

## Formas de entrenamiento o de estudio

**TANDOKU RENSHU**

**SOTAI RENSHU**

**UCHI KOMI**

**YAKU SOKU GEIKO (YAKU SOKU RENSHU)**

**NAGE KOMI**

**KAKARI GEIKO**

**KAESHI WAZA**

**RENZOKU WAZA**

**RENRAKU WAZA**

**GO NO SEN / SEN NO SEN**

**RANDORI**

**SHIAI**

### **TANDOKU RENSHU**

La traducción sería la de ejercicios individuales, es decir, es un entrenamiento de estudio que se realiza solo, en lugar de hacerse por parejas.

El *Tandoku renshu* es el aprendizaje motor de los movimientos técnicos de judo realizados individualmente, con el objetivo de facilitar la tarea de aprendizaje. El judoka efectúa y repite sus ataques en el vacío, imaginando la posición del adversario. Este ejercicio permite al judoka adquirir los componentes de una técnica, mejorar la velocidad, obtener automatismos y aprender el control del equilibrio indispensable para el éxito de las técnicas.

El *Tandoku renshu* sirve igualmente en la fase de iniciación como, posteriormente, cuando se quiere mejorar un gesto determinado en el judoka de alto nivel, trabajando de una manera analítica focalizando la atención en su corrección. Para conseguir que el alumno asimile la técnica o el movimiento técnico específico se puede trabajar siguiendo una serie de escalones, que deberán ser con movimientos simples si el judoka está aprendiendo o más elaborados si es para perfeccionar.

- 1ª Fase: *Inicio*. En las condiciones iniciales de *tandoku renshu* del alumno, cuando se propone realizar la técnica, almacena información sobre las diferentes características del punto de inicio (posición del cuerpo, desplazamiento, ejecución).
- 2ª Fase: *Especificación*. La realización del movimiento técnico se refiere a la determinación de los parámetros de fuerza, intensidad, duración, velocidad, etc.
- 3ª Fase: *Consecuencias sensoriales*. Durante la práctica el alumno emplea diversos canales sensoriales para conocer cómo realiza el movimiento. Los propioceptores son importantes, es decir, si el alumno se siente cómodo realizando la técnica o los movimientos, pero otros sistemas como los espejos o el vídeo pueden resultar muy útiles.
- 4ª Fase: *Análisis*. El conocimiento de los resultados, mediante el análisis de la observación de sus movimientos en el vídeo y atendiendo a las indicaciones del profesor o con la comparación con filmaciones de otros maestros de judo.

El *tandoku renshu* también se puede utilizar en la preparación física:

- a) Como desarrollo de la capacidad aeróbica, ya que es fácil de controlar la intensidad del esfuerzo.
- b) Cuando se sale de una lesión, como trabajo de recuperación, reduciendo al mínimo el tiempo de inactividad con la consiguiente poca pérdida de condición física, ya que no se trabaja con el peso del compañero.
- c) En entrenamientos de velocidad. Si se quiere trabajar a máxima velocidad, es mejor recurrir a desplazamientos individuales, por ejemplo con gomas en la espaldara.

### **SOTAI RENSHU**

La traducción sería la de ejercicios con el compañero, es decir, es un entrenamiento de estudio que se realiza por parejas.

El *Sotai renshu* es la fase en la que ambos judokas se ayudan para la mejor comprensión de los puntos más importantes de la acción técnica, a través de un ataque suave y una caída sin resistencia si el ataque es considerado correcto. Se estudian las tres fases que componen el movimiento a realizar:

- a) *Kuzushi*: es vital romper el equilibrio del compañero.
- b) *Tsukuri*: después de haber desequilibrado, tenemos que desplazar nuestro cuerpo en la posición adecuada para poder conseguir la proyección.
- c) *Kake*: ejecutando la proyección.

