

Esteban Arrillaga Costa

Cinturón Negro 6º DAN

Entrenador Nacional de Judo Especialista en la Alta Competición

Director Técnico de la Federación Vasca de Judo

Profesor del Judo Club Usurbil

TRABAJO TÁCTICO EN LA COMPETICIÓN

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Medios e información que utilizaremos para la táctica de competir	3
3. Adversarios. Tipos según su morfología.....	4
4. El Combate	8
5. Zona Roja	10
6. Arbitraje	12

1.- Introducción

Para la preparación integral de nuestros judokas para la alta competición, los entrenadores utilizamos cuatro pilares básicos: la preparación física, la psicológica, la técnica y la táctica; será esta última imprescindible para los judokas especialmente cuando la preparación física y técnica se encuentran igualadas, su utilización puede ser decisiva en el resultado deportivo.

Por lo general los entrenamientos tácticos comenzarán cuando el judoka ya tenga un cierto nivel ya que por su complejidad (tipos de KUMIKATA, desplazamientos, ataques y contra ataques y sobre todo disciplina en la tarea preestablecida) será muy difícil utilizarla en judokas jóvenes.

Según Riera (1995), la táctica deportiva está definida por los siguientes rasgos: la velocidad en la toma de decisiones para vencer en el combate y la actuación en función del oponente.

Sobre el adversario es sobre el cual recaerá un alto porcentaje del trabajo de la táctica en el combate ya que habrá tanta variación de situaciones de combate como tipos de adversarios tengamos, el método principal que nos ayudará será la observación y el medio será el combate para poder diseñar así una estrategia de actuación; añadido también al adversario estarán las variables que se puedan dar a lo largo del combate (factor tiempo) debido a ¿cómo vayamos en el marcador? Perdiendo o ganado.

También habrá un trabajo táctico que se mantendrá constante el cual no variará dependiendo del adversario sino que será fijo. El trabajo en el área de competición y de seguridad, y el trabajo táctico sobre las normas de arbitraje.

Habrá factores internos a nuestro deporte (evolución del judo) que incidirán en el cambio de tácticas “nuevas formas de luchar, de agarrar”, pero también habrá factores externos que incidirán en la evolución de la táctica (Televisión) que por buscar una mayor vistosidad podrían alterar los tiempos de combate y las normas de arbitraje alterando unas tácticas ya establecidas con anterioridad.

2.- Medios e información que utilizaremos para la táctica de competir

Hoy en día sabemos con anterioridad al campeonato con que tipo de rivales nos vamos a encontrar en él; aunque en el judo se dificulta la preparación de los aspectos tácticos debidos al gran número de adversarios con los que debes enfrentarte.

El método de trabajo será la observación de los rivales en actuaciones reales (competición) mediante video, o bien por informaciones concretas que ha ido elaborando nuestro competidor de cada uno de los posibles rivales de su categoría de peso. Primero será una información global (técnica con la cual nos ha proyectado, técnica por la cual le hemos proyectado) pasando luego a una información parcial (zurdo / diestro), tipo desplazamiento, tipo de agarre, según este que tipo de técnicas realiza, combinaciones, contra ataques... También elaboraremos el perfil psicológico de dicho deportista así como sus reacciones ante situaciones de presión (cuando va perdiendo, cuando va ganando y queda poco tiempo para terminar el combate, cuando se hace daño) así como su estado físico en las competiciones anteriores.

Toda esta información nos será muy útil a la hora de elegir una estrategia de trabajo con dicho rival en la competición.

3.- Adversarios. Tipos según su morfología

Ante la gran variedad de técnicas que existen en nuestro deporte cada judoka según su morfología adoptará un tipo de Kumi-Kata y de técnicas acordes a esta, ya que cada técnica requiere unas necesidades diferentes; unas elasticidad, otras potencia muscular, agilidad, etc.

Entonces nos podremos encontrar judokas que para una determinada categoría de peso sean muy altos lo cual gracias a su longitud de brazos y utilizando como palanca su tren inferior optarán por un tipo de técnicas como Tai Otoshi, Harai-Goshi, Osoto Gari, Uchi Mata... Técnicas que por su Kumi-Kata alto propician la utilización de su tren inferior

A continuación aquellos más bajos que son los que aprovechan la potencia de su tren inferior para realizar técnicas como Seoi Nage y todas sus complementarias.

