

BASES DIDÁCTICAS DEL JUDO

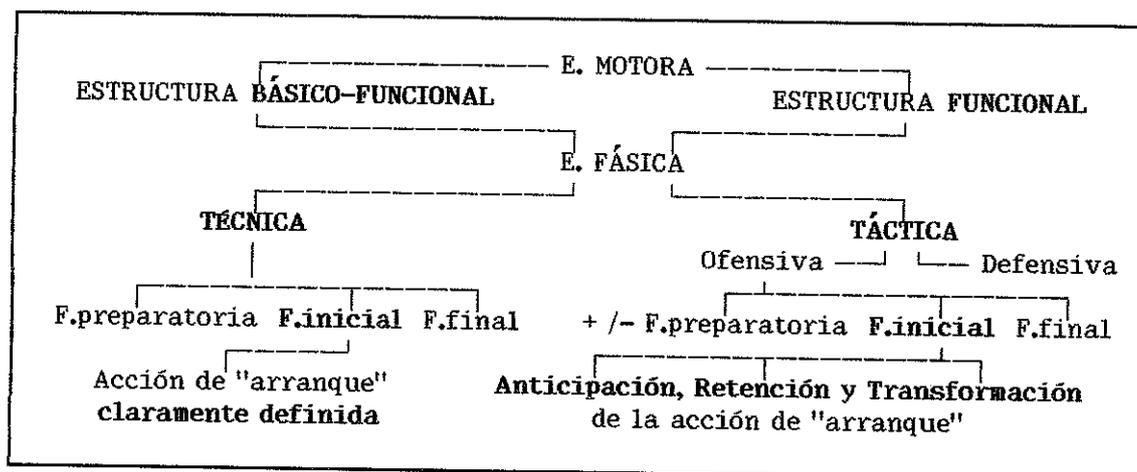
3 Funciones del sistema biomecánico de las acciones técnico-tácticas en el judo

3.1 Estructura motora de las acciones técnico-tácticas en el judo

3.1.1 Estructura básico-funcional de la TÉCNICA

3.1.2 Estructura funcional de la TÁCTICA

3 Funciones del sistema biomecánico de las acciones técnico-tácticas en el judo



Esquema de las funciones del sistema biomecánico de las acciones técnico-tácticas en el judo

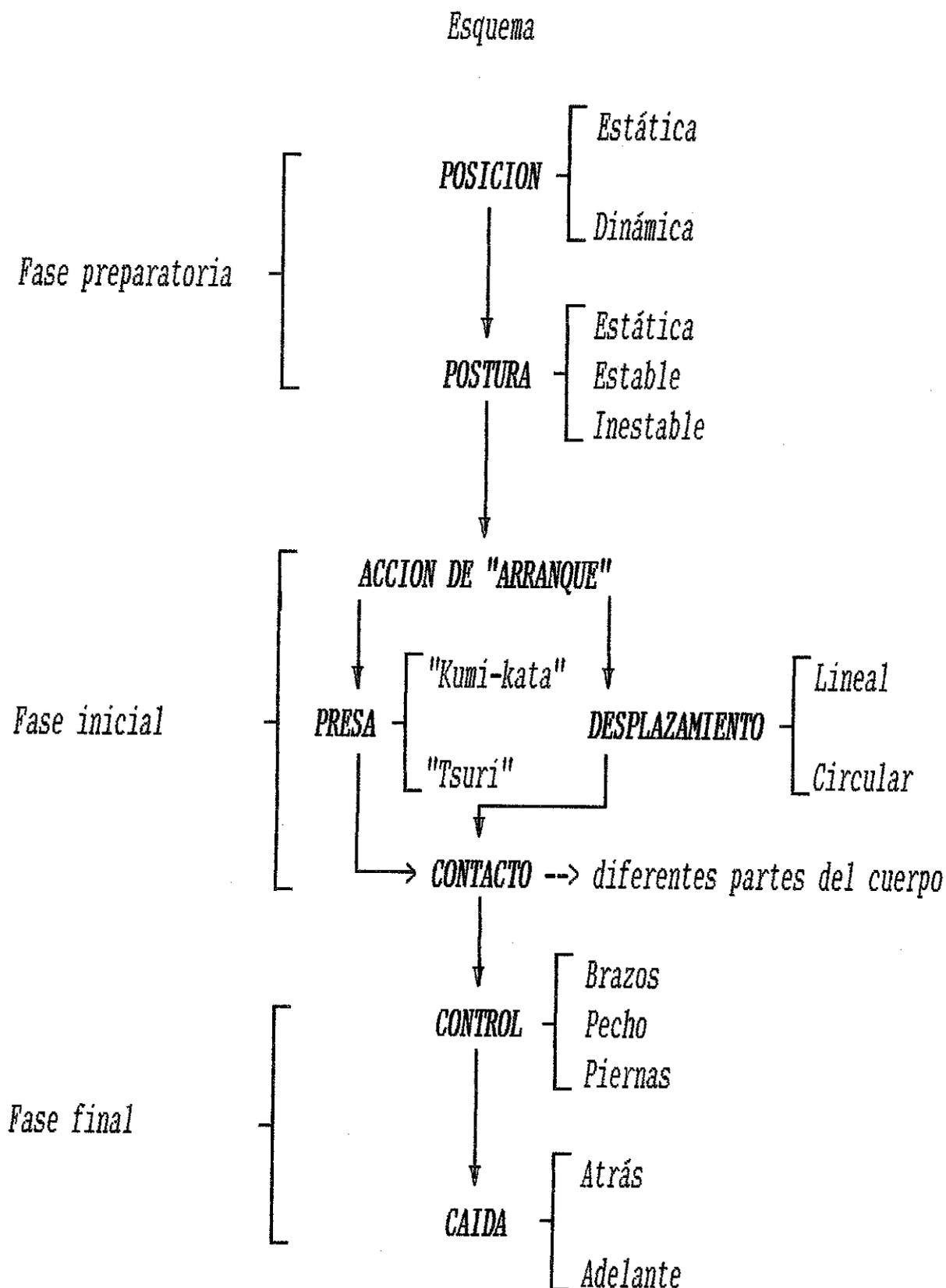
3.1 Estructura motora de las acciones técnico-tácticas en el judo

En la enseñanza de las acciones técnico-tácticas del judo [proceso de aprendizaje], el desarrollo de su estructura motora en fases es de primordial importancia y deberá seguir una estructura denominada básico-funcional. En cambio, en el proceso de entrenamiento, por motivos tácticos, no es conveniente marcar las tres fases con absoluta claridad, principalmente la fase preparatoria.

En el combate ("shihai") se obtienen mejores resultados con una estructura dinámica de las acciones técnico-tácticas del judo denominada funcional, mediante la fusión fluida de las fases y la anticipación (ataque directo), la retención (contra-ataque) o la transformación (combinación) de la acción de "arranque" de la fase inicial.

Durante la enseñanza de las acciones técnico-tácticas del judo con frecuencia se trata de establecer, en primer lugar, la estructura motora (cinemática) de las acciones y su organización general de forma visible, describiéndolas. A veces, esto no es suficiente: las acciones motoras del judoka varían constantemente (las velocidades de los miembros corporales varían su magnitud y dirección), impulsando y resistiendo.

Estructura motora de las acciones técnico-tácticas en el judo



3.1.1 Estructura básico-funcional de la técnica

La estructura básico-funcional de la técnica es la disposición psíquica y motora de cualquiera acción técnica del judo en fases claramente definidas: preparatoria, inicial y final. Estas fases son elementos espacio-temporales y dinámico-temporales de la estructura del movimiento del judoka [estructura motora de las acciones técnico-tácticas en el judo, apartado 3.1]. En su conjunto es un proceso sistemático, determinado por el equilibrio estático/dinámico, respecto a las características biomecánicas y anatómico-fisiológicas de cada judoka. La disposición psíquica, reflejada en la dirección consciente de la acción técnica del judo, juntamente con una precisión adecuada, caracterizará el grado de dominio de la estructura básico-funcional de la técnica logrado.

Estas disposiciones psíquica y motora de la estructura básico-funcional de la técnica justifican la existencia de ciertos factores fundamentales de conexión entre la dinámica del movimiento y la estructura cerebral, expresando así la unidad existente. Estos factores fundamentales son componentes neurofisiológicos para el aprendizaje de la acción técnica, reguladores de las capacidades coordinativas del movimiento.

