

# EL PENSAMIENTO TACTICO EN EL JUDO: UN PROCESO GENERADO DESDE LA ETAPA INICIAL MEDIANTE EL JUEGO

Antonio Méndez Giménez (España)

## Resumen

El presente trabajo se centra en una discusión crítica de la metodología tradicional utilizada para la enseñanza del judo y en la presentación de una propuesta alternativa en la que se abordan prioritariamente los fundamentos tácticos. Para entrar en materia, esbozamos las características más importantes de la estrategia y la táctica del judo, así como los principios esenciales que las sustentan. Además, puntualizamos la conveniencia de utilizar formas auxiliares en la preparación y formación del judoka. El estudio continúa con una aproximación al concepto de la creatividad y un ligero análisis aplicado al judo como una variable relevante en el desarrollo del pensamiento táctico. Por último, se hace hincapié en los juegos de gran potencial táctico como recursos imprescindibles en la enseñanza desde edades tempranas junto con otros de carácter integrador. Palabras clave: Técnica de enseñanza mediante la indagación. Judo infantil. Juegos y táctica deportiva.

## 1. Introducción

La idea de abundar en el pensamiento táctico del judo nos surgió tiempo atrás, ante el planteamiento, aún vigente en la actualidad, de enseñar judo a niños con la rigidez y el formalismo típicos de un arte marcial fundamentado en la filosofía oriental. En el extremo opuesto a esta metodología se encuentra el uso del juego sin sentido, sin una planificación ni una programación que justifique y oriente la actividad. Pensamos que es función del docente plantearse el momento en que se encuentran sus alumnos, las etapas por las que van pasando, sus características y sus necesidades para, en función de ellas, intentar responder con eficacia y brillantez. El hecho de presentar una enseñanza dinámica, lúdica y amena no está reñido ni con el aprendizaje correcto de las técnicas, ni con un efectivo desarrollo físico-psíquico; más bien se corresponde con un enfoque adecuado de la táctica deportiva. Este trabajo pretende un acercamiento a la actividad lúdica vinculada al proceso educativo y, a la vez, potenciadora del pensamiento táctico del judoka desde la etapa inicial.

El judo es un deporte de combate que se encuentra delimitado por el tiempo (combates de 3 a 5 minutos en función de las categorías) y por el espacio (el tatami o tapiz). Es individual y requiere de gran inteligencia motriz. Las intenciones del adversario deben ser conocidas para diseñar una estrategia de actuación y para dar una rápida solución mental. En consecuencia es necesario intuir sus movimientos contando especialmente con la información obtenida por los mecanismos propioceptivos gracias al contacto con el oponente. Otros factores determinantes son la atención selectiva, la anticipación a la acción del contrario, así como la capacidad de adaptación ante un alto nivel de incertidumbre, lo que le caracteriza como un deporte típico de regulación externa. En este sentido, hay que señalar la importancia de la acción-reacción, es decir, que a un movimiento pueda seguirle otro que propicie una situación favorable para la consecución del objetivo: la proyección tras la reacción del oponente. El éxito de una técnica depende en gran medida del momento exacto del desequilibrio, y este a su vez, de las maniobras anteriores al intento de proyección, de cómo lo movamos. Por todo ello, nos parece cuestionable el método de

muchos entrenadores que basan sus entrenamientos en repeticiones de las técnicas sin preocuparse por los mecanismos de percepción y de toma de decisión.

Teniendo en cuenta los dos principios fundamentales del judo, "la agilidad puede vencer a la fuerza" y "la victoria puede obtenerse con un gasto mínimo de esfuerzo", podemos asegurar que para conseguir buenos resultados en competición es necesaria una adecuada preparación psicológica, sobre todo, ante contrincantes de nivel técnico-físico similar. Este desarrollo cognitivo debe ser iniciado en las primeras edades adaptando el proceso a los niveles físico-psíquicos del niño. El juego será el instrumento para incentivar el pensamiento táctico y favorecer el desarrollo de las cualidades físicas desde una dimensión más motivante y divertida. Propugnamos un proceso de enseñanza táctica basado en la transferencia vertical, es decir, en la que los aprendizajes realizados en el pasado sean de aplicación útil a tareas similares pero más avanzadas y complejas.

Diversos autores (Sánchez Bañuelos, 1990; Devís y Peiró, 1992) sostienen que las tareas con una dificultad significativa en los mecanismos perceptivo y de decisión son más susceptibles a planteamientos de enseñanza mediante búsqueda. Así pues, la técnica de enseñanza más eficaz para iniciar al individuo en el pensamiento táctico parece ser mediante la indagación. Otros apuntan que la estrategia en la práctica más recomendable en judo es la combinación: global-analítica-global. Lógicamente, los niños por sí solos o no llegarían a descubrir mediante la búsqueda la realización de las técnicas deportivas específicas o bien, el proceso sería sumamente lento, dada la complejidad de éstas. Sin embargo, parece lógico pensar que este sistema de enseñanza más activo puede ayudar al principiante a utilizar simultáneamente tanto su cuerpo como su mente en la práctica del judo, a discernir en qué momento puede o no hacer un gesto determinado, a combinar sus técnicas con mayor eficacia, a observar los puntos débiles del adversario y a ponerse en lugar de éste para mejorar sus habilidades. Por tanto, este enfoque se centraría en el qué hacer y en el cuándo hacerlo para después llegar al cómo hacerlo.

Por otro lado, educar al niño en una gama variada de técnicas, ejecutadas de manera bilateral, con distintos tipos de agarres puede ser un aspecto más para acelerar el pensamiento táctico. Nos parece más educativo ofertar múltiples posibilidades de movimiento para que cada uno elija los más adecuados a sus características y limitaciones, que adaptar a los individuos a una técnica. No obstante, los randoris (combates) y la eficacia en la proyección de contrarios irán concretando las técnicas más accesibles a cada uno.

