

## **PLANEACIÓN ESTRATÉGICA PARA POTENCIAR EL TRABAJO TACTICO DE ANTICIPACIÓN EN EL RANDORI DEL JUDO ESCOLAR**

Lic. Yordanios Saavedra Reyes

yordanisssavedra345@gmail.com

### **RESUMEN**

La presente investigación va dirigida hacia el estudio de la preparación táctica, específicamente hacia la determinación de una planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori del judo categoría escolar; no hay que olvidar que la misma forma parte del sistema de preparación del deportista, siendo considerada esta dirección como una de las determinantes en la obtención de rendimientos óptimos y ser considerado además este deporte al igual que los demás deportes de combate como un deporte táctico, como además uno de los aspectos más complejos de la preparación del judoca, por consiguiente es de suma importancia su estudio, para el mismo fue necesario el empleo de varios métodos de investigación entre ellos el análisis síntesis el cual permite analizar la literatura consultada y llegar a consideraciones sobre el tema de igual manera el empleo de la inducción deducción permitió arribar a conclusiones.

**Palabras clave:** planeación estratégica, preparación táctica, randori y judo.

### **INTRODUCCION**

El Judo, según estudios realizados desde su creación por el O-Sensei Jigoro Cano, fue considerado un Arte Marcial o Arte de guerra, ya que este proviene del Jiu-Jitsu, Arte de guerra milenaria de los antiguos Samuráis. Producto a esto los conocimientos que se tienen por la poca bibliografía especializada de esa época referente a la táctica es estrictamente táctica de guerra, ya que los enfrentamientos del Jiu-Jitsu en ese entonces constituían duelos en su mayoría. Incluso los entrenamientos carecían de toda reglamentación elaborada pedagógicamente y entre sus practicantes prevalecía el espíritu de luchar hasta la muerte (shin-ken-shobu), y terminaban con uno o ambos adversarios muertos o muy mal heridos, aplicando la táctica de guerra, de vida o muerte. De manera que, no es hasta el año 1882 cuando Kano crea el judo y funda el primer Kodocan o casa para la práctica del judo en la localidad de shitaya según el criterio de varios investigadores, es que se comienza a practicar con la finalidad de fortalecer cuerpo y mente según la filosofía de Kano. Concepto fundamental en la práctica de la mayoría de las artes marciales. A partir de ese momento dedico su vida a expandir el judo primero por todo Japón, después por el mundo y toda su experiencia acumulada del jiu-jitsu japonés y su intención de erradicar todos los aspectos negativos de este. Kano rápidamente se volvió una personalidad distinguida y estableció la filosofía del judo oriental. Luego en el año 1956 se celebra el primer campeonato mundial en Japón, y es a partir de este que la táctica en la competición deportiva empieza a tener importancia y utilidad. Es por ello que se puede inferir que, dentro de los deportes de combate, el Judo deportivo es relativamente joven en comparación con la Esgrima, el Boxeo, y la Lucha.

A partir de entonces aparece un gran movimiento a nivel mundial en cuanto al carácter Deportivo del judo. Pasa entonces a otras subdivisiones o especializaciones; como es el Randori (combate), teniendo en cuenta que en judo también existe el Kata (forma). El RANDORI se compone por

divisiones que conforman las categorías por peso en combate, la división por sexo y la división por edades cronológicas; también existe la competencia de equipos. Es necesario aclarar que la presente investigación, está dirigida a la táctica en el Randori o combate.

Siendo así se tiene que el Randori, se basa fundamentalmente en movimientos a cíclicos donde la velocidad y la fuerza dominan gran parte de las acciones: el ataque, la defensa, el contraataque, la esquiva y la anticipación. Además de la velocidad de contracción de las fibras musculares que intervienen. De manera que tampoco se puede olvidar la velocidad de reacción a estímulos externos; o la velocidad de acción segmentaria y gestual fundamental en las acciones durante el combate. El mecanismo energético predominante es el mixto aerobio-anaerobio y predomina la potencia sub-máxima durante el combate.

