

EL JUDO COMO PRÁCTICA DE AUTODEFENSA EN EDUCACION FISICA: UNA APROXIMACION A SUS CONTENIDOS BASICOS

Julián Espartero Casado
Carlos Gutiérrez García

inejec@isidoro.unileon.es | inecgg@isidoro.unileon.es
(España)

Profesores de Judo del Instituto Nacional de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León

Resumen

Acordemente con aquellos planteamientos doctrinales que han venido a postular de las artes marciales en el currículo de Educación Física, el presente trabajo pretende el establecimiento de unas bases conceptuales que sustenten la inclusión, en dicho currículo, del Judo como práctica de defensa personal. Y ello, sin pararse en el sólo objetivo utilitarista sino en un marco mucho más generalista e integrador.

Palabras clave: Judo. Defensa Personal. Educación Física. Educación en Valores.

I. Introducción

Son muchos los autores que han señalado la pertinencia de la inclusión de las artes marciales¹ en el currículo de Educación Física, defendiendo para éstas el mismo estatus que puedan tener cualquier otro tipo de habilidades (físicas, deportivas, expresivas, de adaptación, etc.) en dicho contexto (*vid* especialmente Levine, 1984; Cox, 1993; Theeboom y De Knop, 1999; Villamón, 1999a; Brown y Johnson, 2000). Así, en lo que puede ser considerado como un enfoque más de las artes marciales, la defensa personal es acogida y valorada en virtud de una serie de intenciones educativas, para cuya consecución se configurarían como un medio idóneo. La más evidente de estas intenciones educativas sería su faceta utilitaria, que según se desprende del documentado trabajo de Heyden, Anger, Jackson, y Ellner (1999), centrado en el estudio de estadísticas de agresión y la repercusión de la utilización de diversos tipos de defensa ante las mismas, bastaría para justificar la enseñanza de la defensa personal en la Educación Física. No obstante, y acordemente con los autores señalados más arriba, pensamos que partir de un tratamiento global de las artes marciales configura una alternativa mucho más enriquecedora, donde el aspecto meramente utilitarista -o de aprendizaje *per se* de técnicas eficaces de autodefensa- será simplemente uno de los contenidos utilizados dentro de un conjunto mucho más ambicioso, al comprender aspectos tales como el autoconocimiento, nuevas formas de relación, educación moral o educación para la paz.

En este sentido, el presente trabajo intenta ofrecer una serie de contenidos, especialmente a nivel conceptual y de actitudes, que ayuden al docente en la elaboración de enseñanzas relativas al judo en su vertiente de defensa personal.

II. Judo y defensa personal: acercamiento a un ámbito ético

El derecho a la vida y a la integridad física goza de un reconocimiento, en nuestros días -al menos teóricamente-, universal. En este sentido, el artículo tercero de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, aprobada y proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948, declaraba "Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de

su persona". En el mismo sentido, la Constitución Española, en su artículo decimoquinto, proclamaría "Todos tienen derecho a la vida y a la integridad física y moral, sin que, en ningún caso, puedan ser sometidos a tortura ni a penas o tratos inhumanos o degradantes".

Lamentablemente, y como resulta conocido, el derecho a la vida y a la integridad física no es siempre respetado. La tutela que han de procurar los poderes públicos sobre el mismo, por otra parte, no siempre es posible en el momento en que se produce su vulneración, lo cual puede llegar a generar auténticas situaciones de gran indefensión. De ahí que los ciudadanos, tengan reconocido su derecho a la legítima defensa, y para ello pueden utilizar todos los recursos que legalmente estén permitidos. Entre los cuales se encuentra la defensa personal, entendida como una serie de procedimientos orientados a repeler físicamente una agresión hacia los derechos del individuo.

Cualquier persona es susceptible de sufrir algún tipo de agresión de tipo físico durante su vida, siendo sus consecuencias, a menudo, realmente dramáticas. En este sentido, el fundador del judo Jigoro Kano (1989: 136) señalaba cómo "En una sociedad que vive bajo las reglas de la ley y el orden, nos pueden ocurrir ataques repentinos e imprevistos en forma de accidentes, causados por criminales o por otras causas tan inusitadas como las producidas por el ataque de un perro rabioso. Cada individuo desea, por tanto, tener una habilidad mínima para poder defenderse, y son las personas que se han entrenado en estas técnicas de ataque y defensa las que mejor pueden salvaguardar su integridad".

Pero la defensa personal, a pesar de lo dicho anteriormente, ha de enmarcarse en un contexto de formación general de la persona, no restringido únicamente al ámbito técnico. Una formación que incida en el respeto hacia los derechos humanos como referente ético fundamental (la paz, la libertad, la comprensión, la tolerancia, etc.), y gracias a la cual el recurso a la violencia física es una última opción que trata de evitarse por todos los medios. Precisamente, en el ámbito de las artes marciales, el judo nace -acordemente con la pretensión de su fundador Jigoro Kano-, con la decidida vocación de configurarse como un sistema de formación integral de la persona y, a través, del cual "las personas, individual y colectivamente, obtienen su estado espiritual idóneo, mientras que al mismo tiempo mejoran las condiciones de sus cuerpos y aprenden el arte del ataque y la defensa" (Kano, 1989: 25).

