yoko otoshi
- Ko soto gari
- Ko soto gake
- Kataha jime
- Kata guruma

b) En Sutemi Waza

Ataca con:

1. Ippon seoi nage
2. Ippon seoi nage
3. Ippon seoi nage
4. Ippon seoi nage
5. Ippon seoi nage
6. Ashi waza
7. Koshi waza
8. Koshi waza
9. Kouchi gari
10. Morote gari
11. O soto gari
12. O soto gari
13. Morote gari
14. Kata guruma
15. Sasae tsuri komi ashi

Contra ataca con:

- Hikikomi gaeshi
- Tomoe nage
- Hadaka jime/Kataha jime
- Ashi gatame/Juji gatame
- Uki waza
- Tani otoshi
- Ura nage
- Daki wakare
- Tani otoshi/Ura nage
- Tawara gaeshi
- Tani otoshi
- Yoko wakare
- Tawara gaeshi
- Sumi gaeshi/Tomoe nage
- Tomoe nage

15. Randori, Shiai, Kata

Aunque estos temas han sido tratados en el curso de diferentes capítulos del libro, como Katas en el capítulo 4, el Shiai en los capítulos 8 y 9, Randori geiko en este mismo capítulo. Sin embargo, bajo el concepto de los mecanismos de capacitación para instructores debemos precisar algunas generalidades.

El Randori debe ser enseñado en una dirección de aprendizaje, de perfeccionamiento de las habilidades y talentos en las técnicas del Judo, poniendo en práctica los principios y fundamentos del Judo.

El Shiai es una actividad netamente competitiva y todos deseamos ganar, pero lo esencial que debe enseñarse en el Shiai además de la estrategia del combate, es instruir para que el atleta aprenda a considerar, que sin una adecuada preparación, no hay éxito; que el proceso de entrenamiento es una experiencia científica que sirve para desarrollar las capacidades atléticas y técnicas del judoka.

También, que los objetivos y roles de un entrenador y de un profesor de Judo, no son los mismos, pero que sin embargo, deberían ambos ser parte de un mismo rol. Este es un concepto que debe ser asimilado por los instructores con amplitud y visión.

Los Katas son importantes herramientas que los instructores deberían conocer y fomentar en sus estudiantes, porque esos modelos permiten alcanzar maestría en los movimientos y en las técnicas del Judo.

CAPITULO XI MODELO ORGANIZACIONAL DE ESCUELAS
Y CLUBES DE JUDO

1. Introducción
2. Funciones
3. Desarrollo de Planes
4. Los Judogis

1. Introducción

Las escuelas son los núcleos del aprendizaje Kan, el lugar donde se lleva a cabo las actividades de la educación, los centros organizados acertadamente donde se transmite el conocimiento, de acuerdo a ciertas metodologías de enseñanza, según ciertas normas y reglamentos, en base además a políticas, estrategias y objetivos pedagógicos definidos.

Cuando tenga la oportunidad de visitar alguna institución de cualquier naturaleza, observe si en algún lugar hay un organigrama visible que le de una idea de cómo está organizada esa organización; ello no es común, y menos frecuente aún será encontrar manuales de administración u organización disponibles. Salvo en aquellas entidades grandes y bien organizadas.

La razón es por el costo de los servicios de consultoría gerencial, o porque los propietarios consideran que no es necesario, de cualquier modo, un organigrama ayuda a conocer mejor e informar acerca de las actividades y de los servicios de una organización.

Así como las casas tienen sus planos de estructuras, planos de redes de agua y desagüe, planos de red eléctrica, así también una institución debe tener un modelo organizativo que diga dónde se ubican las personas, cuáles son los niveles de autoridad, cuáles son las funciones y las tareas que se realizan.

Vamos a tratar de presentar un modelo organizacional para escuelas de Artes Marciales que sirva de referencia para el ordenamiento de las funciones y actividades que se desarrollan en ellas.

Las escuelas de Judo o los clubes, y con mayor razón las ligas, federaciones, y cualquier institución que tenga por misión desarrollar, promover y enseñar el Judo; tiene necesariamente que estar eficazmente organizada, la organización no camina sin una eficaz administración y viceversa. En ello va nuestra preocupación de resaltar las tareas y funciones de un organismo rector de las actividades deportivas del deporte del Judo.