Por otra parte, OH Sotolongo-(2021) realiza un trabajo relacionado con las direcciones tácticas en el Judo para el alto rendimiento, sin embargo, en esos trabajos no se plantea lo relacionado a los aspectos para elaborar una estrategia para potenciar la táctica en el trabajo de la anticipación del Randori para la categoría escolar. Solo se limita su estudio a conceptos de la dirección táctica y algunas sugerencias de cómo entrenarla.

Por ello en el presente artículo se persigue como objetivo la elaboración de una planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori del judo para competidores escolares, necesario para el tratamiento científico metodológico de la preparación táctica que contribuya a un mayor rendimiento competitivo del Judoca.

## **DESARROLLO**

Para comenzar la planificación estratégica del judo, ante todo se debe puntualizar lo relacionado con el tema en cuestión, tratado por Xavier Ferras. La vanguardia. Judo strategy, el cual plantea que el mismo:

” ... está formado por las principales necesidades que en las diferentes direcciones del entrenamiento le impone el Judo al judoca, durante su proceso de preparación; brindándole a los entrenadores herramientas metodológicas para la planeación y la organización de los medios y tareas a tener en cuenta, para estimular los componentes instructivo, educativo y capacitivo del entrenamiento”.

Por lo que la planificación estratégica se convierte en un documento metodológico y práctico para la correcta planificación y selección de los diferentes objetivos, contenidos, métodos y medios, para llevar a cabo la preparación de los deportistas escolares en el Judo.

Teniendo en cuenta los criterios presentados por Verjoshanski (1990) y por Ransola (1998) podemos definir el deporte judo como:

Tipo de deporte: Individual.

Forma de interactuar: Con contrario.

Medio de ejecución de las técnicas: con proyecciones de brazo, piernas, caderas y mixtos, así como técnicas de inmovilización, estrangulación y luxación

Tipo de movimiento: Asíclico.

Frecuencia de los movimientos en competencias: Alta.

Duración de los movimientos: De 0,190 hasta 2.000 segundos.

Duración del evento: masculino, 4', femenino, 4'.

Rangos de tiempos efectivos de trabajo: 2' – 3'.

Duración de los descansos: en el Judo por reglamento no hay descansos intermedios, son 2' o 3' de acuerdo a la categoría.

Frecuencia del descanso en el combate: cuando se detiene el combate para otorgar una puntuación o una advertencia o penalización, igual pasa cuando tengan que ajustar el judogi.

Régimen de trabajo muscular: Dinámico.

Sistema energético predominante: Mixto-variable. ATP anaerobia alactácido-lactácido y aerobio.

Rangos de frecuencia cardiaca: 175-190 p/m.

Descanso ínter encuentros: 15' – 20'.

Rango de lactato: 7 a 12 mmol/ L.

Por ciento de grasa permisible: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.

M.C.A: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.

Composición corporal idónea: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.

Tipo de reacciones motrices predominante: Complejas.

Cualidades motrices predominantes: Resistencia a la Fuerza rápida, coordinación, flexibilidad, rapidez gestual y velocidad de reacción.

En cuanto a los criterios de Palmi (1991) y Núñez (1996)

Importancia del material deportivo

Se le concede especial importancia a las judogi, las medidas del mismo, así como el Obi (cinturón), los cuales deben contar con las medidas establecidas por la federación internacional de judo (IJF) ya que son obligatorios por el reglamento competitivo internacional.

Importancia del área de competencia

En la competición (Randori): Los dos contrincantes desarrollan las acciones ofensivas y defensivas en un área de competición lisa y estar libre de obstáculos.

El área de competición será un cuadrado formado por piezas de tatami, del tipo homologado por la IJF con una medida de 16mx 16m, como mínimo 14x14m, el área de combate de 8x8 m, con 3

metros adicionales en todo el perímetro como zona de seguridad. Estos dos metros de zona de seguridad deberán estar despejados de todo obstáculo. La salida del área de combate de forma pasiva es amonestada por el árbitro, provoca incluso la descalificación si se hace reiterado por un competidor.

#### Deporte dinámico

Las acciones se ejecutan a ritmo explosivo tanto las de brazos, de piernas, caderas y la combinación de las mismas.