El objetivo principal del *Sotai renshu* es la realización correcta de la técnica de judo. Una vez se domina correctamente una proyección, se incrementará el grado de dificultad para que se aproxime a la realidad del judo, es decir, a la competición o al menos el *randori*. Uno de los primeros niveles sería aprovechar la fuerza del oponente, con la intención de producir una reacción de desequilibrio de *uke*. Todas las acciones de empujar y ceder, estirar y ceder, empujar y estirar, etc., que se realiza en la fase de *kuzushi*, deben tener la colaboración de *uke*, es decir, deben ser reacciones normales en la su respuesta, sin defensa, facilitando la ejecución de la técnica.

Con el *Sotai renshu* se pretende que el alumno encuentre la sensación del dominio de la técnica. Para ello no sólo tiene que haber un trabajo global de la técnica, sino que en alumnos de nivel superior es necesario hacer un desglose analítico entrenamiento de un gesto técnico o de entrenamiento de la técnica global focalizando la atención en un determinado aspecto. Un ejemplo sería realizar la técnica pero sólo concentrándose con la acción de pescar o en la posición de los pies, etc.

### **UCHI KOMI**

La traducción sería la repetición de una determinada técnica una serie de veces.

El *uchi komi* es uno de los métodos para perfeccionar las técnicas, realizando de forma repetida entradas a *uke*, de forma estática o con movimiento, haciéndose con toda la fuerza

posible y entrando cada vez desde la posición inicial. Esta forma de entrenamiento es muy eficaz para adquirir una técnica y habilidad en las realizaciones, en consecuencia se deben hacer las entradas midiendo la rapidez y la precisión, avanzando lentamente hacia la perfección. Así, los judokas principiantes aprenden con la repetición y los superiores aprovechan este entrenamiento para perfeccionar la técnica. El *uchi komi* debe fundamentar con la ayuda de un *uke* activo y en técnicas razonadas y no realizadas de forma automática.

Con el estudio repetitivo consigue transformar unos movimientos voluntarios en una actividad motora involuntaria, consiguiendo que la técnica que se haga propia y salga de forma natural. Esta internalización también tiene un aspecto negativo, ya que se pueden formar estructuras motoras estereotipadas, de manera que provoca el judoka una inadaptación motora para otras situaciones que se dan en el *randori* o en el *shiai*. En el *uchi komi* entrenan lo que se denominan situaciones cerradas. Para poder aplicar los movimientos internalizados deben entrenar, también, en situaciones abiertas, es decir, en situaciones variables tanto por parte de *uke* como *tori*. De ahí la importancia del trabajo proporcional en cada fase de aprendizaje (*Tandoku renshu, Sotai renshu, Uchi komi, Yaku soku geiko, Nague Komi, Kakari Geiko, Randori i Shiai*).

Durante la realización del *uchi komi* debe atender a un gran número de aspectos, entre los que cabe destacar los más importantes, para los judokas de alto rendimiento.

- Profundizar en la sensación de alternancia entre las fases de máxima tensión y máxima relajación, en cada entrada.
- Ejecutar la técnica a través de movimientos amplios y la mayor velocidad posible.
- Establecer un buen contacto, pecho contra pecho, con un golpe seco.
- Asegurarse de que la técnica, a pesar de la velocidad de las repeticiones, no pierde precisión.

Tipos de *uchi komi*:

- *Uchi komi* en la parte específica del calentamiento. *Tori* realiza las repeticiones de unas técnicas a ritmo aeróbico sin cargar a *uke*.
- *Uchi komi* clásico. Pudiéndose practicar levantando o sin levantar, a un ritmo medio.
- *Uchi komi* en progresión. Realizándose tres entradas: la primera sin levantar, la segunda levantando y la tercera proyectando.
- *Uchi komi* alterna. Los judokas realizan el movimiento una vez cada uno, a la salida de la ejecución técnica el compañero inicia su entrada.
- *Uchi komi* con desplazamiento. La entrada se realiza en movimiento o aprovechando la inercia de *uke*. Los desplazamientos se realizarán en distintas direcciones. Con ello se pretende una mejora de la coordinación específica y de la técnica en movimiento.
- *Uchi komi* como trabajo de velocidad y resistencia. *Tori* repite los movimientos a máxima velocidad posible durante un tiempo determinado, dependiendo el nivel del judoka, normalmente entre 10 y 15 segundos.
- *Uchi komi* a velocidad máxima. Es una variante de la anterior consistente en realizar la técnica en el menor tiempo posible sin olvidar la distancia. Este tipo de *uchi komi* es para judokas de alto nivel y con su *Tokui waza*.
- *Uchi komi* de potencia. Se debe practicar en tríos, *uke* resiste de pie del ataque, ya que el otro compañero lo sujeta por la espalda.