Una escuela puede ser mediana o pequeña, pero ello no quita que la escuela esté debidamente organizada, con una estructura y funciones adecuados a su tamaño.

Hay escuelas grandes, con una gran cantidad de estudiantes, que tienen varios locales y diferentes turnos diarios. En casos así, es necesario tener una organización adecuada que armonice con las expectativas de los estudiantes y la demanda potencial del mercado.

Intentaremos ahora describir los niveles y las funciones básicas de cómo podría configurarse la organización de cualquier escuela de Artes Marciales, sin diferenciar el tamaño de la escuela ni el tipo o estilo, sólo tomando como referencias las actividades generales que podría tener bajo el criterio fundamental de un enfoque de administración y organización.

2. Funciones

a) Función Directriz

En este nivel se ubica el Directorio y el Presidente, este es un nivel en donde se decide el futuro de la escuela, aquí se elaboran las decisiones y las políticas

estratégicas, así como los objetivos de la escuela. Este nivel estudia y analiza el mercado de competencia en su área o zona, de manera que la escuela tenga servicios competitivos que ofrecer a la comunidad.

b) Función Ejecutiva

En este nivel se ubica el Director General de la escuela quien tiene a su cargo las decisiones administrativas, la elaboración de las metas, las políticas académicas de la institución. Esta área conduce los destinos de la escuela hacia el alcance de sus propósitos.

c) Función Administrativa

Este segmento es de apoyo administrativo, es el soporte a la función contable, y logística de la organización.

d) Función Académica

Esta es la esencia y la razón del negocio, lo que algunos llaman operaciones, una escuela será próspera según la demanda del entorno, pero también en la medida que su oferta de servicios académicos sea de alta calidad a la comunidad, teniendo buenos maestros e instructores, adecuadas facilidades físicas, buena currícula y justas promociones.

El área académica podría descomponerse a su vez en los siguientes subsegmentos organizativos.

i. Área de Matrícula y Registro

Se encarga de dirigir las acciones de incorporación de alumnos nuevos, así como del registro de su vida académica en la escuela, promociones, méritos, participaciones, diplomas, certificaciones.

ii. Área de Comunicaciones

Se encarga de promover la positiva imagen de la escuela a la comunidad, así como de su participación en eventos sociales y cívicos. Tiene a su cargo también la publicación y distribución de boletines, libros, manuales y videos producidos por los instructores y maestros.

iii. Área de Educación

Es la encargada del estudio, la enseñanza, investigación, difusión y preservación del Arte Marcial de la escuela. Tiene a su cargo la elaboración de la currícula de estudio, de las evaluaciones y promociones. Así como de la organización de clínicas y campamentos. Mantiene intangible la filosofía, espíritu, técnicas del Arte Marcial que difunde la escuela.

iv. Área de Competiciones

Encargada de organizar o promover la participación de sus estudiantes en torneos, exhibiciones y eventos, relativos a las competencias deportivas de su Arte Marcial.

Hay escuelas pequeñas de 30 o menos estudiantes que no necesitarían tener un modelo tan diversificado de funciones y actividades, porque muchas veces el

maestro o Sensei lleva sobre sus hombros todas las actividades, colaborando o auxiliando los alumnos con algunas tareas.

Sin embargo, la idea es tener una adecuada organización, una distribución de las actividades, de cómo estas actividades se podrían asignar a algunos estudiantes para aliviar la carga de trabajo del Sensei.

Hoy en día los sistemas electrónicos de información permiten tener programas ya elaborados para llevar la contabilidad, el registro y control de estudiantes, la programación de las actividades, las membresías, facturación y recibos, correo, la emisión de cheques, y otras opciones que se pueden realizar con el uso de una computadora.

Hay escuelas en USA que son bastante grandes, tal vez con un registro de mil o mil quinientos estudiantes que están distribuidos en diversos locales de la organización, con diferentes turnos, y para lo cual se requiere de un equipo de instructores, empleados de oficina, recursos.