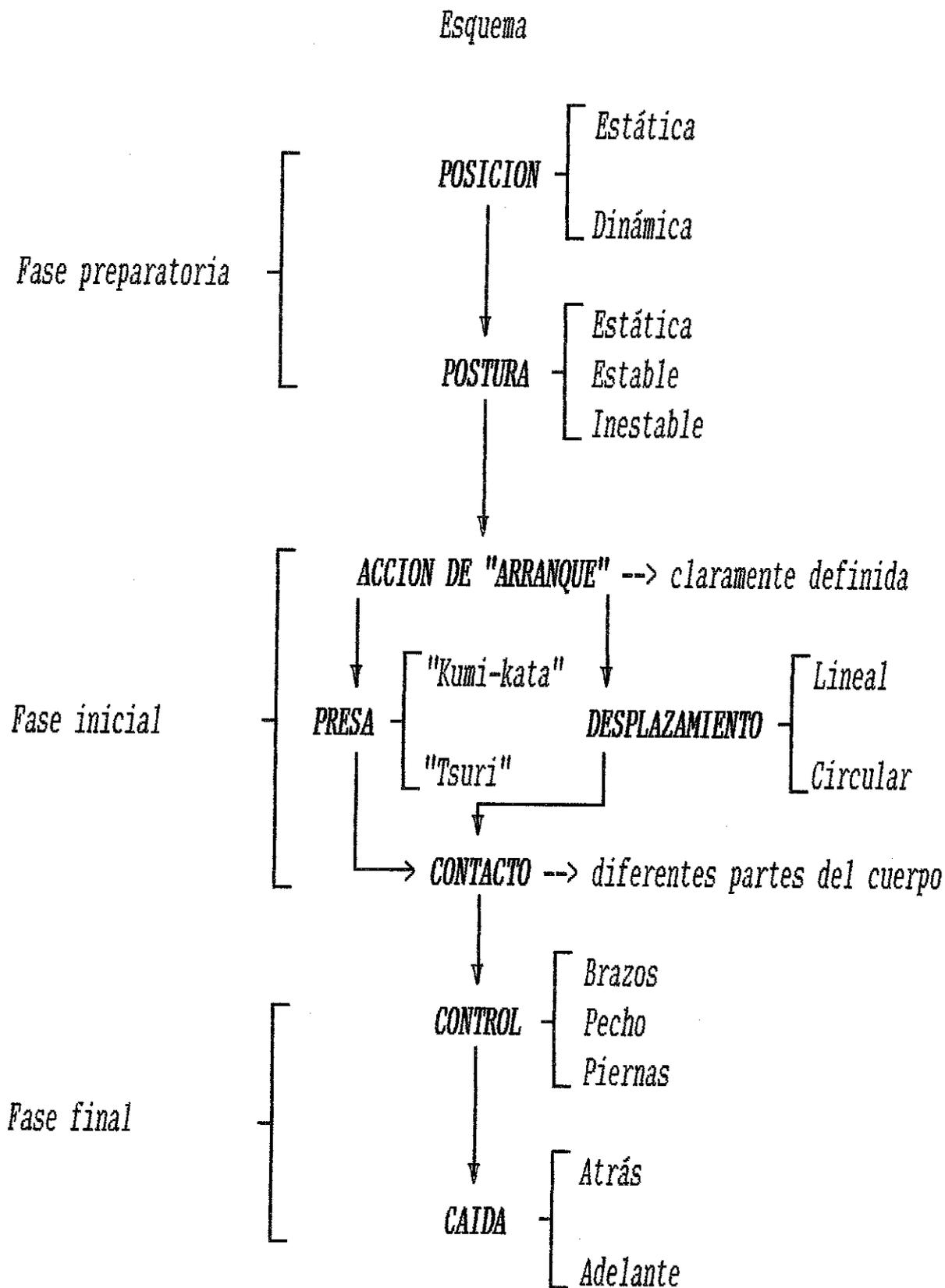
La estructura básico-funcional de la técnica pretende reunir todas las funciones esenciales de cada fase para la solución exitosa de una acción (movimiento) deportivo-motora determinada, formando un sistema básico y funcional. Este sistema está, a su vez, compuesto por subsistemas (elementos técnicos y recursos técnicos), que son las acciones elementales (movimientos parciales) de cada fase de la estructura motora de las acciones técnico-tácticas. Conseguir una estructura básico-funcional de la técnica supondrá el poder iniciarse posteriormente en el aprendizaje de una estructura funcional de la táctica con gran eficacia.

La estructura básico-funcional de la técnica procura la realización de una "actitud de ajuste", imprescindible para crear una mayor disponibilidad ante nuevas situaciones. Esta "actitud de ajuste" o disponibilidad psicomotriz se fijará en la memoria -- estereotipo dinámico-motor --, cuando el judoka pueda representarse mentalmente (ordenación objetiva del proceso psicomotor) el gesto técnico y consiga percibir/captar las distintas acciones, tanto del compañero ("uke"), como de él mismo ("tori").

El rasgo más característico de la estructura básico-funcional de la técnica es su carácter variable por el número de segmentos corporales en movimiento, el grado de libertad (amplitud articular) de éstos, la composición de los grupos musculares y sus interacciones funcionales.

Las distintas situaciones de equilibrio dinámico de la estructura básico-funcional de la técnica responden a un objetivo eminentemente funcional: el control de la posición del cuerpo ("tachi-waza"/"ne-waza") y de la presa ("kumi-kata" y "tsuri") con la acción de "arranque" en desplazamiento. La toma de conciencia de la colocación y situación del cuerpo es imprescindible para el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos de judo, los cuales se fundamentan en la posición de éste.

Estructura básico-funcional de la técnica en el judo



No pretende tampoco, desde su inicio, crear automatismos, sino las bases de las capacidades motoras y anatómico-fisiológicas del judoka, favoreciendo en consecuencia el aprendizaje de la estructura cinética estática/dinámica de la acción técnica. Los automatismos se elaborarán en las etapas de desarrollo y perfeccionamiento del judoka respectivamente, que determinarán el grado de dominio y automaticidad de la acción técnica. Una enseñanza metódica, en un orden cronológico de las acciones elementales (movimientos parciales: elementos técnicos y recursos técnicos) de cada fase de la acción técnica del judo, se halla íntimamente ligada a la adquisición de esta estructura básico-funcional.

El modo adecuado de estructuración en tres fases, la relación armónica entre las fases, va obteniéndose a lo largo del proceso docente (enseñanza-aprendizaje). En los niños, las tres fases se manifiestan todavía de forma imperfecta. También, en el aprendizaje de las acciones técnicas del judo, las personas adultas expresan la estructura en fases, a menudo, de forma incompleta. Hasta cierto punto es lógico, que ésto se produzca, pero deben corregirse a tiempo los defectos surgidos, si no se quiere fijar una deficiente estructura básico-funcional de la técnica en el niño y en el adulto respectivamente.

En aquellas ocasiones, que el judoka no consiga elaborar una estructura básico-funcional de la técnica apropiada en el proceso de aprendizaje, su rendimiento deportivo quedará decisivamente condicionado en el futuro para la obtención de resultados más satisfactorios.

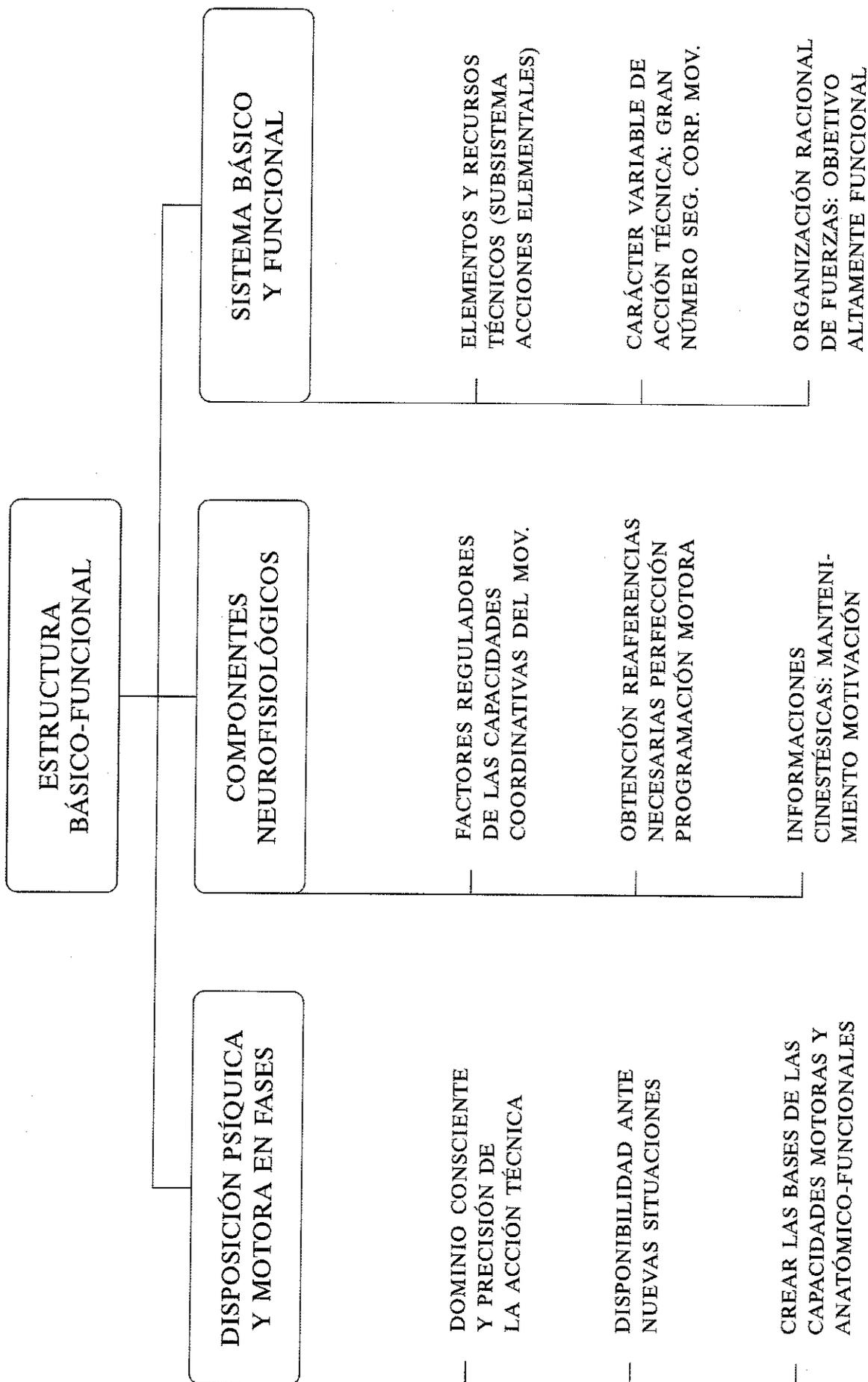
La situación de aprendizaje debe organizarse de manera que el judoka principiante consiga, después de pocas repeticiones (3/5 "uchi-komi"), realizar la acción técnica del judo completa, aunque cometa pequeños errores. Sólo así obtendrá las reafirmaciones -- sobre todo las informaciones cinestésicas -- necesarias para la perfección de la programación motora. Este aspecto tiene, asimismo, gran importancia para el mantenimiento de la motivación.