Según nuestro criterio, el desarrollo de la inteligencia táctica en los deportes de combate se puede trabajar desde edades tempranas, ofreciendo al principiante un ámbito de juego variado en cuanto a ejecuciones, reglas de juego, percepciones variadas y distintas vías de toma de decisión que le obliguen a ser adaptativo. Claro está, que en estas edades no es posible desarrollar el pensamiento táctico a través de movimientos específicos deportivos que no se dominan, aunque sí podremos inducirlo mediante elementos lúdicos. A nuestro entender el enfoque centrado en la táctica (mediante juegos) proporciona mayor capacidad de concentración y de motivación para la práctica, desarrolla la creatividad y la inteligencia motriz, y favorece la asunción e interiorización de "funciones tácticas" como el de ataque, de defensa, la contraofensiva, etc.

Para concluir esta introducción queremos recordar la importancia que tiene el pensamiento táctico a la hora de poder seleccionar futuros talentos deportivos en edades tempranas. Fernando Navarro, profesor de Teoría de Entrenamiento Deportivo en el INEF de Madrid, señala los siguientes criterios para la selección de judokas: la coordinación, el tiempo de reacción, la inteligencia táctica, la flexibilidad y el diámetro biacromial.

EL PENSAMIENTO TACTICO EN EL JUDO: UN PROCESO GENERADO DESDE LA ETAPA INICIAL MEDIANTE EL JUEGO

## 2. Estudio estratégico y táctico del Judo

En el deporte a menudo existe una confusión terminológica entre los conceptos de táctica y estrategia. En algunas ocasiones, ambos términos se utilizan como sinónimos o no se establecen diferencias entre ellos, mientras que en otros se aplica al término táctica el significado de estrategia. En otros casos no se discriminan las acotaciones de los conceptos de técnica individual y colectiva y de táctica individual y colectiva.

Riera (1995) realizó un estudio con objeto de precisar y clarificar estos términos y facilitar así el análisis funcional, la evaluación y la enseñanza de la táctica deportiva. Apuntó que la estrategia deportiva posee tres principios diferenciales: pretende el objetivo principal -la victoria en una competición, la clasificación, una medalla...-, planifica la actuación a corto, medio y a largo plazo, y aborda la globalidad de los aspectos que intervienen en el rendimiento deportivo -entrenamiento, motivación, alimentación, público, directiva, los otros competidores...- Además, sostiene que la estrategia está presente en todos los deportes y que si bien el entrenador y la directiva elaboran la estrategia, los deportistas pueden y deben elaborar durante la competición planteamientos estratégicos a corto plazo. Como ejemplos de actuaciones estratégicas podemos señalar la planificación del ritmo de combate o las técnicas que se utilizarán con cada contrincante y la presión que se ejercerá sobre el árbitro.

Por otro lado, la táctica deportiva está definida por otros tres rasgos: el objetivo parcial dentro de una estrategia global, la velocidad en la toma de decisiones para vencer en el combate, y la actuación en función del oponente. Por tanto, quienes actúan tácticamente son los deportistas durante la competición. Para Riera sólo se da la táctica en los deportes denominados de oposición. Algunos ejemplos de actuaciones tácticas son simular una acción y cambiarla en el último momento, aprovechar el ataque del contrario para desequilibrarle, etc.

En el judo, como en la mayoría de los deportes de combate, se dificulta la preparación de aspectos estratégicos y tácticos previos a la competición, debido al gran número de contrincantes con los que debe enfrentarse cualquier semifinista de un campeonato regional o nacional, especialmente en los pesos bajos y medios. Sin embargo, el número de técnicas que se utilizan en una competición es bastante reducido. La mayor parte de los ataques en un

combate se basan en la llamada técnica especial del judoka o tokui waza. Cada competidor suele tener uno o dos movimientos específicos, que por sus características psicosomáticas utiliza con mayor frecuencia y eficacia. El estudio preliminar, consistirá en general, en pensar, preparar y entrenar las estrategias de cada combate, en función del contrincante, para conseguir la victoria.

## 2.1. Factores determinantes de la táctica y estrategia en judo

### 2.1.1. Normas en la aplicación de fuerzas

1.1. Tirar cuando el adversario empuja. Si el adversario tiene más fuerza se debe tratar de aprovechar su impulso para sumarlo al ejercido por uno mismo en la misma dirección y poder derribarlo. La aplicación de fuerzas con sabiduría, empujando cuando el adversario tira y viceversa, nos permitirá derribarle con mayor facilidad. El momento exacto en que se deben aplicar las fuerzas es clave. Si esperamos a que el contrario nos empuje para tirar, quizás ya sea demasiado tarde. De igual forma, si se intenta proyectar al contrario antes de efectuar el desequilibrio, no se hará más que mostrarle las intenciones. El fundamento para derribarle con facilidad es sentir la idea de empujar o tirar en la mente antes de que se produzca la acción en sí para que nuestra acción coincida con la suya en el tiempo. En caso contrario llegaremos tarde. Es necesario, por tanto, la anticipación para actuar en el momento idóneo.

1.2. Tirar-empujar. Las fuerzas vistas anteriormente se pueden dividir en tres sistemas:

1.2.1. Primero se empuja al contrario, luego se relaja y por último se tira de él. Si yo empujo primero, y el empuja también, entonces aprovecharé la situación para tirar de él y proyectarle. Veamos un ejemplo: Si tori (atacante) intenta una proyección de uke (defensa) hacia atrás, como o-uchi-gari, y éste para compensar su desequilibrio reacciona echando su cuerpo hacia adelante, se puede utilizar esa fuerza generada para desequilibrarle aún más y proyectarle con técnicas hacia atrás, como por ejemplo tomoe nague.

