

Federación Catalana de Judo

JUNQUERAS, 14, planta 1ª - Tel. 331 45 21 (Tarifa de 7 a 10) - BARCELONA

judo

para todos

BOLETÍN DE DIVULGACION



Relación de Centros y Clubs donde se practica el Judo en Cataluña

DENOMINACION DEL CLUB	DOMICILIO
Sala Judo «AGUILAS»	Méjico, 44 (Cuartel Casa-Ramona de la Policía Armada)
Sección Judo ATENEO VILASANES	San José, 35 - VILASAR DE MAR
Judo BARCELONA	Aribau, 230, 8.º (Casa David)
Sección Judo Club Fútbol BARCELONA	Bruch, 166-168
Judo Escuela BADALONA	Torbosa, s/n. - BADALONA
Sección de Judo Gimnasio BARENYS	Calaf, 33
Club Judo BLANES	Pl. Virgen Pilar, 7 (Los Pinos) - BLANES
Club Judo E. y D. de CANET DE MAR	O. S. de Educ. y Desc. Hogar del Productor - CANET DE MAR
Sec. Judo Cía. Ind. Agrícola	Balmes, 103
Club Judo CONDAL	Consejo de Ciento, 44
G. E. y E. G.	Albareda, 5 - GERONA
Sala Judo HOSPITALET	San Roque, 12 - HOSPITALET LLOBREGAT
Club Judo JUVENTUDES MATARO	Plaza España, 1 - MATARO
Gimnasio Club LA VERNEDA	Fluviá, 294
Club Judo MARIN	Mallorca, 474 ático
Colegio MEDICOS BARCELONA	P.º Bonanova, 47
Escuela Judo Colegio «RAIMUNDO LULIO»	Plaza Adriano, 3
Sección Judo Club REUS DEPORTIVO	La Perla, 2 - REUS
Club Judo «ROMBO», de la Guardia Civil	Travesera de Gracia, 291
Club de Judo R. M. GALI	Provenza, 224 bajos
Judo Escuela SABADELL	Virgen de Gracia, 48 - SABADELL
O. J. E. de San Adrián de Besós	SAN ADRIAN DE BESOS
Sección Judo SCUOLE ITALIANA	Sesanti, 12
Club Judo SAN FERNANDO	Urgel, 187 (Escuela Industrial)
Club SAN JORDI	Valldoncella, 21 - BARCELONA
Club Judo SAN LORENZO	Paseo Beltrán, s/n., - SAN FELIU LLOBREGAT
Judo SANTA TECLA	PREMIA DE MAR
Sec. Judo Instituto SUECO DE GIMNASIA	Paseo de Gracia, 46
Judo Escuela TARRAGONA	Fortuny, 23 (Apartado de Correos, 134) - TARRAGONA
Judo Escuela TARRAGONA E. y D.	Deleg. Prov. Juventudes - TARRAGONA
Club Judo «TRES LUCEROS», de la Guardia de Franco	Mallorca, 278 (Jefatura del Movimiento)
Sección Judo TIRO NACIONAL	Escudillers, 5, pral.
Sección Judo UNIVERSITARIOS	Plaza Urquinaona, 14
Colegio VALLDEMIA	MATARO

INTRODUCCION

El boletín informativo que viene editando, desde agosto del año próximo pasado, la Federación Española de Judo, va cumpliendo con creces los objetivos que se propuso, al informar puntualmente a todos los judokas, Centros y Clubs, de todo cuanto se relaciona con el Judo y al mantener en sus artículos y colaboraciones un nivel no alcanzado hasta ahora.

La finalidad de este boletín divulgativo es bien otra. El Judo en nuestro país está aún por promocionar. Para los que formamos en activo, el Judo cada día nos descubre matices nuevos y su concepto a lo largo del tiempo se va perfilando y enriqueciendo y comprendemos cabalmente la afirmación del maestro Kawaishi al decir que en Judo nunca se conoce bastante la técnica.

Pero, para el resto, ¿qué es el Judo? El Judo no se conoce o se conoce mal o de una forma errónea. Estos artículos, resúmenes de nuestra labor divulgativa, intentan esto, Dar a conocer a cuantos aún no forman parte en activo de este arte marcial, las características y facetas de tan noble deporte.

La Federación Catalana proclama Judo para todos, porque el Judo a todos conviene. A los niños, por cuanto les forma físicamente y educa. A los adultos, porque les proporciona descanso psíquico y sed de emulación. Para los mayores, el Judo significa el mantenimiento físico de su madurez. A las mujeres, en fin, porque les proporciona flexibilidad, armonía en los movimientos, sentido del ritmo, fluidez en los desplazamientos y probabilidades de defenderse con éxito de posibles agresores.

Generalidades y orígenes

Todos estos métodos de defensa a manos libres tienen, e igual que otras artes como la esgrima, el tiro al arco, el tiro con armas de guerra, etc., un denominador común, que es un origen más o menos antiguo con la finalidad de defenderse de un enemigo o enemigos a veces armados.

Hay diferentes y numerosísimos métodos de lucha esparcidos por todo el orbe y cuyos orígenes, entre mezcla de fábula e historia, se remontan a los problemas de convivencia humana, ya que con el transcurso de los siglos se han ido modificando, mejorando y agrupando, cogiendo de cada uno de ellos lo mejor y llegando a constituir diferentes sistemas modernizados de indudable aplicación deportiva y defensiva.

En Europa uno de los más antiguos y el primero olímpico es la lucha grecorromana y en nuestro propio país se formaron métodos como la lucha leonesa y lucha canaria, entre los más conocidos.