La estructura básico-funcional de la técnica se perfeccionará en el proceso de entrenamiento con el trabajo sistemático y progresivo de la acción técnica, mediante las formas básicas metodológicas: el "uchi-komi", el "nage-komi" y el "randori" respectivamente. El judoka competidor conseguirá un elevado nivel de desarrollo, cuando pueda hallar diferentes soluciones (respuestas) a nuevas oportunidades creadas en el "randori" unilateral, específico y libre, permitiéndole resolver cualquier situación, prevista o no, con eficacia. Se obtendrá una estructuración espacio-temporal y dinámico-temporal de la acción técnica clara y apropiada, que será preciso mantener durante toda la vida deportiva del judoka, afinando su forma paulatinamente con la práctica continuada.

Los profesores y entrenadores de judo deben tener en cuenta estas consideraciones didácticas para la enseñanza de las acciones técnicas y también las que se exponen más adelante para la enseñanza de las acciones tácticas (ofensivas), sobretodo en el terreno competitivo.

FUNCIONES DE LAS ACCIONES TÉCNICAS EN EL JUDO

"tachi-waza" y "ne-waza"



3.1.1.1 La acción técnica (acción de "arranque" de la fase inicial CLARAMENTE DEFINIDA)

La acción técnica (modelo "ideal") es el resultado de un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, basados en conocimientos científicos (biomecánicos, anatómicos, fisiológicos, ...) y empíricos (experiencias prácticas, verbales, ...). Este sistema especial de movimientos se dirige hacia una organización racional de las interacciones de fuerzas internas y externas, que influyen en el judoka, con el objetivo del aprovechamiento total y efectivo de estas fuerzas para lograr una acción motora óptima.

Los movimientos del judoka dependen en gran medida de la estructura de su esquema corporal y de sus propiedades. Por esta razón, el estudio y entrenamiento de la acción técnica debe considerarse desde un punto de vista biomecánico y, preferentemente, aquellas particularidades de la estructura y funciones del aparato locomotor, que tienen importancia para el perfeccionamiento de las acciones motoras (movimientos).

Deben analizarse también los detalles de la estructura anatómica y de los mecanismos fisiológicos del aparato locomotor, si se desea profundizar en los aspectos morfo-funcionales del organismo.

En función de este planteamiento, la acción técnica habrá de basarse en las capacidades y condiciones individuales de cada judoka, sin olvidar las características principales y condiciones intrínsecas (biomecánicas, anatómico-fisiológicas, neurofisiológicas, sensomotoras y psicomotoras) del modelo "ideal" (patrón motor) de la acción técnica.

La acción técnica "personal" o "individual" es el estilo del judoka y se fundamenta en el aprendizaje de los elementos técnicos: posición, postura, presa, desplazamiento, contacto, control y caída. Mediante la práctica, se produce una deformación de estos elementos con una ejecución muy particular de la acción técnica (movimiento), que no deberá tomarse como modelo "ideal" de aprendizaje.

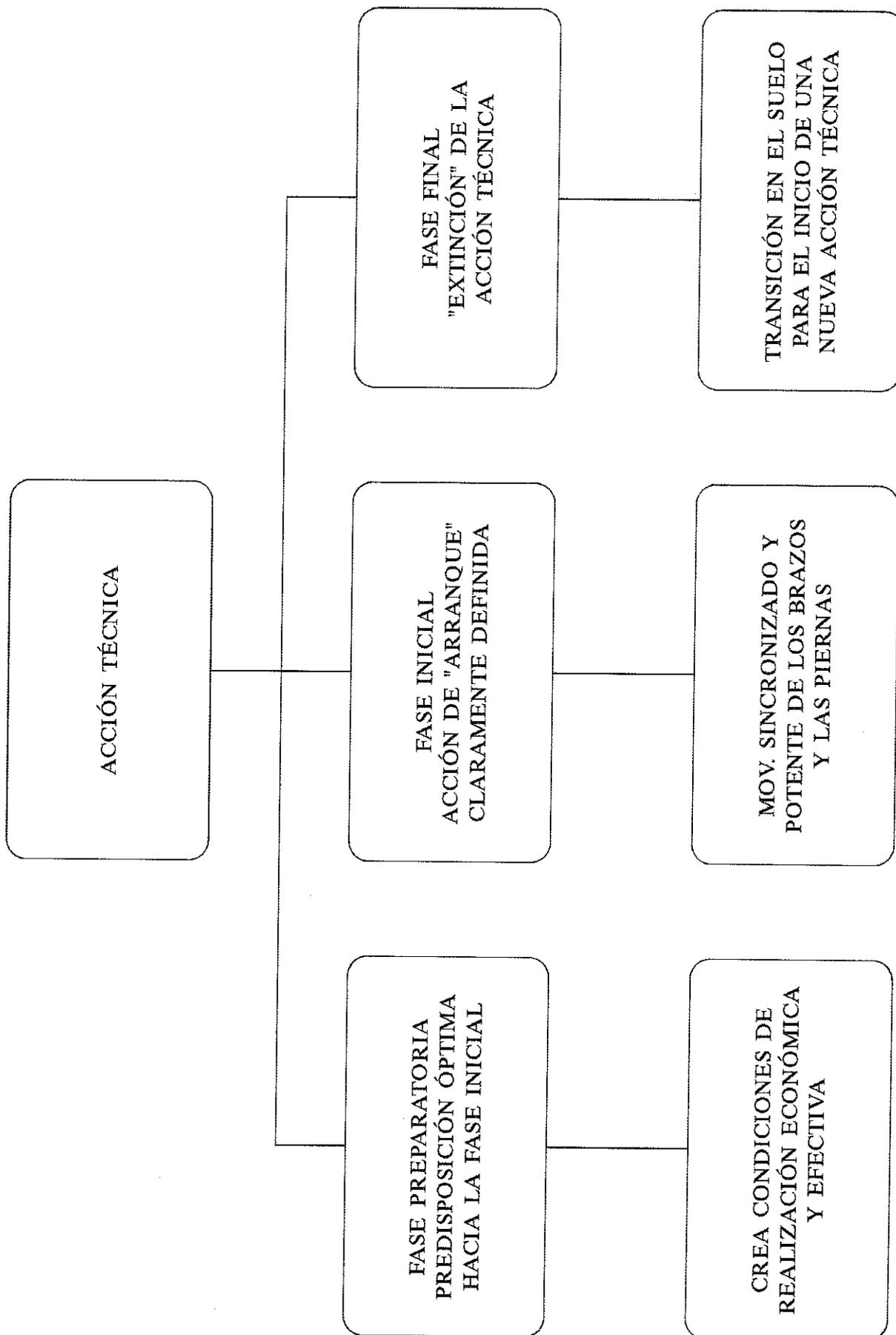
Se habla de elementos técnicos y tácticos, refiriéndose al aprendizaje de la acción técnica y táctica respectivamente en el campo docente, separando verbalmente en la explicación lo que en la práctica del judo son los elementos técnico-tácticos y acciones técnico-tácticas.

3.1.2 Estructura funcional de la táctica

La estructura funcional de la táctica es la disposición psíquica y motora de cualquiera acción táctica del judo en fases: +/- preparatoria, inicial y final. Estas fases deben seguir una transmisión fluida y anticipada del movimiento, como elementos espacio-temporales y dinámico-temporales de su estructura. En su conjunto es un proceso sistemático, que exige una amplia automatización y precisión en la ejecución de la acción táctica, respecto a las características biomecánicas y anatómico-fisiológicas de cada judoka. La disposición psíquica, reflejada en la dirección consciente de la acción táctica del judo, juntamente con una anticipación adecuada, caracterizará el grado de

ESQUEMA DE LA ACCIÓN TÉCNICA EN EL JUDO

Disposición psíquica y motora en fases



dominio y efectividad de la estructura funcional de la táctica.