Escuelas de ese tamaño necesitan imprescindiblemente el auxilio de equipos de computación, programas informáticos para las cobranzas y facturaciones, así como para llevar la contabilidad de la organización, necesitarán llevar el registro automatizado de las matrículas, el seguimiento en el ordenador de las promociones y exámenes, registrar todos los eventos de la escuela en igual manera.



Gráfico # 14 ORGANIZACIÓN DE ESCUELAS Y CLUBES

3. Desarrollo de Planes

Una organización que desee tener un desarrollo exitoso en su vida institucional debe establecer ciertos planes a cumplir en términos de estrategias, políticas, objetivos y metas; los cuales se traducirán en calidad y cantidad de performance a alcanzar en el éxito económico, así como en la imagen de la escuela.

Las metas por ejemplo podrían ser del número trimestral de estudiantes enrolados, de número de eventos académicos desarrollados, en torneos y méritos alcanzados, en promociones logradas, en ingresos obtenidos, en control de costos, en inversiones de facilidades y recursos, en imagen obtenida en el entorno social.

En cuanto a políticas tácticas, estas pueden estar referidas a los aspectos de cada área de la escuela; como en las metodologías de enseñanza, en el avance y satisfacción de los alumnos, de la seguridad y uso del local, de la publicidad, del manejo administrativo, de la logística y los recursos, de las actividades y eventos de la escuela. Hay muchos productos que una escuela puede producir y comercializar para fines educativos, como videos, CD, libros, uniformes, adornos.

Es increíble el avance de la tecnología y el uso en muchos campos de los negocios e instituciones educativas. Una escuela de Artes Marciales también tiene que adecuarse a los cambios, modernizar su organización y gestión; hacer uso de publicidad, de promociones y ofertas, de tecnología de computación, folletos, hacerse notar por la comunidad y tener participación en ella, tener buena comunicación con el entorno.

Resumamos también que la vida de una escuela de Artes Marciales tiene dos aspectos esenciales sobre los que gira su existencia:

- a) La calidad de servicios que ofrece a la comunidad y que debe de traducirse en adecuados ingresos para su sostenimiento.
- b) La preservación y el legado del Arte Marcial que se difunde, creando escuela de investigación, estudio y práctica entre sus seguidores y discípulos si los hubiera, para la continuidad del legado o herencia del arte.

Sobre estas bases todas las demás actividades y recursos se pueden armonizar y relacionar de manera conveniente, con una buena visión de mercado, con sentido futurista, con una organización armónica y una administración eficaz. No olvidando, que en el deporte, se entrena para competir y ganar, y que la pedagogía se aplica para alcanzar maestría y optimización.

Por eso la perfección de la biomecánica del Judo es la meta óptima de los judokas maestros, pero también en la consistencia de asociarla con adecuados métodos didácticos para llegar a alcanzar virtuosidad en la vida, conscientes de lo que significa la ciencia y el arte del desequilibrio, el Judo.

Recordemos también que la educación perfecciona la cultura, promueve el desarrollo y la vida de la sociedad en sus múltiples aspectos, pero también es una fuente de trabajo, por consiguiente el funcionamiento adecuado de una escuela de Judo permitirá éxito a sus propietarios y estudiantes, constituyendo un elemento importante en el desarrollo de su comunidad.

4. Los Judogis

Los judogis son los uniformes que se usan para la práctica del Judo, estas vestimentas tienen su origen en los atuendos que utilizaban los samurais, sus vestimentas eran notables en la calidad y formas de los tejidos. En el museo del Kodokan está el judogi que vistió el maestro Konen Likubo, el de Sensei Kano, y el de uno de sus estudiantes como Shiro Saigo en 1887.

La confección es similar a los actuales, aunque las mangas y pantalones eran más cortos, de algodón puro, color natural y la trama del tejido también similar, tal vez de unos 900 grs/m² de peso, fueron confeccionados en telares artesanales, para un clima con estaciones severas como Japón.