Asia, y de modo muy especial Japón y China, fue un gran campo abonado del que han salido la mayor parte de estos sistemas que son nuestra temática y que debidamente perfeccionados y modernizados constituyen los métodos más modernos defensivo-ofensivo sin armas de la actualidad, que se han propagado con gran firmeza por todo el mundo. Creemos que posiblemente contribuyeron a ello tres características fundamentales:

1.º De tipo psicológicas-filosóficas de la raza, muy predispuesta a la observación y meditación.

2.º De carácter físico, en los que su menor estatura la intentaban compensar con mayor rapidez, flexibilidad, elasticidad y con movimientos de palanca-torsión.

3.º De carácter militar, debido a las continuas luchas y guerras a que estuvieron sometidas aquellas naciones desde sus orígenes.

Todos los diferentes métodos tienen en el fondo mucha similitud, ya que suelen emplear en mayor o menor cuantía movimientos de palanca, y torsión en el sentido antiarticular, golpes con manos, pies, codos o rodillas en zonas reflexógenas neuro-vasculares en los que su aplicación con cierta técnica puede ser de grandes efectos, agarres especiales que pueden provocar fácilmente la estrangulación o fracturas y luxación en las articulaciones.

El Jiu-Jitsu, a similitud del Karate, es un método defensivo-ofensivo muy eficaz en el que se emplean movimientos y golpes cuyo «tocado» los haría muy peligrosos y por ello en el primero se hace repetición pero no competición y en el caso del Karate las competiciones que se hacen actualmente son a base de efectuar los movimientos pero sin llegar a golpear y sólo «dibujando» el golpe.

En el Judo moderno se ha prohibido todo lo que en plan competitivo podía ser peligroso y se ha transformado en un deporte virtu, pero perfectamente practicable en plan de competición, con mínimo riesgo en su práctica, y que con diferente metodología puede ser practicado por todas las edades y sexos.

El Jiu-Jitsu

Los orígenes del Jiu-Jitsu son asiáticos, y, posiblemente, se inició en los primeros siglos de nuestra Era en China, y, luego, fue extendiéndose al Japón. Su técnica primitiva y sus diferentes ramificaciones eran muy distintas a la actual, pero su idea básica la misma: la posibilidad de defenderse con éxito y a manos libres de un contrincante a veces de fuerza superior y en ocasiones armado.

Parece ser que tuvo gran importancia en su formación un viejísimo médico y sabio filósofo de la isla de Kiushiu, muy aficionado a la meditación. Cuenta la leyenda, que se remonta al siglo XI de nuestra Era, cómo estando paseando por el campo en invierno observó que en los árboles llenos de nieve eran las ramas más fuertes y gruesas las que solían quebrarse, mientras que las ramas más delgadas, y por ello, más flexibles, cedían doblándose con el peso de la nieve, con lo que se descargaban de ella, y ya aligeradas volvían a su posición inicial, con lo que a pesar de su aparente debilidad resultaban en realidad más resistentes que las fuertes, que sólo cedían por rotura.

El sabio meditador comprendió la gran fuerza real de la flexibilidad, elasticidad y el gran provecho que se podía sacar de la «no resistencia», aplicándola adecuadamente a la mentalidad nipona. Con su desarrollo nació el Ju-Jutsu o Jiu-Jitsu (de Ju = flexible y Jutsu = práctica), que fue fomentado debido a las características psicológicas y de meditación de la raza, que en su continuo guerrear fueron creando diferentes métodos de defensa y ataque, tanto a mano desnuda como armada, compensando así su menor desarrollo físico.

En el siglo VIII aparece una obra escrita, al respecto, llamada «Kojiki».

Continúan incesantemente las luchas con las guerras y desórdenes y en período Muromachi (años 1392 a 1573) siguen perfeccionándose los métodos combatiendo con la agilidad, rapidez y astucia, llegando al paroxismo durante el período Edo (1615 a 1868), en el cual y tras un pelear durísimo, se crean gran número de guerreros expertos en el arte del Jiu-Jitsu y con su expansión se forman diferentes escuelas regionales en las que en cada una y con diversas variantes se enseñan secretamente, con gran misterio y sólo para sus adeptos, sus presas, llaves y métodos especiales, consistentes en su mayor parte en fuerzas de palanca con contorsión, presiones, desequilibrios, golpes sobre partes vitales y puntos o zonas nerviosas especialmente sensibles con resultados tan sorprendentes que muchas veces podían ocasionar la muerte. Hemos necesitado muchos siglos para explicarnos su mecanismo de producción y que hoy definimos como «shock» traumático.

Se fueron incrementando y creando escuelas de similares artes, a las que algunos de sus profesores dieron sus nombres y de la primitiva base del Ju-Jutsu o Jiu-Jitsu, se van desarrollando el Taijitsu, Wajitsu, Yawara, Hakuda, Kagusoku, Kumitachi, Toride,

Shuhaku, etc. Todas estas escuelas, a pesar de seguir métodos algo diferentes, van llevando una perfección técnica en el arte de aplicar en cada caso la medida defensiva u ofensiva más apropiada, la máxima aplicación de fuerza al movimiento, sumando, incluso, en su provecho, las fuerzas de acción del contrario, el desarrollo de la combatividad y el valor personal, al mismo tiempo que la agudización de los reflejos racionales y el incremento de las facultades intelectuales.

Estas diversas escuelas tuvieron gran importancia en la formación de los primitivos y legendarios «samurais», guerreros vasallos con un sentido del honor extremadamente desarrollado, puestos al servicio de los señores feudales de aquella época a los que servían de generación en generación.

