



**TERMINOLOGIA TÉCNICO METODOLÓGICA  
APLICADA EN EL JUDO**

**NESTOR FIGUEROA ORTIZ**

## **CONTENIDO**

### **INTRODUCCION**

#### **01. ORGANIZACIONES Y DECISIONES FUNCIONALES**

#### **02. TERMINOS DE FINALIDAD**

#### **03. TERMINOS DE ACCION**

#### **04. TERMINOS DE SECUENCIA, ENCADENAMIENTO**

#### **05. TERMINOS DE MODO O FORMA**

#### **06. TERMINOS DE REFERENCIA O MEDICION**

#### **07. TERMINOS DE REPRESENTACION**

#### **08. TERMINOS OCUPACIONALES**

#### **09. TERMINOS DE COMUNICACION**

#### **10. TERMINOS RELACIONADOS A LOS FUNDAMENTOS DEL WAZA O TECNICA EN NAGE WAZA**

#### **11. FACTORES MECANICOS DEL MOVIMIENTO**

#### **12. TERMINOS RELACIONADOS A LOS FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO EN NAGE WAZA**

#### **13. FACTORES MECANICOS DEL MOVIMIENTO**

#### **14. TERMINOS RELACIONADOS A LOS FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO EN NE WAZA**

#### **15. FACTORES MECANICOS DEL MOVIMIENTO EN NE WAZA**

#### **16. DINAMICA Y CONCEPTO DE SECUENCIA EN NE WAZA**

#### **17. DINAMICA Y CONCEPTO DE EQUILIBRIO EN NE WAZA**

## **INTRODUCCION**

La practica deportiva, las actividades competitivas, los procesos de entrenamiento, directivos, dirigentes, deportistas, entrenadores, e instructores, todos ellos; llevan muchas veces a utilizar términos, nomenclaturas en el deporte que no están estandarizadas, y esa situación conlleva a que diversos sectores vinculados al deporte empleen o interpreten términos de manera diferente e inexacta.

Las organizaciones, y la Gerencia moderna emplean de manera ya estandarizada terminologías y taxonomías técnicas de gestión, tanto en el sector privado como público; facilitando que se mantenga una comprensión y aplicación estandarizada de las terminologías.

Consideramos que en el deporte es pertinente, establecer pautas estandarizadas para la aplicación de términos de gestión en las actividades de entrenamiento, dirección deportiva, organización de proyectos y programas de desarrollo deportivo. Bajo esa preocupación, hemos preparado este trabajo, de afinar, alinear los términos meas comunes que se utilizan en el Judo, sin embargo, hemos dejado fuera muchas palabras y términos en japonés, que se usan también en Judo, para hacer entendible nuestro propósito en español.

Hay cierta correlación entre la racionalidad y la eficacia, así como entre la coordinación y la temporalidad de las cosas u operaciones. Los recursos requieren ideas eficaces para operarlos, un análisis crítico se sostiene en el racional uso de los recursos y las decisiones articuladas en cualquier organización, institución, programa, proyecto, actividad deportiva o no.

En muchos asuntos del deporte especialmente, las decisiones se toman más con el hígado o el sentimentalismo, que con sentido de perfomances. Hemos señalado que la vida es satisfacer necesidades, pero las necesidades obran decisiones, por lo tanto, las decisiones tienen un costo y un rendimiento, en términos de tiempo y de oportunidades, o sea, de costos sociales.

En toda organización encontraremos estructuras y procesos, departamentalización inadecuada, verticalizada u horizontalizada, carencia de delegación, falta de desconcentración, excesos de niveles o concentración de autoridad.

En otros casos hay responsabilidades difusas, duplicidad de tareajes, improvisación de decisiones, falta de objetivos, estrategias sin penetración, procesos no escritos, procedimientos verbales.

La normatividad en una institución es elemental, porque si hay decisiones que no tienen el respaldo de manuales, directivas, políticas, cartas de

organización, hojas de tareas, estándares de producción y rendimientos. Viene a ser la misma sintomatología de una anatomía donde los órganos y su fisiología no tienen armonía de funcionamiento.

Empresarios y ejecutivos, directivos y funcionarios públicos, dirigentes deportivos, promotores del deporte, instructores, entrenadores, a unos les podría afectar el tener déficit en sus resultados. Unos se mueven dentro de una dinámica de resultados y demandas concretas, otros dentro de un marco burocrático, porque usualmente, el Estado subvenciona las pérdidas.

## **1. ORGANIZACIONES Y DECISIONES FUNCIONALES**

Toda organización, aún pequeña, debe tener una departamentalización ajustada al tamaño de sus operaciones o funciones, nunca de acuerdo a intereses consensuados. La factorización estructural de la organización concentra el manejo de bienes, y servicios en cuatro áreas básicas: producción, mercado, logística y finanzas, trátase de actividades de producción o de servicios.

El crecimiento organizacional avanza según el aumento de tareas y funciones, sin embargo, en la Administración Pública sucede todo lo contrario, el tamaño organizacional se determina desde el comienzo de las actividades, usualmente no responde a necesidades de eficacia.