Por último el judoka muy musculado que basa su trabajo en su fuerza y realizará todo tipo de contras y agarres a las piernas.

Los dos primeros utilizaron como base los desplazamientos e intentaron llevar la iniciativa; en el tercer caso prefiere un judo más estático y bajo un buen control de Kumi-Kata deja llevar la iniciativa.

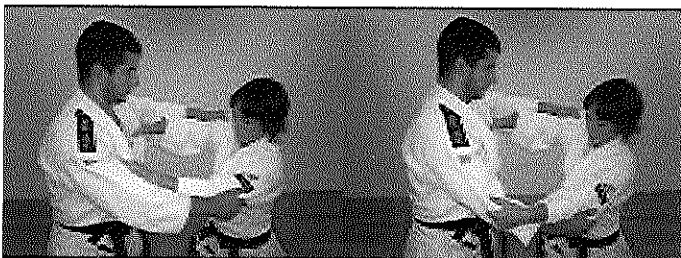
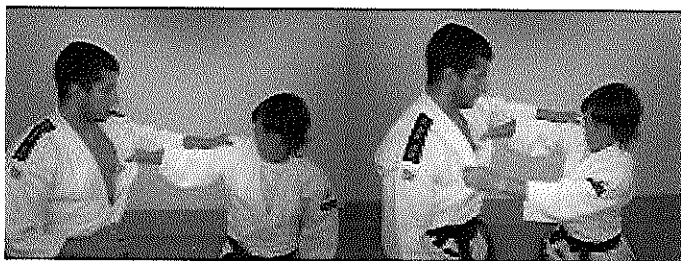
3.1.- Kumi - Kata

Diferenciaremos dos tipos de adversarios, los que tienen un Kumi-Kata por el lado diferente al nuestro (Kenkayotsu) y los que lo tienen por el mismo lado (Aiyotsu).

1) Kenkayotsu

a. Coger su solapa,

1. desplazar creando huecos con el brazo, el adversario nos agarra, seguidamente coger la otra solapa cuando él agarre pasar a coger su brazo. Tecnicas: Tokui Waza.



2. A una mano (solapa). Tecnicas: Morote Seoi Nage, Seoi Nage (Izq).

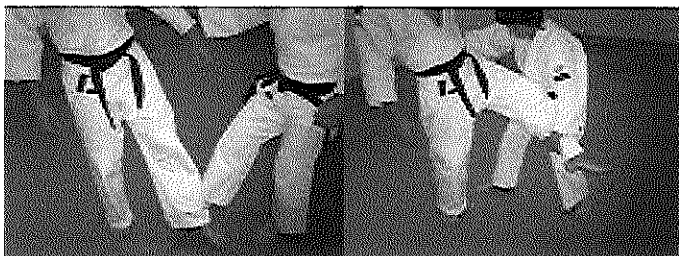
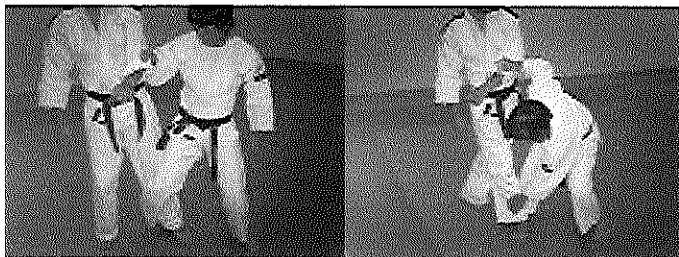


3. A dos manos (misma solapa). Tecnica: Morote Seoi Nage



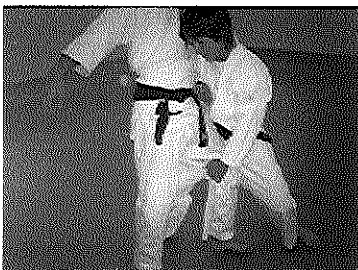
b. Coger el brazo que más cerca tenemos, seguido realizaremos ataques a una mano.