## **YAKU SOKU GEIKO (YAKU SOKU RENSHU)**

La traducción sería el entrenamiento concertado o pactado.

Se trata de un entrenamiento o estudio en el que ambos componentes conocen antes de iniciarse el trabajo que se quiere realizar, es decir, que conocen las técnicas y los sistemas de entrada y se busca encontrar la oportunidad en el entrada, provocar el desequilibrio en el *shin tai*, realizando un correcto *tai-sabaki* con movimientos hábiles según la técnica, hasta conseguir la proyección. El *yaku soku geiko* se utiliza cuando *tori* quiere aprender o perfeccionar el esquema de conexión entre dos técnicas o la realización de una técnica con unas determinadas circunstancias, pidiendo a *uke* que reaccione como torio desea para poder entrenar la.

El *yaku soku geiko*, a pesar participa de un planteamiento similar al *randori*, supone respetar una serie de normas adicionales, como por ejemplo: no debe haber lucha por *kumikata*, no debe haber posiciones defensivas, se evita la lucha innecesaria si un ataque no consigue los resultados ni tampoco bloquear los ataques antes de que se produzcan. Esto facilita un judo más fluido y dinámico, con un aumento del intercambio de ataques directos y de proyecciones logradas.

En el *yaku soku geiko torio* y *uke* se desplazan libremente por el tatami, las entradas son siempre suaves, para adquirir el concepto de la oportunidad, mejorando la técnica y el estilo, por otra parte *uke* también adquiere la sensación de ataque a través del *kumikata*. Lo que realmente se trata es de aplicar las técnicas aprovechando el movimiento del oponente. Esto que puede parecer fácil, es en la práctica bastante difícil, ya que se han de tener en cuenta tanto las diferentes características del oponente como las circunstancias que pueden rodear una situación real de combate, la posición de ambos judokas, la espacio entre los judokas, la zona del tatami en que se realiza la técnica, la morfología del oponente, el *kumikata*, la táctica de defensa, las fintas o maneras de disimular la táctica propia, la técnica de preparación o por encadenar, la tarea de contraataque o las técnicas de reserva y las del lado opuesto. Por todo ello hay una serie de trabajos que se pueden entrenar:

- Ataque directo con la propia técnica especial (*Tokui waza*).
- Ataque repetido con la misma técnica cambiando el ángulo de ataque.
- Ataque repetido combinado sucesivamente con otra técnica (*renzoku waza*) en la misma dirección que la primera (*nami sen*), en dirección opuesta (*gyaku sen*) o en dirección lateral (*Yoko sen*).
- Ataque y variación en otra dirección debido de una defensa anticipada de *uke* (*renraku waza*).
- Ataque siguiendo una finta (*damashi waza*).

## **NAGE KOMI**

La traducción sería entradas proyectando

El *nage komi* es una forma de entrenamiento consistente en proyectar continuamente, con la que se pretende perfeccionar el *kuzushi* y el *tsukuri* completando la técnica con el *Take*.

El hecho de proyectar cada vez que se realiza la entrada da un sentido completo a la técnica, y así, cada ejercicio contempla la estructura básica de la técnica. La ventaja del *nage komi* es que desde el principio se consigue la sensación del ritmo del modelo completo que debe ser aprendido. La realización se irá puliendo progresivamente con la madurez del judoka ya medida que haga propio el movimiento técnico. El trabajo de *uke* es muy importante, porque lo que siente torio sea el correcto, no se debe resistir ni tampoco dejar en exceso o lanzarse.