1.2.2. Primero se tira, luego se relaja y después se empuja. En este caso, la aplicación de las fuerzas va dirigida en sentido contrario. Por ejemplo, la combinación de seoie nague con ko-uchi gari, tras la reacción intermedia de uke.

1.2.3. Levantar al contrario. Cuando ambos competidores están agarrados y tan próximos que no se puede ni tirar ni empujar, se utiliza todo el cuerpo para levantar del tapiz al contrario y hacerle perder el equilibrio. En este aspecto se fundamentan muchas técnicas de contra ante una acción de tai sabaki que desvía la acción de uke y acerca al suelo los centros de gravedad. En ese momento, se precisa fuerza para levantar al adversario, y una vez elevado su centro de gravedad proyectarle.

### 2.1.2. Movimientos preparatorios y de esquivas

1. Agarre o kumikata. En el agarre no se deben poner los brazos rígidos, sino tan sueltos como sea posible sin correr riesgo de ser proyectado. Esto permite empezar los ataques de manera más rápida y evitará que el adversario adivine nuestras intenciones. La forma en que los combatientes se agarran debe cambiar según se vayan a aplicar unas técnicas u otras. Existen judokas que se aferran a una sola manera de coger al adversario, y no la modifican ni

en los entrenamientos, ni mucho menos, en los combates. Como ya hemos apuntado, pensamos que en judo es esencial una variada gama de formas de agarre que proporcionen plasticidad en la ejecución. El agarre fundamental, en el que la mano derecha de tori va a la solapa del contrario y la mano izquierda coge de la manga, impide que el adversario proyectado, estire y apoye el brazo derecho durante la caída, evita posibles lesiones en el codo. Por ello, sugerimos la utilización de agarres por ambos lados a partir de edades que cuenten con el desarrollo de la lateralidad necesario para integrar ambos controles. A partir de ese momento, consideramos más educativo el entrenamiento bilateral que el enfocado únicamente a un tipo de agarre. En etapas posteriores, se introducirá al alumno en agarres especiales (agarre del cinturón, a dos mangas, a una manga y a la solapa del mismo lado, etc.), que si bien facilitan la realización de determinadas técnicas, requieren mayor control y precisión para no provocar lesiones por una incorrecta técnica de caída.

2. Posiciones del cuerpo.  
La posición del cuerpo a la hora de recibir el ataque de un adversario es muy importante. En principio, nunca se debe estar tenso dado que ello impide la utilización del cien por cien de los centros receptores. Se aconseja que la mirada esté dirigida a la barbilla del adversario, manteniendo una visión periférica del resto del cuerpo del oponente. Cuando queramos realizar un ataque o evadirnos del contrario se deben emplear movimientos compuestos además de las adecuadas posturas, del correcto kumikata, de avances o retiradas oportunas, debemos coordinar nuestros esfuerzos en la dirección pertinente.

3. Tai sabaki o esquivos girando.  
Tan importante como saber en qué momento se debe aplicar una fuerza u otra, es saber esquivar los ataques del oponente. El tai sabaki es una forma de evitar que estas ofensivas lleguen a buen término mediante el hábil desplazamiento circular de nuestro cuerpo, actuando justo en el momento en que el oponente comienza su ataque. Este movimiento de giro suele ir en la misma dirección en que se recibe el embate. 4. Movimientos preparatorios.  
Si intentamos derribar al contrario sin que se encuentre desequilibrado, no solamente fracasaremos en nuestro empeño por proyectarle, sino que podríamos quedar en una posición comprometida, en la que fácilmente seremos nosotros los derribados. Para empezar un ataque hay que moverse a un lado y al otro con el contrario cogido, empujarle o tirar de él, hasta que le coloquemos en una posición en la que sea factible llevar a cabo nuestro ataque con éxito. Los puntos más importantes a tener en cuenta en las acciones preparatorias son los siguientes:

Quando se quiera desequilibrar al contrario, hay que procurar que nuestros movimientos sean restringidos y que los de él sean lo más amplios posible.

Convertirse en el centro de acción y obligar al contrario, con un mínimo de esfuerzo, a girar alrededor nuestro, con un efecto máximo.

Se deben aprovechar las ocasiones que los desplazamientos nos brindan para iniciar los movimientos preparatorios. El mejor momento para poner al contrario en posición ventajosa

para nosotros, es cuando el peso del cuerpo cambia de apoyo; en concreto en los siguientes casos:

- Cuando el contrario esté a punto de moverse de adelante a atrás, de derecha a izquierda (o viceversa) o en cualquiera de las diagonales.
- Cuando esté a punto de iniciar un ataque.
- Cuando su cuerpo esté tenso.
- Cuando se mueva con impaciencia o prisa, abriendo excesivamente los pasos o cruzando los pies.
- Cuando acabe de realizar un ataque que no fructificó.

2.1.3. Encadenamientos y combinaciones  
En judo es frecuente recurrir a combinaciones de técnicas para intentar proyectar al adversario ya que con un movimiento aislado las posibilidades de sorprenderle se reducen. Podemos plantear los encadenamientos bajo dos puntos de vista:

Como una continuación de otro movimiento. Tras un ataque que ha sido frenado y desde una nueva situación, podemos poner en marcha otra nueva técnica que nos permita poner al adversario sobre el tatami. La combinación ha de ser inmediata, sin dudar, más provocada por reacciones kinestésico-táctiles que visuales.