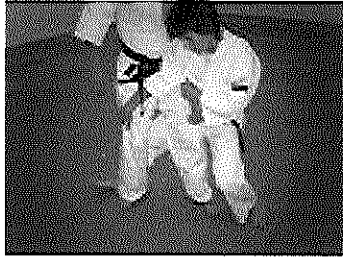
1. Con la mano derecha. Técnicas: Sode Tsurí Komí Goshi, Kata Guruma, O uchi Gari + Kuchiqui Taoshi, De ashi barai + Kibishu gaeshi, De ashi barai + Kata Guruma, Combinación sode a una mano (Ko uchi gake izq. Y Kibishu gaeshi izq.), Tai otoshi + O soto gari.





2. Con la mano izquierda. Tecnicas: Sukui Nage(2). Obi Otoshi



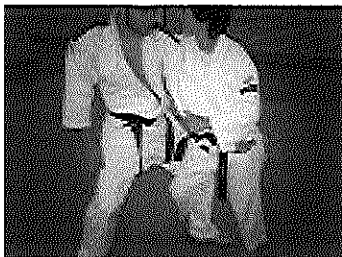


c. Cruzar el agarre. Existen 3 formas de cruzar el agarre: brazo a la solapa por dentro, brazo a la solapa por fuera, brazo a la espalda.

1. Brazo y agarre interior (solapa), desplazar y realizar ataque de Morote Seoi Nage (ataque exterior) o bien realizar Yoko-Wakare (ataque por el interior), Kata Guruma.



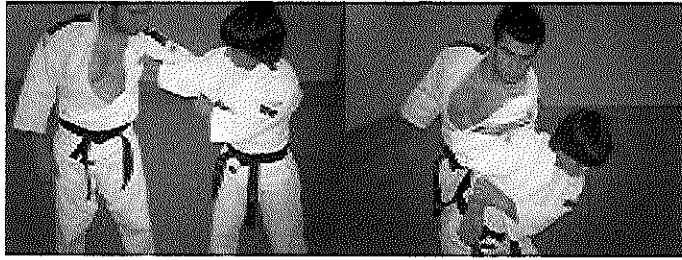
2. Brazo y agarre exterior (arriba). Desplazar y realizar técnica como. Técnicas: O Uchi Gari , O Uchi Gari + O Soto Gari, O Uchi Gari + Uchi-Mata, Sumi-Gaeshi (también por el exterior), Yoko tomoe nage (a pierna cambiada).





3. Brazo y agarre exterior solapa. Tecnicas: Forzar articulación del brazo y cambiar a Seoi Nage por el lado contrario. Pasar el codo y Seoi Nage, Tai Otoshi.





d. Agarrar solapa cruzada, cuando el adversario nos agarra este brazo, a la vez cambiar de mano a la solapa cogida y agarrar brazo. Tecnica: Tokui Waza.



Cuando ambos adversarios están agarrados:

- a. Con Kumi-Kata interior, confundir al adversario (tirar, empujar, maniobrar) jugar con el codo y liberar el hombro.
- b. Con Kumi-Kata exterior colocar el codo por encima sobre el antebrazo de Uke girándolo hacia arriba, seguido atacar.

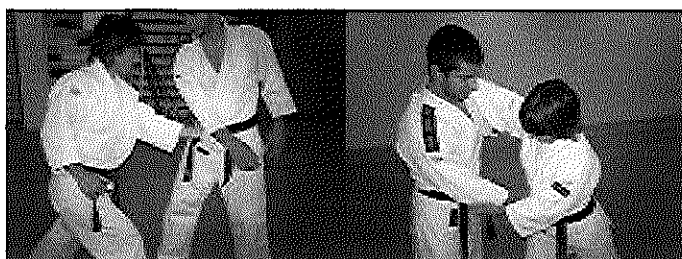
2) *Aiyotsu*:

a. Coger manga:

