

LA INICIACIÓN AL JUDO

1.- LA INICIACIÓN DEPORTIVA

El común denominador lo constituye aceptar que la iniciación deportiva es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva. Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes” (Blázquez, 1999).

Para Sánchez Bañuelos (1986) un individuo está iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición.

Para Hernández Moreno, en Blázquez (1999), la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional. Un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones.”

Dicho proceso de iniciación no debe entenderse como el momento en el que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia, y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva, (Blázquez, 1986).

También es cierto que el término iniciación deportiva es entendido y analizado desde diferentes perspectivas, según el tipo de preocupación del profesional que lo aborde.

a) El profesor de educación física, más interesado por la formación de sus alumnos que por el rendimiento que obtengan, concibe este proceso con una visión genérica y polivalente; guiado fundamentalmente por principios psicopedagógicos, está más preocupado por estimular al niño y proporcionarle unas bases que le permitan, con posterioridad, situarse en las mejores condiciones para cualquier aprendizaje, que por la eficacia concreta en alguna práctica y su posterior orientación hacia la competición.

En la educación física, el deporte constituye un contenido que se utiliza fundamentalmente como medio de formación. En este sentido la práctica deportiva constituye un soporte, actualmente indispensable, para alcanzar los objetivos educativos. En la educación física, por encima de la búsqueda del rendimiento se sitúa la creación de hábitos y actitudes positivas y favorables a la práctica deportiva. Para

conseguirlo, se deben eliminar aquellas prácticas de excesivo rigor técnico, fomentando, en cambio, aquellas otras que resultan más motivantes en su desarrollo.

b) El entrenador o el técnico deportivo, en cambio, vinculado, generalmente a una sola práctica deportiva y con una visión más restringida, buscará mayoritariamente la consecución de un resultado. La iniciación deportiva supondría la primera fase de una orientación hacia el éxito, basándose en los modos más rentables para la enseñanza de la técnica.

Esta iniciación podrá tener diferentes orientaciones, siendo la mayoría de las veces el propio profesional quien orienta a sus alumnos hacia alguna de éstas:

- a) El deporte recreativo. Aquél que es practicado por placer y diversión, sin importancia del éxito.
- b) El deporte competitivo. Aquél que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo, buscando el éxito deportivo.
- c) El deporte educativo. Aquél cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo.

Cada niño se decide (o deciden por él) por una actividad físico-deportiva en función de alguno de estos aspectos. En cualquier caso, lo que siempre es necesario es que el practicante aprenda los aspectos técnicos y tácticos sobre los que se fundamenta el deporte en cuestión sea con carácter recreativo, competitivo o de formación.

El proceso de iniciación debe hacerse de forma paulatina y acorde con las posibilidades y necesidades de los individuos. Generalmente , se comienza por prácticas simplificadas y polivalentes, tales como juegos, para ir, progresivamente, aumentando la complejidad y llegar a la práctica deportiva en sí. Asimismo, se procura, en el caso de niños/as, que no se especialicen con demasiada premura. En un principio, es conveniente tomar contacto con diferentes deportes y de diferente tipo, por ejemplo, deportes individuales (atletismo, natación, gimnasia, etc.), deportes de adversario (judo, tenis, etc.), deportes de equipo (baloncesto, voleibol, etc.); y posteriormente irse definiendo por aquellas prácticas más acordes con las posibilidades físicas del futuro deportista.

Una buena iniciación se caracteriza por permitir la máxima inclusión y participación. Admite que los que tienen talento deportivo puedan progresar en una especialidad, pero que en cualquier caso todos adquieran hábitos y afición al deporte y estén ilusionados por su práctica.

Uno de los peligros más comunes por parte de entrenadores y técnicos es pensar que todos sus pupilos pueden llegar a ser campeones. Esta idea lleva, en ocasiones, a exigir del niño/a mucho más de lo que realmente puede dar de sí, llegando, algunas veces, a despertar rechazos a la práctica deportiva en cuestión. Asimismo, incita a descartar a aquellos niños/as que por sus condiciones se percibe claramente que no llegarán al éxito en ese disciplina.

Así pues, y a modo de síntesis, podemos concluir diciendo que la iniciación deportiva se caracteriza por:

- Ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás.
- Ser un proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas.
- Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos, y actitudes para desenvolverse la más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.
- Ser una etapa de contacto y experimentación en la que se debe conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

Por el contrario, no se hablará de iniciación deportiva cuando se dirija la práctica al entrenamiento sistemático para la competición y el rendimiento máximo.

2.- LA EDAD DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Existe cierta disparidad de opiniones en lo concerniente al momento de iniciación según sean los deportes practicados, el tiempo en el que puede comenzar la especialización y la edad en la que se alcanzan los máximos resultados. La edad media es del orden de los once años, pero en ciertos casos puede organizarse una práctica bastante intensa ya a los cinco años (Durand, 1988)

Según Le Boulch (1991), el deporte educativo puede ser aplicado al concluir la etapa de educación psicomotriz, es decir a partir de los 8 ó 9 años. Pudiendo a partir de esta edad utilizar el deporte como un medio de educación psicomotriz, a condición de que se desmarque de la pedagogía del aprendizaje deportivo tradicional.

Para Diem (1979), la capacidad para el juego y la competencia en grupo comienza a los 5 ó 6 años de edad. A esa edad los niños ya comprenden que el deporte y los juegos de movimiento requieren la colaboración de otros y son, aunque en una forma elemental procesos grupales, siendo importante para la futura capacidad deportiva del niño descubrir todo el potencial de movimiento que hay en el ser humano mediante tareas acordes con su grado de evolución individual.

En el proceso de aprendizaje motor, habitualmente hacia los 7 años, el niño/a comienza a integrar en una actividad deportiva los elementos técnicos que ha adquirido. El niño en este momento selecciona ciertos elementos técnicos entre los ya conseguidos y los incorpora a la modalidad deportiva determinada, sin necesidad de ayuda exterior. Es a partir de entonces cuando el niño está listo y su destreza motriz se vuelve auténtica actividad deportiva (Burns y Gaines, 1986).