Hoy en día elegir o seleccionar un adecuado judogi, según nuestras necesidades y gustos, es la disyuntiva que muchos judokas se hacen cuando hay que comprar un judogi entre las muchas marcas y modelos que hay en el mercado.

Sin embargo, hay tres criterios básicos a tomar en cuenta en la decisión de comprar un buen judogi, dependiendo de la intensidad del trabajo, sean éstos para fines de competencia o recreativos.

4.1. Confección

a) Si nuestro interés está en competir, entonces conviene revisar las reglas del IJF para saber si el judogi que elijamos estará dentro de esas regulaciones para competencias.

b) Hay judogis que tienen acabados profesionales, otros muestran más simpleza en su confección, este es un detalle de elegancia, buena presentación y armonía de imagen.

c) Para nuestras observaciones dividiremos el judogi en dos partes; la parte superior o saco que comprende mangas, cuello, solapas superiores, axilas, espalda superior, hombros; la parte inferior o falda que comprende cintura, aberturas laterales, solapas inferiores, parte trasera cuyo tejido es en forma de rombos.

d) Debe observarse los refuerzos en las áreas críticas, como solapas, mangas, axilas, aberturas laterales, pecho, hombros y espalda; así como la doble costura que lleva en todo el borde inferior de la falda del saco.

Hay judogis que llevan una costura vertical en la espalda o Setsugi, que va desde el cuello hasta la cintura, lo cual da más consistencia a esa área cuando el saco no es de una sola pieza.

e) Las solapas anchas al cruzarse y cerrarse deben cubrir plenamente el pecho, sin dejar abertura pronunciada en el pecho lo cual daría ventajas en el combate. La IJF ha regulado las medidas de las solapas a 5 cm. de ancho y 1 cm. de grosor, algunos fabricantes estaban haciéndolas demasiado gruesas.

f) Los judogis hechos en una sola pieza son fuertes, consistentes y muy vistosos, y son reforzados en la parte media interior y exteriormente, especialmente en los hombros, pecho y omóplatos.

g) Los refuerzos en las aberturas laterales de la falda son muy importantes, es un punto descuidado por muchos fabricantes de judogis, el refuerzo es interno y en forma triangular, especialmente en el vértice, que debe llevar múltiple puntada.

h) La tela usada para refuerzos no debe ser mas gruesa que la principal, porque le quitaría flexibilidad al judogi, comodidad, facilidad de movimientos al judoka.

i) Es deseable que la parte superior del gi tenga alrededor del 60% del tamaño o área total del judogi, que la tela de la parte inferior sea también gruesa, liviana y consistente.

Aunque un buen judogi no debe tener la tiesura que luzca como una suela de zapato, sino más bien de suavidad al contacto con la piel. Así como tener una excelente capacidad de absorción del sudor.

j) Las costuras deben ser derechas y bien alineadas aún en las curvas, hay áreas que requieren múltiple puntada.

k) El corte del gi al cruzar las solapas debe tener la forma de "X" al caer naturalmente a lo largo del cuerpo. Tampoco debe presentar arrugas o dobleces de tela pronunciados en la zona de los hombros y el pecho.

l) Un buen judogi no tiene que ser ajustado al cuerpo, aunque entallado pero con suficiente espacio para la biomecánica de los movimientos del Judo.

m) Los pantalones son otro detalle que algunos fabricantes pasan por alto, pero un buen pantalón de combate debería tener entre 12 y 14 onzas de peso, en tela canvas o loneta de buena calidad, resistente pero suave a la piel.

Reforzado desde las rodillas frontales hasta la boca del pantalón. La cintura puede ser de elástico o de pasadores de tela, o tal vez una combinación de ambas. La boca de piernas debería ser ligeramente más angosta y reforzada con una banda de tres o cuatro líneas de costura.

Los pantalones en los modelos japoneses suelen ser ligeramente más anchos, podría pensarse que este corte otorga concesiones durante el combate de Newaza. Pero es cuestión de preferencia y comodidad.