La estructura funcional de la táctica exige un comportamiento táctico, fundamentado en el grado de dominio de los elementos técnicos (posición, postura, presa, desplazamiento, contacto, control y caída), las acciones técnicas (técnicas específicas y complementarias o recursos técnicos) y en el incremento de la forma física, estrechamente ligado al desarrollo de las capacidades senso-cognitivas (conocimiento sensorial y pensamiento abstracto).

Este comportamiento táctico, basado en las disposiciones psíquica y motora de la estructura funcional, es organizado y conducido en el proceso de entrenamiento y se acentúa, cuando se ha logrado fijar una estructura básico-funcional de la técnica (acción/es técnica/s correspondiente/s), según las características biomecánicas y anatómico-fisiológicas de cada judoka. Conseguir una estructura funcional de la táctica supondrá el poder iniciarse en el mundo de la competición con gran eficacia.

La anticipación se encuentra de forma más o menos evidente en todas las acciones tácticas ofensivas y defensivas, porque es el rasgo esencial de la dinámica de una transmisión fluida de los movimientos deportivos. En el judo, se manifiesta morfológicamente, mediante su aplicación bien diferenciada, en el aprendizaje de las distintas acciones tácticas. De hecho, siempre debe existir una anticipación de la acción táctica ofensiva (ataque directo, contra-ataque y combinación) y defensiva (esquiva y afrontamiento).

La anticipación de las acciones tácticas ofensivas presupone una amplia automatización de los distintos elementos técnico-tácticos y en el dominio, precisión y rapidez de ejecución de las acciones técnico-tácticas del judo.

La anticipación de las acciones tácticas defensivas es mucho más difícil y complicada, porque se basa en gran parte en un pensar táctico complejo (experiencias necesarias para un conocimiento más o menos consciente de la estructura funcional de la táctica defensiva y una claridad absoluta sobre la finalidad de esa acción táctica defensiva) y en la captación justa de la situación, limitando desde un principio la gama de posibilidades. En una situación concreta son pocas las posibilidades de acción y reacción del adversario, que pueden ser tomadas en consideración, por lo que es perfectamente posible acertar en la anticipación.

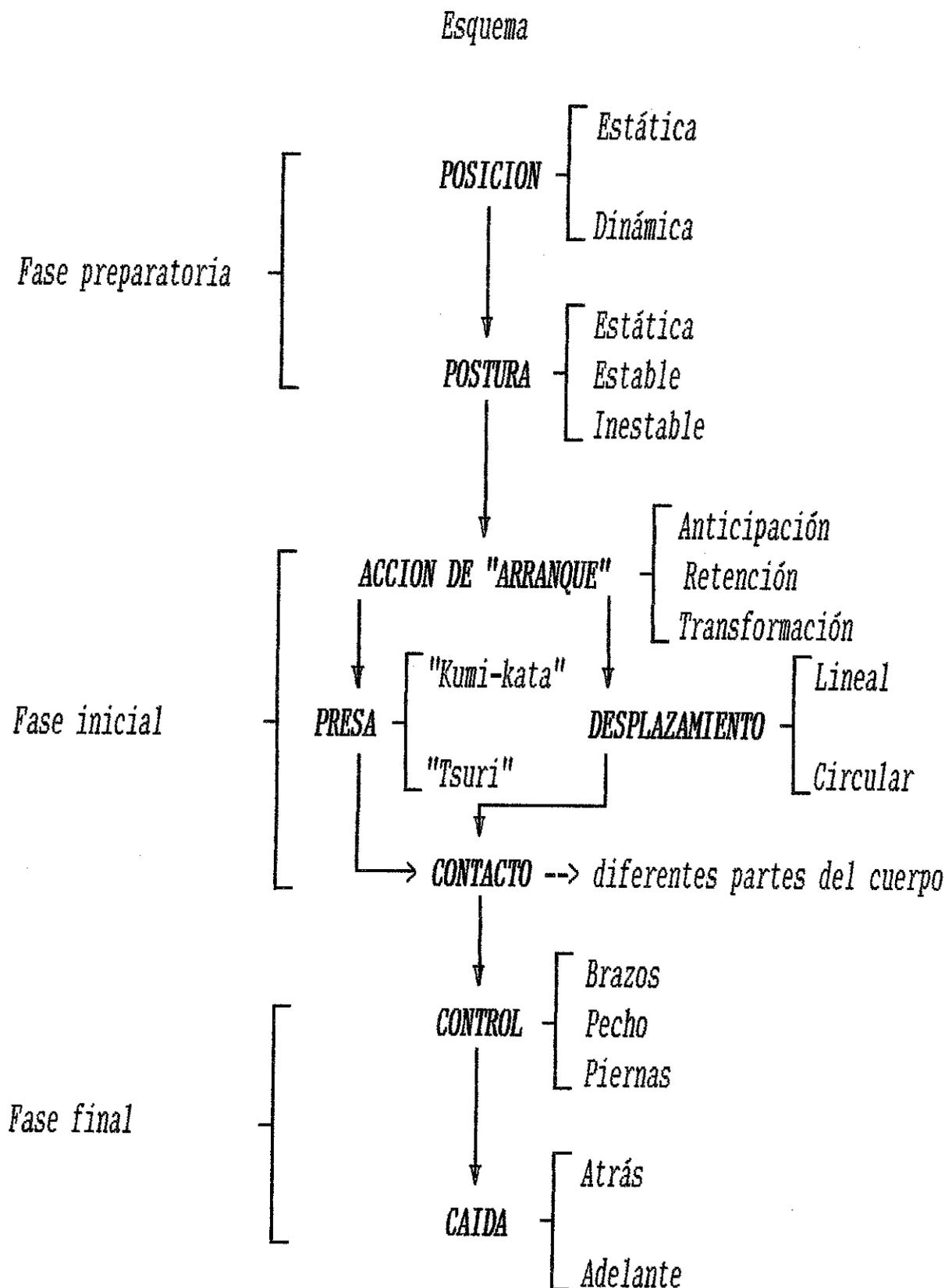
La estructura funcional de la táctica consta de acciones tácticas ofensivas y defensivas.

3.1.2.1 La acción táctica

La acción táctica es el resultado de la actividad mental productiva y creadora de la acción técnica correspondiente, cuando existe la oposición de "uke", y su inmediata aplicación competitiva de forma lógica y racional.

Mediante la selección de tácticas específicas y complementarias o recursos tácticos, "encadenados" en situaciones tácticas determinadas (combate), la acción táctica procura hallar una solución exitosa, que signifique el aumento del rendimiento deportivo.

Estructura funcional de la táctica en el judo



Las nuevas soluciones motoras enriquecen el repertorio táctico del judoka competidor, llenando de recursos su capacidad táctica y la facultad de aplicarlos.

Para que la acción táctica se elabore en óptimas condiciones de eficacia, es necesario poner en funcionamiento unos complicados procesos psicomotores e interrelacionados en el tiempo, que transcurren sucesiva y paralelamente.

No debe anteponerse didácticamente la enseñanza de las acciones tácticas a la de las acciones técnicas, porque se omitiría uno de los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo: el principio de la sistemática [consultar "Fundamentos del entrenamiento deportivo", Renato Manno, cap. 2 "Entrenamiento y enseñanza", pág.65]. Si ello ocurriera, la enseñanza no tendría un fundamento lógico-racional, que va de lo fácil a lo difícil. El proceso de aprendizaje se vería limitado por una información inadecuada y sin la coherencia de la expresión de los contenidos de enseñanza en orden cronológico.

Las tres fases de los procesos psicomotores de una acción táctica son las siguientes:

- A) Percepción y análisis de la situación competitiva*
- B) Solución mental del problema (trabajo) táctico*
- C) Solución motora del problema (trabajo) táctico*

Para educar y mejorar la formación táctica es necesario estudiar la actividad competitiva y todos los procesos psicomotores de la acción táctica en el combate de judo. Los profesores deben fundamentarse en la utilización de los datos que proporciona la psicología, las ciencias del deporte (biomecánica, anatomía, fisiología, estadística, informática) y el estudio repetitivo de la práctica del judo.

Una educación sistemática y continuada de la acción y el pensamiento tácticos eleva el nivel del judo y desarrolla el pensamiento práctico de los judokas. Además, también aumenta el interés del judoka y estimula la intensidad en el combate, si el enfoque metodológico del profesor es adecuado.