Con el transcurso de los años llegamos en el Japón a mitad del siglo XIX, convirtiéndose el Jiu-Jitsu en una especie de arte tradicional muy generalizado en el que no sólo tomaban parte los guerreros, sino también filósofos, intelectuales, deportistas, pacifistas, etc., y que al disminuir las guerras, y, con ellas la época de los «samurais», fue transformándose el primitivo arte guerrero en un deporte muy útil para en la paz educar el cuerpo y el espíritu.

Judo

La diversidad de escuelas y métodos que con la guerra se mantenían aplicándose, al llegar la paz y con ella la necesidad de una aplicación formativa, eran un gran inconveniente que se debía subsanar unificando las enseñanzas y recogiendo los diversos sistemas lo mejor de cada uno. Esto fue la labor que realizó en 1882 el profesor y maestro Jigoro Kanó, antiguo alumno de la escuela de Jiu-Jitsu de Tenshin, fundando el Judo (de Ju = agilidad y do = camino), reuniendo de las diversas escuelas lo mejor, sistematizándolo desde un punto de vista deportivo y suprimiendo de la competición todo lo que pudiera ser peligroso. Fundó en Tokio una escuela para su enseñanza a la que denominó Kodokan y en la que paulatinamente, con gran inteligencia y perseverancia, fue extendiendo su método, siendo tal su éxito que hoy sus escuelas se han extendido por todo el mundo y sus enseñanzas se efectúan en todas las lenguas, si bien para poder entenderlos internacionalmente se sigue la denominación de origen de Kodokan, presidiendo en la actualidad por M. Risei Kanó, hijo del fundador.

En España su introducción es relativamente reciente, ya que fue iniciada en 1951 en Barcelona.

Su práctica se ha ido extendiendo progresivamente y es uno de los deportes más en auge en la actualidad, ya que ha logrado interesar a la juventud intelectual en cuyas distintas facetas hallamos siempre practicantes. En los niños está especialmente indicado, ya que va fortaleciendo armoniosamente su cuerpo y espíritu, estimulando el afán de superación constante



que en ellos se crea y logrando con la expansión física evitar otro tipo de expansiones tan nefastas, y por desgracia, tan en boga en la juventud de hoy. Son muchos los casos que podría contar de niños practicantes que han logrado un magnífico desarrollo físico e intelectual, que no fuman, no beben, no se sienten acomplejados y viven con una moral cristiana sana, con la que confiamos que han de lograr pronto grandes resultados. Como ejemplo, entre otros, os puedo citar el caso del vencedor de un trofeo, que se electúa en la región catalana anualmente para todos los judokas hasta cinturón verde inclusive, sin distinción de pesos ni edades y en la que se presentaron 48 judokas, resultando vencedor un niño de 15 años, de 66 kilos de peso, que fue venciendo, competición tras competición, a adultos que pesaban algunos más de 90 y 100 kilos. Este hecho aparentemente, sólo tiene una explicación, ¡el niño practicaba el judo desde los seis años!

De un gran número de niños o jóvenes practicantes destacarán con el tiempo muchas promesas, de éstas se formará un pequeño grupo selecto del que saldrán los campeones, de los que destacará alguno que otro de talla internacional si su iniciación juvenil, cualidades físicas-morales, constancia y entrega total al deporte le permiten salvar los diferentes escollos con los que habrá de tropezar hasta llegar a su meta.

Estas normas extensivas a todos los deportes atañen también al nuestro y se comprende que internacionalmente estamos aún en desventaja si comparamos el poco más de tres centenares de Cinturones Negros que hay actualmente en España con los 300.000 que hay, aproximadamente, sólo en el Japón.

En Francia se ha publicado por Stock, un libro muy interesante titulado «Mi hijo hace deporte» y aconseja en sus conclusiones el Judo como uno de los deportes más interesantes y convenientes para los niños, adaptando, claro está, su enseñanza a la edad y armonizándola como un juego en el que se busca el equilibrio propio y la manera de hacerlo perder al adversario, y aconsejando su práctica sin fuerza, pero sí con soltura y flexibilidad. Lo considera uno de los ejercicios más completos y que prepara una musculatura sólida y proporcionada. Considera también que es muy importante para el desarrollo de la personalidad, aprendiendo a controlarse los nervios y la agresividad, proporcionándole además un medio útil de defensa en caso necesario.

Como todos los deportes, el Judo, ha motivado polémicas: con sus detractores o apasionados, ha sido causa de falsas interpretaciones que es preciso concretar para aclarar conceptos.



Su práctica es altamente eficaz y no sólo desarrolla la personalidad física, sino también la espiritual; no debe caerse tampoco en la exageración de que a sus practicantes les basta tocar con un dedo de una forma misteriosa cierta parte del cuerpo para aniquilarlo y tampoco suponer que sus clases se pueden recibir por correspondencia o practicando sólo unos días. Su dedicación ha de ser algo laboriosa para que pueda dar sus frutos, y a pesar de un intento vivaz, es necesario cierto tiempo de práctica para poder efectuar los movimientos con la rapidez precisa, en el momento oportuno y de la manera correcta; esta coordinación técnica sólo es posible lograrla a través de meses y años.

