

Formes d'entrenament o d'estudi

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 traducció seria la d'exercicis individuals, és a dir, és un entrenament d'estudi que es realitza tot sol, en lloc de fer-se per parelles.

El *Tandoku renshu* és l'aprenentatge motor dels moviments tècnics de judo realitzats individualment, amb l'objectiu de facilitar la tasca d'aprenentatge. El judoka efectua i repeteix els seus atacs en el buit, imaginant la posició de l'adversari. Aquest exercici permet al judoka adquirir els components d'una tècnica, millorar la velocitat, obtenir automatismes i aprendre el control de l'equilibri indispensable per l'èxit de les tècniques.

El *Tandoku renshu* serveix igualment en la fase d'iniciació com, posteriorment, quan es vol millorar un gest determinat en el judoka d'alt nivell, treballant d'una manera analítica focalitzant l'atenció en la seva correcció. Per aconseguir que l'alumne assimili la tècnica o el moviment tècnic específic es pot treballar seguint una sèrie d'escalons, que hauran de ser amb moviments simples si el judoka està aprenent o més elaborats si és per perfeccionar.

- 1ª Fase: *Inici*. En les condicions inicials de *tandoku renshu* l'alumne, quan es proposa realitzar la tècnica, emmagatzema informació sobre les diferents característiques del punt d'inici (posició del cos, desplaçament, execució).
- 2ª Fase: *Especificació*. La realització del moviment tècnic fa referència a la determinació dels paràmetres de força, intensitat, duració, velocitat, etc.
- 3ª Fase: *Conseqüències sensorials*. Durant la pràctica l'alumne empra diversos canals sensorials per conèixer com realitza el moviment. Els propioceptors són importants, és a dir, si l'alumne se sent còmode realitzant la tècnica o els moviments, però altres sistemes com els miralls o el vídeo poden resultar molt útils.
- 4ª Fase: *Anàlisi*. El coneixement dels resultats, mitjançant l'anàlisi de l'observació dels seus moviments en el vídeo i atenent a les indicacions del professor o amb la comparació amb filmacions d'altres mestres de judo.

El *tandoku renshu* també es pot utilitzar en la preparació física:

- a) Com a desenvolupament de la capacitat aeròbica, ja que és fàcil de controlar la intensitat de l'esforç.
- b) Quan se surt d'una lesió, com a treball de recuperació, reduint al mínim el temps d'inactivitat amb la consegüent poca pèrdua de condició física, ja que no es treballa amb el pes del company.
- c) En entrenaments de velocitat. Si es vol treballar a màxima velocitat, és millor recórrer a desplaçaments individuals, per exemple amb gomes en l'espatllera.

SOTAI RENSHU

La traducció seria la d'exercicis amb el company, és a dir, és un entrenament d'estudi que es realitza per parelles.

El *Sotai renshu* és la fase en la qual ambdós judokas s'ajuden per a la millor comprensió dels punts més importants de l'acció tècnica, a través d'un atac suau i una caiguda sense resistència si l'atac és considerat correcte. S'estudien les tres fases que componen el moviment a realitzar:

- a) *Kuzushi*: és vital rompre l'equilibri del company.
- b) *Tsukuri*: després d'haver desequilibrat, hem de desplaçar el nostre cos a la posició adequada per poder aconseguir la projecció.
- c) *Kake*: executant la projecció.

L'objectiu principal del *sotai renshu* és la realització correcta de la tècnica de judo. Una vegada es domina correctament una projecció, s'ha d'incrementar el grau de dificultat perquè s'aproximi a la realitat del judo, és a dir, a la competició o si més no al *randori*. Un dels primers nivells seria aprofitar la força de l'oponent, amb la intenció de produir una reacció de desequilibri d'*uke*. Totes les accions d'empènyer i cedir, estirar i cedir, empènyer i estirar, etc., que es realitza en la fase de *kuzushi*, han de tenir la col·laboració d'*uke*, és a dir, han de ser reaccions normals en la seva resposta, sense defensa, facilitant l'execució de la tècnica.