La utilización del *nage komi* dentro de la preparación física del judoka, es decir, la intensidad, el volumen, la repetición, etc., Dependerá de la etapa en que se encuentre, del nivel o la edad. Hay diferentes formas de trabajarlo:

- Sobre la colchoneta "quitamiedos" (similares a las que se utilizan en atletismo en salto de altura). Puede ser recomendable en la fase de iniciación para quitar el miedo a caer en determinadas técnicas, en los competidores que deben realizar muchas proyecciones y también cuando entrenan proyecciones con *makikomi* o *Ura nage*, *Morote gari*, *Sukui nage*, etc.
- *Nage komi* pie-suelo. Con este trabajo se busca el aprovechamiento de la posición de ventaja que suele tener *tori* cuando proyectar *uke*. Justo en este momento se debe inmovilizar, estrangular o luxar según la situación, dependiendo de la posición de *tori* y *uke* después del *Kake*. Este trabajo no es recomendable en niños pequeños ni en principiantes, para evitar que *tori* pueda lesionar *uke* a causa de un mal control o porque puede caer sobre él. Por otro lado los competidores deben trabajarlo mucho.
- *Nage komi* alternando los dos judokas. Ambos judokas realizan la proyección una vez cada uno.
- *Nage komi* en línea. Se colocan distintos judokas en línea y *tori* los irá proyectando lo antes posible, cuando un *uke* es proyectado se debe quitar todo de una de la de la zona de lanzamiento, para evitar que el siguiente le caiga encima. En este tipo normalmente se entrena el *Tokus waza* para adaptarlo a distintos *ukes*.
- *Nage komi* en círculo. Es una variante de en línea que se utilizó hace unos años en la selección universitaria. Consiste en formar un círculo de unos 12 judokas, donde *tori* tira de 3 a 5 veces seguidas al mismo *uke*, hasta que acaba de dar la vuelta. Es un trabajo agotador, tanto físico como psíquico pero se mejoran los tres factores de un entrenamiento:
  - *Tai*: todas las posibilidades físicas del individuo.
  - *Ghi*: la mejora técnica.
  - *Shin*: la fuerza mental, es decir, la concentración y la confianza en uno mismo.
- *Nage komi* de potencia. Se realiza por tríos, *torio* los intenta proyectar a *uke*, pero a este lo sujeta el tercer judoca.
- *Nage komi* de resistencia. También se realiza por tríos, los dos *ukes* se colocan a cada lado del *tatami* y *tori* en medio, *tori* tiene que ir corriendo a cada lado para proyectarlos.
- *Nage komi* a velocidad máxima. Se realiza la ejecución a la máxima velocidad y amplitud de movimiento, pero de una manera correcta. Para realizar este trabajo es necesario una serie de *ukes* más ligeros que *tori*.

## **KAKARI GEIKO**

La traducción sería entrenamiento de ataque con defensa.

En el *Kakari geiko*, *tori* ataca a fondo mientras *uke* se defiende de la mejor forma posible, principalmente utilizando el *tai sabaki*, pero no sobre una posición dura y sin utilizar *go no sen*. Se puede realizar sobre un *uke* situado en una posición fija, que se llama *motodachi*, o en desplazamiento.

Este entrenamiento debe verse como una continuación del *yaku soku geiko*, en que ya no existe la colaboración de *uke*, sin llegar a ser *randori*, en que los dos pueden atacar, es decir, es un desarrollo lógico dentro del entrenamiento para acercarse a las condiciones reales del judo.

De una manera similar a como se trabaja con el *yaku soku geiko*, en el *Kakari geiko* han de trabajar además de los aspectos técnicos de las técnicas, los aspectos tácticos y reglamentarios y se ha de enseñar a tener paciencia y estar alerta para cuando llegue el momento adecuado, lanzar un ataque en plenas convicciones, pero aquí se tiene una situación más similar a la competición. Hay que trabajar los mismos aspectos que con el *yaku soku geiko*, pero con el añadido de que *uke* ya no actúa como *tori* espera y que su misión es desbaratar su táctica y su técnica, es decir, se ha de trabajar: la posición de ambos judokas, el espacio entre los judokas, la zona del *tatami* en que se realiza la técnica, la morfología del oponente, el *kumikata*, la táctica de ataque, las maneras de disimular la táctica propia, la técnica de preparación o por encadenar, las técnicas de reserva y las del lado opuesto o las fintas ataque y variación en otra dirección a causa de una defensa anticipada de *uke*.