#### Deporte de gran coordinación

En el caso del Randori, debido a la realización de técnicas combinadas de brazo, pierna y cadera y combinaciones de ambas de forma acíclica y a una elevada frecuencia, tanto a la ofensiva como a la defensiva, exige al Judoca, un alto grado de coordinación músculo - motora.

#### Deporte espectacular

Posee esta cualidad, debido a que se enfrentan dos adversarios o equipos con el objetivo de obtener la victoria basada en los puntos técnicos, mediante la ejecución de técnicas de proyecciones, control, luxación o estrangulamiento, las cuales en su mayoría tienen un alto grado de espectacularidad, los cuales se difunden por los diferentes medios de radio, televisión, fotografía y demás. Por esta cuestión es de gran impacto en el público y en los competidores.

#### Área de combate pequeña

El área es un cuadrado de 16m x 16m siendo 8m x 8m el área de combate con 3 m por cada lado como zona de seguridad. Por lo que acorde al ritmo de combate que le impone el adversario durante el encuentro, se hace difícil mantenerse dentro de la misma, sin ser alcanzado por una técnica y evitando salir de la misma ya que esto es penalizado por el reglamento competitivo.

#### Deporte de contacto físico

Producto a la gran cantidad y variabilidad de técnicas de proyección tanto de brazo, piernas, caderas y combinaciones de todo lo anterior y las técnicas permitidas). Y además de que se permiten estando el contrario en el suelo, luxar, controlar o estrangular; antes de que el árbitro detenga las acciones. Se producen con alta regularidad en el Randori de judo, proyecciones contundentes y de hecho fuerte lesiones físicas en los competidores.

#### Tipo de eliminación

1. La eliminación Sencilla.
2. La doble eliminación
3. El todo contra todos
4. El repechaje sencillo
5. El repechaje cruzado

## 6. El sistema combinado

### Número de combates

En dependencia de la división de peso, número de competidores, de la modalidad y del tipo de eliminación.

### Forma de competición

El judo tiene como objetivo derribar al oponente usando la fuerza del mismo. En el judo de competición se puede vencer de 4 formas: la primera es derribando al oponente el combate sobre su espalda (Tashi wazza) provocando un ippon directo. Cuando el oponente no cae perfectamente sobre su espalda puede continuarse en lo que se conoce como trabajo de suelo, (Ne-wazza), aquí se pueden aplicar estrangulamientos, luxaciones y técnicas de control (inmovilizaciones) que consisten en mantener controlado al oponente con la espalda pegada al tatami. También puede perderse un combate siendo descalificado por el árbitro o ganarse por puntos. Las estrangulaciones (Shime-wazza), solo pueden aplicarse en competencia a partir de la categoría 15 años o más (cadetes), las luxaciones (katsetsu-wazza) a partir de la categoría junior 17 años o más. Los puntos se consiguen mediante derribos que no sean ippon directos, y mediante inmovilizaciones que no alcanzan el tiempo necesario para ser consideradas ippon.

### Forma de dirección del combate

El proceso de comunicación oral entre el entrenador y el judoca se produce desde minutos, incluso horas, antes de dar inicio el combate, donde se elaboran planes previos, se traza estrategias y se enfatiza en los principales argumentos técnico - tácticos a considerar en la lucha. Durante el combate la comunicación se desarrolla a través de voces de mando y señas, que desde una silla separada de uno o más metros de distancia, posterior a la línea de competencia de 16 x 16 metros, el entrenador realiza, evitando el señalamiento o amonestación por el árbitro, por interrupción al desarrollo del combate (por voces, gritar, gestos, movimientos, etc.).

Por ser solo un asalto, no se dispone de tiempo para recuperar al competidor de las altas tensiones (físicas y psíquicas) provocadas por el rigor del combate (interacción con el medio). El entrenador debe brindar durante el combate, orientaciones para la consecución de las acciones combativas y un mejor desempeño táctico en general.

### Lesiones físicas continuas

Estas dependen de factores endógenos y/o exógenos. Entre las diferentes causas tenemos: los medios y métodos de entrenamiento. Problemas de las instalaciones deportivas.

