

---

# MANUAL DE JUDO KODOKAN TEORÍA Y SISTEMA

NÉSTOR FIGUEROA





## INTRODUCCIÓN

Este trabajo persigue satisfacer una vieja aspiración personal, pero además completar una larga trayectoria docente y de investigación en el Judo; así como la inquietud de transmitir algunas experiencias a las nuevas generaciones de judokas.

Para que los principios y fundamentos del Judo no se atomicen, ni se extravíen, más bien sigan cultivándose sistemáticamente como base para alcanzar maestría y exquisito estilo en el arte y la ciencia biomecánica del Judo, y a través de una genuina y eficaz pedagogía.

Este proyecto ha sido desarrollado a lo largo de 11 Capítulos, con abundantes fotografías y muchos gráficos didácticos.

El título es muy sugestivo, y en verdad ha sido nuestra preocupación cubrir un campo poco abordado en Judo, como es el de su teoría, principios y fundamentos, estructura, taxonomía, y especialmente su pedagogía.

Así también su sistema, que comprende procesos, técnica, biomecánica, metodologías de entrenamiento; eficiencia de la enseñanza aprendizaje, y optimización de la performance.

La mayoría de trabajos que hay disponibles sobre Judo, están orientados a describir en forma excelente los aspectos relativos a la Historia del Judo, y a las técnicas o Wazas del Judo; lo que yo llamo los Procesos del Judo, y que se encuadran dentro de su pedagogía.

La temática científica del Judo, empero, ha sido poco enfocada, tampoco se ha estandarizado la metodología de la enseñanza y del entrenamiento, a pesar de la evolución deportiva y olímpica de esta disciplina.

Pensamos que hay mucho camino por mejorar, y deseáramos contribuir a estimular a los estudiosos e investigadores del Judo, a materializar sus experiencias; porque de este modo se enriquece el mundo de los aportes bibliográficos de nuestra disciplina, contribuyendo a promocionar su práctica, y a elevar la calidad de la enseñanza y la performance en las competencias.

En nuestro primer capítulo, presentamos una breve apreciación de la Historia del Judo, de sus principios, de su condición de Arte Marcial, de sus protocolos y etiqueta, y de su filosofía de vida. Habla además de la pedagogía, de la cultura física como desarrollo de la persona, de lo cual el Kata Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku sintetiza su rol, y de los factores que integran esta pedagogía, haciendo de ella un instrumento vital para el desarrollo del Judo.

El segundo capítulo es una introducción en los aspectos científicos como fundamentos del Judo, y de cómo interactúan al interior de esta ahora disciplina olímpica de competencia. Ahí hablamos del uso inapropiado de la fuerza bruta y de su influencia en el Judo moderno, y particularmente en las competencias, se esboza una mirada futurista al desenvolvimiento del Judo como deporte.

En el capítulo tercero, se explicitan conceptos sobre la biomecánica del Judo y su funcionamiento; los elementos de la mecánica, manejo de los vectores, descom-

posición de fuerzas; concepto de la palanca, y elementos de apoyo, y de como se visualizan algunos fenómenos naturales en los Wazas.

Estos conceptos de la física mecánica, y de la fenomenología natural, se integran y armonizan con la complejidad de los movimientos del cuerpo, su morfología, y sus respuestas fisiológicas; dando como resultado el fenómeno de la biomecánica del Judo, y de la construcción y funcionamiento de una teoría uniforme y científica del Judo.

En el capítulo cuarto, tratamos de la expansión, promoción y masificación del Judo como deporte en la descentralización y desconcentración del aparato deportivo en las naciones; se habla de la manera de cómo se podría empezar a lograr resultados importantes en las competiciones internacionales, y de aplicar el mismo principio del Judo de "contracción y expansión" a la fenomenología del desarrollo de este deporte.

El deporte del Judo es una disciplina olímpica, y como tal, un fenómeno social con arraigo de masas. El Judo visualizado como un sistema debe necesariamente estar organizado, tener propósitos evaluables; pero fundamentalmente, funcionar como un sistema, y que el modelo de esta estructura tenga mecanismos que sean componentes de un modelo de sistema, y que este a su vez tenga propiedades sistémicas también.

