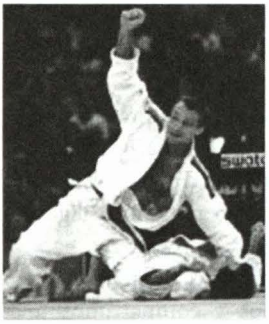
JUDO ...un arte marcial para las fuerzas de adiestramiento especial

Teniente Segundo
Omar Tejada Pérez.



Ni-Kiu en Judo

En mis años de práctica de Judo me he podido dar cuenta de que no sólo es un arte marcial; es también una forma de vida, una disciplina y, en el aspecto militar, una eficiente arma de lucha cuerpo a cuerpo y defensa personal que debemos tomar en cuenta, ya que la preparación de un combatiente especial no sólo se ciñe al manejo de armas, equipos especiales y tácticas de combate, sino, sobre todo, a la preparación física y psicológica que lo pueda llevar a salir airoso de cualquier situación crítica, aun si no disponiera de los medios para hacerlo.

No es novedad que las *Fuerzas de Adiestramiento Especial* (1) de muchos, por no decir de todos, los países del mundo tengan dentro de su preparación un programa de enseñanza de algún arte marcial. Pero, ¿que tiene de especial el judo que no lo tengan otras artes marciales? Ha quedado demostrado en todos los campeonatos de Vale Todo (2) del mundo, en el que participan exponentes de casi todas las artes marciales y sistemas de combate, incluyendo dos que se realizaron en Lima hace muy pocos años, que las técnicas más eficientes para dominar y ganar un combate cuerpo a cuerpo son las técnicas de Judo; en especial técnicas de piso(ne waza), estrangulaciones (shime waza), palancas de piernas, tobillos, brazos y cuello (kansetsu waza) y retenciones del adversario en el piso (katame waza) que se hicieron conocidas con los Gracie, familia brasileña de una larga trayectoria y tradición en la formación de luchadores destacando y campeonando en muchos vale todo y que en el año 1999 fueron contratados por los Rangers del Ejército de los Estados Unidos para que, junto con un grupo de oficiales Judokas (ver foto 3), del Ejército Norteamericano implanten un sistema de enseñanza de combate cuerpo a cuerpo al cual han llamado Hand to

(1) Fuerza de Adiestramiento Especial: *Conjunto de Fuerzas Especiales y Comandos según el C. de C. Aníbal* Cueva L.(Revista de Marina, *Año 93 Nro.03)*

(2) Vale Todo: *Torneo de lucha cuerpo a cuerpo en el que intervienen exponentes de la mayoría de las artes marciales y sistemas de combate.*



Vale Todo.

Hand Grapplers Rangers. Asimismo, existen unos videos didácticos de los demoledores submarinos de Estados Unidos (Seals)de lucha cuerpo a cuerpo (Seals Hand to Hand) y lucha con puñal (Seals Knife) en los cuales se puede observar que la mayoría de las técnicas son aplicación del Judo; por otro lado, la Escuela de Infantería de Marina de Chile tiene en su currícula de estudios un curso de Judo lo mismo que el curso anfibio del Ejército Norteamericano. Es preciso señalar también que las fuerzas especiales de Cuba, conocidos por su eficiente labor en el ámbito de la seguridad personal, han creado un sistema de combate llamado Kansen Ryu en el que el Judo tiene mucha influencia, y es que con las técnicas de Judo convenientemente aplicadas se puede derrotar a uno o varios rivales sin importarnos el peso o talla de los mismos sino para aprovecharlos en su contra junto con su fuerza y el desequilibrio que les podamos producir, ya que en un combate no sólo hay fuerza sino inteligencia y habilidad para aprovechar el desplazamiento del rival y percibir sus puntos débiles y así poder sacarlo de combate sin necesidad de usar otra arma que nuestro propio cuerpo .

A pesar de la aplicación militar que hemos venido tratando hasta ahora, y que quizás se torne agresiva y violenta, es necesario saber que el Judo es un arte marcial y un deporte cuya práctica nos puede traer muchos beneficios, además-aunque parezca irónico- la filosofía del Judo rechaza todo tipo de violencia y, por el contrario, busca el bien recíproco y la ayuda mutua. No en vano el Dr. Jigoro Kano basó todo su Judo en dos principios que por sí solos lo explican todo:

SEIRYOKU-SENYO... Máximo de eficacia con el mínimo esfuerzo
JITA-KIOEI... Ayuda mutua y prosperidad común.

Máximas de Jigoro Kano

- Superar el hábito de emplear la fuerza contra la fuerza es una de las cosas más difíciles en el entrenamiento del Judo.
- La sencillez es la clave de todo arte elevado, de la vida y del Judo.
- El fracaso en la competición y en el entrenamiento no debe ser motivo de desaliento o aflicción, pero es señal de la necesidad de una mayor práctica y esfuerzos más continuos.
- Si a veces es admisible un exceso de celo, éste termina por convertirse en una fuente de peligro.
- Los katas (ver foto 4) son la estética del Judo; en los katas se encuentra el espíritu del Judo, sin el cual es imposible divisar el fin.
- La estabilidad mental o la calma inquebrantable son un factor importante en un com-



Judokas: Practicantes de Judo.

bate de Judo; lo serían más si se tratase de una lucha a muerte.