Eficacia organizacional en la cual se dan relaciones y coordinaciones de diferentes actividades y funciones, así como mercado o tamaño de servicios, objetivo, función, tareas, responsabilidad, niveles, delegación y autoridad. Estas variables caracterizan el tamaño de la organización finalmente.

Las operaciones son otro rubro importante, se refiere al tamaño de tareaje/individuo/capacidad, así como a la actividad/órgano/función. De todos los procesos técnicos que envuelven a estas operaciones por su naturaleza técnica, frecuencia y complejidad.

En las organizaciones existen dualidades que interaccionan en las relaciones de causa y efecto, fondo y forma, contenido y aplicación, conocimiento y acción, doctrina y práctica, ciencia y tecnología. Toda organización comprende un orden y un arreglo, el sistema implica un orden y un flujo, por eso hablamos de estructura y procesos.



## 2. TERMINOS DE FINALIDAD

### a) Objetivos

Es una de las categorías más permanentes y equilibradoras de las actividades, es el punto de referencia y de logros para las actividades; en ello hay que diferenciar los objetivos operativos de los no operativos, según los cursos de acción que estos contengan.

Es irracional que una organización no tenga objetivos escritos, más irracional aún será el no cumplirlos, y en un clima de incompatibilidades, el único medio de coexistencia son los objetivos.

Los objetivos estratégicos son aquellos relacionados con el desarrollo de la institución con respecto a su ecosistema, y a su actuación con la competencia básicamente. Cuando hablamos de estrategia, hablamos de competencia.

Los objetivos operativos o tácticos son los que se vinculan al desarrollo interno de la organización, en cuanto a su optimización de servicio, producción, productividad.

### b) Metas

La meta programática es un instrumento necesario y a la vez cuantificable en unidades de medida y de comparación que se espera alcanzar. Las metas también se diferencian según el nivel en que operan, así hay metas para los diversos niveles o estamentos de la organización, el segmento producción tendrá sus metas, el segmento administrativo, el gerencial, el de gestión, cada cual se involucrará en sus metas particulares.

Una meta necesariamente debe distinguirse por su condición de seguimiento, evaluación y reprogramación cuantificable. La formulación de metas conlleva el compromiso de todos los niveles de la organización.

Participar en una meta es identificarse con su realización, las metas operativas deben emerger hasta compatibilizarse con las metas organizacionales. En una meta deben intervenir los directivos, supervisores, personal de línea y operativo, porque la meta es un consenso de expectativas realizables.

### c) Políticas

La política es el enunciado o marco de acción de las actividades, no tiene el atributo cuantificable de una meta, pero si debe tener una penetrabilidad vertical en la estructura o programa de trabajo, de manera que todos los participantes en sus diversos niveles tengan ese consenso de entenderla y seguirla como una guía de referencia y de unidad de criterios.

Las políticas constituyen el espíritu de cuerpo del programa de trabajo, es la norma que alinea y endereza los sesgos, que mantiene vivos y alertas a los objetivos y las metas, pueden haber dos tipos de políticas, las políticas estratégicas o globales y las políticas tácticas u operativas.

La implementación de una política debe hacerse a través de un procedimiento, que incluya propósitos y mecanismos de ejecución y de evaluación. Estableciendo la mecánica de cómo hacer las cosas, de manrea que una política deba penetrar hasta el último nivel d ela organización.

Los cambios de tácticas estructurales deben obedecer a necesidades reales de cambio, provenientes de una evaluación por resultados, y no por cambios que en el fondo responden a rutinas o continuación de defectos de un mismo mal ya evidenciado. Un cambio involucra un mejoramiento por resultados, que sea comparable, medible, y reprogramable.

### d) Estrategias

Son planes o estratagemas que sirven para orientar y llevar a cabo las políticas globales, fijando el carácter, los recursos, el escenario, actores, los esquemas de acción, de competencia, de analizar el movimiento y proyecciones del ecosistema de mercados y empresas que operan en nuestro mismo rubro. Las estrategias están asociadas además a las decisiones; así tenemos estrategias de ventas, estrategias de inversión estrategias de clientes, estrategias de publicidad.

Las estrategias orientan las políticas globales, fijando el carácter e imagen de la institución o empresa en el mercado. Para la formulación de estrategias deben abrirse diálogos con los mercados y clientes.

Guiándose por el marco jurídico, normas presupuestales y políticas de gobierno, de manera que la opinión de los usuarios de servicios y consumidores de bienes se encuadre dentro de un sistema de preferencias y alternativas de consumo.

#### e) Planes, Proyectos, Programas

En verdad hay similitud entre estas categorías de planeamiento, todas ellas lo son así. Pero un Plan es una idea general, un bosquejo, una apreciación o estimación de lo que será la realidad de una realización posterior.

El Proyecto es un plan mucho más elaborado, en donde intervienen finalidades, recursos, logística, tiempos de avance y cumplimiento, inversiones y rendimientos financieros; cantidad de fuerza de trabajo, focalización de mercados, clase de estructuras, modelos, sistemas.