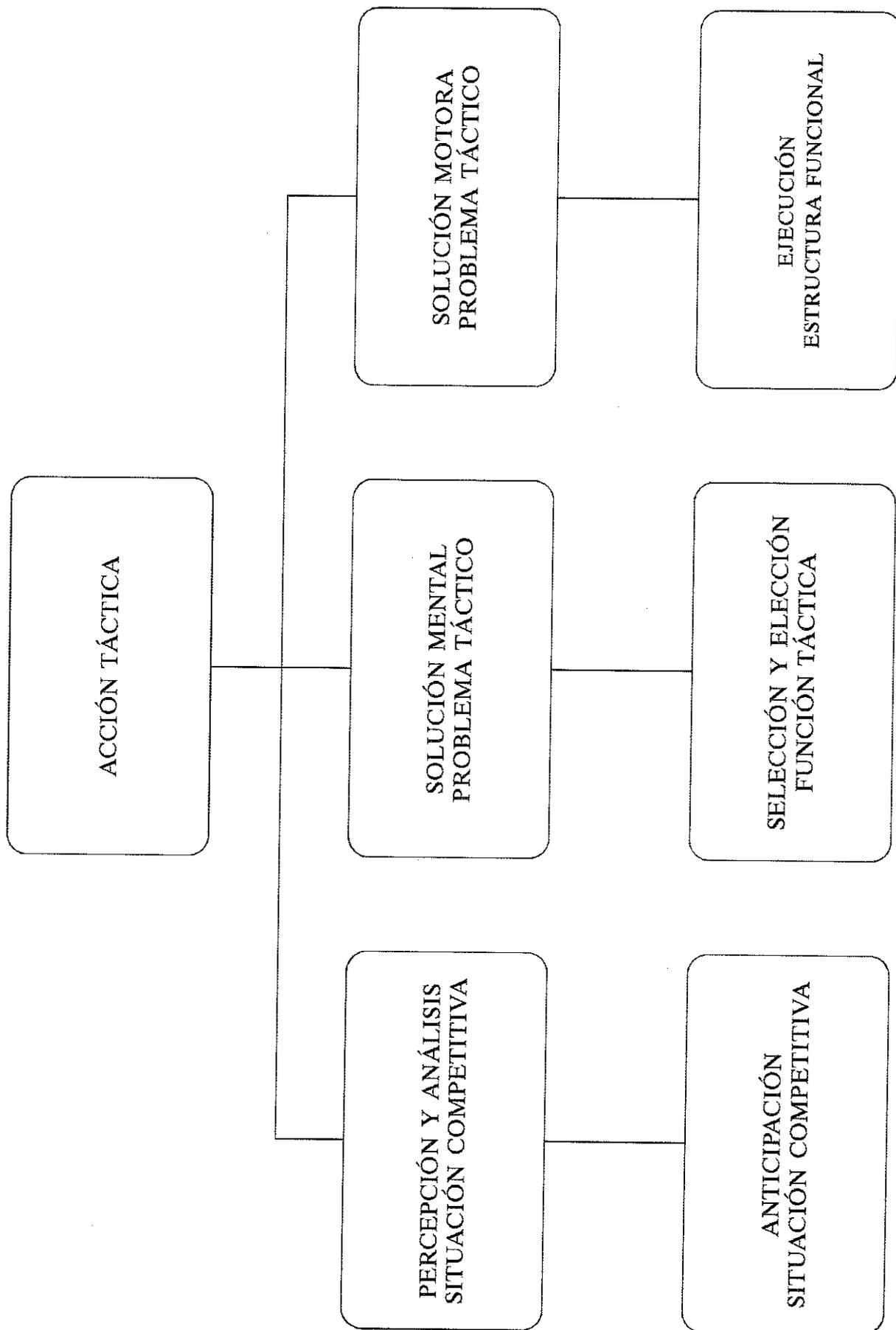
La educación sistemática de la acción táctica no exige solamente, que se desarrolle en el judoka la autonomía de pensamiento, exige también que se dirija el ejercicio de este pensamiento hacia el descubrimiento de los principales conocimientos, que la sesión de entrenamiento está encargada de transmitir. Es decir, hay que fijar para cada una de las situaciones tácticas unos objetivos tácticos concretos para alcanzar en cada sesión de entrenamiento.

La educación del pensamiento táctico, en las etapas de desarrollo y perfeccionamiento respectivamente, tiene por objetivo hacer al judoka capaz de resolver por sí mismo los problemas prácticos más difíciles, tales como los que surgen de las diversas situaciones en el combate de judo.

La elección del método de enseñanza es fundamental para alcanzar el siguiente objetivo: "aprender a pensar" tácticamente.

ESQUEMA DE LA ACCIÓN TÁCTICA EN EL JUDO

Disposición psicomotora en fases



El judoka principiante no puede aprender a pensar tácticamente, si no se le exige continuamente actividades mentales para contribuir activamente al desarrollo del pensamiento táctico productivo (eficaz).

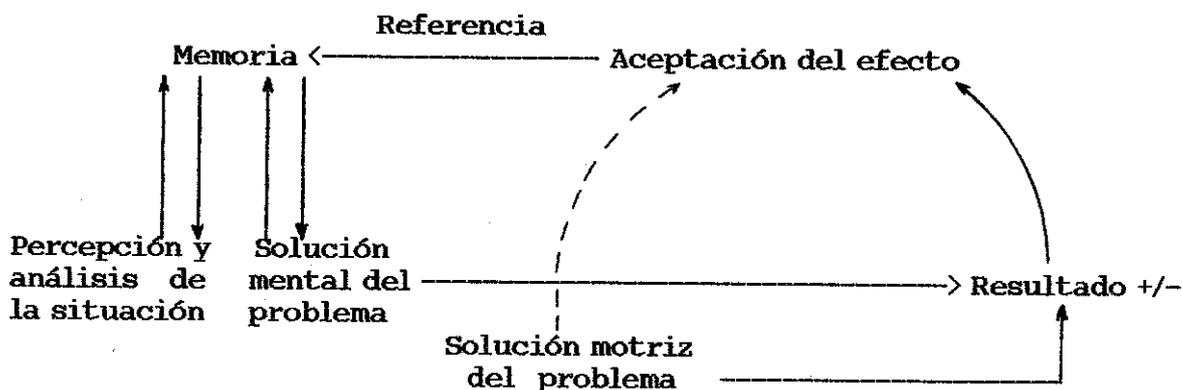
En la sesión de entrenamiento, el profesor debe tener presente las siguientes consideraciones:

A) Crear una situación táctica, explicarla y que los judokas tomen conciencia de ella.

B) Ayudarles a resolver la situación táctica planteada a partir de los conocimientos de que disponen.

C) Considerar con espíritu crítico la solución práctica adoptada.

Esquema de las tres fases de la acción táctica

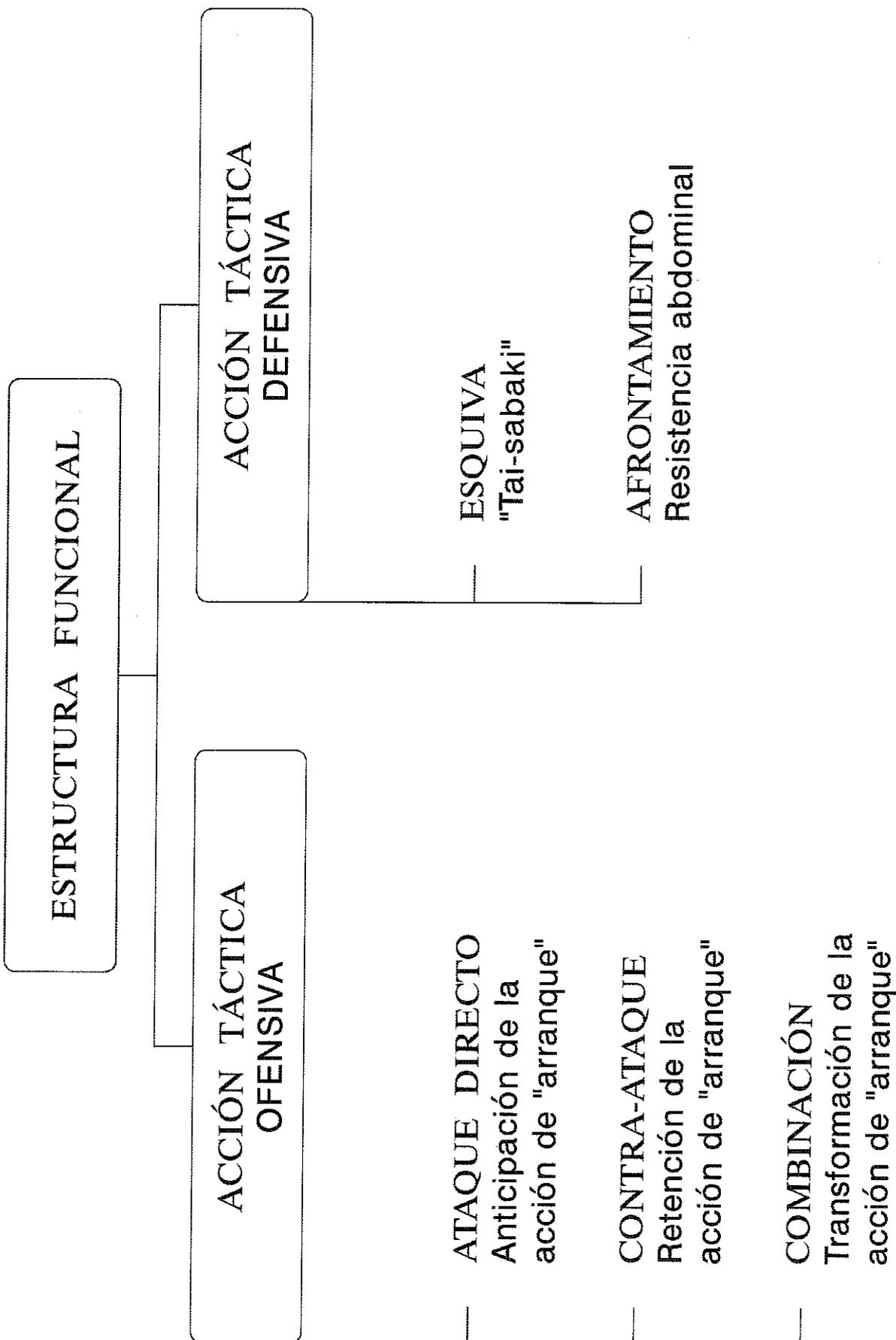


La primera y segunda fase tienen como producto la representación de una solución dirigida a un resultado determinado. Los medios de esta solución son de naturaleza motriz. La ejecución motriz conduce a un resultado positivo (+) o negativo (-), que vuelve a la memoria, pasando por la aceptación del efecto, en relación con la solución motriz elegida.