4.2. Calidad

a) La calidad de un algodón se aprecia en la generosidad de su tela, de la suavidad de su textura. El algodón de buena calidad es suave al contacto de la piel, sin asperezas, sin arrugas, ni ondas.

b) Los mejores algodones son los obtenidos en las buenas cosechas, al igual que las uvas de primera cosecha son para los mejores vinos.

c) Los algodones pueden ser naturales llamados unbleached, y blanqueados llamados bleached, pueden ser con brillo y sin brillo.

d) También pueden mezclarse algodones con otras fibras, obteniendo obviamente menor pureza en la combinación, menor absorción de la transpiración.

e) Los fabricantes de telas usan tratamientos para obtener características de suavidad, brillo, dureza y rigidez del algodón, además de las propias características naturales del algodón.

f) Una tela de buen algodón tiene una caída lisa al estirarlo, una resistencia natural al jalarlo, su textura es fina y consistente.

g) Los buenos judogis tienen una textura más gruesa, haciendo que los granos de arroz sean más gruesos, a estos les llaman dobles o double weave; en cambio los

simples llamados single weave son más delgados y de menor peso evidentemente, esto por razón del grosor y del tramado de las hebras en el tejido usado.

h) Los fabricantes de telas saben lograr buenos resultados en la relación que hay entre el peso de la tela y el grosor de la hebra del algodón. Por ejemplo, en los simples o single pueden ser de peso liviano, mediano y pesado. Considerando que esas son telas especiales para el trabajo en Artes Marciales.

i) Así, pueden darse casos en que una hebra es delgada y de granos pequeños, y la tela obtenida pueda ser dura, gruesa, tupida y consistente, por la cantidad de hebras que entran por área; o que hebras gruesas y con granos grandes den una tela mas liviana, más flexible, pero aún resistente, por la cantidad y la calidad de hebras que entran por área igualmente.

Los fabricantes tienen diversos diseños y formas para tejer y obtener telas de determinadas características de liviandad, grosor, flexibilidad, dureza, resistencia, consistencia en su textura. Dependiendo también si los telares son artesanales o industriales.

j) Es importante observar muy bien el tamaño de los granos y el grosor de la tela obtenida, esta se mide también por el peso obtenido; en el caso de la industria de judogis, esto varia en los rangos de peso de 1000 grs/m², 950 grs, 850 grs, 725 grs, 625 grs, 550 grs, 530 grs, 500 grs, 450 grs, y hasta 350 grs/m², que serían los pesos de los judogis que hay en el mercado.

k) Es importante el peso del judogi, pero también lo es la calidad de la textura del algodón, que sea suave a la piel, flexible, no se arrugue, durable a las lavadas, resistente al trabajo del dojo.

l) Los judogis deben lavarse con agua fría, colgarlos y dejarlos escurrir, si usa detergentes, deben ser suaves y de buena calidad, que no erosione la textura del algodón. No usar lejía o desmanchadores.

El lavado en la máquina debe seleccionarse para telas delicadas. No es aconsejable secarlos en secadoras, no sólo por el encogido, sino porque también maltratan la tela. Un judogi debe lavarse cada vez que esté sucio, la suciedad y el sudor cuando se secan desgastan y manchan el algodón.

m) Es recomendable tener mas de un judogi para alternarlos semanalmente en el uso, dependiendo de la actividad en el dojo. Recuerde, no deje su judogi sucio por mucho tiempo. Después del lavado y secado guárdelo colgado, es la mejor manera de cuidarlo.

n) Los judogis azules y reversibles son muy vistosos, pero el teñido sufre desgastes y se van decolorando con el tiempo. Elija el de mejor calidad cuando se trate de azules.

Especialmente los reversibles pueden desteñir más que los solamente azules. Las normas aconsejan usar Pantone 18-4051. He oído que hay personas que los mandan lavar al seco, porque ello fija más el color de la tela.

o) Por ahora, los judogis están permitido usarlos en colores natural, blanco y azul, después de haberse mantenido rigurosamente la tradición de los colores natural y blanco por muchos años.