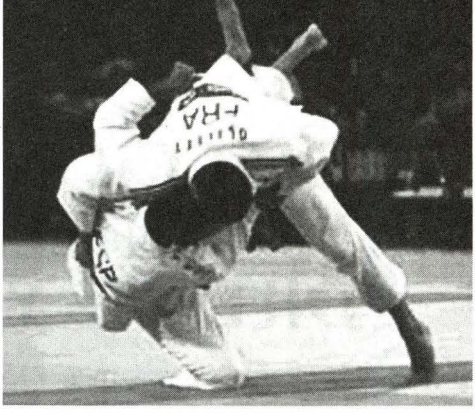
- El Judo debe existir para beneficio del hombre .
- En toda forma de entrenamiento el punto más importante es librarse de los malos hábitos.
- La idea de considerar a los demás como enemigos no puede ser más que una locura y causa de regresión.
- El valor de una cosa depende de la forma en que se la aborda mentalmente y no de la cosa en sí misma.
- El alto valor de la habilidad y de la calidad del arte no puede obtenerse más que elevándose por encima de la dualidad de la competición.
- Cuando uno se da cuenta del poder del Judo no puede servirse de él a la ligera, ya que puede ser tan peligroso como una espada desenvainada.
- Ambición y rivalidad, cuidadosamente dosificadas, son los estímulos del progreso; pero en excesiva cantidad se convierten en venenos mortales.
- Tender a la perfección es el principio del entrenamiento en el Judo.
- El conocimiento del cuerpo, para ser eficaz, no es necesariamente el alto conocimiento científico del ingeniero sino más bien el conocimiento práctico del obrero.
- Recordemos que la esencia del deporte no está en la marca ni en el tanteo sino en los esfuerzos desplegados para conseguirlos.
- La forma de entrenarse depende de una acción consciente pero la finalidad del entrenamiento es alcanzar el dominio de la técnica, que es inconsciente.
- El adversario es un compañero necesario para el progreso; la vida de la humanidad está fundada sobre este principio.
- No se avergüence de un error; cometería una equivocación.

HISTORIA

El arte del Judo fue creado en Japón en el año 1882 por el Doctor Jigoro Kano (1860-1938) fundando la primera escuela que se llamó Kodokan (que literalmente quiere decir la escuela para estudiar el camino). Rápidamente se hizo famoso en todo el país y el número de practicantes crecía a pasos agigantados, incluso la policia japonesa lo implantó como sistema principal para la preparación de sus efectivos.

El Judo en sus raíces quiere decir: **JU**... suavidad, flexibilidad o forma de ceder y **DO**.... camino o principio.

Entonces **JUDO** = Camino de la flexibilidad.Por eso el lema de los judokas es " Ceder para vencer ".



Kata: Forma de realizar y ejecutar un conjunto de técnicas en forma coordinada y secuencial buscando la perfección de las mismas.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL JUDO

En el aspecto físico:

- Colabora en el crecimiento del niño.
- Desarrolla cualidades físicas básicas, tales como equilibrio, coordinación, flexibilidad,etc.
- Mejora la capacidad funcional.
- Potencia la musculatura corporal.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas.

En el aspecto Psicológico:

- Desarrolla la autoestima a nivel personal, social y familiar.
- Favorece la afectividad.
- Evita conflictos emocionales.
- Conduce al desarrollo de una personalidad más equilibrada.
- Desarrollo de las capacidades de autocontrol.

Conclusiones

Como hemos podido apreciar, la práctica del Judo como un complemento en la formación de un combatiente es un punto importante a tomar en cuenta ya que la eficiencia y contundencia de sus técnicas permiten al combatiente tomar el control del combate en forma rápida, resolviendo así situaciones críticas, muchas veces no previstas en un combate y en la que su única arma es su propio cuerpo.

Además, la práctica de este arte marcial le da a la persona mayor confianza en sí mismo, desarrolla su capacidad psicomotriz, reduce el riesgo de enfermedades coronarias, equilibra su personalidad, entre muchos otros beneficios que con la práctica uno mismo va descubriendo.

Bibliografía

- Kano, Jigoro: *Kodokan Judo.* Kodokan Editorial Committe. 1986.
- Kawaishi, M: *Mi Método de Judo.* Editorial Bruguera, 4ta. Edición. 1974.
- Shou-Yu, Liang and Tai D.: *Chinese Fast Wrestling for Fighting.* 2da. Edición.
- Revista *Cinturón Negro.* Año XI, Nro. 115. Budo International Publishing Co.
- Charriez, Oscar G.: Ranger Jujitsu 1999.
- Gárate Ara, Ramón: *Aspectos Medicos del Judo.*
- Landa. P. : *Aspectos Psicológicos del Judo.*