Estas normas que son imperativas para el Judo de competición, lo son menos en el capítulo dedicado a la defensa personal o Jiu-Jitsu, en el que se engloban una serie de medidas defensivas reaccionales que secundariamente se tornan ofensivas, por lo que se nos enseña de qué forma y de qué modo debemos reaccionar cuando somos atacados de diversas maneras, y de este modo, sin perder tiempo con movimientos innecesarios por ineficaces, responder sólo con la ejecución precisa, con mínimo esfuerzo y con cierta elegancia, salvando la situación al igual que el nadador experto se desliza en el agua con sólo los movimientos precisos.

En los niños pequeños está formalmente contraindicada la enseñanza de los métodos de defensa personal, por la posibilidad de que lesionaran a compañeros suyos al aplicarles de una manera irreflexiva y sin motivo golpes o llevas que pueden ser altamente peligrosos.

El Judo es un deporte en el que es normal la aplicación conjunta de unas leyes físicas y psicológicas, con las que se busca generalmente el desequilibrio del adversario, aprovechando muchas veces su propia fuerza y sus propias reacciones, que astutamente previstas, podemos aprovechar en nuestro favor.

Si un contrincante más fuerte nos empuja violentamente y tratamos de oponer resistencia, al final tendremos que ceder; si, por el contrario, cedemos, nos apartamos o incluso tiramos en su misma dirección sin ofrecer resistencia, provocaremos su desequilibrio, y si lo aprovechamos debidamente, lograremos su caída. Si suponemos una puerta cerrada y al llegar a ella para empujarla violentamente se nos abre sola, al no hallar la resistencia prevista nos desequilibramos violentamente y el daño será mayor que si hubiéramos encontrado resistencia.

Si a un contrincante le efectuamos una tracción ligera, que él pueda resistir, provocamos inmediatamente su reacción de defensa instintiva que le impulsa a empujar en sentido contrario, en cuyo momento, presintiendo, podremos tirarlo sumando nuestra fuerza a la suya en un mismo sentido. Todos los movimientos se hacen con la finalidad de lograr un desequilibrio, haciendo desplazar el centro de gravedad del cuerpo humano fuera de su zona de sustentación, provocando su caída. Si con el desequilibrio logramos que una parte del cuerpo se desplace o gire, mientras la parte opuesta queda fija, o mejor aún, se desplace en sentido contrario, el resultado será más espectacular; si al ir a empujar la puerta ésta cede y al mismo tiempo bloquean el pie con una zancadilla, la caída será aún más brusca.

Todo ello nos explica el por qué con habilidad y más técnica un combatiente pequeño puede vencer a otro más fuerte, empleando los movimientos que le están indicados con rapidez que, generalmente, no tiene el pesado o bien engañándole insinuando un movimiento para efectuar otro en sentido opuesto previniendo su reacción.

Generalmente, el pesado emplea movimientos de más potencia de arrastre, mientras que el ligero procura colocarse debajo con rapidez y flexibilidad, pro-

yectándolo por encima o por los lados aprovechándose de su mayor agilidad.

Por todo ello, ha sido discutido la instauración de categorías de pesos en Judo, que, por esencia, va contra el espíritu del mismo.

Por lo que al peso respecta, hay cinco categorías:

Peso ligero hasta 63 kgs.; semi-medio de 63 a 70; medio de 70 a 80; semi-pesado de 80 a 93, pesado más de 93.



CATEGORIAS TECNICAS

El color del cinturón con que se enrolla el kimono indica la categoría del judoka, que puede tener siete grados diferentes, que de menos a más, son: blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón, negro, que es la categoría máxima, dentro de la que puede haber grados o Dans.

El paso de un color a otro requiere unos tiempos mínimos de asidua práctica, y el aprobar satisfactoriamente unos exámenes que son sólo técnicos para el amarillo y naranja, precisando además en los otros colores vencer en una competición en línea a diversos combatientes en un tiempo límite, según el cinturón a pasar.

Al título de Maestro de Judo, que se precisa para dedicarse a su enseñanza, pueden aspirar los Cinturones Negros con antigüedad mínima de tres años, que aprueben un curso especial de capacitación en el que se le exige técnica especial, competición, arbitraje, metodología de entrenamiento, medicina elemental aplicada y organización.

En España, en cada club o escuela de Judo sólo pueden conceder los grados los Cinturones Negros autorizados por la Federación Española de Lucha, como profesores del mismo. Si son maestros de Judo, pueden examinar hasta cintos marrones, inclusive, y si no lo son, hasta azul.

Para el paso a Cinturón Negro, que precisa llevar como mínimo un año de marrón, se efectúa el examen por una comisión de grados especial, coincidiendo con el Campeonato de España de cada año, y se les exige examen técnico, competición entre los aspirantes mediante el sistema de «Liga» en grupos de seis combatientes, debiendo vencer a tres y los movimientos especiales denominados katas.

VALORACION DE LA COMPETICION

En la competición se puede vencer por:

- 1.º Punto (IPPON): Caída franca de espaldas con ciertas características, inmovilización de más de treinta segundos, estrangulación o llave al brazo con abandono.
- 2.º Por medio punto (Waza Ari).
- 3.º Por decisión de los árbitros.
- 4.º Por abandono, lesión o descalificación del contrario.

La valoración de la competición se hace de modo ligeramente diferente en la individual o por equipos.

a) En la competición por equipos pueden darse combates nulos, en caso de que no haya cierta diferencia técnica suficiente entre los dos combatientes y que suele ser, por lo mínimo, dos resultados técnicos. Se declara vencedor al equipo que tiene mayor número de victorias, y en caso de empate, al que tiene mayor valoración.

b) En la competición individual hay que dar un vencedor, que es el que debe seguir con las competiciones que faltan, no pudiendo haber nulos. Sólo hay la excepción del nulo especial por lesión en el



caso de que se lesione uno de los combatientes y no puede seguir, sin que sea atribuible culpabilidad al otro, en cuyo caso el árbitro declara nulo por lesión y continúa la ronda de competición el que puede, o sea el no lesionado.