Como un movimiento de engaño provocando una reacción en el contrario ya prevista por nosotros sobre la que actuar. Esta vez, es un engaño más un movimiento previsto; mientras que en el caso anterior, el movimiento final lo podíamos tener en mente, aunque en principio esperamos no tener que utilizarlo si la primera técnica fue eficaz. Es necesario que se produzca una combinación rápida y coordinada de ambas técnicas así como realizar las entradas con convicción, con la idea de que cada una sea la definitiva. Veamos algunos ejemplos:

- Seoi nague combinado con o-soto gari.
- O-uchi gari combinado con Uchimata.
- Uchimata combinado con kouchi-gari.
- Ippon-seoi-nague combinado con Kouchi-gari.

2.1.4. Contrás  
Son aquellas acciones en las que se aprovecha una iniciativa de nuestro oponente para realizar fuerzas en el sentido de su desequilibrio. Esta forma supondrá una acción instantánea,

ya controlada por experiencias previas, pero no prevista antes. Existen contras asociadas a determinados movimientos. Algunos ejemplos:

- Uke realiza hiza guruma.....Tori contra con o soto gari
- (Uke) De ashi harai.....(Tori) Hiza guruma
- (Uke) Seoie nague.....(Tori) Yoko guruma.

#### 2.1.5. Estudio del adversario como elemento táctico

La organización de los campeonatos de judo nos impide, muchas veces, conocer con suficiente antelación las características de nuestros adversarios, para poder componer con rigor un esquema táctico de combate. Ello nos obliga a un trabajo multifacético de anticipación, a un entrenamiento que baraje infinidad de posibilidades y que proporcione suficientes recursos al judoka para saber responder de manera precisa. Durante el transcurso de las competiciones, el entrenador se ve forzado a indicar a sus pupilos -sobre la marcha- continuos cambios de estrategia de ataque y defensa, en función de los puntos débiles del adversario, evitando la ejecución de sus técnicas especiales. Estos cambios redundan en observaciones sobre el tipo de agarre, desplazamientos en el sentido más perjudicial para el contrario, en aprovechar su complexión, estatura o carencias técnicas en una determinada dirección. Pongamos algunos ejemplos: la técnica de seoi nague se defiende bajando el centro de gravedad y conviene utilizarse contra adversarios más altos que uno. La técnica de tai otoshi puede defenderse saltando por encima de la pierna adelantada del atacante, suele realizarse cuando el adversario adelanta el pie derecho o retrasa el izquierdo. La técnica de harai goshi puede utilizarse ante adversarios inclinados hacia adelante y con una pierna adelantada. Para defendernos conviene sacar la pierna que intenta ser bloqueada.

#### 2.1.6. El conocimiento del reglamento

Veamos algunos ejemplos de la influencia del reglamento en un planteamiento táctico y estratégico:

El reglamento dice que ante un combate muy igualado, aquel individuo que lleve la iniciativa será el ganador. Si un judoka plantea el combate de manera activa, realizando ataques continuamente, obligando al contrario a adoptar una actitud defensiva, este obtendrá una amonestación que puntuará a favor del primero. Lógicamente, este planteamiento estratégico conlleva la seguridad de que el competidor sabrá dosificarse para no vaciarse antes del final. Su condición física debe ser óptima. Como contraprestación, el combate le supondrá un gran desgaste, factor a tener en cuenta para las luchas siguientes.

El tatami de competición tiene una franja roja que lo delimita. Sobrepasar dicha área puede suponer una amonestación. Si el judoka A empuja hasta la línea a otro B, pueden ocurrir dos cosas:

- 2.1. Que B se salga del espacio, siendo amonestado por el juez.
- 2.2. Que B reaccione frenando el empuje de A, provocando así un desequilibrio de su cuerpo hacia adelante o a los lados, momento en el cual A podría proyectarlo.

Cuando un judoka está siendo objeto de una inmovilización, luxación o estrangulación en el suelo, puede intentar rodar con el contrario para salirse del espacio de competición. En tal caso, se para el combate y se vuelve a la posición de pie.

Si un judoka está combatiendo en el suelo a punto de ser luxado o estrangulado por otro judoka, puede intentar ponerse de pie, evitando su abandono y provocando mate o parada del combate. Esta estrategia suele ser utilizada por judokas que rehusan el trabajo en suelo sabedores de que su oponente es superior a ellos en este campo.

Conociendo el tiempo de duración del combate y la condición física de ambos, un judoka puede plantear el ritmo de diversas formas:

- 5.1. Si su preparación física es superior, puede adoptar una actitud más ofensiva, sin miedo a desfondarse, para provocar el cansancio y el descuido de su oponente. Una vez que se puntúe, podrá mantener una actitud más defensiva, esperando el ataque del adversario para obtener la victoria.
- 5.2. Sin embargo, si su preparación física es inferior, se suele adoptar una actitud más defensiva a la espera de la oportunidad para realizar un contraataque efectivo.

2.1.7. El componente psicológico (autoestima, confianza...) La tensión, la confusión y el miedo del cuerpo son sólo manifestaciones externas de una convicción de la mente de que estamos a punto de perder la estabilidad. Si durante un combate se temen los ataques más de lo debido, nuestro cuerpo se pondrá tenso, perdiendo la confianza en uno mismo y aumentando el gasto energético de los músculos que se contraen innecesariamente. Si por el contrario, es a nuestro oponente al que le falta confianza, nos veremos más libres para aplicar nuestra técnica y nuestra táctica específica para hacerle perder el equilibrio.

