



DEPORTISTAS CIEGOS

BRUNO CARMENI



GUIAS

JUDO PARA DEPORTISTAS CIEGOS

BRUNO CARMEN

GUIAS

Título original en italiano: Judo per ciechi sportivi

Versión al castellano: Agencia Borealis, Madrid.

Traducido con autorización del autor.

1.^a edición en italiano © Bruno Carmeni, 1997.

1.^a edición en castellano, ONCE - Dirección de RR.PP. y Publicidad, 1998.

Diseño de portada: Departamento de Diseño, Dirección de RR.PP. y Publicidad de la ONCE.

Coordinación de la edición: Dirección de Cultura de la ONCE.

Cuidado de la edición: Carmen Roig.

© de esta edición: ONCE - Dirección General.

ISBN: 84-484-0211-1

D.L.:35742-1998

Impreso en: I.R.C. Cantueso, 103. Madrid.

Bruno Carmení (1940) comienza a practicar el judo en 1955. Consigue el primer dan en 1960 y el séptimo en 1993. Participa en la primera Olimpiada de Judo en Tokio en 1964. Consigue la medalla de plata en los Campeonatos de Europa en Ginebra, en 1963. Ha sido convocado 21 veces en el equipo nacional y ha participado en siete campeonatos de Europa. Ha sido cuarenta y cuatro veces finalista en los campeonatos nacionales (individuales y por equipos) y siete veces campeón de Italia.

Obtuvo la medalla de bronce al Valor Atlético CONI, en 1965.

Ha sido entrenador del Equipo Nacional Junior FILPJ, del Equipo Universitario CUSI y FICS desde 1971 hasta 1992. Primer docente de la Academia Nacional de Judo en 1971.

Miembro de la Comisión Nacional para la promoción de grado y cualificación desde 1976. Asesor Técnico Federal desde 1978.

Estrella de Plata al Mérito Deportivo CONI, 1966.

Arbitro Nacional de Primera Categoría desde 1977 y Arbitro Internacional Continental desde 1992.

Miembro de la Comisión Técnica de International Blind Sports Association (IBSA) desde 1987.

Se agradece al Dr. Matteo Pellicone, Presidente de la "Federazione Italiana Lotta, Pesi, Judo e Karate", por haber contribuido a la realización de esta obra.

CONI
FISD
FILPJK

La entrega lleva al beneficio recíproco.

J. Kano

Índice

Prólogo.

Introducción.

1. Clasificación visual y aptitud para la competición.

1.1. Prefacio.

1.2. La clasificación visual.

1.3. La aptitud para la competición.

1.4. La percepción visual.

2. Análisis del cuerpo.

2.1. Comparación entre dos culturas.

2.2. Análisis de la palabra cuerpo.

2.3. La postura y los reflejos.

2.4. Elementos básicos de la psicomotricidad.

2.5. Evaluación del alineamiento en posición de pie.

2.6. Análisis del equilibrio y de la coordinación

2.7. Evaluación del modo de andar.

2.8. Conclusiones.

3. Patologías.

3.1. Oftalmología.

3.2. Trastorno ocupacional.

4. Los beneficios del judo.

4.1. Los beneficios del deporte.

4.2. El judo y los deportistas ciegos.

4.3. El judo educativo.

4.4. La integración.

5. Alcanzar los objetivos.

5.1. La motricidad.

5.2. La psicología.

5.3. La integración social.

6. Orígenes históricos.

6.1. Los orígenes de la Federación Italiana de Deporte para Discapacitados.

6.2. El primer censo nacional.

6.3. International Blind Sport Association.

6.4. La familia paralímpica.

6.5. Historia de los Juegos Paralímpicos.

6.6. Los orígenes del judo.

6.7. Definición del bujutsu.

6.8. El nacimiento del jujitsu.

6.9. ¿Es el judo un arte marcial?.

7. Orígenes del comportamiento.

7.1. Reglas generales.

7.2. El ritual rei.

7.3. La posición sedente za zen.

7.4. La autodisciplina.

8. Respiración.

8.1. Esotérica-exotérica.

8.2. Los cuatro métodos.

9. Progresión técnica.

9.1. La preparación física.

9.2. Movimientos del cuerpo.

- 9.3. Las presas kumi kata.
- 9.4. El equilibrio shisei.
- 9.5. Las caídas ukemi.
- 9.6. Las técnicas de proyección.
- 9.7. Las técnicas de suelo ne waza.
- 9.8. El entrenamiento técnico.
- 9.9. Demostraciones de las técnicas fundamentales kata.
- 9.10. La programación.
- 9.11. Jerarquía del aprendizaje.

10. Profesores.

- 10.1. Cualificación del profesor.
- 10.2. Cualidades del profesor.
- 10.3. Filosofía de la educación.
- 10.4. El profesor y su metodología.
- 10.5. Acercamiento del profesor al deportista ciego.

11. Competiciones.

- 11.1. Las reglas internacionales.
- 11.2. Apéndice a las reglas arbitrales de la FIJ.
- 11.3. Las técnicas y las zonas ofensivas.
- 11.4. La evolución técnica.
- 11.5. Edad de los deportistas.

Bibliografía.

Datos acerca del autor.

[Volver al Índice](#)

PROLOGO

Actualmente, resultan indiscutibles los enormes beneficios que entraña la práctica deportiva para las personas. En concreto, por lo que se refiere al colectivo de personas ciegas y deficientes visuales, estos beneficios se ven reflejados en su vida cotidiana en un aumento de la confianza en sí mismos y en su orientación espacial, al mismo tiempo que supone un excelente instrumento para potenciar la convivencia e integración social. En definitiva, al existir beneficios añadidos de todo tipo su práctica y su fomento es trascendental.

Todas estas cualidades se desarrollan de una manera importante con la práctica del judo. Para competir, nuestros deportistas necesitan muy pocas adaptaciones respecto a la normativa que rige a los deportistas videntes. Ningún deporte se ajusta mejor que el judo para que los atletas ciegos compitan con videntes en las mismas condiciones.

El judo estuvo por primera vez en unos Juegos Paralímpicos en Seúl'88. Desde entonces, su expansión entre las personas ciegas ha sido espectacular. Ya se han celebrado varios campeonatos continentales y mundiales. Fruto de esta espectacular evolución, actualmente, el judo de ciegos ha incorporado también la categoría femenina en los campeonatos mundiales.

Como presidente de la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA), creada en 1981, quiero agradecer el apoyo recibido por parte de organismos públicos y privados, que han hecho posible la consolidación del judo dentro de nuestro colectivo de deportistas.

Sin embargo, todavía queda un largo camino por recorrer. Los países en vías de desarrollo necesitan de la solidaridad de los más avanzados para poder situarse en primera línea. Es necesaria la formación de técnicos especializados para seguir promocionando este deporte. Publicaciones como ésta que tenemos entre manos son una herramienta muy útil para desarrollar el judo y una ayuda inmejorable para quienes se dedican a su enseñanza. Estoy convencido del alto valor educativo de este libro, esperando que su publicación sienta precedente para futuras publicaciones técnicas de deportes para ciegos que tan beneficiosas resultan para el desarrollo y buen funcionamiento de nuestro deporte.

ENRIQUE SANZ. Presidente de IBSA

[Volver al Índice / Inicio del Prólogo](#)

INTRODUCCIÓN

Es un hecho aparentemente paradójico el que, a pesar de los avances en oftalmología, ya sea médica o quirúrgica, y a pesar de la intensificación de las iniciativas de prevención en diversos países, el número de ciegos en el mundo sigue creciendo. Las causas de este fenómeno son muchas y muy complejas, entre las cuales cabría destacar:

1. Las guerras. Basta con encender la televisión o leer los periódicos para darse cuenta del gran número de personas que pierden la vista en ellas. Sin embargo, esta causa sólo explica en parte el aumento en el número de discapacitados.

2. La contaminación atmosférica. Es una de las "enfermedades" de nuestros tiempos ya que, junto con el alto número de accidentes automovilísticos, laborales e intoxicaciones alimentarias, provoca traumas en el nervio óptico.

3. El incremento demográfico. Tanto la mortalidad infantil como la senil están en clara disminución, con el consiguiente aumento de la población, en especial la de personas de edad avanzada gracias a los progresos de la medicina moderna. En los países industrializados, casi dos tercios de las defunciones están relacionadas con dolencias de la vejez.

4. El bienestar. Todos sabemos la gravedad que tienen para los ojos las complicaciones vasculares de la diabetes. Está considerada como una de las enfermedades propias del bienestar; en tiempos de guerra, cuando se comía poco e incluso se sufría hambre, la diabetes prácticamente desapareció. También son importantes las intoxicaciones alcohólicas, que provocan la atrofia irreversible del nervio óptico.

Para completar todo lo dicho, no podemos ignorar el censo. Indudablemente, contamos en la actualidad con estadísticas que nos proporcionan la imagen de la situación social, de la salud de la población y, simultáneamente, se ve reforzado el sentimiento humanitario de la sociedad para ayudar a aquellos que sufren alguna discapacidad. Pero para ello es indispensable conocer las necesidades de los ciegos, que en el pasado llevaban una vida de resignación, ignorados y abandonados.

Hoy en día, los ciegos no son personas confinadas en sus institutos, sino que asisten a cursos de informática, algunos trabajan en oficinas públicas, otros son profesionales independientes, se dedican con éxito a la política, alcanzan la fama como cantantes, son expertos fisioterapeutas, etc.

Un porcentaje considerable hace deporte, y muestran dotes de grandes campeones. El 1er. Congreso Paralímpico y las Paralimpiadas de Barcelona (1992) fueron un gran éxito deportivo y han dejado claro un concepto importante: el deportista discapacitado, en general, recibe reconocimiento por lo que puede hacer y por lo que es, o sea, un atleta con cualidades excepcionales.

International Blind Sports Association (IBSA) sostiene con fuerza el principio de que cada individuo debería ser tratado del mismo modo. Cada persona debe gozar de los mismos derechos, libertades y privilegios.

El hecho de que una persona tenga alguna discapacidad no es razón para que sea tratada desfavorablemente, con prejuicios, o para que se le niegue el derecho y la libertad de escapar de tales prejuicios y discriminaciones.

Resulta difícil actualmente aconsejar a una persona *normal* qué deporte debe practicar; por tanto, resulta aún más complicado aconsejar a un discapacitado, aunque es indudable que este último obtendrá mayor beneficio de la actividad deportiva.

Las personas con deficiencias visuales son sujetos que, debido a su discapacidad, tienden a padecer de hiperlordosis y de protuberancia del abdomen, dado que han perdido la capacidad de orientarse y temen caerse o tropezar con cualquier objeto.

El deporte les ayuda a desarrollar el sentido de orientación espacial, la sensibilidad auditiva laberíntica, el tacto y la sensibilidad muscular, compensando la falta de visión.

Una antigua poesía afirma:

*El judo tiene la naturaleza del agua.
El agua fluye hasta alcanzar
un nivel de equilibrio.
No tiene forma propia,
pero adopta la del recipiente que la contiene.
Es indomable y penetra en todas partes...*

Si esto es cierto, afirmar que la ceguera es un impedimento para la práctica del judo es un error.

De hecho, un judoka nunca mira a su adversario durante el combate, porque se concentra en buscar la fuerza y ganar la posición ventajosa para atacar o para defenderse del ataque.

Los ciegos no tienen ninguna dificultad en apreciar estas sensaciones corporales. Es la percepción de la fuerza y de las acciones del adversario lo que permite escoger entre un movimiento válido y otro que no lo es.

Hace muchos años, los expertos en judo se vendaban los ojos durante las demostraciones técnicas, con la finalidad de demostrar que la vista no juega un papel preponderante en este deporte. Los ancianos maestros japoneses han asegurado siempre que lo importante en el judo es advertir el ataque del adversario a través de la presa en su judogi.

El profesor Kano ha resumido la finalidad del judo de este modo:

El judo es el mejor modo de valorar la fuerza física y espiritual del cuerpo.

Mediante el continuo ejercicio físico de ataques y defensas, se puede alcanzar el perfeccionamiento del cuerpo y del espíritu; es más, la esencia espiritual del judo será parte integrante de vosotros mismos.

De esta forma, seréis capaces de perfeccionaros y de contribuir en cierto modo a mejorar la humanidad.

Dicho en otras palabras, este es el objetivo que se persigue con la práctica del judo. Aquel que desee seguir este camino deberá primero impregnar su alma con estas enseñanzas.

[Volver al Índice](#) / [Inicio de la Introducción](#)

1. CLASIFICACIÓN VISUAL Y APTITUD PARA LA COMPETICIÓN

1.1. PREFACIO

Pero, ¿quién es el discapacitado? El discapacitado es una persona que sufre un "handicap" más o menos grave y estable, por lo que no se trata de un enfermo, sino de un sujeto que muestra las secuelas de una enfermedad que, en algunos casos, puede ser susceptible de mejoría parcial a través de la terapia, la fisioterapia y el deporte.

Las personas discapacitadas que practican deporte se dividen en categorías según sus discapacidades concretas. Existen seis organismos internacionales que regulan la actividad competitiva y las categorías, haciendo hincapié en la funcionalidad del atleta casi con independencia de las causas de su discapacidad.

Uno de estos seis organismos internacionales es International Blind Sport Association (IBSA) que se ocupa de los atletas ciegos o con deficiencia visual, aquellos que han perdido completa o parcialmente la vista por causas adquiridas o congénitas.

La deficiencia visual puede definirse como una pérdida de visión por parte del sujeto, admitiendo diversos grados, mientras que la ceguera se define como la pérdida total de visión, incluyendo la percepción de luz. Las personas afectadas presentan una discapacidad sensorial, pero son plenamente capaces en el aspecto físico.

1.2. LA CLASIFICACIÓN VISUAL

Existen diferentes niveles de deficiencia visual, y cada situación influye a la visión de modo particular y distinto. El sufrir una deficiencia visual no siempre significa la pérdida total de la vista. Algunas personas son capaces de distinguir la diferencia entre la luz y la oscuridad. Otras ven de modo velado, como si tuvieran una gran cortina blanca ante los ojos. Otras nunca son capaces de ver una figura entera, sino solamente la parte superior, o la inferior, o lateralmente, como si siempre tuvieran un gran punto negro en el centro de sus ojos. Para otras personas, su visión es totalmente nula a excepción de un punto luminoso muy pequeño. Y otros no ven absolutamente nada. Estos son tan solo algunos ejemplos de deficiencia visual.

Es muy importante comprender hasta dónde alcanza la deficiencia visual de una persona. Algunos sujetos pueden tener la vista *fluctuante*, mientras que otros pueden estar perdiendo vista gradualmente a causa de una enfermedad degenerativa. Es siempre oportuno consultar a estas personas sobre su vista. Esto puede ayudar a decidir el mejor método de aprendizaje a aplicar y cuáles son las ideas o modificaciones más apropiadas. Conviene tener presente que no siempre la persona discapacitada está dispuesta a hablar abiertamente sobre las causas de la pérdida de su propia vista.

Muchas personas con una vista débil *ven* de distinto modo. Algunos lo hacen explorando los objetos, otros girando lentamente la cabeza para seguir el movimiento o para localizar objetos o personas. Otros deben girar la cabeza para ver con el rabillo del ojo. Algunas personas ven mejor si no dirigen la vista directamente al objeto.

A menudo, las personas con visión *parcial* tienen las mismas o mayores dificultades que los *ciegos*, especialmente porque tienen que enfocar todo aquello que les rodea. Esto puede deberse a una serie de razones, entre las cuales se encuentra la dificultad para calcular las distancias. La terminología empleada para indicar las diferencias entre unos y otros es la siguiente:

1. ciego total;
2. ciego legal;
3. vista parcial;
4. 10 décimas;
5. deficiencia visual.

El término de *deficiencia visual* incluye todos los anteriores, refiriéndose a la gama **completa** de la *ceguera legal* desde la *vista parcial* hasta la *ceguera total*. En el ámbito de la *vista parcial*, se incluyen personas con visión **parcial baja y alta**. Es necesario tener en cuenta la distinción entre *ceguera total* y *vista parcial* dado que las necesidades de estas personas son muy distintas.

Las personas con discapacidades suelen encontrarse a gusto con la terminología que se emplea para describir las actividades cotidianas. Las personas con deficiencia visual *ven* lo que quieren decir y están encantados de *verte*.

¿Quién es un *ciego legal*? Las personas clasificadas en esta categoría suelen describirse como *ciegos totales* o personas con *vista parcial* (baja visión). En este último caso puede establecerse otra subdivisión entre aquellos con visión parcial **alta y baja**. Aproximadamente el ochenta por ciento de las personas clasificadas como *ciegos legales* pueden utilizar su vista en parte. El tipo y el grado de asistencia que necesita cada persona vendrá determinado por el entorno en el que se encuentren. Por ejemplo, una persona puede no necesitar asistencia para caminar o cuando está sentada. En cambio, necesitará dicha asistencia para participar activamente en actividades físicas, dada la naturaleza dinámica de tales actividades.

Los individuos considerados *ciegos legales* son aquellos que disponen de un campo visual menor o igual a 20 grados, o cuya agudeza visual es menor o igual a 6/60, medido en el mejor ojo y empleando la mejor corrección posible.

Según otra división, se definen cinco clases de deficiencia visual, desde 3/10

hasta la ceguera absoluta. Se utilizan dos parámetros en la definición de estas clases: la agudeza visual central y el campo visual.

Primera clase: visión parcial con agudeza visual inferior a 3/10 y mayor o igual a 1/10 o con campo visual comprendido entre 60 y 20 grados.

Segunda clase: visión parcial con agudeza visual comprendida entre 10/10 y 1/20 o con campo visual comprendido entre 20° y 10°.

Tercera clase: visión parcial con agudeza visual comprendida entre 1/20 y 1/50 o con campo visual menor de 5°.

Cuarta clase: agudeza visual menor de 1/50 o campo visual menor de 5°.

Quinta clase: ceguera absoluta con imposibilidad de percibir la luz.

Desde el punto de vista sanitario, la visión parcial genera muchos más problemas que la ceguera, no sólo por el mayor número de personas afectadas, sino por la enorme variedad de casos de visión parcial.

Conviene saber que la función de la vista no solo viene determinada por la agudeza visual o por el campo visual; presenta diversos componentes:

- el sentido luminoso;
- la adaptación a la luz;
- la sensibilidad al contraste;
- el sentido cromático;
- la sensación visual (es decir, la respuesta elemental de los centros a los estímulos visuales);
- la percepción de formas;
- la percepción visual (elaboración mental de la sensación visual, combinada con informaciones registradas en la memoria);
- el campo visual (difícil de cuantificar en grado porque podría haber reducciones sectoriales).

Es evidente que a estas bases fisiológicas de la deficiencia visual hay que añadir todas aquellas disfunciones individuales que influyan sobre la función visual.

Aunque, a lo largo de la historia, las clasificaciones adoptadas en el deporte por las asociaciones de deporte para ciegos han sido muy diversas, en marzo de 1982 IBSA aprobó el método universal de clasificación que a continuación se expone:

B1: desde la ausencia de percepción luminosa en ambos ojos hasta la percepción de luz, pero con incapacidad para reconocer objetos o siluetas en cualquier dirección;

B2: capacidad para reconocer objetos o siluetas hasta una agudeza visual de 2/60 y/o una limitación del campo visual a 5 grados;

B3: agudeza visual de entre 2/60 y 6/60 y/o campo visual entre 5 y 20 grados.

Utilizando esta subdivisión en tres clases, se consigue un buen equilibrio entre participantes en las competiciones deportivas, aunque no puede considerarse perfecta ni permanente dado que, obviamente, siempre encontramos casos límites de difícil clasificación.

Se ha demostrado que el judo es uno de los deportes más adecuados para la integración de las personas ciegas dado que, a pesar de la existencia de la clasificación antes citada, todos los deportistas compiten entre sí (cosa que no ocurre en la mayoría de los deportes del ámbito de IBSA); y en muchas ocasiones compiten con normalidad contra otros deportistas sin deficiencia visual.

1.3. LA APTITUD PARA LA COMPETICIÓN

La medicina deportiva es principalmente preventiva, de donde se desprende la necesidad de evaluar la aptitud de los posibles deportistas para la práctica de la actividad competitiva, que al mismo tiempo reporte beneficios psíquicos y físicos; dicha necesidad es aún más evidente en el caso de deportistas discapacitados, más que en el caso de los deportistas *normales*.

Sin duda, la concesión a las personas discapacitadas de la aptitud para la práctica deportiva competitiva, es el resultado legislativo más importante de los últimos años. El reconocimiento de la tutela sanitaria acentúa aún más la validez de la práctica deportiva para los discapacitados. El texto del Decreto es el siguiente:

MINISTERIO DE SANIDAD DE LA REPÚBLICA ITALIANA

Decreto de 4 de marzo de 1993

Determinación de los protocolos para la concesión de la aptitud para la práctica competitiva a personas discapacitadas.

El Ministro de Sanidad

Vista la ley de 26 de octubre de 1971, n° 1099, *tutela sanitaria de las actividades deportivas* ;

Vista la ley de 23 de diciembre de 1978, n° 833, *Instituciones del Servicio Sanitario Nacional*;

Visto el Decreto Ministerial de 18 de febrero de 1982, *Normas para la Tutela Sanitaria de la actividad deportiva competitiva*;

Vista la ley de 5 de febrero de 1992, n° 104, *Ley Marco para la asistencia, integración social y derechos de las personas discapacitadas*;

Considerando la necesidad, según el Art.23 de la ley de 5 de febrero de 1992, n° 104, de establecer los protocolos para la concesión de la aptitud para la práctica deportiva competitiva:

Decreta

Art. 1. Con el fin de proteger su salud, aquellas personas que tengan una discapacidad física y/o psíquica y/o neurosensorial, que practican alguna actividad deportiva competitiva, deberán someterse previamente a un control específico de su aptitud para el deporte que practican o que desean practicar. Dicho control debe repetirse con periodicidad anual o inferior cuando así lo consideren necesario los médicos. La cualificación competitiva del discapacitado que practica una actividad deportiva deberá solicitarse ante la Federación Italiana de Deportes de Discapacitados (FISD) o a las instituciones de promoción deportiva homologadas por el CONI.

Art. 2. La verificación de la aptitud para acceder a la práctica competitiva de una actividad deportiva por parte de la persona discapacitada, será llevada a cabo por personal médico conforme al Art. 5, última coma, del Decreto Ley de 30 de diciembre de 1979, n.° 663, convertido en Ley 33/80.

Art. 3. Con el fin de reconocer su aptitud específica para practicar distintos deportes, el sujeto interesado deberá someterse a distintas pruebas sanitarias como se indica en el **anexo 1**. El médico examinador, sin embargo, tendrá la facultad de solicitar exámenes médicos posteriores, específicos y/o instrumentales, basándose en dudas clínicas razonables.

En caso de que la actividad deportiva escogida por el interesado no esté incluida en el **anexo 1**, deberá asimilarse a aquella de entre las previstas en el anexo con la que presente mayores similitudes, con objeto de proceder a la realización de los exámenes médicos pertinentes.

En caso de que el atleta practique diversos deportes, tendrá que someterse a un único examen médico de aptitud. En tal caso, el examen incluirá todas las pruebas indicadas para los distintos deportes que practique.

Art. 4. Con ocasión de las pruebas sanitarias mencionadas en el **Art. 3**, el atleta deberá presentar un certificado médico, elaborado por una institución pública o privada concertada, que atestigüe la patología responsable de la discapacidad.

Art. 5. Aquellos sujetos reconocidos como aptos recibirán un certificado de aptitud según el modelo indicado en el **Art. 2**, que será válido hasta el siguiente

reconocimiento periódico. La posesión de dicho certificado es condición indispensable para ser miembro de la FISD o de cualquier otra institución promotora homologada por el CONI.

Art. 6. En lo concerniente a la aptitud de las personas sordomudas, se aplica íntegramente la normativa del Decreto Ministerial de 18 de febrero de 1982, excluyendo la evaluación auditiva.

Art. 7. Los atletas guía, que acompañan en las pruebas a los atletas ciegos totales o parciales, deberán someterse a las revisiones médicas previstas en el D.M. de 18 de febrero de 1982, relativo a los deportes escogidos por atletas ciegos o con visión parcial.

Art. 8. i tras realizar las pruebas médicas conforme al **Art. 3** se alcanza un dictamen de no apto, temporal o definitivo, para la práctica competitiva de determinado deporte, se comunicará el resultado negativo indicando el diagnóstico en el que se basa el juicio (anexo 3) dentro de los quince días siguientes al interesado, a la oficina regional competente y a la Comisión Médica Regional de Apelación, prevista en el D.M. de 18 de febrero de 1982.

A la sociedad deportiva a la que pertenece el interesado se le comunicará únicamente el resultado negativo. A través del dictamen negativo el interesado podrá presentar, en el plazo de treinta días desde la recepción de la certificación de no apto, un recurso ante la mencionada Comisión Regional de Apelación compuesta por:

- un médico especialista o profesor de medicina del deporte que hace las funciones de presidente;
- un médico especialista o profesor de medicina interna o de materia equivalente;
- un médico especialista o profesor de cardiología;
- un médico especialista o profesor de ortopedia;
- un médico especialista o profesor de medicina legal y seguros médicos.

Según los distintos casos que deba examinar, la Comisión podrá valerse de consultas a personal especializado en cada caso concreto.

Art. 9. El presente Decreto ha sido publicado en el *Boletín Oficial* de la República Italiana.

Roma, 4 de marzo de 1993. El Ministro: COSTA

Anexo 1

Controles sanitarios y su periodicidad

Las actividades deportivas de personas discapacitadas se dividen en dos grandes grupos en base al esfuerzo muscular y cardiorespiratorio que implican: **leve-moderado; elevado.**

Actividades de esfuerzo leve-moderado (tabla A):

<i>automovilismo,</i>	<i>karting; tenis de mesa;</i>
<i>petanca, bolos;</i>	<i>tiro al blanco, tiro con arco;</i>
<i>esgrima;</i>	<i>vela.</i>

Actividades de esfuerzo elevado (tabla B):

<i>atletismo;</i>	<i>natación, waterpolo;</i>
<i>submarinismo;</i>	<i>balonmano, balonvolea;</i>
<i>baloncesto en silla de ruedas;</i>	<i>pentatlón moderno;</i>
<i>fútbol, goalball, torball;</i>	<i>esquí alpino;</i>
<i>piragüismo, remo;</i>	<i>esquí de fondo;</i>
<i>ciclismo, equitación;</i>	<i>patinaje;</i>
<i>judo, lucha;</i>	<i>halterofilia;</i>
	<i>tenis.</i>

Para los deportes incluidos en la **tabla A (leve-moderado)**, son obligatorias las siguientes pruebas, que deberán efectuarse con periodicidad anual (salvo posible indicación específica por parte de los médicos):

1) Revisión médica, a realizar conforme a la nota explicativa contenida en el Decreto Ministerial del 18 de febrero de 1982, a la cual debe añadirse una revisión específica de la vista para personas ciegas o parcialmente ciegas, con determinación de la agudeza visual y del campo de visión;

2) Electrocardiograma (ECG) en reposo;

3) Análisis de orina (*).

Además de los anteriormente mencionados, las siguientes pruebas específicas son obligatorias:

— para el tiro al blanco: revisión otorrinolaringológica;

(*) En el caso de personas con lesiones medulares (tetraplégicos, parapléjicos, con espina bífida y otras patologías tales como la vejiga neurógena), el análisis de orina debe incluir necesariamente análisis del sedimento y pruebas de azotemia y creatinina.

— para el automovilismo y el karting: revisión neurológica periódica y, únicamente durante la primera revisión, electroencefalograma, grupo sanguíneo, factor **RH**.

Para los deportes incluidos en la **Tabla B** (esfuerzo **elevado**) son obligatorias las siguientes pruebas, que deberán efectuarse con periodicidad anual (salvo posible indicación específica por parte de los médicos):

1) Revisión médica, a realizar conforme a la nota explicativa contenida en el Decreto Ministerial del 18 de febrero de 1982, a la cual debe añadirse una revisión específica de la vista para personas ciegas o parcialmente ciegas, con determinación de la agudeza visual y del campo de visión;

2) ECG en reposo y de esfuerzo (*);

3) Espirografía;

4) Análisis completo de orina (* *);

5) RX de segmentos del esqueleto en amputados, con periodicidad bianual y sólo si tales segmentos están directamente relacionados con el movimiento deportivo.

Además de los anteriormente mencionados, las siguientes pruebas específicas son obligatorias:

— *para el submarinismo*: revisión otorrinolaringológica y electroencefalograma;

— *para todos los practicantes de*: equitación, esquí alpino, patinaje, ciclismo, natación, waterpolo, y en cualquier deporte para todos aquellos practicantes que presenten daños cerebrales: revisión neurológica periódica y, durante la primera revisión, electroencefalograma.

(*) El **ECG** de esfuerzo debe efectuarse con supervisión continua, durante y después de la prueba, de al menos una derivación electrocardiográfica, utilizando:

A) En personas con uso de sus miembros inferiores, el Step Test (con duración de la prueba de tres minutos y altura del escalón relacionada con la estatura) o el cicloergómetro (con peso creciente hasta alcanzar una frecuencia cardíaca similar al 75% de la máxima para la edad correspondiente);

B) En personas con uso solamente de sus miembros superiores, el ergómetro de manivela o el ergómetro de rulo. En este caso, la prueba deberá efectuarse con carga creciente hasta alcanzar una frecuencia cardíaca similar al 75% de la máxima para la edad correspondiente.

En personas con edades superiores a 35 años, la prueba debe efectuarse al máximo, y por tal motivo se empleará necesariamente el cicloergómetro o el ergómetro de manivela o de rulo.

En los casos en que, por dificultades reales debidas a la discapacidad (falta de coordinación motriz, daños graves en los miembros, etc.) se considere imposible objetivamente efectuar un ECG de esfuerzo según las modalidades indicadas, podrá emplearse cualquier otra prueba fisiológica: si no se alcanza el límite de la frecuencia cardíaca, no deberá tenerse en cuenta para la evaluación de aptitud.

(* *) En el caso de personas con lesiones medulares (tetraplégicos, parapléjicos, con espina bífida y otras patologías tales como la vejiga neurológica), el análisis de orina debe incluir necesariamente análisis del sedimento y pruebas de azotemia y creatinina.

Consideraciones

Este reconocimiento oficial de la aptitud de los atletas discapacitados para la práctica competitiva, establece oficialmente, y desde el punto de vista de la medicina, todas aquellas disciplinas deportivas cuya práctica resulta beneficiosa para los discapacitados.

La aptitud de los atletas discapacitados para la práctica competitiva pone fin a una larga controversia, en lo referente a que el deporte para discapacitados no es y no debe ser considerado solamente una terapia de carácter social, sino que debe servir para comprender cómo se pueden desarrollar algunas disciplinas deportivas sin que ello suponga la humillación del atleta.

Algunos médicos eran contrarios a la práctica competitiva de los atletas discapacitados, considerando que el deporte debería servir únicamente como actividad social; de este modo, se aislaría a personas con la misma discapacidad en un mismo ambiente, sin estímulo alguno. A pesar de esto, se está difundiendo cada vez más a nivel nacional e internacional (Campeonatos Regionales, Mundiales y Paralimpiadas) la práctica competitiva de deportes por parte de personas discapacitadas.

De hecho, las personas discapacitadas obtienen importantes beneficios tanto desde el punto de vista psicosocial como físico a través de la actividad psicomotora, de los juegos y de los deportes competitivos.

1.4. LA PERCEPCIÓN VISUAL

En una investigación llevada a cabo sobre 50 atletas por la Organización Nacional de Ciegos de España (ONCE), se alcanzaron las conclusiones presentadas en la siguiente tabla:

Tabla de causas de deficiencia visual

CAUSA	B1	B2
Enfermedad de Stargardt	0	6
Glaucoma congénito	5	0
Atrofia del nervio óptico	4	5
Degeneración macular	0	4
Cataratas congénitas	3	2
Miopía progresiva	2	3
Retinitis pigmentaria	3	7
Desprendimiento de retina	1	0
Persistencia de la membrana Hialina	1	0
Albinismo	0	1
Daltonismo	0	1
Enfermedad de Bechet	0	1
Coriorretinitis	0	1

Mientras que para algunos la visión es un proceso sensitivo que debe completarse a nivel cortical, para otros debe diferenciarse esta segunda parte y denominarse percepción visual, distinguiendo así entre la imagen, el proceso de dicha imagen (percepción visual) y visión.

En 1982 Frosting afirmó que la percepción visual es la facultad de reconocer y discriminar los estímulos visuales e interpretarlos mediante asociación con experiencias previas, visuales o no. Sostiene que la percepción visual tiene cinco facultades fundamentales, a saber:

1. *Coordinación visual / motriz*: es la capacidad de coordinar la visión con los movimientos del cuerpo y de sus partes;
2. *Percepción de figura / fondo*: es la capacidad de diferenciar:
 - a) aquello que es el centro de nuestra atención;
 - b) aquello que lo rodea;
 - c) la fuente luminosa;
3. *Constantes perceptivas*: son las propiedades invariables de un objeto a pesar de las variaciones de su imagen en la retina del ojo;
4. *Posición espacial*: es la relación en el espacio de un objeto con respecto al espectador;
5. *Relación espacial*: es la capacidad de un observador para comprender la posición de dos o más objetos entre sí y con respecto a él mismo.

Por tanto, la percepción visual es la capacidad de interpretar aquello que se ve, la habilidad para procesar y comprender toda la información recibida a través del sentido de la vista.

Tanto la deficiencia visual como la percepción influirán sobre el desarrollo espacial y psicomotor del ciego.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

2. ANÁLISIS DEL CUERPO

Existe una importante distinción, por desgracia insuficientemente reconocida, entre las artes orientales y la lucha convencional. La distinción no reside sólo en la competencia o la técnica; todas las artes orientales nacieron como parte de un sistema global de educación cuyo objetivo final es una transformación radical de la actitud del alumno.

A menudo estos orígenes se olvidan, subestiman o abandonan completamente. Sin embargo, la dimensión espiritual es el corazón de las artes orientales.

2.1. COMPARACIÓN ENTRE DOS CULTURAS

Uno de los mayores contrastes entre la cultura occidental y la tradición oriental reside en su actitud con respecto al cuerpo.

En occidente existe una división fundamental entre mente y cuerpo. El dogma cristiano tradicional considera al cuerpo como algo de escaso valor, algo que hay que disciplinar y humillar para liberar al alma de sus ataduras.

El moderno punto de vista científico refuerza esta escisión. La mente, el pensamiento racional y la actividad intelectual son considerados como los valores más importantes; el cuerpo sólo es el vehículo para la mente; las emociones sólo sirven para confundir la claridad de la lógica y sólo se siente el cuerpo cuando no funciona correctamente.

En oriente, por el contrario, las tradiciones de mayor difusión aseguran la existencia de una unidad fundamental. Cuerpo y mente, espíritu y materia, masculino y femenino se entrelazan en una danza que es el universo. La purificación y la salud del cuerpo son tan importantes como el pensamiento para elevar el espíritu.

En oriente el conocimiento se considera de escaso valor si no se siente igual que se piensa. En realidad, el pensamiento lógico ocupa un lugar poco importante dentro del esquema de las cosas, incluso es considerado un impedimento en el transcurso de diversos tipos de experiencias. La mayoría de meditaciones básicas se centran exclusivamente en simples sensaciones corporales.

Estas dos actitudes tan diferentes existen también en el interior del individuo, si bien de forma reducida. Resulta de vital importancia para la salud física y cultural el resolver esta dicotomía; es bastante evidente que no podemos acercarnos correctamente a las artes orientales sin empezar antes por cerrar estas heridas.

En todos los mitos y doctrinas religiosas, en buena parte de la filosofía e incluso en los orígenes de las ideas científicas, encontramos la gran preocupación fundamental de la duplicidad de la naturaleza, tanto en la conciencia humana como en el universo, donde se revela.

Este dualismo se ha visto reforzado recientemente con argumentos científicos, tras el descubrimiento de que las mitades derecha e izquierda del cerebro, que controlan respectivamente el lado izquierdo y derecho del cuerpo, tienen funciones distintas:

- *Hemisferio izquierdo*: controla los aspectos verbales, conceptuales, racionales y de la experiencia.
- *Hemisferio derecho*: controla la dimensión no verbal, artística e intuitiva.

2.2. ANÁLISIS DE LA PALABRA CUERPO

Intentaremos analizar la palabra cuerpo para saber con precisión lo que significa. Probablemente tomaremos por bueno aquello que ya sabemos, pero al igual que en muchas otras cuestiones, existen interpretaciones distintas.

Visto desde el exterior, el cuerpo (incluso el propio), es como un objeto más entre otros, dotado de unas ciertas características: tamaño, peso, forma, color y movimiento. Aquello que se encuentra dentro del cuerpo puede sentirse en cierta medida palpando desde fuera, pero si lo seccionamos averiguaremos mejor su contenido, que consiste en músculos, huesos, órganos y otros tejidos, incluyendo el cerebro (una masa de materia gris dentro del cráneo, con un peso cercano a un kilo, doscientos gramos).

Desde este punto de vista podríamos considerar al cuerpo como la manifestación externa del espíritu o del conocimiento; las expresiones del rostro y las posturas del cuerpo reflejan estados de ánimo, e incluso la forma y las dimensiones de distintas partes del cuerpo, como afirma Alexander en su tratado sobre *Bioenergía y técnica*. En lo referente al judo, este punto de vista destaca la importancia de la postura y la velocidad de brazos y piernas, la precisión de la técnica y la fuerza con que se desarrolla cada movimiento.

Desde otro punto de vista, el cuerpo puede *sentirse* directamente desde el exterior, en lugar de *verse*; se trata de una descripción muy limitada, dado que no sólo percibimos nuestro cuerpo, sino todos y cada uno de los que nos rodean, ya sean orgánicos o inorgánicos.

Al palpar un cuerpo, un masajista nota las tensiones y las zonas que es necesario relajar; y lo nota sin mirar, es una sensación intuitiva, similar a la sensación con la que notamos nuestro propio cuerpo.

2.3. LA POSTURA Y LOS REFLEJOS

Todos nosotros, incluso los propios atletas, somos conscientes de que los reflejos son importantes en la práctica del deporte; la evolución técnica se adquiere tras mucha y muy dura práctica, en armonía con las leyes naturales de la biología.

El primer consejo que se da a los practicantes de *sumo*, la lucha tradicional japonesa, es que peguen el mentón al cuello.

El Maestro Mifune (10° dan, fallecido en los años 60) coincidía en este consejo, pues afirmaba que las técnicas de proyección perdían eficacia cuando los atletas a los que enseñaba no controlaban la posición de su propio mentón.

La interpretación de esta afirmación es que si el mentón se pega al cuello, los músculos que se emplean para ello ayudarán a aumentar la tensión de todos los demás músculos, en el cuerpo y en las extremidades superiores e inferiores, y en especial aquellos que se utilizan para doblar el cuerpo hacia adelante; éste es uno de los reflejos biológicos.

Otro ejemplo es el de los reflejos que provienen de los músculos del cuello, que son especialmente importantes. Se ha estudiado el comportamiento de un saltador de trampolín, grabando sus movimientos en plena acción y estudiándolos a cámara lenta; fue sorprendente constatar la eficacia con la que había utilizado la acción refleja del cuello durante el buceo.