ARBITRAJE

Dirigen la competición tres árbitros, de los que uno actúa de árbitro y los otros dos de jueces, asistidos por el cronometrador y el médico oficial.

Proviamente se ha acordado la duración de los combates, que suele ser de cinco minutos y en la final de diez o veinte.

El orden de los combates se efectúa por sorteo en la primera competición, pasando los respectivos vencedores y por orden correlativo al próximo turno, llegando así por eliminatorias sucesivas hasta el final.

Los árbitros se rigen por las normas internacionales que han adoptado todos los países practicantes, para valoración de la competición.

En caso de punto (IPPON), el árbitro declara al que lo ha logrado vencedor y se termina el combate. De no haber punto durante el mismo, al finalizar el tiempo reglamentario y con ello el combate, el árbitro pide juicio (antje) a los dos jueces y por mayoría dan un vencedor. Las decisiones de los árbitros son inapelables.

Hay tres categorías de árbitros: regionales, nacionales e internacionales.

INDUMENTARIA

El Judo se practica descalzo; el cuerpo se cubre con una especie de kimono o judoki confeccionado en una suave y al mismo tiempo resistente tela, con la que se confecciona una chaqueta y pantalón. La chaqueta es bastante larga y queda algo cruzada, sujeta únicamente por el cinturón, que, independientemente del color que sea, es enrollado en dos vueltas y atado con nudo cuadrado.

Con esta indumentaria se tiene una gran similitud con el vestido habitual masculino y podemos efectuar presas de solapa y ropa en general, así como llaves y estrangulaciones en las que nos servirá de apoyo, sin que por ello se quiebre su resistencia.

EL JUDO FEMENINO

En España es en general poco practicado y comparativamente al sexo masculino es una pequeña minoría. No es así en el extranjero en donde sus practicantes son muy numerosas.

Su técnica de aplicación al género femenino es bastante distinta del masculino, como es lógico. En ella se busca la flexibilidad, soltura y repetición de movimientos como si fuera un poco de gimnasia rítmica o baile, buscando los movimientos de torsión y palanca con mucha mayor suavidad que en el hombre, pero buscando también cierta efectividad defensiva-ofensiva que puede ser muy útil aplicarla en ciertos momentos ante un posible agresor, que por considerarse mucho más fuerte está desprevenido e incorrecto.

En los grados de judo ya algo superiores, se les puede enseñar algunos movimientos de defensa per-

sonal propiamente dicha o Jiu-Jitsu, acompañados de algunos golpes con los dedos, cantos de la mano, codo, rodillas o pies.

Para los exámenes de paso de grado no se les exige competición y sólo practican un «randori» o repetición alternada a cierto ritmo rápido de movimientos similares a los que se emplean en la competición formal, debiendo practicar también un examen técnico para cada cinturón y además para cinto negro los especiales o KATAS, que son unos movimientos básicos efectuados con cierto ritmo en el que se demuestra al practicante el cómo y en qué momento se debe efectuar el desequilibrio y proyección del contrario.

Siguiendo estas normas hemos programado en esta Federación Catalana de Judo unos trofeos femeninos de técnica, sin competición y que a similitud de la gimnasia, serán otorgadas por puntuación a la que mejor desarrolle la programación de movimientos acordada.

En el extranjero hay muchas practicantes. Algunos organismos oficiales como Policía Feminina, Servicios Especiales, Universidades, gimnasios, colegios, etcétera, han llegado a un excelente grado de perfeccionamiento técnico y eficaz, sin el menor menoscabo de la femineidad y son muchos los centros oficiales y colegios practicantes para señoritas. En España, con cierto retraso, se van incorporando progresivamente a este deporte y se va extendiendo a clubs, gimnasios, colegios y universidades, habiendo ya varias Cintos Negros. En Barcelona tenemos dos cinturones marrones y una cincuenta de practicantes por el momento, esperando un rápido incremento.

JUDO PARA PERSONAS MAYORES

A cada edad tiene su forma de aplicación técnica, según las condiciones físicas individuales. Claro está que el que aspire a lograr un campeonato debe iniciarse a edad temprana, pero ello no supone que las personas maduras no puedan practicar o iniciarse en el Judo.

El que uno quiera aprender a nadar, no significa que aspire a competir en carreras de natación. Lo mismo sucede en el Judo. Progresivamente con la metodología apropiada, casi a todas las edades se puede aprender judo como deporte, sin violencias, en plan no competitivo y buscando como finalidad un buen estado físico que permite además defenderse en caso de apuro.

Karate

Junto con la esgrima, el Karate primitivo es probablemente de las más antiguas artes marciales conocidas, pues de antes de la Era Cristiana en los más antiguos manuscritos chinos que se conocen ya hablan de una «técnica destinada a conservar la forma, el cuerpo y el espíritu, enseñando la manera de combatir con o sin armas» ya que los gestos y movimientos son parecidos sin armas que con armas blancas, naciendo luego el nombre de Karate que significa «mano vacía».



Lo mismo que con el Jiu-Jitsu, la historia y la leyenda del primitivo Karate se mezclan con la lejanía de los siglos y con la multiplicidad de escuelas y métodos que se fueron formando siguiendo concepciones de combate algo diferentes y en las que cada maestro, región y nación ha dado su caracterología.