1. Intentar desplazar hacia el exterior para conseguir acercar solapa hacia nosotros.



2. Intentar desplazar hacia el interior para coger solapa.

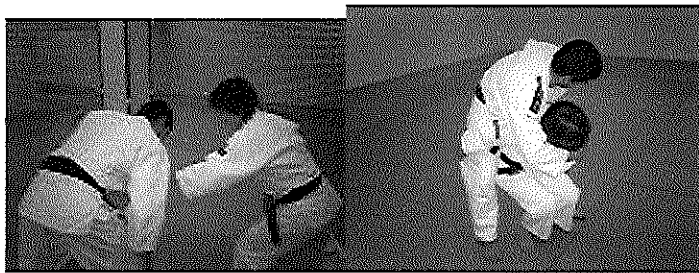


b. Colocarnos de (Kenkayotsu)

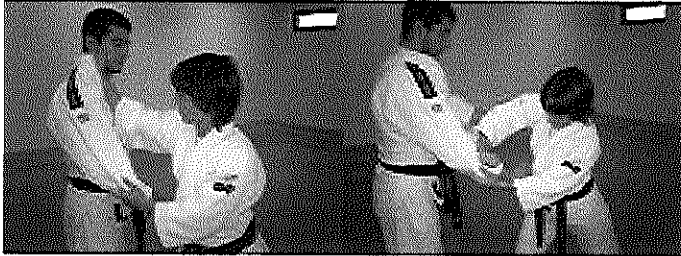
1. Coger solapa, girar para coger agarre alto.



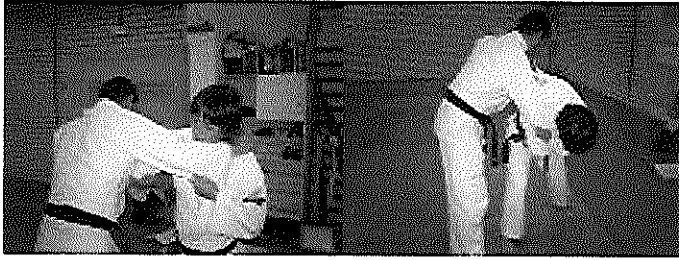
2. Coger solapa, tirar de Uke hacia abajo, girar hacia el interior y realizar Seoi Nague + Soto muso, Koshí Guruma, Obitori gaeshi (2 tecnicas), Ko uchi gake (gateando).



c. Agarrar de Eri para controlar bien el brazo (romper agarre y desplazar).
Mismas técnicas que en Kenka Yotsu: Kibisu gaeshi, Kata Guruma, Eri seoi nage (1 mano), Ude gaeshi, Eri seoi nage (2 manos), Kata guruma (pierna cambiada), etc.



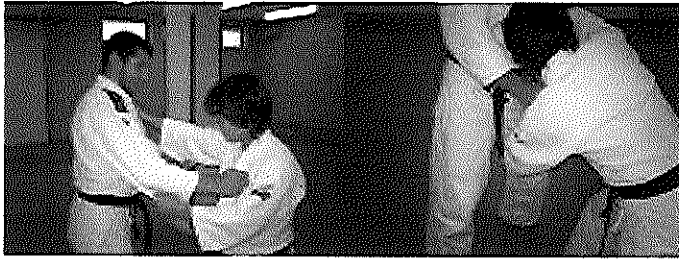
Cuando ambos adversarios están agarrados por lo general desplazarnos hacia el lado contrario de nuestro adversario; si tiene Kumi-Kata alto hacer contrapeso con mi cabeza al brazo elevado y gira hacia el interior, obligando así al adversario a trasladar su peso hacia la pierna adelantada. Ataques: Tani otoshi (con barrido pasando cabeza), O soto gari (cambiando direccion de fuerzas)



Cuando ambos están agarrados y el adversario tiene Kumi-Kata bajo, desplazar y soltar con la ayuda de la otra mano. Ataques: Tai otoshi (mano derecha antebrazo)



Cuando ambos están agarrados podemos realizar técnicas como Kibisu Gaeshi a la pierna atrasada, o dos entradas para colocar a Uke en paralelo.



Por lo general tanto en Kenka lotsu como en Ayotsu intentar que atrase la pierna adelantada.