Tras saltar hacia adelante, vuelve de espaldas un instante después de haber penetrado en el agua; inicialmente la cabeza iba inclinada hacia atrás y después, echando el mentón hacia atrás, equilibró el cuerpo para hacerlo girar en una elegante pirueta. Los saltadores suelen denominar a esto *trabajo de cabeza*.

La acción de la cabeza conduce a la acción refleja del cuello, que a su vez tensa la posición del cuerpo y ayuda así a imprimir velocidad de rotación al mismo.

Tras estudiar el *trabajo de cabeza* que se realiza durante las técnicas de brazo *seoi nage*, se ha demostrado que la cabeza se mantiene erguida cuando los brazos están tensos y rígidos, y que el mentón vuelve a pegarse al cuello cuando los brazos están doblados y relajados. La acción refleja del cuello va perfectamente acompañada con los movimientos de los brazos y del tronco.

Encontramos un segundo ejemplo de este tipo de acción refleja en la posición del cuerpo en tiro con arco. Cuando se gira la cabeza hacia el hombro, el brazo del costado cercano al mentón está estirado, mientras que el otro brazo (cerca de la nuca) está doblado; todo esto se debe a la acción biológica refleja.

Es la misma razón por la que, en tenis, el golpe de derecha (*drive*) es mucho más eficaz que el revés, dado que este último movimiento es inverso con respecto al reflejo natural del cuello.

Existe también una acción refleja del oído interno que, entre otras funciones, se encarga de mantener la cabeza recta (para intentar mantener el cuerpo en equilibrio).

Si la cabeza está inclinada, se perderá el equilibrio por las acciones reflejas del cuello y este desequilibrio empeorará por los reflejos en las caderas y en el vientre.

Puede ocurrir que los reflejos del cuello tengan el efecto inverso al de prevención del equilibrio inestable de la posición de la cabeza, pero sólo hasta cierto límite; si el movimiento supera este límite, el reflejo hará lo contrario y el cuerpo se desequilibrará completamente.

Referente a los reflejos del oído interno, resulta interesante constatar este otro aspecto. Si lanzamos un gato a lo alto, éste recuperará inmediatamente el equilibrio y nunca caerá de espaldas. Este movimiento se ha estudiado a cámara lenta y se ha visto que la cabeza del gato es lo primero que recupera la posición inicial, y es la torsión de cuello, producida por los reflejos, lo que le confiere equilibrio; simultáneamente, el gato estira (o dobla) sus cuatro patas.

Esta serie de movimientos no es intencionada, son movimientos automáticos debidos al reflejo biológico. El gato es uno de los animales más sensibles a estos reflejos, y por ello recibe a veces el apelativo de *diablo*.

Evidentemente, las cosas no son tan fáciles para nosotros, seres humanos, como para los animales, porque la función refleja de nuestro oído interno está muy degenerada.

Cuando las aves vuelan, les resulta útil el reflejo biológico; pero a los seres humanos esta función refleja no les sirve de nada y puede incluso ser fastidiosa; es lo que conocemos como mareos.

Pero en el deporte, la función refleja se utiliza al máximo y puede estimularse mediante entrenamiento a pesar de ser diferente de una persona a otra.

2.4. ELEMENTOS BÁSICOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Resulta difícil definir de forma general la capacidad psicomotora, abarcando todas las ideas actuales sobre la cuestión, y no disponemos aún de una definición universalmente aceptada. La forma más elemental de definir la psicomotricidad consiste en considerarla como una rama de la psicología, relativa a una de las formas de adaptación del individuo al mundo exterior: *la motricidad*.

Desde este punto de vista, Stambach afirmó en 1963 que la psicomotricidad estudia el papel que juega el movimiento en la organización psicológica general, estableciendo las conexiones de la psicología con la neurofisiología.

Quiros y Schraner afirmaron que, mientras que la motricidad es fundamentalmente la capacidad de generar movimientos (entendiendo por movimiento toda acción que permita el desplazamiento desde un punto en el espacio hasta otro y los efectos que ello conlleva), la psicomotricidad es esencialmente *la educación del movimiento* que permite una mejor utilización de las capacidades psíquicas. Con el fin de alcanzar su objetivo, la psicomotricidad busca la mejora y desarrollo de la posición, motricidad, conducta perceptiva y aprendizaje.

En la psicomotricidad, el núcleo fundamental del esquema corporal se define

como la imagen mental del propio cuerpo, en reposo o en movimiento; gracias a esta imagen cada individuo se sitúa en el mundo. Se trata por tanto de una representación. La información corporal es especialmente interesante en psicomotricidad y dicha información tiene dos nociones esenciales: la percepción de uno mismo y la imagen corporal.

La percepción de uno mismo es la información acerca de los movimientos o de la posición del cuerpo, proporcionada por los órganos nerviosos o sensoriales. Por el contrario, la imagen corporal es el registro y el almacenamiento de dicha información, proporcionada en parte por el propio cuerpo y en parte por el entorno ambiental presente. En ambos conceptos se incluyen los parámetros de: la posición, el tono, el comportamiento, la actitud, el equilibrio y la coordinación.

Las personas ciegas pueden mostrar ciertos comportamientos particulares, tales como: irregularidades en los pasos, que pueden ser excesivamente cortos o largos, arrastrar los pies, caminar con la punta de los pies hacia fuera. Otro dato característico es la posición de las manos al caminar; a menudo van adelantadas y a la altura de la cara, con los dedos doblados. También es común que lleven una mano a la altura de la cara y la otra a la altura de la cintura, ambas con las palmas hacia fuera.

Se observa a menudo en niños ciegos que, cuando están de pie, el cuerpo se desequilibra hacia adelante, hacia detrás o a los lados, apoyándose alternativamente en ambos pies. Esta actitud no se debe a causas neurológicas, sino a la propia ceguera. Este gesto motor de carácter auto estimulativo responde a un aislamiento sensorial o a que recibe estímulos ambientales inadecuados. Otras actitudes observadas son de carácter agresivo hacia uno mismo, siendo la más frecuente la del niño que se mete sus propios dedos en los ojos.

También es frecuente ver entre los ciegos hábitos y características que indican una protección inconsciente; por ejemplo, en muchas ocasiones el niño se queda de pie sin moverse por miedo a lo que le rodea; esta actitud sedentaria es una de las características más comunes entre los ciegos.

2.5. EVALUACIÓN DEL ALINEAMIENTO EN POSICIÓN DE PIE

Se han realizado algunos estudios acerca del alineamiento corporal en posición de pie, obteniéndose los resultados reflejados en la **tabla de la página siguiente**.

Tabla de alineamiento en posición de pie

Evaluación de 50 atletas = 20 / **B1** y 30 / **B2**

POSICIÓN		ALINEAMIENTO	B1	B2
equilibrio anteroposterior		hacia adelante	12	1 0
		hacia atrás	00	3
		normal	8	1 7
equilibrio lateral		izquierda	4	5
		derecha	5	7
		sin desviación	11	1 8
cabeza		hacia adelante	13	1 3
		inclinación	4	2
tórax		sin desviación	7	1 6
		simétrico	12	2 0
		asimétrico	8	1 0
nivel de los hombros		alto (dcha./izda.)	9	1 2
		igual altura	11	1 8
columna vertebral		cifosis	7	7
		lordosis	9	9
		escoliosis	7	1 2
pelvis		normal	6	1 5
		simétrica	11	2 0
		asimétrica	9	1 0
asimetría de los miembros inferiores	piernas	hacia adelante	12	9
		hacia atrás	00	0 0
		genu valgus	5	7
		genu varus	4	6
		hiperextensión	2	3
		flexión	7	9
	pies	alineamiento normal	6	1 3
		Planos	10	8
		cavos	00	5
	dedos	pronación	7	6
		supinación	2	5
		normal	5	1 2
		halux valgus	5	6
		dedos en martillo	4	5

En este contexto, el alineamiento corporal es de gran importancia. En relación con la eficacia funcional, el alineamiento puede mejorar mediante ejercicios específicos para prevenir incapacidades crónicas, que podrían llegar a limitar las funciones normales del individuo.

Los datos obtenidos en el análisis y evaluación del alineamiento corporal en posición de pie de personas con deficiencias visuales revelan algunas alteraciones. Dichas anomalías son más evidentes en los ciegos **B1**, mientras que los discapacitados **B2** y **B3** presentan mejor postura. Partiendo de los datos obtenidos, es interesante analizar las alteraciones más evidentes:

- 1) el equilibrio anteroposterior se desvía hacia adelante en muchos casos, con desplazamiento hacia atrás del centro de gravedad, que habitualmente se encuentra al nivel de la segunda vértebra sacra;
- 2) el equilibrio lateral se desvía, en menor número de casos, hacia la derecha o la izquierda indistintamente;
- 3) en la mayoría de los casos, la cabeza se desvía hacia adelante;
- 4) el tórax es asimétrico en el 35% de los ciegos totales;
- 5) en muchos casos, los hombros están a distinta altura;
- 6) la columna presenta alteraciones importantes. Las curvas fisiológicas de la columna (cervical, dorsal y lumbar) tienden a acentuarse aumentando la convexidad posterior de la curva dorsal (*cifosis*) y la concavidad posterior de la curva lumbar (*hiperlordosis*). La *cifolordosis* es la combinación de las dos desviaciones y se asocia normalmente a personas ciegas. Aunque la desviación lateral de la columna (*escoliosis*) es frecuente y generalmente debida a la postura, si se permite su evolución acaba siendo estructural;
- 7) en lo que respecta a la pelvis, en un alto porcentaje de casos es asimétrica, a causa del acortamiento de uno de los miembros inferiores. Otra característica que se presenta casi simultáneamente en personas afectadas de ceguera total es la pelvis protuberante;
- 8) en el alineamiento de las piernas no presenta diferencias importantes con respecto a las personas *capacitadas*, con excepción de la posición de las rodillas, que en un porcentaje considerable están flexionadas;
- 9) entre los ciegos totales, el 75% tiene los pies planos y/o cavos. Entre los ciegos parciales, las alteraciones están distribuidas de forma más homogénea, y encontramos casos de pies planos, contraídos, cavos y supinos. La incidencia de estas alteraciones resulta evidente en ambos grupos, por lo que es necesario que los técnicos deportivos que están en contacto con esta población dediquen especial atención a la posición de los pies para su corrección ortopédica.

Las personas con problemas de alineamiento suelen presentar el acortamiento de ciertos músculos o grupos musculares. Una causa primaria puede ser la adaptación y cambio en la longitud del músculo debido a una postura habitual o uso específico y repetitivo de dicho músculo. Se emplearon pruebas específicas para estudiar cada grupo de músculos, evaluando sus amplitudes de movimiento.

Las alteraciones de la movilidad son más frecuentes entre los ciegos totales, y los músculos que se acortan con mayor frecuencia son: los extensores de la columna, los flexores, los abductores, los rotadores externos de la cadera y los flexores de la rodilla.

Tabla de músculos de acortamiento frecuente

Evaluación de 50 atletas = 20 / **B1** y 30 / **B2**

			B1	B2
Extensores de la columna		músculos acortados movimiento normal	8 12	7 23
abductores de los hombros y rotadores internos		músculos acortados movimiento normal	6 14	8 22
cadera	flexores	músculos acortados movimiento normal	11 9	11 19
	abductores	músculos acortados movimiento normal	7 13	9 21
	abductores	músculos acortados movimiento normal	9 11	11 19
	rotadores externos	músculos acortados movimiento normal	11 9	10 20
rodilla	flexores	músculos acortados movimiento normal	10 10	11 19
	extensores	músculos acortados movimiento normal	8 12	10 20
flexores plantares de los tobillos		músculos acortados movimiento normal	7 13	8 22

2.6. ANÁLISIS DEL EQUILIBRIO Y DE LA COORDINACIÓN

El estudio se ha realizado analizando el equilibrio y el alineamiento en posición sedente. Se ha empleado una silla de asiento ancho y de gran fondo para permitir una posición de caderas y rodillas en flexión no forzada a 90°. Se han buscado posibles asimetrías hacia adelante (cabeza, hombros, tronco y pelvis). En esta posición se encontraron alteraciones en el alineamiento adelante/atrás e izquierda/derecha.

Se realizó otra prueba acerca de la transición de la posición sedente a la posición de pie y viceversa; se analizó: el equilibrio, la coordinación de movimientos (cabeza, tronco, extremidades inferiores), la posición de los pies y el uso de los brazos.

En esta prueba se detectaron las siguientes alteraciones:

— *En ciegos totales:* en cuanto a equilibrio y coordinación, colocación anómala de los pies y se ayudan con las manos.

— *En deficientes visuales:* se encontraron pocos casos de alteraciones.

2.7. EVALUACIÓN DEL MODO DE ANDAR

Durante el caminar normal, la cabeza y el tronco permanecen verticales, mientras que los brazos se mueven libremente coordinados con el movimiento de las piernas; el ritmo y la longitud del paso son uniformes, el cuerpo oscila verticalmente con cada paso.

En el apoyo del talón en el suelo, el pie forma un ángulo recto con la pierna; la rodilla se extiende pero no se bloquea y, cuando el peso del cuerpo se desplaza hacia adelante, puede estar ligeramente flexionada durante la fase de apoyo. En ese momento, el tronco se mantiene en posición vertical. Cuando se imprime empuje, el pie se coloca fuertemente flexionado en la planta con una hiperextensión de las articulaciones metatarsianas y de las falanges. Durante la fase de balanceo, el pie se separa claramente del suelo con un buen alineamiento, y el ritmo del movimiento permanece invariable.

En el estudio realizado se ha evaluado el equilibrio, la posición del tronco, la oscilación de los brazos, la amplitud y el ritmo de los pasos y la posición de los pies.

Las alteraciones encontradas afectan en mayor medida a los ciegos totales, los cuales tienen un equilibrio regular, la posición del tronco se desvía hacia atrás, y en muchos casos las oscilaciones de los brazos están alteradas, la amplitud del paso se acorta o es irregular; el ritmo del paso no es uniforme y en casi todos los casos la posición de los pies es anómala. Estas alteraciones son menos pronunciadas en los ciegos parciales, con respecto a aquellos que sufren cegueras adquiridas. En este último caso, aunque su caminar fuese normal antes de perder totalmente la vista, se altera y también se altera la postura estática.

Tabla de evaluación del caminar

		B1	B2
equilibrio	bueno	4	15
	regular	12	11
	malo	4	2
posición del tronco	hacia adelante	0	4
	hacia atrás	12	9
	normal	8	17
oscilación de los brazos	normal	10	23
	alterada	10	7
amplitud del paso	acortada	7	5
	alargada	0	0
	irregular	6	7
	normal	7	17
ritmo del paso	normal	12	23
	alterado	8	7
posición de los pies	normal	5	16
	alterada	15	14

2.8. CONCLUSIONES

El alineamiento corporal está alterado en los ciegos, en mayor o menor medida, afectando a la eficacia funcional del discapacitado.

Los ciegos con un mal alineamiento presentan acortamiento de ciertos músculos o grupos musculares. El equilibrio y la coordinación son irregulares, y presentan ciertas peculiaridades al caminar.

Las alteraciones del alineamiento, del movimiento, del equilibrio, de la coordinación y del caminar son más evidentes entre los ciegos congénitos respecto a aquellos con ceguera adquirida o ceguera parcial.

Los estudios de seguimiento realizados periódicamente sobre estos atletas demuestran que el deporte mejora claramente todas estas alteraciones.

El deporte proporciona un amplio entrenamiento básico y un desarrollo continuo y armónico del sistema cardiovascular, de la fuerza muscular, de la coordinación, del equilibrio y de la movilidad de las articulaciones.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

3. PATOLOGÍAS

3.1. OFTALMOLOGÍA

La participación en cualquier tipo de deporte implica un cierto grado de riesgo para los ojos (independientemente de la existencia de discapacidades), aunque existen situaciones particulares en las que la debilidad anatómica y la precariedad funcional del ojo lo hacen más vulnerable y expuesto a complicaciones de la patología previamente existente. Naturalmente, al ser muy diversos los esfuerzos biomecánicos impuestos por las distintas especialidades deportivas, no es posible dar contraindicaciones absolutas y permanentes para la práctica de deporte.

En el caso de atletas con ceguera parcial, algunos oftalmólogos se limitan a prescribir el uso de lentes de contacto, tomando en consideración tan solo el órgano sensorial y se olvidan de la mente, que selecciona, percibe y ve. Resulta evidente, sin embargo, que cualquier tratamiento racional de las incapacidades visuales debe ocuparse en primer lugar del aspecto mental y después del visual.

Entre los factores psicológicos que obstaculizan el trabajo de interpretación de la mente, existen algunos que están íntimamente relacionados con los procesos perceptivo y visual.

La capacidad de percepción depende de la cantidad, del tipo y de la disponibilidad de experiencias anteriores, pero estas experiencias existen únicamente en nuestra memoria. Por ello, es correcto afirmar que *la percepción depende de la memoria*.

La imaginación, que es el poder de combinar los recuerdos de forma nueva, para así poder hacer diversas construcciones mentales de una experiencia pasada concreta, está estrechamente relacionada con la memoria. Se sabe desde tiempos remotos que la percepción y la visión dependen en gran medida de las experiencias pasadas.

El aspecto más importante de la memoria en su relación con la percepción y la visión, es que no trabaja bien cuando se somete a esfuerzos. Por ejemplo, muchos habrán experimentado el no poder recordar el nombre de un conocido a pesar de hacer un gran esfuerzo de concentración. En tales casos, lo mejor es no intentarlo y dejar que la mente pase a un estado de *pasividad alerta*. Muy probablemente, el nombre aflorará por sí solo, dado que la memoria trabaja mejor cuando la mente se encuentra en un estado de *distensión dinámica*.

Este hábito de *relajarse* para recordar mejor está presente en muchos casos, incluso cuando existen malos hábitos de tensión mental y física en relación con otras actividades tales como la visión.

En el caso de los deficientes visuales, el estado de tensión mental y física es tan extremo que no son capaces de *relajarse* aunque lo intenten. Les resulta enormemente difícil recordar cualquier cosa.

Sin embargo, debe ser el oftalmólogo quien defina los factores específicos de riesgo con respecto a una determinada actividad.

Podemos afirmar de modo espontáneo que no hay contraindicaciones en la práctica del judo, pero esto dependerá de que se cuiden diferentes aspectos en función de posibles patologías. Es evidente que si existe una patología vascular, pulmonar, renal, osteo-articular, hematológica grave y/o evolutiva, estaría contraindicada la práctica de esta disciplina en particular y del deporte en general. Lo mismo puede afirmarse, si bien de forma temporal, en casos de enfermedades infecciosas, intervenciones quirúrgicas, fracturas, etc.

Existen muy pocos libros disponibles que traten la práctica del judo por parte de atletas ciegos; generalmente los autores exponen la siguiente clasificación de posibles patologías oculares de origen traumático:

<i>Lesiones de córnea debidas a:</i>	1. uso prolongado en el tiempo de lentes de contacto; 2. arañazos;
<i>Lesiones de párpado/conjuntiva debidas a:</i>	1. hematomas; 2. equimosis;
<i>Lesiones del globo ocular debidas a:</i>	1. traumatismos de contacto directo (ejemplo: con el codo);
<i>Desprendimiento de retina debido a:</i>	1. retina frágil tras un accidente.

En su libro *El Ojo y el Deporte*, J. R Chevaleraud destaca lo siguiente:

— *Anomalías* estáticas y dinámicas de la pupila debidas a daños del nervio simpático cervical, causados por microtraumas repetidos de la columna cervical.

— *Accidentes* excepcionales y específicos como consecuencia de estrangulaciones prolongadas que pueden provocar hemorragias bajo la conjuntiva o bajo la retina.

Estas lesiones se deben a hiperpresión venosa cefálica y a la isquemia de retina en la carótida (en muy pocos casos), y pueden ocurrir con cierta frecuencia entre principiantes; son generalmente graves entre deportistas de alto nivel.

Es importante ser siempre prudente y consultar a un oftalmólogo que conozca los problemas concretos del judo; así podrá evitar los efectos de las contraindicaciones gracias al conocimiento del problema.

Parece ser que aquellas personas que sufren fragilidad del globo ocular tienen contraindicada la práctica del judo. A este respecto, se enumeran a

continuación las conclusiones del congreso médico celebrado en Toulouse en 1986:

Tabla de contraindicaciones

1. Respecto al cristalino	A) Cristalino sub-luxado B) Dislocación del cristalino (síndrome de Marfan)
2. Respecto a la retina	A) Lesiones periféricas degenerativas- evolutivas B) Fuerte miopía evolutiva superior a 12 dioptrías
3. Respecto a la esclerótica	A) Bftalmo B) Queratocono C) Intervención quirúrgica queratoplástica (durante un año después de la operación) D) Ojos operados de fístulas y otras intervenciones con párpado abierto (ejemplo: cataratas), hasta 6 meses después de la intervención E) Esclera-malacia F) Glaucomacongénito G) Tumores malignos del globo ocular

El Dr. Lambro di Ramonville ha presentado un trabajo en el que propone dos listas de evaluación:

1. *Evaluación* de las observaciones oftalmológicas en función del deporte practicado.
2. *Examen* oftalmológico en función de las necesidades del deporte practicado.

Desde el punto de vista oftalmológico, es importante no subestimar las ventajas que ofrece la mejora del riego sanguíneo por todos los órganos y tejidos del organismo, debido a las modificaciones cardiovasculares y respiratorias por la práctica del deporte, así como el efecto protector contra los procesos degenerativos de la vida sedentaria, que por desgracia es un peligro oculto en la civilización de las máquinas y las telecomunicaciones, pero aún más grave

para los ciegos y deficientes visuales.

Para concluir, queremos destacar que la promoción del deporte entre los ciegos y deficientes visuales no debe verse obstaculizada por prejuicios y temores sobre hipotéticos daños a los ojos, sino que es necesario estimularlo gracias a las mejores posibilidades de diagnóstico, tratamiento y potenciación de los enfoques terapéuticos.

3.2. TRASTORNO OCUPACIONAL

El trastorno ocupacional surge por una serie de traumatismos que ocurren durante la práctica de una actividad deportiva, puesto que implica movimiento y contactos violentos con lo que nos rodea o también estímulos internos anormales. Es evidente que estos traumatismos son más importantes en los deportes considerados de combate, en los cuales hay contacto directo entre dos deportistas, en la mayoría de los casos.

Sigue vigente la discusión acerca de si es posible hablar de trastornos ocupacionales agudos o crónicos, referidos a lesiones típicas relacionadas con un movimiento técnico específico de un deporte.

Cuando hablamos de estas lesiones agudas en judo, podemos afirmar que se deben menos a movimientos habituales en este deporte, ejecutados correctamente, que a movimientos de ataque o defensa mal realizados.

Por ejemplo, cuando se efectúa correctamente una técnica no resulta traumática por sí sola, pero puede llegar a serlo si no se practica bien o cuando el adversario opone resistencia; lo mismo puede decirse de las caídas, pues habitualmente no provocan daños al hacerse correctamente y sin embargo pueden ser dañinas si bien uno mismo o el adversario cometen un error.

La práctica del judo debe mantenerse en el plano de la práctica física y deportiva: los profesores deben ser informados acerca de los posibles problemas médicos o psicológicos de sus alumnos; deben tener un mínimo de conocimientos sobre el estado de salud de los mismos para poder hacer frente a los problemas que puedan presentarse y conocer las contraindicaciones avisadas por el médico.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

4. LOS BENEFICIOS DEL JUDO

4.1. LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE

La práctica del deporte por parte de atletas ciegos o deficientes visuales desarrolla su sentido de orientación espacial, corrige su postura erguida y por tanto su forma de andar, la sensibilidad auditiva, el tacto y la sensibilidad muscular, compensando la falta de vista.

Los atletas con deficiencia visual pueden practicar la mayoría de los deportes, siempre que se adopten ciertas medidas de seguridad. A veces, sólo es necesario realizar pequeñas modificaciones, mientras que en otros casos basta con que el público permanezca en silencio.

Todo esto puede conseguirse en cuatro etapas diferentes:

A) La actividad formativa de base, lúdica, polivalente, libre de cuestiones técnicas y competitivas concretas;

B) La acción encaminada a guiar al discapacitado para que desarrolle sus propias cualidades relativas a las capacidades con que cuenta;

C) La utilización de las cualidades psicológicas y físicas y de las habilidades técnicas que ha adquirido;

D) El comienzo de la actividad competitiva, involucrándose más de forma gradual en un sentido específico.

4.2. EL JUDO Y LOS DEPORTISTAS CIEGOS

La práctica del judo por parte de los ciegos está en constante evolución. Tanto es así que en 1988, en su debut en las Paralimpiadas de Seúl (Corea), participaron solamente 9 naciones con un total de 37 atletas. En las segundas Paralimpiadas (Barcelona 1992) participaron 16 naciones, representando a los cinco continentes, con un total de 52 atletas.

Tabla de participantes por grado de visión

	Paralimpiadas		Mundiales		Campeonatos de Europa				
	1988	1992	1990	1995	1987	1989	1991	1993	1995
B1	19	26	20	20	8	13	17	16	19
B2	9	26	12	14	5	7	16	12	20
B3	9	20	6	15	3	5	12	13	17
TOT	37	52	38	49	16	25	45	41	56

Nota.-Los Campeonatos Europeos se disputan en años impares; cada nación puede inscribir a **dos atletas** por cada categoría.

En las Paralimpiadas y en los Campeonatos Mundiales sólo pueden inscribir a **uno**.

Pero, ¿por qué hay tanto interés por un deporte que se define, erróneamente, como un *arte marcial*? ¿Puede el judo facilitar la integración de los ciegos o deficientes visuales? ¿Qué opinan los entrenadores y los médicos? ¿Qué perspectivas futuras tiene este deporte?

Probablemente muchos médicos y profesores de educación física se están haciendo estas mismas preguntas, e intentaremos darles respuesta sin pretender estar en posesión de la verdad absoluta, pero expondremos el fruto de la experiencia de entrenadores de distintas naciones dedicados a este tema.

El judo comprende gran cantidad de elementos distintos, tales como potencia de empuje y de tracción, equilibrio, cambios de dirección, proyecciones, inmovilizaciones, etc. Su práctica requiere un estudio detallado de estos elementos en relación al comportamiento de los practicantes.

Sin embargo, en los niveles más altos de competición, la estrategia usada en las técnicas de ataque y aplicada en los momentos exactos da la impresión de que no se requiere ningún esfuerzo. Podemos añadir los siguientes principios a esta idea:

1. Uso óptimo de la energía; máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.
2. Ayuda, beneficio y mejora recíproca como objetivos permanentes.
3. La estrategia y la técnica del judo, que consisten en ceder ligeramente para vencer mejor.

Estas técnicas no sólo afectan al aspecto físico, sino que también inciden sobre la mente y la filosofía del individuo.

Los ejercicios básicos encaminados a asegurar el perfecto control del propio cuerpo y de sus movimientos tienen una gran importancia. Ayudan a desarrollar la fuerza y la resistencia, el sentido del equilibrio y la orientación, el sistema respiratorio y cardiocirculatorio, cierta independencia de movimientos y también se desarrolla la capacidad física para adaptarse mejor a la vida cotidiana.

4.3. EL JUDO EDUCATIVO

¿Qué queremos decir cuando hablamos de *salud*? En 1946, la Comisión Sanitaria de la ONU formuló esta definición: "*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no consiste solamente en la ausencia de enfermedades.*"

Seppilli, el principal experto italiano en esta materia, afirmó en 1966 que "*la salud es un estado de desarrollo armónico funcional y psíquico del individuo, integrado dinámicamente en su ambiente natural y social, por lo que la*

educación de la salud es una rama de la educación centrada en la salud y en sus problemas."

A propósito de esto, Giovanni Gentile opinó lo siguiente: "Todo aquel ejercicio en el que el espíritu obliga a que el cuerpo se pliegue a los objetivos deseados, tanto estéticos como morales, resulta educativo para el propio cuerpo. El cuerpo será como nosotros lo hagamos. Cuanto más lo espiritualicemos, más nuestro lo haremos. Por tanto, en un sistema de educación verdaderamente espiritual, la educación física debe jugar un papel importante; los pedagogos la sitúan a la par con la educación intelectual y moral, y una instrucción bien orientada resulta educativa no solo físicamente, sino también moralmente."

El cuerpo humano posee un gusto característico por el movimiento, que puede expresarse en la danza o en el deporte. Si el movimiento no tiene una finalidad específica, si responde a un impulso estético, se separa de la acción y se acerca más al arte. El judo, como educación física, está cerca del punto medio entre arte y acción.

Los principios fundamentales del judo son la ética, el respeto a las reglas y al adversario, por lo que si consideramos exclusivamente su aspecto deportivo y competitivo estaremos despreciando el espíritu sobre el que se basa esta disciplina.

Es un arte que eleva no sólo el cuerpo, sino sobre todo las características morales y espirituales del individuo, contribuyendo de manera determinante al desarrollo psicomotor del sujeto y por tanto a su educación.

De hecho, es importante destacar que cuando hablamos de *educación* nos referimos al mismo tiempo al desarrollo de las dotes motoras y a aquellas dotes propias de la psique del individuo.

Este es el motivo por el cual no tendría sentido hacer un análisis superficial del judo sin tener en cuenta el aspecto técnico educativo de su desarrollo.

Durante el proceso de una técnica, es importante el ejercicio físico. Por otra parte, un factor clave del arte es el aumento consciente del autocontrol mediante la tolerancia paciente del dolor y del cansancio.

El objetivo primario en el aprendizaje del judo es el *desarrollo filosófico del espíritu* (mente y alma). El Profesor Kano pensaba en una aplicación moderna de este concepto al afirmar que *"todos pertenecemos a un grupo y a una nación y debemos trabajar en paz con los demás miembros de otros grupos y naciones por el bien de la sociedad. Debe existir una relación, un encuentro de las mentes, que requiere un esfuerzo constante. Con esta finalidad, cada uno debe desarrollar primero sus relaciones de trabajo con los demás para alcanzar el bien común. Los beneficios que se obtengan no serán solo materiales y económicos. Una vez alcanzado el objetivo, tendremos un beneficio general moral y mental. Para concluir: usad vuestra energía de forma virtuosa"*.

El judo se basa sobre esta teoría y a ella tiende su método de enseñanza.

El segundo objetivo es el *desarrollo físico*. Si no hay un cuerpo, los más altos ideales y las más nobles acciones no podrían realizarse plenamente. El factor físico es muy importante en las técnicas de proyección *nage waza*, de control *katame waza* y en las figuras convencionales *kata*. Un proyecto de ejercicios en el que se incluyan estas tres aproximaciones al arte dará buen resultado.

El tercer objetivo es el *desarrollo de la autodefensa*. Lo imprevisto es un factor fundamental en nuestras vidas. Mediante la experiencia, podemos aprender a prevenir situaciones inesperadas, y aunque finalmente ocurran, gracias a la práctica cotidiana del judo todos podemos aprender a superarlas. En resumen, los tres objetivos son: el desarrollo espiritual, la buena salud física y la autodefensa.

Estos son los ideales fundamentales del judo, y debemos añadir la constante e intensa búsqueda del bien y el principio de que la suavidad puede derrotar a la fuerza bruta.

En la sociedad moderna el altruismo es importante, de manera que todas las sociedades y naciones pueden beneficiarse de los ideales relativos al mutuo bienestar.

A este respecto es necesario, para poder al menos en parte comprender los aspectos educativos que se persiguen con la práctica del judo, prestar atención a la [tabla de la página siguiente](#).

Un análisis detallado de la tabla demuestra que la práctica de este deporte, de forma correcta, con profesores competentes y cualificados y destinado a *niños, adolescentes y jóvenes*, permite alcanzar determinados objetivos.

Tabla técnico educativa para *niños*

Destinatarios	Necesidad	Objetivos	Contenidos	Actividad
		conocimiento del propio cuerpo	capacidad para expresarse espontáneamente	respeto recíproco
niños de 6/9 años	clima afectuoso			
		conocimiento de la respiración	desarrollo lógico y lingüístico	ejercicios de gimnasia
	experiencias sociales			
		nociones del cometido de la cabeza		formulación de la situación
responden de forma personal a experiencias del entorno		nociones del ritmo del movimiento	capacidad de adaptarse a las características del espacio circundante	organización de las observaciones
	concreción	empleo del peso del cuerpo	capacidad de llevar a cabo una actividad	
incapaces de pensar lógicamente de forma abstracta		practicar el judo con y no contra el compañero	descubrimiento inicial de uno mismo como entidad	procesos de aprendizaje
	posibilidades de expresarse	conocimiento de los movimientos	ofrecer y aceptar ayuda	repeticiones que ayudan a fijar ciertas respuestas
se orientarán en el entorno con espontaneidad e iniciativa		hábito de participar en la búsqueda de soluciones para una situación		intercambio de técnicas que permiten destacar lo aprendido
		técnicas de proyección		
		técnicas de control		
		arbitraje		
		nociones de trabajo en grupos pequeños	valorar las capacidades personales	

Enfoque pedagógico y tradicional para *adolescentes*

	enseñanza = = entrenamiento	
formación		entrenamiento
	pedagogía	
situaciones - problemas		modelos - soluciones
creatividad		condicionantes
área de <i>posibles</i> soluciones		soluciones de <i>eficacia</i> demostrada
variedad		homogeneidad
<i>automatismo</i> de las respuestas personales- flexibilidad		<i>Utomatismos</i> estándar-rigidez
<i>modelo abierto</i> -eficacia en la capacidad de adaptación		<i>modelo cerrado</i> – estereotipo poco adaptable
	eficacia / rendimiento	

Tabla de rasgos de la personalidad en *jóvenes*

rasgos de la personalidad	notas bajas	notas altas
deseo <i>intrínseco</i> de destacar	pasividad - irresoluto - desmotivado	deseo de triunfar contra los obstáculos/autodeterminación
deseo <i>extrínseco</i> de destacar	poco ambicioso - sin estímulo	deseo de triunfar mediante ascenso de <i>estatus social</i>
resistencia psicológica	intolerancia - dispersión del interés	resistencia - perseverancia - determinación - obstinado
velocidad - dinamismo	lento - moderado - cansado	enérgico - espontáneo - movimientos rápidos
competitividad	poca firmeza	capacidad de superación - firmeza
control de la actividad	controlado - ponderado	impulsivo - espontáneo - imprevisible
aceptación del riesgo	seguro - reservado	audaz - temerario -espontáneo
control emocional	sensible - pesimista	emocionalmente estable - eufórico
resistencia psicológica	poco resistente - depende del ambiente	inmune a los reveses -al estrés
introversión/extraversión	introvertido - meditativo	extrovertido - expresivo
dominio	sumiso - falta de confianza	dominante - persuasivo - actitud de líder
agresividad	tolerante - pasivo	agresivo - combativo
sociable	tímido - reservado - autosuficiente	sociable - emprende amistades y actividad social
cooperación	autónomo - disidente - crítico egocéntrico	colaborador - altruista
condescendiente	sincero - atento -autoritario - poco conformista	condescendiente - desatento independiente - conformista
deseo de socializar	sincero - distanciado - objetivo	quiere dar buena impresión - necesidad de aprobación

4.4. LA INTEGRACIÓN

¿Qué entendemos por integración? Por parte del atleta, no significa simplemente su inserción como parte en la vida social, sino su participación en primera persona.

El deporte es una de las fuentes de protagonismo social para los ciegos; es un momento de la vida en el que pueden mostrar su nivel personal. Esto es lo que puede permitir la práctica del judo.

Los dos principales obstáculos para la integración son los siguientes:

1) *La actitud de los atletas:* los ciegos deben comprender que la actividad deportiva exige sacrificios a nivel individual. No basta con estar satisfecho con unos resultados mediocres, hay metas más ambiciosas que es necesario alcanzar para integrarse en el mundo de los *capacitados*. En primer lugar, es necesario cuidarse a uno mismo y luego compararse con los demás. **Lo importante no es ser mejor que otro, sino ser mejor que ayer.**

Hay que librar una batalla contra las tendencias estáticas del grupo cerrado, como el de los ciegos, porque esta actitud estática va contra el espíritu del deporte, dinámico y competitivo. Desde luego, es necesario mejorar las organizaciones y los recursos. También es importante adaptarse continuamente a las nuevas técnicas y seguir lo más posible las tendencias organizativas de las federaciones deportivas de *capacitados*.

2) *Las barreras sociales:* las sociedades deportivas existentes deberían poner sus infraestructuras a disposición de los ciegos, evitando marginarles. A menudo, el técnico considera a la persona ciega como un *discapacitado físico* y tiende a aislarlo, a no incluirlo en el grupo; se olvida de que es un *discapacitado sensorial*, sin problemas físicos y dispuesto a hacer todo aquello que le pida el técnico. En este caso concreto, **es el técnico quien necesita una preparación adecuada** para poder transmitir sus indicaciones técnicas al atleta en cuestión.

Los ciegos que practican deporte deberían ser noticia con mayor frecuencia en los medios de comunicación. Una parte del estímulo de estos atletas es el reconocimiento público a su esfuerzo, pero por desgracia en nuestra sociedad un campeón Paralímpico es un perfecto desconocido. **No existe la igualdad de condiciones entre seres humanos.**

No puede abandonarse a su suerte al atleta al inicio de su actividad deportiva; pues perderá la motivación al ver las enormes dificultades físicas y técnicas que se le presentan. Para él, participar es una satisfacción y un beneficio fisiológico y psicológico.

Existen dos fases previas e indispensables para la integración:

A. Mayor desarrollo de las competiciones específicas para ciegos, de tal manera que puedan medirse contra personas del mismo nivel. Así se consigue

elevar el nivel técnico de los participantes y el de la competición. No debe olvidarse que en las competiciones de judo ya existe integración en el seno del propio grupo, dado que las tres clases visuales compiten juntas, cosa que no ocurre en la mayoría de los deportes.

B. Organizar competiciones tanto para ciegos como para videntes, en una misma sede pero con dos *tatamis* separados, de forma que haya contacto entre los dos grupos y el público, para que éste pueda darse cuenta de que los ciegos pueden participar en deportes competitivos.

La integración completa llegará cuando se permita a los atletas ciegos (B1, B2, B3) participar en los mismos campeonatos nacionales que los videntes. En las naciones más evolucionadas, sólo los atletas de las clases B2 y B3 tienen posibilidad de participar, por razones de seguridad.

En el desarrollo de las competiciones de este deporte, el atleta no necesita un guía porque, al agarrarse mutuamente ambos competidores por *el judogi*, el uno guía al otro y además se mueven por un espacio amplio sin obstáculos.

En Italia y también en otras naciones, se han hecho modificaciones mínimas aprobadas por la Federación Nacional de Judo en el programa de examen para la obtención del cinturón negro, con el fin de que los ciegos puedan presentarse al mismo.

En las competiciones internacionales (torneos, europeos, mundiales y paralimpiadas) se aplica íntegramente el reglamento arbitral de la Federación Internacional de Judo, salvo algunos apéndices específicos. Y los arbitros son los mismos que arbitran las competiciones anteriormente citadas.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

5. ALCANZAR LOS OBJETIVOS

Para centrar los objetivos propuestos debemos tratar los siguientes aspectos:

- **La motricidad.**
- **La psicología.**
- **La integración social.**

5.1. LA MOTRICIDAD

Uno de los puntos principales a tratar en un estudio acerca de los ciegos es la estructura de las características psicomotoras de estas personas.

De entrada es evidente que su discapacidad, aunque desde el punto de vista del organismo no haya otras trabas, dificulta notablemente el desarrollo de sus elementos psicomotores.

Hablar de estructura corporal, de lateralidad, de equilibrio, equivale a hablar de psicomotricidad y es muy diferente hacerlo de un sujeto capacitado que de un ciego.