La fuerte influencia del mercado de comercializadores de artículos de Artes Marciales hacen pensar que algún día se adoptarán más colores en los judogis al igual que los colores usados en los cinturones.

p) El algodón tiene la particularidad de ser un buen absorbente para la transpiración y de eliminarla parcialmente por sus fibras; característica que no poseen las fibras sintéticas. Los algodones finos destacan especialmente en esta particularidad de difusión y evaporación del sudor.

q) Hay telas que son tratadas previamente contra el encogimiento o llamadas sanforizadas, pero en general se espera que un judogi pueda encoger con las primeras lavadas entre 8% y 15% de su tamaño de compra. Es sabido también que los judogis blanqueados encogen menos que los de color natural. Los fabricantes suelen diseñar las tallas considerando este factor de encogimiento.

r) Respecto a los judogis blanqueados es cuestión de gustos, para algunos lucen mas atractivos el blanco como nieve, hay quienes prefieren el color crudo o natural del algodón, que es entre beige y amarillo, que no son tratados con agentes químicos para su coloración.

s) Acerca del cinturón u Obi, los hay según los colores de los rangos, pueden ser en calidad de algodón opaco o bien satinados, y en diferentes tamaños desde 1mt. a 3.5 mt., y en anchura desde 1.5 a 6 cm. El número de costuras también es importante considerar, porque ello da la solidez requerida, y pueden ser en hileras de 8, 10, 12, 14, 16 costuras.

4.3. Precios

a) En materia de precios, el mercado de judogis en U.S., Asia y Europa tienen un ancho abanico de opciones.

b) Dependiendo de qué se busca y para qué necesidad, si acaso calidad o economía, para competición, entrenamiento o para recreación.

c) Hay marcas famosas y también marcas poco conocidas, así como hay judogis hechos a mano por verdaderos artesanos del Japón.

d) Si hablamos de judogis simples, se pueden conseguir en el mercado local de U.S. entre \$35.00 y \$60.00 dependiendo de tallas y colores.

Estos son judogis para niños, jóvenes o principiantes, y son muy sencillos, sin mayores exigencias de refuerzos, logotipos, etiquetas, bordados en las mangas o en el borde inferior delantero o en el pantalón. Algunas marcas famosas confeccionan para este nivel de consumidores también.

e) Ahora si se busca algo para medianos o serios estudiantes, entonces pensaremos en los reforzados dobles; de peso mediano y estos según sus características van desde los \$70.00 a los \$100.00.

Las marcas famosas confeccionan para este nivel de gran demanda, y suelen venderlos en el orden de los \$110.00 a \$180.00, se consiguen en mercado U.S. aunque son importados.

f) Los practicantes avanzados e instructores generalmente se ubican en este otro sector de demanda. Obviamente el rango, imagen, tipo de trabajo lo requieren; para judogis de alta performance y con las mejores características, deben analizarse

estos factores: calidad del algodón, calidad de confección, presentación, durabilidad, precio, modelo, marca, procedencia, resistencia, comodidad, ligereza, peso de la tela, color, logotipo, poco encogimiento, buena absorción, grosor y prestigio de marca.

g) Estos judogis son por lo general de Asia y Europa, y están en el rango de \$180.00 a \$370.00; los hechos a mano que son muy escasos entre \$600.00 y \$950.00 porque en verdad son unas obras de arte, vienen en algodón de color natural o blanqueados.

El trabajo de bordado de nombres, insignias, logotipos es un costo aparte, que podría variar entre \$10 y \$80; dependiendo de la complejidad del bordado, y si acaso hubiera que diseñar algún programa específico en la computadora de la máquina bordadora.

h) Hay muchos judogis que no son de marcas conocidas, pero cuya confección y algodón son excelentes, tal vez comparables a los mejores; estos judogis los hacen en Hong Kong, Taiwan, Pakistan, Malasia, Indonesia, China. Algunas marcas reconocidas confeccionan sus judogis en estas fabricas, por el bajo costo de la mano de obra.

i) Incluso en Japón hay pequeñas fábricas que hacen artículos y armas para Artes Marciales, cuyos judogis son de excelente calidad y muy económicos. El problema es contactarlas e importarlos. El costo de embarque podría resultar tan igual como el precio del judogi.