El trabajo de *uke* también es muy importante, no sólo por el buen trabajo de *tori*, sino que también es interesante por sí mismo, ya que se han de entrenar las situaciones de defensa. El trabajo de *uke* es:

- Debe permanecer en el área de competición, ya que *tori* intenta sacarlo fuera.
- Debe luchar para evitar situarse cerca del área de peligro, volviendo al centro.
- Debe bloquear el hombro del lado que corresponde a la realización de la técnica.
- Debe desplazarse para neutralizar el ataque o la proyección de *tori*.
- Debe cambiar de postura después de cada ataque, para evitar ataques sucesivos.
- Debe luchar por un *kumikata* que incomode a *tori*.

## **KAESHI WAZA**

Es el grupo de técnicas de contra. Las técnicas que se aplican inmediatamente después del ataque de *uke*, aprovechando su impulso y desequilibrio en el ataque.

La palabra japonesa *Gaeshi* o *kaeshi* tiene varios significados dependiendo de la situación: dar la vuelta, devolver, responder, contra, voltear, volcar. Por lo tanto, podemos encontrar este significado cuando se traducen los nombres de las distintas técnicas.

- ✓ *Tsubame gaeshi*: vuelta de la golondrina. *Kibisu gaeshi*: dar vuelta al talón.

- ✓ *Sumi gaeshi*: voltear en la esquina. *Tawara gaeshi*: voltear el saco.
- ✓ *O soto gaeshi*: contra de *O soto gari*. *Uchi mata gaeshi*: contra de *Uchi mata*.

### **RENZOKU WAZA**

Son las técnicas de continuidad o sucesión.

La traducción de *Renzoku*, sería continuidad o sucesión. Por tanto el *Renzoku waza* es una respuesta a la esquivada de un ataque por parte de uke. Así, si uke consigue esquivar el primer ataque, inmediatamente y sin pausa alguna, continuaremos atacándole, de forma sucesiva, con una segunda o tercera técnica. Pudiendo ser la misma técnica o diferente, y hacia la misma o en diferente dirección.

A pesar de esto, algunos autores solo aplican el concepto de *renzoku waza* a la repetición sucesiva de la misma técnica.

### **RENZAKU WAZA**

Son las técnicas de conexión.

La traducción de *Renraku*, sería conexión. Por tanto el *Renraku waza* es una de las maneras que utiliza tori para preparar la realización de una técnica a uke, provocándole el desequilibrio deseado. Así el ataque se realiza de forma conectada, usando dos técnicas, con la primera se consigue el desequilibrio y con la segunda se le proyecta.

Los contraataques o acciones de finta también pueden considerarse como un tipo especial de *Renraku waza*.

### **GO NO SEN / SEN NO SEN**

Son las acciones de *tori* en respuesta ante un ataque de *uke*. Aunque por analogía hay elementos similares al *kaeshi waza* (técnicas de contraataque), el *go no sen* y el *sen no sen* van mucho más allá.

La palabra japonesa *sen* puede traducirse como la iniciativa. Entendiendo la iniciativa como la manera de aprovechar la energía cinética y el momento angular propio y del compañero. Por lo tanto el *Go no sen* es el bloqueo y ataque frente a la iniciativa (de *uke*) y el *sen no sen* es la iniciativa frente o contra la iniciativa (de *uke*).

El *go no sen* son todas las acciones o técnicas que se aplican en respuesta ante un ataque fallido o mal ejecutado por parte de *uke*, aprovechando la energía que aplica al volver a la posición inicial. En este breve instante de desequilibrio, la aplicación de una técnica será de mayor eficacia.