Los problemas particulares de estas personas derivan sobre todo de su imposibilidad para efectuar, en igual cantidad y durante el mismo tiempo, las experiencias motoras de las personas capacitadas. Es en este aspecto donde podríamos introducir la cuestión concreta del judo.

El judo es una disciplina extremadamente amplia, pues permite tomar gran número de posiciones distintas, cada una de las cuales da la posibilidad de crear un nuevo esquema motor que puede emplearse en futuras etapas evolutivas. En este sentido, podemos considerar al judo una técnica de aprendizaje psicomotora.

Estamos seguros de no exagerar cuando asignamos al judo tanto valor en el proceso de aprendizaje.

Al no verse, al no poder compararse con otros, el ciego imagina una representación analítica de los movimientos de cada parte de su cuerpo, notando las sensaciones musculares que activan respuestas globales. Este es el preludio de una primera distinción, aunque vaga, entre uno mismo y el mundo exterior.

A medida que alcanza la madurez de sus centros motores, tanto un ciego como una persona capacitada adquieren posturas más ventajosas para explorar, mediante el movimiento, el mundo cercano que le rodea, empezando así a estructurar de forma más precisa su esquema corporal.

La imitación juega sin duda un papel importante en la estructuración de la propia imagen. Pero no es tan importante para los fines del aprendizaje el

repetir de forma correcta un gesto determinado, sino llegar a interiorizar el comportamiento motor adecuado. En resumen, la adaptación de la enseñanza del judo debe permitir:

— *A corto plazo.* Adquisición de gestos motores básicos; estímulo del potencial individual; desarrollo de las sensaciones.

— *A largo plazo.* Utilización y aumento del potencial; perfeccionamiento de la motricidad; toma de conciencia del propio cuerpo (espacio / tiempo); desarrollo de las capacidades motoras.

5.2. LA PSICOLOGÍA

Para poder disminuir la influencia de las carencias que provoca la discapacidad, es importante conseguir autonomía y estar motivado.

1. *La autonomía.* El judo permite a la persona ciega tomar una serie de iniciativas sin ningún riesgo; aprende a arreglárselas por sí solo, sin la ayuda de otros. Esto fortalece su auto confianza en las actividades cotidianas, le permite afrontar riesgos y sobre todo le hace apreciar sus valores. En el gimnasio podrá mejorar rápidamente sus nociones de espacio / tiempo, y sus movimientos serán más sencillos y suaves.

La práctica de este deporte le permite además frecuentar otro entorno distinto del familiar y con un ambiente diferente, sin las actividades habituales (tales como en el instituto, el colegio, etc.)

2. *La motivación.* El judo es un deporte atrayente para el ciego porque se trata de una actividad en la que puede compararse con otros en sus mismas condiciones o con videntes; puede participar en competiciones reales, como los campeonatos europeos, mundiales, paralimpiadas, y puede presentarse a exámenes para aumentar su grado y cualificación.

Todas estas cualidades contribuyen a que esté más seguro de sus capacidades físicas y a que encuentre el equilibrio y el paliativo de su estado.

Los ejercicios y situaciones que se propongan deben asignarse con criterio, para que la persona participe. Es necesario darle a conocer las razones de cada objetivo (interesarle, motivarle en todo), darle un significado al trabajo propuesto, enseñar mediante actividades para que tome conciencia de que su inteligencia motora y sensorial están progresando; hacerle comprender la relación entre las sensaciones, las percepciones y las acciones eficaces. Aumentar el interés de las lecciones mediante la variedad; hacerle sentir el placer, la alegría del movimiento; hacerle adquirir un sentido de conquista de sí mismo; vencer los miedos y las aprensiones.

Así pueden alcanzarse los siguientes objetivos:

— *A corto plazo.* Permitirle conocer a los demás; estimular y lograr la expresión; favorecer los intercambios, los puntos de referencia, las relaciones y los contactos.

— *A largo plazo.* Buscar su propio lugar en el grupo; afirmarse como individuo; estimular la iniciativa.

Creemos que el judo permite alcanzar estos objetivos, ya que tiene gran riqueza de situaciones, reglas y referencias, y como disciplina deportiva ofrece todas estas oportunidades.

Las situaciones de oposición, el lenguaje propio de esta disciplina (términos técnicos) y la ropa (*judogi*) son, a nuestro entender, elementos de estímulo y de referencia para sus practicantes.

5.3. LA INTEGRACIÓN SOCIAL

Las personas ciegas sufren un cierto aislamiento y la inercia que viene impuesta por nuestra sociedad. La adhesión a una sociedad deportiva les permite salir de su escuela especializada, encontrarse con otra gente, medirse de igual a igual con los demás. Todas las personas allí estarán dispuestas a ayudarles, pero es tarea del profesor saber cómo motivarles. Su deber es ofrecerles una estructura acogedora y realmente eficaz donde puedan:

— *A corto plazo.* Encontrarse con otras personas, iniciar diversas relaciones en su vida cotidiana, salir de su centro social (instituto); luchar contra el aislamiento, aprender el respeto al prójimo y las reglas de cohabitación social.

— *A largo plazo.* Encontrar su lugar en el seno de un grupo, comprender las reglas y aplicarlas, desarrollar iniciativas, acercarse a la autonomía.

No debemos olvidar que uno de los objetivos de la FISD es ayudarles en todo este camino, superando uno de los más altos conceptos morales/educativos de la ley del deporte.

Para conseguir todo lo anterior será necesario:

- 1) Continuar divulgando la promoción del judo para ciegos con ayuda de personas competentes.
- 2) Organizar campeonatos nacionales, celebrar reuniones con técnicos nacionales, proporcionar preparación técnica a los atletas para que afronten los exámenes de grado reconocidos por las distintas federaciones nacionales.
- 3) Explicar a los profesores de educación física cuáles son los beneficios del judo y crear grupos especializados con apoyo pedagógico o de otro tipo.
- 4) Organizar reuniones internacionales con amplio eco en televisión y prensa escrita.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

6. ORÍGENES HISTÓRICOS

6.1. LOS ORÍGENES DE LA FEDERACIÓN ITALIANA DE DEPORTE PARA DISCAPACITADOS

El deporte es un elemento fundamental en la vida de todas las personas, sean discapacitadas o no, y es el medio que les permite comprender los valores más profundos y significativos de la vida. Los discapacitados, aún más que los capacitados, necesitan el deporte como elemento que guíe sus vidas. Pero este concepto está desarrollándose lentamente, y cuando miramos hacia atrás en el tiempo advertimos que los progresos y las mejoras obtenidos por los discapacitados han llegado a través del deporte.

Se han constituido diversas federaciones que se ocupan del deporte para discapacitados según el tipo de lesión. Pero las primeras organizaciones en ocuparse del deporte para discapacitados fueron el INAIL (Instituto Nacional de Asistencia en Accidentes de Trabajo), ONIG y la FSSI (Federación Italiana de Deporte de Sordomudos).

A finales de los años 30 se inició la práctica de deportes para ciegos y deficientes visuales en los institutos para discapacitados físicos.

1956. Es la fecha más significativa en la práctica deportiva de los discapacitados. El COI (Comité Olímpico Internacional) reconoce los Juegos para Paraplégicos. El italiano Maglio (Director del Centro para Paraplégicos del INAIL) fue el primero en promover la actividad deportiva como terapia de rehabilitación para discapacitados, así como la primera edición de los Juegos Paralímpicos de verano (Roma 1960).

1969. Se constituye en Bolzano el Grupo Deportivo de Ciegos.

1974. Se constituye la ANSPI (Asociación Nacional Italiana para el Deporte de Paraplégicos) que juega un papel fundamental en la organización de competiciones de diversas disciplinas deportivas. Es la única federación italiana reconocida a nivel internacional y afiliada al ISMGF (International Stoke Mandeville Games Federation) y al ISOD (International Sport Organization for the Disabled).

1975. Módena: comienzan las conversaciones entre los grupos deportivos de ciegos y el CSI (Centro Deportivo Italiano), ente de promoción deportiva.

1976. La FISM (Federación Italiana de Deportes de Deficientes Mentales) comienza sus actividades en colaboración con la ANSPI.

1978. Módena: se crea una comisión entre el CSI y la UIC (Unión Italiana de Ciegos) con la tarea específica de promover y divulgar el deporte entre los ciegos y deficientes visuales.

1979. El CONI reconoce la ANSPI.

1980. Se funda la FISHA (Federación Italiana de Deportes para Discapacitados) con la finalidad de reunir a todas las Federaciones que se ocupan del deporte de discapacitados. Quedan fuera de la FISHA la FSSI (Federación Italiana de Deportes para Sordomudos) y la FICS (Federación Italiana de Deportes para Ciegos), que continúan funcionando de forma autónoma.

Módena: se constituye oficialmente la FICS (con sede en Milán) con finalidades asociativas, organizativas y promocionales de la actividad deportiva de los ciegos. El Presidente es el Dr. Bruno Meschiari.

Piacenza: se celebra el 1^{er} Congreso Nacional.

1981. Salsomaggiore: tiene lugar el 2^o Congreso Nacional de la FICS.

Roma (17 de julio): se firma el acuerdo entre la FICS, la FISHA (Federación Italiana de Deportes para Discapacitados) y la FSSI (Federación Deportiva Italiana de Sordomudos), reconocido a su vez por el Secretario General del CONI, que prevé la unificación en una sola Federación, la FIDS (Federación Italiana de Deportes para Discapacitados).

Aunque cada federación mantenía su autonomía, dio la oportunidad a los discapacitados de participar en los trabajos del Congreso Nacional del CONI como *Federación adherida*.

Goteburgo (14/20 agosto): se disputan los Campeonatos Mundiales de atletismo y natación.

1983. Roma: se constituye una representación de la FICS.

Tirrenia: se celebra un Congreso Extraordinario para aprobar el nuevo estatuto.

1984. Innsbruck (Austria): la FICS participa con seis atletas en los Juegos Paralímpicos de invierno.

1985. Roma (4/14 abril): se celebra el 1^{er} Curso Internacional para arbitros y entrenadores de torball, natación y atletismo.

Roma (9/14 septiembre): se celebran los Campeonatos Europeos de torball, natación y atletismo, en los que participan 22 naciones.

1987. (30 de abril) la FISHA obtiene el reconocimiento como *Federación Principal* en el Consejo Nacional del CONI, y ostenta allí la representación de la FSSI y la FICS.

París (4/14 julio): se celebran los Juegos Internacionales para ciegos, deficientes mentales, amputados y parapléjicos.

Se celebra el 1^{er} Campeonato Europeo de Judo y el 1^{er} Torneo Internacional; Italia no participa pero envía al Sr. Bruno Carmeni como observador; es

invitado a arbitrar y entra a formar parte del Subcomité Técnico de IBSA.

1988. Innsbruck (Austria 17/24 enero) se celebran las Paralimpiadas de invierno.

Besancon (Francia - 6/7 febrero): se celebra el 2º Torneo Internacional de judo. Italia participa con un atleta.

Padua (25 de abril): 1º Campeonato Nacional de judo.

Seúl (Corea - 14/21 octubre): se celebran las 8º Paralimpiadas; por primera vez se incluye el judo e Italia participa con un judoka, W. Monti, que logra una medalla de plata.

1989. Formia (Italia - 1/2 junio): se celebra el 3º Congreso de IBSA. El Sr. Dragotto es elegido Presidente del Comité Técnico. B. Carmeni es nombrado Presidente del Subcomité Internacional de Judo para el cuatrienio 1988/92. El Presidente de la FILPJ, Dr. Matteo Pellicone, sensible ante el problema de los judokas discapacitados, promueve el programa de integración. La FILPJ es la primera Federación Nacional en estipular un convenio con la FISD.

Manchester (Gran Bretaña - 24/30 octubre): 2º Campeonato de Europa; Italia conquista una plata y un bronce.

1990. (11 de noviembre) se constituye la FISD (Federación Italiana de Deportes para Discapacitados), como representante exclusiva de los deportistas discapacitados en el CONI. El Presidente de la FISD es el Sr. Antonio Vernole; Vicepresidentes: Sr. Oronzo Capriglia (Sección de Ciegos), Sr. Renzo Conti (Sección de Paraplégicos), Sr. Alessandro Palazzotti (Sección de Discapacitados Físicos y Mentales). Se incluyen cerca de 38 actividades deportivas, cada una con su propia autonomía y organización en el seno de la Federación.

Assen (Holanda): se celebra el 1º Campeonato Mundial de Judo; Italia conquista 2 medallas de bronce.

1991. La FILPJ invita al Director Técnico de la Sección de Judo de la FISD a asistir a las reuniones del Curso Nacional de Actualización para Arbitros de Competición.

Sassari (12 de octubre): 3º Campeonato de Europa; Italia logra una medalla de oro, una de plata y 2 de bronce.

1992. A propuesta de su Vicepresidente, Sr. Klaus Schulze, la EJU (Unión Europea de Judo) invita al Presidente del Subcomité de Judo de IBSA, Sr. Bruno Carmeni, a celebrar reuniones acerca de Europea es sensible al problema de los discapacitados y ofrece todo su apoyo técnico.

Barcelona (España - 31/08 - 3/09): novenos Juegos Paralímpicos; en judo, Italia conquista tres medallas de bronce. Por primera vez, los arbitros

pertenecen a la Federación Internacional de Judo y tienen la cualificación *de Arbitros Internacionales* de clase A.

1993. Valance (Francia): 4º Campeonato de Europa; Italia obtiene 2 medallas de bronce.

San José (Costa Rica - Diciembre) 4º Congreso Internacional de IBSA. El Sr. B. Carmeni es reelegido Presidente del Subcomité de Judo para el cuatrienio 1992/96.

1994. El Presidente de la FILPJ, Sr. Matteo Pellicone, constituye una Comisión de Estudios sobre Discapacitados y designa al Sr. Carmeni presidente de la misma. Se realiza el 1º Censo Nacional de atletas discapacitados que practican judo en la FILPJ.

1995. Gracias a la colaboración entre la FISD y la FILPJK, se organiza el 1º Curso Nacional de Especialización para Técnicos de Judo (con requisito de título previo de maestro o instructor) reservado a técnicos que ya trabajen con discapacitados. Los participantes provienen del Censo Nacional. 17 maestros técnicos lograron su *especialización*.

Colorado Springs (USA - 14/17enero): 2º Campeonato Mundial. Italia logra una medalla de plata.

Valladolid (España -14/17 noviembre): 5º Campeonato Europeo Masculino. Italia consigue una medalla de bronce; 1º Campeonato Europeo Femenino. Italia conquista una medalla de bronce.

Tabla de actividades deportivas practicadas en sectores de la FISD

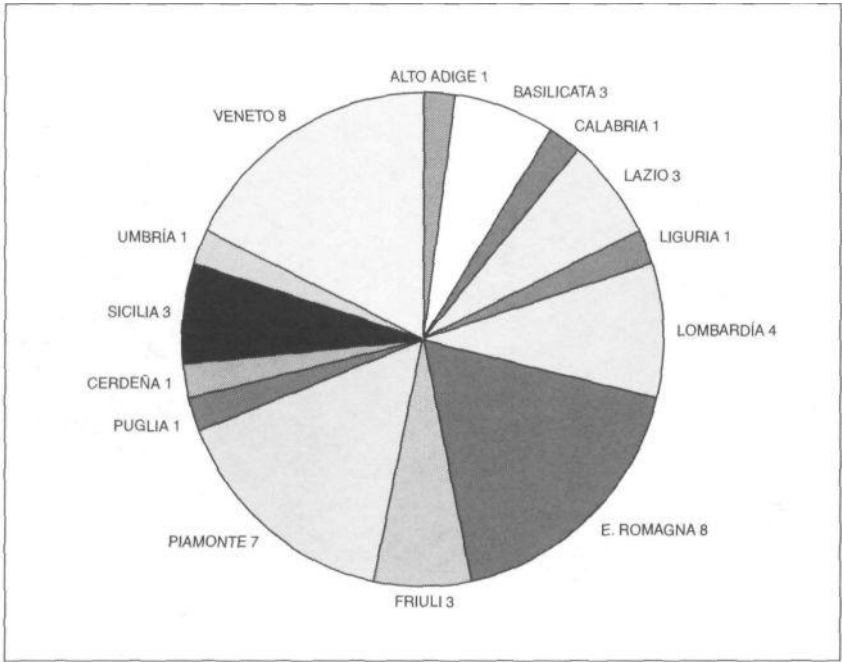
		FICS	FISHA	FSSI	SOI
N.º	Deporte	Ciegos (B1,B2,B3)	Tetra- paraplégicos	Sordos	Amputados, dis. mentales, cerebrales
01	Atletismo	sí	sí	sí	si
02	Actividades subacuáticas	no	no	sí	no
03	Bádminton	no	no	sí	no
04	Baloncesto	no	sí	no	no
05	Billar	no	no	sí	no
06	Petanca	no	si	SI	no
07	Bolos	no	no	sí	no
08	Fútbol	sí	sí	a cinco	no
09	Piragüismo	no	sí	no	no
10	Remo	sí	no	no	no
11	Ciclismo	tándem	no	sí	sí
12	Equitación	no	sí	no	no
13	Gimnasia	no	sí	sí	no
14	Goalball	SI	no	no	no
15	Judo	sí	no	sí	si
16	Kayac	no	sí	sí	no
17	Karate	sí	no	SI	no
18	Lucha	sí	no	sí	no
19	Natación	sí	sí	sí	sí
20	Balonmano	no	no	SI	no
21	Waterpolo	no	no	sí	no
22	Pallatamburello	no	no	sí	no
23	Balonvolea	no	no	sí	no
24	Pesca deportiva	no	no	SI	no
25	Ajedrez	sí	no	sí	no
26	Esgrima	no	,sí	no	no
27	Showdown	sí	no	no	no
28	Halterofilia	sí	sí	no	no
29	Deportes de invierno	SI	sí	sí	sí
30	Surf	no	no	sí	no
31	Tenis	no	sí	sí	no
32	Tenis de mesa	SI	sí	si	si
33	Tiro al blaneo	sí	no	no	no
34	Tiro con arco	sí	sí	no	no
35	Torball	sí	no	no	no
36	Triatlón	no	no	sí	no
37	Salto de trampolín	no	no	sí	no
38	Vela	sí	sí	no	no

6.2. PRIMER CENSO NACIONAL 1994/95 DE JUDOKAS FILPJK - FISD

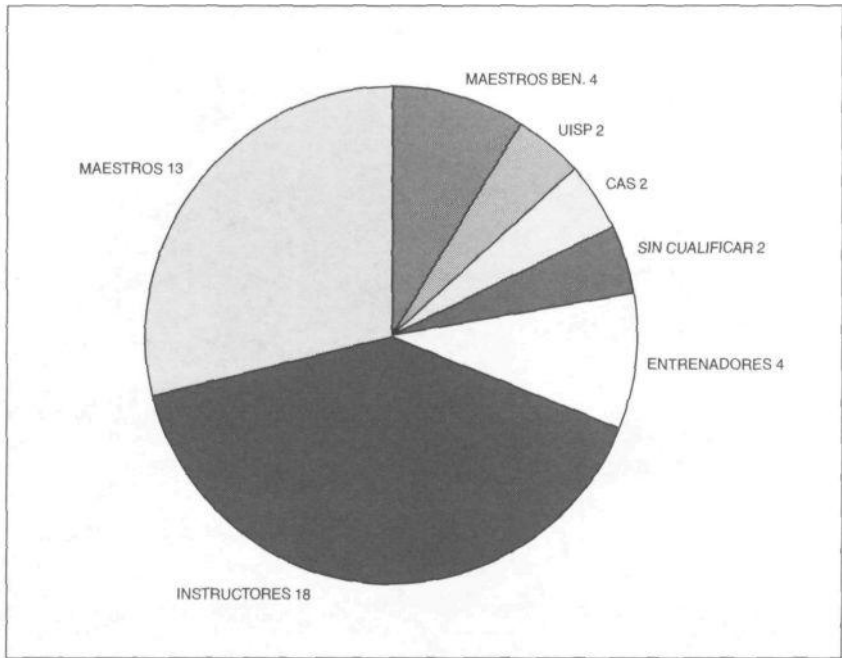
Tabla de judokas según el tipo de discapacidad

	CIUDAD	PROV.	ATLETAS					
			PSÍQ.	FISICO	DOWN	CIEGOS	PS/FÍS	SORDOS
1)	S.R. Cimená	Turín	0	0	0	1	0	0
2)	Papanice	Crotone	1	0	0	0	0	0
3)	Erice Casa S.	Trapani	0	1	1	0	0	1
4)	Genova	Genova	32	0.	3	0	5	0
5)	Velletri	Roma	2	1	3	1	0	0
6)	Città Castello	Perugia	0	0	0	1	0	0
7)	Messina	Messina	0	0	1	0	0	0
8)	Tarcento	Udine	0	1	0	0	0	0
9)	Valdagno	Vicenza	1	0	1	1	0	0
10)	Pirri	Cagliari	0	0	1	0	0	0
11)	Castello G.	Treviso	0	0	0	1	0	0
12)	Bolzano	Bolzano	0	0	0	2	0	0
13)	Mestre	Venecia	0	0	0	1	0	0
14)	Palermo	Palermo	0	0	0	1	0	0
15)	Trieste	Trieste	0	0	0	3	0	0
16)	Brescia	Brescia	0	0	0	2	0	0
17)	Bergamo	Bergamo	0	0	0	4	0	0
18)	Bolonia	Bolonia	0	0	0	1	0	0
19)	R. Emilia	R. Emilia	0	0	0	1	0	0
20)	Parma	Parma	0	0	0	2	0	0
21)	BassanoG.	Vicenza	0	0	0	1	0	0
22)	Turín	Turín	0	0	0	1	0	0
23)	Brandizzo	Turín	0	0	0	1	0	0
24)	Prata	Pordenone	5	0	2	0	0	0
25)	P. Córse	Rieti	0	0	1	0	0	0
26)	Ravena	Ravena	11	0	5	0	0	0
27)	Verana	Verana	0	0	0	2	0	0
28)	T. Venosa	Potenza	10	0	0	0	0	0
29)	T. Venosa	Potenza	9	0	1	0	0	0
30)	Carmagnola	Turín	1	0	0	0	0	0
31)	Ostuni	Brindisi	0	1	0	0	0	0
32)	Taglio di Pó	Rovigo	0	1	0	0	0	0
33)	Mergozzo	Novara	0	0	1	0	0	0
34)	Bergamo	Bergamo	2	1	10	0	0	0
35)	Turín	Turín	13	0	0	0	2	0
		TOTALES	87	6	30	27	7	1

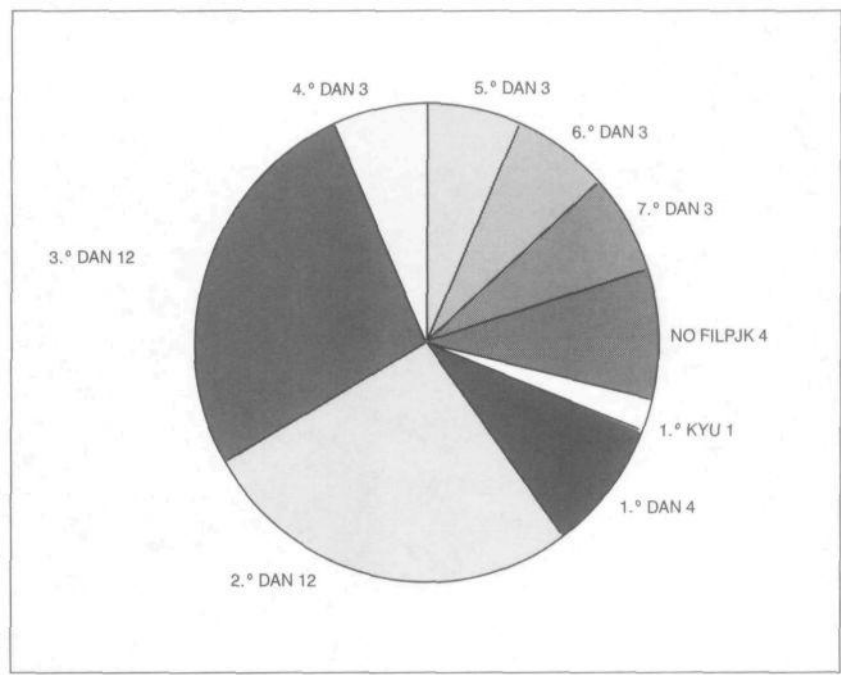
Distribución de técnicos por regiones



Distribución por cualificacion



Grado de los técnicos censados



Subdivisión por clase visual

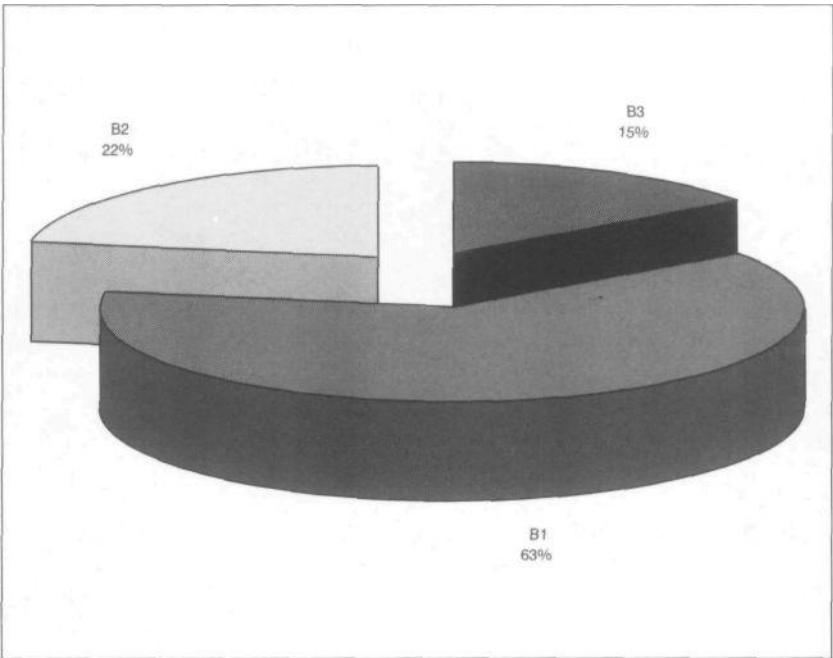


Tabla de atletas censados

				FISD		FILPJK			ATLETA		GRADO		PRÁCTICA		
	B1	B2	B3	Tot	sí	no	Sí	no	sin afiliac.	- edad	+ edad	superior	inferior	- veterano	+ veterano
mujeres	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1964	1964	azul	azul	1993	1993
hombres	6	6	4	26	22	5	11	16	5	1990	1950	blanco	3 ^{er} dan	1994	1969

Grado de cinturón de los atletas censados

Discapacidad	Bla	Am	Nar	Ver	Azu	Mar	1 dan	Tot
Psíquica	9	15	4	0	2	0	0	30
Down	1	1	2	0	0	0	1	5
Ciegos	0	0	0	0	1	0	0	1
Física	4	0	0	0	0	0	0	4
Psico/fís.	0	1	0	0	0	0	0	1
TOT	14	17	6	0	3	0	1	41

Grado de cinturón de los atletas censados

Discapacidad	Bla	Am	Nar	Ver	Azu	Mar	1 dan	2 dan	3 dan	Tot
Psíquica	22	22	7	2	3	1	0	0	0	57
Down	1	11	4	2	1	3	2	1	0	25
Ciegos	2	2	4	2	1	6	6	2	1	26
Física	2	1	0	0	0	0	0	0	0	3
Psico/fís	0	0	1	0	0	1	3	0	0	5
TOT	27	36	16	6	5	11	11	3	1	116

6.3. INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION (IBSA)

1981 París: nace IBSA con la participación, como cofundadora, de la FICS (Federación Italiana de Deportes para Ciegos).

1984 Innsbruck (Austria): se celebran los Juegos Paralímpicos de invierno.

1985 Roma (4/14 abril): tiene lugar el primer Curso Internacional para arbitros y entrenadores de torball, natación y atletismo.

Roma (9/14 septiembre): se celebran los Campeonatos Europeos de torball, natación y atletismo. Participan 22 naciones.

1987 París (4/14 julio): se celebran los Juegos Internacionales para ciegos, discapacitados psíquicos, amputados y parapléjicos, así como la primera edición del Campeonato de Europa de judo (Francia, Gran Bretaña y Holanda); por otra parte, tiene lugar el primer Torneo Internacional de judo (Francia, Gran Bretaña, Holanda, Corea, EE.UU., Brasil, Suecia).

1988 Innsbruck (Austria - 17/24 enero): se celebran las Paralimpiadas de invierno.

Besancon (Francia - 6/7 febrero): se celebra el segundo Torneo Internacional de judo (participan cuatro naciones).

Seúl (Corea -14/21 octubre): se celebran las octavas Paralimpiadas de verano. Es la primera Paralimpiada con competición de judo, en la que participan nueve naciones con 33 atletas.

1989 Manchester (G.B. - 28 octubre): se celebra el segundo Campeonato Europeo de judo (participan 6 naciones con 30 atletas) y el tercer Torneo Internacional de judo (siete naciones con 23 atletas).

1990 Saint-Etienne (Francia - julio): se celebran los Campeonatos Mundiales de diversas disciplinas deportivas, así como varios torneos internacionales; entre ellos, el cuarto Torneo de Judo (participan seis naciones con 23 atletas).

Assen (Holanda - 15/23 julio): se celebran los Campeonatos Mundiales para discapacitados. El judo es admitido por primera vez (participan 11 naciones con 38 atletas).

1991 Sassari (Italia - 13 octubre): tercer Campeonato Europeo de Judo (participan 6 naciones con 45 atletas).

1992 Barcelona (España 31/08 - 3/09): IX Juegos Paralímpicos de Verano. En judo participan 11 naciones con 52 atletas.

1993 Valance (Francia - 16 junio): cuarto Campeonato Europeo de Judo (participan ocho naciones con 41 atletas).

Primer Torneo Internacional Masculino por Equipos.

1995 Colorado Springs (EEUU - 14 enero): segundo Campeonato del Mundo (participan 10 naciones con 49 atletas).

Valladolid (España - 18/19 noviembre): quinto Campeonato Europeo Masculino (participan nueve naciones con 56 atletas); primer Campeonato Europeo Femenino (participan atletas de cuatro naciones); primer Campeonato Europeo Masculino por Equipos (participan seis naciones).

6.4. LA FAMILIA PARALIMPICA

La historia de las Paralimpiadas, desde su primera edición hasta nuestros días, es la prueba más importante del largo trabajo burocrático, ideológico y estructural que ha debido afrontar y resolver el deporte para discapacitados.

Con el transcurso del tiempo, las Paralimpiadas han ido ocupando un lugar determinante en el panorama deportivo internacional. La participación de cada vez más naciones, el mayor número de participantes y la máquina organizativa que se pone en movimiento dan prueba de la grandeza de este evento.

1960 Roma: primera edición experimental de los Juegos Paralímpicos. Participan sólo atletas parapléjicos y las competiciones se disputan tras la edición de los Juegos Olímpicos.

Esta primera edición sirvió principalmente para hacer comprender que el deporte para discapacitados no podía seguir siendo un suceso aislado. Era necesario estudiarlo, entenderlo y divulgarlo lo más posible mediante la ramificación de su difusión en cada nación. Es necesario que la práctica deportiva resulte accesible a todas las personas discapacitadas.

1964 Juegos Paralímpicos de Tokio (Japón); participan sólo atletas parapléjicos.

1968 Juegos Paralímpicos de Tel Aviv (Israel); participan sólo atletas parapléjicos.

1972 Juegos Paralímpicos de Heidelberg (Alemania); participan sólo atletas parapléjicos.

1976 Juegos Paralímpicos de Toronto (Canadá); incluye la participación de otros tipos de personas **discapacitadas**.

1980 Juegos Paralímpicos de Arnhem (Rusia); suponen un mayor progreso al contar con la participación de algunas categorías de discapacitados psíquicos.

1984 Séptima edición de los Juegos Paralímpicos en Nueva York (EEUU) y en Stoke Mandeville (GB).

1988 Juegos Paralímpicos de Seúl (Corea); se confirman los progresos alcanzados en el deporte para discapacitados. Las Paralimpiadas no son sólo un evento social, sino principalmente deportivo y de gran nivel.

1992 Juegos Paralímpicos de Barcelona (España); participan 94 naciones y 4.000 atletas. Por primera vez, las medallas se elaboran con los mismos metales empleados en los Juegos Olímpicos.

Allí se celebró el primer Congreso Paralímpico; a partir de las actas de dicho congreso se redactó un **Libro de ponencias**. De este libro reproducimos un artículo que indica la evolución de los Juegos Paralímpicos con el transcurso de los años, mediante el testimonio de Fleming que afirma: *"los Juegos Paralímpicos de Seúl '88 han representado un enorme evento por la participación de numerosos atletas, arbitros de competición, dirigentes y organizadores de las pruebas, y sobre todo por la opinión pública. Las dificultades que antes de los Juegos se cernían como negros nubarrones sobre el equilibrio económico de este país, desaparecieron en el primer día de competición dando paso a un sol que reflejaba las esperanzas de mejorar aún más la organización y la realización de los siguientes Juegos."*

6.5. HISTORIA DE LOS JUEGOS PARALIMPICOS

Año	Paralimpiadas de Verano	Olimpiadas de Verano	Paralimpiadas de Invierno	Olimpiadas de Invierno
1960	Roma	Roma		Squaw Valley
1964	Tokio	Tokio		Innsbruck
1968	Tel Aviv	Méjico		Grenoble
1972	Heidelberg	Monaco		Sapporo
1976	Toronto	Montreal	Omsfodvik	Innsbruck
1980	Arnhem	Moscú	Geilo	Lake Placid
1984	Nueva York	Los Angeles	Innsbruck	Sarajevo
1988	Seúl	Seúl	Innsbruck	Calgary
1992	Barcelona	Barcelona	Tignes	Albertville
1994			Lillehammer	Lillehammer
1996	Atlanta	Atlanta		

Medallero de las Paralimpiadas de Verano

Año	Localidad	Oro	Plata	Bronce	Total
1960	Roma	32	32	25	89
1964	Tokio	18	16	19	63
1968	Tel Aviv	11	14	20	45
1972	Heidelberg	13	9	7	29
1976	Toronto	2	5	11	18
1980	Arnhem	8	3	9	20
1984	Nueva York	8	20	16	44
1988	Seúl	17	15	27	59
1992	Barcelona	10	7	18	35

Nota: 1988 el judo debuta como deporte Paralímpico. Walter Monti conquista la medalla de plata en la categoría de más de 86 kg.;

1992 el equipo italiano consta de cinco atletas, tres de los cuales conquistan la medalla de bronce: Davide Albertini en 65 kg., Matteo Ardit en 78 kg. y Franz Gatscher en más de 95kg.

6.6. LOS ORÍGENES DEL JUDO

En la actualidad, la imagen internacional de Japón es Toyota, Honda, Sony, pero también el judo.

La expansión del capitalismo japonés se debe en gran medida a la actitud de sus empleados ante el trabajo. Su constancia y eficacia explican por sí solas el alto grado de productividad de la industria nipona.

Esto se atribuye a menudo a una versión paternalista de la ideología feudal: esto es cierto en parte, pero es una explicación superficial. Se cree que tal fenómeno se apoya sobre un concepto y una práctica social de las acciones que hunde sus raíces en lo más íntimo de la conciencia colectiva. Sin duda, encontramos vestigios del periodo feudal, pero con ciertas modificaciones.

La alta productividad de la industria japonesa no puede explicarse sólo con una estructura netamente económica, ni tampoco exclusivamente con la ideología, sino mediante un conjunto de prácticas sociales que caracterizan a la sociedad en toda su complejidad.

El trabajador que ingresa en una gran empresa permanecerá en ella durante toda su vida, porque la veteranía implica ascensos y aumentos de salario: desde el día en que entra, cada aspecto de su vida quedará sometido a sus relaciones laborales. Las relaciones de jerarquía existentes en la empresa se extienden hasta la vida privada. Las vacaciones, en el sentido europeo, no existen.

Visto desde occidente, este sistema resulta sofocante, pero los trabajadores japoneses lo soportan, o mejor dicho, no consideran que estas relaciones sean una intrusión de la empresa en sus vidas privadas, sino que simplemente indican su pertenencia total a un grupo.

Desde un punto de vista psicológico, la fuerza laboral no se disocia de la persona. El sistema se basa en el hecho de que la actividad laboral se desarrolla como relación de pertenencia al grupo, lo que permite la implicación del trabajador en la actividad disminuyendo así las contradicciones.

Ahora, esta actitud con respecto a la actividad deriva de modelos sociales constituidos durante el periodo feudal, lo que en Japón significa el pasado reciente (el feudalismo estuvo presente hasta finales de 1867).

El último periodo feudal de la Era Edo supuso 260 años de paz y recogimiento, durante los cuales la clase guerrera dominó una sociedad con rígidas jerarquías y reglas.

El modelo dominante, aquel de los guerreros, unido en la práctica a las artes marciales, al simbolismo de la espada y de la muerte, penetró a continuación en la sociedad y ejerció una clara influencia sobre toda la producción cultural de la época.

El judo aparece a principios de la industrialización en Japón, tomando algunos elementos de la tradición (su práctica se presenta como un método de formación global del hombre).

Concebido como una pedagogía, el judo expresa sus objetivos de una forma codificada que muestra claramente en qué aspectos continúa con las tradiciones del pasado y en qué cuestiones se distancia. Se trata por tanto de un compendio de las tendencias presentes en la sociedad de aquella época, que nos informa al mismo tiempo sobre la ideología y las relaciones sociales en los albores del capitalismo en Japón.

Ya se ha mencionado que el Maestro Kano, al crear con el judo la *vía* de la flexibilidad, se inspiró en las nociones del *do* derivadas de la cultura de los guerreros, proponiendo un tipo de formación que fuese acorde con las nuevas condiciones sociales en Japón. Y al mismo tiempo, el judo perpetúa la práctica y la concepción de la técnica y de las acciones iniciadas durante el periodo feudal, en el cual la técnica y la persona que la practicaba eran una misma cosa.

Estos modelos de técnica y acción previos al capitalismo han seguido reproduciéndose hasta nuestros días, en la vida cotidiana. Actualmente se siguen transmitiendo a través de las artes marciales y del conjunto de las artes tradicionales, pero también han influido en la práctica de nuevas actividades introducidas en Japón. Sin embargo, es indiscutible que existe una gran diferencia entre estos modelos y las condiciones actuales de producción.

En lo referente al *Do*, se trata de un largo camino hacia la perfección en el que uno se compromete y por el cual, gracias a la profundización constante en una disciplina, se dirige hacia un estado de la mente que permite expresar la capacidad humana en todas las artes, en virtud de la idea de que si se profundiza hasta cierto punto, todas las artes convergen.

La noción del *Do* se basa en el concepto del orden del universo; seguir su camino significaba estar en armonía con dicho orden universal.

En los inicios de la industrialización capitalista, el Maestro Kano se enfrentó a un universo de límites restringidos y cuyo orden se tambaleaba. La sociedad feudal, cuando era estable, asignaba su posición a cada individuo según su situación familiar. En cambio, el Maestro Kano intentaba orientarse en una sociedad de perspectivas ambiciosas pero inciertas.