## 2.2. Formas auxiliares de la táctica en judo

Espionaje. Se refiere a la observación de las técnicas especiales y movimientos más efectivos del adversario en los combates. Se utiliza material audiovisual y observación directa. A partir de un análisis cuidadoso del comportamiento del adversario en combate, se elabora una estrategia de lucha para su posterior entrenamiento (tipo de desplazamientos, de agarres, de posiciones, técnicas que podrán ser utilizadas, contras, combinaciones...) Mediante el espionaje se pueden estudiar también los aspectos más débiles de la preparación física del adversario (falta de potencia en las entradas, niveles bajos de resistencia aeróbica, poca resistencia a la acumulación del ácido láctico, etc.) Igualmente descubriremos los pilares básicos del oponente en cuanto a su preparación física, lo que nos aportará datos para rehuir dichas armas con



una correcta estrategia. Por ejemplo, si el contrario es un judoka muy musculado, evitaremos las acciones que demanden el uso de fuerza, como las defensas de estrangulaciones o luxaciones, las salidas de inmovilizaciones, y en general, el trabajo en suelo. De la misma manera nuestras acciones serán rápidas y combinadas, evitando que nos pueda trabar en alguna entrada y provocar una contra.

La maniobra. Anteriormente ya mencionamos las dos maniobras más frecuentes en el judo: los encadenamientos y las combinaciones. Entendemos por encadenamiento pie-pie la realización de una técnica para que cuando el adversario la esquive, se coloque en una posición idónea para el intento de otra y su proyección. En los encadenamientos pie-suelo, se realiza una primera acción -generalmente una proyección de sacrificio- para llevar al contrario al suelo y, desde allí, inmovilizar, luxar o estrangular. Igualmente, encontramos la maniobra de las contras ya abordadas en otro apartado.

El disimulo. Consiste en afrontar un combate de manera que el adversario desconozca las técnicas especiales y más eficaces que se van a emplear. También requiere un planteamiento táctico reservado y adaptado al nuevo contrincante. Es evidente que a mayor nivel técnico y mayores recursos para puntuar, más posibilidades de aplicar esta estrategia, ya que en combates previos se habrá podido mantener oculta la técnica que se va a utilizar.

La sorpresa. Sería la continuación de la anterior, ya que va ligada a ella. Se requiere gran capacidad de aprendizaje y esfuerzo en el entrenamiento para sorprender a judokas de alto nivel que conocen nuestra trayectoria deportiva.

EL PENSAMIENTO TACTICO EN EL JUDO: UN PROCESO GENERADO DESDE LA ETAPA INICIAL MEDIANTE EL JUEGO

Antonio Méndez Giménez

<< anterior

### 3. Análisis sobre la creatividad

Concepto. Se entiende por creatividad la capacidad humana de aportar algo nuevo a la existencia, mediante la reconstrucción de lo ya existente. Se encuentra ligado a dos conceptos: descubrir percibir algo de lo ya existente, e inventar elaborar algo nuevo con los datos ya existentes.

Se suelen atribuir al sujeto creador las siguientes cualidades: sensibilidad, fantasía, imaginación, espontaneidad, flexibilidad, intuición, apertura a la experiencia, autocrítica, capacidad de jugar con los elementos, independencia y seguridad en sí mismo, originalidad, motivación...

Etapas del pensamiento creador.

Preparación o período, generalmente largo, de adquisición de conocimientos. Para ser creativo hay que saber.

Incubación o período de organización de la información obtenida.

Inspiración o etapa de intuición profunda.

Verificación de la eficiencia del hecho creado.

Socialización o puesta en conocimiento.

El impulso creador es una motivación intrínseca, como la satisfacción personal emocional, aunque no nos cabe duda de que la valoración social del producto ayuda a realizar dicha motivación. Las condiciones para que se manifieste son: aceptación del individuo, ambiente de libertad y compensación afectiva. Se considera que no es tanto la cantidad sino la calidad del estímulo que reciba el alumno para motivar su pensamiento creativo.

Parece ser que los criterios señalados por Guilford (1978) para medir la creatividad intelectual sirven igualmente para la motricidad y permiten una definición sin ambigüedades, aunque su operatividad no sea sencilla. Suele definirse la creatividad motriz como la capacidad de un sujeto para generar comportamientos motores caracterizados por la fluidez, la flexibilidad y la originalidad. La fluidez motriz es "la capacidad de un sujeto para suministrar el mayor número de respuestas motrices, ante una situación problemática y en un tiempo dado".

La flexibilidad motriz es "la capacidad de un sujeto para suministrar el mayor número de respuestas motrices diferentes y pertenecientes a categorías de comportamiento también distintas, ante una situación problemática y en un tiempo dado". Por último, se define originalidad motriz como la capacidad de un sujeto para administrar el mayor número de respuestas raras -poco frecuentes dentro del grupo de referencia al cual pertenece el sujeto-, ante una situación problemática y en un tiempo dado.

Respecto a las condiciones pedagógicas para el desarrollo de la creatividad motriz ciertos autores han confirmado que la libertad de dejar al sujeto ante tareas sin definir, no le permite desarrollar sus aptitudes creativas motrices, manteniéndole en forma de acción estereotipada, cosa que no ocurre con las tareas semidefinidas por poseer esa restricción mínima necesaria.

Así pues, las recomendaciones para el docente serán desterrar la rutina, mayor apertura y flexibilidad, promover relaciones más espontáneas, fomentar la susceptibilidad para advertir problemas y la necesidad de resolverlos, convencer al alumno de que puede y debe ser original, y favorecer la afectividad y sensibilidad vivenciales. En definitiva, hacer de la creatividad una "rutina".