Parece ser que el primitivo embrión del Karate nació en la India, a cargo de los religiosos para contrarrestar los inconvenientes físicos de la meditación, endurecerles físicamente y para enseñar a los monjes errantes a defenderse sin armas de los numerosos salteadores de la época. De allí se difundió a China y a sus colonias en Asia, entre ellas a la isla de Okinawa en que fue muy practicado y ha sido la fuente del estilo violento y algo brutal del moderno Karate japonés, mientras que otras regiones de Asia volverían a la forma más meditativa budista de menor violencia.

Parece ser que una derivación marcial de estas formas de lucha la efectuaron las tropas de Alejandro el Grande, que después de haber invadido la India autorizó a sus tropas para que en las épocas de descanso practicasen torneos a manos libres con estos tipos de lucha y que les sirvieron para divertirse y mantenerse en forma.

La difusión popular fue aumentando y según las regiones tomando ciertas diferencias: en la parte sur de China en donde hay un predominio de pescadores y arrozales en las que se hunden los pies practican mucho más los movimientos de defensa con las manos, mientras que en la parte norte, de montañeros y cazadores, utilizaron mucho más los golpes con los pies, saltos y acrobacias, muy utilizadas también en el teatro chino.

Podríamos resumir una definición de qué es el Karate diciendo que es una libre mezcla con fines más bien ofensivos de paradas y golpes con pies y manos, aplicadas con rapidez y técnica con cierta similitud a la esgrima, boxeo y Jiu-Jitsu, reunidos.

En el Karate prácticamente todo está permitido y es de una interpretación bastante libre todo lo que

pueda ser eficaz como golpes de mano en sus puntas o bordes, puño, codo y pies, lo mismo que estrangulaciones, proyecciones y luxaciones. Lo único prohibido es horir al adversario en el entrenamiento o competición moderna, para la que se precisa un cierto nivel de entrenamiento y habilidad que permita dosificar y graduar la distancia del golpe a «marcar» y no a pegar.

Se comprenderá que un sistema tan libre y poco sistematizado fue creando tal cantidad de escuelas y variantes que con el transcurso de los siglos han creado cierto confusiónismo, al que aún pagamos tributo en nuestra época, y así sin ir más lejos en los mismos Estados Unidos se practican como modalidades de Karate 9 sistemas japoneses diferentes, 3 estilos chinos, 2 coreanos y 2 de Okinawa. Últimamente se está buscando un sistema completo que sirva de aglutinante a todos los otros y que con su adopción cese la disparidad de métodos, favoreciendo su propagación tal como aconteció con el Judo al ser sistematizado por Jigoro-Kano.

Esta unificación se está intentando en Europa y actualmente en España.

En los diferentes estilos hay diferentes variaciones, pero todos suelen tener unos movimientos fundamentales sobre los que se van desarrollando sistemas de desplazamiento del cuerpo y extremidades con paradas, golpes y contragolpes, efectuados con mucha rapidez con la idea de defenderse y atacar a uno o varios contrarios sucesivamente. Al igual que el Judo se practican los KATAS, que en el Karate son afectuados individualmente, realizados con cierto ceremonial y encadenados sucesivamente buscando la facilitación y rapidez de aplicación posterior en el combate.

Según la constitución se suele tener preferencia o mayor facilidad para la aplicación de unos u otros movimientos; los hombres corpulentos suelen preferir las paradas de frente, los pequeños y delgados suelen aplicar movimientos de mayor rapidez, elasticidad, con desplazamientos más rápidos, ataques más largos y golpes variados, de aplicación rápida y encadenada.

El peso influye poco en caso de desigualdad técnica, menos aún que en Judo, ya que los movimientos no se inician cogidos y la esquivo es más fácil si se compensa con rapidez y no hay tanta facilidad para el arrastre como en Judo.

Los expertos prodigan las técnicas de endurecimiento de ciertas partes del cuerpo con la que se aplican los golpes, sometiendo a sistemas de adaptación progresiva frotándolas con arroz, arena, dando golpes a sacos, gomas y en especial al llamado *makivara* que es una especie de palo o poste clavado en el suelo y que en su parte superior tiene un recubrimiento de paja y tela trenzada al que van golpeando provocando unos endurecimientos fibrosos con los que pueden romper ladrillos, maderas, etc., aplicando un golpe seco y rápido con el canto de la mano o el borde de un pie, que aplicado a ciertas partes sensibles del organismo se pueden transformar en un arma mortal.

Sin llegar a estos extremismos algo antihisiológicos, podemos considerar a este método de lucha en

su práctica habitual, como interesante, al igual que el Judo, para una buena preparación física junto con el mejoramiento de los reflejos y una gran influencia sobre el desarrollo de la personalidad, siendo aconsejable de modo muy especial a los aquejados de ciertos complejos de inferioridad.

Para no alargar en demasía el tema, ya de por sí sobre el papel bastante aburrido, no les hablaremos de otros sistemas como el Aikido, Kendo, Sambo, etcétera, para no crear más confusiones.

El Judo en el desarrollo de la personalidad y en el tratamiento de los complejos de inferioridad y agresividad del niño y del adulto

Resumimos nuestra experiencia en los casos vistos desde 1951 en que se inicia el Judo en Barcelona hasta la actualidad; han recibido conjuntamente enseñanzas de esta modalidad deportiva unos 2.600 adultos.

En 1954 se inician las clases infantiles a las que han asistido unos 900 niños de 6 a 15 años. En ambos grupos las clases se han limitado a verones.