Amb el *sotai renshu* es pretén que l'alumne trobi la sensació del domini de la tècnica. Per aconseguir-ho no tant sols hi ha d'haver un treball global de la tècnica, sinó que en alumnes de nivell superior és necessari fer un desglossament analític i l'entrenament d'un gest tècnic o l'entrenament de la tècnica global focalitzant l'atenció en un determinat aspecte. Un exemple seria realitzar la tècnica però sols concentrant-se amb l'acció de pescar o en la posició dels peus, etc.

UCHI KOMI

La traducció seria la repetició d'una determinada tècnica una sèrie de vegades.

L'*uchi komi* és un dels mètodes per perfeccionar les tècniques, realitzant d'una manera repetida entrades a *uke*, de forma estàtica o amb moviment, fent-se amb tota la força possible i entrant cada vegada des de la posició inicial. Aquesta forma d'entrenament és molt eficaç per

adquirir una tècnica i l'habilitat en les realitzacions, en conseqüència s'han de fer les entrades mesurant la rapidesa i la precisió, avançant lentament cap a la perfecció. Així, els judokas principiants aprenen amb la repetició i els superiors aprofiten aquest entrenament per perfeccionar la tècnica. L'*uchi komi* ha de fonamentar-se amb l'ajuda d'un *uke* actiu i en tècniques raonades i no realitzades d'una manera automàtica.

Amb l'estudi repetitiu s'aconsegueix transformar uns moviments voluntaris en una activitat motora involuntària, aconseguint que la tècnica es faci pròpia i surti de manera natural. Aquesta internalització també té un aspecte negatiu, ja que es poden formar estructures motores estereotipades, de manera que provoca al judoka una inadaptació motora per a altres situacions que es donen en el *randori* o en el *shiai*. En l'*uchi komi* s'entrenen allò que s'anomenen situacions tancades. Per poder aplicar els moviments internatitzats s'han d'entrenar, també, en situacions obertes, és a dir, en situacions variables tant per part d'*uke* com per *tori*. D'aquí la importància del treball proporcional en cada fase d'aprenentatge (*Tandoku renshu*, *Sotai renshu*, *Uchi komi*, *Yaku soku geiko*, *Nague Komi*, *Kakari Geiko*, *Randori* i *Shiai*).

Durant la realització de l'*uchi komi* s'ha d'atendre a un gran número d'aspectes, d'entre els quals es poden destacar els més importants, per als judokas d'alt rendiment.

- Aprofundir en la sensació d'alternança entre les fases de màxima tensió i màxima relaxació, a cada entrada.
- Executar la tècnica a través de moviments amplis i a la major velocitat possible
- Establir un bon contacte, pit contra pit, amb un cop sec.
- Assegurar-se de què la tècnica, malgrat de la velocitat de les repeticions, no perdi precisió.

Tipus d'*uchi komi*:

- *Uchi komi* en la part específica de l'escalfament. *Tori* realitza les repeticions d'unes tècniques a ritme aeròbic sense carregar a *uke*.
- *Uchi komi* clàssic. Podent-se practicar aixecant o sense aixecar, a un ritme mitjà.
- *Uchi komi* en progressió. Realitzant-se tres entrades: la primera sense aixecar, la segona aixecant i la tercera projectant.
- *Uchi komi* altern. Els judokas realitzen el moviment una vegada cada un, a la sortida de l'execució tècnica el company inicia la seva entrada.
- *Uchi komi* amb desplaçament. L'entrada es realitza en moviment o aprofitant la inèrcia d'*uke*. Els desplaçaments s'han de fer en distintes direccions. Amb això es pretén una millora de la coordinació específica i de la tècnica en moviment.
- *Uchi komi* com a treball de velocitat i resistència. *Tori* repeteix els moviments a màxima velocitat possible durant un temps determinat, depenent el nivell del judoka, normalment entre 10 i 15 segons.
- *Uchi komi* a velocitat màxima. És una variant de l'anterior consistent en realitzar la tècnica en el mínim temps possible sense oblidar la distància. Aquest tipus d'*uchi komi* és per a judokas d'alt nivell i amb els seu *tokui waza*.
- *Uchi komi* de potència. S'ha de practicar en tríos, *uke* resisteix dret l'atac, ja que l'altre company l'aguanta per l'esquena.