La edad de iniciación deportiva se centra entre los seis 6 y los 10 años, en estas edades se inician en el deporte el 52'7%, siendo la edad de los 6 y los 8 años con el 14'3% y 14'6% respectivamente las que alcanzan mayores cotas de iniciación deportiva, seguidas de la edad de 10 años con el 13'4% y la de 9 años con el 11%, siendo en la edad de los 7 años con el 7'5% en donde menos niños se inician en la práctica deportiva.

Desde el punto de vista de las consideraciones teóricas como de las opiniones de especialistas que están trabajando que están trabajando en la práctica en general, la edad ideal para entrar en contacto directo con el deporte a un cierto nivel de exigencia, sería el período comprendido entre los 6 y los 12 años y que sería verdaderamente eficaz alrededor de los 9-11 años. La media de las edades mínimas es de 6 años. La media de las edades medias es de 11 años.

En líneas generales la edad de iniciación deportiva corresponde a:

PERÍODOS SENSIBLES PARA DETERMINAR LA EDAD DE INICIACIÓN DEPORTIVA			
6 años EDAD PRECOZ	9-11 años EDAD EFICAZ	11 años EDAD MEDIA	12 años EDAD ESPECIALIZACIÓN

(Blázquez, 1999)

3.- FACTORES INTERVINIENTES EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Podemos considerar como factores que intervienen tanto en la iniciación como en la enseñanza deportiva los siguientes:

- Las características del sujeto que aprende
- Las características de la actividad deportiva
- Los objetivos que se pretenden alcanzar
- Los planteamientos pedagógicos o métodos didácticos
- El contexto

3.1.- EL SUJETO

Tanto si el sujeto que aprende es un niño como si es un adulto, se deben tener en cuenta las características de ese sujeto que aprende. Dentro de esas características se deben considerar:

- Las capacidades físicas básicas, si tienen una formación básica anterior, etc.
- El período de la vida del individuo en que se encuentra, la etapa de crecimiento; no es lo mismo edad cronológica que edad biológica.
- La personalidad y el comportamiento del individuo.
- Valorar la motivación hacia la práctica deportiva general y en particular a ese deporte en concreto. Esta motivación puede ser motivación intrínseca o motivación extrínseca.
- Su acervo motor y su experiencia motriz.
- Su capacidad de aprendizaje.
- Las condiciones de salud física, psíquica y social.
- Y todos aquellos factores que puedan influir en su personalidad y en su comportamiento.

Aspectos a considerar en la práctica del judo en niños de 6 a 12 años

Este período es muy importante porque la evolución de las estructuras nerviosas es rápida. Es la edad favorable para el aprendizaje de los gestos. Así pues habrá que perseguir la adquisición de las “habilidades motrices de base” evitando estereotiparlos por la repetición. Y en el caso de que busquemos en la enseñanza del judo la eficacia como objetivo prioritario, estaremos bloqueando la búsqueda de la iniciación a un sistema de funcionamiento únicamente adaptado al judo, es lo que hará perder a esta actividad toda la riqueza de la dimensión educativa.

Podemos establecer diferentes características del sujeto que aprende entre los 6 y 12 años:

- Necesidad de movimiento

A esta edad los niños tienen una incesante necesidad por moverse, no pueden “estar quietos”. Esto debemos aprovecharlo en la sesión y darles la posibilidad de actuar, dando mayor importancia a la demostración que a la explicación. No obstante, debido a la todavía fragilidad del organismo en estas edades debemos saber jugar con los tiempos de recuperación activa durante la sesión.

- Necesidad de desarrollo cardiopulmonar

Podemos ayudar al desarrollo natural mediante el dominio de la función respiratoria, planteando ejercicios que aceleren la respiración, haciendo trabajar todo el tejido pulmonar particularmente las zonas altas de los pulmones que son poco solicitadas en la respiración normal.

- Necesidad de gimnasia vertebral

Debemos contribuir a una constitución equilibrada, intentando trabajar la simetría de los movimientos por ambos lados, y a la adquisición de una flexibilidad articular homogénea y suficiente.

- Necesidades musculares

No se trata de desarrollo sino de preparación técnica y fisiológica al esfuerzo tan importante realizado en los años posteriores. El trabajo de tronco en particular será realizado mediante la iniciación a una musculatura adaptada de las regiones abdominal y dorsal.

- Necesidades psicológicas

Existe una inestabilidad relativa en estas edades que no permite la atención durante mucho tiempo, por lo que deberemos crear un gran interés en los niños, llamarles la atención, y la variabilidad de los ejercicios y las forma jugadas son la clave.

3.2.- LAS CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Las características del deporte, de su estructura y de su dinámica van a ser un factor significativo, pues en función de ellas se será más apto para una u otra modalidad deportiva. Si un sujeto posee las aptitudes que solicita un determinado deporte tendrá más opciones de triunfar en él.

El tipo de deporte en el que se va a iniciar el sujeto va a ser fundamental a la hora de seleccionar las estrategias y la metodología a utilizar por el profesor/entrenador así como las propuestas pedagógicas idóneas.

El judo se trata de un deporte sociomotriz de oposición, donde a partir de una serie de patrones motrices. Solicitan una puesta en práctica de los mismos en el momento adecuado y ante la situación precisa, donde influirá la presencia del oponente y su comportamiento.

Desde el punto de vista profundo el judo es:

- La búsqueda de la supremacía, donde el objetivo es el cuerpo del otro
- La caída al suelo significa la derrota

Desde el punto de vista de las tareas la actividad consiste en:

- Procesos habituales de reequilibración; presa de apoyo de todas las partes del cuerpo sobre el cuerpo del oponente.
- Trabajo sobre la manipulación del cuerpo del oponente (controlar, agarrar, puesta en movimiento del cuerpo del otro con todo el cuerpo).
- Una tarea que trata de un espacio: sin relación con el espacio del compañero donde la lucha es episódica, a los espacios interdependientes donde es intensa.