Nuestro interés en este capítulo es despertar la preocupación y la conciencia de trabajo, orden, unidad y solidaridad en los investigadores, atletas, dirigentes, entrenadores, periodistas, aficionados, padres de familia, profesores, y de toda persona que de alguna forma tenga vinculación con el deporte del Judo.

Con la finalidad de trabajar cooperativamente hacia metas de estrategias planificadas, en desarrollo sostenido, y conociendo también, que una de las características de lentitud de crecimiento de muchas naciones es la marcada centralización de sus sistemas socio-económicos en las ciudades capitales.

Este es un factor que deberá modificarse si acaso se quiere desarrollar el deporte del Judo en forma armónica. También hablamos aquí de los procesos y Wazas del Judo, abundando con fotos del Go kyo no waza, Katame waza, Shimmeisho no waza y Atemi waza.

El capítulo quinto expone sobre los vínculos entre el fenómeno social llamado deporte, la teoría del Judo y la metodología del entrenamiento que constituyen el fundamento de esta actividad. Las metodologías de entrenamiento en las diversas disciplinas deportivas han ido modernizándose y perfeccionándose, en sus propósitos, recursos y procesos.

El deporte así científicamente llevado, está orientado a la práctica recreativa, educativa, competitiva, y social; porque la esencia y el espíritu del deporte no podría reducirse al marco pragmático de las competencias exclusivamente; ese sería un afán mediocre, ineficaz y egoísta en el desarrollo de las sociedades.

El deporte es un instrumento de desarrollo del ser humano con respecto a sí mismo, a su familia, y a su entorno social; pero sobre bases científicas y modelos programados de preparación y entrenamiento, que requieren también de los recursos logísticos oportunos, en cantidad y calidad adecuada.

En el proceso del entrenamiento táctico estratégico de un atleta, también es necesario conocer y utilizar principios y mecanismos estandarizados para la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento.

La metodología del Judo es un tema de actualidad, de controversia de resultados. Aquí se habla de las formas y mecanismos de preparación y entrenamiento, creemos que este es un campo discutible, expectante, de ensayos, ajustes y de contrastes.

En el terreno de la pedagogía y de las competencias del Judo, el método adquiere gran acogida e interés por la diversidad de mecanismos de entrenamiento. Más todavía, porque efectivamente hay diferencias metodológicas de filosofía y de trabajo entre un profesor y un entrenador de Judo.

Porque el trabajo de ambos tienen caracterologías diferentes aunque muy complementarias; ya que el primero es un forjador, un pedagogo que conduce a la maestría del conocimiento y a la calidad de la performance, a la perfección y a la estética de los movimientos.

El segundo es un adiestrador que conduce hacia la alta eficacia de la performance, hacia adquirir movimientos automatizados, a la mejor productividad de los movimientos, y a las estrategias de combate; pero en ambos profesionales, el denominador común será ejecutar la ley económica de la optimización de resultados empleando la mínima inversión, y la satisfacción mutua a través de la cooperación y de la solidaridad, que son los principios elementales del Judo.

Personalmente estimo que los modelos de entrenamiento no deben generalizarse o estandarizarse siempre y en toda su periodización; más bien, pienso que hay que diseñar un modelo de trabajo para cada atleta, de acuerdo a su capacidad, recursos, características, rivales, y torneos; por supuesto que hay ciertas bases y ciclos de entrenamiento que son comunes para todos, pero a partir de ahí, hay que diseñar un trabajo particular de acuerdo a cada aptitud.

La metodología del entrenamiento en Judo, o sea, la preparación de un atleta del Judo debe sostenerse sobre el planteamiento de una filosofía, espíritu, o política de acción; en la cual se plasmen todas las consideraciones de lo que se pretende o espera alcanzar en términos de logros de producción y auto realización de la carrera personal del atleta.

En el capítulo sexto se describe cuestiones terminológicas que son utilizadas en el trabajo del entrenamiento, y cuyos conceptos deben imprescindiblemente ser estandarizados, de forma que todos hablemos un mismo lenguaje dentro de una misma disciplina, la cual debe estudiarse con el carácter científicista del deporte moderno.