Situaciones:

1. Ante un agarre cruzado:

- a. Cuando nos agarran el brazo para cruzar este brazo intentar coger solapa y con la otra mano y al estirar de nuestro cuerpo soltar este Kumi-kata.



- b. Cuando Uke ha conseguido agarrar cruzado, Tori agarra solapa y con la otra mano el brazo. A continuación estira el cuerpo hacia atrás para soltar el brazo. Contrataque: Yoko tomoe nage.



- c. Coger el brazo que nos intenta cruzar y tirar de él, a la vez que ejecutamos un agarre cruzado alto al lado contrario, controlar su cabeza y realizar Hiza –Guruma.



2. *Agarre Ruso:*

Por lo general será agarre a la solapa y con la otra mano cruzando arriba bien a la espalda o al cinturón realizan técnicas según reacciones como Osoto Gari, Harai-Goshi, Sumi Gaeshi, O-Uchi-Gari.

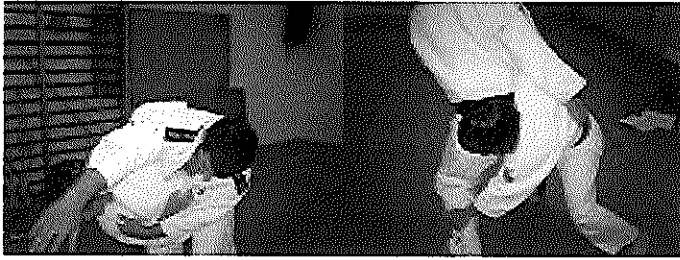
Cuando nos agarran la solapa antes de que suba el brazo, controlar este a la altura del codo y girar buscando su espalda.



Una vez que ya nos ha agarrado controlar el brazo alto a la altura del codo con la palma nuestra hacia abajo, desplazándonos buscando su espalda obligándole así a entrar o incurrir en sanción.



Contra ataques → Una vez que intenta subir la mano, O-Goshi por el lado contrario, cuando nos tiene controlado y nos ataca barrer con nuestra mano su pierna de apoyo. BIG MAC. Ko uchi gake (gateando)



Por lo general nunca dejamos controlar por el agarre del adversario (romper y desplazar) y a partir del análisis de nuestro adversario elaborar una táctica de lucha, desplazamientos, Kumi-Kata, Técnicas a realizar.

3. *Técnicas de ataque suplementarias*

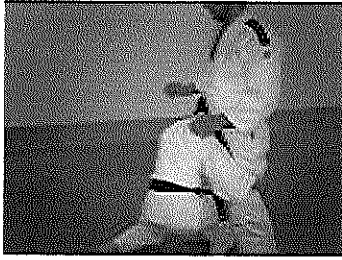
Morote Gari:

- Antes de agarrar

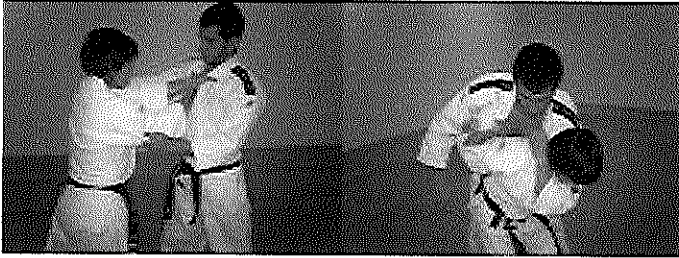


- Después de agarrar.





Morote Seoi Nage con kumikata de estrangulación.



Tomoe Nage con agarre de cinturón



4.- El Combate:

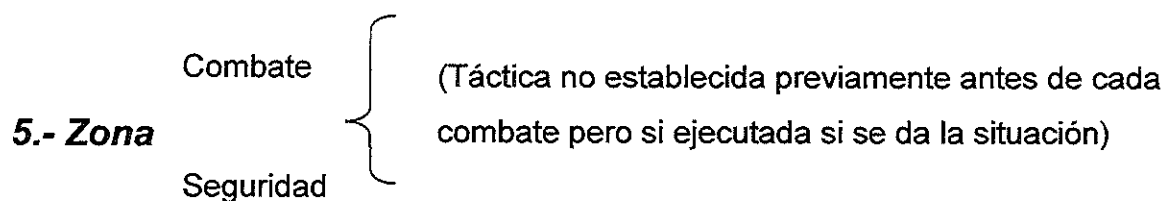
Una vez iniciado el combate el judoka comenzará a desarrollar la táctica preestablecida con ese adversario, pero a medida que transcurre el tiempo de combate se pueden dar otro tipo de circunstancias que hagan variar la táctica.