Gesto deportivo: cualitativo (complejidad y variedad de movimiento), cuantitativo (violencia, rapidez y repeticiones).

### Características individuales del atleta

#### Lesiones más frecuentes

Heridas, contusiones y hematomas en la cara.

Traumas dentales.

Capsulitis de los dedos.

Distensiones, contusiones y rupturas de miofibrillas en brazo y antebrazo, muslo y piernas.

Columna cervical y lumbar (por caídas y sacrolumbalgias respectivamente).

Lesión ligamentosa (hombro, codo, rodilla y tobillo por golpes o caídas).

Fracturas costales.

Lesiones cápsula- ligamentos mano, muñeca y pies).

Lesiones músculo-tendinosas.

Localizaciones más frecuentes:

Masculinos: tobillo, rodilla, hombro, muñeca, mano y cara

Femenino: rodilla, hombro, tobillo, codo, mano, muñeca y cara

Tobillo: esguince, osteocondritis del astrágalo, distensión y ruptura ligamentosa.

Rodilla: distensión y ruptura de ligamentos laterales y cruzado anterior lesiones de meniscos y tendinitis del cuádriceps femoral.

Hombro: esguince, periartritis, luxación y subluxación acromio – clavicular y fracturas de clavícula.

Codo: esguince y luxación posterior.

Muñeca: esguinces.

Mano: Capsulitis de los dedos, esguinces, luxación metacarpo – falángicas e interfalángicas.

Columna: subluxación del raquis cervical, espondilólisis y espondilolistesis.

Pie: esguince y ruptura de los ligamentos metatarsianos e interfalángicas.

Forma de manifestación del público

Los deportes de combates a diferencia de la manifestación del público en los deportes de conjuntos y en particular el JUDO competitivo, provoca en los espectadores elevados estados de euforia combativa e impulsos de impetuosidad, expresados a través de gritos, frases, gestos y otras reacciones, que en ocasiones generan cambios importantes en la conducta de los competidores.

Forma de evaluación del combate

En el judo competitivo se pueden marcar 3 clases de puntos:

Ippon: Punto completo, gana el combate. Cuando se proyecta al contrario, se obtiene un ippon si se consigue derribarlo haciendo que caiga sobre su espalda. También se puntúa con ippon la

inmovilización de contrario durante más de 25 segundos, si se rinde golpeando dos o más veces el tatami, si en una estrangulación o luxación se considera que se debe finalizar el combate con victoria de que la ha realizado., los criterios para ippon deben ser Intención, despegue, proyección caída de espaldas. Existe dominio absoluto de la figura en la ejecución.

Waza Ari: El atleta cae de espaldas, pero no con la suficiente potencia para ser declarado ippon, los criterios deben ser, intención, despegue y proyección caída de lado (media espalda). No existe dominio de la figura completa.

Yuko: El atleta cae de lado en el momento de la proyección, los criterios deben ser intención, despegue, proyección caída sobre hombros o sobre los glúteos (casi Wazari. Se escapan detalles en las acciones que las hacen incompletas

Nivel sociocultural de los atletas

En sentido general el Judo tradicionalmente, se ha caracterizado por tener atletas de un alto nivel de desarrollo en la parte intelectual que va desde el dominio teórico de los argumentos del combate hasta el nivel de formación docente.

Antecedentes exitosos En el calendario competitivo de los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 la cubana Idalys Ortiz se convirtió en leyenda al ganar su cuarta medalla olímpica de forma consecutiva. Desde hace varios lustros se efectúan eventos a todos los niveles desde centroamericanos, panamericanos, copas del mundo y mundiales, en los cuales se obtienen resultados relevantes por parte de nuestra selección nacional.

Cuba cuenta con reconocidas figuras internacionales; pues se destacan entre otros, varios campeones de los Juegos Deportivos Centroamericanos y Panamericanos, así como campeones y medallistas mundiales y Olímpicos. Figuran nombres como Héctor Rodríguez, Estela Rodríguez, Maritza Pérez, Manolo Poulot, Driulis González, Daima Beltrán, Yurisleidis Lupetey, Danieska Carrión, Legna Verdecía, anaisis Hernández, Regla Leyen Zulueta, entre otros y sin dejar de mencionar a una de las glorias del deporte en las Tunas Yordanis Arencibia.