Claro está, que hay proyectos de todo tamaño y rubro de aplicación en la actividad social y económica, pero en sustancia, eso es lo que comprende un proyecto de desarrollo en líneas generales en cualquier esfera de la actividad humana.

Los Programas son los mecanismos que viabilizan los proyectos a través de los cronogramas de trabajo, de los presupuestos, de la provisión específica de los recursos, de la naturaleza del trabajo, de los procesos y procedimientos, de las políticas, de los objetivos y metas, del desarrollo de las actividades, de las operaciones y tareas.

Un programa es una categoría de plan que tiene etapas, secuencias, tiempos medidos, elementos de control y seguimiento, metas cuantificables, cronogramas, modelos, cursogramas. El programa es una categoría muy acabada y precisa en el planeamiento.

### **3. TERMINOS DE ACCION**

En los términos de acción como son las actividades, las funciones, las operaciones, y las tareas, por su relación con la división del trabajo, requieren de una estratificación para facilitar su comprensión y aplicación.

La departamentalización de una organización debe responder a necesidades reales de disponer o agrupar actividades y funciones similares, que tengan conexión en su naturaleza y finalidades.

Considerando variables de centralización, desconcentración, niveles jerárquicos, canales de comunicación, autoridad y delegación, amplitud de control. Así tenemos:

a) En las organizaciones se desarrollan:

**ACTIVIDADES DE LA ORGANIZACIÓN**  
**FUNCIONES DE LA ORGANIZACIÓN**

b) Entre las personas se realizan:

**OPERACIONES DE LAS FUNCIONES**  
**TAREAS DE LAS OPERACIONES**  
**MOVIMIENTOS DE LAS TAREAS**  
**ELEMENTOS DE LOS MOVIMIENTOS**

Esta estratificación obedece a fines de estudio y análisis del trabajo, a fines didácticos también, y basados en la experiencia de haber observado muchas organizaciones, así como de haber efectuado personalmente trabajos de organización, gerencia, y de análisis y evaluación de puestos de trabajo.

Considero que la estratificación es válida y aplicable al campo de toda organización, y particularmente en las investigaciones sobre la eficiencia de performance de trabajo y servicios, tareas, movimientos y elementos de movimiento.

#### **4. TERMINOS DE SECUENCIA, ENCADENAMIENTO**

A veces se emplean indistintamente los términos procedimiento o proceso para significar una secuencia ordenada de eventos de una función u operación. Aunque en el medio industrial suele usarse el término proceso, y en el campo administrativo el término procedimiento.

Sin embargo ambos son circuitos o canales a través de los cuales se desplazan las actividades, que se conectan con los nodos o eventos; describiendo una serie de códigos, prioridades, accesos, salidas, registros, condiciones, formatos, instrucciones, cursogramas y símbolos que se habiliten para ese fin.

Una institución adquiere buena imagen en el reflejo de sus procedimientos, ya que éstos están vinculados a la producción de bienes y servicios.

Una gerencia debe tener con seguridad varios procedimientos a seguir, y la sumatoria de todos ellos puede hacer el proceso de trabajo para un proyecto o programas a desarrollar.

## **5. TERMINOS DE MODO O FORMA**

La táctica, la técnica y el método son términos a menudo confundidos, y no especificados ni diferenciados en sus aplicaciones; lo que implica la forma de ejecutar determinadas operaciones y tareas; sin duda que el estilo y el recurso empleado lo da la técnica, pero el método indicará la manera, el mecanismo o modo de ejecución de ciertas acciones; la táctica abarca todos esos factores, más la logística a utilizar, los períodos, pausas, movimientos, rendimientos, rutinas, tanto en el orden individual, como de grupo.

En otras palabras, la táctica aglutina o incluye al método (mecanismo, procedimiento para ejecutar acciones) mas la técnica (estilo, arte, característica propia de cada persona o grupo en ejecutar actividades, trabajos); puede darse en orden individual o de grupo. En el conocimiento y la precisión de estas nomenclaturas de trabajo puede estar el éxito de un proceso de decisiones. De ahí la importancia de construir planes utilizando la terminología adecuada en cada caso.

## **6. TERMINOS DE REFERENCIA O MEDICION**

En la gestión social es imprescindible trabajar con elementos de optimización, que permitan comparar los resultados obtenidos, estos términos están agrupados formando tablas de precisión, de exactitud o de aproximaciones muy afinadas, las mismas que arrojan valores de seguimiento y también de compulsamiento.

Así encontramos los llamados indicadores, normas, patrones, o estándares de rendimiento, de performance, que son la referencia medible de la eficiencia de la técnica y de los movimientos en el trabajo, o de la mejora de la capacidad de oferta y demanda de servicios o productos.

Los términos de referencia necesariamente deben ser cuantificables, dar lecturas que puedan ser medidas, comparadas, registradas, con respecto a las metas de los programas. Generalmente un indicador es parte de un procedimiento o proceso de acción, origina obviamente el uso de ciertos formatos o formas de registro, que permiten a su vez llevar un régimen histórico y de control de los desempeños.