Hemos podido comprobar en conjunto 76 casos de complejos de inferioridad más o menos manifestado y en los que podemos dividir dos grupos:

1.º Grupo minoritario de 21 casos con causas puramente psicomáticas y

2.º Con 51 casos con causas físicas, en el que hay insuficiencias de desarrollo, cortos de talla, macrocefálicas, lateraciones parciales de maxilares, cara o de extremidades y trastornos endocrinos.

El desglose por edades es de 28 casos totales en niños de los que 8 tenían deficiencias psíquicas y 20 de tipo físico, mientras que en los adultos de 48 casos hay 14 que corresponden al primer grupo y 34 al segundo.

En la mayoría, la edad oscila entre los 12 a 20 años; mucho menos frecuente de 20 a 30 y sólo dos casos por encima de ella.

Los resultados logrados han sido muy satisfactorios en casi todos los casos y muy especialmente en los que con asiduidad y constancia han ido asistiendo a las clases, siendo los éxitos directamente proporcionales a la categoría técnica y al color del cinturón logrado después de los exámenes correspondientes.

Es especialmente remarkable los casos que por deficiencias de talla o deformidades eran frecuente objeto de burlas en el colegio o con amigos y a las que no se atrevían a responder, desarrollando su complejo de inferioridad, que cede paulatinamente al convenirse de que con una técnica adquirida con la práctica pueden compensar sobradamente su desproporción física. En la actualidad continúan practicando alumnos que habiéndose iniciado hace años con problemas psicológicos, se han olvidado de los mismos, luchando con individuos físicamente muy superiores,

pero que por diferencia técnica resultan inesperadamente vencidos.

Si bien todos los deportes pueden tener una influencia favorable, es evidente que en los casos que comentamos el mejor resultado se logra con los deportes de lucha y dentro de este grupo el judo es el más recomendable, desaconsejando el boxeo por su peligrosidad y por las deformaciones que produce especialmente en la cara.

Como oponiéndose a los casos anteriores, hemos recogido seis casos de temperamento bastante agresivo, con frecuentes peleas y riñas al menor motivo. Con la formación deportiva han ido limitando su agresividad, educándola para la competición y evitándola fuera de ella, llegando a ser excelentes deportistas; dos de ellos muy especialmente han ocupado un lugar destacado llegando además a cinturones negros, a campeones regionales y nacionales durante varios años.

En todos los casos y teniendo en cuenta las posibilidades de ataques y lesión que se puede producir a un contrario, el deportista judoka evita la pelea, actuando con corrección incluso en los casos en que es provocado, reservando su reacción para último extremo y más bien como defensa. No en vano se sigue la norma milenaria de esta deporte que dice: La corrección es la principal norma del judo.

Durante los años que llevamos practicándolo tenemos innumerables pruebas de la caballerosidad con la que sus practicantes se desensuelven y hay muchas anécdotas de «cinturones negros» que en accidentes automovilísticos, lugares públicos y circunstancias diversas, han sido objeto de insultos, discusiones e incluso agresiones, comportándose siempre con máxima corrección evitando la mayor parte de veces la pelea y limitándose al mínimo reaccionar en los otros casos. Ella se debe a que este deporte es fuente psicológica de aplicación constante y su práctica desarrolla una gran serenidad y rapidez de reflejos.

El judoka experimentado sabe que tiene muchos medios de defensa y ataque con los que puede dominar a un adversario; ello le da una tranquilidad reaccional que la predispone a la calma. Por otro lado, si en una disputa se porta adecuadamente, con cierta humildad y desvaloriza el conflicto, generalmente éste no se producirá. Si el oponente en un incorrecto que inicia el ataque, la fulminante y eficiente reacción que la práctica y la técnica nos da, producirá unos efectos traumáticos que sumados al shock psicológico por reacción inesperada o imprevista, le dejará vencido, ridiculizado o inútil para luchar.

Querríamos insistir en que si toda la educación física es altamente recomendable para el desarrollo de la personalidad, pocos deportes como el judo son tan indicados para llegar a adquirir un auténtico espíritu deportivo con repercusiones en todas las actividades del hombre moderno. El agonismo está presente en todos los aspectos de la vida humana y el afán o amor por la lucha debe desarrollarse no sólo en el aspecto deportivo, sino también en el laboral, social familiar, etc., y no cabe duda que la práctica de este deporte de combate nos endurecerá, desarrollará, au-

mentará la velocidad de reacción, el equilibrio, los reflejos y mejorará las diversas reacciones psicológicas, constantes forjadoras de la personalidad, sumando a la caracterología genética las de desarrollo en su integración al mundo circundante.

Disminuye también el sentido de inquietud e inseguridad que el hombre lleva de un modo inconsciente y que a veces puede abocarle según su evolución, a los estados de neurosis.

A medida que se profundiza en la técnica de este deporte se incrementa la valoración de sus propias posibilidades, independientemente de su constitución física, efectuando una constante progresión que le permite solventar de una manera u otra dificultades bajo el signo del mutuo respeto y de la más exquisita corrección con las que el judoka es capaz de practicar o competir en busca del triunfo, dentro de un perfecto equilibrio, canalizando el impulso agonístico en una lucha noble sin recurrir a medios peligrosos que, aunque conocidos, no emplea, evolucionando dentro de un ambiente de corrección y respeto tradicional que casi podríamos llamar ceremonial, que le produce una gran confianza en sí mismo y le permite vitalizar la vida bajo unos aspectos más amplios y más justos.