Cuando se tiene conciencia del resultado, se adquieren experiencias prácticas, la motricidad se desarrolla y las habilidades senso-motoras se afirman, como consecuencia de la repetición de acciones tácticas, en función de las situaciones.

FUNCIONES DE LAS ACCIONES TÁCTICAS EN EL JUDO

"tachi-waza" y "ne-waza"



3.1.2.1.1 La acción táctica ofensiva (ANTICIPACIÓN/RETENCIÓN/TRANSFORMACIÓN de la acción de "arranque" de la fase inicial)

La acción táctica ofensiva es la aplicación de las acciones de ataque directo, contra-ataque o combinación, diferenciándose entre sí por las distintas formas de manifestarse la acción de "arranque" de la fase inicial de la acción técnico-táctica en el judo.

La acción táctica ofensiva se basa en las leyes fundamentales de la dinámica muy especialmente en las tres leyes de Newton: el principio de inercia y el principio de la relación entre fuerza y aceleración [1ª y 2ª ley de Newton respectivamente (ataque directo y contra-ataque)] y el principio de acción y reacción [3ª ley de Newton (combinación)].

Jigoro Kano ya hizo mención de la 1ª ley de Newton (principio de inercia) al fundar el judo en 1.882, caracterizándolo como "el arte de usar benéficamente la energía del adversario" que, junto con el lema "prosperidad mutua", han sido los postulados fundamentales de este deporte.

El cuerpo en movimiento posee una determinada masa y aceleración (ver apartado 1.1.3.2), formándose en los desplazamientos una considerable cantidad de movimiento, como producto de ambos. La definición, según Newton, dice: "La magnitud del movimiento se mide conjuntamente con la velocidad y cantidad de materia". Esta cantidad de movimiento se incrementa, cuando el judoka entra en contacto con el adversario ("uke"), generalmente muy breve, aprovechando tácticamente su masa en la misma dirección con una ligera acción de "arranque". En ese instante se modifica la cantidad de movimiento y con ello la velocidad (lineal) de ambos judokas en cuanto a su magnitud y dirección.

3.1.2.1.1.1 Ataque directo (ANTICIPACIÓN de la acción de "arranque" de la fase inicial)

El ataque directo es la aplicación de una acción táctica del judo (tácticas específicas y complementarias o recursos tácticos), en la que existe una anticipación clara de la acción de "arranque" ("tsuri" + desplazamiento) de la fase inicial, aprovechando una situación táctica favorable (oportunidad) en el combate. Esta anticipación se logra mediante una acción (movimiento) del "tsuri" (brazos) y del desplazamiento (piernas) con menos amplitud, pero más rápida y potente. Cualquier situación de reequilibrio del adversario al desplazarse crea oportunidades o situaciones favorables para anticiparse con una acción de "arranque" rápida, fluida y precisa en la misma dirección y sentido de su desplazamiento.

LA FORMACIÓN TÁCTICA DEL JUDOKA LA ACCIÓN TÁCTICA OFENSIVA

OBJETIVOS GENERALES

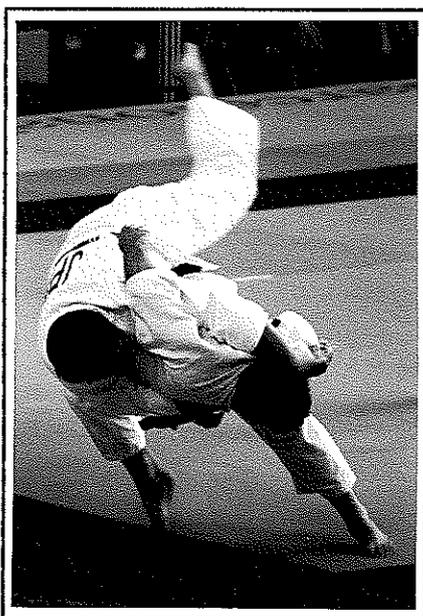
**COGER/AGARRAR
EL "KUMI-KATA"**

**EFFECTUAR: ATAQUE
DIRECTO, CONTRA-ATAQUE
COMBINACIÓN**

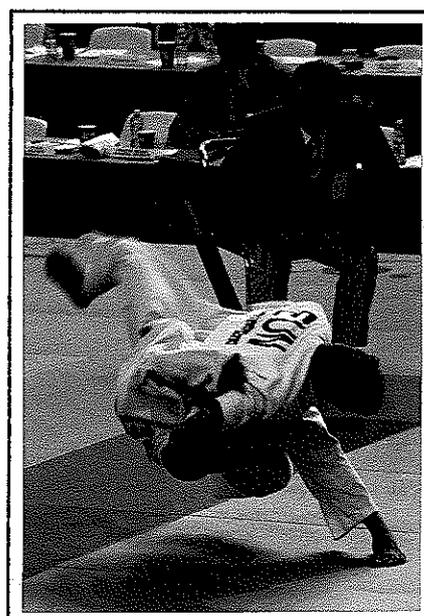
**PROYECTAR AL
ADVERSARIO PARA
CONSEGUIR "IPPON"**

También en toda fase preparatoria se encuentra una anticipación de la acción de "arranque" de la fase inicial, aunque no sea un ataque directo, generalmente vinculada a la anticipación de la estructura funcional de la táctica ofensiva. Esta anticipación se manifiesta morfológicamente en la adecuación de la fase anterior con la siguiente acción motora.

Didácticamente se ha considerado el ataque directo en el judo como una acción oportuna de base y fundamental para la adquisición de un pensamiento táctico, diferenciándose del contra-ataque y de la combinación por tener una anticipación clara y precisa de la acción de "arranque" de la fase inicial.



Ataque directo de David Khakhaleichvili (EUN) con "uchi-mata" sobre Naoya Ogawa (JPN), final +95 kg. JJ.00. '92.



Ataque directo de Charip Varáev (EUN) con "o-soto-gari" sobre M. Abakar (CHA), repesca -78 kg. JJ.00. Barcelona '92.

3.1.2.1.1.2 Contra-ataque (RETENCION de la acción de "arranque" de la fase inicial)

El contra-ataque es la aplicación de una acción táctica del judo (tácticas específicas y complementarias o recursos tácticos), en la que existe una retención de la acción de "arranque" ("tsuri" + desplazamiento) de la fase inicial, aprovechando la acción de "arranque" de la fase inicial de la acción táctica del adversario en el combate. El contra-ataque se produce en el momento que se retiene la acción de "arranque" de la acción táctica de "tori" y ésta "uke" la convierte en acción de "arranque" abreviada de su acción táctica. El contra-ataque es una acción táctica ofensiva de "uke", que se convierte en "tori", cuando responde a una acción táctica ofensiva de "tori".

LA FORMACIÓN TÁCTICA DEL JUDOKA

LA ACCIÓN TÁCTICA OFENSIVA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

DESPLAZARSE MANTENIENDO CONTACTO PERMANENTE EN EL SUELO/ADVERSARIO

LLEVAR LA INICIATIVA EN LAS ACCIONES, ANTICIPÁNDOSE

BUSCAR LA OPORTUNIDAD EN SITUACIÓN TÁCTICA FAVORABLE

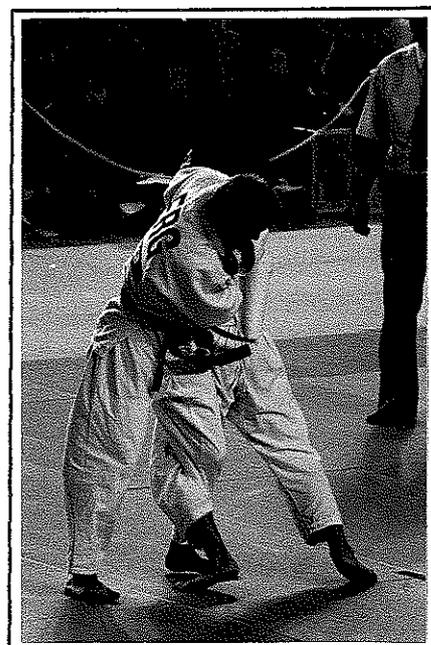
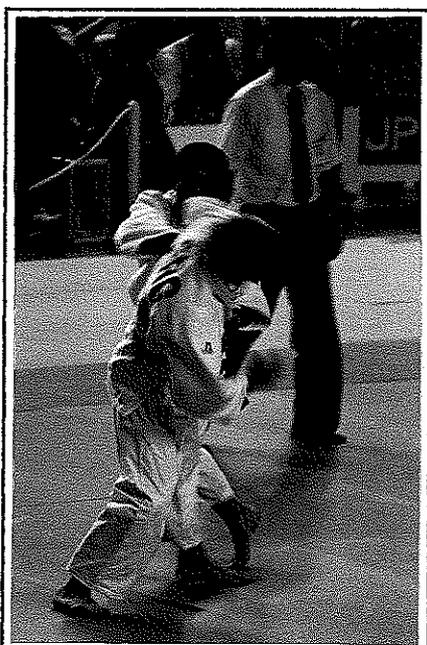
CONTROLAR Y DOMINAR AL ADVERSARIO EN TODO MOMENTO

Es una respuesta (solución motora) al ataque del adversario, utilizando una reducción de la acción de "arranque" para conseguir proyectar o transmitir de un cuerpo a otro el movimiento (acción táctica) en la misma dirección del ataque del adversario (el sentido varia, según la acción táctica de contra-ataque, puede ser el mismo u opuesto).