Con el deseo de establecer una nueva estructura, buscó en la tradición y relacionó el honor con la idea de *vía*, es decir, ir a la búsqueda de la conformidad con el orden del universo. El principio que intentó revitalizar en el judo es el del orden universal, cuya validez queda probada en la eficacia *del jujitsu*. De hecho, aquel que descubre de nuevo las tradiciones consigue manifestar una energía vital cuya posesión desconocía él mismo, y que le da la posibilidad de vencer al enfrentarse a las fuerzas.

Las transformaciones realizadas por el Maestro Kano nos conducen a un nuevo proceso objetivo, mediante el cual propone explícitamente un método de vocación universal a los japoneses que se lanzan a la conquista del mundo moderno. Pero las diferencias con la tradición son evidentes, si lo comparamos con lo que era la *vía* del guerrero en la época Edo.

Socialmente, un guerrero existe por su posición en la familia, que a su vez depende de su posición respecto del señor feudal. Una de las características del feudalismo japonés de la época *Edo* consiste en la exclusión de la pluralidad de relaciones de independencia; un guerrero no tiene y no puede tener más que un solo señor y, por importante que éste sea, la relación es exclusiva, la devoción que le tiene el guerrero es absoluta y orientará toda su vida.

El acto de la muerte voluntaria, que es la manifestación concreta y extrema de cómo debería ser la vida del guerrero, sólo alcanza su total significado social cuando lo ordena o lo aprueba el señor, a quien el guerrero entrega hasta su propia vida.

Existen ejemplos conocidos de suicidios colectivos de todos los miembros de una familia a consecuencia de la derrota o el deshonor del cabeza de familia.

La *vía* del guerrero representa la cristalización del concepto del mundo y del sistema de valores del guerrero. La codificación y los ritos empleados son muy extremos, pero su expresión y transmisión se hacen principalmente con el cuerpo y no con la palabra.

Una serie de gestos precisos, que se aprenden mediante repeticiones durante la infancia, manifiesta y reactiva constantemente las relaciones mutuas dentro de la cadena de relaciones jerárquicas; igualmente, con la repetición de gestos formales, la muerte se hace presente.

La realización de cada acto toma consistencia mediante la necesaria precisión en los gestos; a cada instante de su vida, ya sea en reposo o despierto, el guerrero debe asumir la posición adecuada. Aquí desaparecen totalmente las fronteras que se trazaron en occidente hace ya largo tiempo entre el cuerpo y el alma, pues pierden su significado.

La persona tanto física como moral está siempre presente en cada acto y en cada relación social. El trabajo intelectual no puede dissociarse del cuerpo. Por ejemplo, la caligrafía es a la vez e indisociablemente pensamiento, posición, respiración y perfeccionamiento del gesto. La pincelada que ha conducido el movimiento de la pluma es un vehículo para los sentidos; leer significa recoger las palabras escritas y captar lo que se esconde tras ellas.

Partiendo de este tipo de compromiso, en el cual la tensión por llegar a la perfección conduce a que aumentemos constantemente nuestros propios límites, el Dr. Kano explicó claramente la noción del uso óptimo y adecuado de nuestra energía vital, coincidente con el sentido de la división del trabajo que se iniciaba por entonces. Se trata de trabajar en su totalidad, lo que está representado por la *vía*, inseparable de la persona que se involucre. Supone una ruptura conseguida a través del estudio de un método analítico (y en cierta forma de una búsqueda de objetivos).

En los cursos de moral y de reglas para la vida de la escuela del Maestro Kano, se afirma de forma explícita la ideología y la práctica que intentaba sistematizar el fundador del judo. La escuela estaba abierta a niños de edades comprendidas entre las de escuela secundaria hasta la universidad, y tenía como objetivo la formación del hombre.

El Maestro Kano formuló del siguiente modo su curso de moral:

1. Estudia con total dedicación, y establece metas en tu vida.
2. Dirige tu vista hacia un gran éxito en tu futuro y no pierdas el tiempo con la vida cotidiana.
3. Trabaja con fe en ti mismo y recuerda siempre que la fuerza que tú posees puede hacer progresar al país.
4. Reflexiona acerca de la posición de Japón en el campo internacional, y conviértete en una de las futuras pilastras del estado.

En estos últimos dos puntos, el Dr. Kano expresa la ideología dominante en aquella época. El nuevo poder, que provenía de hecho de un movimiento originado en la clase de los guerreros como respuesta a las amenazas de las potencias occidentales, tendía a reforzar la imagen de Japón, doblemente

representado por la figura del emperador y por el estado, el potencial de sumisión y de devoción heredado de las antiguas relaciones feudales.

La escuela del Maestro Kano es un ejemplo excelente del modo en que esta ideología se combina con el servicio voluntario y con el ascetismo para la formación de los futuros cuadros del país y de las empresas. Estas personas, más que los directores de las empresas, fueron los personajes clave del extraordinario despegue industrial de Japón; tenían estudios que les permitieron asimilar y desarrollar ciertos aspectos de los modelos occidentales de producción en términos ideológicos junto con modelos de acción cercanos a la tradición.

Vencer cualquier dificultad, habituarse al autocontrol, tanto del trabajo como de la fatiga, contribuir al bien de los demás con coraje: esto es, en resumen, lo que se pedía a aquellos estudiantes que debían construir el Japón moderno.

Todas las reglas de la vida en el ámbito de la escuela giraban en torno a la relación maestro/discípulo, que requieren el compromiso total por parte del estudiante para seguir la vía que ha escogido.

Las reglas suponen la formalización de los dos primeros principios del curso de moral, citados anteriormente. Traen de nuevo la idea de la perfección del yo, que era un elemento constitutivo de la búsqueda tradicional de la vía, y cuyo primer paso era la capacidad de uno mismo para controlarse en la acción, es decir, la perfecta adquisición práctica de una técnica.

Un día, mientras el Maestro Kano estaba haciendo una demostración de judo con un discípulo y ante otros practicantes de artes marciales, uno de los asistentes exclamó: *kami waza* (literalmente: *waza* = técnica, *kami* = Dios). En el arte japonés, esta expresión designa una técnica que parece perfecta o que ha alcanzado la cima. El hecho de poder asociar las palabras Dios y técnica resulta significativo para el concepto japonés del hombre técnico.

La línea de separación se sitúa entre una concepción objetiva de la técnica y otra concepción en la que la técnica resulta inseparable del hombre que la lleva a cabo. A dicha acción técnica objetiva le corresponde el término *ju jutsu*, que surge a finales del siglo pasado como traducción de la noción occidental, y que sirve para designar a la técnica en la producción industrial.

El término *waza*, más antiguo, designa la técnica dentro del campo de las artes. En esta acepción, el hombre está presente en la técnica. La técnica no es un medio para alcanzar un objetivo marcado de otra forma; el fin no es distinto de la técnica, el hombre crea la técnica y la técnica crea al hombre.

La técnica *waza* está ligada al hombre. El pensamiento y su realización por medio del cuerpo son lo mismo, y no existe una relación de subordinación entre ellos. El propio proceso constituye un fin.

La consciencia del pensamiento y de la acción es una y permanece unida al gesto, o dicho de otro modo al cuerpo en el sentido pleno del término. La

herramienta no es otra cosa que una prolongación del cuerpo.

La realización de aquello que es realmente importante sobreviene en un momento de intuición, en el cual se funden el cuerpo y el espíritu. No hay reflexión lógica en ello, pues está limitada por el modo de realizarlo. Por ejemplo, el artesano que fabrica una espada tiene tiempo para reflexionar, de hacer cálculos mientras golpea con el martillo, pero en el momento de templarla o de darle el acabado a la hoja necesita toda su concentración.

El artesano tiene que capturar ese momento en el que él y el objeto que fabrica son una misma cosa. Del mismo modo, ya sea en la pintura o la escultura, la caligrafía y la cerámica, aparecen instantes decisivos e irreversibles en los que el ejecutante se fusiona con el objeto. Son momentos caracterizados por un modo particular de respiración. Los esfuerzos del técnico tienden a unir el pensamiento y la acción, a existir como una unidad. La técnica divina *kami waza* solo puede provenir de la unidad o fusión perfecta.

Para los japoneses, la perfección es humana. Y esta idea de la perfección del hombre aparece muy ligada a la técnica, sobre todo en el campo de las artes. En todas las formas tradicionales del arte japonés podemos encontrar este tipo de método; en una composición floral, en la ceremonia del té, en un jardín en miniatura, en una pintura o en una caligrafía, etc.; en el momento de alcanzar la más alta perfección, el hombre realiza el ritmo de la respiración del universo.

En el arte del combate, se emplean las técnicas para conseguir la armonía de uno mismo con la energía del universo (*ki* en japonés). Para tener acceso libre a esta energía es necesario alcanzar el estado superior del arte del combate y superar la propia evolución personal.

El concepto occidental de técnica, sin embargo, tiende a subordinarla frente al arte o a la ciencia. Aparece como un medio, no como un fin. La relación entre el campo de las ideas (las que provienen de la razón, de la ciencia) y el campo técnico (proceso de realización, función del cuerpo) no resulta inmediata ni habitual, sino que es el objeto de una mediación que ha de elaborarse continuamente.

Como ya vimos, el Maestro Kano aspiraba con el judo a fundar una formación global del hombre en armonía con el orden del universo.

La técnica que concibió y practicó según el modelo tradicional era aceptada por sus contemporáneos como una realización completa de lo que cada uno era como hombre. Pero él vivió durante la introducción en Japón de la división occidental del trabajo, y en su esfuerzo por ser más explícito y transmitir mejor sus ideas pedagógicas consiguió clarificar la tendencia a la objetividad.

De este modo, distinguió tres partes en el aprendizaje del judo:

- a) Educación física.
- b) Método de combate.

c) Formación moral.

El judo tuvo rápidamente un gran éxito como método de combate inscrito en un conjunto de reglas codificadas.

La tendencia analítica del Maestro Kano y las diferencias entre el judo y las artes marciales tradicionales hacen destacar su éxito. La actividad del judo, que en principio era total, sufre algunas modificaciones que permiten su práctica parcial como actividad secundaria respecto a la principal, en el marco de la división del trabajo que se estaba desarrollando.

Esta transformación de las artes marciales en la dirección de la corriente capitalista ha favorecido su acogida cada vez mayor en la sociedad japonesa. De este modo, este deporte de combate ha llegado a ser objeto de competiciones internacionales.

Pero no debemos dejarnos llevar por las apariencias. En el extremo oriente, la práctica de tales actividades se inscribe dentro de la continuidad de las artes marciales tradicionales, a las que ya nos hemos referido. En Japón, la palabra judo continúa dando la idea de la vía (*do*), y dedicarse al judo o al kendo no es equivalente por tanto a practicar el fútbol o el baloncesto. La imagen social de las artes marciales implica la idea de continuidad en la cultura. El vestir un *judogi* y anudarse correctamente el cinturón son gestos plenos de sentido.

Para penetrar en el significado que tiene el judo en los gimnasios de todo el mundo, es necesario comprender la filosofía de la cual nace y, en primer lugar, los orígenes históricos que han permitido su nacimiento y evolución.

En las crónicas del antiguo Japón aparecen numerosos métodos de combate sin armas, ideados y aplicados por los japoneses durante su larga noche feudal; varios de estos métodos cubrían aspectos importantes en el adiestramiento de los guerreros.

Por definición, un método de combate sin armas representa un modo sistemático e ingenioso de emplear el cuerpo humano para alcanzar los mismos objetivos estratégicos que se podrían obtener con el uso de las armas.

La cuestión acerca de la relación cronológica entre los métodos de combate armado y desarmado (es decir, cuál fue el primer método empleado por el ser humano para resolver un conflicto violento) resulta irrelevante, en cuanto a nuestro estado actual de conocimiento de los impulsos básicos del hombre.

Se supone que ambos métodos coexistieron, considerando su historia documentada, integrándose o sustituyéndose mutuamente, dependiendo de las necesidades del momento, del lugar y de las circunstancias.

La observación de que el cuerpo humano podía emplearse hábilmente en el combate como arma primaria, y de que el perfeccionamiento de sus elementos y funciones podían permitir a un hombre derrotar a su adversario con violencia

asegurándose simultáneamente una defensa, debieron surgir cuando el hombre comenzó a analizar los problemas del combate, ya que existen pruebas de la existencia de métodos de combate sin armas en los más antiguos documentos de casi todas las naciones.

En Japón, los métodos de combate sin armas aparecen bajo numerosos y distintos nombres. Todos tienen en común ciertas características instrumentales y funcionales que son intrínsecas al concepto de combate sin armas. Estaban basados en el uso del cuerpo humano, convenientemente adiestrado, preparado como instrumento principal de combate.

Todos estos métodos requerían que el cuerpo se usase en ciertas formas generales y funcionales, destinadas a conseguir la derrota del adversario y evitar la propia.

Dichos modos funcionales consistían en usar el cuerpo como un arma para derribar al adversario, inmovilizarlo o estrangularlo, dislocarle las articulaciones o golpearle, usando también el cuerpo como defensa para evitar ser el objeto del ataque del oponente.

6.7. DEFINICIÓN DEL *BUJUTSU*

El término *bujutsu* se emplea en las artes marciales japonesas para denominar a todas las especialidades del arte general de combate, practicadas por los guerreros profesionales y por diversos miembros de otras clases sociales, que solían practicar cualquier arte de combate individual.

Es importante subrayar que el término *bujutsu* se refiere a los aspectos prácticos, técnicos y estratégicos de tales artes, y que el ideograma de esta palabra significa *técnica*. Para comprenderlo mejor podemos efectuar la siguiente división:

Artes marciales principales: eran todas aquellas que practicaba el guerrero de forma profesional, como el tiro con arco, la lanza, la espada, la equitación y la natación con armadura, etc.;

Artes marciales secundarias: eran muy practicadas por los miembros de otras clases sociales. Generalmente se consideraban igualmente tradicionales y de gran importancia estratégica, como por ejemplo el arte del abanico de guerra, el arte del manejo de un bastón, etc.;

Artes paralelas de combate: todas aquellas especializaciones del arte de combate que no corresponden a las anteriormente citadas. No se han tenido en cuenta las ciencias de las armas de fuego, de las fortificaciones y del despliegue táctico en el campo de batalla, dado que están más relacionadas con el arte de la guerra y del combate colectivo que con el individual.

6.8. EL NACIMIENTO DEL *JUJITSU*

Entre los métodos secundarios de combate sin armas que empleaban los

guerreros, los antiguos cronistas del *bujutsu* mencionan *el jujitsu*.

Mientras que *el jujitsu* es concretamente la técnica de un modo particular de lucha, *el judo* es mas bien la filosofía sobre la que se apoya esta técnica.

Según cierta leyenda, *el jujitsu* lo descubrió una persona que observaba cómo caía la nieve sobre las ramas de los árboles. La nieve se acumulaba sobre las ramas rígidas y duras hasta que éstas se rompían por el peso, mientras que las ramas ligeras y flexibles cedían y dejaban caer la nieve a tierra sin romperse ni curvarse.

Un filósofo chino, Lao Tzu, decía: *cuando nace, el hombre es tierno y débil; cuando muere es rígido y fuerte... la rigidez y la fuerza nos acompañan en nuestra muerte; la ternura y la debilidad acompaña a la vida.*

El jujitsu se basa en dos principios del *wu wei*, que son la sucesión inmediata del ataque y la defensa. Podemos ilustrar la aplicación del *wu wei al jujitsu* con la analogía de un palo de madera que gira en torno a su propio centro de gravedad. Si intentamos golpearlo a un lado o al otro del centro, el palo oscilará o no lo habremos tocado, y la única posibilidad de hacer que pierda el equilibrio será golpearlo directamente en su centro.

Pero imaginemos un palo de madera que pueda moverse como quiera, capaz incluso de desplazar su centro de gravedad para alejarse de una fuerza que venga a golpearle. Cada vez que lo golpeen, simplemente desplazaría su centro para alejarse de la dirección del golpe, de forma que su propia debilidad se convertiría en una fuerza.

En el caso del cuerpo humano, el centro de gravedad se encuentra ligeramente por encima de la cintura, cerca del esternón; cualquier ataque dirigido por encima de este punto puede evitarse doblándose, mientras que un ataque lateral se evita dando un pequeño paso para salirse de la línea directa y girando sobre uno mismo para dejarlo pasar.

Al contrario que el palo de madera, el cuerpo humano ha de apoyarse con una extremidad en el suelo; por lo tanto, un ataque por debajo del centro de gravedad siempre tendrá éxito a menos que ambos pies estén sólidamente plantados en el suelo, con el centro de gravedad bien equilibrado entre ambos (ni demasiado adelantado ni demasiado retrasado).

En esta posición, las piernas están ligeramente dobladas por las rodillas para poder soportar cierto número de golpes, y un experto *de jujitsu* mantendrá esta posición todo el tiempo que le sea posible, moviéndose con los pies separados a una distancia igual a un lado y al otro (con los pies perpendiculares a los hombros) y sin levantarlos más de unos pocos milímetros del suelo.

El ataque se realiza *manejando* al adversario hasta que pierda el equilibrio; esto se consigue de dos formas:

- 1) *Obligándole a dar un paso en falso*, de manera que su cuerpo no se apoye

equilibradamente en ambos pies, en cuyo caso es fácil tirarle a tierra con un golpe lateral en uno de los tobillos.

2) *Cuando abandona la posición de equilibrio* para atacar. En este caso el atacado simplemente deberá moverse en torno a su propio centro de gravedad y alejarse de la dirección de la fuerza del atacante quien, al no encontrar resistencia, rebasará a su contrincante. A continuación, o bien tirando de la parte del cuerpo con la que el adversario atacaba en la misma dirección de ataque, o empujando otra parte de su cuerpo en el lado opuesto respecto a su centro de gravedad, se le puede hacer caer como a un árbol.

Cuanta más fuerza se emplee para intentar derribar a un experto *en jujitsu*, más expuesto se está a sus golpes. Es como golpear con el hombro contra una puerta que tiene la cerradura frágil: se abrirá de golpe y nos caeremos. Cuanto más luchemos, cuanto más fuerte golpeemos, más fácil y rápidamente escapará de nosotros, porque se equilibra de tal modo que realmente le estaremos desplazando con nuestra propia fuerza.

Para pasar al segundo principio (sucesión inmediata de ataque y defensa), debemos comprender que en *el jujitsu* no se puede vencer si hay el más mínimo intervalo entre los movimientos. Si uno se para durante una fracción de segundo para pensar en un contraataque, el adversario tendrá tiempo para recuperar el equilibrio: la única manera de derrotarle es ceder a sus ataques exactamente igual que hace él.

Si cedemos demasiado tarde, él encontrará resistencia suficiente para que su ataque no sobrepase el punto deseado; en el momento en que encuentra algo contra lo que puede combatir, tiene una posibilidad de victoria.

El principio esencial *del jujitsu* es que no debe haber nunca algo contra lo que combatir; el luchador experimentado debe ser ágil como la verdad del zen; debe hacer de sí mismo un *Koan* (un enigma que se nos escapa cuanto más nos esforzamos en resolverlo), debe ser como el agua que fluye y escapa de quienes intentan agarrarla entre sus dedos. El agua nunca deja de ceder, porque apenas comenzamos a cerrar los dedos, fluye y se aleja no por su propia fuerza, sino empleando la presión que recibe.

En *el jujitsu* los dos combatientes se mueven al unísono, como un solo hombre; el ataque y la defensa son un único movimiento, no hay esfuerzo, ni resistencia, ni paradas, hasta que de improviso uno de los dos cae pesadamente al suelo, como si le hubiese lanzado una fuerza gigantesca.

A propósito de esto, el Maestro Suzuki afirmaba: *Si entre dos acciones se permite el más mínimo intervalo, el espacio de un cabello, es una interrupción.*

Esto significa que el contacto entre un hecho y la respuesta de la mente no debe verse interrumpido por ningún pensamiento discursivo, porque: *cuando damos una palmada, el sonido se escucha de inmediato, no se para a tomar una decisión. El sonido no pierde el tiempo en pensar. No existe un intervalo, un movimiento sigue a otro sin que lo interrumpa un pensamiento consciente.*

Si te asustas y piensas en qué hacer al ver que tu adversario va a golpearte con todas sus fuerzas, le estás dando tiempo, es decir, le das una buena oportunidad para su golpe mortal. Haz que tu defensa siga al ataque sin un momento de interrupción, sin que sea posible distinguir dos movimientos distintos que podamos denominar ataque y defensa.

Esta inmediatez de tus acciones llevará inevitablemente a la derrota de tu oponente. Es como una barca que se desliza suavemente por las cataratas: en el zen es muy importante tener una disposición mental que no permita la duda, interrupción o momentos de parada.

Sería un grave error entender esto como rapidez; lo que se intenta ilustrar es la idea de inmediatez en las acciones de un movimiento ininterrumpido de energía vital.

Cada vez que permitimos que intervenga cualquier cosa no directamente relacionada con lo que estamos haciendo, podemos estar seguros de perder nuestra posición. Naturalmente, esto no significa que hagamos las cosas sin precisión o lo más rápidamente posible. Si tenemos ese deseo, su sola existencia supone una interrupción.

6.9. ¿ES EL JUDO UN ARTE MARCIAL?

El uso general y extendido de la denominación de *marcial* por parte de numerosos autores occidentales para referirse a las artes del combate puede llevar a confusiones. Por ejemplo, podríamos vernos inducidos a creer, erróneamente, que el guerrero prototipo de hombre marcial fuese el único creador de tales artes, o fuese el único que las practicaba.

¿Cuál es la diferencia entre arte marcial y deporte?

Marcial, es una palabra ligada etimológicamente a Marte (dios romano de la guerra). Ello puede llevarnos a calificar como artes bélicas a las especialidades del combate, y a pensar portante que están más relacionadas con el campo de batalla y con las agrupaciones de hombres y materiales que con los enfrentamientos individuales.

Antiguamente, en oriente existían ocho prácticas de guerra tales como el jujitsu, del cual desciende *el judo*; estas eran: *kendo, karate, lanza, kyudo, carrera y equitación*. Todas eran artes marciales y tenían un objetivo: la guerra. Visto desde este punto de vista, la *carrera* y las *técnicas de judo* no pueden definirse como deportes puros.

Deporte, indica por definición una diversión, un pretexto para hacer movimientos sin otras finalidades. Puede practicarse con habilidad técnica y con espíritu competitivo para despertar el ardor y el interés.

El punto de divergencia entre las *artes marciales* y el *deporte* es que, en las primeras, la técnica se emplea en combates reales y persigue un ideal, ya

suprimido por ser propio del estado feudal.

En el *deporte* sin embargo, generalmente se han resaltado los ideales democráticos. La noción de *deporte* aparece cuando la actividad física incluye la idea de competición.

Herbert ha dado la siguiente definición del deporte: *"Es deporte todo ejercicio o actividad física que tenga por principio la realización de una forma y cuya ejecución se base esencialmente en la idea de lucha contra un elemento definido: una distancia, un tiempo, un obstáculo, una dificultad material, un peligro, un animal, un adversario y, por extensión, uno mismo."*

Esta precisión sobre la competición, que puede ser colectiva o individual, demuestra que si bien todas las especies animales realizan actividades físicas útiles, y las especies superiores tienen actividades lúdicas, únicamente el ser humano practica deportes. Para el hombre, la actividad lúdica es una cuestión de la infancia, mientras que la actividad deportiva va ligada a la juventud.

Los juegos y el deporte muestran la personalidad, pero también forman parte importante de la formación. Esta es la razón de que el inglés Harnold haya elaborado un sistema educativo afirmando: *"el deporte es una escuela donde se temple el carácter, donde se aprende a sufrir y a dominar el sufrimiento."*

Comparemos entre sí algunos deportes, tales como: *fútbol, balonvolea, baloncesto, tenis y béisbol*, que se diferencian del *boxeo* y de la *esgrima* (deportes de competición).

Los primeros derivan de un simple y puro pasatiempo, mientras que los segundos se han desarrollado a partir de un combate real.

Las *carreras*, la *natación* y la *jabalina* surgieron no sólo por las necesidades cotidianas, sino también por sus acciones en la lucha por la supervivencia.

Resulta lógico distinguirlos de las técnicas del judo, pero la desaparición de esta actividad como práctica de guerra para pasar a clasificarse como deporte hace reconsiderar completamente su comparación con los deportes antes citados.

El gran valor educativo del judo consiste en que muestra un ideal de existencia del cuerpo y del espíritu; enseña la *vía* que permite superar numerosos obstáculos presentes en nuestra vida cotidiana, además de enseñar a vivir con lealtad.

Mediante el judo, el Maestro Kano ha intentado desarrollar una educación física completa, gradual, como criterio de aprendizaje y fortalecimiento del físico, mediante el fomento de la espiritualidad a través del cuerpo.

La contribución de la educación física deportiva resulta fundamental para alcanzar la más completa realización y afirmación de uno mismo.

Entonces, ¿por qué es tan frecuente la tendencia, entre los profesores de artes y disciplinas de combate, a usar el adjetivo *marcial* para referirse a todos estos métodos? Podemos encontrar una respuesta parcial si consideramos la importancia que dan los japoneses a las tradiciones militares a lo largo de la historia de su país.

Esta importancia se basa en el hecho de que nos estamos refiriendo a una de las relaciones más antiguas y duraderas entre una nación y este tipo de métodos. Como indicó Lafcadio Hearn: *"casi toda la auténtica historia japonesa puede resumirse en un único y gran episodio: el ascenso y caída del poder militar"*.

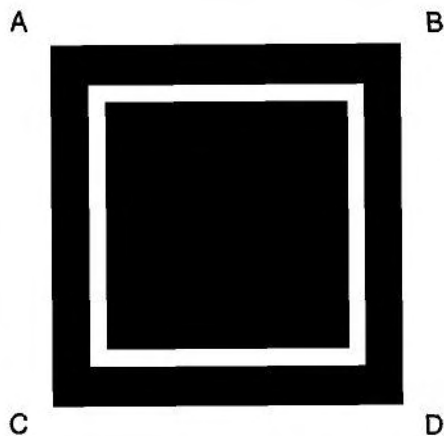
[Volver al Índice](#) / [Inicio del Capítulo](#)

7. ORÍGENES DEL COMPORTAMIENTO

7.1. REGLAS GENERALES

Muy pocas personas saben que los cuatro lados del gimnasio *dojo* tiene una importancia tradicional.

Se cree que el término *dojo* proviene del Budismo y se refiere al lugar donde los budistas, tras la ceremonia de purificación, entrenaban su espíritu y su cuerpo.



CD: lado de honor *kamiza*. En este lado se colocan las fotos de los maestros fundadores o benefactores. En la ceremonia tradicional, cada judoka que entra en el *dojo* efectúa un saludo hacia el *kamiza*. En caso de tratarse de una exhibición técnica, este lado se reserva para las personalidades.

BD: lado superior *joseki*. Es el lugar reservado para todos los profesores, que se sitúan por el orden de su grado y a la derecha del maestro benemérito se coloca el maestro, luego el entrenador y el seleccionador. A la izquierda de este lado está el *kamiza*.

AB: lado inferior *shimoza*. Este lado se sitúa a la derecha del *joseki* y está reservado a los alumnos de grados superiores, comenzando la fila con el de mayor grado, que se encarga del saludo.

AC: lado inferior *shimoseki*. Aquí se alinean todos los grados inferiores para el saludo y durante las pausas en su entrenamiento; este lado está situado de frente al *joseki*.

7.2. EL RITUAL *REI*

Habitualmente, el término *rei* se traduce como saludo. En realidad tiene un significado más profundo que no se limita al uso exclusivo en la práctica del judo o de las artes orientales en general.

El término *rei*, del chino *li*, se traduce por: etiqueta, rito, cortesía, gentileza,

buen educación, corrección; y por extensión: *código de comportamiento ritual*.

El término griego *ethos* significa comportamiento, costumbre o, en otras palabras ética de la moral, de cómo comportarse, cómo actuar, qué puede y qué no debe hacerse, aquello que está bien y aquello que está mal.

Los seguidores de Confucio sostenían que llevando una vida conforme a una etiqueta rígida, el hombre puede elevarse y ennoblecer su alma. Fijar una norma para un gesto es un ejercicio de autodisciplina. El hombre debe aprender a respetar la jerarquía humana mediante un código de comportamiento perfeccionado en el sentido ritual. La cortesía y la bondad del alma son la esencia de la etiqueta.

En el antiguo Japón, las reglas de etiqueta se codificaban y enseñaban en el ámbito de diversas escuelas; las más conocidas desde el periodo Kamakura eran dos:

- 1) La escuela de *Ise*, difundida por la región de Kyoto, que impartía sus enseñanzas principalmente a los nobles de la corte imperial.
- 2) La escuela de *Ogasawa*, extendida sobre todo por la región comprendida entre Tokio y Kamakura, que era muy seguida por los samurais y resumía sus objetivos principales como sigue: *La finalidad de toda etiqueta es cultivar nuestra alma de tal modo que, cuando estemos tranquilamente sentados, ni el más grosero de los hombres pueda enfurecernos.*

Dicho de otro modo, esto significa que, mediante el ejercicio asiduo de las buenas maneras, cada uno debe aplicar a todas las partes y en todas las funciones de su cuerpo un orden perfecto y alcanzar tal armonía consigo mismo y con el ambiente externo, que exprese de modo evidente la preponderancia del alma sobre el cuerpo.

El término francés *bienséance* (saber estar), que etimológicamente significa *bien sentado*, adquiere de esta forma un nuevo y profundo significado. Es un término que se adapta muy bien al concepto japonés del hombre sentado sobre una estera, con la espalda perfectamente recta y el vientre prominente, capaz de difundir a su alrededor una sensación de serena tranquilidad y compostura.

Si es cierto que gracia significa economía de fuerzas, se deduce la consecuencia lógica de que la práctica asidua de un comportamiento inspirado por la gracia determina una reserva y acumulación de fuerzas. Por lo tanto, una actitud correcta tiene valor en cuanto a fortaleza en la fase estática.

La *cortesía* y la educación en las formas son características comunes del pueblo japonés, como puede advertir cualquier visitante extranjero.

Pero la cortesía sería tan sólo una modesta virtud si estuviera determinada principalmente por la preocupación por ofender al buen gusto. Debe ser expresión del cuidado que inspira la simpatía por la sensibilidad del otro.

En nuestra sociedad, se trata de una manifestación de la consideración obligatoria y por tanto del respeto por las convenciones y posiciones sociales. En Japón, en cambio, estas distinciones no venían determinadas por diferencias económicas, sino que originalmente representaban distinciones y reconocimientos otorgados por méritos reales.

Podríamos afirmar que la cortesía, en su forma más elevada, es tolerante y gentil, no implica envidia, no se vanagloria ni da lugar a las alabanzas, no se exhibe indignamente, no persigue el propio interés, no permite que se ofenda fácilmente, no tiene en cuenta aquello que no es noble.

Debido al hecho de que era exaltada como una virtud que resultaba especialmente conveniente para los profesionales de las armas, comenzó a ser considerada más allá de sus méritos específicos y, como consecuencia natural, aparecen en nuestra vida numerosas imitaciones y copias de la cortesía.

Cuando la cortesía fue promovida al rango de condición de las relaciones sociales, automáticamente apareció un complicado sistema de etiqueta que debía cumplirse, con la finalidad de enseñar a los jóvenes a comportarse correctamente en sociedad; y así se ha perpetuado.

La manera en que debe uno hacer la reverencia al acercarse a los demás, la manera en que se debe caminar y sentarse, todo se enseña y aprende con precisión meticulosa.

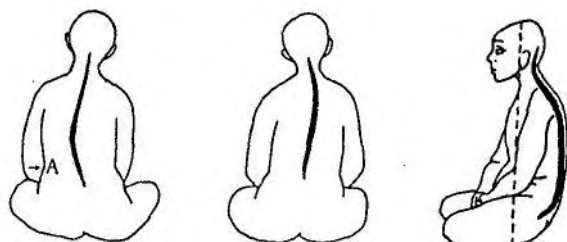
Todo lo anteriormente expuesto puede resumirse en la siguiente frase: *la práctica del judo comienza y termina con el saludo.*

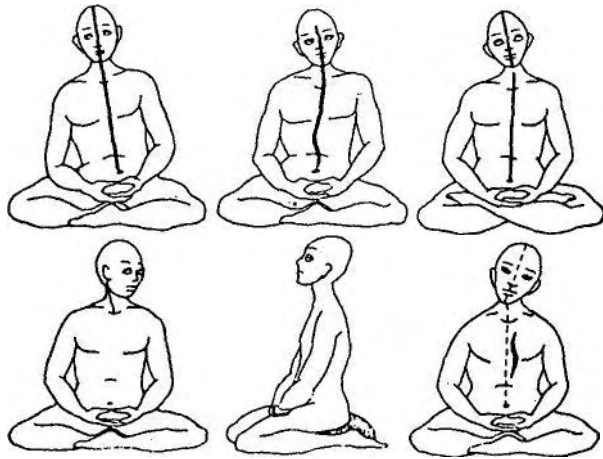
7.3. LA POSICIÓN SEDENTE ZA ZEN

En el Zen pueden usarse diversas posiciones, y los propios estudiantes escogen aquella que les resulta más adecuada tras diversos experimentos. Dos de estas posiciones se practican también en judo:

- 1 - **de rodillas** con las piernas dobladas hacia atrás;
- 2 - **sentado** con las piernas cruzadas.

Errores en la posición sedente Zazen





En la primera posición el practicante está de rodillas, sentado sobre los talones, y el peso del cuerpo se apoya sobre estos últimos y sobre las rodillas. Es un estilo muy eficaz, sobre todo para principiantes que quieran aprender a ejercitar el bajo vientre. Si se adopta esta posición y se empuja la cintura hacia delante, el abdomen estará correctamente en tensión.

En la segunda posición se debe prestar atención para no caer en una postura en la que la cintura se doble hacia atrás.

Debe empujarse la cintura hacia adelante; esta posición es completamente simétrica y favorece la relajación de la parte superior del cuerpo (en el zen esta posición se denomina estilo birmano modificado).

En las dos posiciones descritas, la base estable del cuerpo es un triángulo formado por los glúteos y las rodillas; por tanto, es importante buscar una posición en la que las rodillas apoyen cómodamente sobre el *tatami* y soporten el peso del cuerpo.

La pelvis se mantiene firme y el tronco se sitúa en ángulo recto sobre ella, sin inclinarse hacia ningún lado; el tronco se mantiene recto por la posición de los músculos de la cintura.

Estos músculos tienen gran importancia en la posición del cuerpo. Cubren una zona muy amplia, y algunos penetran profundamente en el cuerpo, mientras que los de la parte superior se extienden hasta la región superior de la espalda.

En estas posturas, son los músculos mencionados los que mantienen erecto el tronco y por tanto están especialmente contraídos. Es importante que el cuerpo se mantenga todo lo erguido que sea posible.

Si observamos de frente a alguien, deberíamos poder trazar una línea recta desde el centro de la frente pasando por la nariz, el mentón, la garganta y el ombligo hasta el coxis.

Es necesario corregir con precisión cualquier desviación de estos puntos de referencia respecto de la línea vertical, no sólo en la posición sedente sino también en la postura normal.

Tras haber asumido una de las posiciones mencionadas, es oportuno controlar que la cintura y el bajo vientre están en la posición correcta.

El movimiento esencial consiste en empujar la cintura hacia adelante; a su vez, este movimiento empujará hacia adelante al bajo vientre, echando hacia atrás los glúteos al mismo tiempo. Este movimiento puede lograrse si nos esforzamos en inclinar hacia adelante la parte superior de la pelvis.

Es bien conocida la importancia de empujar el estómago hacia afuera, manteniendo el tronco recto, pues el peso del cuerpo se concentrará necesariamente en el bajo vientre, y la región situada por debajo del ombligo pasará a ser el centro de todas las tensiones. Esta región se denomina *tándem* (el término indica la totalidad del bajo vientre). Será suficiente con notar que, cuando el peso del cuerpo se concentra en el *tándem*, se alcanza una posición y un estado mental de relajación.

Al asumir esta posición, denominada *za zen*, el bajo vientre tiende naturalmente a crecer por la acción combinada del desplazamiento hacia adelante de la cintura y de que el peso del cuerpo descansa en esta región. Vista de perfil, la espina dorsal no está en línea recta sino levemente curva.

La posición del cuello y de la cabeza tienen cierta importancia. Es preferible que el rostro esté ligeramente inclinado hacia abajo, con la frente un poco hacia adelante y el mentón hacia adentro. Sin embargo, dependiendo de las preferencias del practicante o debido a su constitución física, puede mantener erguidos el cuello y la cabeza. Debe mantener todo el cuerpo lo más quieto posible.

Finalmente, es necesario bajar el tronco y los hombros, para aliviar así las tensiones de los hombros, del cuello y de la boca del estómago.

Si apoyamos las manos sobre las rodillas, con los nudillos hacia adelante, y respiramos profundamente, esta posición de las manos permitirá descubrir fácilmente cómo bajar el tronco y los hombros. El movimiento de los glúteos hacia adentro tiene también el efecto de bajar ciertos músculos de los hombros, y ayuda a aliviar tensiones del tronco y de los hombros.

7.4. LA AUTODISCIPLINA

Es muy difícil que un observador extraño a las técnicas de autodisciplina de la cultura del judo consiga valorar adecuadamente su importancia y significado.

A pesar de que las técnicas son bastante comprensibles por sí mismas, el observador no consigue comprender el motivo de que merezca la pena tanta fatiga: ¿por qué ponerse voluntariamente a repetir infinitas veces unos movimientos preestablecidos, o concentrarse en la búsqueda del espíritu de la ejecución?

¿Por qué soportar este tipo de sacrificios y, al mismo tiempo, no preocuparse

de controlar ciertos impulsos que, ajuicio de un observador ajeno, sería realmente necesario someter a una disciplina más rígida?

Resulta sencillo que se den malentendidos en un campo como éste, especialmente cuando el observador proviene de una nación sin tradición en la enseñanza de técnicas de autodisciplina y entra en contacto con una cultura donde tales técnicas merecen gran consideración.

En Italia, por no hablar de todo el mundo occidental, está relativamente poco desarrollada una tradición de técnicas de autodisciplina. Tras haber evaluado sus propias posibilidades y si lo cree necesario, cada persona aprenderá a autodisciplinarse para alcanzar las metas que se haya fijado: el éxito dependerá de las ambiciones personales y de la conciencia.

De este modo, por ejemplo, un individuo se someterá a un severo régimen de vida para poder entrar a formar parte de un equipo de competición; otro renunciará a cualquier distracción o diversión para poder dedicarse a la música o para tener éxito en los negocios; y un tercero se mantendrá alejado del mal y de las frivolidades para obedecer a los dictados de su propia conciencia. En cualquier caso, no contamos con una enseñanza autónoma de la autodisciplina, entendida como un aprendizaje técnico que se pueda estudiar de igual modo que las matemáticas.

En Japón, el joven que desea aprobar sus exámenes escolares debe conocer las técnicas de autodisciplina (tales como el judo, entre otras), con independencia de las otras materias de las que se vaya a examinar.

Según el concepto moderno, podemos dividir de forma esquemática en dos grupos el estudio de la autodisciplina en el judo:

1) El primer grupo intenta que los practicantes adquieran cierto tipo de capacidad o de competencias, tales como: el desarrollo de la fuerza física, el perfeccionamiento de su actitud en el combate, la capacidad psicomotora, la táctica competitiva, la técnica adaptada a las situaciones de competición, obtener la victoria con movimientos especialmente hábiles dentro de la técnica del judo, etc.