ESTRATEGIAS TÁCTICAS DEL RANDORI EN EL JUDO.

Un aspecto clave relacionado a esta temática y como punto de partida, se tiene en el criterio de Torres Baena. F (2000) referido a que "...la táctica es la optimización práctica de las fórmulas para aplicar la estrategia. No hay pues, una táctica perfecta, y ni siquiera una mejor que otra. Su valor e idoneidad proceden, siempre que las hallamos integrado, en la oportunidad de su aplicación".

Coincide además con lo plateado referente a la forma de conducir los combates; teniendo en cuenta el tipo de competición existente en el Judo, que tienen evidentes y diferenciadas formas de ser conducidos.

El propio autor realiza dos clasificaciones de la táctica: clasificación de tipo integral y clasificación de tipo definida.

- Clasificación de tipo integral: la táctica por enfrentamiento individual y la táctica en enfrentamiento por equipo.

- Clasificación de tipo definida: táctica de 1era disposición, táctica de 2da disposición y táctica de 3era disposición.

Teniendo en cuenta el criterio de diferentes autores Ozolin, N. G. (1983), Matveev, L. (1983), Harre, D. (1988), Platonov, V. (1990), Yánez Ordaz, (1996) citado por ellos Morales Cuellar Y. (2007), el Kárate do al igual que los demás deportes de combate, es un deporte táctico, ya que el resultado deportivo depende en gran medida del nivel de preparación táctica del judoca. Por lo que se asume la importancia de la dirección de los aspectos que deben tenerse en cuenta para elaborar la planeación estratégica.

Para el estudio y tratamiento de la preparación táctica, se divide en tres tipos:

De entrenamiento técnico táctico.

De modelación.

De competición.

#### FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL COMPETIDOR PARA LA ADQUISICIÓN DEL CONOCIMIENTO TÁCTICO

Los competidores de nivel en Judo generalmente conocen tanto los procesos de la 1ª y 2ª clasificación táctica. Siendo especialista al menos en uno, dominando otro, y conociendo las contras de los otros sistemas. El conocimiento y dominio de todos los sistemas tácticos es prácticamente imposible debido principalmente a la complejidad de los mismos. Hay tres factores fundamentales que intervienen en el competidor para la adquisición de este conocimiento táctico;

- Factores deportivos.
- Factores naturales.
- Factores competitivos.

Factores deportivos:

Denominamos Factores Deportivos a los factores habituales y que de forma general están implícitos en la actividad deportivo-competitiva del judoca.

- Al corto espacio de tiempo que dura la vida deportiva del competidor.
- A la maduración necesaria que se necesita para entender los mencionados sistemas.

Factores naturales:

Entendemos estos factores como los relacionados con el individuo como persona y la relación con el deporte practicado, en este caso Randori-Judo. Vemos entre otros:

- La mayor o menor capacidad natural de entendimiento.
- Las distintas características físicas del deportista.

- Los condicionantes de personalidad.
- El comienzo de la actividad, (edad).
- Otros.

Factores competitivos:

Son los factores específicos del deporte y de la competición de Judo. Estos son:

- La Escuela de donde procede.
- La evolución deportiva llevada.
- Resultados deportivos obtenidos.
- Otros factores.

Preparación técnico -táctica.

Objetivos: Asimilación, automatización y perfeccionamiento de las técnicas y sistemas tácticos más avanzados. La formación técnica y táctica ha de procurar elevar a un grado de perfeccionamiento del tipo específico de actividad, motivo de la especialidad escogida, por ello exige a estos últimos de un alto grado de variabilidad en las diferentes condiciones de la competición. Por lo que hay que alcanzar un perfeccionamiento meticuloso de la coordinación de movimientos mediante el desarrollo de sistemas técnicos, de aplicación posterior a la mentalidad táctica del deporte.