Características del Judo:

Judo pie: coordinación, rapidez y fuerza del tren superior e inferior, agilidad, actividades posturales, etc.

Judo transición: paso, situación del cuerpo en el espacio, fuerza dinámica del tren superior, agilidad, capacidad para coger apoyos con todas las partes del cuerpo.

Judo suelo: fuerza de extensión, de flexión, de rotación de tronco, fuerza estática del tren superior, flexibilidad, etc.

3.3.- LOS OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN ALCANZAR

Los objetivos del deporte en estas edades (deporte en edad escolar) debe ser coincidente con los objetivos educativos de la educación física escolar.

- Ampliación del acervo motor de habilidades motrices deportivas
- Perfeccionamiento y progreso en la ejecución

- Disposición para el rendimiento
- Favorecer la socialización: cooperación-integración
- Lograr la emancipación y autonomía
- Orientación y adaptación deportiva
- Opcionalidad a la especialización deportiva

3.4.- LOS PLANTEAMIENTOS PEDAGÓGICOS O MÉTODOS DIDÁCTICOS

De la misma forma que la técnica de combate evoluciona, la pedagogía del aprendizaje debe crearse su propia evolución. Esta noción concierne dos aspectos:

- El contenido del aprendizaje propuesto (la técnica).
- La forma de abordarla (la pedagogía)

El profesor no debe explicar una técnica, demostrarla y hacer que la practiquen, sino que él debe:

- Describir una posición original: “ uke (quien recibe la acción) está en posición de defensa a cuatro patas y tori (quien realiza la acción)) busca formas de darle la vuelta “.
- Observar los esfuerzos de los alumnos por dar diferentes y nuevas soluciones.
- Retener las soluciones eficaces, para con sus conocimientos y las de los alumnos, llegar al dominio de las ejecuciones.
- Hacer realizar a los alumnos la secuencia establecida para conseguir la automatización.

El alumno va ahora a reproducir un esquema motor sobre un fondo preestablecido de búsqueda de soluciones a los problemas planteados. Esta exploración que precede al aprendizaje favorece al alumno, a la vez la asimilación kinestésica, la motivación a la práctica y la confianza en sus medios para resolver los problemas planteados.

Atendiendo a este planteamiento pedagógico deberemos solo indicar las direcciones generales de la solución, permitiendo así al alumno elaborar su propia solución, que será ciertamente eficaz dentro de su nivel, pero mostrando algunas diferencias con respecto al de los deportistas de élite.

El profesor planteará las situaciones problema y el alumno adaptará las diferentes soluciones a su características físicas, a los diferentes adversarios y situaciones. Y con la práctica y corrigiendo los posibles errores de sus secuencias técnicas, cada judoka podrá llegar a elaborar su propio judo.

3.5.- EL CONTEXTO

Las características del sujeto y las de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales y condicionales básicos, que se ven completamente con el contexto en el que se ubican ambos.

No es lo mismo si la actividad se contextualiza en un ambiente educativo como puede ser la escuela, que si éste es un ambiente eminentemente competitivo/de rendimiento como pudiera ser el seno de un club deportivo o recreativo, donde se pretende ocupar un tiempo de ocio de forma activa. Los fines de la actividad son distintos y por tanto las características del proceso de iniciación deportiva deben ser diferentes.

El contexto también puede estar íntimamente relacionado con el sujeto porque no es lo mismo nacer en una familia cuyos miembros son practicantes e incluso federados de una determinada modalidad deportiva que en una familia indiferente ante la práctica deportiva.

Las dificultades para disponer de instalaciones o materiales necesarios para la práctica de una u otra modalidad deportiva va a suponer otro elemento importante a la hora de valorar la iniciación en un deporte.

4.- LOS FACTORES DE LA INICIACIÓN A LA ENSEÑANZA DE LA LUCHA

Pese a situarnos en el contexto del judo, Amador (1992), establece una serie de factores comunes en los deportes de combate, donde se incluye el deporte que nos aborda.

Para construir situaciones de enseñanza es necesario definir y describir las características de cada uno de los factores a considerar en la iniciación a este grupo de actividades físicas, para que el enseñante, en función de los niveles curriculares, unidades didácticas, objetivos cognitivos, motrices y afectivo-sociales desarrolle las programaciones más adecuadas.

FACTORES DE LA INICIACIÓN A LA ENSEÑANZA DE LA LUCHA

- Etapa/Fase
- Institucionalización
- Objetivos generales y específicos
- Estructura grupal
- Estrategias: instructiva, participativa, emancipativa
- Finalidad
- Reglas
- Espacio
- Tiempo
- Puntuación
- Rol
- Subroles sociomotores

- Acciones técnico-tácticas
- Contracomunicación
- Blanco/meta

1. Fase/etapa

De aproximación macrogrupal, de aproximación microgrupal, de aproximación dual, del dominio técnico-táctico y de perfeccionamiento.

2. Institucionalización

Supone la organización progresiva de las actividades deportivas menos estructuradas a más codificadas:

- Actividades/tareas de oposición
- Juegos de oposición
- Actividad/tarea luctatoria
- Juegos de lucha
- Deporte de lucha

3. Objetivos generales y específicos

Las metas y fines de nuestros programas de iniciación deportiva conducirán a los objetivos generales y específicos que pretendamos alcanzar en cada ciclo anual, semestre, trimestre, mes, semana, o sesión diaria de cada fase.

Los objetivos generales y específicos vendrán determinados por las unidades temáticas a impartir. Para operativizarlos es necesario estructurar de forma sistemática las sesiones de trabajo.