YAKU SOKU GEIKO (YAKU SOKU RENSHU)

La traducció seria l'entrenament concertat o pactat.

Es tracta d'un entrenament o estudi en què ambdós components coneixen abans d'iniciar-se el treball que es vol realitzar, és a dir, que coneixen les tècniques i els sistemes d'entrada i se cerca trobar l'oportunitat en l'entrada, provocar el desequilibri en el *shin tai*, realitzant un correcte *tai-sabaki* amb moviments hàbils segons la tècnica, fins aconseguir la projecció. El *yaku soku geiko* s'utilitza quan *tori* vol aprendre o perfeccionar l'esquema de connexió entre dues tècniques o la realització d'una tècnica amb unes determinades circumstàncies, demanant a *uke* que reaccioni com *tori* desitja per poder entrenar-la.

El *yaku soku geiko*, malgrat participa d'un plantejament similar al *randori*, suposa respectar una sèrie de normes addicionals, com per exemple: no hi ha d'haver lluita pel *kumikata*, no hi ha d'haver posicions defensives, s'ha d'evitar la lluita innecessària si un atac no aconsegueix els resultats ni tampoc bloquejar els atacs abans que es produeixin. Això facilita un judo més fluït i dinàmic, amb un augment de l'intercanvi d'atacs directes i de projeccions aconseguides.

En el *yaku soku geiko tori* i *uke* es desplacen lliurement pel *tatami*, les entrades són sempre suaus, per adquirir el concepte de l'oportunitat, millorant la tècnica i l'estil; d'altra banda *uke* també adquireix la sensació d'atac a través del *kumikata*. Del que realment es tracta és d'aplicar les tècniques aprofitant el moviment de l'oponent. Això que pot semblar fàcil, és en la pràctica prou difícil, ja que s'han de tenir en compte tant les diferents característiques de l'oponent com les circumstàncies que poden envoltar una situació real de combat, la posició d'ambdós judokas, l'espai entre els judokas, la zona del *tatami* en què es realitza la tècnica, la morfologia de l'oponent, el *kumikata*, la tàctica de defensa, les fintes o maneres de dissimular la tàctica pròpia, la tècnica de preparació o per encadenar, la tasca de contraatac o les tècniques de reserva i les del costat oposat. Per tot això hi ha una sèrie de treballs que es poden entrenar:

- Atac directe amb la pròpia tècnica especial (*tokui waza*).
- Atac repetit amb la mateixa tècnica canviant l'angle d'atac.
- Atac repetit combinat successivament amb una altra tècnica (*renzoku waza*) en la mateixa direcció que la primera (*nami sen*), en direcció oposada (*gyaku sen*) o en direcció lateral (*yoko sen*).
- Atac i variació en una altra direcció per mor d'una defensa anticipada d'*uke* (*renraku waza*).
- Atac seguint una finta (*damashi waza*).

NAGE KOMI

La traducció seria entrades projectant

El *nage komi* és una forma d'entrenament consistent en projectar contínuament, amb la qual es pretén perfeccionar el *kuzushi* i el *tsukuri* completant la tècnica amb el *kake*.

El fet de projectar cada vegada que es realitza l'entrada dóna un sentit complet a la tècnica, i

així, cada exercici contempla l'estructura bàsica de la tècnica. L'avantatge del *nage komi* és que des del principi s'aconsegueix la sensació del ritme del model complet que ha de ser après. La realització s'anirà polint progressivament amb la maduresa del judoka i a mesura que faci propi el moviment tècnic. El treball d'*uke* és molt important, perquè allò que sent *tori* sigui el correcte, no s'ha de resistir ni tampoc deixar en excés o llançar-se.