Este es un punto en el que se observan algunas imprecisiones en el significado y aplicación de las terminologías técnicas que se utilizan para denominar determinados hechos o acciones dentro de la tarea metodológica de los de los procesos de entrenamientos, así como en la formulación de programas.

De forma que los capítulos quinto y sexto tienen relaciones teóricas importantes y conexas. Así vemos que hay varios conceptos que se vienen usando con real

confusión e inexactitud, entre ellos encontramos por ejemplo términos como sistema, técnica, táctica, estrategia, estructura, método, procedimiento, proceso, política, objetivo, meta, módulo, modelo, etc.

También he podido oír expresiones que no distinguen con claridad ciertas categorías tales como una política de una norma, un proceso de un procedimiento, una actividad de una operación, una decisión estratégica de una decisión táctica; o más aún confunden sistema con modelos, funciones con tareas, no se distinguen las partes que contiene un proyecto y las que contiene un programa o un plan.

Este hecho nos motivó a escribir algún avance al respecto, de modo que podamos aportar cierta referencia para cooperar en normar un poco estas categorías de la metodología en el trabajo de la preparación de atletas del Judo, y podamos todos aquellos que en diversas formas tenemos ese vínculo deportivo del Judo, hablar y entendernos en términos mas estandarizados y claros.

En el capítulo séptimo, abordamos un tema controversial, que es el pan de cada día en el mundo moderno de las competencias, aquel tema que ha dividido siempre a los competidores en todas las disciplinas, llámese en los estilos técnicos, y los estilos rudos. Aquí pues, se habla de la administración inteligente y controlada de la fuerza, como un complemento menor de la técnica del judoka.

Una técnica de Judo tiene varios componentes mecánicos como son: ángulo, momento, dirección, desequilibrio, distancia, velocidad de reacción, velocidad de movimiento, y por supuesto, energía; pero hablamos de una fuerza inteligente, de una fuerza controlada, puesta al servicio del talento y del arte para la aplicación eficaz de la biomecánica del Judo.

La fuerza cuando se aplica por ella misma es una explosión de energía descontrolada, o lo que llamamos fuerza bruta, y cuando este desembalse de fuerza acumulada es neutralizada, la persona que la usó, queda anulada, desarticulada, sin decisión y sin recursos para reactivarse en ese momento, porque perdió su único y primordial argumento, su fuerza bruta. Más todavía, cuando el fenómeno anaeróbico está presente y hay que saber administrar la fatiga.

Consecuentemente, la fuerza es necesaria, pero hay que administrarla sabiamente, dosificarla, para que tanto en la función de resistencia aeróbica como en la anaeróbica, los músculos no pierdan su capacidad de funcionalidad, aún con variaciones en los niveles de oxígeno. Téngase presente que más fuerte será aquel atleta que sabe administrar eficazmente el cansancio, utilizando los recursos técnicos adecuados en el momento más oportuno.

De otro lado, un Judo sin Pedagogía se convierte en la práctica deportiva de una disciplina sin fundamentos científicos, sin filosofía; que no permitirían a su vez moldear el físico, la mente, las emociones, el carácter y el temperamento de la persona; a fin de que esta se convierta en un elemento positivo y productivo a la sociedad a través de la fenomenología del deporte.

El proceso y calidad de preparación de un atleta del Judo es sometido a prueba tanto en su calidad metodológica, como en sus aptitudes personales; a través de las confrontaciones del Randori o del Shiai, es decir en las experiencias competitivas en los torneos.

El capítulo octavo aborda el tema del sistema de ataque. Hay judokas que tienen un buen proceso de preparación, por meses se entrenan en determinadas técnicas de ataque, pero extrañamente, en el momento del combate, la eficiencia de sus ataques es notoriamente baja, y los resultados son diferentes a los planes elaborados.

Qué es lo que sucede con estos atletas ?. Yo diría que muchas veces falta trabajo de coordinación, de secuencia, de ataque alternativo, de creatividad e improvisación de recursos en el ataque, de serenidad para concretar las acciones; de trabajo de reflejos condicionados, o sea de automatización de las reacciones ante cualquier circunstancia del combate.