J. Picornell (1992), en Amador (199) refiriéndose al judo propone:

OBJETIVOS GENERALES EN EL JUDO

OBJETIVOS COGNITIVOS	Conocer la importancia de la lucha en las distintas culturas. Trabajar sobre conceptos físicos: desequilibrios, reequilibrios, centro de gravedad, fuerzas.
OBJETIVOS MOTORES	Desarrollar las cualidades físicas. Desarrollar las habilidades motrices. Pasar rápidamente del pensamiento a la acción. Responder a las acciones del compañero en función de éstas.
OBJETIVOS AFECTIVO-SOCIALES	Descubrir las posibilidades de uno mismo frente a los demás. Aprender a aceptar las normas del grupo. Aprender a respetar a los demás. Aprender a comunicarse con el propio cuerpo.

(Picornell, 1992).

4. Estructura grupal:

Este factor se refiere al tamaño de los grupos de clase y al número de participantes que deben interaccionar participando en la realización de una tarea.

Se plantearán progresivamente según las fases situaciones del siguiente tipo:

1. Masiva-colectiva
2. Grupal: pequeños grupos
3. Dual/singular: uno contra uno

5. Estrategias de enseñanza

Las estrategias de enseñanza definen el rol del entrenador y el del deportista en el proceso de la iniciación.

6. Finalidad

Todos los deporte de lucha tienen alguna o varias de las siguientes finalidades..
En el caso del judo su finalidad sería:

- desequilibrar/ derribar
- privar de libertad de acción en suelo

No obstante, dependiendo de los objetivos que nos planteemos podremos utilizar finalidades como:

- excluir
- fijar o controlar
- tocar al oponente
- etc..

7. Reglas

Este factor se incluirá en cualquiera de las situaciones de juego luctatorio. Deben tenerse en cuenta los criterios por los que se definirán las reglas de los juegos luctatorios para cada fase de la iniciación. Deben considerarse básicamente en función del tipo de propuesta alguno/s de los siguientes aspectos:

1. La descripción
2. La/s finalidad/es
3. La descripción y delimitación del espacio
4. Las formas de relacionarse con el compañero y con el adversario
5. Las formas de puntuar
6. Las formas de ganar o perder
7. Los tiempos
8. El rol de cada participante

8. El espacio

La definición del espacio: sus dimensiones, la subdivisión en subespacios y la forma de utilizarlo/s debe tenerse en cuenta en cada una de las fases de la enseñanza.

9. El tiempo

Las condiciones de regulación del tiempo en las situaciones pedagógicas de cada una de las fases, deben ser determinadas.

Para la construcción de situaciones de juego habremos de tener en cuenta el siguiente principio en relación a la utilización de los componentes espacio y tiempo:

- + tiempo y – espacio = + subroles sociomotores
- tiempo y + espacio = - subroles sociomotores.

10. Puntuación

Hace referencia a la manera de conseguir ventajas, puntuar o ganar cuando planteemos situaciones de juego de oposición y/o lucha de todos contra todos, grupo contra grupo, uno contra uno.

11. Roles sociomotores

En la lucha la ganancia de puntos o la obtención de la victoria del oponente está directamente relacionada con las acciones técnico-tácticas ofensivas o de ataque. Ello no quiere decir que en un momento determinado un luchador pueda obtener ventaja o incluso puntuar o ganar en el rol de defensa. Por ello le otorgaremos al rol de ataque el carácter de “dominante” y al de defensa de “no dominante”. Parece pues que entre ataque y defensa de dos competidores pueden establecerse las siguientes relaciones en función del rol:

LUCHADOR A	LUCHADOR B	MOMENTO/TIEMPO
ataca	ataca	No simultáneo (alternativo)
ataca	defiende	Simultáneo
ataca	contraataca	No simultáneo (alternativo)
defiende	defiende	Simultáneo

12. Subroles sociomotores

El subrol es una acción motriz con significación estratégica mínima en el contexto de la lucha. Es importante distinguir esta noción del concepto de “técnica”. Si descomponemos las técnicas están formadas por diferentes acciones motrices que serían los subroles sociomotores (desequilibrios, acercamiento, tracción, etc.)

Cada uno de los subroles sociomotores puede ser el conjunto de unidades motrices mínimas (gestos, acciones...) que constituyen una unidad global y funcional objetiva y medible, con significación estratégica.

Las acciones motrices denominadas subroles son un amplio repertorio que no obligan al alumno a reproducir un modelo. En el caso de que planteemos la acción de “segar con la pierna”, al grupo de alumnos, probablemente encontremos tantos modelos como número de parejas hay en la clase.

13. Acciones técnicas

Amador utiliza el término de “subrol predominante”, o “determinante” en el sentido, de que en la secuencia motriz es el que va a materializar el derribo del adversario. Entre las posibles ventajas de utilizar este criterio se destacan:

1. El profesor es más explícito, ya que refiere el subrol y la parte del cuerpo que interviene.
2. En procesos de iniciación a la enseñanza de las actividades-juegos de oposición, permiten la presentación de modelos más globalizados. Así, si deseamos exponer distintas situaciones luctatorias a partir del subrol “ con la pierna del atacante, acción de siega exterior sobre la pierna del oponente” estaríamos presentando la acción de O soto Gari, de Judo o por ejemplo la Pardelera, de Lucha Canaria.
3. En procesos de entrenamiento podrían permitir estas denominaciones formas más abiertas y adaptadas al contexto real práxico de lucha.

14. Contracomunicación

En la construcción de situaciones lúdicas de lucha y de enseñanza tendremos en cuenta que la relación de oposición del adversario está mediatizada por los agarres, la distancia de guardia, las posiciones y el código praxémico.

15. El blanco o meta

Podemos hablar de blanco material, que puede ser un móvil, implemento o lugar del espacio de juego y de blanco/meta humana, que será el cuerpo del adversario, que será global o segmentaria. En el primer caso se propondrían situaciones en las que no existirá limitación en la utilización del blanco. En el segundo, las acciones estarán orientadas a una parte del cuerpo: tronco, piernas, brazos, etc. del oponente.