#### 4. Creatividad en el Judo: El profesor como precursor de creatividad

Probablemente, el profesorado sea el factor más condicionante en el desarrollo de la creatividad de sus alumnos. Bien es sabido que de profesores creativos surgirán, con mayor posibilidad, alumnos creativos. Por tanto, si deseamos formar judokas adaptativos, capaces de analizar sus propias acciones, de afrontar estrategias de acción y de aprovechar su pensamiento táctico en los combates, es necesario transmitirles esa capacidad creativa en los entrenamientos. Buena muestra de ello puede ser la variedad de ejercicios, de juegos, de actividades y formas con las que el profesor plantea el aprendizaje en sus sesiones.

Con frecuencia, el profesor deberá diseñar sus propios juegos y estrategias de entrenamiento en función de sus alumnos. Si bien para presentar una habilidad deportiva parece ser más eficaz la técnica de enseñanza mediante instrucción directa, en la que el profesor transmite directamente los modelos motrices más comprobados y eficaces en cuanto a rendimiento, en el aprendizaje táctico proponemos la técnica de enseñanza mediante la búsqueda o indagación como elemento impulsor de la creatividad y del desarrollo cognitivo. El profesor puede utilizar elementos lúdicos para motivar la búsqueda de soluciones ante problemas planteados (sobre habilidades deportivas específicas, sobre combinaciones, sobre contraataques, sobre variantes de inmovilizaciones, etc.) Por ejemplo, ¿qué técnicas podemos utilizar ante tal reacción de uke? ¿qué combinaciones se os ocurren ante las siguientes acciones? A la hora de guiar este tipo de actividades se deberá partir de la problemática contextual. Las actividades propuestas partirán de incógnitas surgidas de la situación real de juego. Además, cada objetivo marcado debe tener varios caminos para lograrse. Podremos valorar el mayor número de respuestas planteadas por cada alumno y seleccionar aquellas más eficaces.

Por otro lado, la variedad de actividades y de estrategias en el entrenamiento, también será un elemento específicamente cuidado por el profesor. No cabe duda de que para automatizar un gesto técnico es imprescindible la repetición de ese movimiento. Pero ello no lleva implícito que el proceso de aprendizaje se tenga necesariamente que convertir en un hecho monótono y aburrido para nuestros alumnos. Dentro del planteamiento creativo, la alternativa que postulamos requiere proporcionar variedad y riqueza de actividades para conseguir un aprendizaje más divertido y completo. A continuación señalaremos algunos ejercicios para adornar el trabajo de uchi komi (repeticiones):

Por parejas, repetir las entradas de técnicas, una vez cada judoka. Podemos realizarlo en parado, o en desplazamiento. Obligando, o no, a entrar técnicas determinadas o dejando libertad para ello. Exigiendo variabilidad, es decir, sin poder repetir un número determinado de veces la misma técnica. Por un lado o por dos. Utilizando combinaciones o/y encadenamientos con otras técnicas. Con reacción por parte del adversario o sin ella. Con resistencia total o parcial al embate. Con contraataques ante una técnica señalada previamente por el compañero y sin aviso previo. Con proyección o sin ella. Con encadenamiento en judo suelo con otras técnicas o con randori, etc.

Por parejas, realizar uchi komi un número determinado de veces y sin olvidar el trabajo de suelo.

Uchi komis por tríos. Dos se encuentran separados unos metros entre sí y en medio se encuentra el tercero que corre de un puesto al otro realizando un número determinado de repeticiones. Los tres pasan por la posición central.

Uchi komis por cuartetos. Dos permanecen quietos y los otros dos son los que se desplazan a los lados para ejecutar las técnicas. Se puede convertir en una competición a ver quién captura al compañero. Cambio de funciones.

Uchi komis en círculos concéntricos. Cada x números de repeticiones, un círculo gira una posición en un sentido cambiando de parejas, y el otro círculo permanece fijo.

Uchi komis por filas que se miran. Una de ellas rota un puesto en un sentido, y la otra permanece fija.

Veamos ahora varias formas de entrenamiento del randori (combate):

Tanto en suelo como en pie, dos contra uno. Empiezan dos luchando, y en cuanto alguien marque puntuación, el vencido sale y entra el tercero.

Competición de judo suelo o juego pie sin kimono.

Durante cierto tiempo (ej. 1 minuto) un judoka adopta una actitud ofensiva, mientras que el adversario intenta no ser proyectado.

Durante cierto tiempo uno realiza técnicas que no podrá volver a repetir durante ese combate. Cambio de funciones.

Un alumno aventajado compite contra varios. El primero siempre permanece luchando mientras los otros van saliendo y descansan.

En esta ocasión se queda luchando el que consiga vencer. El proyectado es sustituido por otro de refresco.

## 5. Nuestra propuesta lúdica para el desarrollo del pensamiento táctico

A continuación presentamos una propuesta lúdica cuya práctica en edades infantiles podría proporcionar cierta transferencia positiva en el desarrollo de la conciencia táctica en los niños. En ellos se plantean las siguientes funciones tácticas:

Ofensiva: caracterizado por la continua toma de iniciativas.

Defensiva: en el cual se pretende repeler la iniciativa del contrario.

Pasiva: consiste en dejar transcurrir el tiempo sin realizar acciones de ataque ni defensa, principalmente ante una victoria momentánea y suele ir asociada a cansancio.

Contraataque: se espera la iniciativa del oponente para contrarrestar su técnica con otra fundamentada en los desequilibrios causados por la primera.

Segundas intenciones: actitud en la que se amaga o finta una técnica para acabar realizando otra aprovechando el desequilibrio del adversario.