## **7. TERMINOS DE REPRESENTACION**

a) Los Modelos

En la gestión social es imprescindible trabajar con elementos de optimización que permitan encuadrar o enmarcar las actividades, organización y los resultados obtenidos.

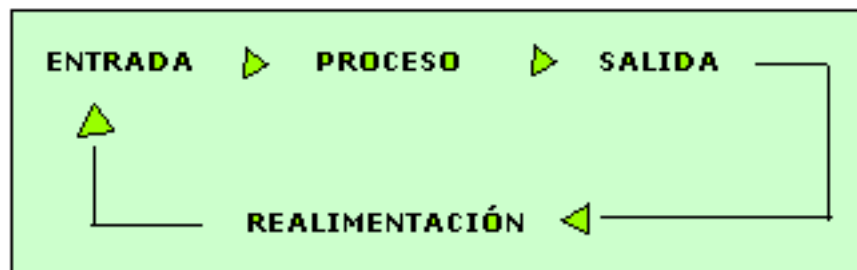
Los Modelos o Estructuras pueden estimarse como elementos de representación de un esquema, proyecto, plan de trabajo, complejidad organizativa, o mecanismo de operatividad, que reproduce y permite reconocer, en manera ventajosa, la objetividad, la articulación y el funcionamiento de esa complejidad representada.

## b) Los Sistemas

Cuantas veces se escucha utilizar este término como muletilla idiomática y sin precisión alguna. Pero un sistema es un conjunto de componentes destinados a lograr un objetivo particular de acuerdo con un plan.

En el sistema debe haber ciertas particularidades para que éste sea considerado un sistema como tal. Primero debe tener un propósito u objetivo, para lo cual haya sido diseñado el sistema. Se da el caso en que un sistema incluye una familia de objetivos distribuidos en ciertos niveles o prioridades de avance y cumplimiento.

Segundo, debe haber una estructura o arreglo establecido de las partes o componentes, que están articulados en armonía y coordinación de funcionamiento. Estos segmentos de un sistema son: Entrada, Proceso, Salida, Evaluación y Realimentación.



Tercero, hay un marco ambiental o ecosistema, en el cual el sistema da y recibe en interrelación sistémica con ese entorno. Claro está, que también existen sistemas cerrados como el caso de la corriente eléctrica de una casa o de un auto; en que el flujo de energía alimenta los mecanismos de otros subsistemas, mientras se mantiene cerrada la red de canales de salida. El sistema se interrumpe cuando en algún punto se bloquea el flujo de energía cerrado, interrumpiendo el circuito del sistema.

Hablando ya intrínsecamente del sistema, este queda configurado, y para ser aceptada su composición o calificativo de tal, en los siguientes elementos:

## FINALIDAD - ESTRUCTURA - RELACIONES

Cuando se habla de algo que es un sistema, o funciona como tal, también hay que considerar que en su naturaleza y acción haya ciertos requerimientos esenciales para ser catalogado como un sistema.

### - Principios del Sistema

#### a) Inclusión

Todo sistema o meta sistema, o sub sistema, es parte de otro sistema de mayor tamaño y complejidad.

#### b) Interdependencia

Los subsistemas de un sistema están interactuando en simetría, armonía, coordinación, sistemicidad, autorregulación, dependencia e independencia.

#### c) Determinismo

Los agentes de influencia al sistema, tanto internos como externos, obedecen a causas determinadas en una relación de causa-efecto.

#### d) Equifinalidad

El sistema y sus elementos componentes, deben alcanzar un mismo objetivo; aún trabajando en condiciones, medios, y causas heterogéneos, porque el objetivo da unidad y afinidad de medios también. La eficiencia de una organización está en su sincronismo y en la armonía con que ejecuta sus diversos objetivos.

### - Atributos del Sistema

Por otro lado, los sistemas también presentan ciertas propiedades o atributos en su funcionamiento y estructura, las principales son:

#### a) Homeóstasis:

Es el mecanismo autorregulador mediante el cual el sistema se estabiliza ante la influencia de factores de influencia.

#### b) Adaptabilidad

Es la característica del sistema que permite responder al entorno sin alterar el equilibrio sistémico.

### c) Amplitud

Los sistemas pueden ser abiertos cuando mantienen interacción con el medio ambiente. Son sistemas cerrados cuando son irreversibles, sin capacidad de cambio por si mismos.

### d) Eficacia

En un sistema la efectividad y optimización será mayor en el grado que lo sea su relación o índice de insumo/producto.

### e) Sinergia

Es la cualidad en la que la suma de las partes del sistema es mayor que el todo, este incremento se debe al peso de las relaciones que interactúan entre ellas. Lo cual suele ser gravitante en los equipos o grupos humanos.

Debo agregar que en el proceso de preparación de una campaña de mercadeo, esta puede llevarse de manera sistémica, con arreglo al funcionamiento y optimización de un sistema; pero tomando en cuenta los principios, las propiedades y los elementos que componen la naturaleza de un sistema, aplicado a cualquier campo.