Y tal vez de algo que no se adquiere con facilidad, como es la moral o espíritu de combate, el coraje, el aplomo, la bravura, la autodeterminación, y la auto confianza. En fin, hay que identificar plenamente las variables componentes insatisfactorias del sistema de ataque.

En el combate o Shiai, la finalidad o meta para el adecuado nivel de performance es obtener la victoria sin duda alguna, pero hay que ganar haciendo las cosas bien hechas también, empleando estrategia de combate Hyoho; no haciendo un ataque por el ataque mismo, en una muestra de fuerza bruta, o de una intensa explosión de energía, o desatando un coraje exacerbado que es una agresividad no inteligente. En el ataque es muy factible que el miedo, los nervios, o la desesperación hagan reaccionar descontroladamente al atleta.

El capítulo noveno es otro interesante ensayo, esta vez, sobre el sistema de defensa. Algunas veces he escuchado decir que la mejor defensa es el ataque, pero podríamos pensar también que un sólido ataque se construye teniendo como base una buena defensa que sea resistente, compacta, infranqueable, y que sirva de soporte para iniciar un contra-ataque veloz y eficaz.

Por ejemplo el Uchimata Sukashi del campeón mundial Shinichi Shinohara, es una típica contratécnica, en que uke recibe un ataque certero de Uchimata, lo evade con una finta de pierna y cadera, y contra ataca usando el Kuzushi de tori, y maniobrando con sus brazos, lo hace girar 180 grados en el aire y lo hace caer en un perfecto Ippon.

En el Judo actual de competencia observamos que el factor sorpresa es un elemento que es utilizado con suma destreza por los atletas, a veces no se sabe por dónde vendrá un ataque certero; los ataques tienden a esquematizarse en la simplicidad del movimiento, pero a la vez en su fuerza extrema, y en la certeza y eficacia del atacante.

Por ello, en el diseño de un modelo de defensa, es necesario implementar primero ciertos mecanismos que actúen como sensores, o identificadores del estilo, las actitudes, e intenciones del rival; de modo tal que ciertos agarres Kumikata, ciertos desplazamientos y movimientos Shintai, nos permitan identificar hacia dónde y de qué manera atacará el rival, en qué momento, y en qué ángulo.

El capítulo décimo se refiere a la promoción de la investigación, capacitación y formación de los instructores y profesores de Judo; este realmente es un punto sustancial en la pedagogía de nuestro deporte.

Cada segmento del sistema deportivo debe auscultar y diagnosticar su status pedagógico, porque de aquellas capacidades y recursos docentes, y de los modelos programáticos curriculares y metodológicos, también dependerá el desarrollo del deporte del Judo.

Sabemos que la educación es el medio más importante para el desarrollo de los seres humanos, y obviamente en lo concerniente al deporte en sí mismo.

Por esta razón, es necesario concentrar esfuerzos en formular una esmerada y eficaz pedagogía del Judo; que prepare instructores idóneos y eficientes en la enseñanza y en el desarrollo del Judo.

Aquí formulamos un proyecto de programa de capacitación de mediano alcance, tal vez para unos tres años, y cuya estructura debe adecuarse a las particulares disponibilidades y necesidades de cada realidad.

Y que debe comprender todo lo concerniente a la ciencia y el arte del Judo; en aspectos relativos a la Historia, Bushido, Reigisoho, Wazas, metodologías de entrenamiento, Randori, competencias, y reglas.

Desde este punto de vista, la pedagogía del Judo es una combinación de estructura y procesos didácticos e integrados, sistematizados en la relación enseñanza aprendizaje, y administrados sobre el seguimiento de objetivos y decisiones a cumplir.

Considerando además las conductas culturales, las capacidades físicas, las aptitudes fisiológicas, cualidades mentales y anímicas; así como las habilidades y talentos para la disciplina, métodos de la transmisión del conocimiento, y de la formación de profesores y entrenadores hábiles para la docencia y la preparación deportiva en el Judo.

Así mismo, en la estructuración programática académica de una enseñanza basada en el "aprender haciendo" y en el "enseñar demostrando"; mejor dicho, en una amalgamada combinación de teoría y entrenamiento del Judo.