El *sen no sen* son todas las acciones o técnicas que se aplican de manera anticipada o de forma simultánea al ataque de *uke*. Esto supone una percepción extraordinariamente fina unida a una atención vigilante, junto con una enorme rapidez de ejecución. El *sen so sen* es la acción más delicada de aplicar porque las dos iniciativas están presentes simultáneamente en ambos miembros de la pareja.

Frente al ataque directo con una técnica por parte de *uke*, el principio de *Go no sen* responde en primer lugar con una defensa, resistencia o esquiva, para seguidamente realizar el ataque. En cambio el principio de *Sen no sen* consiste en la anticipación de este ataque respondiendo con un ataque propio. Así pues, estos dos principios utilizan el momento máximo de desequilibrio y fuerza de *uke* para volverla contra él. La aplicación más efectiva de la fuerza en judo (*Chikara no oyo*)

## **RANDORI**

El *randori* es la forma más específica y la más abierta de entrenamiento, ya que ambos judokas pueden proyectar, inmovilizar y luxar, con atención a no lesionarse y siguiendo la etiqueta del judo, pretendiendo sacar de esta práctica el máximo beneficio mutuo.

Las técnicas se deben realizar lo mejor posible y no deben poner obstáculos al hecho de caer. Este es uno de los aspectos clave en el *randori* y el motivo por el que muchos judokas no lo realizan correctamente, el hecho de caer, de ser proyectados entra dentro de la dinámica del *randori* y no debe haber una resistencia. El *randori* no es *shiai*, en la que sí se debe evitar ser proyectado. El maestro Kano lo definía como un entrenamiento de los métodos de ataque y defensa, y como un sistema importante de educación física y mental, ya que involucra todas las partes del cuerpo, además de que todos los movimientos ejecutan con vocación y conducen a un fin determinado.

En el *randori* se establece un juego constante con las reacciones del compañero, debiendo buscar, inventar o reinventar soluciones en cada momento siempre sometidos a un principio de urgencia. Ambos se encuentran en una situación de oposición constante a través del contacto que se establece con el agarre y en menor medida a través de la vista, se intentan descubrir las intenciones ocultando las propias con el objetivo de sorprender por aplicar una proyección o un control. En esta lucha es preciso integrar e interpretar a nivel central la información que llega a través de los diferentes receptores del cuerpo, la anticipación y la decisión casi inmediata que exige el ataque y la defensa se traduce en la aplicación de gestos técnicos de un elevado grado de dificultad y una gran intensidad. Además, todas estas acciones deben superar constantemente las fuerzas desestabilizadoras la finalidad es anular el propósito del oponente. El *randori* es una práctica de movimiento libre, de imaginación, de velocidad y de experimentación táctica, a través del cual un judoka puede modelar un judo personalizado y realmente eficaz. Por eso en el *randori* es el lugar más adecuado para realizar una serie de planteamientos de trabajo:

- Perfeccionamiento de la técnica.
- Valoración de las técnicas.
- Aumento de la seguridad y de la frecuencia en los ataques.
- Técnicas complementarias.

- Perfeccionamiento de las acciones de defensa y de contraataque.
- Ventajas tácticas
- Incremento de la seguridad en las acciones tácticas.
- Reducción de los ataques del oponente.
- Valor físico

El *randori* es el último estadio antes del combate real, y por los judokas no competidores es el estadio máximo de entrenamiento y de perfección de las técnicas y de las tácticas. Es donde se ponen en práctica todos los conocimientos adquiridos en el ámbito técnico y táctico a través de los otros sistemas de aprendizaje. En el *randori* se encuentran las exigencias reales del judo donde se han de adaptar los movimientos automatizados a situaciones cambiantes, es decir, el trabajo de *randori* nos lleva a la realidad práctica de este deporte.

### **SHIAI**

La seva definició seria competició. El *shiai* es el fin, el momento culminante, de todo el proceso de aprendizaje y entrenamiento, al menos por una serie de judokas dedicados por un tiempo el mundo de la competición, donde se ponen en práctica todos los conocimientos adquiridos en el ámbito técnico y táctico. Se intenta demostrar todo lo aprendido anteriormente y ponerlo en práctica en el tiempo determinado contra un judoka que también se ha entrenado para ello. De un modo parecido al *randori*, no hay normas preestablecidas y ambos pueden atacar, pero se diferencia en que se debe evitar caer o ser proyectado y que uno de los principios rectores, el beneficio mutuo, del judo se ve muy amortiguado. Para el competidor sólo hay un objetivo, ganar siguiendo el reglamento.