Para el diseño de la siguiente propuesta hemos partido de juegos de forcejeo (movimiento natural del niño) basados en equilibrios y desequilibrios, empujes y tracciones para provocar la búsqueda de los fundamentos tácticos, aprovechando su empeño y deseo de querer derribar al oponente. En todos estos juegos se conjugan la mayoría de las funciones tácticas antes señaladas.

1. Pelea de gallos  
Desarrollo. Por parejas y en cuclillas con manos al frente. Se trata de derribar al contrario por la acción de empuje sobre las palmas de sus manos. Se puede saltar en todas las direcciones, pero no es válido ponerse de pie. Igualmente, un jugador perderá si toca el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sea la planta de los pies.  
Variante: Igual, cogidos de las manos o a una pica.

2. El bordón

Desarrollo. Se requiere una pica, banderín o simplemente un alumno colocado en el centro del círculo. Grupos de 3 a 10 participantes realizan un corro cogidos por las manos o por las muñecas de los compañeros. Consiste en traccionar y/o empujar del círculo sin soltarse para que otros lleguen a tocar el objeto central. La persona que lo derribe pierde un punto, así como el que rompa la cadena.

3. Lucha de equilibrio  
Desarrollo. Por parejas, en un banco sueco o en una línea del suelo. Consiste en ver quién se mantiene en equilibrio a pata coja pugnando con un contrincante. Para ello se colocarán a los lados del banco o de la línea e irán saltando a pata coja y con las manos en la nuca. Una vez que se aproximen, intentarán desequilibrarse, mediante empujones, de manera que vencerá el que quede encima del banco.

4. Dominados  
Desarrollo. Se divide la clase en dos equipos, uno que lleva el cinturón puesto y el otro sin él. El equipo que está desprovisto de cinturón persigue al otro e intenta capturarlo e inmovilizarlo. Una vez que la espalda toque más de tres segundos en el suelo, los inmovilizados quedan quietos cogidos por uno del equipo contrario. Está permitido que vayan dos contra uno o tres contra uno, pero como cada vez que cojan a un contrario debe quedarse uno con él, al final se habrán emparejado uno contra uno. En ese momento el profesor gritará osae komi e intentarán salir de la inmovilización durante 30 segundos. Se cuenta el número de inmovilizados que han conseguido salirse. Después se invierten los papeles y se hace un nuevo recuento. Ganará el equipo que haya obtenido mayor puntuación.

5. El baile del judo  
Desarrollo. Los niños formarán corros cogidos por las mangas y a la señal, todos deberán intentar barrer los pies de sus compañeros. Si se llega a apoyar la rodilla o cualquier otra parte del cuerpo que no sean los pies en el suelo se queda eliminado.

6. Ponte de pie  
Desarrollo: Parejas. Un miembro de la pareja se tumba en el suelo y el contrario le coge fuertemente a la altura de las rodillas con ambos brazos. El primero intenta ponerse de pie y separar las manos del suelo al menos durante tres segundos y en menos de un tiempo determinado (15 ó 30 segundos). El contrario se lo impide.

7. Empujar por parejas  
Desarrollo La pareja se coloca, de pie y frente a frente, uno a cada lado de una línea con las manos en los hombros del contrincante. A la señal, ambos empujan hacia adelante para conseguir sobrepasar la línea. Se puede jugar dentro de un espacio dibujado en el suelo o en una colchoneta para expulsar al otro.

8. Empujón trasero. Igual, empujar espalda contra espalda. En la misma disposición, un equipo contra otro.

9. Empujón sentado. Igual, sentados y espalda contra espalda.

10. Empujón en grupo. Igual que el anterior, en grupos de dos, tres, cuatro, etc., cogidos por los codos.

11. Empujar al terco. De pie, un jugador empuja a otro que se resiste al avance.

12. Sumo. Por parejas. Se trata de empujar al contrario hasta sacarlo del terreno de juego o conseguir levantar sus pies del suelo.

13. Lucha por el cinto  
Desarrollo. Por parejas. En suelo o en pie, a la señal, los contrincantes deberán pugnar por conseguir desatar y apoderarse del cinturón del contrario. Variante: Además, deben atarse los pies del adversario.

14. La guerra  
Desarrollo. Los dos equipos se colocan a la misma distancia de una línea central. A la señal, ambos equipos avanzan y tratan de conseguir sacar a los del equipo contrario por una línea de fondo de su tatami. El que es sacado por el lado contrario al suyo es eliminado. Gana el equipo que antes saca a sus contrarios. No se permite golpear, sólo empujar y arrastrar.

15. A la pata coja  
Desarrollo. Cada jugador elevará la pierna izquierda, que será cogida del tobillo por el contrario. Cada participante intentará hacer perder el equilibrio al contrario, con movimientos de las piernas. Variantes: Cada jugador se sujeta su pierna izquierda e intenta hacer perder el equilibrio al contrario, golpeándole en la mano libre con las palmas abiertas.

16. Palmas en el pecho  
Desarrollo: Sentados uno al lado del otro y de frente, empujan con las palmas en el pecho del compañero para vencerle hacia atrás. Pierde el que apoye la espalda o las manos en el suelo.

17. Lucha de espaldas  
Desarrollo: Por parejas, sentados, espalda contra espalda, entrelazan los brazos con el compañero. El juego consiste en intentar volcar al adversario hacia la derecha. Igual, hacia la izquierda. Igual, tumbando al contrincante hacia uno u otro lado hasta ponerle boca abajo e inmovilizarle durante unos instantes.

18. Pulso gitano  
Desarrollo: Por parejas, los participantes se cogen de una mano, la otra va a la espalda y colocan un pie adelantado, en contacto con el del compañero. El juego consiste en forcejear para conseguir desequilibrar al adversario y hacer que mueva el pie adelantado. El retrasado se puede desplazar, pivoteando sobre el adelantado. Cambio de mano.