1) Ventaja por proyección: es un indicador de que la táctica que se está desarrollando es la acertada (Kumi-Kata, control de adversario, desplazamientos, técnicas a desarrollar) luego deberemos continuar por la misma línea; si la ventaja es escasa (Koka) nuestro judoka no deberá relajarse ya que con una sanción se igualaría el combate, con una puntuación más elevada el adversario se verá obligado a arriesgar más lo que propicia ocasiones de contra ataque, no dejaremos que el adversario pase a dominar el combate, hay que aprovechar el trabajo en suelo, siempre y cuando no suponga un riesgo. En los últimos momentos del combate el adversario realizará todo tipo e técnicas complementarias para intentar sorprender a nuestro judoka, valorar la ventaja que se tiene para que en estos últimos instantes se cierra la guardia y realizar un judo más pasivo.

2) Ventaja por sanción: Dado que en este deporte las sanciones hacia el adversario conllevan una puntuación a favor en nuestro marcador de menor a mayor según el número de sanciones supone una tranquilidad durante el combate ya que tendremos dos vías para ganarlo o bien buscar proyección o buscar acumulación de sanciones.

3) **Desventaja en el marcador:** Si la desventaja viene dada por una proyección hay que analizar en que se ha fallado y enmendar este fallo, siendo la desventaja de Koka se seguirá con la misma táctica. A medida que transcurra el tiempo de combate y no se remonte el combate por la vía de la proyección habrá que subir el ritmo para buscar la vía de la sanción; por lo general no seguir el trabajo en suelo a no ser que se vea una opción clara de ejecución. En los últimos compases del combate realizar técnicas para sorprender (Morote-Gari, Kibisu-Gaeshi). Si la desventaja es por sanción implicará in mayor desgaste ya que no podremos relajarnos durante todo el combate, es peor ir perdiendo por un Koka de sanción que por un Koka de proyección.

4) **Igualdad en el marcador:** Se buscará en un principio la vía de la proyección, pero si a lo largo del combate la igualdad persiste buscaremos la vía de la sanción. No se buscará llegar al punto de oro, ya que aquí no hay opción de remontar el combate, el primero que marca gana, luego se tendrá que darlo todo en el transcurrir del combate. Una vez iniciado el combate, el entrenador es el que mejor perspectiva tiene de lo que está ocurriendo en el combate, ve al adversario, al trío arbitral, al otro entrenador y dependiendo del tiempo de combate y lo que está ocurriendo en él determinará la táctica a seguir (misma táctica o cambio de táctica más ritmo o menos ritmo, buscar sanción, etc.) se la indicará a su judoka aprovechando los Matte de una manera breve y concisa.



Será un trabajo táctico no preestablecido para ningún adversario en particular, pero si utilizado para todos en general siempre que se de la circunstancia de estar en una parte muy delimitada del Tatami. Se utilizará esta delimitación para crear situaciones de peligro sabedores de que si el adversario sobrepasa la zona podría suponer una sanción para él, o bien si en dicha zona esta con los dos pies sin realizar ningún tipo de acción recibirá también una sanción.

El trabajo en zona vendrá dado de dos formas: estando nuestro competidor de frente o estando de espaldas a la zona de seguridad.

a) De frente a la zona

Habrá dos opciones, que nuestro adversario salga de la zona lo cual dará como resultado una sanción o bien que reaccione a nuestro empuje provocando así un desequilibrio (hacia delante o lateral) que nuestro competidor puede aprovecharlo para proyectar. Esta reacción tan acentuada no se dará en ningún otro sitio ya que hay un mayor espacio de desplazamiento para nuestro adversario, la mejor opción de ataque será en los ángulos.

b) De espaldas a la zona

Es una situación propicia sobre todo si nuestra judoka esta con ventaja en el marcador, ya que supone muy pocas acciones de lucha ante un ataque de nuestro judoka ya que uno o ambos contendientes por motivación de la lucha salgan de la zona (con éxito o no de la proyección) provocando así el Mate, o

bien una continuación de Ne-Waza nada peligroso para nuestro yudoca ya que al ser objeto de una luxación, inmovilización o estrangulación puede intentar rodar para salirse del área de competición lo que originará que se pare el combate y se vuelve a la posición de pie.