La retención de la acción de "arranque" presenta el inconveniente, que la fase inicial no puede elaborarse en óptimas condiciones, resultando perjudicada su calidad, aunque se consiga mayor eficacia competitiva. Por este motivo, no debe situarse en un primer nivel de enseñanza, si el aprendizaje de las acciones técnicas no se ha superado y logrado una correcta estructura básico-funcional de la técnica.

Una vez que el judoka haya superado el aprendizaje técnico (técnica específica y complementaria o recurso técnico) y táctico ofensivo (ataque directo), debe iniciarse la enseñanza de la retención de la acción de "arranque" de esa misma acción táctica ofensiva con la introducción sistemática de los distintos elementos tácticos específicos del contra-ataque. Descubrirá la existencia de una íntima relación entre la anticipación y la retención de la acción de "arranque" de la acción táctica ofensiva, que pretenda aplicar, en el aspecto espacio-temporal y dinámico-temporal. Sólo entonces podrá fijar en su memoria la estructura funcional de la táctica correspondiente, basada en el conocimiento del momento táctico preciso.

A continuación se exponen diferentes momentos de un combate (eliminarias del Campeonato del Mundo de Judo, Barcelona, '91), en los que se contra-ataca con la misma táctica específica ("o-soto-gake"), procurando retener la acción de "arranque" del ataque directo del adversario.



La eficacia del contra-ataque está en relación directa con el dominio de la acción táctica empleada para su ejecución y con la ineficacia del ataque directo del adversario. Como requisito previo, el judoka competidor deberá acostumbrarse a ser atacado en las sesiones de entrenamiento para perfeccionar el contra-ataque y con ello evitará inhibiciones ante una acción ofensiva.

3.1.2.1.1.3 Combinación (TRANSFORMACION de la acción de "arranque" de la fase inicial)

La combinación es la aplicación de una acción táctica ofensiva del judo (tácticas específicas y complementarias o recursos tácticos), en la que existe una transformación de la acción de "arranque" ("tsuri" + desplazamiento) de la fase inicial, utilizando la acción de "arranque" de una primera acción táctica ofensiva en una dirección y sentido combinada con la acción de "arranque" de una segunda acción táctica ofensiva en la misma dirección y sentido contrario.

Se basa en la 3ª ley de Newton (de acción y reacción) y dice: "A toda acción le corresponde una reacción de igual magnitud, misma dirección y sentido contrario". Esta ley es independiente de la dos primeras, aunque se halla ligada a ellas. Las tres leyes de Newton siempre se cumplen en la práctica del judo.

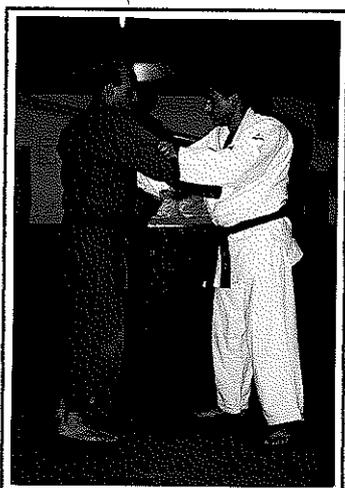
La transformación de la acción de "arranque" de la primera acción táctica ofensiva debe ser amplia y auténtica de desconcierto, aplicada tácticamente al inicio de cualquier combinación de dos acciones tácticas ofensivas, no sólo para ocultar los propósitos de uno mismo, sino también para provocar una anticipación (respuesta) errónea en el adversario.

La finalidad de la transformación de la acción de "arranque" es crear una respuesta en el adversario, que corresponda a la primera acción de "arranque" de una acción táctica ofensiva simulada (acción táctica ofensiva distinta a la que se pretende aplicar), convirtiéndose en el comienzo de la segunda acción de "arranque" de otra acción táctica ofensiva, que se transforma al cambiar de sentido.

Se podrá afirmar que la transformación de las acciones de "arranque" de las fases iniciales de cualquier combinación de dos acciones tácticas ofensivas del judo reúne una predisposición óptima hacia la fase final, si la respuesta del adversario es de igual magnitud, proporcional a la acción de "arranque" fingida, pero en sentido contrario y manteniendo la misma dirección.

La combinación fluida de dos acciones tácticas ofensivas del judo se basa en la fusión de sus fases iniciales, siempre y cuando exista una anticipación real y efectiva (respuesta ligada de forma permanente a toda combinación) del adversario. Si ésta no llegara a producirse, la fusión y toda posible combinación se frustraría.

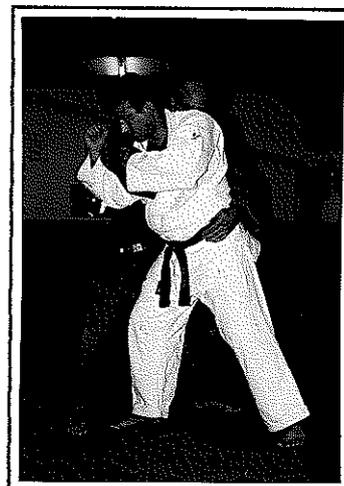
Ejemplo de combinación ("ippon-seoi-nage" + "kata-guruma") y encadenamiento de pie → suelo ("tachi/ue-waza") con un "sutemi" ("uki-waza").



1 Tori y Uke desde posturas fundamentales con un "migi-kumi-kata"



2 Tori (táctica ofensiva) ataca con un "tsuri" de "ippon-seoi-nage"



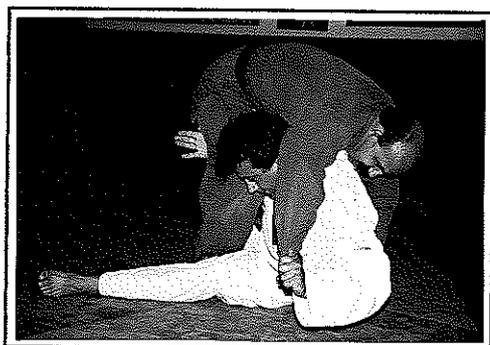
3 Uke (táctica defensiva) realiza un afrontamiento con un "tai-sabaki"



4 Tori (táctica ofensiva) combina el ataque con un "tsuri" de "kata guruma"



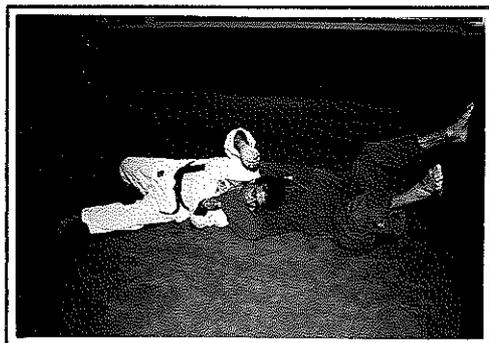
5 Tori cambia el sentido de la proyección con un "hidari-mawari-komi"



6 Tori (táctica ofensiva) encadena el ataque con "uki-waza" ("sutemi")



7 Tori no pierde el contacto para seguir el control en el suelo



8 Tori mantiene el contacto y el control sobre Uke, mientras éste todavía está cayendo (rodando)



9 Tori fija el contacto y el control sobre el hombro y brazo derechos de Uke para efectuar un "tai-sabaki-ne-waza" e inmovilizarlo



10 Tori inmoviliza a Uke con "kuzure-kami-shiho-gatame"

3.1.2.1.2 La acción táctica defensiva

La acción táctica defensiva es la aplicación coherente de las acciones de esquivas (diferentes formas de "tai-sabaki") y de afrontamiento (diferentes formas de resistencia abdominal).

Cuando se realizan estas acciones tácticas defensivas de forma "encadenada" con tácticas específicas del judo, elaborando un contra-ataque, se convierten en tácticas complementarias o recursos tácticos de la correspondiente acción táctica ofensiva.