5.- FASES DE LA INICIACIÓN A LA ENSEÑANZA DEL JUDO

La característica de cada deporte determinan las etapas más adecuadas para la formación de los deportistas. Sin embargo, no existe homogeneidad en cuanto al número de etapas y a qué edades comprende cada. Incluso hay divergencias de criterios en la misma disciplina.

Diversos autores coinciden en señalar tres fases principales:

- La de formación básica
- La de desarrollo o enseñanza
- La de perfeccionamiento

Teniendo en cuenta los estadios evolutivos del sujeto y el nivel de maduración psíquica, motriz, así como de coordinación, puede considerarse la edad de inicio en torno a los 10 años. Recalcamos que esta edad debe ser de inicio a la práctica de un deporte de lucha y no a la lucha. (Amador, 1990).

Según este autor, a pesar de que existen clubes y escuelas en las que admiten niños a partir de los 6 años e incluso antes, en estas edades se pueden establecer algunas fases en las que vamos a estructurar actividades y juegos de oposición y lucha, sin que necesariamente se tenga que practicar un deporte concreto.

Amador, (1990) distingue las siguientes fases de la iniciación a la enseñanza de los deportes de lucha:

ETAPA DE PRE-LUCHA:

- Fase de aproximación macrogrupal
- Fase de aproximación microgrupal

ETAPA DE LUCHA:

- Fase de aproximación dual
- Fase del dominio técnico-táctico
- Fase de perfeccionamiento

FASES DE LA INICIACIÓN A LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES DE LUCHA

ETAPAS	FASES	EDAD	ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS
PRE-LUCHA	Aprox. Macrogrupal	6-8 años	Juegos de oposición Juegos de lucha	Metodología global Instructiva
PRE-LUCHA	Aprx. Microgrupal	8-10 años	Actv. de lucha Juegos oposición Juegos de Lucha	Meto. Global Instructiva Participativa
LUCHA	Aprox. Dual	10-12/13 años	Juegos de lucha Deporte de lucha	Met. Global- analítica Instruc-particip.
LUCHA	Dominio Técnico- Táct.	12/13-15 años	Deporte de lucha	Met. Mixta Particip- emancipativa
LUCHA	Perfeccionamiento	16 años y +	Deporte de lucha	Met. Mixta Emancipativa

(Amador, 1990)

Carratalá (1996), establece varias etapas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del judo, estableciendo la etapa de iniciación de los 6-8 años. Establece las siguientes etapas:

- LA INICIACIÓN: 6-8 AÑOS (del cinturón blanco al amarillo)
- EL PERFECCIONAMIENTO GLOBAL: 9-12 AÑOS (del cinturón amarillo al verde).
- EL PERFECCIONAMIENTO INDIVIDUALIZADO: 13-15 AÑOS (del cinturón verde al marrón),

VISIÓN GLOBAL DE LAS DIFERENTES ETAPAS			
	Primera etapa (6-8 años) Juego adaptado	Segunda etapa (9-12 años) Bases del judo	Tercera etapa (13-14 años) El judo como deporte
Objetivos	-Toma de conciencia del cuerpo. - Identificar las propias capacidades para luchar. - Tomar conciencia de las posibilidades de inmovilizar caer y proyectar.	- Conocer los fundamentos básicos del judo. - conocer las situaciones básicas de aplicación de las técnicas. - aplicar las técnicas básicas en función de la situación de la pareja.	- Perfeccionar los modelos técnicos básicos del judo. - Aplicación de las acciones tácticas básicas del judo en randori. - Conocer y aplicar las normas básicas del reglamento.
Contenidos	- Juegos de cooperación - Juegos de oposición - Caídas - Judo suelo - Judo pie	- Fundamentos - Caídas - Desplazamientos - Técnicas de judo suelo - Técnicas de judo pie	- Fundamentos - Desplazamientos - Estudio del trabajo en cooperación con el compañero - Perfeccionamiento de las técnicas en desplazamiento - Trabajo de ataque y defensa - Puesta en práctica de lo aprendido en situación real.
Actividades	- Juegos de cooperación: permitirán que se introduzcan en los deportes de lucha a través de situaciones de contacto con su compañero. - Juegos de oposición: planteamiento de la oposición de forma progresiva, desde una oposición más apremiante (el cuerpo a cuerpo). - Caídas: tras un aprendizaje elemental de las formas básicas de caer, las practicaremos a través del juego. - Judo suelo: actividades de traccionar, empujar, controlar, girar, volcar. - Judo pie: actividades de tracción, empuje, desplazamientos, desequilibrios, etc.	- Plantear actividades que induzcan al descubrimiento de las técnicas de judo. - Aplicación de las técnicas a través de situaciones jugadas. - Aplicación de las técnicas en función del desplazamiento y de la tracción o empuje por parte de Uke o Tori.	- Ejercicios de estudio de la técnica con y sin desplazamiento. - Ejercicios basados en la situación real de aplicación de la técnica; en cuanto al desplazamiento, la tracción o el empuje por parte de Uke o Tori. - Ejercicios de corta duración en donde se planteen actividades de ataque y defensa. - Trabajos de corta duración de randori con énfasis en la aplicación de los principios del judo.

Carratalá, V. (2000)

6.- LA INICIACIÓN AL JUDO: PRIMERA ETAPA DE ENSEÑANZA. 6-8 AÑOS

Siguiendo a Carratalá que establece la etapa de iniciación al judo entre los 6 y 8 años, y coincidiendo esta etapa con la fase de aproximación macrogrupal o etapa de pre-lucha que establece Fernando Amador, describiremos los aspectos más relevantes con respecto a las características motoras y psicológicas de los 6 a los 8 años.

A nivel motor se caracterizan por:

- Incapacidad del dominio de los gestos de coordinación complejos (como las técnicas de judo)
- Dificultad para coger en función del otro (coger adaptándose a las acciones y reacciones del compañero/adversario es una verdadera dificultad).