De no ser así, entonces no estaríamos trabajando como un sistema realmente; ya que de sistema, sólo tendría el nombre, como suele ocurrir en muchos esquemas que aplican equivocadamente muchos funcionarios y empresarios.

## **8. TERMINOS OCUPACIONALES**

Este es otro tema importante a examinar y aclarar en el campo laboral, especialmente; cuando hablamos por ejemplo de cargo y puesto, para muchos significa lo mismo.

### a) Puesto

Señalaremos que puesto es la unidad física de trabajo que agrupa un conjunto de características y especificaciones técnicas y ergonómicas; las mismas que originan que el titular de ese puesto, requiera ciertas aptitudes, atributos y requisitos para absorber o satisfacer la demanda de aquellas características del puesto.

### b) Cargo

El cargo en cambio, es el nombre del puesto, así un supervisor de campo, o jefe de desarrollo de planes y programas, o instructor jefe, son nombres de cargos o posiciones. El cargo tiene atribuciones y responsabilidades

inherentes a la persona en relación al puesto desempeñado y a la organización.

#### c) Status

Acerca del Status diremos que guarda concomitancia con el cargo y la jerarquía, lo cual le permite a la persona ciertos privilegios, beneficios, imagen y obligaciones propios de esa envergadura ocupacional o representación.

#### d) Rol

El Rol, corresponde a los diferentes papeles o posiciones que desempeña el actor con respecto a su puesto. Del cumplimiento de estos deberes y derechos se derivan una gama de roles o papeles que cumple el titular de un puesto, el cual demanda diligencia e iniciativa de cumplimiento.

Muchas veces se ve que los gestores suelen asumir diversos roles, porque son los jefes, representantes, proveedores, y otros roles más en torno al cargo y la organización.

#### e) Habilidades, Competencias

Las personas tenemos ciertas capacidades nacidas, pero también en el curso de la vida adquirimos habilidades o competencias que sirven para el trabajo y desempeño. Cada quien tiene un estilo de hacer las cosas, un arte, una mecánica, un método, el cual se acompaña del talento o habilidad para ejecutarlo eficazmente.

### **9. TERMINOS DE COMUNICACION**

El grupo social dentro de una organización genera corrientes de comunicaciones formales e informales, como son:

#### a) Interacción

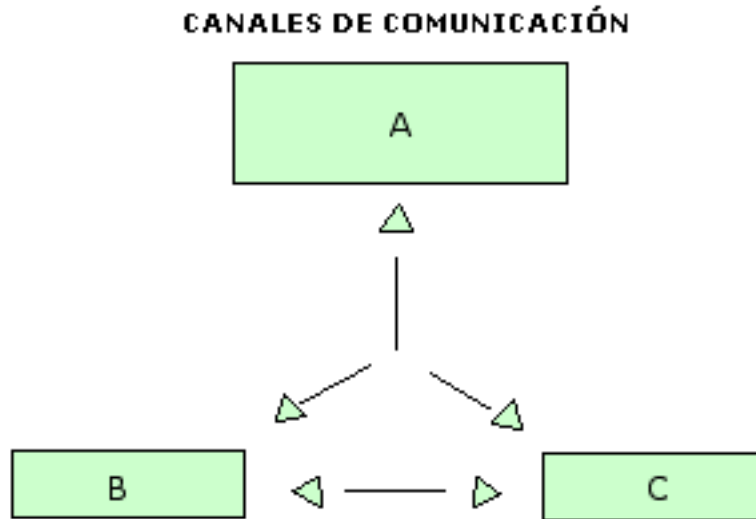
Es un proceso en el que la acción de un individuo sirve como estímulo para respuesta de otro.

#### b) Intercomunicación

Hay comunicaciones verticales, las mismas contienen órdenes o reportes, otras son horizontales que implican coordinaciones o compatibilidades.

#### c) Interexpectativas

Los individuos tienen expectativas recíprocas entre ellos, sea individualmente, con respecto a los grupos, o con respecto a las organizaciones.



Las comunicaciones se mueven por ciertos canales de orden, tiempo y oportunidad, es decir, los canales sirven para que las comunicaciones escritas, verbales, telefónicas o cualquiera que sea el medio usado para desplazar esa comunicación, esta sea, realizada oportunamente, consistentemente, claramente, cortésmente, organizadamente, dinámicamente, y respetando los niveles de autoridad en la organización.