La utilització del *nage komi* dins de la preparació física del judoka, és a dir, la intensitat, el volum, la repetició, etc., dependrà de l'etapa en què es trobi, del nivell o de l'edat. Hi ha diferents formes de treballar-lo:

- Sobre la màrfega "llevapors" (similars a les que s'utilitzen en atletisme en salt d'altura). Pot ser recomanable en la fase d'iniciació per llevar la por a caure en determinades tècniques, en els competidors que han de realitzar moltes projeccions i també quan s'entrenen projeccions amb *maki komi* o *Ura nage*, *Morote gari*, *Sukui nage*, etc.
- *Nage komi* dret-enterra. Amb aquest treball se cerca l'aprofitament de la posició d'avantatge que sol tenir *tori* en projectar *uke*. Just en aquest moment s'ha d'immobilitzar, estrangular o luxar segons la situació, depenent de la posició de *tori* i *uke* després del *kake*. Aquest treball no és recomanable en nins petits ni en principiants, per evitar que *tori* pugui lesionar *uke* a causa d'un mal control o perquè pot caure sobre ell. D'altra banda els competidors han de treballar-ho molt.
- *Nage komi* alternant els dos judokas. Ambdós judokas realitzen la projecció una vegada perhom.
- *Nage komi* en línia. Es col·loquen distints judokas en línia i *tori* els anirà projectant el més aviat possible, quan un *uke* és projectat s'ha de llevar tot d'una de la zona de llançament, per evitar que el següent li caigui a sobre. En aquest tipus normalment s'entrena el *tokui waza* per adaptar-lo a distints *ukes*.
- *Nage komi* en cercle. És una variant d'en línia que s'utilitzà fa uns anys en la selecció universitària. Consisteix en formar un cercle d'uns 12 judokas, on *tori* tira de 3 a 5 vegades seguides al mateix *uke*, fins que acaba de donar la volta. És un treball esgotador, tant físic com psíquic però es milloren els tres factors d'un entrenament:
 - *Tai*: totes les possibilitats físiques de l'individu.
 - *Ghi*: la millora tècnica.
 - *Shin*: la força mental, és a dir, la concentració i la confiança en un mateix.
- *Nage komi* de potència. Es realitza per trios, *tori* els intenta projectar a *uke*, però a aquest l'aguanta el tercer judoka.
- *Nage komi* de resistència. També es realitza per trios, els dos *ukes* es col·loquen a cada costat del *tatami* i *tori* enmig, *tori* ha d'anar corrent a cada costat per projectar-los.
- *Nage komi* a velocitat màxima. Es realitza l'execució a la màxima velocitat i amplitud de moviment, però d'una manera correcta. Per realitzar aquest treball és necessari una sèrie d'*ukes* més lleugers que *tori*.

KAKARI GEIKO

La traducció seria entrenament d'atac amb defensa.

En el *kakari geiko*, *tori* ataca a fons mentre *uke* es defensa de la millor forma possible,

principalment utilitzant el *tai sabaki*, però no sobre una posició dura i sense utilitzar *gonosen*, és a dir, contres. Es pot realitzar sobre un *uke* situat en una posició fixa, que s'anomena *motodachi*, o en desplaçament.

Aquest entrenament s'ha de veure com una continuació del *yaku soku geiko*, en què ja no hi ha la col·laboració d'*uke*, sense arribar a ser *randori*, en què els dos poden atacar, és a dir, és un desenvolupament lògic dins de l'entrenament per acostar-se a les condicions reals del judo.

D'una manera similar a com es treballa amb el *yaku soku geiko*, en el *kakari geiko* s'han de treballar a més dels aspectes tècnics de les tècniques, els aspectes tàctics i reglamentaris i s'ha d'ensenyar a tenir paciència i estar alerta per quan arribi el moment adequat, llançar un atac en plenes conviccions; però aquí es té una situació més similar a la competició. S'ha de treballar els mateixos aspectes que amb el *yaku soku geiko*, però amb l'afegit que *uke* ja no actua com *tori* espera i que la seva missió és desbaratar la seva tàctica i la seva tècnica, és a dir, s'ha de treballar: la posició d'ambdós judokas, l'espai entre els judokas, la zona del tatami en què es realitza la tècnica, la morfologia de l'oponent, el *kumikata*, la tàctica d'atac, les maneres de dissimular la tàctica pròpia, la tècnica de preparació o per encadenar, les tècniques de reserva i les del costat oposat o les fintes i l'atac i variació en una altra direcció a causa d'una defensa anticipada d'*uke*.