2) En el segundo grupo es necesario proporcionar algo más, que podríamos denominar *conocimiento, búsqueda o deseo*.

Estos dos grupos se consideran muy diferentes, y tienden a alcanzar resultados distintos en la psique humana. Sus bases racionales no coinciden y, desde el punto de vista práctico, tampoco asumen la misma forma.

Quien desee iniciar cierta actividad deportiva o recreativa se someterá a una disciplina y, a lo largo de su entrenamiento, no tiene la impresión de estar realizando ningún sacrificio, pues nadie cree estar sacrificándose al dedicar tiempo a un juego. Naturalmente, el entrenamiento es riguroso pero indispensable, algo absolutamente necesario. Solo con un entrenamiento espiritual puede alcanzarse el autocontrol.

Todos los aspectos mencionados en el primer grupo, que sirven para alcanzar cierto tipo de capacidad técnica, se basan en la idea de que un individuo puede mejorar con ellos su modo de comportarse en la vida.

Quien tome contacto por primera vez con el judo, quien busque la autodisciplina y el control, podrá experimentar cierta intolerancia y desasosiego, pero al final acabará apreciando y disfrutando de su propia actividad. o renunciará a ello.

Resulta evidente que el alumno que comienza su experiencia como judoka, sin estar habituado a afrontar las necesidades que comporta su práctica, tendrá el deseo de liberarse de la autodisciplina inherente al judo.

En tal caso el profesor le planteará, con toda probabilidad, cuestiones de este tipo: *¿dónde crees que vas a llegar con este comportamiento? Si renuncias y no haces ningún esfuerzo para superarte, seguro que te vas a deprimir. Y cuando esto ocurra, y te aseguro que ocurrirá, porque es la consecuencia natural, no estoy dispuesto a defenderte de los demás. Es indispensable entrenar un poco el espíritu para poder disfrutar de la vida.*

La autodisciplina ayuda a eliminar la herrumbre del cuerpo; como dicen los japoneses: *convierte al hombre en una espada reluciente y afilada*. Además, aparte de las formas de autodisciplina tendentes a que quien lo practica tenga capacidad para comportarse correctamente en unas u otras circunstancias, existen otras formas de autodisciplina que confieren el deseo.

[Volver al Índice / Inicio del Capitulo](#)

8. RESPIRACIÓN

8.1. ESOTÉRICA - EXOTÉRICA

Como muchas otras ciencias, la relativa a la respiración presenta dos aspectos diferenciados:

- 1) *Esotérica*, interior del griego *esoterikos*: interno, secreto.
- 2) *Exotérica*, exterior del griego *exoterikos*: externo, pero también popular, profano, vulgar.

El aire contiene la energía y la vida universal, que recibimos a través de los pulmones y hasta cada una de nuestras células; la vida depende exclusivamente del acto de respirar. Por ello, es necesario emplear la respiración correctamente para tener vitalidad y para evitar enfermedades.

Con ello no sólo se puede alcanzar un perfecto bienestar físico, sino que se toma el control del propio cuerpo, de sus reacciones y estímulos; un control inteligente de la respiración prolonga nuestra vida y resistencia.

Se puede llegar a conseguir una libertad interior de pensamiento que posibilita un desarrollo más sereno de nuestra vida; una visión más amplia de los problemas existenciales; el descubrimiento de nuevos valores espirituales; por el contrario, una respiración desordenada disminuye nuestra vitalidad y favorece todos los procesos infecciosos.

El hombre, que en su estado natural respiraba según los dictados de la naturaleza, ha sufrido la influencia negativa de la civilización. El resultado de esto puede verse en el tórax estrecho del hombre de hoy en día, en su decadencia precoz, en el espantoso aumento de las enfermedades del aparato respiratorio. Ha adquirido hábitos dañinos en el andar y en todo aquello que implica esfuerzos corporales; está privado de una respiración correcta y natural.

Ha pagado un precio muy alto por la civilización y, por ironías del destino, los así llamados salvajes, que no han tenido contacto con el hombre civilizado y sus hábitos, todavía respiran de modo más natural en nuestros días.

Aunque existen algunas discrepancias entre los occidentales y los orientales acerca de aspectos teóricos y de terminología, coinciden en el siguiente principio fundamental: *la vida depende exclusivamente del acto de la respiración.*

Los orientales van más allá al afirmar que con una respiración correcta se puede conseguir, además de un beneficio físico inmediato, un aumento de la capacidad mental, de la felicidad, del dominio de uno mismo y, en definitiva, del progreso espiritual.

En todas las épocas, los orientales han enseñado a sus discípulos que el aire

contiene una sustancia o principio vital del cual deriva toda actividad.

Dicho principio ha tomado distintos nombres en cada filosofía, con un origen común en la palabra *prana*, que significa *energía absoluta* en sánscrito.

Los escritores hebreos del Génesis hablaban del *neschemet ruach chayima* (en hebreo, *nechemet* significa respiración normal del aire de la atmósfera, *chayim* es la vida y *ruach* es el espíritu de la vida), que podríamos traducir por *respiración del espíritu vital*.

El recién nacido inspira profundamente; retiene el aire un momento para poder exhalarlo en un sollozo y así comienza la vida. El anciano emite un suspiro débil, deja de respirar y así acaba la vida.

De hecho, el hombre puede vivir durante cierto tiempo sin comer ni beber, pero si no respira su existencia durará sólo un momento.

No son solamente las especies superiores las que basan su vida en este acto; también las formas más elementales, como las plantas, existen gracias al aire.

Cuando hablamos de respiración suspendida, o casi suspendida, en general se refiere a un estado de respiración particularmente tranquila.

Se ha descubierto que, mediante la respiración, podemos controlar los pensamientos presentes en nuestro cerebro. El control y la inhibición del pensamiento derivan de las tensiones opuestas entre los músculos abdominales y el diafragma.

Las experiencias del *za zen* llevan a concluir que es posible controlar lo que ocurre en nuestra mente si mantenemos un estado de tensión en los músculos respiratorios abdominales.

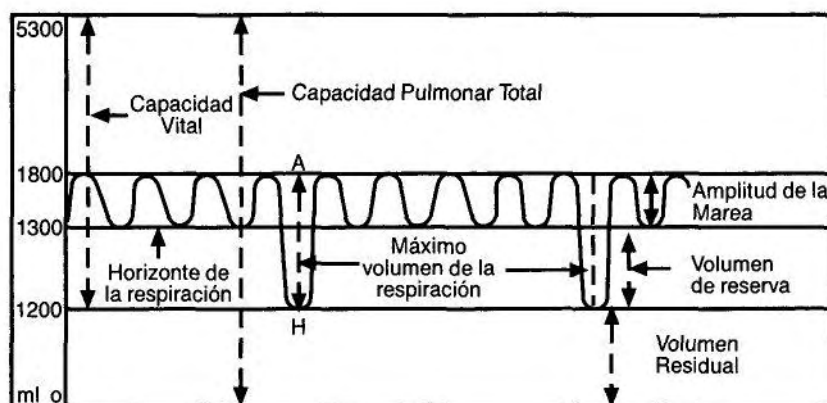
Muchas personas almacenan inconscientemente aire y energía en el abdomen, conteniendo la respiración, cuando intentan soportar un frío intenso, un dolor, o reprimir el disgusto o la ira.

Además de esto, podemos considerar a los músculos abdominales como una especie de director general de los movimientos musculares del interior del cuerpo; de hecho, cuando se ha realizado algún trabajo manual pesado, como por ejemplo acarrear peso o golpear con una barra, no es posible poner en juego los músculos del resto del cuerpo sin contraer los abdominales. Aunque sólo se trate de mover una mano o levantar un pie, estos músculos se pondrán en tensión.

Si hacemos un garabato con la pluma o pasamos un hilo por el ojo de la aguja, notamos cómo se desarrolla una tensión en el diafragma. Sin la cooperación de los músculos respiratorios no es posible mover ninguna parte del cuerpo, prestar atención, ni tampoco iniciar ningún tipo de acción.

Examinemos algunos datos elementales acerca de la fisiología de la

respiración. En primer lugar debemos hablar de los volúmenes de aire que los pulmones pueden admitir o expulsar.



En la parte inferior del diagrama aparece una línea trazada a un nivel de 200 ml aproximadamente, correspondiente al denominado volumen pulmonar residual, que significa que cuando todos los músculos de la espiración están totalmente contraídos quedan 1200 ml de aire en los pulmones, que no pueden expulsarse.

El motivo es que ninguna contracción muscular es capaz de desinflar completamente todos los alveolos y conductos respiratorios. También es la razón concreta de que, en la posición de rodillas *za zen*, seamos capaces de exhalar todo el aire que sea posible y podamos quedarnos sin respirar durante un periodo considerable.

La curva ascendente y descendente entre los niveles de 2300 y 2800 ml, representa la respiración normal. El volumen pulmonar aumenta de 2300 a 2800 ml cuando inspiramos y disminuye nuevamente hasta 2300 ml durante la espiración.

El influjo y reflujo de aire con cada respiración se denomina amplitud de la marea (flujo de aire), y normalmente equivale a unos 500 cm³ de aire. Es el aire contenido en los pulmones en condiciones pasivas.

La respiración lenta normal se efectúa casi completamente con los músculos de inspiración, por lo que el volumen pasivo equivale al volumen de los pulmones al finalizar una espiración normal. La línea horizontal a 2300 cm³ se denomina *horizonte de la respiración*.

Si al acabar una espiración normal se contraen con toda la fuerza posible los músculos de espiración, es posible expulsar de los pulmones unos 1100 cm³ adicionales de aire. Esta cantidad de aire, que sólo puede expulsarse mediante un esfuerzo, se denomina volumen *respiratorio de reserva*.

El diagrama muestra el volumen de aire inhalado y expelido de los pulmones durante la respiración. La línea curva indica las sucesivas inhalaciones y exhalaciones durante la práctica del *za zen*.

La exhalación profunda, donde se expulsa todo o casi todo el volumen respiratorio de reserva, irá seguida de un cierto número de ciclos de respiración normal (Guyton, *function of the human body*).

8.2. LOS CUATRO MÉTODOS

Por comodidad, la respiración se clasifica según cuatro métodos generales:

1. Alta.
2. Media.
3. Baja.
4. Completa.

1. *La respiración alta.* Esta forma se denomina también *respiración clavicular*. Quien respira de esta manera alza las costillas, la clavícula y los omóplatos, contrayendo al mismo tiempo el abdomen para empujar el diafragma hacia arriba; por lo tanto, se emplea principalmente la parte superior del pecho y de los pulmones, que al ser la parte más pequeña permite inhalar solo un pequeño volumen de aire.

Un simple estudio anatómico del pecho puede demostrar que este tipo de respiración es una de las peores formas de respiración que se conocen: exige un esfuerzo máximo para obtener un beneficio mínimo; es la forma más común en occidente.

2. *La respiración media.* Ésta puede definirse como *respiración torácica*. Aunque no es tan mala como la anterior, sigue siendo defectuosa porque los músculos intercostales externos y los músculos del cuello se combinan para levantar la parte frontal de la caja torácica, empujando las costillas hacia adelante más deprisa que antes, y aumentando así la profundidad de la cavidad pleural;

3. *La respiración baja.* Este modo de respirar se denomina *respiración abdominal, profunda o diafragmática*. Es mucho mejor que los dos precedentes porque emplea una cantidad mayor de aire; por ello, los expertos lo consideran el método de respiración más completo que se conoce.

Los puntos principales de la inspiración son el diafragma, los músculos intercostales externos y varios músculos pequeños del cuello. Los músculos de inspiración ensanchan la cavidad pleural mediante una doble acción. En primer lugar, al permitir el aumento de tamaño del abdomen inferior, esto favorece el movimiento hacia abajo del diafragma, que a su vez hace descender el fondo de la cavidad pleural.

4. *La respiración completa.* Esta forma incluye todos los aspectos positivos de las tres formas anteriores pero sin sus características negativas. Aquí se utiliza

todo el aparato respiratorio, todas las zonas de los pulmones, cada alveolo y cada músculo respiratorio; y se logra con un menor consumo de energía para obtener el máximo beneficio. La capacidad del pecho alcanza sus límites normales, cada órgano cumple su función específica y desempeña su labor natural.

Nosotros respiramos normalmente entre 15 y 20 veces por minuto, de modo superficial, porque no empleamos más que la sexta parte de nuestra capacidad pulmonar. Una respiración profunda y completa no sólo llega hasta el nivel torácico y el diafragma, sino que empuja los intestinos. Con este tipo de respiración, el ritmo desciende hasta 5 o 10 veces por minuto (respiración profunda y calmada).

En el judo se aconseja respirar según el tercer método, porque con el modo *torácico* se eleva la caja torácica con el consiguiente relajamiento de los miembros superiores y se desplaza la tensión hacia la parte superior, privando en parte al bajo vientre de la presión interna necesaria.

En cambio, el *método abdominal* empuja la cavidad hacia abajo y aumenta la presión en el bajo vientre; en el judo hay que mantener la tensión o presión en la parte inferior del abdomen todo el tiempo que sea posible, porque esto produce estabilidad tanto física como mental.

Los músculos principales en la espiración son los abdominales y, en menor medida, los intercostales internos; los abdominales controlan la espiración de dos maneras:

- A) Tirando de la caja torácica hacia abajo, reduciendo así su volumen.
- B) Empujando el paquete abdominal contra el diafragma y reduciendo la longitud de la caja torácica.

Los intercostales internos favorecen ligeramente la espiración, tirando de las costillas hacia abajo para reducir la profundidad de la caja torácica.

Existe sin embargo una importante diferencia entre el método de inspiración en la respiración normal y en el judo. En este último se mantiene inmóvil en lo posible la caja torácica; la inspiración se realiza expandiendo el abdomen inferior, y la espiración mediante la contracción de los músculos abdominales. En la respiración normal abdominal, se contraen los músculos del abdomen; la contracción desplaza los intestinos hacia arriba, obligándoles a presionar sobre el diafragma, que expelle a su vez el aire de los pulmones.

Pero durante la práctica del judo, la contracción libre de los músculos abdominales y su movimiento hacia arriba tiene la oposición del diafragma, lo que produce la suspensión o disminución de la respiración.

La forma de contrarrestar la contracción de los músculos abdominales con el diafragma puede parecer complicada, pero es muy sencilla en la práctica: basta con contener la respiración.

Si se espira lentamente, el diafragma se mantiene abajo forzosamente y, al mismo tiempo, se mantiene bajo control el movimiento de empuje hacia arriba de los músculos abdominales.

Al oponerse al diafragma, se produce un aumento de la contracción. Esto es lo que se denomina descargar la fuerza en el *tándem*.

El resultado de este movimiento es la generación de lo que parece ser la meta del poder espiritual. Si se consigue mantener el equilibrio en la oposición entre el diafragma y los músculos abdominales, estando ambos en contracción, la respiración tenderá a detenerse.

Puede producirse una leve o casi imperceptible fuga de aire de los pulmones a causa de la compresión natural del cuerpo. Si se desea, es posible bloquearla, pero no es aconsejable porque causaría una presión desagradable sobre el pecho.

En el texto clásico *Judo Taisen Roku*, considerado por muchos como la Biblia del judo, se afirma: la respiración debe ir combinada con una buena posición la inspiración y la espiración deben sentirse como si surgieran de debajo del ombligo, llamado *hará*.

También existen instrucciones precisas para la respiración abdominal durante el combate. Dichas instrucciones, basadas en la metodología de las antiguas escuelas *de jujitsu* de las que deriva el judo, figuran en los textos de la *Escuela Itto*, donde se aconseja lo siguiente: *ataca al adversario en función de su respiración y escoge la mejor ocasión*.

Algunos antiguos Maestros aconsejan respirar en el momento de lanzar un ataque, contraataque o defensa, y también recomiendan exhalar fuertemente.

Naturalmente, este consejo se refiere a un momento puntual del combate, en el que se unifican en una fusión dinámica todas las energías del cuerpo (física, mental, funcional).

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

9. PROGRESIÓN TÉCNICA

9.1. LA PREPARACIÓN FÍSICA

Durante los últimos años, y en la mayoría de actividades deportivas, se ha dado gran importancia a la fuerza física en detrimento de la preparación técnica. Es importante fortalecer el cuerpo, pero no podemos olvidar la necesidad de aumentar la elasticidad en las articulaciones y, en consecuencia, la agilidad física.

Este concepto ya lo expresaba el maestro Mataemon (1600). Aseguraba que el desarrollo excesivo de la musculatura y la confianza desmedida en la fuerza muscular conducían a la rigidez y lentitud, normalmente asociadas al hecho de llevar una armadura o, como también indicaba, a la vejez y a la muerte. Solía destacar la agilidad como la característica más visible de la vida.

Con el fin de aumentar la elasticidad del cuerpo, la fuerza física, la velocidad y evitar las luxaciones, hay que realizar una serie de ejercicios adecuados; en la disciplina del judo, todo el cuerpo está sometido a grandes esfuerzos, y para adquirir eficacia técnica es necesario desarrollar todas aquellas partes del cuerpo que intervienen en las proyecciones y en las técnicas de suelo.

Podemos dividir los ejercicios gimnásticos en dos grandes categorías:

1) *Ejercicios auxiliares*: su finalidad es aumentar la elasticidad del cuerpo y la fuerza física. Podemos dividirlos en dos subgrupos: las proyecciones y las inmovilizaciones. Pueden realizarse libremente o con los aparatos adecuados.

2) *Ejercicios de preparación*: sirven para preparar el cuerpo para los movimientos del judo; como este deporte se practica sobre un *tatami*, será necesario adaptarse a él, realizando ejercicios de pie, tumbados sobre el vientre y sobre la espalda. No debemos olvidar que las propias caídas son un ejercicio óptimo de entrenamiento.

9.2. MOVIMIENTOS DEL CUERPO

Existen dos formas de caminar sobre el *tatami*: caminar de modo normal (*shintai*) y con movimientos de rotación (*tai sabaki*).

— El caminar normal *Shintai*. En el judo no se puede caminar como por la calle, es decir, levantando y apoyando los pies alternativamente, sino que hay que deslizarse por el tatami, ya sea en la forma natural llamada *ayumi ashi* o mediante pasos sucesivos *tsugi ashi* (como si un pie desplazase al otro).

Los avances y retrocesos no son simples movimientos para situar el cuerpo; es una técnica que permite atacar y defender. Debe prestarse atención durante su ejecución para no perder la posición natural de equilibrio. Si los dos pies están casi juntos (o juntos del todo) o están cruzados, se pierde completamente el equilibrio y es más fácil que salga proyectado. Deben darse pasos ni muy cortos ni muy largos, de forma que se pueda cambiar de posición rápidamente.

conservando la estabilidad. Es preferible dar pasos cortos antes de darlos demasiado largos, pero sin levantar demasiado los pies y deslizándolos sobre toda la planta. Evidentemente, el peso del cuerpo debe repartirse igualmente en ambas piernas. Sin embargo, estos consejos no deben comprometer la evolución técnica.

Movimientos circulares *tai sabaki*. Consiste en desplazar el cuerpo con movimientos circulares. Como en el primer caso, esta forma de caminar se puede emplear al ejecutar un ataque o una defensa, y no conviene que el movimiento sea excesivamente largo.

Es preferible siempre moverse suavemente, para que el adversario no pueda anticiparse al ataque que se vaya a efectuar; este es el motivo de que sea preferible deslizar los pies sobre el tatami, evitando desplazamientos demasiado amplios o cortos.

9.3. LAS PRESAS KUMI KATA

En la mayoría de competiciones, el atleta ciego necesita ir acompañado de un guía, o un sonido que le indique la dirección o el tiempo, etc. En esta disciplina, el practicante puede estar solo, dependiendo de su carácter y temperamento.

Los dos atletas establecen contacto con las manos, efectuando una presa en el *judogi* del adversario. Existe gran variedad de presas dependiendo de la estatura, peso, fuerza y modo de lucha del adversario.

Resulta evidente la importancia de las presas en la técnica, pero es necesario que en todo momento sea una presa relajada, sin rigidez en el brazo, de modo que pueda emplearse como *receptor de información* y obtenga todos los datos posibles del contacto con el otro atleta.

Las presas juegan un doble papel:

1. *Activo*: transferir un impulso al cuerpo del adversario para realiza la proyección. El brazo derecho tendrá el cometido de mover la masa del cuerpo del adversario, mientras el brazo izquierdo acentúa la acción de desplazamiento con carácter direccional.
2. *Pasivo*: bloquear el impulso y el movimiento del adversario cuando éste intenta efectuar una proyección. El brazo derecho recibe la información sobre el sentido del movimiento del cuerpo del oponente, mientras que el brazo izquierdo recibe datos sobre hacia dónde nos está desequilibrando.

Por supuesto, es necesario aprender a cambiar continuamente la presa, dependiendo de las oportunidades que se presenten, intentando usar nuestra energía de la mejor forma posible según la táctica del competidor.

Un principio básico de este deporte es que *el judo nace de las presas*.

9.4. EL EQUILIBRIO SHISEI

Sacripanti, en su obra *Biomeccanica del judo*, da la siguiente definición de la posición de equilibrio del cuerpo humano: *"la condición física de equilibrio estable se define como el estado de un cuerpo rígido sobre un plano horizontal, en el que la aplicación de una fuerza horizontal sólo puede provocar la elevación del centro de gravedad del cuerpo. En el caso del cuerpo humano, solamente la posición tumbado sobre el plano horizontal cumple esta definición, mientras que la posición natural de pie, erguido, es una posición de equilibrio inestable de tipo oscilatorio, debido a que las fuerzas de contracción muscular, que equilibran la fuerza de gravedad que actúa sobre el cuerpo, no son constantes porque dependen de una delicada combinación de músculos antagonistas que varían con cada postura."*

Esto nos ayuda a comprender que el equilibrio es un complejo esquema del movimiento, dado que es el resultado de la contribución de distintas fuerzas que van madurando con el desarrollo psicomotor.

La práctica del judo entre los ciegos es muy reciente; algunos atletas no tienen aún control de su equilibrio, tanto estático como dinámico, debido al temor a un entorno desconocido.

Para poder estructurar el equilibrio, es necesario que exista cierta seguridad subyacente; sin esta sensación, es difícil que se consiga.

Además de la vista y de la seguridad, hay otros factores importantes para el equilibrio:

1. *El tacto.* Gracias a la presa sobre el *judogi*, para advertir las intenciones y la preparación del ataque del adversario; la presión de los pies sobre el *tatami*, dado que el judo se practica descalzo.
2. *El sentido o del movimiento.* Información proveniente de distintas partes del cuerpo: esquivar, parar, anticipar, contrastar, contraatacar.
3. *La superficie de apoyo.* Cuanto más pequeña sea, más difícil será mantener el equilibrio.
4. *Los puntos de apoyo.* La estabilidad es proporcional al número de puntos de apoyo.
5. *El centro de gravedad.* Su altura condiciona el estado de equilibrio.

Por lo tanto, la conquista del equilibrio resulta fundamental para que el ciego consiga controlar correctamente sus movimientos. Es probable que lo pierda a menudo, por lo que es importante educarle para que lo controle.

Todo esto supone un dato verdaderamente clarificador acerca de cómo las características técnicas motoras del judo pueden resolver adecuadamente los problemas de los ciegos a la hora de conseguir un buen equilibrio.

Un factor negativo, que se debe corregir, aparece entre los atletas con deficiencias visuales de clase **B2**. Al ser capaces de ver con dificultad, tienden a girar la cabeza para intentar ver las acciones del contrario.

Este movimiento lateral de la cabeza, aunque mínimo, le obliga a soportar más peso en una de sus piernas, lo que implica una descompensación física. La consecuencia es que un lado de su cuerpo será más débil y por tanto vulnerable tácticamente. En cambio, un atleta de clase **B1** no sufre este problema. Tras bastantes años de práctica, encuentra su posición correcta y sus movimientos son libres, sin problemas de postura o de equilibrio del cuerpo.

En otras palabras, podemos afirmar que un judoka **B1** no solo puede competir con las clases **B2** y **B3**, sino que tiene una ventaja. La prueba de esto aparece en los resultados que se muestran a continuación, correspondientes a algunas competiciones internacionales, donde se observa que los **B1** siempre han subido al podio y, en algunos casos, han obtenido más medallas de oro que las otras dos clases.

Medallero según clase visual

	Paralimpiadas						Mundiales					
	1988			1992			1990			1995		
	oro	pía	bro	oro	pía	bro	oro	pía	bro	oro	pía	bro
B1	1	4	5	3	4	6	2	0	9	2	1	7
B2	1	2	2	2	1	7	3	5	2	1	5	3
B3	4	0	5	2	2	1	2	2	1	4	2	5

Campeonatos de Europa

	1987			1989			1991			1993			1995		
	oro	pía	bro	oro	pía	bro	oro	pía	bro	oro	pía	bro	oro	pía	bro
B1	0	0	0	2	3	6	2	1	7	2	1	8	2	1	7
B2	0	0	0	2	4	2	1	3	5	3	4	2	3	1	4
B3	0	0	0	3	0	2	4	3	2	2	2	4	2	5	3

Ciudad	Nac.	Año	B1	B2	B3	Tot
París	FRA	1987	08	05	03	16
Manchester	GBR	1989	13	12	05	30
Sassari	ITA	1991	17	16	12	45
Valence	FRA	1993	16	12	13	41
Valladolid	ESP	1995	19	20	17	56
	TOT		73	65	50	188

En lo que se refiere al equilibrio dinámico de la *pareja de atletas*, observamos que está en equilibrio estable mediante un delicado juego de tensiones, tracciones y reacciones, a pesar de que cada atleta por separado esté en una posición más inestable de lo normal. Por lo tanto, podemos deducir que en un análisis completo de la competición no se puede prescindir del análisis de los dos deportistas como un todo: *el grupo biodinámico de la pareja de atletas*.

9.5. LAS CAÍDAS UKEMI

No hay ningún deporte que haya previsto una metodología del *saber caer*. En fútbol, por ejemplo, la caída del jugador, voluntaria o no, no es motivo de estudio, es casual y espontánea. Tampoco en el esquí se prevé que las caídas sobre la nieve formen parte de la metodología de aprendizaje, etc.

En el judo, la técnica de las caídas sirve para reducir al mínimo los impactos que sufre el atleta, ya sea por caídas espontáneas o tras una proyección.

Durante la práctica, es primordial el estudio teórico y práctico del modo de absorber el impacto del propio cuerpo contra el suelo, a fin de evitar daños físicos. El temor a la caída provoca una rigidez psíquica y física en el atleta, lo que a menudo no le permite alcanzar los objetivos que se propone.

Si no tiene un buen conocimiento de las caídas, el atleta siempre tendrá miedo de las proyecciones. Como consecuencia, los movimientos del cuerpo pierden su flexibilidad natural, se vuelven pesados, y tiende inconscientemente a ponerse en posiciones de defensa. Por el contrario, cuando ejercita esta técnica a fondo, puede efectuar todos sus movimientos con decisión, con cierta flexibilidad física y articular, lo que permite un rápido progreso técnico.

Es muy importante que el ciego sepa caer correctamente, porque la incertidumbre debida a su ceguera puede crearle traumas muy dolorosos. El aprendizaje de la posición adecuada y segura le permite evitar aquellos incidentes, de mayor o menor gravedad, que podrían causarle secuelas psicológicas y bloquearle para la práctica del judo o incluso en su vida cotidiana.

Hay quien sostiene que las caídas crean ansiedad en el atleta ciego porque no puede ver donde cae. Pero si analizamos sus fundamentos veremos que es igual para el atleta vidente, que al caerse hacia atrás no puede ver el punto de impacto de su espalda. Podemos afirmar, portante, que *la propia caída es ciega*.

En la actualidad, los atletas se especializan en las técnicas de caída frontal o lateral para intentar evitar, durante la competición, la clásica caída de espaldas que supone la victoria del adversario.

Las caídas son un ejercicio perfecto de agilidad física, pero también sirven para fortalecer el cuerpo y en especial los riñones, tanto para detener los ataques del adversario como para responder y hacerle caer.

Hace ya bastantes años que la facultad japonesa de ciencias y humanidades llevó a cabo un estudio con la intención de averiguar la reducción del impacto del cuerpo humano en una caída, analizando su relación con el peso corporal y las posibles diferencias entre el impacto que sufre un deportista experto y un principiante.

Para efectuar este experimento se utilizó un dispositivo de medida de distorsiones y un osciloscopio para registrar las medidas. La finalidad del dispositivo de medida de distorsiones era medir las vibraciones oscilatorias. El dispositivo consta de un generador, un oscilador y dos amplificadores (donde uno mide las distorsiones y el otro produce la corriente directa necesaria para el osciloscopio).

Se escogieron seis judokas, uno con 25 años de experiencia (6^o dan) y los restantes sólo con un año de práctica. Fue necesario controlar la altura y la velocidad de las caídas de cada uno y, para reducir los posibles errores, se fijó el punto de partida y el número de pasos hasta la línea de salto, la posición de dicha línea y la posición de las manos.

Una vez que los seis habían repetido sus caídas de forma que la mitad de la espalda cayera sobre el campo de registro del osciloscopio, se tomaron los resultados de tres caídas de cada uno.

El impacto del cuerpo del más experto (6^o dan) ofreció idéntico resultado en las tres caídas, con una eficacia constante pero no máxima. Sin duda, esto se debió a su preparación y a sus muchos años de práctica y de experiencia. Los judokas restantes, menos preparados por su relativa falta de práctica, dieron más variaciones de una caída a otra, y sus resultados fueron menos eficaces. Por otra parte, al medir la relación existente entre la velocidad de caída y el impacto con la ayuda de un planímetro, se observó que los resultados de los judokas inexpertos no se registraban correctamente a causa de su propia inestabilidad. Esto no ocurrió en el caso del judoka de 6^o dan.

Excluyendo unos pocos casos, podemos observar en la tabla de la página siguiente que el impacto al que se ve sometido el individuo es aproximadamente igual al 60% de su peso corporal. La caída ha eliminado el

40% del impacto que hubiera sufrido el judoka en una caída directa. Desde luego no es mucho, pero los mejores resultados registrados demuestran que es posible reducir la fuerza de impacto hasta un cierto valor mínimo y que la técnica de caída resulta útil cuando existe coordinación de los movimientos.

Es evidente que estos experimentos son muy útiles y que sería ventajoso realizar un estudio más profundo evaluando un número mayor de judokas, con instrumentos más modernos y sofisticados.

Tabla del estudio científico sobre caídas *ukemi*

Atleta	Edad	Años de práctica	Peso kg.	Impacto kg. -1	Relación imp/peso	Impacto kg.-2	Relación imp/peso	Impacto kg.-3	Relación imp/peso	Mínimo aprox.
A	41	25	89,5	55,0	61,34%	55,0	61,34%	55,0	61,34%	61,34%
B	22	1	60,5	33,0	54,54%	13,5	22,71%	50,5	22,71%	60%
C	21	1	72,5	5,5	17,69%	57,5	79,63%	76,5	79,63%	40%
D	21	1	78,5	56,0	70,83%	50,5	63,88%	34,0	63,88%	60%
E	22	1	75,0	46,0	61,74%	49,5	66,07%	20,0	66,07%	55%
F	21	1	66,0	25,5	38,33%	57,0	86,66%	51,5	86,66%	70%

Solamente así será posible averiguar con certeza el porcentaje de impacto que puede reducirse en las caídas, el papel determinante que juegan el peso y la experiencia del judoka en su eficacia, obteniendo de este modo una información valiosa para los técnicos que enseñan técnica de caídas a los ciegos y deficientes visuales.

9.6. LAS TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

Las técnicas de proyección se componen de acciones elementales, como por ejemplo: el movimiento del cuerpo (*shintai*), la preparación (*tsukuri*) y el desequilibrio (*kuzushi*).

Podemos definir la acción técnica como un conjunto de movimientos que permite alcanzar la prestación deportiva, utilizando adecuadamente los efectos combinados de las fuerzas externas e internas que actúan sobre el atleta.

Tabla de técnicas de proyección

Técnicas de brazos fe waza	Técnicas de cadera koshi waza	Técnicas de piernas astti waza
seoi nage	o goshi	de ashi barai
ippon seoi nage	uki goshi	okuri ashi barai
eri seoi nage	tsuri komí goshi	harai tsuri komi ashi
kata te seoi nage	harai goshi	sasae tsuri komi ashi
moróte seoi nage	koshi guruma	o soto gari
sukui nage	hane goshi	o uchi gari
kanseki otoshi	ushiro goshi	ko uchi gari
tai otoshi	utsuri goshi	hiza guruma
obi otoshi		ashi guruma
sumí otoshi		o guruma
uki otoshi		o soto guruma
kata guruma		ko soto gake
teguruma		uchi mata
		o soto otoshi

La estructura del conjunto de movimientos que determina una técnica es el producto de sus elementos, relacionados entre sí, de tal modo que contribuyen al perfeccionamiento de la acción, generando así el sistema y sus propiedades. Los elementos más característicos de la técnica son la desenvoltura, la ligereza y la economía de movimientos, sin tensiones superfluas de los músculos.

En el judo, la técnica sirve para resolver movimientos muy complejos, y según las cambiantes condiciones de la competición el atleta deberá contar con gran variedad de recursos y acciones técnicas relacionadas con su capacidad de adaptación e imaginación. Dada la complejidad del atleta, es oportuno considerar los aspectos cinéticos, dinámicos e intelectuales en la estructura de una técnica.

Para poder perfeccionar una técnica hay que elaborar un sistema adecuado de movimientos, puesto que la habilidad técnico deportiva del atleta dependerá directamente de la validez de dicho sistema de movimientos, que irá modificándose a lo largo de su aprendizaje y mejorando continuamente gracias a la práctica.

La clasificación japonesa de las técnicas de proyección es el *go kyo*.

En 1882, el maestro Kano Jigoro fundó su primer gimnasio *de judo kodokan* y trece años después, en 1895, estableció el primer método de enseñanza del *judo moderno* junto con un grupo de maestros de alto grado de la vieja escuela *del jujitsu* y con sus mejores alumnos. Lo denominó así para distinguirlo de las otras escuelas *del jujitsu*, y lo dividió en cinco (*go*) principios (*kyo*). Incluían un total de treinta y ocho técnicas de proyección. Esta primera progresión se

basaba en la larga experiencia *del jujitsu* y en muchos años de estudio en el *Kodokan*.

En 1920, el maestro Kano fundó la escuela *de jujitsu* unificando de este modo todas las escuelas existentes en Japón. Fue entonces cuando decidió elaborar un nuevo método de enseñanza, y contó con la ayuda de sus discípulos en esta tarea de revisión. Podemos encontrar en el resultado algunas técnicas nuevas, otras desplazadas de un principio a otro, mientras que se eliminaron otras.

Todo esto se hizo para que la interpretación fuese más sencilla, con un sentido de la progresión más gradual y lógico.

Cada grupo *kyo* comprendía ocho técnicas, dando un total de cuarenta movimientos, además de otras dieciséis técnicas consideradas no fundamentales.

En 1982, los altos grados del Kodokan actual creyeron oportuno modificar radicalmente la progresión técnica, elaborando una clasificación en base a la parte del cuerpo que determina la proyección.

Esta clasificación nace del hecho de que algunas técnicas ya no se ponían en práctica en las competiciones actuales. La clasificación más reciente se compone de cuarenta y siete técnicas; podemos observar que se volvieron a incluir algunas de las que se eliminaron en 1895.

La progresión original prevé que cada movimiento sea el preparativo de la siguiente proyección y que sea la combinación o contraataque del movimiento que le sigue o le precede, de manera que su clasificación es un elemento básico para su estudio técnico.

Existen muchas otras razones para que se haya llegado a esta clasificación, como por ejemplo que los principiantes no realizan técnicas de empuje. De hecho, la primera técnica que aprenden es el barrido del pie adelantado (*de ashi barai*), donde la caída se produce por deslizamiento sobre el *tatami*; después, en la segunda, se trata de la rueda por la rodilla *hiza guruma*, rotando sobre un pie, para pasar a continuación al bloqueo del pie tirando hacia arriba (*sasae tsuru komi ashi*); continúan con el giro de cadera (*uki goshi*) y acaban haciendo una gran siega exterior (*o soto gari*).

Aparte de estas relaciones técnicas tan esquemáticas, resulta imposible describir plenamente el valor pedagógico del *go kyo*; se necesitarían varios libros para ello. Sin embargo, podemos explicar la razón por la cual el fundador prefirió emplear como primera técnica el barrido del pie adelantado (*de ashi barai*).

Explicó que, para efectuar un *de ashi barai* correcto, es necesario mover adecuadamente el cuerpo (*tai sabaki*), utilizar no sólo la pierna sino todo el cuerpo en la acción de barrido, teniendo en cuenta el tiempo necesario para realizar la proyección. Estas explicaciones se encuentran en todas las demás

proyecciones.

No puede usarse la fuerza bruta para obligar o incitar al adversario a adelantar un pie. De este modo, se fuerza a los principiantes a respetar las bases del judo y, al mismo tiempo, comprenden los principios de funcionamiento de su propio cuerpo y fuerza. Así se consigue que la caída no sea violenta y el cuerpo caerá deslizándose por el *tatami*. Aquellos que ya posean cierta confianza con esta técnica pueden emplearla como ejercicio en el entrenamiento de las caídas.

Cada vez que se intenta realizar o poner a punto un método, un aprendizaje progresivo, se recurre al *go kyo*.

Conviene precisar que el primer método de técnica progresiva de aprendizaje, concebido exclusivamente para occidentales, fue el que realizó el Maestro Kawaishi (1899-1969).

Este sistema, que toma el nombre de dicho maestro, no nos debe llevar a pensar que existen dos tipos de judo, dado que se basa en la clasificación original del Prof. Kano; la única diferencia consiste en enseñar la técnica teniendo en cuenta los usos y costumbres del modo de vida occidental, muy diferentes de los japoneses. El creador de esta progresión afirmaba lo siguiente: *Cada nación tiene costumbres y sistemas de vida que la diferencian de las restantes, y Japón no es una excepción; por ello, existen grandes diferencias éticas y sociales respecto a otras naciones.*

El judo nació en el marco del modo de pensar y de comportarse de los japoneses. Trasplantar sin cambios esta práctica oriental a Europa y pensar que puede crecer y prosperar siguiendo el mismo camino de los principios japoneses de aprendizaje, sin adaptarla a la mentalidad occidental, supone un error muy grave.

He tenido la oportunidad de visitar diversas naciones, y en el curso de estos viajes he podido comprobar que el judo que se enseña allá no se adapta a su mentalidad. No quiero decir que sea el judo el que no es adecuado, ni podemos echarle la culpa a las personas que lo transmitieron, es el método de enseñanza lo que no resulta apropiado.

Esta es la razón por la cual he ideado un método destinado a los europeos. Su objetivo es dar a conocer el judo original japonés, dejando de lado en principio algunas técnicas que podríamos considerar peligrosas para los occidentales, si se realizaran con el auténtico espíritu original del judo, el antiguo jujitsu.

En las técnicas de proyección es muy importante la noción del compañero que se somete a la acción, *uke*, porque el atacante, *tori*, no debe combatir contra este compañero, sino intentar juntos llevar a cabo el ejercicio propuesto. Es una idea difícil de comprender inicialmente, sobre todo para aquellos principiantes que están tensos por el temor a la consiguiente caída. Es importante hacer que asimilen la técnica tanto a izquierdas como a derechas.

En esta progresión hay un grupo de técnicas donde el atacante se tira voluntariamente al suelo para proyectar al adversario (*sutemi waza*).