## **10. TERMINOS RELACIONADOS A LOS FUNDAMENTOS DEL WAZA O TECNICA EN NAGE WAZA**

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

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

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

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

**CICLO - SESIÓN - RUTINA - SERIE - REPETICIONES - PAUSAS**

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

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

## **11. FACTORES MECANICOS DEL MOVIMIENTO**

Tanto los Factores Mecánicos del Waza (FMW), como los Factores Mecánicos de los Movimientos (FMM), son los factores componentes de la biomecánica del Judo, y como son además ciertos fenómenos naturales, de los cuales

hemos hablado en otro momento y que conforman también la teoría del Judo moderno.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

g) Dirección - Sentido: se refiere a que cada Waza tiene una dirección lineal o circular que seguir en el espacio, en la dirección que siguen los

cuerpos al desplazarse por efecto de un lance, sea a la izquierda, derecha, hacia atrás, o frontal.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### FACTORES MECÁNICOS DEL WAZA EN JUDO

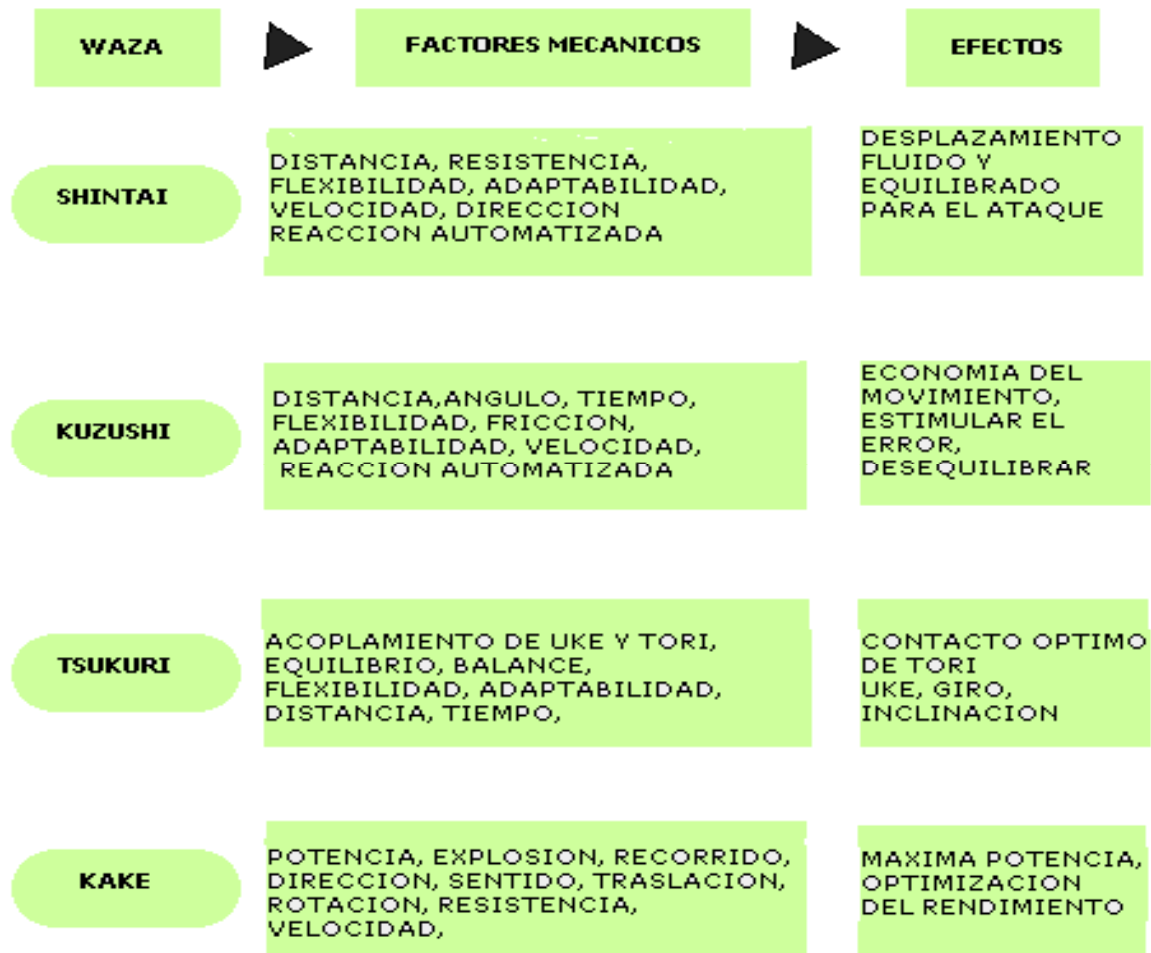


Gráfico # 2 FACTORES MECÁNICOS DEL WAZA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Todos estos aspectos establecen las diferencias de calidad de performance entre los judokas, la idea es aplicar un mínimo esfuerzo de energía y obtener el máximo resultado en calidad y cantidad de rendimiento; con recreación, satisfacción y cooperación mutua. Para ello se requiere flexibilidad, adaptabilidad, y dar una buena dosis de alegría a su Judo en el combate, de manera que un escenario lo pueda modificar en segundos.

## **12. TERMINOS RELACIONADOS A LOS FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO EN NAGE WAZA**

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

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

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

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

## **13. FACTORES MECANICOS DEL MOVIMIENTO**

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

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

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

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

- h) **Economicidad - Eficiencia:** estos son factores también de alta importancia en el Judo, hay muchas maneras de ganar; pero la mejor manera es con ahorro de energía y eficacia de performance.
- i) **Elementos del Movimiento:** es la descomposición de un movimiento en sus unidades más simples, para analizar su eficacia de rendimiento.