4.4. Algunas Marcas de Judogis

El mercado de productos para Artes Marciales es muy amplio y variado, sólo mencionaremos como breve referencia algunas de las marcas más famosas de judogis que pueden obtenerse de USA, Europa y Asia, pero sin duda que en el Web pueden encontrar más direcciones.

- Alemania: Adidas, Budonord, Dan Rho, Kwon, Dax.
- Brasil: Dragao, Howard, Kagi, Koral.
- Canadá: Toraki.
- Corea: Activ, Pine Tree, Wilt.
- España: Tagoya.
- Finlandia: Sjfam Norris.
- Gran Bretaña: Blitz, Hiku.
- Holanda: Matsuru, Survival.
- Japón: Asics, Kusakura, Lion, Mitsuboshi, Mizuno, Musashido, Tiger y Tozando.
- Pakystan: Agate Impex, Asif Ali, Ennoble, Farman, Canny, Five-B, Kabir, Nayab, Thapur, Usman, WMA, Zarco. Pakystan tiene la mayor cantidad de fabricantes y exportadores de artículos para Artes Marciales en el mundo.

- Taiwan: Olympus, Twin Tower.
- USA: Bear, Cahill, Century, Dragon, HSU, KI, Pro-Rank, Ronin, y Sinchi, que es nuestra marca de fábrica y distribuimos a través de SINCHI JUDOGI UNIFORMS STORE www.sinchijudokan.com/store/index.html



LOGO DE JUDOGIS SINCHI



GI Sinchi Foto # 1



GI Sinchi Foto # 2



GI Sinchi Foto # 3

BIBLIOGRAFÍA

A. Español

1. Judo Kodokan Teoría y Sistema, Néstor Figueroa
2. Judo Infantil, Miguel J. Perez-Carrillo
3. Teoría y Practica del Judo, Amador González
4. Pedagogía del Judo, Uzawa T.
5. Judo Manual Completo, Cesare Barioli.
6. Cinturón Negro de Judo, Fernando Franco de Sarabia
7. Estudio Cualitativo y Cuantitativo de las Técnicas de Judo utilizadas en relación con el peso, sexo, y edad de los competidores, González Alvarez. A
8. El Judo y su Razón Kinantropologica, Cechini J.A.
9. Gimnasia Dinámica, Mosston M
10. Judo Moderno y Eficaz, Ortega R.
11. Atemis y Jujitsu, Lasserre R.
12. Teoría y Practica de la Educación Física, Rodríguez Jaime
13. Judo Optimo, Thabot D.
14. Introducción al Judo, Aragon, Salvador Benítez de
15. Judo para Niños y Metodología de su Enseñanza, Menaut Eduardo Niezen
16. Judo Básico, Amadeo Fernández

B. Inglés

1. Best Judo, Inokuma, Isao & Sato, Nobuyuki
2. The Sport of Judo. Kobayashi, Kiyoshi & Sharp, Harold E.
3. Kodokan Judo, Jigoro Kano
4. Ashiwaza Judo Masterclass Techniques, Sato Nobuyuki
5. Contest rules of the International Judo Federation, International Judo Federation
6. The Secrets of Judo, Watanabe, Jiichi & Avakian, Lindy
7. Attacking Judo, Kashiwazaki & Nakanishi
8. The Father of Judo: A Biography of Jigoro Kano, Brian N. Watson, Yukimitsu Kano.
9. Judo Formal Techniques, Tadao Otaki, Don Draeger
10. Judo Training Methods, Takahiko Ishikawa, Donn F. Draeger.
12. Judo Formal Techniques, Tadao Otaki. Donn F. Draeger
13. Techniques of Judo, Shinzo Takagaki, Harold E. Sharp.
14. Armlocks Judo Masterclass Techniques, Neil Adams.
15. Haraigoshi, R. F. Ross
16. Jujutsu, Nobuyoshi Higashi
17. Judo in Action Throwing Techniques, Kazuzo Kudo.
18. Judo in Action Grappling Techniques, Kazuzo Kudo.