El treball d'*uke* també és molt important, no tant sols pel bon treball de *tori*, sinó que també és interessant per ell mateix, ja que s'han d'entrenar les situacions de defensa. El treball d'*uke* és:

- Ha de permanèixer en l'àrea de competició, ja que *tori* intenta treure'l fora.
- Ha de lluitar per evitar situar-se prop de l'àrea de perill, tornant al centre.
- Ha de bloquejar l'espatlla del costat que correspon a la realització de la tècnica.
- Ha de desplaçar-se per neutralitzar l'atac o la projecció de *tori*.
- Ha de canviar de postura després de cada atac, per evitar atacs successius.
- Ha de lluitar per un *kumikata* que incomodi *tori*.

KAESHI WAZA

És el grup de tècniques de contraatac. Les tècniques que s'apliquen immediatament després de l'atac de *uke*, aprofitant el seu impuls i desequilibri en l'atac.

La paraula japonesa *Gaeshi* o *kaeshi* té diversos significats depenent de la situació: donar la volta, tornar, respondre, contra, voltejar, bolcar. Per tant, podem trobar aquest significat quan es tradueixen els noms de les diferents tècniques.

- ✓ *Tsubame gaeshi*: volta de l'oronella (oreneta). *Kibisu gaeshi*: donar volta al taló.
- ✓ *Sumi gaeshi*: capgirar a la cantonada. *Tawara gaeshi*: capgirar el sac.
- ✓ *O soto gaeshi*: contra d'O soto gari. *Uchi mata gaeshi*: contra d'*uchi mata*.

RENZOKU WAZA

Són les tècniques de continuïtat o successió.

La traducció de *Renzoku*, seria continuïtat o successió. Per tant el *Renzoku waza* és una resposta a la esquiva d'un atac per part de uke. Així, si uke aconsegueix esquivar el primer atac, immediatament i sense cap tipus de pausa, es continua atacant-lo, de manera successiva, amb una segona o tercera tècnica. Podent ser la mateixa tècnica o diferent, i cap a la mateixa o en diferent direcció.

Malgrat això, alguns autors només apliquen el concepte de *renzoku waza* a la repetició successiva de la mateixa tècnica.

RENZAKU WAZA

Són les tècniques de connexió.

La traducció de *Renraku*, seria connexió. Per tant el *Renraku waza* és una de les maneres que utilitza *tori* per preparar la realització d'una tècnica a uke, provocant el desequilibri desitjat. Així l'atac es realitza de forma connectada, usant dues tècniques, amb la primera s'aconsegueix el desequilibri i amb la segona se'l projecta.

Els contraatacs o accions de finta també poden considerar-se com un tipus especial de *Renraku waza*.

GO NO SEN / SEN NO SEN

Són les accions de tori en resposta davant un atac de uke. Encara que per analogia hi ha elements similars al *kaeshi waza* (tècniques de contraatac), el *go no sen* i el *sen no sen* van molt més enllà.

La paraula japonesa *sen* pot traduir com la iniciativa. Entenent la iniciativa com la manera d'aprofitar l'energia cinètica i el moment angular propi i del company. Per tant el *Go no sen* és el bloqueig i atac davant la iniciativa (d'uke) i el *Sen no sen* és la iniciativa davant o contra la iniciativa (d'uke).

El *go no sen* són totes les accions o tècniques que s'apliquen en resposta davant d'un atac fallit o mal executat per part d'uke, aprofitat l'energia que aplica en tornar a la posició inicial. En aquest breu instant de desequilibri, l'aplicació d'una tècnica serà de major eficàcia.