Por ejemplo, un Tai otoshi puede ser descompuesto en tres secciones: la entrada, el acoplamiento o contacto, y el lance o fuerza explosiva. En cada

sección se descompone el trabajo de las manos, del cuerpo, de las piernas, y de la cabeza.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ha observado si para desestabilizar al adversario o romper su equilibrio, usted usa sus manos, usa su desplazamiento, o usa su propio cuerpo para fintear o engañar ?; cómo realmente está aplicando las leyes de la mecánica para desequilibrar en cada una de las técnicas que emplea ?.

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

Ahora, mediante un análisis racional y de simplificación, en el cual la plasticidad, la flexibilidad y el desequilibrio estén presentes; busque cuál es

el camino o forma más simple, corto, recto, y de menor esfuerzo que puede seguir en alcanzar la eficiencia en esa técnica analizada.

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

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

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

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

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

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

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

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

## FACTORES MECANICOS DEL MOVIMIENTO EN JUDO

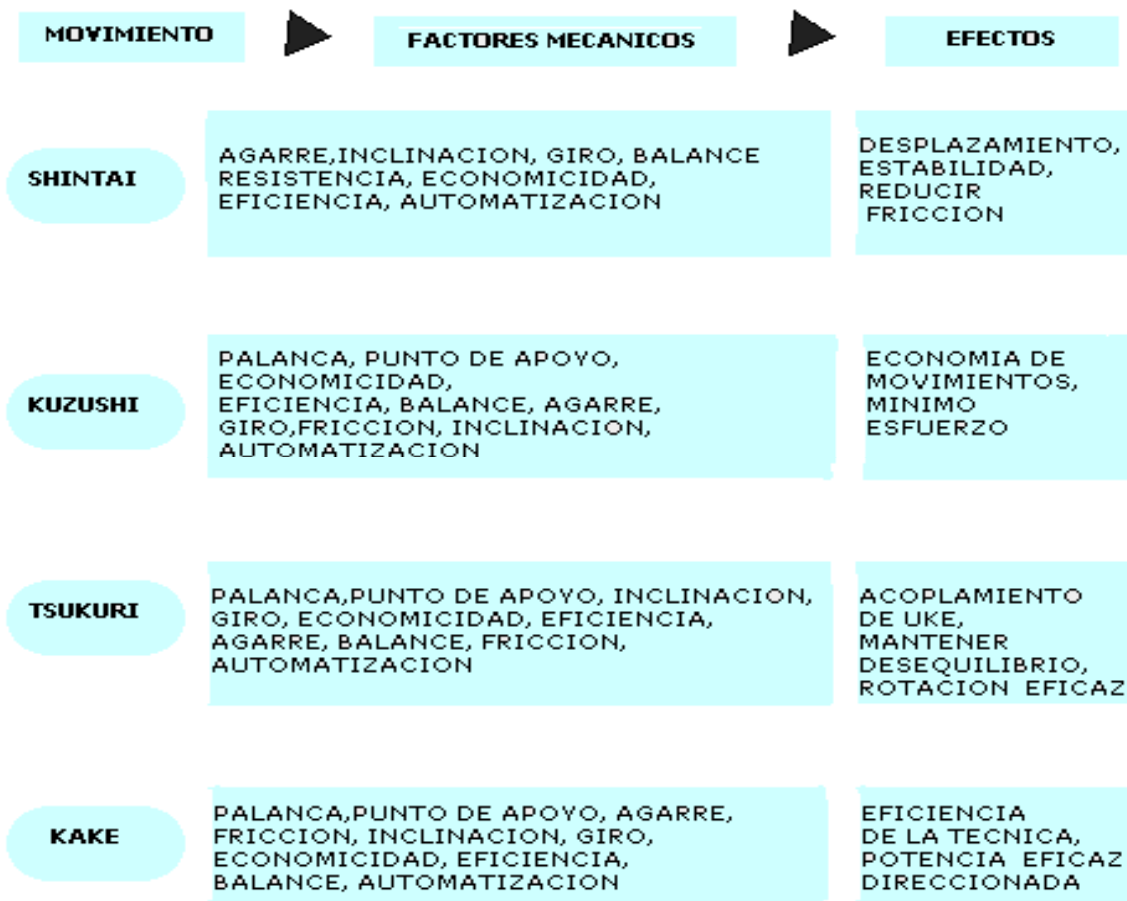


Gráfico # 3 FACTORES MECÁNICOS DEL MOVIMIENTO

### 14. TERMINOS RELACIONADOS A LOS FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO EN NE WAZA

- a) Armonía: todos los movimientos y técnicas deben tener equilibrio y secuencia en su ejecución; por eso es que en la práctica del Ne waza hay que trabajar por familias de técnicas, integrar aquellas que tienen una familiaridad o denominador común, de modo que sea más fácil aplicarlas y mantener armonía de ejecución y de enlace entre ellas.
- b) Ángulo: es la función de buscar el vértice correcto para aplicar ciertas posiciones del cuerpo o de los miembros, durante una retención, estrangulamiento o palanca.