Existen dos términos similares en el judo: *uke mi* y *sute mi*.

Uke: recibir, *mi*: cuerpo; por extensión, recibir el cuerpo, amortiguar el impacto del cuerpo, proteger el cuerpo del impacto contra el suelo. **Es una acción pasiva;**

Sute: abandonar, dejar ir, *mi*: cuerpo; por extensión, tirarse voluntariamente al suelo para proyectar al adversario. **Es una acción activa.**

El *sutemi* tiene mucha importancia, es una técnica común en muchas escuelas. El Maestro Kano definió en el judo el punto crítico entre las técnicas realizadas en posición de pie, *tachi waza*, y aquellas en las que hay que tirarse a tierra para proyectar al adversario, *sutemi waza*.

El *seoi otoshi*, por ejemplo, es una técnica cuya ejecución requiere apoyar una rodilla en tierra, y pertenece al grupo de las técnicas en pie, *tachi waza*, mientras que los movimientos con los que se termina la proyección en tierra (*maki komi*) con apoyo de la espalda (*ma sutemi*) o ligeramente de costado (*yoko sutemi*), se clasifican como *sutemi waza*.

Esta acción no debe crear dificultades ni mucho menos temor, ansiedad o tensión; es importante dejar que nuestro cuerpo se mueva con naturalidad, automáticamente, sin preocupaciones personales.

El nacimiento del *sutemi waza* se debe a la necesidad de salir de situaciones difíciles, como son el estar bloqueado en un espacio reducido, sin posibilidad de retroceder o de acercarse intencionadamente al adversario.

No debemos olvidar que en los tiempos del Maestro Kano el *dojo* estaba formado por unos pocos *tatamis* cercanos a las paredes; las competiciones se desarrollaban sobre un *tatami* elevado sobre el suelo y sin delimitación del área de competición. También es necesario recordar que, en el ámbito internacional, hasta los años 70 la delimitación del área de combate se señalaba con una línea roja de unos pocos centímetros de ancho. La introducción de la zona roja de un metro de ancho fue posterior.

La rapidez instantánea del movimiento es la clave para el éxito del *sutemi*. Si no se poseen ciertos conocimientos técnicos y habilidad física para las caídas, la posibilidad de accidentes siempre estará presente.

Todo lo anteriormente expuesto es una recomendación dirigida a todos aquellos que ya han adquirido cierta experiencia en la práctica del judo.

Tabla de sutemí waza

De espaldas <i>ma sutemi waza</i>	De costado <i>yoko sutemi waza</i>
tomoe nage	yoko otoshi
sumí gaeshi	yoko gake
ura nage	yoko guruma
tawara gaeshi	yoko wakare
hiki komi gaeshi	uki waza
	tan i otoshi
	soto maki komi
	uchi mata maki komi
	hane maki komi
	daki wakare

Al realizar una técnica de *sutemi*, independientemente del grupo al que pertenezca, el contrario puede caer en cuatro direcciones distintas:

A - Frontal: tirando del adversario por encima de sí hasta proyectarlo en una caída normal hacia adelante. La técnica típica es el *tomoe nage*.

B - Lateral: tirando lateralmente del adversario hasta hacerle caer de costado. La técnica típica es el *yoko otoshi*.

C - Hacia adelante en diagonal: tirando del adversario diagonalmente hacia adelante, pero por encima de uno mismo, hasta proyectarlo lateralmente y hacia adelante. La técnica típica es el *uki waza*.

D - Hacia atrás en diagonal: tirando diagonalmente y hacia atrás del adversario, que sale proyectado hacia atrás o lateralmente. La técnica típica es el *tani otoshi*.

9.7. LAS TÉCNICAS DE SUELO NE WAZA

Tabla de técnicas de suelo

Técnicas de inmovilización <i>osae komi waza</i>	Técnicas de estrangulación <i>shime waza</i>	Técnicas de luxación <i>kansetsu waza</i>
hon gesa gatame	juji jime	ude garami
ushiro gesa gatame	morôte jime	ude hishigi gatame
kata gatame	kata te jime	juji gatame
makura gesa gatame	okuri eri jime	hiza gatame
yoko shiho gatame	kata ha jime	waki gatame
kami shiho gatame	hadakajime	hará gatame
tate shiho gatame	sodegurumajime	sankaku gatame
kuzure kami gatame	sankaku jime	
kuzure kami gatame	ashi gatame jime	

A. Las inmovilizaciones *osae waza*

Solamente mediante el estudio de las inmovilizaciones se aprende la noción del contacto, condición indispensable de las técnicas de suelo, y de ello deriva la constante eficacia que permite utilizar inmediatamente, y según las circunstancias, diversos sistemas válidos para liberarse de una u otra inmovilización, o de una estrangulación o llave.

Generalmente, las inmovilizaciones se interpretan como presas inmediatas que se consiguen tras distintas formas de tirar al suelo al oponente; a continuación se indican cuatro de dichas formas:

1. Tras realizar una proyección, el atacante ha conseguido tan sólo una ventaja; utiliza la fuerza de dicha proyección para continuar su trabajo en el suelo.
2. A resultas de un ataque del oponente, el atacante contraataca tirándolo al suelo.
3. El atacante comete un error en su ataque, el adversario trata de tirarlo al suelo. El primero le sigue y ataca a su vez.
4. El adversario comete un error en su ataque, el atacante lo tira al suelo.

Además, las inmovilizaciones constituyen unas presas fundamentales a continuación de una caída al suelo o durante un forcejeo en tierra.

Para explicar la técnica de las inmovilizaciones, imaginemos el cuerpo humano como si fuese un eje (únicamente el tronco, excluyendo los miembros superiores e inferiores); los ángulos 1 y 2 son los hombros, mientras que los ángulos 3 y 4 son las caderas. Si se levanta uno de estos ángulos, habrá que desplazar el peso del cuerpo hacia ese punto para volver a ponerlo sobre el suelo. Se trata, por tanto, de anular los puntos de fuerza del adversario, pero de manera que no estemos efectuando una presión demasiado fuerte o localizada, pues esto podría desequilibrarnos y el adversario lo aprovecharía rápidamente para liberarse.

Una manera concreta de bloquear la elevación de estos ángulos, sin arriesgarse a perder el control, consiste en cargar sobre el ángulo que intenta levantar con un cambio cuidadoso de la inmovilización; todo ello sin dejar de controlar en ningún momento los principales puntos de apoyo propio. Así se reducen al mínimo las oportunidades de liberarse, obligándole a buscar nuevos puntos de apoyo.

Durante estos desplazamientos de los puntos de apoyo, el atacante debe buscar el modo de cargar todo su peso sobre el adversario y de cansarlo, pero sin perder nunca el contacto y haciéndole sentir todo su peso sobre la parte superior de la caja torácica.

El objetivo es asegurarse puntos de apoyo sobre y alrededor del adversario, adherirse a él como una ventosa. Para lograr todo esto hay que emplear toda la superficie del cuerpo (el mentón, la frente, las orejas, la parte superior del cráneo, el cuello, los hombros, los codos, las rodillas, la cara interna y externa de los muslos, la punta de los dedos de los pies y de las manos, con el abdomen siempre hinchado al máximo), que juega un papel determinante en el mantenimiento del contacto y del equilibrio.

Generalmente, encontramos dos zonas de presión en las técnicas de control:

1. *La zona de las caderas y pelvis* (y no en la parte blanda del abdomen).
2. *La parte rígida de la caja torácica* (en concreto la zona del esternón).

Además de estas zonas de presión, será necesario saber *colocarse* sobre el adversario, apoyar la parte central del propio tórax sobre su esternón, orientar racionalmente las partes libres del cuerpo para crear un contrapeso. Esto último se consigue alejando las partes libres de nuestro cuerpo del centro de gravedad del adversario, o manteniéndole lo más pegado posible al *tatami*. El abdomen juega un papel importante (debe hincharse al máximo y *pegarlo* al *tatami* o al adversario).

Las piernas también son importantes, ya que bloquean las reacciones transversales del oponente. Deben estar siempre separadas (con los dedos de los pies hacia el suelo) para asegurar una estabilidad perfecta.

En resumen, para obtener una inmovilización perfecta, es necesario:

1. Asegurar un buen contacto.
2. Crear puntos de apoyo precisos.
3. Tener el cuerpo bien equilibrado.

Existen diversos métodos de clasificación de las técnicas de control, entre ellos:

1. La clasificación del Maestro Kano

- A) Las inmovilizaciones con los hombros, bloqueando los del adversario.
- B) Las inmovilizaciones con las caderas.

Esta clasificación considera solamente el efecto producido sobre el adversario, sin preocuparse de la posición del atacante. Siguiendo este criterio, el Maestro Kano decidió lo siguiente:

- 1) Las técnicas de control con los hombros, *kesa gatame*.
- 2) Las técnicas de control con cuatro puntos de apoyo, *shiho gatame*.

2. La clasificación del Maestro Oda

Es sencilla y permite tener en cuenta todas las posibilidades de las técnicas de control, cualquiera que sea la posición de partida (inicialmente, entre las piernas del adversario) o de finalización (detrás, lateralmente).

Prevé un estudio dividido así:

- A) Inmovilizaciones donde las piernas del atacante están siempre separadas.
- B) Inmovilizaciones donde el atacante está de rodillas.

3. La clasificación del Maestro Kawaishi

Prevé once técnicas de control, partiendo de la primera inmovilización *hon gesa gatame*. Combina unas con otras comenzando por ir hacia la cabeza del inmovilizado para, a continuación, realizar una inmovilización lateral (mediante variaciones alternativas y bien meditadas de los puntos de apoyo); posteriormente se pone a caballo del inmovilizado y termina con una técnica de control lateral.

Ésta es una excelente manera de darle a los alumnos el suficiente conocimiento de las técnicas, fomentando la idea de la concatenación de posiciones durante el combate. Con este sistema, le ha dado a su método un contenido principalmente mnemotécnico, más que realmente técnico y práctico.

Posteriormente, estudió la posibilidad de intercalar las nuevas posiciones

(ideadas por él) con las técnicas antiguas, de tal modo que se consiguiera unas combinaciones menos apresuradas y más seguras. Así, comenzando por una inmovilización lateral de derechas (variante de *hon gesa gatame*), se sigue el mismo recorrido con otro giro alrededor del adversario (moviéndose hacia atrás, lateralmente, a caballo del oponente y de nuevo lateralmente). Este sistema sencillo y elegante, que resulta útil al principio, se hace muy difícil de profundizar.

Efectivamente, si un alumno quisiera conocer todas las variantes de las técnicas de control, tendría que efectuar varias veces el orden de las combinaciones, cosa siempre difícil de recordar. Aunque esta clasificación se limita a dos secuencias de combinaciones, se considera incompleta e insuficiente.

4. La clasificación de técnicas puras y mixtas

A) Las técnicas puras de control (donde sólo el cuerpo del atacante inmoviliza al del oponente).

B) Las técnicas mixtas de control, combinadas con diversas llaves y estrangulaciones.

De modo simple, lo que se intenta es presentar las inmovilizaciones empleadas en combate, sin girar alrededor del adversario hasta que no se han tenido en cuenta todas las posibles situaciones factibles en una posición dada. Comenzando con la posición lateral del atacante, se trata de dar un valor a la frecuencia y a la seguridad de cada posición respecto de la inicial, que entre otras ventajas ofrece una gran variedad de recursos.

Partiendo de esta posición se estudian las inmovilizaciones de esternón *shiho gatame* y después la costal *kesa gatame* ya sea a derecha o a izquierda, durante la cual el contacto con el oponente se realiza por su costado derecho (o izquierdo); a continuación se pasa por detrás de él y, como último paso, sobre él (a caballo) describiendo así todas las técnicas posibles en todas estas posiciones.

Las maneras de liberarse: una vez determinado el valor del adversario, la manera más práctica de liberarse es sin duda darse la vuelta completa; esto se consigue girándose hacia el adversario o hacia el lado opuesto elevando las caderas para formar la figura de un puente. Es indispensable que un buen judoka sepa hacer este último ejercicio. Permite concentrar toda su fuerza en un punto, haciendo muy difícil la respuesta del adversario.

Tabla de posiciones típicas

Posiciones activas	Posiciones pasivas
voltearse sobre las lumbares	ventral
voltearse sobre la espalda	cuadrúpeda baja
voltearse en posición sedente	cuadrúpeda alta
voltearse en posición de rodillas	de rodillas
voltearse sobre el costado	con una rodilla levantada
semi agrupado	
guardia abierta	

El atacante debe demostrar su experiencia neutralizando los ataques del adversario hasta alcanzar la victoria final. Si uno conquista una posición adecuada de guardia, puede permitirse lanzar ganchos rápidos, obteniendo la victoria en pocos segundos, o poniendo en dificultades al adversario a pesar de que esté situado sobre el atacante.

A continuación se enumeran algunos principios que permiten profundizar en la posición de guardia:

1. Tener gran movilidad y rapidez para hacer frente siempre al ataque del adversario.
2. Nunca ponerse de rodillas o de espaldas al adversario, a no ser en casos extremos.
3. Oponer al adversario una línea defensiva enérgica y constante.
4. En caso de ataque del adversario, disminuir al máximo la superficie de apoyo.
5. Abrir espacios al oponente para poder atraparlo.
6. La acción de las piernas es mucho más importante que la de los brazos.

Los ganchos: Algunas reglas que conviene seguir para efectuar ganchos de piernas:

1. Evitar las posiciones incorrectas de las piernas, ambas deben estar siempre por dentro o por fuera de las piernas del adversario.
2. Controlar siempre al adversario con las piernas en posición fundamental: la pierna izquierda engancha por fuera, mientras que la derecha pasa por dentro.
3. Intentar engancharle con la pierna lo más rápidamente posible.

4. Controlar siempre las acciones de los brazos del adversario:
 - Permitir solamente una mano alrededor del cuello.
 - Permitir solamente una mano alrededor de la cintura, a la altura del costado.
5. Evitar el tener que soportar su masa corporal sobre el tórax.
6. En caso de que el ataque falle, intentar darle la vuelta.
7. En caso de que él intente bloquear, liberarse con una sucesión de empujones cortos con los brazos y las piernas.

B. Las estrangulaciones *shime waza*

A menudo, el nombre dado a diversas estrangulaciones proviene de la función de la acción principal y de la posición del cuerpo, brazos, piernas o del cuello, pues determinan la posibilidad de realizar dicha estrangulación.

La acción de la estrangulación *shime waza* debe ser inmediata, limpia y precisa, asegurada mediante la posición radial o cubital (para el segundo caso) del antebrazo.

Las estrangulaciones pueden clasificarse de la siguiente manera:

1. Sanguínea: debido a la compresión de la carótida y de la yugular, también denominada síncope del ahogado. El sujeto queda hipotenso, flácido. Tiene los ojos cerrados y, si levantamos el párpado, vemos los ojos en blanco y la pupila dilatada; tiene el rostro pálido. Sus movimientos cardiopulmonares son casi imperceptibles.

Está indefenso y da la impresión de estar adormecido. Tiene la tensión tan baja que resulta difícil mantenerlo sentado.

A menudo, esta forma de desvanecimiento se consigue mediante una estrangulación mantenida a media presión y durante unos pocos segundos (doce como máximo).

2. Nerviosa: centrado en la carótida y perteneciente al tipo clásico de estrangulación asociado a los ahogados. El sujeto queda contraído, hipertenso y rígido. Sufrir convulsiones y estertores, echa espuma por la boca y tiene los labios hinchados y violáceos. La lengua, replegada hacia la faringe, provoca ronquidos secos. Sufrir contracciones espasmódicas que se notan en los movimientos del tórax, debidos al juego del diafragma. Tiene los párpados entornados, con la mirada fija y vitrea y la pupila completamente dilatada.

Si se libera la presa antes de que el sujeto se desvanezca, continuará sufriendo temblores y la pupila seguirá estando dilatada. Estará lúcido y podrá hablar;

pero si se persiste en la acción durante unos pocos segundos, perderá la conciencia y sufrirá convulsiones.

Estas dos formas citadas de estrangulación provocan una parada circulatoria.

3. Respiratoria: acción sobre la tráquea. No es posible realizar una estrangulación respiratoria pura. En realidad, sería necesario tener una fuerza considerable para este tipo de estrangulación, dado que el sujeto se defiende con brazos y piernas y consigue, a menudo, disminuir mucho la eficacia de la acción. La apertura de la tráquea o de la laringe queda parcialmente obstruida y permite un mínimo de ventilación superficial, suficiente para luchar contra la asfixia. Dicho de otro modo, si esta presa se realiza con precisión sobre la tráquea, resulta extremadamente dolorosa y provoca el abandono de quien la sufre.

No debemos excluir la posibilidad de que se produzca una estrangulación. Durante el combate en el suelo, puede que el tórax y el judogi del atacante obstruyan totalmente las vías respiratorias del inmovilizado; si éste persiste en buscar la forma de liberarse, puede perder rápidamente el sentido.

4. Mixtas: todas las estrangulaciones que puedan ser sanguíneas o nerviosas pertenecen a este último grupo.

Veamos algunas observaciones acerca de los efectos de estas estrangulaciones.

Con el objetivo de encontrar una técnica de estrangulación segura, precisa e inmediata, se ha estudiado el proceso fisiológico de las estrangulaciones denominadas nerviosas, que son las más espectaculares e incontestables. Pero los expertos aseguran que las estrangulaciones siempre son *vasculares* y a menudo nerviosas. La importancia del factor nervioso explica la pérdida de sentido casi instantánea, prácticamente basta con realizar una compresión lateral en la carótida.

La compresión se realiza:

1. Por contacto directo de las manos.
2. Con el antebrazo.
3. Por medio del cuello.
4. Con el cuello del judogi.

En todos los casos de estrangulación lateral, el contacto sobre la nuca debe ser perfecto, mientras que la presión máxima debe hacerse sobre la yugular y sobre la carótida justo por debajo de la mandíbula inferior. Para evitar que se libere el adversario, hay que neutralizar las acciones de sus piernas.

Tabla de posibles estrangulaciones

Modalidad	Acción mecánica	Acción psicológica	Resultados prácticos para los practicantes
sujeción antera posterior	compresión: <i>traqueal</i> <i>vertebral</i> <i>cervical</i>	ahogo	abandono por: <i>dolor</i> : tráquea, vértebras <i>angustia</i> : asfixia, dolor <i>desvanecimiento</i> : posible pero improbable.
sujeción lateral	compresión: <i>venosa</i> <i>arterial</i> <i>nerviosa</i>	anemia cerebral	abandono por: <i>dolor</i> <i>angustia</i> emocional, asfixia <i>desvanecimiento</i> por miedo a ser estrangulado
combinación de procesos			

C. Las técnicas de luxación *kansetsu waza*

Se dice que un brazo o una pierna sufren una llave cuando una de sus articulaciones (hombro, codo, muñeca, rodilla o tobillo) supera su límite natural a causa de la aplicación de una fuerza anómala.

Tanto el judo técnico practicado en la actualidad como el judo de competición establecen que las únicas técnicas de luxación permitidas son las de la **articulación del codo**. Pueden iniciarse y concluirse de pie sólo si se hacen de forma determinada y controlada, o pueden iniciarse de pie y concluir en el suelo (queda terminantemente prohibida la acción de hiperextensión del codo por medio de la axila, *waki gatame*).

Se prohíben las llaves efectuadas sobre cualquier articulación distinta del codo, porque se supone que pueden provocar daños graves; sin embargo, es importante conocerlas por una serie de motivos, tales como aumentar la cultura del judo, conocer las técnicas del antiguo *jujitsu*, y saber los posibles incidentes que puede provocar la ignorancia, la falta de atención o de control de las acciones.

Para obtener un buen resultado técnico generalmente se necesitan cuatro condiciones:

1. Inmovilizar la superficie articular más alejada del atacante.
2. Tomar un punto de apoyo muy cercano a la articulación.
3. Escoger un punto de aplicación de la fuerza muy alejado del punto de apoyo.
4. Controlar mediante la llave la superficie articular más cercana.

Las hiperextensiones se deben efectuar controlando la extremidad y dirigiendo la acción hacia fuera de la articulación.

Con el fin de evitar daños, basta con conocer exactamente el sentido y el tipo de movimiento normal de cada articulación. Conviene darse cuenta de que al forzar la articulación para rebasar su movimiento natural hacemos una llave eficaz. Sin embargo, el *fair play* del judoka le obliga a tener en cuenta la elasticidad de cada persona en particular. Algunos atletas tienen las articulaciones muy rígidas, mientras que otros tienen tal elasticidad en los ligamentos que para *sentir* la eficacia de una llave es necesario llegar casi a la luxación.

La gama de llaves articulares, efectuadas en posición de pie, es más amplia porque:

1. Existe mayor variedad de lados desde donde atacar. El atacante puede colocarse, respecto del atacado, en posiciones: lateral, por detrás, a caballo. En esta última posición, el propio atacante puede estar en posición cuadrúpeda (alta o baja), o de rodillas.
2. Existen más posibilidades de hacer fintas, saltos, desplazamientos, giros sobre las rodillas o sobre los pies; todo ello sin interrumpir el contacto.

Todas estas acciones obligan al adversario a sufrir numerosas presas que permiten determinar el valor creativo del judo y, al mismo tiempo, la habilidad intrínseca del judoka especializado en técnicas de suelo. Este valor no se reconoce sólo por la variedad de las presas que efectúe, sino también por su seguridad en equilibrio, la determinación de sus movimientos, su arte a la hora de crear y realizar combinaciones ingeniosas y novedosas.

Es importante recordar que el trabajo de suelo requiere gran paciencia y perseverancia, por lo que supone un buen medio para la formación del carácter.

La articulación del codo permite una flexión/extensión normal de 140 grados; permite también una ligera desviación lateral durante la flexión y amplios movimientos de rotación hacia el interior (algo menores hacia el exterior).

Estas son las posibles llaves:

1. En extensión, por hiperextensión o por torsión (sobre todo hacia afuera).
2. Durante la flexión, por desplazamiento lateral excesivo.

Una vez conseguido el bloqueo necesario y suficiente de parte de la articulación, el adversario está prácticamente imposibilitado para liberarse. Hay que proceder entonces con método y prudencia, forzando suavemente la articulación en el sentido opuesto al natural. Al hacerlo correctamente, se gana el respeto y agradecimiento, e incluso a veces la admiración del adversario.

A menudo, estos bloqueos y puntos de apoyo se realizan sin preparativo previo de la llave, lo que aumenta su eficacia inmediata, casi sin forzar la articulación. En otras ocasiones hay que llegar hasta la posición final de la presa para obtener el bloqueo articular.

Una vez conseguida, puede estudiarse la potencia de la llave de diversas formas para obligar al adversario a rendirse usando el dolor que le provoca la compresión o tracción de los nervios, tendones y ligamentos. No hay combinación que no pueda probarse, lógicamente con la condición de respetar el espíritu del reglamento.

9.8. EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO

Podemos distinguir cuatro fases didácticas en el entrenamiento técnico, que posibilitan el uso de la técnica en situaciones de competición:

Fase de conocimientos: el profesor deberá enseñar al atleta la técnica estándar. Al principio se hará a través de ejecuciones demostrativas del instructor directamente sobre el propio atleta, lo que permite a éste sentir con sus manos la posición del cuerpo del atacante (hombros, caderas, flexión de las piernas, etc.)

En aquellas técnicas donde no exista ningún contacto entre los dos cuerpos, como por ejemplo en el barrido del pie adelantado *de ashi barai*, el instructor hará que el alumno se ponga sobre sus pies y efectuará los pasos necesarios para la ejecución; así le enseñará el ritmo del barrido final. A continuación repetirá los mismos pasos, tocando los dedos de los pies del atleta con sus propios dedos.

Fase experimental: el atleta debe transformar la imagen de los movimientos en movimientos de su propio cuerpo, mediante la experimentación práctica. El instructor se valdrá del método de descomposición (división con fines didácticos de un movimiento global en numerosas partes distintas), del método de unificación (agrupación de diversos movimientos simples que conforman la técnica, en un movimiento único y fluido). Con estos métodos corregirá los errores que aparezcan en la ejecución.

Fase de estabilización: el objetivo principal de esta fase consiste en lograr el automatismo de los movimientos, la movilidad de las articulaciones, el desarrollo de la fuerza, la rapidez y la resistencia general. Se consigue mediante el método de las repeticiones *uchi komi* y de las variaciones. El instructor debe prestar atención para que no exista un desequilibrio entre ambos métodos, evitando la aparición de estereotipos en los mecanismos del movimiento, como a veces provoca el método repetitivo.

Fase estratégica: los esfuerzos del instructor deben centrarse en la adaptación a las situaciones competitivas, mediante el estímulo de la creatividad del atleta. Los métodos fundamentales de entrenamiento para el desarrollo de la capacidad táctica se basan en el estudio de los errores cometidos, con

reconstrucciones de situaciones concretas.

A continuación se enuncian tres principios de la programación del entrenamiento, que constituyen los conocimientos mínimos que deben enseñarse:

1. Especificidad.

2. Continuidad.

3. Progresión.

1. Especificidad: un fenómeno siempre presente en el entrenamiento es la adaptación del organismo al tipo de esfuerzo que se realiza. Esta adaptación física es selectiva, es decir, el organismo se adapta solamente al esfuerzo al que se le somete; por ejemplo, un corredor de cien metros que realice el entrenamiento de un maratoniano sufrirá una drástica reducción en su capacidad de aceleración. Este principio debe hacer recordar al entrenador la importancia de preparar a sus atletas para el tipo de esfuerzo que deberán afrontar en el día de la competición, teniendo en cuenta naturalmente la duración, intensidad y número de combates, así como los tiempos de recuperación.

La preparación física debe someter al organismo a esfuerzos diferentes de los producidos por el judo.

La utilidad de esta actividad en el plano psicológico permiten algunos progresos en la calidad física en general, pero debe transferirse posteriormente a la práctica del judo. Por ejemplo, un aumento inicial en la resistencia mediante carreras de larga distancia no sirve inmediatamente para mejorar el comportamiento de los atletas en los entrenamientos de combate; el judoka no es un atleta de fondo y este trabajo inicial, largo y regular, debe ir cediendo paso paulatinamente a esfuerzos más intensos e intermitentes.

2. Continuidad: los fenómenos de adaptación del organismo a esfuerzos sólo pueden ponerse en práctica si se repite el tipo de esfuerzo con cierta frecuencia. A este respecto hay que tener en cuenta los siguientes principios:

A) *La regularidad en la práctica:* la mayoría de profesores considera que el entrenamiento mínimo necesario para obtener progresos reales son tres sesiones semanales. Un entrenamiento interrumpido por periodos frecuentes de inactividad no resulta eficaz.

B) *La persistencia de los conocimientos:* la regla más general es que la duración de los esfuerzos de entrenamiento debe ser proporcional a la duración del trabajo realizado.

Los progresos rápidos desaparecen también rápidamente si no se entrena lo suficiente. Las mejoras en la resistencia y en la fuerza requieren mucho trabajo; esta inversión a largo plazo es indispensable porque condiciona la capacidad

de entrenamiento de los jóvenes.

3. Progresión: es bien sabido que un atleta no puede estar en su mejor forma más de dos o tres periodos por temporada, la mejoría de su condición física se obtiene de forma progresiva. Debemos considerar dos reglas esenciales:

A) *La preparación* para el máximo esfuerzo requiere en primer lugar que se efectúen ejercicios de intensidad y duración variables (adaptando el volumen de trabajo a los progresos del atleta).

B) *Para que tengan utilidad* estos ejercicios, deben ser intensos y provocar estados de fatiga en el atleta. Su potencial inicial sólo puede mejorarse si llega a emplear las reservas energéticas de sus músculos. La dificultad para el técnico reside en escoger la sucesión de ejercicios; frecuencia, intensidad, duración, repeticiones y tiempo de recuperación.

9.9. DEMOSTRACIONES DE LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES KATA

La traducción literal del término *kata* es: *forma, modelo, tipo*. Confiere estructura a numerosas disciplinas japonesas que tienen la búsqueda como característica común. La definición resumida más general de *kata* puede ser una secuencia compuesta de gestos formales y codificados, basada en un espíritu orientado hacia la realización del término *do*.

Esta noción de *do* es común no sólo a las artes marciales tradicionales, tales como el tiro con arco *kyu do*, la espada japonesa *ken do*, la unión de la energía *aiki do*, los golpes con las manos desnudas *karate do*, etc., sino también a las artes de la vida cotidiana tales como el arte de los arreglos florales *ka do*, la caligrafía *sho do*, etc.

La idea de que todas las artes, una vez alcanzado cierto nivel de profundidad, se unifican en un mismo ámbito espiritual, es propia de la cultura japonesa. El ámbito que podemos alcanzar mediante cada arte por separado se considera indispensable para alcanzar una situación en la cual la capacidad personal no se vea limitada a un único campo, sino que sea amplia en el sentido universal.

Por tanto, la noción de *do* aparece en la cultura japonesa como una *vía* directa hacia un estado espiritual de las facultades del ser humano en los diversos campos de las artes; dicho estado espiritual puede alcanzarse mediante la profundización en una sola disciplina. También implica un aspecto moral; para seguir esta *vía* hay que hacerlo conforme a los preceptos que gobiernan el universo y la sociedad.

El proceso de perfeccionamiento en cualquier disciplina es aquel que conduce a la realización global de la personalidad, en armonía con el mundo humano y de la naturaleza.

Habitualmente, el término *do* se traduce por términos tales como *vía, camino*,

disciplina, etc., pero ninguna de estas palabras cubre plenamente su significado cultural.

No existe en la cultura occidental un término que permita reflejar completamente este concepto de *do*. No se trata sólo de una idea abstracta, sino más bien de una idea moral o una orientación relativa al modo de vivir; es por tanto un producto histórico y social, impregnado de costumbres y de diversas religiones ancestrales.

En las artes marciales japonesas, introducidas en los países occidentales bajo la denominación de *bu do*, la noción de *do* permanece en la superficie del fenómeno como una idea abstracta, deformada por elaboraciones racionalistas o mistificadas, mientras que su práctica física evoluciona como práctica social de deporte y violencia.

En Japón, a pesar del nacimiento reciente de una tendencia deportiva, esta noción sigue asociada a la práctica de aquellas artes marciales relacionadas con determinados métodos para la obtención de: concentración, fuerza física y psíquica, determinadas reglas sociales, modelos de comportamiento, relaciones entre profesores y alumnos, entre alumnos veteranos y principiantes, expresiones de cortesía, etc.

La misma noción de *do* se ha transmitido y conocido en la práctica e imagen que de las artes marciales japonesas existe en Europa, pero debido a las diferencias del sistema cultural europeo, el contenido de tales nociones no se ha transferido. Por el contrario, se ha desarrollado cierta tendencia a mistificarlo que frecuentemente trata de esconder las carencias en aquellos aspectos de la técnica corporal que están efectivamente controlados y que se han visto perjudicados con su traslado a formas autoritarias de relación entre el maestro y los alumnos.

El judo también es cultura física. Partiendo de esta noción podemos llegar a concebir, tras largos años de estudio, la práctica del kata.

Según el principio del fundador, el kata debe integrarse en la práctica del judo y lo explica claramente en la siguiente afirmación: *Siguiendo los principios de la educación física, normalmente observamos la ejecución de un movimiento moderado antes que uno más vigoroso, e igualmente se hace primero uno simétrico y después el asimétrico.*

La conclusión que podemos deducir es que de los tres principales métodos de entrenamiento, randori, shiai y kata, solamente el kata puede satisfacerlos requisitos de moderación y simetría.

También es cierto que se necesita poseer el conocimiento práctico de las técnicas fundamentales para llegar a ejecutar correctamente el kata.

La mayoría de maestros japoneses coinciden en afirmar que *esta forma de ejercicio denominada kata es un resultado, por lo que no es cierto que la práctica del judo comience por el kata. Un principiante comienza por practicar*

las caídas y después las técnicas, ya sean de proyecciones o de control (en pie y en el suelo), y una vez transcurrido un tiempo considerable puede afrontar el estudio del kata. En Japón, el alumno no está obligado a practicar el judo con unos movimientos perfectos, deberá acercarse a la perfección solamente cuando ya haya aprendido cierto número de proyecciones y técnicas de control en el suelo; entonces deberá aplicarlas, combinarlas y clasificarlas según los principios.

Este tipo de aprendizaje suele organizarse en seminarios especiales, durante los cuales se explican todas las formas de interpretación, ejecución, aplicación y demostración del kata escogido, con los siguientes objetivos finales:

1. Desarrollo de las técnicas básicas del judo.
2. Desarrollo armónico de la técnica aprendida.
3. Control mental.
4. Preparación del movimiento mecánico para la demostración.
5. Desarrollo del espíritu y de los principios del judo.
6. Preservar los valores de la defensa personal, como prueba de los orígenes del judo.
7. Una buena oportunidad de practicarlo para cualquier edad.
8. Conservación de los tradicionales valores simbólicos del judo.

Principios y finalidad del kata: una vez explicada la noción del *do*, veremos que en todas las disciplinas anteriormente mencionadas, en el esfuerzo de realizar el *kata* de forma perfecta, se intentan sincronizar las técnicas gestuales formales con el estado espiritual.

Un *kata* de judo es la demostración de una forma fundamental e interdependiente de ataque y de defensa. Debemos identificar tres principios básicos del judo en su ejecución:

1. El mejor empleo de la energía, *seryoku zenyo*: obtener la eficacia máxima con el mínimo esfuerzo.
2. La ayuda, la prosperidad y la mejoría mutua, que son los objetivos constantes *jita kyoei*; el *kata* es un trabajo en grupo que fomenta el perfeccionamiento personal y los valores educativos de las demostraciones.
3. Las *formas* y la técnica del judo consisten en ceder con flexibilidad para vencer mejor.

Los movimientos rituales, que se suceden según una progresión rigurosa, son el resultado de experiencias seculares y de profundas reflexiones de los

mejores y más antiguos maestros.

Todas las presas, las posiciones, hasta el más mínimo detalle se ha seleccionado minuciosamente, se ha perfeccionado y clasificado hasta obtener la forma definitiva y perfecta, la más bella y representativa del espíritu estético y del ideal del judo.

El kata presenta otro mérito innegable; el de haber preservado y transmitido la tradición de las antiguas técnicas *del jujitsu*, en especial durante la época en que diversos abusos lo hicieron impopular en todo Japón; y también ha contribuido en gran medida a la creación y desarrollo del judo.

Los katas *de jujitsu* consistían en ejercicios de estilo, cuya práctica tenía un carácter casi religioso, y al menos casi siempre místico, que tendían a resaltar la perfección de los gestos y mostraban que su ejecutor había asimilado perfectamente la maestría, primero espiritual y después técnica, del combate. La asimilación mental y espiritual debe preceder al conocimiento detallado de cada una de las técnicas.

Necesidad de clasificar el kata: en vista del constante aumento del número de practicantes y del progreso técnico del judo, hacia 1887 el Maestro Kano sintió la necesidad de determinar la forma de diversos katas.

Al principio clasificó cinco, los más esenciales según las leyes de la naturaleza y de la armonía *ju*. Posteriormente clasificó otros cinco, aquellos que expresan la fuerza *go*.

Al unir los de la armonía *ju* con los de la fuerza *go*, concluyó por clasificar el *koshiki no kata*, donde se recogen los principios de la antigua escuela *del jujitsu*.

Su insistencia en la ejecución de los katas tenía por objeto clarificar los principios del judo, tanto desde la perspectiva teórica como del método. A continuación se recogen literalmente sus reflexiones sobre esta materia:

"existe la tendencia de ignorar los katas porque el randorí es mucho más atractivo como deporte, y se enseña con la finalidad de cultivar el cuerpo de forma armoniosa, pero es inevitable que ciertas partes del cuerpo trabajen más que otras. El kata, sin embargo, se practica conforme a movimientos preestablecidos y puede resultar monótono."

Actualmente podríamos reagruparlas según su finalidad:

1. La práctica libre: proyecciones, inmovilizaciones, estrangulaciones y llaves.

nage no kata - katame no kata.

2. La búsqueda de la decisión extrema en el combate y en la defensa personal.

kime no kata - goshin jutsu - goshin ho.

3. La práctica de la educación física.

seryoku zenyo kokumin taiku-ju no kata.

4. La búsqueda de los principios teóricos e históricos.

itsutsu no kata - koshiki no kata.

Pero existen muchos otros katas que ya no se practican, entre los cuales podemos destacar:

1. Kata de contraataque *nage no ura no kata*: muchos años después de la muerte del Maestro Kano, algunos maestros habían aportado sus interpretaciones personales y características con la finalidad de preservar la tradición. Un ejemplo de ello es la demostración de contraataque *go no sen no kata*, que se diferencia de la ideada por el Maestro Kyuzo Mifune (el 10º dan más famoso de la historia del judo mundial), denominada *nage no ura no kata*.

2. Kata del ataque *shobu no kata*: consta de 10 técnicas que estudian el combate de guerra.

3. Kata de la fuerza y del golpe *go no kata*: compuesta por 10 técnicas que estudian el empuje y la fuerza física. Es violento y tenso (una especie de *savate -boxeo de pies y manos-* japonés), y actualmente se practica mucho en los gimnasios japoneses de karate.

9.10. LA PROGRAMACIÓN

El entrenamiento más similar a la competición y al combate se denomina *randori*. Es el ejercicio que permite una mejor preparación. Su importancia en la programación está estrechamente relacionada con el nivel de los atletas; es el ejercicio casi exclusivo de alto nivel.

Es importante recordar que el judo constituye una actividad de síntesis indispensable. Favorece en los atletas una actitud propensa al riesgo y un comportamiento orientado hacia el movimiento y el ataque. La serenidad en el grupo es un factor esencial para el entrenamiento, y para ello es necesario desdramatizar las caídas y fomentar el disfrute de la práctica en grupo.

La organización del trabajo evita el que los atletas estén realizando siempre el mismo programa técnico, con igual duración e intensidad. Cada uno debe tener presente uno o varios temas técnicos que elaborará con especial dedicación durante su entrenamiento, como por ejemplo practicar contra un zurdo, realizar una combinación con un ataque por detrás, trabajar para liberarse tras una pausa en el combate, etc. Conviene que todos conozcan el programa de entrenamiento desde el principio. El número, naturaleza y duración de las pausas también deben formar parte de un proyecto que todos puedan comprender gracias al conocimiento general del entrenamiento, para así

dosificar sus esfuerzos.

En cualquier caso, el técnico propone un cuadro en el que cada atleta se implicará más o menos dependiendo de su motivación, del momento y de su nivel de entrenamiento. Conviene proponer una progresión para orientar a cada uno hacia diversas fuentes de energía.

A continuación se proponen cuatro sistemas de entrenamiento basados en variaciones sobre la duración del *randorí*, su intensidad, el número de repeticiones, la duración y naturaleza de las pausas:

— *Trabajo largo y continuo*, su duración total es muy superior a la de la competición. El tiempo de *randori* es mayor o igual que el tiempo de combate. Los intervalos entre repeticiones son breves (del orden de un minuto). Este es un trabajo típico de comienzo de temporada. Por ejemplo: un entrenamiento al final de un primer ciclo de seis semanas (4x4 minutos; reposo de 5 minutos - 3x4 minutos). Así los atletas se acostumbran a dosificar su propio esfuerzo.

Hay que prestar especial atención a los atletas que trabajen en apnea (bloqueo respiratorio). Hay que darles educación respiratoria, insistiendo sobre todo en la importancia de los tiempos de espiración. Por lo tanto, durante este periodo conviene no distanciarse demasiado del ritmo de competición (frecuencia de ataques) e introducir en el entrenamiento algunos ejercicios denominados de calidad muscular, que mantienen la cualidad explosiva de los músculos.