El *sen no sen* són totes les accions o tècniques que s'apliquen de manera anticipada o de forma simultània a l'atac d'uke. Això suposa una percepció extraordinàriament fina unida a una atenció vigilant, junt amb una enorme rapidesa d'execució. El *sen so sen* és l'acció més delicada d'aplicar perquè les dues iniciatives són presents de forma simultània en ambdós membres de la parella.

Davant l'atac directe amb una tècnica per part de *uke*, el principi de *go no sen* respon en primer lloc amb una defensa, resistència o esquiva, per seguidament realitzar l'atac. En canvi el principi de *sen no sen* consisteix en l'anticipació d'aquest atac responent amb un atac propi. Així doncs, aquests dos principis utilitzen el moment màxim de desequilibri i força d'*uke* per tornar contra ell. L'aplicació més efectiva de la força en judo (*Chikara no oyo*).

RANDORI

La seva definició seria pràctica lliure.

El *randori* és la forma més específica i la més oberta d'entrenament, ja que ambdós judokas poden projectar, immobilitzar i luxar, amb esment de no lesionar-se i seguint l'etiqueta del judo, prenent treure d'aquesta pràctica el màxim benefici mutu.

Les tècniques s'han de realitzar el millor possible i no s'han de posar obstacles al fet de caure. Aquest és un dels aspectes clau en el *randori* i el motiu pel qual molts judokes no el realitzen correctament, el fet de caure, de ser projectats entra dins la dinàmica del *randori* i no hi ha d'haver una resistència. El *randori* no és *shiai*, en què sí que s'ha d'evitar ser projectat. El mestre Kano el definia com un entrenament dels mètodes d'atac i defensa, i com un sistema important d'educació física i mental, ja que involucra totes les parts del cos, a més de què tots els moviments executen amb vocació i condueixen a un fi determinat.

En el *randori* s'estableix un joc constant amb les reaccions del company, havent de cercar, inventar o reinventar solucions a cada moment sempre sotmesos a un principi d'urgència. Ambdós es troben en una situació d'oposició constant a través del contacte que s'estableix amb l'agafada i en menor mesura a través de la vista, s'intenten descobrir les intencions amagant les pròpies amb l'objectiu de sorprendre per aplicar una projecció o un control. En aquesta lluita és precís integrar i interpretar a nivell central la informació que arriba a través dels diferents receptors del cos, l'anticipació i la decisió quasi immediata que exigeix l'atac i la defensa es tradueix en l'aplicació de gests tècnics d'un elevat grau de dificultat i a una gran intensitat. A més, totes aquestes accions han de superar constantment les forces desestabilitzadores la finalitat de les quals és anul·lar el propòsit de l'oponent. El *randori* és una pràctica de moviment lliure, d'imaginació, de velocitat i d'experimentació tàctica, a través del qual un judoka pot modelar-se un judo personalitzat i realment eficaç. Per això en el *randori* és el lloc més adequat per realitzar una sèrie de plantejaments de treball:

- Perfeccionament de la tècnica.
- Valoració de les tècniques.
- Augment de la seguretat i de la freqüència en els atacs.
- Tècniques complementàries.
- Perfeccionament de les accions de defensa i de contraatac.
- Avantatges tàctiques
- Increment de la seguretat en les accions tàctiques.
- Reducció dels atacs de l'oponent.
- Valor físic

El *randori* és el darrer estadi abans del combat real, i pels judokas no competidors és el l'estadi

màxim d'entrenament i de perfecció de les tècniques i de les tàctiques. És on es posen en pràctica tots els coneixements adquirits a l'àmbit tècnic i tàctic a través dels altres sistemes d'aprenentatge. En el *randori* es troben les exigències reals del judo on s'han d'adaptar els moviments automatitzats a situacions canviants, és a dir, el treball de *randori* ens porta a la realitat pràctica d'aquest esport.