El caso de que sea nuestro judoka el “acorralado en la zona de combate y seguridad” aprovechar el empuje para desplazarnos en circular a favor de nuestro Kumikata y colocar al adversario en la zona, o bien realizar una entrada a dos pies (Tai-Otoshi), importante apoyo de los dos pies porque esta técnica es más difícil de contar, porque mi peso corporal está hacia delante o realizar Tomoe nage con los pies en la zona de combate.

* Si conseguimos sanción por fallo intentar sacar otra para conseguir un colchón para dormir el combate.

6.- Arbitraje

Teniendo en cuenta que conocemos el tiempo de duración de un combate y el estado físico de ambos competidores sumado a un amplio conocimiento del reglamento podemos establecer una táctica de trabajo apoyados en este reglamento.

Si la condición física de nuestro judoka es superior adoptará una actitud más ofensiva la cual se podrá utilizar de dos maneras:

a) *Falta de combatividad:* Mediante desplazamientos y ciclos de tres técnicas de Ashi-Waza consiguiendo la sanción para el adversario y por consiguiente ventaja para nuestro judoka.

b) *Postura defensiva:* Mediante un potente Kumi-Kata obligar a nuestro adversario a adoptar una postura defensiva para así conseguir la sanción de este y ventaja para nuestro judoka.

En ambos casos una vez de conseguir esta primera sanción dominaremos el ritmo de combate; en este tipo de tácticas el judoka tiene que tener muy claro el trabajo encomendado ya que muchas veces este se ve truncado al ser nuestro competidor una opción de entrada real lo que puede acarrear una contra a favor de nuestro adversario además de la continuación del trabajo en suelo con la consiguiente pérdida de tiempo para nuestros intereses.

Casos Prácticos

1) *Cuando los dos adversarios van empatados:* Quedando menos de un minuto y ninguno de los dos contendientes a conseguido superar al otro en el marcador, nuestro judoka ya no debe ir a marcar sino a dominar el combate mediante Kumi-Kata y desplazamientos.

2) Cuando el adversario tiene a favor el marcador de entradas directas y nuestro judoka tiene a favor alguna puntuación de sanción. Esta circunstancia se puede dar de muy diversas formas de puntuación en el marcador a continuación detallaré una de ellas.

ANTES

AZUL			2		
	I	W	Y	K	S
BLANCO		1		2	2

DESPUES

AZUL		1	1		1
	I	W	Y	K	S
BLANCO		1		3	3

Esta circunstancia se da muchas veces en nuestro deporte y los técnicos nos obsesionamos en pedir a nuestros judokas que suban el ritmo para sacar la sanción necesaria para ir ganándole combate, pero a veces haciendo justamente lo contrario puedes obtener el mismo resultado;

Nuestro judoka tiene que mantenerse con la cabeza fría y dar a nuestro adversario la confianza de que tiene ganado el combate, después del Hajime nuestro judoka no va a por el adversario (ralentizando el combate) intenta mantener la distancia y jugar con los agarres (suelto-agarro) una vez agarrados, si no entra yo no entro, provocando así la actitud pasiva de los dos y la consiguiente sanción para los dos combatientes.

3) En un campeonato por equipos; último combate (empate a victorias), pero:
 - Tiene que ganar por Ippon (Casi imposible marcar de Técnica Directa).
 Buscar sanciones de pasivo para los dos hasta Wazari, después ritmo para buscar la última sanción.

- si pierde no perder por Ippon (No va a arriesgar)

Equipo (A) → 1 victoria 10p, 1 victoria 7p, 1 empate

Equipo (B) → 1 victoria 10p, 1 empate