Consecuencias pedagógicas:

- Aproximación global del gesto.
- Partir de las respuestas espontáneas de los alumnos.
- Presentar de entrada el principio del judo de utilización de la fuerza del adversario.

A nivel psicológico se caracterizan por:

- Necesidad de seguridad afectiva y psíquica.
- Centrar el trabajo en el placer del instante.
- Función verdadera del juego.
- Atención muy focalizada (dificultad de aprender varios parámetros).

En estas edades se debe incidir en la relación dinámica que debe unir a los dos compañero/adversario durante el proceso de aprendizaje. Es importante que reconozcan la diferencia entre tori y uke (el que ataca y el que recibe el ataque respectivamente).

Hay que hacerles ver que:

- Que ambos pueden agarrar de forma diferente en una misma situación.
- Que uke tras un ataque puede tomar la iniciativa.
- Que tori puede encadenar respondiendo al comportamiento de uke.

6.1.- PEDAGOGÍA DEL JUDO DE 6 A 8 AÑOS (Carratalá, 1996).

Aspectos metodológicos a considerar

- Crear un clima de distensión y alegría.
- Control de los más fuertes.
- Control de los más agresivos.
- Estimular a los más débiles y pacíficos.
- Seguir una progresión que permita la integración de toda la clase.
- Plantear las tareas en situaciones variadas.
- Favorecer los cambios constantes del adversario.
- No emitir ningún tipo de conducta del adversario.

Los objetivos perseguidos serían:

A. GENERALES

1. Proporcionar los primeros conocimientos de una práctica.
2. Proponer una práctica corporal formada de situaciones en la que el alumno deberá responder por el mismo y con la ayuda del grupo.
3. Favorecer la reflexión en el alumno a partir de la observación y relacionando sus soluciones con las de los demás.

B. ESPECÍFICOS

1. Conocer su propio cuerpo
 - Afianzar la lateralidad.
 - Conocer su movilidad.
 - Tomar conciencia de su respiración.
2. Actitud de judo
 - Aprender a tomar referencia de la situación y papel de las diferentes partes del cuerpo en sus acciones.
 - Conocer los diferentes desplazamientos.
 - Conocer la noción del ritmo de desplazamiento.
3. Nage Waza (Judo en pie)
 - Tomar conciencia de la sensación de contacto con el adversario
 - Comprender las diferentes acciones (utilización de la fuerza, aprovechar la fuerza de uke en el sentido de su acción).
 - Tomar conciencia de la sensación de estabilidad e inestabilidad.

4. Ne Waza (Judo en suelo)
 - Aprender a utilizar el peso del cuerpo
 - Conocer diferentes formas de inmovilizar desde diferentes posiciones.
 - Conocer diferentes formas de dar la vuelta según situación de uke.
5. Arbitraje
 - Conocer las nociones fundamentales.
6. Forma de trabajo
 - Aprender a cooperar (observación del otro).
 - Habitarse a la búsqueda de soluciones en las situaciones planteadas.

La enseñanza se organiza entorno a seis puntos clave:

1. Presentación de situaciones problema.
2. Búsqueda y elaboración de situaciones.
3. El niño posee por sí mismo unos conocimientos.
4. Vivir el ensayo es esencial; el tiempo pasado, el camino a seguir, los sondeos son fuentes de placer y conocimiento.
5. Tolerancia del error, y en la ausencia momentánea de respuesta adoptada.
6. Atención particular a las relaciones y el aprendizaje del trabajo en grupo.

Esta enumeración excluye las nociones de:

- Adquisición técnica dogmática.
- Demostraciones magistrales.
- Rendimiento objetivado por los resultados de la competición.
- Tiempo perdido con relación al tiempo previsto.

7.- EL JUEGO COMO MEDIO DE TRABAJO

Esta primera etapa de iniciación se aborda a través del juego, ya que es el recurso que poseen los niños y niñas de estas edades para favorecer por sí mismos su desarrollo y crecimiento, sin depender de estímulos externos.

Además de ser una forma generadora de placer y fuente de motivación, logramos con él una gran entrega de participación, dando sus propias soluciones a los problemas que se planteen sin depender de las soluciones del profesor. Los principales objetivos del juego en estas edades serán el disfrute del juego en sí, la cooperación y la oposición. No obstante, no debemos dejar a un lado juegos cuyo objetivo sea el dominio de los desplazamientos, el dominio del propio cuerpo y el dominio de los aparatos, que nos

permitirán crear un rica base motriz para poder abordar con éxito los juegos de cooperación y oposición. A fin de cuentas los objetivos del juego en la educación física general y el Judo son los mismos, se trata de *dominar el comportamiento*.

Se debe comenzar con los juegos de cooperación, siendo el primer acercamiento a las actividades de oposición y juegos de lucha a través del contacto con los demás compañeros. Toman conciencia del cuerpo del otro sin verlo como un adversario, sino como un compañero o participante más.

De esta manera son animados a desarrollar un cierto número de capacidades de orden motor, cognitivo, afectivo y de relación, lo que puede permitir un progreso evolutivo hacia un “saber ser” y un “saber estar”.

La segunda fase del juego será la de oposición, donde habrá que seguir un progresión hasta llegar a la situación del cuerpo a cuerpo natural del judo. Pasaremos por las siguientes etapas:

- Juegos de oposición a distancia: existe un contacto mínimo con el adversario y un primer acercamiento a la competición.
- Juegos de oposición a media distancia: mayor relación y contacto con el adversario.
- Juegos cuerpo a cuerpo: contacto más próximo y donde hay que actuar sobre el adversario para vencer (controlar, fijar, desequilibrar, excluir, etc.)

El éxito de los juegos depende de la preparación precisa, de la organización del material, de la presentación, de la distribución de los alumnos, de la explicación (breve, clara y precisa). Hay que tener en cuenta que algunos juegos pueden perder interés por los niños, por lo que la creatividad y la novedad del profesor además la observación de los niños jugando debe llevar al educador a encontrar variantes y a recurrir a nuevos juegos.