SHIAI

La seva definició seria competició. El *shiai* és la fi, el moment culminant, de tot el procés d'aprenentatge i d'entrenament, si més no per una sèrie de judokas dedicats per un temps al món de la competició, on es posen en pràctica tots els coneixements adquirits a l'àmbit tècnic i tàctic. S'intenta demostrar tot allò que s'ha après anteriorment i posar-ho en pràctica en el temps determinat contra un judoka que també s'ha entrenat per això. D'una manera semblant al *randori*, no hi ha normes preestablertes i tots dos poden atacar, però es diferencia en què s'ha d'evitar caure o ser projectat i que uns dels principis rector, el benefici mutu, del judo es veu molt amortit. Per al competidor tant sols hi ha un objectiu, guanyar seguint el reglament.

La predicibilitat sol significar la derrota en el judo, per això hi ha un estudi constant per incorporar moviments tècnics o noves tècniques en el món de la competició o redescobrir-ne d'antigues, oblidades durant algun temps. També hi ha un treball per ajustar i, modificar-les per adaptar-les a cada competidor.

Principis teoricotàctics

Malgrat els conceptes d'estratègia i de tàctica se solen assimilar, l'estratègia es defineix com a l'habilitat o la capacitat del competidor per reproduir, en la situació de combat, una actuació planificada anteriorment, mentre que la tàctica és la capacitat del competidor per adaptar-se a una situació de combat imprevista i efectuar una elecció adequada. Ambdós aspectes requereixen que l'esportista tingui la capacitat per avaluar correctament les fases transitòries i les accions ràpides.

Tradicionalment s'ha donat molta més importància en els aspectes tècnics i d'estratègia, que en els aspectes tàctics. No hi ha hagut molts d'estudis destinats a l'aspecte tàctic del judo, en el més complet fa referència a la iniciativa com a forma d'aprofitar l'energia cinètica i el moment angular propi i de l'adversari. Seguint la classificació japonesa, es destrien tres formes bàsiques d'aprofitar aquests elements en judo:

- El *Sen*: la iniciativa.
- El *Gonosen*: el contraatac de la iniciativa.
- El *Sennosen*: iniciativa contra iniciativa o l'anticipació.

Anàlisi de l'oponent

Abans de començar el combat, s'ha de fer una anàlisi de l'adversari per establir el ritme o l'estratègia més convenient per als interessos propis.

- a) L'oponent treballa més pel costat esquer o del dret?

- b) Quina agafada necessita per realitzar el seu atac favorit? Quines possibilitats hi ha de contraatacar-lo?
- c) Utilitza un atac combinat? Quin és aquest atac? Canvia l'agafada per realitzar-lo?
- d) Ataca des d'una posició estàtica o en moviment?
- e) Quines són les seves contres?
- f) Des de quina postura realitza el seu millor treball?
- g) Com es mou sobre el tatami? On realitza els seus millors atacs?
- h) Coneixent els seus atacs, quin és el millor moviment tècnic de contra?
- i) Hi ha algun comportament o acció que el molesta o l'incomoda?
- j) Què sap ell de mi?
- k) ...

Exigències bàsiques del *shiai*

Segons els diversos estudis realitzats durant les competicions d'alt nivell, s'han extret les següents dades que s'han de tenir en compte a l'hora de preparar als competidors, per als masculins.

- Temps de combat: 5 minuts.
- Durada real: de 7 a 8 minuts.
- El treball ininterromput no excedeix del minut.
- Les fases de treball es troben separades per períodes compresos entre 3 segons i quasi 2 minuts, però les més freqüents són entre 7 i 15 segons.
- Els processos anaeròbics làctics juguen un paper decisiu en el judo de competició, per això s'ha de tenir un fons anaeròbic important.

També s'han de tenir en compte els efectes dels dos tipus de reaccions que es produeixen abans i després de la competició.

- Reaccions fisiològiques: una forta excitació, acceleració del pols, forta suor, desitjos d'orinar, ...
- Reaccions psicològiques: nervis, dispersió, accions descontrolades, presentació insegura, ...

Text realitzat per Miquel Àngel Vicens, cinturó negre tercer dan, a partir de fonts diverses.

Per a qualsevol comentari sobre aquest text, escriguin un correu electrònic a web@judofelanitx.net

Felanitx (Mallorca), abril de 2007

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