

Reflexiones de un profesor de Judo **Sobre el entrenamiento, la competición, y la forma de ganar.**

Por: José Ángel Guedea.

Durante una concentración de Judo todos los judokas suelen trabajar bien y se esfuerzan.

Del entrenamiento cada judoka sale satisfecho si las cosas le han salido y en ocasiones desmotivado si no ha sido así. Pero todos los entrenamientos sirven.

Excepto cuando se está realizando una puesta a punto en que hay que afinar en la cantidad y en la calidad del entrenamiento, las concentraciones se pueden utilizar como momentos importantes para acumular trabajo y conseguir subir de nivel.

En el momento de competir es conveniente estar descansado pero para participar en un entrenamiento quizá esto no sea tan importante.

Iniciado el entrenamiento la forma de trabajar es diferente conforme avanza el tiempo de práctica. A partir de un cierto tiempo cambian las sensaciones, se comienza a percibir el Judo de otra manera.

Si estamos descansados nos apoyamos en la condición física, para conseguir aplicar los movimientos, si la hemos agotado, nos vemos obligados a trabajar solo con sensaciones, entonces la progresión es distinta, el aprendizaje de Judo por percepciones resulta más eficaz.

Es por eso que para entrenarse es importante a veces estar cansado, y aprender a entrenar con cansancio para “llenarnos de sensaciones de Judo”.

En el momento de competir, estando descansados y cargados de sensaciones de Judo, tendremos mucha más facilidad para luchar por el kumi kata y aplicar nuestras técnicas.

Los entrenamientos dependiendo del momento de la temporada deberán tener diferentes objetivos, en consecuencia, los contenidos, el tiempo de randori y los tiempos de recuperación deberán ser distintos.

La forma de ganar

A nadar se aprende nadando, los movimientos de Judo se aprenden practicando, a competir se aprende compitiendo y a ganar se aprende ganando.

Cuando un judoka gana en un nivel y en un peso, se acostumbra y le parece normal ganar en ese nivel y en ese peso... cuando cambia de categoría, de nivel o cambia de peso, tiene que buscar como ganar en su nueva situación, en definitiva lo que tiene que hacer es: aprender a ganar

¿Cómo se aprende a ganar?

Ganando, evaluando la actuación y tomando conciencia de como se ha hecho.

Para ello:

El judoka tiene que llegar a conocerse. Tiene que darse cuenta de que es lo que hace y como lo hace. Cuales son sus armas, y que es lo que tiene que hacer para tenerlas a punto, y como utilizarlas.

Tiene que optimizar lo que sabe hacer... y conseguir hacerlo. A partir de ahí, aparecerán nuevas formas que incluirá, enriquecerá y apoyará su forma de ganar.

Todos los campeones tienen un sistema para ganar y siempre lo emplean. Todo el mundo lo conoce pero es lo mismo...lo hacen y ganan.

Como decía Vladimir Barta “una serpiente caza siempre igual”. Con la comida no se juega, y una serpiente no busca hacer florituras con la comida...

La preparación física no tiene secretos... hay que hacerla. Quizá lo difícil es ajustar para estar “a punto en ese día”.

Los movimientos de Judo están allí. Todos los conocemos.

Los sistemas de entrenamiento de Judo están en todos los manuales:

Tandoku renshiu, sotai renshiu, uchi komi, yaku soku geiko, kakari geiko, randori, nage komi, shiai... con todas sus posibles interpretaciones.

El tema es trabajar para afianzar lo que podríamos llamar “nuestro sistema de competición”. Un sistema de competición efectivo, que nos sirva para ganar combates.

Para ello cada judoka con su entrenador tiene que establecer su sistema, trabajarlo y probarlo en competiciones. Evaluar las actuaciones, corregir si procede, e ir adquiriendo confianza, seguridad y eficacia en lo que hace cuando se gana, repitiendo actuaciones afortunadas y aprendiendo a ganar.