8.- PROGRESIÓN EN LA ENSEÑANZA DEL JUDO EN LA INICIACIÓN

Debido a las características del judo, en fase de iniciación al judo llevaremos a cabo una progresión de trabajo comenzando por el judo suelo, siguiendo con el aprendizaje de las caídas y el judo pie.

Con el judo suelo se consigue una puesta rápida de la acción de lucha, además de garantizar la seguridad al tiempo que se introduce a los alumnos en el trabajo de oposición del cuerpo a cuerpo de forma real y con las mayores garantías de seguridad.

Simultáneamente a esta etapa se puede abordar el aprendizaje de las caídas para continuar con el judo pie

El judo pie constituye en los debutantes una defensa natural a las acciones del adversario, donde el niño actuará en función de las acciones del otro, a la vez que desconocen las posibilidades propias y las del adversario, creando un cierto temor a

intervenir por si son derribados. Este hecho justifica la iniciación al judo por el trabajo de judo suelo.

Esta distinción del trabajo en dos fases, de judo suelo y judo pie, no quiere decir que sean independientes, sino que empezaremos por trabajar el judo suelo por las razones expuestas, pero podremos introducir a la vez pinceladas de judo pie, realizando ejercicios de transición pie- suelo jugando con las distancias de caída (por ejemplo: proyectar al compañero que se encuentra de rodillas y seguir en el suelo).

8.1.- EL JUDO SUELO

La realidad del enfrentamiento en el combate de judo suelo lleva al ataque del adversario en una posición dada. Este ataque implica dominar una acción motriz compleja, ya que hemos de tener en cuenta las reacciones del adversario y la necesidad de mantenerlo controlado a lo largo de todo el proceso de ataque. Siendo evidente que solo el conocimiento de determinadas técnicas pueden permitir entender y solucionar los problemas planteados por el adversario en situación de combate, lo que corrobora que el aprendizaje de las técnicas de lucha no puede entenderse ni ejercitarse fuera del contexto de la oposición. La realización de las técnicas en suelo pasan por tres fases de oposición:

1. Situación de oposición cero.
2. En situación de estudio uke irá ofreciendo a tori la oposición favorable para la aplicación de la técnica, momento de transición que tori deberá aprovechar para aplicar la acción técnica aprendida.
3. Situación de oposición.

8.2.- EL APRENDIZAJE DE LAS CAÍDAS

Las caídas, dada la importancia en la seguridad y en el aprendizaje se trabajan en esta primera etapa de aprendizaje. Cecchini (1989) en Carratalá (2000) a tribuye a las caídas una doble finalidad: estratégica y pedagógica.

En la finalidad pedagógica debemos tener presente el aspecto protector, psicológico y filosófico. La finalidad estratégica trata el aspecto dirigido al rendimiento deportivo y se trabajará en la última etapa de aprendizaje. En relación con la finalidad pedagógica debemos tener presentes los siguientes aspectos:

- Protector: asegurar la integridad física del alumno.
- Psicológico: con el dominio de las caídas se pierde el miedo a caer, creando confianza y seguridad en el alumno, permitiendo un aprendizaje más rápido del resto de las habilidades.
- Filosófico: entender la caída como un medio de aprendizaje y no como una derrota, no sólo le servirá en este deporte.

Las variables a considerar en las caídas son las siguientes:

- Los apoyos y los contactos intermedios que proporcionan confianza a quien cae.

- La velocidad de ejecución (de menos rápido a más rápido, de estático a dinámico).
- La altura de la caída (sentado, de cuclillas).
- El refuerzo de las informaciones kinestésicas.
- La toma de iniciativa o la falta de la misma en el momento de la caída.

8.3.- JUDO PIE

En este momento los alumnos ya están familiarizados con la oposición, facilitando el trabajo en pie. Al igual que en el suelo, se parte de situaciones de oposición cero, pasando después a situaciones facilitadoras para tori, favoreciendo las condiciones de trabajo a tori con respecto a uke. Se plantearán situaciones apremiantes para tori, donde deberá dar soluciones a situaciones problema en un tiempo o espacio determinado, para finalmente pasar a la oposición total.

A la vez iremos introduciendo diferentes formas de proyectar, intentando que tanto tori adquiera las sensaciones de proyectar (desequilibrio, ritmo, etc), como uke acepte la caída, ya que en ambos, el comportamiento de uno influirá en el progreso del otro.

9.- EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA. LA DISTRIBUCIÓN DEL PROGRAMA

La distribución del programa en el aprendizaje de la técnica corresponde a dos criterios:

- La facilidad de la ejecución por parte de Tori.
- La seguridad en la caída por parte de Uke.

Carratalá (1996) propone distribuir el programa en seis bloques:

- En el primero de ellos se estudian las técnicas en las que Tori está en doble apoyo y con piernas abiertas.

Esta posición es la que los principiantes adoptan de forma espontánea, ya que les asegura mayor estabilidad.

Las acciones de las proyecciones carecen de posiciones que fuercen posiciones poco favorables para la columna vertebral por parte de Tori, al tiempo que limitan la amplitud de la caída de Uke. Este último al conservar un apoyo en el suelo puede fácilmente realizar la caída.

Es conveniente empezar con proyecciones en el espacio delantero, ya que el niño en todo momento está viendo donde va a caer y su sensación de orientación espacial es

mayor, ya que las proyecciones en el espacio posterior crean mayor incertidumbre y miedo a caer, debido a que no ven donde van a ser proyectados.

Las técnicas hacia atrás pueden en esta primera fase realizarse con un doble apoyo.

- En una segunda fase se abordarán las técnicas de doble apoyo con piernas cerradas, ello supone:
 - Un mejor conocimiento del propio cuerpo.
 - Un mayor equilibrio.
 - Un mayor nivel de ejecución y aceptación de la caída.