Su práctica puede influir favorablemente en el desarrollo de la personalidad en todas las edades. Es especialmente importante su acción en la juvenil, facilitando el paso del aislamiento egocéntrico de los primeros años de la vida de relación social con su

mundo circundante, en la que el tránsito niño-hombre está sujeto a una evolución con variantes importantísimas en las que el deseo de libertad, así como el de crearse una personalidad propia social a independencia de la familiar, de la que, recién salido, quiere prematuramente emanciparse, rebelándose con mayor o menor intensidad contra las pesadas imposiciones educativas escolares y familiares pudiendo adentrarse en un inconformismo peligroso contra el cual la práctica de un deporte como el judo puede ser un eficiente valladar.

Nuestra especialización en cardiología nos ha situado muchas veces ante pacientes psicomáticos en cuya etiología jugaban papel importante los factores psicológicos. Creemos que entre los practicantes de este deporte se da un fenómeno hasta cierto punto inverso. Es decir, que por la práctica de esta modalidad deportiva se modifica favorablemente la personalidad. Esta afirmación nuestra está en la línea de los investigadores rusos Doubrow y Tcharnikows, destacados por sus publicaciones recientes sobre la fisiología de las emociones, afirmando que las cuatro cualidades que caracterizan a los buenos alumnos de educación física son: el coraje, la decisión, la iniciativa y la disciplina, considerando a todas ellas como manifestaciones de la voluntad. La gran función del educador sería hacer consciente esta voluntad, disciplinando movimientos sin disminuir eficacia. Sería un camino a seguir para un mejor desarrollo de los sentimientos morales.

No quisiéramos terminar, sin ofrecer a todos de un modo sincero, desinteresado e incondicional, los servicios de la Federación Catalana de Judo.

Todos los clubs, gimnasios, centros laborales, colegios y entidades que deseen iniciarse o desarrollar la práctica del judo y sus sistemas deportivos afines, pueden acudir a nosotros con la completa seguridad de que con la ayuda de la Federación Española de Judo y la Delegación Nacional de Deportes, contarán con nuestra colaboración al máximo de nuestras posibilidades y tanto particularmente, como en la Federación Catalana de Judo, calle Junqueras n.º 16, planta 15 (tardes de 7 a 10), teléf. 231 45 21, serán siempre bien recibidos y con nuestros mejores deseos para complacerles.

Dr. J. Ventura Soler
Presidente de la F. C. J.

Tabla de movimientos para la obtención del CINTURON NEGRO 1.º DAN

Estos son todos los movimientos que tienen que conocer los candidatos
a Cinturón Negro, además de los 5 grupos del NAGE-NO-KATA

		Para ser cinturón Azul - 5 Kyu 2 meses	Para ser cinturón Naranja - 4 Kyu 3 meses	Para ser cinturón Verde - 3 Kyu 4 meses	Para ser cinturón Azul - 2 Kyu 6 meses	Para ser cinturón Morado - 1 Kyu 8 meses
MAE WAZA	TE-WAZA	1. Ippon Seoi nage 2. Mikoto Seoi nage	3. Kata Guruma			
			1. Tai Otoshi	2. Uki Otoshi		
	KOSHI-WAZA	1. Uki Goshi 2. Tsuri Goshi	3. Harai Goshi 6. Harae Goshi 7. Ushiro Goshi 8. Tsuri Kami Goshi	9. Utsuri Goshi 10. Uchi Mats	11. O Guruma	
	ASHI-WAZA	1. O Soto Gari 2. Daedo Harae 3. Hiza-Guruma 4. Ko-Soto-Gake 5. O-Uchi-Gari	6. Ko Uchi Gari 7. Okuri Ahi Harae	11. Saeae Tsuri Kumi Ahi	12. Harae Tsuri Kumi Ahi	15. Ahi Guruma
	SUTSUMI-WAZA		1. Torone Nage	4. Soto Maki Kumi	4. Iari Otoshi 7. Sore Guruma	12. Uta soji
GATAME WAZA	OSAE KOMI-WAZA Inmovilización	1. Han Gosa Gatame 2. Kata Gatame 3. Kami Shiko Gatame 4. Karate Kumi Shiko Gatame 5. Ushiro Gosa Gatame	6. Yoko Shiko Gatame 7. Kusara Yoko Shiko Gatame 8. Tate Shiko Gatame	9. Kusara Gosa Gatame 10. Kata Gosa Gatame		
	SHIME-WAZA Estrengulaciones	1. Kata Jiri Jime 2. Gake Juri Jime 3. Nomi Juri Jime	4. Hadae Jime 5. Okuri Eri Jime 6. Kata Ito Jime 7. Hadae Ito Jime	9. Torone Jime 10. Eri Jime	11. Tsukumi Jime 12. Eri Jime	17. Hadae Jime 18. Ushiro Jime
	KANSETSU-WAZA Luzas/empuñes	Grupo: UDE-GARAMI (brazo plegado) 2. Ude-Garami	Grupo: JUJI GATAME (sin cruz brazo extendido) 1. Ude Hiteji Jiri 5. Nomi Ude Hiteji Juri 9. Yoko Ude Hiteji	Grupo: JUJI GATAME (sin cruz brazo extendido) 9. Ushiro Jime 15. Osae Gatame 25. Ude Hiteji Hiza Gatame	Grupo: UDE-GATAME (control brazo extendido) 3. Ude Gatame 12. Harae Gatame 21. Kusara Hiza Maki Kumi	Grupo: HIZA GATAME (control con la rodilla) 4. Yoko Hiza Gata Gatame 7. Kumi Hiza Gatame 8. Hiza-Gatame