

La acción técnico-táctica en el judo

Jaume A. Mirallas Sariola, 2001

Resumen

En el presente artículo se analiza cual es la estructura de la acción técnico-táctica en el judo sobre la base de la estructura cinética del movimiento deportivo. Se definen los conceptos: elementos básicos y técnico-tácticos, acción técnico-táctica y estructura cinética. Se plantean algunas consideraciones metodológicas sobre la preparación técnico-táctica para una didáctica del entrenamiento orientada científicamente sin olvidar el empirismo, que todo entrenador debe aportar en su labor docente. Finalmente se expone la estructura cinética de la acción técnico-táctica en el judo.

Palabras clave: elementos técnico-tácticos, acción técnico-táctica, estructura cinética, judo.

Introducción

El movimiento deportivo metodológicamente tiene una estructura psicomotora basada en la biomecánica de las acciones deportivas: *la estructura cinética del movimiento deportivo*. Esta estructura configura un conjunto autónomo de funciones, un sistema biomecánico. La composición del sistema biomecánico la forman sus elementos. Podemos diferenciar dos tipos de elementos: básicos y técnico-tácticos.

Los *elementos básicos* son la *estabilidad* y el *equilibrio*⁽¹⁾ (diferentes tipos de equilibrio), omnipresentes en cualquier movimiento de los seres vivos.

Los *elementos técnico-tácticos* se definen como las partes esenciales e imprescindibles de la estructura de la acción técnico-táctica. Además, estos *elementos* pueden clasificarse en *generales* y *específicos*⁽²⁾.

Los *elementos técnico-tácticos generales* son comunes a todas las acciones deportivas (la *posición*, la *postura*, el *contacto* y el *desplazamiento*) y los *elementos técnico-tácticos específicos* son variaciones diferenciales de la propia acción deportiva, según cada deporte. En el judo los elementos técnico-tácticos específicos son la *presa*, el *control*, la *distancia*, el *impacto* y la *caída*.

Cabe recordar también que los *elementos técnico-tácticos* se convierten en *elementos tácticos* en el momento que se aplican y se adaptan inteligentemente en situaciones de oposición competitiva, en las que existe una anticipación (toma de decisiones anticipadamente).

Acción técnico-táctica

La acción técnico-táctica (modelo *estándar de referencia*) 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 psicomotora óptima.

La acción técnico-táctica corresponde a los deportes colectivos, por ejemplo, como el fútbol, baloncesto, rugby, hockey sobre patines, etc. e individuales, como el tenis de mesa, esgrima, judo, taekwondo, etc., en los que se plantean problemas tácticos de oposición directa y, además, hay que resolverlos con celeridad en el desarrollo de la competición deportiva. En este caso, la *anticipación* (toma de decisiones anticipadamente) debe ser fundamentalmente la idónea para vencer esta oposición directa de un adversario.

Preparación técnico-táctica

El objetivo fundamental de la preparación técnico-táctica es el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos y acciones técnico-tácticas propias del judo, que deben hallarse interrelacionadas en un mismo contexto para lograr una acción psicomotora integral. La formación y perfeccionamiento de estos hábitos psicomotores se consolida y asegura bajo condiciones de óptimo y económico aprovechamiento de las cualidades físicas y su utilización racional determinará el nivel de preparación técnico-táctica (maestría deportiva).

La preparación técnico-táctica es la base de la preparación táctica y debe desarrollarse teniendo en cuenta la especificidad del judo respecto a otros deportes de combate. Los indicadores del nivel de preparación técnico-táctica desde un punto de vista cuantitativo son: el volumen, la variedad, la racionalidad de las acciones; y desde un punto de vista cualitativo: la efectividad y el dominio de la ejecución⁽³⁾.

A) El **volumen** está determinado por el número de acciones técnico-tácticas, que sabe ejecutar el judoka.

B) La **variedad** se caracteriza por la diversidad de acciones técnico-tácticas, que domina el judoka.