— *Trabajo basado en la duración de la competición*, el número de *randori* y su duración están basados en el modelo de la competición, por ejemplo: 6 *randori* de 3 minutos cada uno. Variarán sus intensidades así como la duración y naturaleza de las pausas entre ellos; tras pausas prolongadas (recuperando frecuencias cardíacas cercanas a los valores de reposo) se favorece el trabajo a intensidades próximas al máximo de la duración preestablecida. El mantenimiento de una actividad poco intensa acelera los fenómenos de recuperación.

— *Trabajo con variaciones en la duración*, este entrenamiento sirve para acostumbrar a los atletas a distintos tipos de esfuerzo. En función de la duración, de las repeticiones y de las pausas, el trabajo se orientará de forma variable. Generalmente, las pausas cortas favorecen el trabajo de entrenamiento de procesos aeróbicos (dado que la sucesión de esfuerzos no permite mantener intensidades altas), mientras que las pausas prolongadas sirven para entrenar procesos anaerobios (pues la recuperación es casi completa y permite esfuerzos de alta intensidad).

9.11. JERARQUÍA DEL APRENDIZAJE

Los objetivos no resultan eficaces si no se encuadran en un proyecto, lo que exige un diseño ordenado. Para que la capacidad humana alcance un objetivo, es necesario que las iniciativas encaminadas a dicho objetivo resulten coherentes. Por lo tanto, ¿debemos también establecer criterios de unidad y de orden en la educación?

Spranger afirmó que toda educación es *sistemática per se*, pues si no estaría en manos del educador que es el destino.

Esta reflexión surgió en 1957, cuando estaba difundiéndose la primera *taxonomía*, o conjunto de instrumentos de análisis de objetivos educativos con los que parecía sencillo y factible conferir unidad y sistemática a la educación. Pero la taxonomía prometía más de lo que podía ofrecer; incluso prometía cosas que era incapaz de ofrecer.

Incluso el propio término resulta impropio para el uso que se le da. Recoge y engloba dos conceptos, como son la clasificación y la elaboración de una jerarquía; y postula una condición que se da por cierta pero que habría que verificar, con el fin de establecer si se puede o no clasificar y conectar las relaciones jerárquicas con diversos objetivos educativos.

La idea de una jerarquía se justifica cuando intentamos distinguir el valor del **ser** del valor del ejercicio, pero resulta menos comprensible cuando intentamos definir grados y niveles en el seno del ejercicio o, lo que es peor, del **ser**.

Si el filósofo distingue valores, si los clasifica por exigencias del análisis o porque quiere sistematizarlos, no por ello se justifica una jerarquía a no ser que intente motivar una opción o una alternativa; si no es así, se perdería la idea de *unidad* que distingue al valor.

A. La clasificación de Bloom

Es la clasificación más difundida, y surgió en 1956. Puede aplicarse a cualquier edad y comprende seis niveles jerárquicos, donde cada nivel presupone al anterior y es la base del siguiente. Su finalidad es identificar los parámetros en los que debería basarse la acción de verificación. En cambio, sería erróneo inventarse criterios para la programación del proceso didáctico.

Según su orden jerárquico, los niveles son:

1^{er} nivel <i>Conocimiento de convencionalismos</i>	2^o nivel <i>Comprensión</i>	3^{er} nivel <i>Aplicación</i>
Lenguaje palabras o símbolos	capacidad para traducir un gesto variando su forma pero no su estructura	capacidad de uso de los elementos adquiridos en situaciones concretas
Tendencias desarrollo de procesos	capacidad para explicar o resumir un mensaje dado	
Clasificaciones grados, técnicas	capacidad para anticipar la tendencia de un fenómeno, indicando sus consecuencias	
Criterios programas, evaluaciones		
Métodos principios y teorías, historia		
4^o nivel <i>Análisis</i>	5^o nivel <i>Síntesis</i>	6^o nivel <i>Evaluación</i>
Capacidad para identificar elementos y relaciones. Reconocer y aplicar principios	Capacidad para organizar un grupo de elementos. Producir una comunicación	Capacidad de elaboración de juicios en el plano cualitativo y cuantitativo. Coherencia lógica con otros modelos

B. Clasificación de Guilford

La clasificación de los factores intelectuales nace como un intento de clasificar la capacidad intelectual a través de complejas operaciones de tipo estadístico y matemático. Con el análisis factorial como instrumento técnico, se trata de reducir las medidas obtenidas tras la aplicación de numerosos y distintos tests a una serie limitada de factores independientes (aquellos que entran dentro de las distintas capacidades concretas de cada test individual). El resultado obtenido se presenta en forma de modelo estructural del intelecto.

Dicho modelo tiene pocos elementos en común con la taxonomía de Bloom y Gagné: de hecho, no es unidimensional ni está jerarquizado; no es el resultado de un proceso empírico de normalización de la situación educativa; tampoco es metodológicamente unívoco.

Este modelo se articula sobre varias dimensiones del conocimiento (tres), y en vez de intentar identificar una secuencia rígida de sucesos analiza las distintas

articulaciones de los procesos mentales, encuentra su origen en los problemas psicológicos y se desarrolla en el ámbito de las medidas de procesos mentales, pudiendo emplearse de diversas formas en el campo educativo. Estas son las tres dimensiones:

1º Operaciones <i>El tipo de proceso activado</i>	2º Contenidos <i>Los procesos verbales</i>	3º Productos <i>El resultado de acciones específicas con contenidos específicos</i>
la consciencia reconocimiento - comprensión	Curativos movimientos concretos y sus formas	unidad
la memoria retención de lo aprendido	Simbólicos signos convencionales	clases
pensamiento convergente respuesta adecuada por convicción	Semánticos expresiones verbales	relaciones
pensamiento divergente	del comportamiento elementos sociales básicos	sistemas
elaboración de soluciones originales		transformaciones
Evaluación juicio según la exactitud		implicaciones

C. La clasificación de Gagné

La base de esta clasificación es la necesidad de relacionar los objetivos escogidos con una hipótesis concreta, unida a diversos modos de aprendizaje. La tipología no es de tipo cualitativo (es decir, no discute las distintas interpretaciones teóricas) sino de naturaleza instrumental (en primer lugar, intenta centrarse en las condiciones específicas que favorecen la realización de cada aprendizaje).

En este caso sí se trata de un modelo jerárquico, que se puede emplear como instrumento para la puesta a punto de las condiciones concretas (internas y externas al sujeto) para la realización de una acción educativa específica, más que como sistema general de desarrollo del conocimiento. En la práctica, una vez establecido el nivel concreto del objetivo, será necesario evaluar el grado de cumplimiento de los objetivos del nivel inferior. Si se detectan carencias, habrá que activar procesos específicos de aprendizaje.

Tabla de procesos específicos de aprendizaje

Aprendizaje de gestos	fase de estudio y conocimiento	1. caídas <i>ukemi</i> 2. técnicas <i>ivaza</i>
Aprendizaje de relaciones estímulo/respuesta	reacción ante estímulos	1. contratécnicas <i>kaeshi</i> 2. lucha de suelo <i>ne waza</i>
Asociación verbal	aprendizaje del lenguaje técnico	asociación de cada técnica con su nombre, y en relación a la terminología general
Concatenación		conexión de cada técnica con su precedente y con la siguiente
Aprender a discriminar	división de las técnicas y distinciones más específicas entre grupos bien determinados	1. barridos <i>barai</i> 2. llaves <i>gari</i> 3. bloqueos <i>sasae</i>
Aprendizaje de conceptos	conceptos genéricos fundamentales que engloban muchas técnicas	1. grupo <i>tesa</i> 2. grupo <i>shiho</i>
Aprendizaje de las reglas		1. reglamento arbitral 2. reglas de convivencia 3. respeto a los demás y a uno mismo
Resolución de Problema (Solving)	creación de respuestas propias a partir del conjunto	

1. Aprendizaje de gestos: la reacción ante determinados gestos es emocional y automática (inconsciente y sin control). Durante el arbitraje, por ejemplo, se dan reacciones emocionales al ver una acción.

Condiciones: presencia cercana de dos estímulos, aquel que produce el gesto (ventaja) y aquel que produce el efecto (acción).

2. Aprendizaje de relaciones estímulo-respuesta: adquisición de respuestas específicas y voluntarias ante estímulos concretos. Se aprende a pronunciar correctamente una palabra en japonés en presencia de un modelo. *Condiciones:* el ejercicio debe ser gradual y debe estar relacionado con una acción.

3. Asociación verbal: aprender a traducir una palabra a otro idioma (ejemplo:

saludo = rei).

Condiciones: se constituye una cadena entre el primer elemento (saludo) y el último {rei} entre los que generalmente se inserta una conexión de codificación que hace la mediación (la idea de saludo nos envía a rei).

4. Concatenación: se aprenden las secuencias de numerosas conexiones estímulo / respuesta; aprendizaje de diversos tipos de caídas.

Condiciones: cada eslabón de la cadena debe adquirirse previamente y presentarse inmediatamente antes del siguiente ejercicio.

5. Aprender a discriminar: se aprende a dar respuestas diferentes ante estímulos aparentemente homogéneos; distinguir las distintas acciones técnicas.

Condiciones: presencia de cadenas específicas que permiten reconocer los estímulos (barrer, sujetar, bloquear).

6. Aprendizaje de conceptos: es la operación inversa a la anterior, dado que tiende a dar una respuesta común a estímulos aparentemente diferentes; reconocer una misma cualidad en distintas técnicas (técnicas de brazo, de gran actitud, etc.).

Condiciones: una gran variedad de ejercicios experimentales.

7. Aprendizaje de las reglas: se encadenan conceptos que dan lugar a principios.

Condiciones: aprendizaje de los conceptos, realizar su combinación.

8. Resolución de problema (*solving*): se estudian una serie de movimientos que resuelven nuevos tipos de problemas; buscar una oportunidad nueva de ataque.

Condiciones: previamente se tienen los principios esenciales (desequilibrio, control, movimientos) y se entrena para coordinarlos.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

10. PROFESORES

Para enseñar judo a discapacitados, ¿Quién es más adecuado: un profesor con alto nivel técnico, que puede adaptarse fácilmente gracias al sentido común y que toma las precauciones indispensables, o es mejor un educador especializado que tenga un nivel técnico medio, como por ejemplo un cinturón marrón?

Los educadores especializados que cuentan con un nivel medio de judo admiten que se quedan rápidamente sin argumentos técnicos y que no tienen más remedio que desviarse hacia otras actividades deportivas. Este hecho no es negativo, pero impide acceder a un nivel técnico superior que permita crear un equipo de competición. Cada nación presenta una serie de costumbres y de modos de vida que la diferencian de las demás, y Japón, patria del judo, no es una excepción.

La ética y la sociedad del extremo oriente son muy diferentes de las de otros países; el judo nació de su modo de pensar y de comportarse. Es un gran error trasladar sin más esta práctica oriental y pensar que crecerá y prosperará siguiendo los mismos pasos de los métodos japoneses de enseñanza, sin adaptarla a la mentalidad occidental. Esto relega al profesor al papel de *entrenador*, o simplemente de *técnico*.

10.1. CUALIFICACIÓN DEL PROFESOR

Las cualificaciones que permiten acceder al Cuerpo de Profesores Técnicos, determinadas por la *Federación Italiana de Lucha, Halterofilia, Judo y Karate (FILPJK)* son:

— **Entrenador:** técnico deportivo que tiene la responsabilidad de entrenar atletas en una actividad concreta; se ocupa de prepararles para una competición. Presenta similitudes con la figura existente en Japón del *judo shugyosha* (compuesto por *judo* y *shugyo* = estudio, aprendizaje del judo). De hecho, el entrenador es un competidor que transmite, mediante la práctica, las sensaciones de la técnica y prepara al atleta con ejercicios físicos para que compita. Todos los profesores con diploma *ISEFy* en posesión de cinturón negro 1^{er} dan, obtienen automáticamente esta cualificación.

— **Instructor:** del latín *instructore* (aquel que tiene la tarea de instruir en cualquier disciplina). Según el reglamento debe estar en posesión del cinturón negro 2^o dan, para acceder a esta cualificación.

Podemos establecer el paralelismo entre la figura del instructor y la del *judoka* en Japón (el sufijo *ka* indica maestría o profesión), el cual tiene el cometido de instruir en la disciplina del judo. *Judoka* es aquel que tiene, como mínimo, el grado de 4^o dan.

— **Maestro:** del latín *magister*. En el caso que nos ocupa indica *persona que, mediante el aprendizaje, sobresale en una disciplina determinada, hasta el punto de estar en condiciones de enseñarla a los demás*. O también *persona*

que se ocupa de la educación e instrucción de los jóvenes; que guía; enseña; constituye un ejemplo.

El equivalente oriental es el *sensei* (literalmente *nacido con anterioridad*), con la única diferencia de que en Italia se exige como mínimo el grado de 3^{er} dan para acceder a la cualificación de maestro, mientras que en Japón el *sensei* ha de poseer el 6^o dan.

Surge de inmediato la siguiente pregunta: ¿es realmente el maestro actual una persona que destaca en el judo tanto como para estar en condiciones de enseñar a otras personas, con principios educativos, y de servir de guía y ejemplo? Tal vez ya va siendo hora de sustituir esta cualificación por la más realista de *profesor* una vez conseguido el 6^o dan, como ya se aplica en muchos países occidentales.

10.2. CUALIDADES DEL PROFESOR

Además de sus conocimientos técnicos, podemos afirmar que el profesor debe ser:

— *Un pedagogo.* Recientemente, sobre todo en Italia, se usa la expresión *ciencias de la educación* para referirse al tipo de estudios que tradicionalmente cubría el término pedagogía. Pero el proceso de transformación de la pedagogía tradicional, basada en parte en la filosofía y también en parte en el sentido común, hacia algo que tiene una base o naturaleza científicas, se prolonga ya varios decenios. Se puede aprender aquello que tiene de científico, pero no puede enseñarse lo que es innato y que prueba la personalidad del educador. Educador se nace, raramente se hace, pero siempre es posible mejorar para enseñar mejor. El grado y la cualificación técnica del profesor no suponen una garantía pedagógica ni tampoco una conciencia profesional. Sabemos que el judo es ya de por sí una escuela de pedagogía, pero esto no es suficiente para que un profesor sea digno de tal cualificación.

— *Un organizador.* Resulta evidente que el profesor no es solamente aquel que conoce perfectamente la técnica, sino que sobre todo es alguien capaz de hacer comprender las distintas técnicas y ponerlas al alcance de todos. Los alumnos siempre serán el espejo de quien les haya preparado.

— *Un modelo moral.* Con ello no debemos pensar en puritanismo o falsa moralidad, sino en el espíritu del judo. Poseer esta moralidad es hacer del judo una regla para la vida. Aceptar la adversidad y tratar de vencerla. La derrota no es más que un aprendizaje.

— El judo, arte de la elasticidad, implica una reacción constante. Debe prohibirse la inmovilidad, a pesar de que el término *inmovilizar* forme parte del judo. Inmóvil no significa estar falto de vida, sino tener el más alto grado de movilidad en torno a un centro que permanece inmóvil. Esta es la única forma de que la mente alcance su máximo grado de *prontitud*, atenta a dirigir su atención allí donde sea necesario.

— *Las demostraciones.* Sin duda, tienen una enorme importancia pedagógica. Un buen profesor debe ser un buen demostrador, porque el ejemplo más eficaz es la demostración. Debe recordar siempre que sus alumnos le imitarán. Debe mostrar no sólo aquello que sabe hacer bien y que más le gusta, sino todos los demás movimientos, con el fin de evitar lagunas en su aprendizaje.

El profesor que no tenga experiencias personales carecerá de algo esencial e insustituible. Debe ser también, y sobre todo en caso de que tenga alumnos infantiles, un educador, un maestro de la vida, dado que enseña una disciplina (el judo) con finalidades educativas concretas. Debe interesarse por el desarrollo global de sus alumnos, en vez de limitarse exclusivamente a su evolución técnica.

El fundamento de su actividad como educador debe consistir en un profundo amor por los jóvenes, con vocación de transferir a los niños toda su experiencia vital, como técnico pero también como hombre.

Esta aportación humana en una época como la nuestra, en la que se presta más atención a los aspectos externos que a los internos, y en la cual los jóvenes reciben innumerables presiones desde sectores y ambientes dispares del mundo exterior, resulta indispensable para el desarrollo equilibrado de la personalidad del alumno.

Es del dominio público que los jóvenes han de hacer frente a todo tipo de problemas y dificultades en cada momento de sus vidas. El profesor debe prepararles para afrontar estos riesgos, permitiéndoles ampliar sus horizontes interiores. Gran parte de la educación actual consiste exclusivamente en una educación técnica. El profesor debe entender el judo como un medio fundamental para actuar sobre las personas que tiene enfrente, mediante su presencia amistosa y comprensiva, y sobre el sano desarrollo del niño o del joven.

El educador no debe imponer su punto de vista ni superponer su personalidad a la de sus alumnos. Tiene que intentar transmitirles el sentido de la responsabilidad y de la auto-determinación.

10.3. FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN

La base filosófica del judo hace que muestre, sobre todo en el campo de la enseñanza infantil, un gran respeto por la persona: el maestro siente profundamente la necesidad de ayudar al alumno porque una de sus tareas es establecer una relación con dicho alumno, alguien que confía plenamente en su maestro.

Los profesores son cada vez más conscientes de la importancia de su tarea educativa. Se habla de la necesidad de aumentar su conocimiento de los problemas infantiles, dado que el número de niños que practican este deporte aumenta constantemente.

Al ser conscientes de la influencia que tiene su propio ejemplo sobre los niños,

algunos maestros han profundizado en sus conocimientos psicológicos y pedagógicos y han analizado su propio comportamiento en el gimnasio.

Ante todas estas cuestiones, muchos profesores se plantearán esta pregunta: *¿cómo debo enseñar?* Resulta evidente la importancia del estilo en la práctica del judo y del logro de un nivel técnico adecuado, para conseguir tanto la armonía como el desarrollo físico del alumno.

El método de aprendizaje debe ser equilibrado, incluyendo la práctica de técnicas tanto de suelo como de proyección, y de movimientos que se realicen hacia la izquierda y hacia la derecha.

La enseñanza exclusiva de técnicas modificadas personalmente y alejadas de la ortodoxia impide el aprendizaje progresivo del arte, e imposibilita el resultado de la armonía física.

Por el contrario, mediante una enseñanza adecuada, se obtienen beneficios tangibles tales como el aumento de la musculatura, de la agilidad, del dinamismo, de la resistencia, de la flexibilidad y del control, con el consiguiente aumento de la destreza técnica.

La práctica reporta beneficios para el corazón y los pulmones, así como en la musculatura y la agilidad. Las técnicas de suelo aumentan la flexibilidad. En otras palabras, este tipo de enseñanza es necesario para aumentar cada una de las habilidades fundamentales del judo. El objetivo de la enseñanza de este deporte es el desarrollo físico conforme a principios racionales.

Durante la práctica de este deporte es habitual que se produzcan momentos de gran introspección, a causa de su naturaleza competitiva. Es el resultado de una búsqueda personal y de un esfuerzo íntimo. La cortesía, la compostura, el auto-control y el deseo de obtener resultados son elementos importantes en el proceso de autoconocimiento. Todo esto exige un comportamiento típico del *dojo* (sala donde se practica el judo), si se quiere obtener un beneficio personal efectivo.

Tanto el tirar al adversario al suelo como el trabajo sobre el *tatami* y la relativa actividad psíquica, producen tensión y excitación emocional, efectos que deben controlarse y superarse. Posteriormente, la práctica en grupo puede crear una atmósfera de actividad sincera y dedicada, ayudándose mutuamente, obedeciendo las reglas y el sentido del respeto. El resultado es un aprendizaje adecuado, unido al desarrollo de actividades de tipo social.

Los profesores deben intentar construir un método racional de enseñanza, con procedimientos pedagógicos que den a todos la posibilidad de aprender, obteniendo siempre los mejores resultados posibles. Tradicionalmente, lo que se le exige a un profesor es que sepa lo que enseña; ¡pero no es tan sencillo!

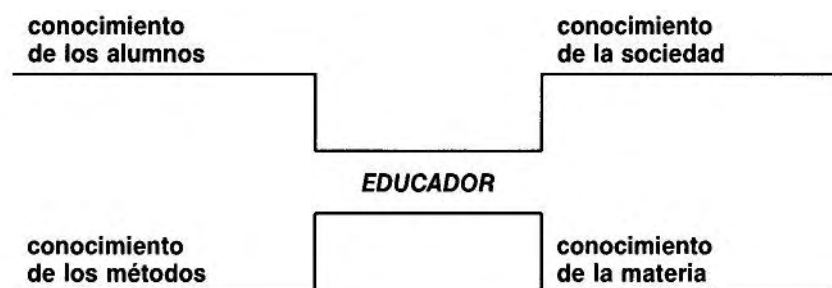
Sócrates afirmaba que: *el auténtico maestro, además de enseñar lo que él sabe, ayuda a buscar aquello que tal vez él mismo no conoce del todo.*

Podríamos incluir muchas más citas, pero sería difícil encontrar alguna tan clara y precisa como esta: el educador es un ser *impulsivo* que se desenvuelve según sus propias reglas, reglas que hace falta conocer y que pueden tener efectos distintos sobre cada persona.

Rousseau fue el primero en enunciar claramente esta cuestión: *comienza por estudiar mejor a tus alumnos, porque no los conoces en absoluto*.

El que enseña debe conocer no sólo las técnicas, la psicología del alumno o los métodos didácticos, sino también la sociedad en la que está inmerso, no con el fin de perpetuarla sino de mejorarla. Por lo tanto, y a pesar de ser una simplificación, aceptaremos el siguiente diagrama:

Competencias del educador



10.4. EL PROFESOR Y SU METODOLOGÍA

Aunque su aparición es reciente en el seno de la educación física, se piensa que la enseñanza del judo provocará una profunda renovación y que los profesores deberán tomar conciencia, por un lado, de su relación pedagógica, y por otro de la necesidad de renovar sus propios cometidos.

La práctica por parte de adolescentes y niños pequeños no es demasiado antigua. Cuando los niños y adolescentes comenzaron a invadir el *dojo*, el profesor tenía el respeto del *Maestro*. Por puro mimetismo, ha calcado en su enseñanza el mismo tipo de relación maestro / alumno que presidió su propia formación. Esta forma de relacionarse no es típica de la enseñanza del judo, se ponía y se pone como ejemplo de la pedagogía tradicional, basada en el culto al *Maestro* y a la *Autoridad*. Tiene el objetivo de hacer adquirir a los alumnos una serie de hábitos, según las exigencias del ambiente social, y una suma de conocimientos más cuantitativos que cualitativos.

El método de adquisición de conocimientos se basa en un programa que inevitablemente debemos recorrer todos en el mismo orden. El educador, como centro de cada relación, es el único que ostenta el Conocimiento y la Autoridad, es el símbolo de lo infalible.

El combate de judo se presta especialmente bien a esta jerarquía de las relaciones. El profesor tiene un grado alto, su notoriedad reposa sobre el mito del hombre que hace sus pruebas en la actividad propuesta. En algún momento, de forma consciente o inconsciente, define los niveles usando su

habilidad física y su técnica: hace planes para su alumno.

Más adelante, cuando el alumno crece y se fortalece, se mantiene la imagen de la relación de fuerzas, a pesar de que, generalmente, nunca ha tenido lugar una confrontación directa entre ellos.

El profesor propone un modelo técnico, una solución a un problema que no ha sido expuesto, una acción cerrada de movimiento que tiene la finalidad de ser repetida. Mientras tanto, el alumno debe acostumbrarse, gracias a las repeticiones, a ejecutar el gesto dado de forma mecánica y automática, para que así resulte eficaz.

Este tipo de relación con la mayoría de los alumnos está muy difundida en el *dojo*:

1. Da seguridad al profesor por su aspecto repetitivo, libre de imprevistos.
2. Es gratificante, dado que el maestro es venerado y siente su poder.
3. Pone al alumno en una posición de dependencia en la relación y de recepción pasiva del conocimiento.
4. En función del programa que inicialmente se haya propuesto para el primer año de aprendizaje, es más satisfactorio en cuanto al aprendizaje técnico que otras formas pedagógicas.

Resulta bastante obvio que numerosos profesores de los años sesenta, que enseñaban de esta forma, no modificaron su método a pesar de que cada vez tenían alumnos más y más jóvenes.

En un estudio pedagógico realizado con niños de 6 a 9 años, se ha visto que esta forma de enseñanza tiene más que ver con un amaestramiento que con una formación. Es ahora cuando surge el problema del cometido que se le puede exigir a un profesor de una disciplina física deportiva, dependiendo de la edad de sus alumnos.

Desde 6 hasta 12 años. El profesor de judo es un educador del físico, participa en el desarrollo de la estructura corporal del niño. La solución de problemas relacionados con la lateralidad, el darse cuenta de las actitudes y posturas, el fortalecimiento del sistema muscular y vertebral, la adquisición de la noción del ritmo, el conocimiento de los mensajes del cuerpo del compañero o adversario y la observación de los demás, constituyen los primeros objetivos del profesor que emplea el judo como medio de formar al niño, tanto en lo que respeta a su actividad física como en su comportamiento con los demás. Esencialmente es un cometido de **educador** dirigido de modo idéntico a todos los niños.

Desde 13 hasta 15 años. Durante este periodo comienza a transformarse el papel del profesor, debe ir teniendo en cuenta de forma progresiva más particularidades y detalles de cada personalidad individual, para poder sopesar su actitud con respecto a cada uno. La exploración aleatoria de las técnicas se

convierte en un camino de adquisición de técnicas precisas que terminará por permitir la elaboración de un judo personal.

La personalidad, las actitudes y las opiniones del profesor tiene especial importancia para el judoka de esta edad. Para el adolescente, el profesor es un soporte para su identificación. No es necesario que destaquemos la importancia de la identificación con modelos durante la etapa de desarrollo de un o de una adolescente.

Por lo tanto, el concepto de identificación se semeja al de imitación, pero lo supera porque significa también apropiarse del comportamiento del otro. De modo inevitable, el profesor de judo es una pieza más en el sistema de múltiples identificaciones o *puzzle* de la personalidad del adolescente que se transforma en adulto. A través de este cúmulo de decisiones y rechazos, el individuo avanza hacia la coherencia, la unidad y la autonomía como persona.

Para sus alumnos de 13/15 años, el profesor ve cómo su papel de *educador* cristaliza en este fenómeno de identificación. Y al mismo tiempo ve cómo surge su cometido de *entrenador*, convirtiéndose inicialmente en el técnico disponible para sus alumnos.

Esta disponibilidad significa que no es esclavo de un programa inmutable, sino que se apoya en una metodología de aprendizaje que permite la adquisición de las técnicas precisas, correspondientes al inicio y las posibilidades del judoka perteneciente a este complejo periodo de crecimiento.

Su objetivo no se centra en la preocupación por conseguir resultados eficaces e inmediatos, sino en trabajar como entrenador que prepara a los jóvenes judokas para su inicio en la competición.

Desde el punto de vista físico, emprende un trabajo sistemático de tonificación muscular, de mantenimiento de la agilidad de las articulaciones y de aumento de la capacidad de resistencia.

Técnicamente debe responder a preguntas muy precisas por parte de los adolescentes, que a menudo plantean cuestiones muy actuales. Para ello, debe estar al corriente de las evoluciones en las técnicas competitivas.

Desde el punto de vista psicológico, inicia a sus alumnos en el conocimiento del Yo durante situaciones de competición, para así entender el entrenamiento que están comenzando. Durante todo este periodo, el profesor sigue siendo un educador, pero prepara al mismo tiempo su cometido de entrenador.

Desde 16 hasta 20/25 años y mayores. Paulatinamente, el profesor va siendo casi del todo un entrenador deportivo. Este cometido consiste en proponer al judoka:

1. Los medios para conseguir un alto valor físico.
2. La gama de técnicas eficaces teniendo en cuenta la evolución del judo de

competición y las particularidades de cada uno.

3. La participación programada en diversas competiciones.

Este judo deportivo debe apoyarse sobre un plan de entrenamiento estudiado con el atleta, en el cual estén claras las metas, los medios y el análisis crítico de resultados en el campo de la salud, del valor físico y técnico y del comportamiento en situaciones de competición.

Psicológicamente, este periodo es probablemente el más difícil para el profesor/entrenador, porque muchas de sus esperanzas se desvanecen. De hecho, el judoka de competición escoge un camino dependiendo de sus aspiraciones y resultados.

En la mayoría de los casos, esto requiere que el profesor asuma el papel de animador, de alguien que debe ocuparse progresivamente de que haya modificaciones en la práctica del judo, para que acabe siendo una disciplina que se practica en el tiempo libre.

Este papel de animador resulta necesario para el judoka cuando, tras haber competido a alto nivel, renuncia a seguir esforzándose para conseguir más éxitos.

A veces tienen 15 ó 16 años, y a menudo tienen 19, 25 ó 30 años. El profesor debe intentar recuperar estos practicantes, que están derrotados tanto física como psicológicamente, para poder iniciarles en una cultura del cuerpo con vistas a su relajación y salud.

Por lo tanto, este triple cometido de educador, entrenador y animador, resultado de la evolución del fenómeno deportivo en nuestra sociedad, recae sobre una misma persona: el profesor de judo.

Al mismo tiempo se trata de un enriquecimiento fascinante, una combinación de dificultades y una alta responsabilidad, pues está dividido constantemente entre estos tres cometidos que son a veces opuestos en diversos aspectos, pero que resultan complementarios cronológicamente.

La condición necesaria para que el profesor tenga éxito en estas tres funciones se encuentra en el reciente desarrollo de las relaciones pedagógicas.

Desarrollo de las relaciones pedagógicas. Al igual que ocurre con el profesor de escuela, pero con mayor lentitud dada la información disponible, la pedagogía tradicional del judo deja paso a métodos activos que se caracterizan por estar centrados en el alumno: sus actividades, las necesidades propias de su edad, sus aficiones, sus motivaciones personales.

El profesor deja de ser el maestro de la clase para pasar a formar parte del grupo. Ya no está en oposición al grupo de alumnos sino que pertenece al mismo. Esta forma de relación de compañerismo durante el aprendizaje puede resumirse en el concepto de ciencia directiva, o pedagogía consistente en

ponerse uno mismo en la situación del alumno. La orientación sin directrices se basa en el fenómeno de la confianza, como respuesta a la capacidad del alumno para resolver los problemas que surgen durante la práctica.

Obviamente, el profesor mantiene su condición de adulto, pero comparte la elaboración de los conocimientos y del poder. Para el profesor de judo, el poder es la dirección del desarrollo de las lecciones, escoger el contenido del aprendizaje, la división en equipos, la selección, el arbitraje y la atribución de grados. Los conocimientos son la explicación de soluciones técnicas eficaces para vencer en un combate.

De manera progresiva, dependiendo de la edad de los componentes del grupo y de su organización, el profesor propone situaciones de combate, problemas al alcance de los conocimientos de sus alumnos; plantea pruebas y errores sobre los que el grupo trabaja hasta encontrar soluciones satisfactorias.

Ahora, su función se describe en términos de participación, observación, ayuda, organización y evaluación. Observa cómo vive el grupo, hace el seguimiento del alumno pensando en lo que llegará a ser y no en su valor presente. Escoge cuidadosamente los momentos en que debe intervenir, esforzándose en dejar que el grupo disfrute, trabaje, resuelva la situación que él propuso. Se esfuerza por captar los momentos en los que el alumno le necesita, por ejemplo para que le indique la dirección a seguir, y no hacerlo cuando el alumno es responsable y por tanto autónomo.

Esta perspectiva pedagógica es seductora, pero en contrapartida hace necesaria una alta competencia técnica (para poder, llegado el caso, seguir el camino de un grupo dinámico y ser espectador de competiciones de alto nivel), un conocimiento profundo del alumno, de la vida del grupo, un conocimiento suficientemente objetivo de uno mismo y la capacidad de anular la propia función directiva.

Siempre es difícil dejar que tomen la iniciativa de responder a una situación de combate propuesta, aceptando sinceramente el riesgo de que la respuesta que den puede ser mejor que la propia. En último término, para enseñar no se trata ya tanto de mostrar, de dar una solución, sino de hacer nacer dicha respuesta o demostración de las reflexiones del grupo.

La actitud de servicio a la personalidad del alumno requiere que el profesor sea congruente: armonía entre la finalidad última y real de la presencia del profesor y su comportamiento de adaptación constante al alumno. Nunca podrán conseguirlo aquellos profesores o maestros que quieran dominar, brillar, manipular a sus alumnos según sus deseos conscientes o inconscientes.

Esta relación pedagógica sin directrices:

1. No proporciona al principio los mismos resultados técnicos que se obtienen mediante una relación pedagógica autoritaria de repetición.
2. Los conocimientos técnicos entendidos como descubrimiento hecho por

todo el grupo, como respuesta a un problema surgido en la práctica o propuesto por el profesor, se asumen mejor en el cuerpo y en la memoria consciente de la estructura motora de la persona. Este tipo de aprendizaje conduce a la elaboración de un judo de las sensaciones (los movimientos se inician al advertir las señales de movimientos o fuerzas del adversario); de un judo táctico (respuestas meditadas ante el comportamiento atacante cíclico del adversario).

Esta formación es una evolución que va apareciendo, sin que sea necesario seguirla, superando así la fase del judoka como robot ciego (el combatiente efectúa su o sus técnicas de ataque sin tener en cuenta los mensajes o variaciones de su adversario).

3. Además de aprender conceptos técnicos, físicos y tácticos, generalmente lentos de asimilar, el alumno se expresa: comunica, observa, ayuda, anima, investiga, crea, toma responsabilidades sabiendo que los errores están permitidos.

4. Hay que añadir que la actividad lúdica, prerrogativa de los judokas más jóvenes y que sigue siendo un apoyo eficaz del aprendizaje (¿dejamos realmente de jugar a alguna edad determinada?), está más en consonancia con el método sin directrices que con el dirigido.

La descripción de las relaciones pedagógicas actuales se ha resumido y simplificado expresamente, para así poder caracterizar claramente estas dos tendencias extremas. La mayoría de profesores de judo provienen de una enseñanza dirigida, por lo que deben estudiar y asimilar, prudentemente este nuevo tipo de comunicación.

Sin embargo, hemos de hacer notar que el método sin directrices se identifica a menudo con un *dejar hacer*, que es la peor relación posible entre el profesor y su alumno.

El auténtico método sin directrices no está libre de ataduras, más bien al contrario; pero tales limitaciones nacen de las situaciones del grupo y del propio alumno. Trabajar sin directrices es hacer que el alumno se dé cuenta de quién es, de cómo siente la práctica, de sus respuestas, de sus sensaciones aquí y ahora.

Dejar hacer, en cambio, significa olvidarse de que existe el alumno, lo que equivale a librarse de él.

La nueva actitud del profesor puede resumirse en esta frase final: para lograr sus objetivos, el educador consciente y cualificado debe situarse primero en la misma dirección existencial que sus alumnos, para después seguir su mismo ritmo de vida y sintonizar con sus personalidades y exigencias.

Existen múltiples interpretaciones del concepto de **finalidad**, motivo por el cual, cuando hablamos de *finalidad educativa*, entendemos cosas muy distintas según los *contenidos* asignados a la expresión y, sobre todo, en relación al

concepto de finalidad. Este concepto y todas sus posibles desviaciones también conlleva diversidad de significados al referirse a otras palabras, empleadas frecuentemente en las descripciones de una programación o incluso en la misma noción *de programación*.

Tabla de tres situaciones distintas

Interpretaciones del concepto de finalidad	Actitud ante la finalidad	Cualificación de las actividades siguientes	Acciones necesarias	Postura del educador
Llegada , conclusión de un itinerario <i>El final</i> El resultado	<i>Previsión</i> <i>Predeterminación</i> <i>Medida</i>	<i>Planificación</i>	Describir	<i>Técnico</i> ejecutivo
Motivo , lo que dirige y determina un proceso. <i>Resultado deseado</i>	<i>Expresión</i> de voluntad <i>Deliberación</i> Cálculo	<i>Racionalización</i> de los procedimientos <i>Programación</i>	<i>Explicar</i>	<i>Funcionario</i> del método
Meta (télos) El por qué. <i>Propósito</i> Lo anterior a la idea y lo posterior a la realización	<i>Intencionalidad</i> <i>Proyección</i>	<i>Razones programadas</i> <i>Planificación</i>	<i>Fundar</i>	<i>Estratega</i>

10.5. ACERCAMIENTO DEL PROFESOR AL DEPORTISTA CIEGO

1. Consideraciones físicas

A. Grado de deficiencia visual: pida al atleta que describa la naturaleza de su deficiencia visual y cómo influye en su participación y en la ejecución de los ejercicios. Aunque no existan otros problemas generales de movilidad, la vista del atleta puede ser menos **funcional** en el interior del gimnasio. Por ello, debe consultarle:

1. Cuál es el mejor color de contraste.
2. Qué puesto es más adecuado para situarse durante las demostraciones.
3. Cómo le influyen en la vista la luz natural y la artificial.

Evite hacer preguntas del tipo **¿puede ver esto?**, pues sólo requieren respuestas cortas, *sí o no*. Tal respuestas no dice nada sobre la distancia a la que ve objetos, o la claridad con la que los ve.

B. Nivel de habilidad: será necesario informarse sobre posibles experiencias anteriores y sobre el nivel actual de desarrollo de su movilidad. En caso necesario, será oportuno escoger ejercicios específicos al iniciar la práctica. La información puede obtenerse observándole en situaciones de juego o durante la propia práctica. Pueden ampliarse estos conocimientos si se elabora un registro de las observaciones. En algunas circunstancias puede que sea necesario elaborar un programa personalizado.

C. Desarrollo de la orientación y de la movilidad: en muchos casos, conocer el nivel de desarrollo de la orientación y de la movilidad, especialmente con atletas totalmente ciegos o con una vista parcial baja, ayuda a estimar el nivel de orientación inicial necesaria y a determinar con qué frecuencia se debe intervenir.

D. Historial médico: será necesario estar al corriente del historial clínico del atleta en todo cuanto pueda ser de utilidad para conocer su capacidad física y expresiva. Algunas deficiencias visuales limitan la movilidad del atleta para la participación en ciertos ejercicios; por ejemplo: las personas con desprendimiento de retina no deben hacer salto de trampolín o participar en deportes de contacto, ya que éstos podrían causar mayores daños en la retina. Se recomiendan revisiones médicas con relativa frecuencia, con certificado de aptitud **también** del oftalmólogo.

2. Consideraciones psicológicas

A. Temor o inhibición: el atleta puede sentir temor o inhibirse en lo que respecta a su participación en la actividad física. Si se advierten signos de resistencia, lo mejor será empujarle a hablar de ello. Puede ser útil forjar una relación fuerte para superar ciertas inhibiciones. También es oportuno recordarle al atleta que está en condiciones de afrontar el programa de entrenamiento, y que no se verá obligado a hacer ningún tipo de ejercicio contra su voluntad.

B. Interacción con los demás: observe cómo trabaja el atleta con los demás, sobre todo si es adolescente (de entre 10 y 14 años). Es muy importante que se implique en un grupo que a su vez le acepte. Trate de no contribuir, aunque sea de manera inconsciente, a su exclusión del grupo. Si fuese necesario realizar adaptaciones para que él pueda desenvolverse, hágalas de modo que no resulten desagradables.