La predictibilidad suele significar la derrota en el judo, por eso hay un estudio constante para incorporar movimientos técnicos o nuevas técnicas en el mundo de la competición o redescubrir de antiguas u olvidadas durante algún tiempo. También hay un trabajo para ajustar y, modificarlas para adaptarlas a cada competidor.

### Principios teoricotàctics

A pesar de los conceptos de estrategia y de táctica se suelen asimilar, la estrategia se define como la habilidad o la capacidad del competidor para reproducir, en la situación de combate, una actuación planificada anteriormente, mientras que la táctica es la capacidad del competidor para adaptarse a una situación de combate imprevista y efectuar una elección adecuada. Ambos aspectos requieren que el deportista tenga la capacidad para evaluar correctamente las fases transitorias y las acciones rápidas.

Tradicionalmente se ha dado mucha más importancia en los aspectos técnicos y estrategia, que en los aspectos tácticos. No ha habido muchos estudios destinados al aspecto táctico del judo, en el más completo hace referencia a la iniciativa como forma de aprovechar la energía cinética y el momento angular propio y del adversario. Siguiendo la clasificación japonesa, se dividen tres formas básicas de aprovechar estos elementos en judo:

- El *Sen*: la iniciativa.
- El *Gonosen*: el bloqueo i ataque de la iniciativa.

- El *Sennosen*: iniciativa contra iniciativa o la anticipación.

### Análisis del oponente

Antes de empezar el combate, se debe hacer un análisis del adversario para establecer el ritmo o la estrategia más conveniente para los intereses propios.

- a) ¿El oponente trabaja más por el lado izquierdo o del derecho?
- b) ¿Qué cogida necesita para realizar su ataque favorito?, ¿Qué posibilidades hay de contraatacar?
- c) ¿Usa un ataque combinado? ¿Cuál es este ataque?, ¿Cambia el agarre para realizarlo?
- d) ¿Ataca desde una posición estática o en movimiento?
- e) ¿Cuáles son sus contras?
- f) ¿Desde qué postura realiza su mejor trabajo?
- g) ¿Cómo se mueve sobre el *tatami*?, ¿Donde realiza sus mejores ataques?
- h) Conociendo sus ataques, ¿cuál es el mejor movimiento técnico de contra?
- i) ¿Hay algún comportamiento o acción que le molesta o le incomoda?
- j) ¿Qué sabe él de mí?
- k) ...

### Exigencias básicas del *shiai*

Según los diversos estudios realizados durante las competiciones de alto nivel, se han extraído los siguientes datos a tener en cuenta a la hora de preparar a los competidores, para los masculinos.

- Tiempo de combate: 5 minutos.
- Duración real: de 7 a 8 minutos.
- El trabajo ininterrumpido no excede del minuto.
- Las fases de trabajo se encuentran separadas por períodos comprendidos entre 3 segundos y casi 2 minutos, pero las más frecuentes son entre 7 y 15 segundos.
- Los procesos anaeróbicos lácticos juegan un papel decisivo en el judo de competición, por eso debe tener un fondo anaeróbico importante.

También se deben tener en cuenta los efectos de los dos tipos de reacciones que se producen antes y después de la competición.

- Reacciones fisiológicas: una fuerte excitación, aceleración del pulso, fuerte sudor, deseos de orinar, ...
- Reacciones psicológicas: nervios, dispersión, acciones descontroladas, presentación insegura, ...

Texto realidado por Miguel Ángel Vicens, cinturón negro cuarto dan, a partir de fuentes diversas.

Para cualquier comentario sobre este texto, escriban un correo electrónico [web@judofelanitx.net](mailto:web@judofelanitx.net)

Felanitx (Mallorca), agosto de 2010

<http://www.judofelanitx.net/>