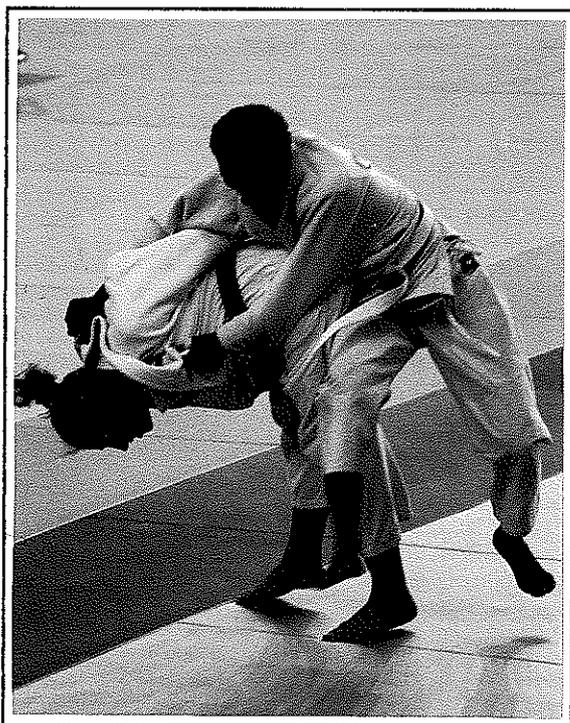
En las acciones tácticas defensivas, los elementos básicos y técnico-tácticos se integran, formando un sistema de movimientos, para favorecer los objetivos tácticos defensivos. En la esquivas, el desplazamiento adquiere un carácter más relevante y fundamental; en el afrontamiento, la postura y la presa ("kumi-kata" y "tsuri") son esenciales para ofrecer una mayor seguridad en estas acciones tácticas defensivas.

3.1.2.1.2.1 Esquiva

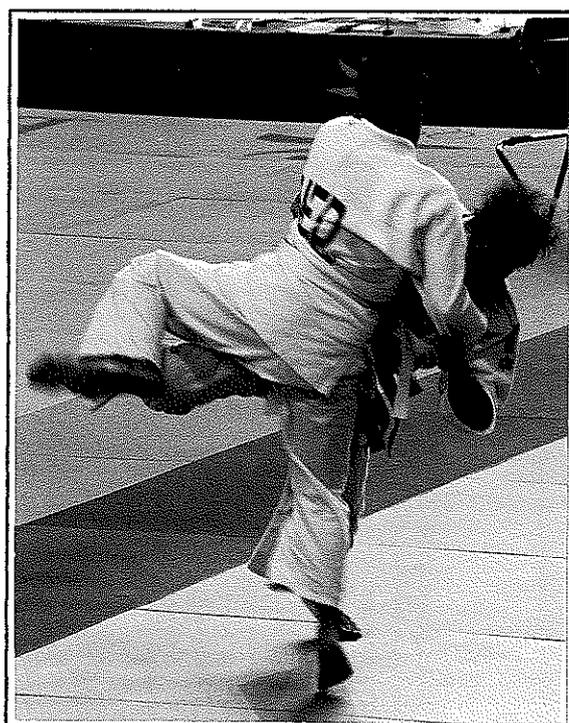
La esquiva es una acción táctica defensiva, que tiene como objetivo evitar la acción táctica ofensiva del adversario, mediante una acción de "tai-sabaki" (desplazamiento circular fundamental, apartado 2.2.1.4.2.1).

A través de una acción de "tai-sabaki" también puede iniciarse un contra-ataque, cuando la respuesta se efectúa con rapidez, aprovechando esa acción táctica ofensiva del adversario.

En un primer nivel de aprendizaje, el concepto de esquiva no debe entenderse como táctica defensiva, sino como el inicio de una acción de contra-ataque. De esta forma, el judoka principiante no bloqueará, ni impedirá la acción atacante y tampoco su misma acción de contra-ataque. Es muy importante la comprensión de este concepto para seguir una progresión pedagógica eficaz en el campo táctico defensivo. Las oportunidades se sucederán con facilidad, dando fluidez y dinamismo al combate de judo.



Driulis González (CUB) esquiva el ataque con "o-goshi" de Jemina Alves (BRA) en las eliminatorias de -56 k. en JJ.00. '92.



Marie Han (NED) esquiva el ataque con "o-uchi-gari" de Claire Lecat (FRA) en las eliminatorias de -66 k. en JJ.00. '92.

La esquiva debe realizarse sincronizadamente con todas las partes de cuerpo, adoptando una postura estable adecuada para contra-atacar o, en el peor de los casos, para evadirse del ataque sufrido con un agarre efectivo y manteniendo la estabilidad.

3.1.2.1.2.2 Afrontamiento

El afrontamiento es una acción táctica defensiva, que tiene como objetivo frenar la acción táctica ofensiva del adversario, mediante una acción opuesta de resistencia abdominal (apoyo inferior) y un movimiento resistente de los brazos (apoyo superior).

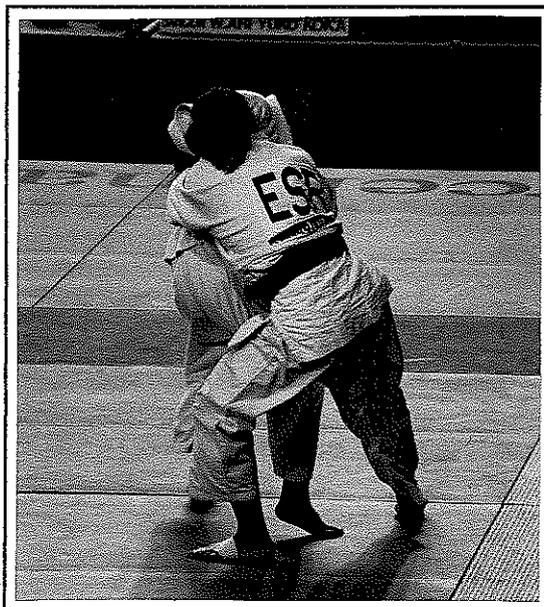
Esto se logra a través del desplazamiento de la proyección de centro de gravedad del cuerpo y su descenso sobre una superficie horizontal hacia el límite anterior del área de apoyo con el adversario (contacto). La acción de los brazos produce un alejamiento del apoyo superior para equilibrar la postura y conservar la posición, obstaculizando la acción del adversario.

En el proceso de entrenamiento no debe iniciarse el afrontamiento hasta que se dominen las demás acciones tácticas ofensivas y defensiva (esquiva) para no limitar el aprendizaje del judoka en el futuro. Es, en ocasiones, un recurso táctico defensivo dentro de la estrategia en el combate de judo.

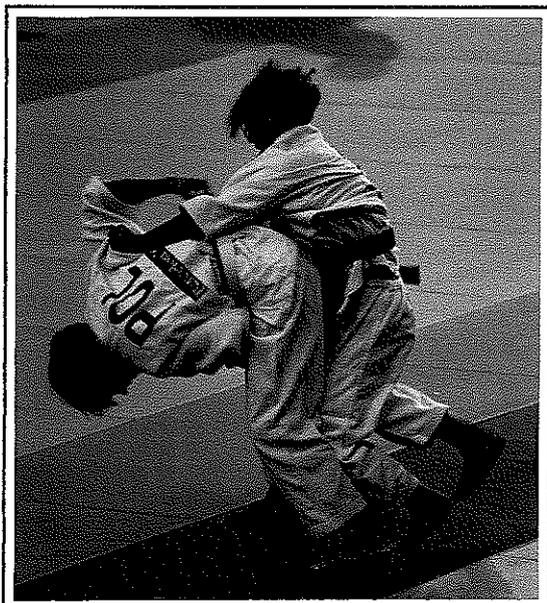
En la competición de judo, los afrontamientos suelen ser habituales, porque escasean los contra-ataques y, cuando se producen, no se efectúan con la debida anticipación y rapidez.

El judoka competidor debe entonces impedir el ataque (acción táctica ofensiva) del adversario y sólo le queda el recurso de aplicar una acción táctica defensiva de resistencia (oposición) para evitar una posible proyección o la supremacía e iniciativa en las acciones del adversario.

También es cierto que a menudo no se utiliza el contra-ataque en la estrategia del combate de judo, siendo, por otra parte, la base de este deporte. Como ya se ha expresado en el apartado 2.2.1.3.1 La presa, se fomenta el ataque directo a través de recursos tácticos, utilizando cualquier tipo de agarre sobre el kimono para conseguir rápidamente un resultado positivo. Esta ventaja se pretende conservar mediante afrontamientos con el objetivo de mantener el resultado y, así, ganar el combate.



Almudena Muñoz (ESP) realiza un afrontamiento contra Noriko Mizoguchi (JPN) -52 k. en la final de los JJ.OO. '92



Yolanda Soler (ESP) realiza un afrontamiento contra Malgorzata Roshkowska (POL) eliminatorias JJ.OO.'92

Además, el afrontamiento dificulta enormemente la elaboración de acciones tácticas ofensivas con la suficiente fluidez como para conseguir encadenarlas con efectividad, porque es una actitud postural estática y limita los desplazamientos.