El volumen y la variedad son importantes indicadores del nivel de preparación técnico-táctica (maestría deportiva).

C) La **racionalidad** está determinada por la posibilidad de lograr un alto grado de perfeccionamiento en la ejecución de la acción deportiva y depende de la variedad de la acción técnico-táctica utilizada.

Para evaluar el nivel de preparación técnico-táctica es importante tener en cuenta el aspecto cualitativo del dominio de la acción deportiva: la efectividad y el dominio de la ejecución.

D) La **efectividad** es la característica del dominio de la acción técnico-táctica, que se acerca a la variante más racional. Esta variante se define sobre la base de consideraciones biomecánicas, fisiológicas, psicológicas y estéticas.

E) El **dominio** de la acción técnico-táctica es una característica relativamente autónoma del nivel de preparación técnico-táctica, que no depende de la efectividad, sino de la estabilidad y la invariabilidad de estas acciones y de la automaticidad de los elementos técnico-tácticos.

a) *Estabilidad*: menor dispersión o desviación de la ejecución respecto al modelo *estándar de referencia*.

b) *Invariabilidad*: cuanto menor es la disminución de la efectividad, mayor es la invariabilidad de la acción técnico-táctica.

c) *Automaticidad*: posibilidad de ejecutar los distintos elementos técnico-tácticos sin fijar especialmente la atención en el proceso de ejecución, que son la base de la estructura de la acción técnico-táctica para su correcta aplicación.

Estructura cinética

Como movimiento acíclico, la estructura cinética de la acción técnico-táctica en el judo consta de tres fases: preparatoria, inicial y final con carácter espacial, temporal y dinámico. Cada acción técnico-táctica en el judo es un proceso sistemático, por esta razón, existe entre las diferentes fases una interdependencia. Si en el conjunto de este proceso cambia una de las fases, este cambio no afecta solamente a esa fase, sino que se transmite también a las demás (Meinel, 1977⁽⁴⁾; Meinel & Schnabel, 1977⁽⁵⁾).

La fase inicial consiste fundamentalmente en una acción de "arranque" ejercida mediante los siguientes elementos técnico-tácticos: la presa ("tsuri"), el desplazamiento (lineal o/y circular) y el contacto (diferentes partes del cuerpo). Esta acción de "arranque" debe ser un movimiento potente y sincronizado de brazos y piernas para conseguir un contacto eficaz y a través de él transmitir la acción. La principal característica es su dirección y sentido: se desarrolla una acción en sentido contrario hacia donde se va a proyectar finalmente. No se efectúa como una acción lineal de avance y retroceso, sino que siempre hay un cambio de sentido más o menos redondeado y fluido (Mirallas, 1995).

La forma de agarrar ("tsuri") es un gesto de tracción ("hiku") y/o de empuje ("oshi"), mediante un movimiento circular de acción (tracción o empuje) o de acción-reacción (tracción y empuje o empuje y tracción) con la finalidad técnico-táctica de controlar (acción táctica defensiva) y/o iniciar una proyección (acción de "arranque", sobre todo en "tachi-waza") del cuerpo de "uke" (acción táctica ofensiva), según los diferentes tipos de "tsuri" (Mirallas, 1995).



Fotografías Bob Willingham

- (1) (2) MIRALLAS SARIOLA, J. A. *Bases didácticas del judo. Biomecánica para el estudio y el aprendizaje de la técnica y la táctica del judo*. Ed. Jaume A. Mirallas Sariola, Barcelona, 1995, pp. 39-40, 41-78.
- (3) DONSKOI, D. y ZATSIORSKI, V. *Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual*. Ed. Ráduga, Moscú, 1988, pp. 281-30.
- (4) MEINEL, K., *Didáctica del movimiento*, ed. Orbe, 3ª edición, Ciudad de La Habana (Cuba), 1977, pp. 260-261.
- (5) MEINEL, K. & SCHNABEL, G., *Bewegungslehre*, Berlín, 1977, p. 101.