Sujeta también a un plan de evaluaciones y promociones justas, que reflejen el desarrollo académico del estudiante en el aprendizaje integral del Judo como Budo y deporte.

Finalmente llegamos al capítulo undécimo, que es una pequeña propuesta organizacional para organizar escuelas y clubes de Judo, pero que puede ser extensiva a otro tipo de escuelas de las Artes Marciales también.

Las escuelas de Judo, academias, clubes, y con mayor razón, las ligas, las federaciones, y cualquier institución que tenga por misión desarrollar, promover y enseñar el Judo tienen necesariamente que estar adecuadamente organizadas; la organización no camina sin una eficaz gerencia deportiva y viceversa. En ello va nuestra preocupación de resaltar las tareas y funciones de un organismo rector de las actividades administrativas del deporte del Judo. Este planteamiento nos conduce a inferenciar que la vida de una escuela de Artes Marciales tiene dos aspectos esenciales sobre los que gira su existencia:

a) La administración y calidad de servicios educativos que ofrece a la comunidad, contribuyendo a su sana recreación, cobertura de necesidad y desarrollo de capacidades y valores; que deben traducirse también en adecuados ingresos para solventar su sostenimiento.

b) La preservación y el legado del Arte Marcial que se difunde, creando escuela de estudio, investigación, y práctica entre sus seguidores y discípulos, para la continuidad del legado o herencia generacional del arte practicado.

Recordemos también que la educación perfecciona la cultura y la vida de la sociedad en sus múltiples aspectos, pero que también es una buena fuente de trabajo, y por consiguiente, el funcionamiento adecuado de una escuela de Judo permitirá éxito e imagen a sus propietarios y estudiantes, y constituirá un elemento importante en el desarrollo social de su comunidad, y económico además, porque seguramente contribuirá con el pago de impuestos y servicios.

La imagen corporativa o institucional es el activo intangible que la escuela hace crecer con los años de esfuerzo diligente, al punto de ser visualizada con nombre y estatura propia en su comunidad. Esta imagen tiene un alto costo, y un alto valor también; por lo tanto, debe preservarse esmeradamente para que incremente su desarrollo.

Por todas estas razones, en este libro hemos hecho hincapié especial en señalar, que un Judo sin pedagogía se convierte en una actividad deportiva intrascendente; por más reglas que la normen, por más torneos que la promuevan, por más masificación, por más popularidad y acogida que pueda tener, sin pedagogía no hay desarrollo del Judo.

La pedagogía en el Judo, ya lo hemos reiterado, es vital, es parte de sus esencias filosóficas, de la transmisión racional y científica del conocimiento de esta disciplina; sea en lo deportivo competitivo, en lo recreativo, o en el aspecto de la defensa personal.

Y en cualquier posición de responsabilidad frente a esta disciplina, sea en calidad de dirigente, como promotor, como entrenador, como juez o árbitro, como instructor, atleta profesional, o como estudiante; la aplicación de metodologías y programas educativos científicos aseguran la continuidad, desarrollo, y preservación de esta bella disciplina que es el Judo. Porque sabemos, y tenemos la convicción que los pueblos se desarrollan a través de una moderna pedagogía.



Tadanori Koshino campeón mundial 89, 91  
Sensei Figueroa en el centro  
Ryka Yasaki campeona 1991 en el Pacific Ring Tournament

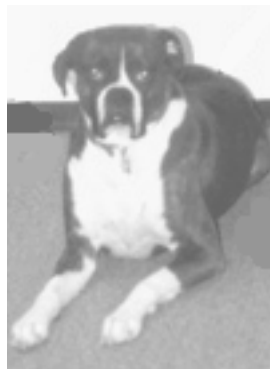


Sensei Scott, Sensei Néstor, Sensei P. Porter 9no. Dan  
Blumenfield, Illinois, 1997





ESTE LIBRO HA SIDO PUBLICADO  
GRACIAS AL SOPORTE DE  
SINCHIUDOKAN INSTITUTE  
info@sinchijudokan.com  
www.sinchijudokan.com  
&  
BOXER COMPUTER SERVICES  
BOXERCS@PRODIGY.NET



Prohibida su Reproducción