19. La mula terca  
Desarrollo: Parejas. Un miembro de la pareja, la mula, se coloca en cuadrupedia con las caderas altas. El compañero le empuja intentando llegar hasta un lugar determinado, mientras la mula se resiste al avance.

20. Volver la estatua  
Desarrollo: Parejas. Un alumno se tumba boca abajo con las piernas y brazos abiertos, extendidos y rígidos. Consiste en intentar dar la vuelta o voltear a la estatua venciendo su oposición. Para ello se dispone de un tiempo (20-30 segundos). No se permiten pellizcos, golpes, cosquillas...

21. Arrancar cebollinos  
Desarrollo: Un alumno -el "cebollino"- se tumba boca arriba encima de una colchoneta. El compañero le coge de los brazos e intenta levantar la espalda y el trasero del "cebollino", que se resiste.

22. Jaque mate

Desarrollo Dos equipos de cuatro a quince jugadores. Se traza una línea demarcatoria de los espacios de los equipos y cada grupo elige un rey. Se trata de atrapar a los contrarios y llevarlos hacia el propio campo, donde el rey - que sólo podrá moverse por su terreno- los "tocará", haciéndolos prisioneros. Únicamente él tiene poder para conseguir rehenes mediante dicho acto. Los que sean capturados así, pasarán a formar parte de ese bando. Si se forman cadenas humanas los jugadores no podrán ser "tocados" por el rey mientras uno de sus integrantes esté pisando el campo propio.

23. Lucha en la frontera

Desarrollo: Dos equipos de cuatro a quince jugadores. Ambos equipos cuentan con el mismo número de participantes. La mitad de cada equipo se encuentra en el espacio intermedio de los dos campos, agarrados por la manos a un adversario. El resto ayudará al que lo considere oportuno. Se trata de llevar al equipo contrario al campo propio, de manera que aquel que sea trasladado a la zona contraria cambiará de equipo. Se puede considerar un tiempo determinado de juego o concluir cuando un equipo se quede sin miembros.

24. El círculo de la vida

Desarrollo: Dos cuatro a quince participantes equipos están enfrentados por la conquista de un espacio delimitado. Para lograr la plena posesión del círculo se tendrá que desalojar mediante empujones a los jugadores del bando contrario. Jugador expulsado -que toque con ambos pies fuera del círculo-, será eliminado.

25. Inmovilizaciones

Desarrollo: Parejas. Uno de los dos se tumba boca arriba. El otro le inmoviliza de la manera más eficaz que sepa, controlándole las piernas, los brazos y el cuerpo. A la señal del animador, el inmovilizado tendrá un minuto para salir de la inmovilización y ponerse de pie.

26. Judo suelo

Desarrollo: Espalda contra espalda. A la señal del animador ambos se dan la vuelta y forcejean para inmovilizar al contrario sobre su espalda al menos tres segundos. No está permitido ponerse de pie.

## 6. Conclusiones

Entendemos que la preparación táctica es un elemento imprescindible para los judokas, especialmente cuando la preparación física y la técnica se encuentran igualadas, su utilización puede ser decisiva en el resultado deportivo.

La conciencia táctica debe motivarse desde las primeras edades y de la forma más creativa posible. Por tanto, se conjugarán el trabajo físico y el mental, favoreciendo así, la inteligencia motriz.

Como docentes, la manera más eficaz de estimular la creatividad y la fluidez es siendo profesores creativos.

El objetivo prioritario en la iniciación deportiva es enfocar la enseñanza desde la diversión y la motivación que, por su puesto, no están reñidos con el aprendizaje y la eficacia.

Los requerimientos perceptivo, cognitivo y de decisión en el judo nos lleva a plantear serias dudas respecto a los métodos de enseñanza utilizados en las primeras edades. Previo a la propuesta de actividades de carácter técnico y motriz, sugerimos otras encaminadas al desarrollo de las capacidades perceptiva y cognitiva, así como de toma de decisiones y resolución de problemas.

## Bibliografía

- DEVIS, J. Y PEIRO, C. (1992) Nuevas perspectivas curriculares en la Educación Física: La salud y los juegos modificados. Barcelona: Inde.
- FRANCO DE SARABIA, F. (1985) Cinturón negro de judo. Madrid: Esteban Sanz.
- GARCIA MARTINEZ, J. (1987/88) "Juegos para el desarrollo de la táctica de combate desde las primeras edades". Tesina inédita. INEF Madrid.
- GUILFORD, J. P. (1978) Creatividad y educación. Barcelona: Paidós.
- INMAN, R. (1988) Las técnicas de los campeones en combate. Madrid: Ed. Eyra S.A.
- KIMURA, M. (1976) El judo; conocimientos prácticos y normas. Barcelona. Ed. Aedos.
- KUDO, K. (1979) Judo en acción. Técnicas de proyección. Bilbao Ed. Fher, S.A.
- MENDEZ, A. Y MENDEZ, C. (1996) Los juegos en el currículum de la Educación Física. Barcelona: Paidotribo.
- RIERA, J. (1995) "Estrategia, táctica y técnica deportivas", en Apunts de Educación Física y Deportes, 39, 45-56.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1990) Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: Ed. Gymnos.
- TAIRA, S., HERGUEDAS, J. Y ROMAN F., (1992) Judo (I). Madrid: Comité Olímpico Español.
- UZAWA, T. Pedagogía del judo. Enciclopedia Salvat.
- VAZQUEZ, B. (1989). "Seminario de Creatividad y Educación Física". INEF Madrid.