- Las técnicas de Barai (de barrido) en donde la ejecución exige coger velocidad y precisión en un momento determinado son estudiadas a continuación del perfeccionamiento de Ashi waza (técnicas de pierna, y movimientos de gancho de pierna)

- Las técnicas de un apoyo son estudiadas a partir del tercer año.

- Los sutemis (técnicas donde la persona que realiza la acción va al suelo con la persona que es proyectada) serán abordados cuando el nivel de práctica sea suficiente para garantizar la seguridad de la pareja.

- Las proyecciones de agarre de piernas con las manos se proponen al final de la fase de perfeccionamiento global.

EVOLUCIÓN DE LAS SECUENCIAS TÁCTICAS

GRADO	SECUENCIAS TÁCTICAS
Blanco Blanco – Amarillo	Ataque directo a partir de un desequilibrio dado por Uke.
Amarillo	Ídem por un desequilibrio creado por Tori. Esquiva.
Amarillo	Doble ataque, reposicionamiento en el ataque.
Naranja	Contraataque tras la esquiva- Tomar de nuevo la iniciativa.
Naranja	Encadenamiento tras la esquiva, balanceo adelante-atrás y atrás-adelante.
Naranja	Bloqueo de las acciones.
Verde	Encadenamiento tras el bloqueo.
Verde	Judo de confusión. Judo de contras.

Carratalá (1996).

10.- TRATAMIENTO DE LA COMPETICIÓN DE JUDO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

En el análisis del deporte se encuentran autores que se colocan en dos lugares extremos, pero que tienen en común el tomar como referente la competición. Uno de ellos, ensalza los valores de la competición deportiva tomándola como modelo a seguir. El otro en cambio, realiza una crítica radical rechazando la competición deportiva y excluyéndola de cualquier programa. El primer extremo representa la concepción del deporte competitivo, el segundo, la concepción del deporte recreativo; ésta segunda rechaza la competición por considerarla como elemento de conversión del juego al trabajo.

Sin embargo dentro del campo de los partidarios de la competición deportiva no todos la ven de la misma forma. Para unos, cuya preocupación fundamental es lograr el máximo rendimiento, la competición sirve para ir seleccionando a aquellos practicantes que llegarán al deporte de élite. Esta concepción no incorpora el tratamiento educativo de la competición. Otro grupo muy numeroso de autores, aunque también toman a la iniciación deportiva como una etapa orientada hacia el rendimiento, se diferencian del anterior por sus preocupaciones formativas. Estos rechazan la aplicación en los niños y jóvenes del mismo modelo de competición de los adultos. En tercer lugar, tenemos la concepción más reciente del deporte educativo, cuya particularidad más destacada es que coloca a la persona en un lugar central, y contempla el deporte sólo como un medio y no como un fin.

Desde esta última perspectiva, durante las distintas etapas de la iniciación deportiva, la competición debe tener un tratamiento educativo, esto quiere decir que la competencia con los demás debe plantearse como un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Hay que eliminar las actitudes que sólo supongan actuaciones en contra de los otros, o que supediten cualquier otro planteamiento al resultado final.

Los tratamientos tradicionales de la competición han enfocado el diseño de las actividades en función de la habilidad, y colocando a los alumnos en situación de enfrentamiento. La búsqueda del éxito por encima de todo, conduce a la transgresión de las normas. Un entorno tolerante hacia la violación de las normas e incluso hacia la violencia es la peor escuela para los jóvenes. El deporte debería ser un mecanismo de aprendizaje social, basado en el respeto hacia los demás y en el juego limpio.

Seguidamente se presenta una propuesta de iniciación a la competición en el judo, basada en el tratamiento educativo de la misma. Se muestra una primera fase que comprende de los 6 a los 12 años de edad, y va dirigida a todos los sujetos de estas edades sin distinción:

PROPUESTA DE INICIACIÓN A LA COMPETICIÓN EN EL JUDO

ETAPAS	EDADES	CARACTERÍSTICAS	TIPOS DE COMPETICIÓN	CRITERIOS TÉCNICOS DE LA COMPETICIÓN	CONDICIONES EXTERNAS
Pre-lucha: juegos de oposición y lucha dentro del contenido de las clases de E.F.B	6-9 años	Juegos donde se desarrolle las habilidades motrices básicas.	Ninguna específica. Dentro de algunos juegos. Juegos de manera informal. En equipo y por relevos.	Combates de agarre desde el suelo de corta duración; cambiando cada vez de compañero.	En clase
Iniciación al judo como deporte (como parte de la formación multideportiva básica).	10-12 años	Iniciación al judo junto con otros deportes donde se adquieran de manera espontánea y lúdica habilidades motrices específicas. No se entrena aún ni se realiza preparación para lo competición formal.	Se compite en el juego, sin darle ninguna importancia al éxito o al fracaso.	Competiciones de ejecución técnica por equipos donde sus componentes realicen por parejas algunas habilidades específicas. Competiciones con algunas reglas especiales predominantemente de judo suelo, y, en menor medida, en judo pie.	A nivel interno, sin público. Interclubes sin espectadores, especialmente los padres.

(Villamón, Molina 199)

11.- PUNTOS ESENCIALES EN LA INICIACIÓN AL JUDO

- Dedicar desde el principio de la iniciación una larga etapa a la sensación del otro.
- Comenzar el aprendizaje técnico a través de las respuestas que los alumnos producen de forma espontánea (sin aprendizaje previo).
- Obtener un éxito global de los elementos técnicos abordados despejando los principios de acción esenciales sin entrar en exceso más adelante en el análisis técnico detallado.

Es esencial que las condiciones de enseñanza aseguren a los jóvenes practicantes una seguridad total en el plano físico y afectivo.

En resumen es necesario: respetar el crecimiento, facilitar y aumentar las capacidades motrices, interesándoles en su cuerpo por medio: de los juegos y de las formas jugadas, que al mismo tiempo les pondrán en contacto con los otros niños de su edad, hacer tomar conciencia del cuerpo, hacer sentir satisfacción por la actividad, conservar: el gusto por el trabajo, la alegría de aprender.