- c) **Articulación:** este fundamento se refiere a la coordinación y secuencia que debe haber entre una técnica y otra, con la finalidad de ahorro de movimiento y energía, hay técnicas que tienen una función condicionante, o previa a la realización de otras técnicas.
- d) **Balance o Equilibrio:** es la estabilidad o posición del cuerpo lograda para controlar una situación de combate, sea en defensa o en ataque.
- e) **Control:** el cuerpo de uke tiene tres segmentos de control, sobre los cuales debe haber un balance del peso de tori, que son: cabeza y hombros, pecho y abdomen, miembros inferiores. Hay que saber repartir la presión y balance del peso del cuerpo en forma proporcional, para evitar que uke se levante o se mueva.
- f) **Flexibilidad - Elasticidad:** son la característica de los movimiento del cuerpo y de los miembros, amoldándolos a las circunstancias cambiantes del combate, sea bloqueando, rodando, doblándose o enroscándose.
- g) **Flotación:** es la holgura necesaria que debe existir entre un cuerpo y otro al realizar los cambios de una técnica a otra; la idea es evitar la fricción sobre el otro cuerpo, porque esto resta desplazamiento y flexibilidad, así como quita facilidad para mover los miembros.
- h) **Oportunidad o Tiempo:** en Judo cada acción tiene un tiempo, no es antes ni después, en eso consiste parte de la eficiencia del movimiento.
- i) **Pausa:** son los tiempos de espera, pero no improductivos, porque se espera que el rival ejecute cierto movimiento previo que nos permita actuar después.

## **15. FACTORES MECANICOS DEL MOVIMIENTO EN NE WAZA**

- a) **Arrastre:** en el trabajo de suelo, el arrastre por jalón es trascendente, porque hace cambiar la posición del rival permitiendo entrar según mejor convenga.
- b) **Bloqueo:** en la defensa hay que usar bloqueos para neutralizar el ataque de tori, no se debe permitir que un ataque de tori llegue a destino, hay que interrumpirlo en el camino usando técnicas de bloqueo.
- c) **Constricción:** para mi, ha sido muy didáctico observar la conducta de los ofidios en la selva peruana para aplicarla en el fundamento del Ne waza Randori; asegurar un agarre, desplazamiento, frotamiento de los miembros, tracción del movimiento, impulso, son algunas de las características del movimiento mecánico de las boas especialmente, que hay que incorporar a los recursos del combate.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El método es el instrumento más importante de la técnica y todos deben utilizar esa herramienta mecánicamente; pero todos no tienen el mismo arte

tampoco, que es la esencia de la técnica, ese es el problema, y cuando un judoka tiene poco arte busca el único elemento que le queda, la fuerza bruta, y al usar fuerza bruta desmedidamente la calidad de su Judo es menor, contribuyendo a distorsionar la naturaleza del Judo, hasta convertirlo en Lucha Libre o Wrestling.

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

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

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

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

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

Como el darse cuenta por ejemplo si es hipernervioso, violento, agresivo, rudo, usa mucha fuerza, o es talentoso; si tiene recursos, es sereno, astuto, o utiliza maniobras sucias; observar su agarre, que técnicas de contacto o abordaje utiliza; cómo y por qué lado se desplaza, si es zurdo o derecho.

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

## **16. DINAMICA Y CONCEPTO DE SECUENCIA EN NE WAZA**

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

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

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

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

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

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

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

## **17. DINAMICA Y CONCEPTO DE EQUILIBRIO EN NE WAZA**

En Ne waza también existe un aspecto medular y articulado del Kuzushi, Tsukuri, y Kake, como lo es en las técnicas de Nage waza. La cuestión es que la estructura interna del Ne waza no presenta un carácter tan descriptivo y detalladamente nominativo; aunque es tácito y sobreentendible, que los gestos en Judo, hablan por si mismos en su propio lenguaje gesticular y sicomotriz. Pero esencialmente, el trabajo de Ne waza se puede descomponer en ciertos componentes o partes como:

a) Contacto o Kuzushi

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

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

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

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

b) Ataque-Defensa o Tsukuri

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

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

c) Retencion-Escape o Kake

Es el tiempo de explosión de la energía, cuando el producto final se concretó en un dominio o control del rival a través de una técnica concreta y definida. O en el caso de alguna técnica de escape Nogare kata, el rival rompió la técnica de dominio, contra-atacó y se escapó. En Newaza hay un límite de cabida para la fuerza también; si esta sobrepasa a la técnica entonces ya no es Judo, es Lucha Libre o Wrestling, cambió el deporte.

Judo es ciencia y arte del desequilibrio, uso inteligente y controlado de la fuerza. Especialmente en Ne waza, que es un tipo de combate en que la acción se desarrolla

muy cercanamente, cuerpo a cuerpo, en donde el espacio para mover las extremidades no sólo es incómodo, sino estrecho además.

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

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

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

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