ESTE LIBRO HA SIDO PUBLICADO
GRACIAS AL SOPORTE DE:

SINCHIJUDOKAN INSTITUTE
info@sinchijudokan.com
www.sinchijudokan.com

&

BOXER COMPUTER SERVICES
boxercs@sbcglobal.net



Prohibida la Reproducción de este libro



El profesor Néstor Figueroa, Master en Administración de Empresas, es nativo del Perú Sudamérica, fue profesor universitario por 18 años en el área de Administración de Negocios, escritor y publicador de varios libros, como Gerencia de Empresas, Organización y Sistemas de Empresas, Manual del Instructor de Judo, La Palabra Haciendo Vidas, Administración de Ministerios Cristianos, y otros más. Es un experto en Administración de Empresas, y ha sido gerente de varias empresas en Lima Perú.

Ha estado envuelto en el Judo desde 1960 como practicante, competidor, profesor, e investigador. A temprana edad incursionó en el boxeo amateur, practicó paralelamente Kungfu, Karate y Jujutsu. Actualmente es Director Ejecutivo de Sinchijudokan Institute de St. Louis Missouri en USA.

Ha tenido como profesores en su larga carrera de judoka a Sensei Shozaki Murayama, Sensei Yutaka Akatsuka 7mo. Dan, Sensei Hidenori Yamanaka 8vo. Dan, Sensei Philip Porter 9no. Dan. El profesor Figueroa ha atendido también entrenamiento en el Instituto Kodokan de Tokyo.

Ha participado en el seminario de Budo de International Budo University y Nippon Budokan en Katsuura Chiba; allí atendió entrenamiento con Sensei Katsuhiko Kashiwazaki 7mo. Dan dos veces campeón mundial, cinco veces campeón nacional del Japón, con Sensei Tadanori Koshino 6to. Dan campeón mundial, y con Sensei Rika Yasaki.

Sensei Figueroa ostenta Rokudan 6to. Dan en Judo Kodokan, registrado en la IJF, es Shodan en Jujutsu USJJF; ha sido entrenador de la selección peruana de Judo para los Panamericanos 2002, es profesor visitante y es reconocido su conocimiento y técnica en Judo de alta performance, así como su apreciable cualidad de pedagogo e investigador en biomecánica, enseñanza y metodología del entrenamiento en Judo.



El profesor Néstor Figueroa, Master en Administración de Empresas, es nativo del Perú Sudamérica, fue profesor universitario por 18 años en el área de Administración de Negocios, escritor y publicador de varios libros, como Gerencia de Empresas, Organización y Sistemas de Empresas, Manual del Instructor de Judo, La Palabra Haciendo Vidas, Administración de Ministerios Cristianos, y otros más. Es un experto en Administración de Empresas, y ha sido gerente de varias empresas en Lima Perú.

Ha estado envuelto en el Judo desde 1960 como practicante, competidor, profesor, e investigador. A temprana edad incursionó en el boxeo amateur, practicó paralelamente Kungfu, Karate y Jujutsu. Actualmente es Director Ejecutivo de Sinchijudokan Institute de St. Louis Missouri en USA.

Ha tenido como profesores en su larga carrera de judoka a Sensei Shozaki Murayama, Sensei Yutaka Akatsuka 7mo. Dan, Sensei Hidenori Yamanaka 8vo. Dan, Sensei Philip Porter 9no. Dan. El profesor Figueroa ha atendido también entrenamiento en el Instituto Kodokan de Tokyo.

Ha participado en el seminario de Budo de International Budo University y Nippon Budokan en Katsuura Chiba; allí atendió entrenamiento con Sensei Katsuhiko Kashiwazaki 7mo. Dan dos veces campeón mundial, cinco veces campeón nacional del Japón, con Sensei Tadanori Koshino 6to. Dan campeón mundial, y con Sensei Rika Yasaki.

Sensei Figueroa ostenta Rokudan 6to. Dan en Judo Kodokan, registrado en la IJF, es Shodan en Jujutsu USJJF; ha sido entrenador de la selección peruana de Judo para los Panamericanos 2002, es profesor visitante y es reconocido su conocimiento y técnica en Judo de alta performance, así como su apreciable cualidad de pedagogo e investigador en biomecánica, enseñanza y metodología del entrenamiento en Judo.