Una característica que impone las Artes Marciales es la velocidad de los pensamientos operativos, o sea, aquellos que deciden una reacción adecuada ante la percepción rápida y correcta de la situación variable. Esto es debido a la afinidad de posibles situaciones que invaden en la práctica de cualquier Arte o Deporte Marcial. El que los movimientos propios del Arte Marcial sean explosivos, no significa que no se piensen y nos lo garantiza la efectividad de este movimiento (competición), ya que su idéntica ejecución ante una situación no ajustada, tendría pocas posibilidades de éxito. Este mismo oportunismo se debe al desarrollo del pensamiento táctico u operativo.

El pensamiento táctico se caracteriza por ser figurativo, pensamos en imágenes, mediante la experiencia aumentando la velocidad de pensamiento, lo cual permite poder ver con anticipación las posibles situaciones venideras. Este tipo de pensamiento ha sido denominado "intuición" que actualmente se estudia como una función psíquica, según el miembro ejecutor:

Reacción/ Aceleración/ Mantenimiento/ Desaceleración.

Este pensamiento táctico va orientado por el pensamiento estratégico, que se planea con anterioridad (verbal) y que determina en principio las posiciones adoptadas. En el área deportiva del Judo podemos distinguir el competidor estratégico del táctico.

El estratégico decide, al comienzo, emplear cierto sistema ofensivo-defensivo y esperar el momento oportuno para emplearlo, a veces con perjuicio para otras variables que se le presentan (adversario conocido).

El táctico no mantiene ningún plan preconcebido y actúa según la situación que se le presenta. En la práctica el sistema mixto, es decir, estratégico-táctico, es el de mayor éxito. La solución motriz se basa en la intuición, que es un reflejo figurativo de la realidad. Los datos estadísticos recopilados en estos 15 años de investigación nos dan unas pequeñas diferencias (pero notables a la hora de su significación en la estrategia del combate) de las técnicas más empleadas en los campeonatos internacionales y en los campeonatos mundiales de Judo. Como todos conocemos, el cambio en el reglamento del arbitraje muchas veces obliga a cambiar la estrategia de la competición.

Las técnicas específicas de Ippon-seoi-Nage, de gran aplicación en los campeonatos. El 60%, que es una elevada forma de consecución de puntos y que tendremos en cuenta en la elección del sistema y del competidor. Le sigue a ésta, las acciones que llamaremos anticipación como el Seoi-Nage, Ushi-Mata, Tai-Otoshi, Oushi-Gari, entre otras donde se reafirma la eficacia a la hora de proyectar., por encima de las técnicas del Ne-wazza que suelen usarse después de haber llevado al contrario al suelo sin ser declarado el Ippon.

Resumiendo, diremos:

En la competición lo más válido es lo más efectivo. Según las circunstancias, lo más efectivo puede ser lo más variado. De esto que la defensa sea la base del contraataque y el ataque u anticipación la mejor forma defensiva. Tratar de anticipar el ataque o acción ofensiva del contrario en las mejores condiciones posibles con miras a repetir otro ataque en caso de no puntuar la primera técnica, sean las bases del estudio a seguir.

## **CONCLUSIONES**

Como resultado de la aplicación del diagnóstico, se revelan limitaciones científico metodológicas en los Programas de Preparación del Deportista y en los entrenadores de judo de las EIDE, se constata la necesidad de elaborar una Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori categoría escolar.

Los criterios teóricos aportados por distintos autores en el presente estudio, constituyen un respaldo a la necesidad de la elaboración de la Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori, como herramienta teórica-metodológica y práctica, que orienta el tratamiento científico a la preparación de los judocas escolares (13 – 15 años), en aras de lograr mayor eficiencia en el rendimiento competitivo.

Como parte de la Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori se ofrecen elementos constitutivos del mismo tales como: fases del Randori, exigencias tácticas y formas de ejecución de dichos elementos, enfatizando en la anticipación

## **BIBLIOGRAFÍA**

Harre, D (1988). Teoría del Entrenamiento Deportivo, Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnico.

Núñez Peña, C. R. (2001). "Plan Psicopedagógico para potenciar la Preparación volitiva de los taekwondistas". Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física.