3. Consideraciones ambientales

A. Implicación de la familia: la postura que tome la familia puede influir, de manera positiva o negativa, en la actitud del principiante. Si sus progenitores son demasiado protectores, puede que no haya desarrollado ninguna actividad física. En caso contrario, cuando los padres están a favor de la actividad, conviene buscar el modo de involucrarles.

B. Entrenamiento complementario: si el atleta muestra cierto retraso en la ejecución de los tipos básicos de movimientos, la oportunidad de entrenarse fuera de su propio club puede influir de modo significativo sobre su progreso.

4. Consideraciones acerca del programa

A. Estrategias de instrucción: será útil tener en cuenta las estrategias de instrucción que hayan tenido éxito en el pasado y aplicarlas de nuevo. Una vez que se conocen las necesidades concretas del atleta, se pueden realizar

nuevas experiencias.

B. Capacidad de recepción: al iniciar la práctica, conviene averiguar cuál es su mejor cualidad física para poder programar y proponer variaciones que le ayuden a mejorar su capacidad receptiva.

Antes de proponer un programa, debe tomar confianza con el entorno (por ejemplo: dónde están las duchas, los aseos, por qué lado se entra al *tatami*, dónde están los vestuarios y la dirección para llegar al borde del *tatami*, etc.)

C. Problemas de actividad: se debe evitar la propuesta de actividades que puedan causar problemas a raíz de la deficiencia sensorial, como por ejemplo: nunca se debe colocar a un deficiente visual de frente a una fuente directa de luz; cuando se desarrolle una demostración debe reservársele un puesto adecuado, pero que no sea discriminatorio para no herir su orgullo.

[Volver al Índice](#) / [Inicio del Capítulo](#)

11. COMPETICIONES

11.1. LAS REGLAS INTERNACIONALES

1997/2001

Reglas generales

Con la finalidad de aproximarse lo más posible a las competiciones de la FU (Federación Internacional de Judo), las reglas arbitrales fijadas por esta Federación se aplicarán en su totalidad, con la salvedad de los apéndices que más abajo se indican. Estas reglas pueden estar sujetas a futuras modificaciones, por indicación de los seminarios internacionales anuales que celebran la Unión Europea de Judo o la Federación Internacional de Judo.

Cualificación para la competición

Las clases de cualificación establecidas por IBSA son las siguientes:

B1 Desde ninguna percepción luminosa en ambos ojos hasta la percepción luminosa, pero con incapacidad de reconocer la forma de una mano a cualquier distancia y en cualquier dirección.

B2 Desde la capacidad de reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 y/o campo visual de menos de 5 grados.

B3 Desde una agudeza visual mayor de 2/60 hasta una agudeza visual de 6/60 y/o campo visual de más de 5 grados y menos de 20 grados.

Todas las clasificaciones se efectuarán en el mejor ojo y con la mejor corrección (ejemplo: todos los atletas que utilicen lentes de contacto o correctivas deberán emplearlas para su clasificación, tanto si piensan emplearlas en competición como si no).

Las competiciones

Las competiciones deberán dividirse en las siguientes categorías:

- * **Competición individual**, masculina y femenina.
- * **Competición por equipos**, masculina y femenina.

A. Competición individual: en Olimpiadas y campeonatos del Mundo, cada nación puede inscribir a un / una solo / sola atleta por categoría de peso. Las clases visuales, B1,B2,B3, compiten mezcladas.

— *En campeonatos regionales individuales*, cada nación podrá inscribir a dos atletas por categoría de peso. Las clases visuales, B1, B2, B3, compiten mezcladas.

— *En torneos internacionales individuales* será el ente organizador quien establezca el número de inscripciones por categoría de peso, tanto masculino como femenino. El ente organizador podrá, según su criterio y el número de participantes por categoría de peso y visual, establecer dos tipos de competiciones reservadas una a la clase B1, y la otra a las clases B2/ B3 mezcladas.

— *Según el número de atletas inscritos* en una categoría de peso, el sistema de competición será como sigue:

- 1) Si hay más de 6 atletas inscritos en una categoría de peso, deberán hacerse dos repescas.
- 2) Si hay 6 atletas inscritos en una categoría de peso, sólo se efectuará una repesca.
- 3) Si hay de 4 a 5 atletas inscritos en una categoría de peso, se empleará el sistema olímpico.
- 4) Si hay 3 atletas inscritos en una categoría de peso, no podrá desarrollarse la competición en dicha categoría.

B. Competición masculina por equipos (Olimpiadas, mundiales, regionales, torneos internacionales): Cada nación puede inscribir a un único equipo representante, compuesto por las siguientes categorías de peso: hasta los 60 Kg.; hasta los 65 Kg.; hasta los 71 Kg.; hasta los 78 Kg.; hasta los 86 Kg.; por encima de 86 Kg. Las clases visuales B1, B2, B3 competirán mezcladas.

C. Competición femenina por equipos (Olimpiadas, mundiales, regionales, torneos internacionales): Cada nación puede inscribir a un único equipo representante, compuesto por las siguientes categorías de peso: hasta los 52 Kg.; hasta los 56 Kg.; hasta los 61 Kg. Las clases visuales B1, B2, B3 competirán mezcladas.

11.2. APÉNDICE A LAS REGLAS ARBITRALES DE LA FIJ

Apéndice al Art.1 Área de competición. Los tatamis que componen el área de riesgo irán conectados en paralelo por un cable eléctrico plano, ignífugo, con conexión por faston rápido; tensión de alimentación de 48V al tatami. Debe ir a un panel de control con interruptor diferencial magnetotérmico que cumpla las normativas mundiales de seguridad.

Apéndice al Art.3. Uniforme. Cuando un atleta sea **además sordo**, llevará un pequeño círculo de color rojo en la espalda del judogi; así los arbitros estarán al tanto de este caso excepcional.

Apéndice al Art.6. Posición y función del arbitro. Al asumir el control de una zona de competición, el arbitro y los jueces deben asegurarse de que la superficie de la zona roja térmica ha alcanzado la temperatura necesaria.

Apéndice al Art.7. *Posición y función de los jueces.* Los dos jueces deben llevar a los combatientes hasta el borde del tatami; acompañarles dentro del área de competición hasta sus posiciones asignadas; colocar a ambos atletas uno frente al otro, y volver a sus propios puestos.

Al finalizar el combate, una vez que el arbitro haya declarado al vencedor y los combatientes hayan efectuado el saludo de rigor, los dos jueces acompañarán a los dos atletas hasta el borde del tatami donde un asistente de la organización se hará cargo de ellos.

Apéndice al Art.8. *Los gestos.* Para indicar a los combatientes ciegos, deficientes visuales o sordos que pueden sentarse con las piernas cruzadas en la posición inicial, el arbitro pondrá la palma de la mano sobre la espalda del atleta y efectuará una ligera presión hacia abajo.

(Puntos I a V): cada vez que el arbitro conceda una puntuación, además del signo y término convencionales que realice, deberá anunciar **akai** (rojo) o **shiroi** (blanco), dependiendo de quien merezca dicha puntuación.

Si el atleta es además **sordo**, el arbitro marcará en la palma de la mano del atleta la ventaja que se le atribuye: K para koka; Y para yuko; W para waza ari; I para ippon.

(Punto XIII): además de efectuar el gesto convencional para indicar la anulación de una opinión expresada, deberá anunciar **akai** (rojo) o **shiroi** (blanco), según el atleta que pierda la ventaja.

Si el atleta es además sordo, el arbitro marcará en la palma de la mano del atleta una X mayúscula.

(Punto XV): además de indicar el vencedor del combate de la forma convencional, deberá anunciar **akai** (rojo) o **shiroi** (blanco).

(Punto XVI): para indicarle a un atleta que se ajuste el judogi, el arbitro le agarrará por los antebrazos, cruzándoselos como signo de que se lo ajuste.

(Punto XVII): para asignar una penalización por falta de combatividad, tras haber efectuado el gesto previsto anunciará **akai** (rojo) o **shiroi** (blanco), tras lo que se acercará al atleta en cuestión y le hará estirar el brazo con la palma de la mano hacia abajo; usando su dedo índice, el arbitro dibujará sobre su palma el valor de la penalización.

Si el atleta es además **sordo**, el arbitro efectuará el mismo gesto y, además, golpeará sobre el dorso de la mano del atleta con un dedo (en caso de **shido**); dos dedos (en caso de **chui**); tres dedos (en caso de **keikoku**).

Apéndice al Art.16. *Inicio del combate.* Una vez que los jueces han situado a los atletas en sus respectivas posiciones, se situarán a los lados del arbitro para el saludo convencional y regresarán a su posición. El arbitro anunciará *rei*, momento en que los atletas se saludarán. Si el atleta fuese además **sordo**, los

jueces le ayudarán doblándole el tronco hacia delante.

El arbitro se situará en el centro del área de competición y dará varias palmadas enérgicas; los dos atletas avanzarán hacia este sonido hasta que estén a la distancia adecuada (en el caso de que el combatiente sea además **sordo**, los jueces le acompañarán al centro). El arbitro les invitará a alzar los brazos para efectuar la presa *kumi kata*, para después hacer que los baje pegados al cuerpo. Si el atleta fuese además **sordo**, el arbitro le levantará y bajará los brazos.

Cuando el arbitro anuncie el comienzo de *hajime* (en el caso de combatientes **sordos**, el arbitro le tocará una vez en el omóplato), los combatientes efectúan de nuevo la presa, y solo después de haberla efectuado pueden moverse. Está absolutamente prohibido moverse antes de haber efectuado *kumi kata*.

Apéndice al Art.18. *Aplicación del matte (¡paren!).* Cuando el arbitro anuncia **matte** debe estar atento para no perder de vista a los combatientes y estar cerca de ellos (en el caso de un atleta además **sordo**, el arbitro deberá tocarle dos veces en el omóplato o en el hombro); debe acompañarles al centro y hacerles efectuar la presa *kumi kata* para que puedan juzgar la distancia al adversario; a continuación les hará bajar los brazos junto al cuerpo y anunciará de nuevo *hajime* (en el caso de un combatiente además **sordo**, el arbitro seguirá las **indicaciones del Art. 16**). Este proceso se repetirá cada vez que el arbitro anuncie *matte*.

Apéndice al Art.19. *Aplicación de sonomama (¡quietos!).* Cuando el combatiente además sea **sordo**, el árbitro tocará también la cabeza del atleta, con mucha rapidez. Cuando anuncie que el combate puede continuar (**yoshi**), volverá a tocar en la cabeza al atleta sordo.

Apéndice al Art.20. *Sore made (¡se ha terminado!).* Tras anunciar el fin del combate (**sore made**), el arbitro debe acompañar a los combatientes a sus posiciones iniciales. En caso necesario, les ordenará que se ajusten los judogis (**Art.8 punto XVI**). Una vez que el arbitro haya anunciado el resultado del combate mediante el ritual **akai** (rojo) o **shiroi** (blanco), les invitará a saludarse diciendo *Rei*. Los dos jueces se levantarán para acompañar a los combatientes hasta el borde del tatami, donde el personal de la organización se hará cargo de ellos.

En el caso de un combatiente **sordo**, los jueces se levantarán antes del saludo y le ayudarán a doblar el tronco hacia delante; a continuación, le acompañarán hasta el borde del tatami.

Apéndice al Art.21. *Ippon (punto neto).* El arbitro anunciará **ippon akai** (punto neto rojo) o **ippon shiroi** (punto neto blanco).

En caso de que el combatiente fuese además **sordo**:

- a) El arbitro marcará una I en la palma de la mano del vencedor.

b) En el caso de una técnica de inmovilización *osae komi waza*, de estrangulación *shime waza* o de una técnica de luxación *kansetsu waza*, el arbitro tocará al atacante dos veces en el hombro o en el omóplato, anunciando a continuación el punto conseguido.

Apéndice al Art.24. *Waza ari* ($\frac{1}{2}$ punto). El arbitro anunciará **waza ari akai** ($\frac{1}{2}$ punto rojo) o **waza ari shiroi** ($\frac{1}{2}$ punto blanco). En caso de que los combatientes sean además **sordos**, el arbitro marcará una W en la palma de la mano del beneficiario de la ventaja.

Apéndice al Art.25. *Yuko* ($\frac{1}{4}$ de punto). El arbitro anunciará **yuko akai** ($\frac{1}{4}$ de punto rojo) o **yuko shiroi** ($\frac{1}{4}$ de punto blanco). En caso de que los combatientes sean además **sordos**, el arbitro marcará una Y en la palma de la mano del beneficiario de la ventaja.

Apéndice al Art.26. *Koka* ($\frac{1}{8}$ de punto). El arbitro anunciará **koka akai** ($\frac{1}{8}$ de punto rojo) o **koka shiroi** ($\frac{1}{8}$ de punto blanco). En caso de que los combatientes sean además **sordos**, el arbitro marcará una K en la palma de la mano del beneficiario de la ventaja.

Apéndice al Art.27. *Osae komi* (inmovilizaciones). *Inciso C.* el arbitro anunciará **matte** (¡paren!) y acompañará a los combatientes a sus posiciones iniciales, asignará la sanción (así como cualquier puntuación que se derive del *Osae komi*) anunciando **akai** (rojo) o **shiroi** (blanco). A continuación seguirá el combate conforme a la norma del **Art.18**.

Inciso D... asignará la sanción anunciando **akai** (rojo) o **shiroi** (blanco). En caso de que el atleta sea **sordo**, seguirá el procedimiento indicado en el **Art. 8 punto XVII**.

En caso de inmovilización merecedora de *koka* ($\frac{1}{8}$ de punto), *yuko* ($\frac{1}{4}$ de punto) o *waza ari* ($\frac{1}{2}$ punto), el arbitro esperará el momento adecuado para anunciar **matte**, haciéndoles volver a la posición inicial en pie y procediendo a marcar en la palma de la mano del beneficiario la ventaja obtenida.

Apéndice al Art.28. *Acciones prohibidas:*

a) *Shido* (punto XVI): si un combatiente se mueve repetidamente de su puesto (avanza, se retrasa o se desplaza lateralmente, aunque sea con un solo pie) antes o durante el aviso de **hajime** (es decir, antes de haber efectuado con las dos manos la presa *kumi kata*).

b) *Chui* (punto XXII): si durante el **hajime** un atleta intenta atacar de cualquier modo (por ejemplo: *morôte gari*, *kata guruma*, etc.) sin haber efectuado previamente con ambas manos la presa *kumi kata*.

c) *Hansoku make* (Art. XXII inciso D): una vez que el arbitro haya sancionado con *hansoku make akai* (descalificación del rojo) o *hansoku make shiroi* (descalificación del blanco) conforme a las reglas previstas, si el combatiente penalizado es además **sordo**, trazará en la palma de la mano del atleta una **H**.

11.3. LAS TÉCNICAS Y LAS ZONAS OFENSIVAS

Desde que la Federación de Deportistas Ciegos me encargó que fuese entrenador del equipo nacional, y desde 1989 Presidente Internacional del Subcomité de Judo de IBSA, he tenido el objetivo de estudiar la forma en que el judo puede ayudar al atleta ciego o deficiente visual; qué posibilidades le brinda para facilitar su inserción en la sociedad y si realmente existe una diferencia en la práctica del judo entre un atleta privado de la vista y un vidente.

A través de mi experiencia de cuarenta años de judo, he comenzado a analizar:

- las estrategias de ocupación del espacio durante el combate;
- cuál es el momento más propicio para efectuar un ataque;
- en qué medida puede influir el peso corporal sobre las decisiones técnicas;
- la distribución en edades de los atletas en las distintas categorías de peso;
- la consideración del arbitro central por parte de ambos grupos de atletas;
- el uso de la zona roja en la estrategia de ataque.

Las características técnicas y tácticas del practicante, ciego o deficiente visual, dependen más de su tipo de discapacidad sensorial y de su comportamiento que de las reglas específicas de arbitraje.

Se ha tratado de verificar las consecuencias de las discapacidades visuales sobre los procesos cognitivos y de toma de decisiones que se efectúan al realizar un ataque. Para ello se ha realizado un análisis comparativo de determinadas técnicas y tácticas espaciales practicadas por judokas participantes en las Olimpiadas y Paralimpiadas de Barcelona 1992.

Kilogramos	Número de participantes	Número de combates realizados	Porcentaje de victorias por 1 punto <i>ippon</i>	Porcentaje de victorias por $\frac{1}{2}$ punto <i>wazaari</i>	Porcentaje de victorias por $\frac{1}{4}$ de punto <i>yuko</i>	Porcentaje de victorias por $\frac{1}{8}$ de punto <i>koka</i>	Porcentaje de victorias por decisión <i>yusei gachí</i>
60	9 43	19 56	78,94 25,73	31,57 11,76	21,05 22,05	57,89 40,44	00,00 08,92
65	7 46	12 60	75,00 23,80	25,00 08,84	33,33 30,61	41,66 36,73	00,00 13,33
71	9 44	19 56	63,15 37,62	26,31 09,90	89,47 17,82	10,52 34,65	00,00 16,07
78	7 42	12 54	83,33 29,41	25,00 13,17	41,66 27,13	75,00 30,93	00,00 05,55
86	9 33	19 44	94,73 24,69	26,31 09,87	31,57 29,62	57,89 35,80	00,00 11,36
95	5 35	10 46	100,00 20,96	70,00 16,12	10,00 35,48	20,00 27,41	00,00 06,66
+ 95	6 29	9 40	77,77 29,78	44,44 17,02	33,33 21,27	44,44 31,91	00,00, 00,00

Nota: en negrita, las **Olimpiadas**

Kilogramos	Número de participantes	Número de combates	Porcentaje de descalificaciones <i>hansoku make</i>	Porcentaje de amonestaciones <i>keikoku</i>	Porcentaje de avisos <i>chui</i>	Porcentaje de observaciones <i>shido</i>
60	9 43	19 56	00,00 00,00	00,00 08,82	10,52 23,52	05,26 67,64
65	7 46	12 60	00,00 02,32	08,33 00,00	08,33 25,58	25,00 72,09
71	9 44	19 56	00,00 03,84	00,00 00,00	00,00 07,69	57,89 88,46
78	7 42	12 54	00,00 00,00	00,00 19,35	00,00 25,80	00,00 54,83
86	9 33	19 44	00,00 00,00	00,00 07,69	00,00 23,07	21,05 69,23
95	5 35	10 46	00,00 02,43	10,00 17,07	00,00 39,02	10,00 41,46
+ 95	6 29	9 40	00,00 05,26	11,11 10,52	11,11 26,11	33,33 57,89

Nota: en negrita, las **Olimpiadas**

Durante las competiciones se advierte que:

1. La distribución geográfica de los ataques en posición de pie (*tachi waza*) de un **ciego** no está organizada alrededor de la *zona roja*, dado que superar esta zona no supone sanción, contrariamente a lo que ocurre con un **vidente**.
2. Tomando niveles comparables de *rendimiento*, la elaboración técnica y táctica de un **ciego** es menos compleja que la de un **vidente**.
3. La técnica escogida es independiente de la posición del judoka en el *tatami*.

El estudio de la distribución de los ataques nos lleva a las siguientes conclusiones:

- **ciegos**: la distribución por zonas de todos los ataques efectuados, más o menos eficaces, revela que el *centro* del *tatami* es la zona preferida de ataque,
- **videntes**: la zona entre el *centro* y la *zona roja*, definida como *zona periférica*, es la zona preferida de ataque y también es en la que se obtienen más puntos.

Ambos grupos de atletas evitan la *zona roja*, pero por motivos distintos: los *ciegos*, por miedo a salirse de la zona de competición y sufrir daños físicos; los *videntes*, por motivos tácticos.

Tabla técnica comparativa tras las Paralimpiadas y las Olimpiadas de Barcelona

	1 punto <i>ippon</i>	½ punto <i>wazaari</i>	¼ de punto <i>yuko</i>	⅛ de punto <i>koka</i>	Total
	nº	nº	nº	nº	nº
Técnicas de pie <i>tachi waza</i>	46 158	5 79	6 146	3 109	60 492
Técnicas de suelo <i>ne waza</i>	32 54	00 2	00 5	00 8	32 69

	1 punto <i>ippon</i>	$\frac{1}{2}$ punto <i>wazaari</i>	$\frac{1}{4}$ de punto <i>yuko</i>	$\frac{1}{8}$ de punto <i>koka</i>		
	n°	n°	n°	n°	Total	%
técnicas de brazos <i>fe waza</i>	13	2	2	1	18	30,00
	54	19	62	34	169	34,34
técnicas de cadera <i>koshi waza</i>	8	1	0	0	9	15,00
	9	8	4	4	25	5,08
técnicas de piernas <i>ashi waza</i>	19	0	2	2	23	38,33
	67	31	49	53	200	40,65
técnicas de sacrificio <i>sutemi waza</i>	6	2	2	0	10	16,60
	28	21	31	18	98	19,91
Inmovilizaciones <i>osae waza</i>	28	0	0	0	28	87,50
	30	2	5	8	45	66,17
Estrangulaciones <i>shime waza</i>	4	0	0	0	4	12,50
	11	0	0	0	11	16,17
Luxaciones <i>kansetsu waza</i>	0	0	0	0	0	00,00
	12	0	0	0	12	17,64

Nota: los números en negrita son las estadísticas de las **Olimpiadas**.

Se ha llegado a esta conclusión al observar la relación entre el número de técnicas que han supuesto ventaja y el número total de ataques realizados. Podemos ver que las ventajas obtenidas son muy diferentes en los dos grupos:

Los **videntes** han realizado 561 ataques, de los cuales:

117 terminaron con $\frac{1}{8}$ de punto *koka*, equivalente al 20,85%.

151 terminaron con $\frac{1}{4}$ de punto *yuko*, equivalente al 26,91%.

81 terminaron con $\frac{1}{2}$ punto *wazaari*, equivalente al 14,43%.

212 terminaron con la victoria por *ippon*, equivalente al 37,78%.

Los **ciegos** han realizado 92 ataques, de los cuales:

3 terminaron con $\frac{1}{8}$ de punto *koka*, equivalente al 3,26%.

6 terminaron con $\frac{1}{4}$ de punto *yuko*, equivalente al 6,52%.

5 terminaron con $\frac{1}{2}$ punto *wazaari*, equivalente al 5,43%.

78 terminaron con la victoria por *ippon*, equivalente al 84,78%.

Al interpretar los resultados en los dos grupos, parece evidente que:

- Los **ciegos** presentan un alto porcentaje de victorias por *ippon* (84,78%).
- Los **videntes** tienen una distribución más homogénea de victorias, entre los distintos puntos.

También se advierte, en lo que respecta a victorias conseguidas mediante lucha en el suelo, que:

- Es más frecuente entre los **ciegos**. Han obtenido el 34,78%.
- Entre los **videntes** se limita a un 9,62%

Técnicas empleadas con mayor frecuencia en Barcelona 1992

Proyecciones	Olimp.	Paral.	Inmovilizaciones	Olimp.	Paral.
<i>seoi nage</i>	73	9	<i>yoko shiho gatame</i>	10	3
<i>uchi mata</i>	62	6	<i>tate shiho gatame</i>	8	1
<i>o uchi gari</i>	36	8	<i>kesa gatame</i>	6	4
<i>kuchiki taoshi</i>	30	0	<i>kami shiho gatame</i>	4	6
<i>tani otoshi</i>	27	1	<i>kuzure yoko shiho</i>	1	8
<i>o soto gari</i>	24	1	<i>kuzure kami shiho</i>	5	
<i>ko uchi gari</i>	21	0	Estrangulamientos		
<i>tai otoshi</i>	18	5	<i>okui eri jime</i>	5	0
<i>tome nage</i>	18	1	<i>sankaku jime</i>	3	1
<i>ko soto gake</i>	16	1	<i>ashi gatame jime</i>	2	0
<i>harai makikomi</i>	15	2	<i>maki komi jime</i>	1	0
<i>te guruma</i>	12	1	<i>jujijime</i>	0	1
<i>harai goshi</i>	11	4	<i>hadaka jime</i>	0	1
<i>de ashi barai</i>	11	2	<i>kata ha jime</i>	0	1
<i>moróte gari</i>	10	0	Téc. de luxación		
<i>ura nage</i>	8	3	<i>juji gatame</i>	11	0
<i>sasae t. komi ashi</i>	6	2	<i>hiza gatame</i>	1	0
<i>soto maki komi</i>	5	3			
<i>ko soto gari</i>	4	1	Otras	13	8
<i>tsuri komi koshi</i>	3	4			
<i>o soto otoshi</i>	2	2			

Conclusiones: parece que la deficiencia visual influye parcialmente en los procesos de estructuración del espacio de acción, forzando al judoka **ciego** a

comportarse de un modo particular.

Podemos advertir que prefiere el *centro* del tatami para atacar, mientras que desperdicia todo el resto de la superficie de competición y, sobre todo, la *zona roja*, en la cual no son sancionables las salidas. Los atletas **videntes** organizan sus ofensivas generalmente cerca de la *zona roja*, otorgándole un valor táctico primordial en consonancia con su apelativo corriente de *zona de peligro* y *zona periférica*.

En cuanto al arbitro, para los atletas:

— **ciegos** supone un punto de referencia (favorece indirectamente los ataques centrales);

— **videntes** parece que limita la realización de ataques en la zona posterior a él.

El atleta deficiente visual parece tener ventaja con las reglas arbitrales específicas, pues al no ser sancionado por salirse de la zona roja no tiene necesidad de defenderse de dicha salida y, al mismo tiempo, no la utiliza con fines tácticos, como ya habíamos señalado.

El Subcomité de Judo de IBSA está estudiando la forma de hacer reconocible al tacto la zona roja, y solamente al atravesarla podrían ser sancionados como prevé la Federación Internacional. Los atletas ciegos y deficientes visuales estarán obligados a adaptarse a esta novedad y a estudiar comportamientos más complejos. Se revisará la importancia estratégica de la *zona roja*, equiparándose de este modo al combate entre videntes.

Tabla de duración de los combates

Tiempo	60	65	71	78	86	95	+ 95
- de 30"	2	2	4	2	2	2	2
De 30"a 1'	3	4	0	2	4	1	2
De 1'a 2'	6	3	4	4	4	3	1
De 2'a 3'	1	1	0	3	5	2	2
De 3' a 4'	1	0	3	0	2	1	0
De 4' a 5'	0	0	1	0	2	1	0
5'	4	3	7	1	0	0	2

Podemos ver en esta tabla que existe un claro contraste entre estos dos grupos de atletas, en lo referente al tiempo total de combate (5 minutos).

— **ciegos**: el 81,52% de los combates concluyen antes del tiempo máximo permitido.

— **videntes**: el 80% de los combates agotan el tiempo oficial.

Tabla comparativa entre vencedores de cada categoría de peso

Kg.	Atleta	nac	com	vict	der	%	¡P	%	w	y	k	s	c	k	Tiempo	Total
60	Kanki	Jap	5	5	0	100	5	45,45	3	1	2	0	0	0	0:19	3:49
	Gousseinov	Eun	6	6	0	100	4	03,33	1	2	5	3	1	0	3:24	20:57
65	Talavera	Esp	4	3	1	75	1	25,00	1	0	1	0	1	0	0:44	11:37
	Sampaio	Bra	5	5	0	100	3	30,00	1	3	3	2	0	0	3:34	11:37
71	Jackson	Gbr	6	6	0	100	6	40,00	1	7	1	1	0	0	0:07	6:31
	Koga	Jap	5	5	0	100	2	28,57	1	3	1	1	0	0	3:18	16:32
78	Gichtenaere	Fra	5	4	1	80	3	60,00	1	0	1	0	0	0	0:28	5:59
	Yoshida	Jap	6	6	0	100	6	42,85	0	4	4	1	0	0	2:43	16:21
86	An	Kor	5	4	1	80	4	36,36	3	2	2	0	0	0	0:34	8:26
	Legien	Pol	5	5	0	100	2	25,00	0	4	2	1	0	0	3:04	15:20
95	Takagaki	Jap	4	3	1	75	3	60,00	1	0	1	0	0	0	0:09	6:18
	Kovacs	Hun	5	5	0	100	1	09,09	2	5	3	4	0	0	4:30	22:32
+ 95	Kasakov	Eun	4	4	0	100	4	66,66	1	0	1	0	0	0	0:40	5:06
	Khakhalei	Eun	5	5	0	100	2	25,00	4	0	2	2	1	0	4:08	20:41

11.4. LA EVOLUCIÓN TÉCNICA

Al consultar la tabla que aparece a continuación, se advierte una clara evolución en el grado de cinturón de los atletas. El color del cinturón tiene poca relevancia por sí solo, pero en este caso demuestra la franca evolución de la preparación técnica de los **deficientes visuales**, demostrando su integración técnica con los **videntes**.

Por otra parte, diversas federaciones nacionales han elaborado programas técnicos de examen para la obtención del cinturón siguiente para personas que no compiten, mientras que los competidores pueden pasar al siguiente grado por méritos competitivos, tal y como ocurre entre los atletas **videntes**.

Tabla de distribución de grados de cinturón entre atletas ciegos

kyu dan	60 kg			55 kg			71 kg.			78 kg			86 kg.			95 kg			+ 95 kg.			totales		
	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95
Naranja	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	1
Verde	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
Azul	0	1	0	1	1	0	2	1	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	7	0
Marrón	3	3	2	2	2	1	3	2	1	1	0	1	1	3	3	0	1	2	1	2	0	11	12	10
1 dan	2	4	2	4	3	5	5	5	5	6	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2	6	27	22	28
2 dan	1	1	2	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	4	7
3 dan	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	4	1
5 dan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
6 dan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2

Leyenda: 1991 Campeonatos de Europa Sassari (Italia)
1992 Paralimpiadas Barcelona (España)
1995 Mundiales Colorado S. (USA)

11.5. EDAD DE LOS DEPORTISTAS

Al analizar tres competiciones celebradas entre 1991 y 1995, observamos que la edad media de los participantes está aumentando, y parece que la práctica del judo está estabilizándose en la franja de edad sénior (de 20 años en adelante).

Otro dato interesante a destacar es que los atletas de menos de 30 años se encuentran en las categorías de peso de entre 60 y 78 Kg., mientras que la edad crece proporcionalmente desde los 86 Kg. y hasta los 95 Kg., donde la edad es de 50 años.

Esto se debe al hecho de que el primer grupo citado realiza técnicas que requieren altas velocidades de ejecución, y este esfuerzo físico prolongado en el tiempo limita la carrera competitiva. Por el contrario, el segundo grupo efectúa técnicas menores, generalmente de piernas, que pueden seguirse con menor esfuerzo y velocidad. Ello permite continuar compitiendo hasta edades de 50 años y superiores.

Tabla de distribución de edades por categorías de peso

Ed	60 kg.			65 kg.			71 kg.			78 kg.			86 kg.			95 kg.			+ 95 kg.		
	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95	91	92	95
17	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	0	1	0	1	0	1	1	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
21	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
23	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	1	0
24	0	1	1	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0	0	1	0	0	0	0
25	1	0	1	1	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
26	1	2	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0
27	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
28	0	0	0	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0
29	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
30	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	0
31	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
32	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
34	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
35	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1
36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
37	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0
39	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
42	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
44	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
47	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1

Leyenda: 1991 Campeonatos de Europa Sassari (Italia)
1992 Paralimpiadas Barcelona (España)
1995 Mundiales Colorado S. (USA)

[Volver al Índice / Inicio del Capitulo](#)

Bibliografía

Bloom. Tassonomia degli obiettivi educativi. G & Lisciani. Teramo. 1986.

Carmeni. Judo per tutti. G.B. Padua. 1988.

Carmeni. Il judo come mezzo di educazione fisica. Padua. 1991.

Chateau. Lejeude l'enfant.

C.O.N.I. Il corpo e il bambino. S.d.S. Roma.

C.O.N.I. Sport, sviluppo umano, socializzazione. S.d.S. Roma

Cormant. Il testo. Boringhieri. Turín. 1975.

Dal Monte e Faina. Fisiología dell'esercizio nell'età evolutiva

Doron. Psicologia infantile. Armando. Roma. 1972.

Draeger. I segreti dei samurai. Mediterranee. Roma.

FF Judo. Judo e entraînement physique.

FICS Raccogliamo le idee... CONI/IBSA. Roma. 1990.

Freud. Al di là del principio del piacere.

Galimberti. Il corpo. Feltrinelli. Milán. 1991.

Hizuinga. Trattato di psicologia infantile. Armando. Roma, 1972.

Huard/Wong. Tecniche del corpo. Mondadori. Verona, 1973.

Huxley. L'arte di vedere. Adelphi. Milán, 1991.

Merni e Carbonaro. Test motori.

Musashi. Il libro dei cinque anelli. Mediterranee. Roma.

ONCE. Libro de ponencias. Fundación ONCE. Barcelona.

Payane. Arti marziali. Fabbri. Milán, 1982.

Paparella. La programmazione delle attività Educative. La Scuola. Brescia, 1991.

Piaget. L'industria culturale. Il Mulino. Bologna, 1963.

Ramancharaka. La respiración e la salute. Napoleone. Roma, 1986.

Sacripanti. Biomeccanica del judo. Mediterranee. Roma, 1989.

Salvini. L'apprendimento motorio dello sviluppo cognitivo.

Schvcersonn. L'industria del piacere. Il Mulino. Bologna, 1963.

Sekida. La pratica dello zen. Ubaldini. Roma.

Suzuki. Saggi zen. Mediterranee. Roma.

Tokitsu. Lo zen e la via del karate. Sugaro. Milán, 1979.

Ulatowski. La teoría dell'allenamento sportivo. S.d.S. Roma.

Visalberghi. Pedagogía e scienze dell'Educazione. Mondadori. Milán, 1990.

Watts. La via dello zen. Feltrinell Milán, 1971.

B.B.C. Active living through Physical Education. Inclusión.

Otras publicaciones del autor

1973 - Judo, didattica di insegnamento.

1974 - Judo per bambini.

1975 - Judo.

1987 - Judo tecniche a terra.

1988 - Judppertutti(1°edízione).

1991 - El Judo come mezzo di educazione física moderna.

1992 - Judopertutti(2°edízione).

— La ONCE publica su estudio *Aspectos técnicos del entrenamiento deportivo del ciego*.

1993 - il Judo come mezzo di educazione física moderna (in braille).

1994 - Redige uno scritto Judo per i Disabili Mentali per conto della FISD.

— Redige uno scritto Judo per i Ciechi Sportivi per conto della FICS.

[Volver al Índice / Inicio de la Bibliografía](#)

Datos acerca del autor

El autor, nacido en 1940, comienza a practicar el judo en 1955. Consigue el 1^{er} dan en 1960 y el 7º en 1993. Participa en la primera Olimpiada de Judo en Tokio, en 1964. Consigue la medalla de plata en los Campeonatos de Europa en Ginebra, en 1963. Ha sido convocado 21 veces en el equipo nacional y ha participado en 7 Campeonatos de Europa. Ha sido 44 veces finalista en los Campeonatos Nacionales (individuales y por equipos) y 7 veces Campeón de Italia.

Ha estudiado dos años en Japón, desde 1964 hasta 1966, en la Universidad de Tenri, donde obtuvo la Licenciatura en Lengua Japonesa.

Sus maestros fueron: Maestro Noritomo Ken Otani (9º dan, de quien es alumno desde 1957 hasta hoy); Maestro Kotani (10º dan); Maestro Ebii (9º dan); Maestro Matsumoto (9º dan); Maestro Osawa (8º dan); Maestro Daigo (8º dan); Maestro Hashimoto (8º dan).

Medalla de Bronce al Valor Atlético CONI, 1965.

Entrenador del Equipo Nacional Júnior FILPJ, del Equipo Universitario CUSÍ y FICS desde 1971 hasta 1992. Primer docente de la Academia Nacional de Judo en 1971.

Miembro de la Comisión Nacional para la promoción de grado y cualificación desde 1976. Asesor Técnico Federal desde 1978.

Estrella de Plata al Mérito Deportivo CONI, 1996.

Arbitro Nacional de Primera Categoría desde 1977 y Arbitro Internacional Continental desde 1992. Maestro BeneméritoFILPJ, 1982.

Miembro de la Comisión Técnica de International Blind Sports Association (IBSA) desde 1987. Delegado Técnico Internacional (IBSA) en las Paralimpiadas de Seúl (Corea 1988), Barcelona (España 1992) y Atlanta (EE.UU. 1996).

Presidente Internacional del Subcomité de Judo de IBSA desde 1989.

Director Técnico Nacional de la FISD (sector de Ciegos) desde 1992. Presidente de la Comisión Técnica de Estudios de Discapacitados en 1994. Miembro de la Comisión Nacional de Difusión y Desarrollo del sector Judo de la FILPJK desde 1995.

Cavaliere de la Orden del Mérito de la República Italiana desde 1993.

[Volver al Índice / Inicio de los Datos del Autor](#)

Delegado Técnico Internacional (IBSA) en las Paralimpiadas de Seúl (Corea, 1988}, Barcelona (España, 1992) y Atlanta (USA, 1996).

Presidente Internacional del Subcomité de Judo de IBSA, desde 1989.

Director Técnico Nacional de la FISD (sector de ciegos) desde 1992.
Presidente de la Comisión Técnica de Estudios de Discapacitados, en 1994.

Miembro de la Comisión Nacional de Difusión y Desarrollo del sector judo de la FILPJK, desde 1995.

Cavaliere de la Orden del Mérito de la República Italiana, desde 1993.

La práctica del deporte por parte de atletas ciegos o deficientes visuales desarrolla su sentido de orientación espacial, corrige su postura erguida y por tanto su forma de anclar, la sensibilidad auditiva, el tacto y la sensibilidad muscular.

Los atletas con deficiencia visual pueden practicar la mayoría de los deportes, siempre que se adopten ciertas medidas de seguridad.

Dentro de estos considerandos, la práctica del judo por parte de los ciegos está en constante evolución. Tanto es así que en 1988, en su debut en las Paralimpiadas de Seúl (Corea), participaron solamente 9 naciones con un total de 37 atletas. En las segundas Paralimpiadas (Barcelona, 1992) participaron 16 naciones, representando a los cinco continentes, con un total de 52 atletas.

Como señala el Presidente de IBSA en el prólogo, esta obra constituye una "herramienta muy útil para desarrollar el judo y una ayuda inmejorable para quienes se dedican a su enseñanza. Estoy convencido del alto valor educativo de este libro, esperando que su publicación sienta precedente para futuras publicaciones técnicas".

La práctica del deporte por parte de atletas ciegos o deficientes visuales desarrolla su sentido de orientación espacial, corrige su postura erguida y por tanto su forma de andar, la sensibilidad auditiva, el tacto y la sensibilidad muscular.

Los atletas con deficiencia visual pueden practicar la mayoría de los deportes, siempre que se adopten ciertas medidas de seguridad.

Dentro de estos considerandos, la práctica del judo por parte de los ciegos está en constante evolución. Tanto es así que en 1988, en su debut en las Paralimpiadas de Seul (Corea), participaron solamente 9 naciones con un total de 37 atletas. En las segundas Paralimpiadas (Barcelona, 1992) participaron 16 naciones, representando a los cinco continentes, con un total de 52 atletas.

Como señala el Presidente de IBSA en el prólogo, esta obra constituye una *"herramienta muy útil para desarrollar el judo y una ayuda inmejorable para quienes se dedican a su enseñanza. Estoy convencido del alto valor educativo de este libro, esperando que su publicación sienta precedente para futuras publicaciones técnicas"*.