La evolución posterior del judo, ligada a su desarrollo deportivo, ha desplazado, entre otras, la faceta del judo referente a la defensa personal. Así, Draeger y Smith (1980: 139) apuntaban críticamente "El judo clásico representa un arte de lucha (...) siendo en primer lugar un entrenamiento de la mente y el cuerpo a través de ejercicios prescritos; se incluyen aspectos de educación física, autodefensa, y competición. Kano sustituyó la palabra la palabra «enemigo» del *jujutsu* por la de «oponente», pero ello no significa que se eliminara el aspecto de la autodefensa que siempre fue muy valorado. En el actual contexto, la educación física y la autodefensa han pasado a un segundo plano y todo el equilibrio establecido por Kano se ha perdido".

Tomando como clave interpretativa los derechos humanos, nos centraremos a continuación en el análisis de los principios del judo en su aplicación como defensa personal, que no son otros que los propios principios del judo, ya que, aunque con muchas facetas (Kano, 1932, en Jazarín, 1974), el judo constituye un todo integral². Así, Jigoro Kano, señalaría como principios del judo el *Principio de máxima eficacia en el uso de la fuerza física y espiritual (Seiryoku Zen_o)* y el *Principio de prosperidad y beneficios mutuos (Jita Kyoei)*, e indicaría cómo "El principio fundamental del judo, que gobierna todas las técnicas de ataque y defensa, es que, cualquiera que sea el objetivo, éste se obtiene de mejor manera por el uso del principio de máxima eficacia de cuerpo y mente, adaptado al fin perseguido. Este mismo principio, aplicado a las actividades de la vida diaria, nos conduce a seguir una vida más racional y mejor (...). El principio de máxima eficacia, bien aplicado al arte de ataque y defensa o al refinamiento y perfeccionamiento de la vida diaria, demanda sobre todo que haya armonía entre las gentes, lo cual sólo se logra a través de la ayuda y concesiones mutuas. El resultado es el beneficio y bienestar mutuos. La meta final de la práctica del judo es inculcar respeto

por los principios de máxima eficacia, por un lado, y beneficio y bienestar mutuo, por otro" (Kano, 1989: 25).

Se podría considerar, en primer lugar, que la preservación de la propia integridad personal y de la vida, a priori el primer principio de la defensa personal que cabría deducir, no es más que una aplicación del *Principio de máxima eficacia* en el uso de la fuerza física y espiritual. Pero también, más concretamente, en el terreno efectivo de un caso de agresión a un practicante de judo, pueden ser perfectamente observables los principios enunciados anteriormente. El *Principio de máxima eficacia en el uso de la fuerza física y espiritual* se refleja al tratar de evitarla por cualquier método no agresivo, cumpliéndose entonces, en caso de lograrlo, el segundo de los principios, de beneficio y bienestar mutuos.

Asimismo, en caso de ser agredido de una manera efectiva, el principio de máxima eficacia se mostraría mediante el mantenimiento del equilibrio y el logro del desequilibrio del agresor, bien entendido que se habla aquí de equilibrio en el sentido de que todas las acciones que realice la persona objeto de agresión (posturas, desplazamientos, técnicas, movimientos corporales, etc., fundamentos que serán desarrollados en apartados posteriores) habrán de caracterizarse por su armonía y estabilidad. Equilibrio también en el terreno psicológico, manteniendo la calma y la capacidad de raciocinio en todo momento, que impida la aplicación de técnicas no proporcionales al ataque sufrido. Por otro lado, la referencia al desequilibrio habrá de entenderse en el sentido de aprovechar la fuerza del contrario, así como la propia, para lograr desestabilizarlo. En este sentido, Uzawa (1981a: 18) señalaba cómo "aunque una persona tenga mucha fuerza, cuando pierde su equilibrio ya no se encuentra en la misma condición física, y podemos considerar que su potencia se encuentra muy disminuida". Si el atacante es más fuerte, la forma de vencerlo es hacer que parte de su fuerza se vuelva en contra suya, aprovechando ese momento de debilidad para neutralizarlo. Esto es también aplicable en el ámbito psíquico, ya que la propia violencia del atacante, habitualmente irracional, choca con la tranquilidad y firmeza de la persona atacada, volviéndose en contra suya.

En este mismo caso de agresión inevitable, también se muestra el *Principio de prosperidad y beneficios mutuos*. Si bien de un modo radical -aunque proporcional a la peligrosidad del ataque-, la respuesta no deja de mostrar al agresor la inutilidad de su intento, así como lo nefasto de repetir acciones de ese tipo. En todo caso, la enseñanza que se transmite, eso sí, en clave negativa, puede llegar a convencer a la persona de la necesidad de abandonar esos comportamientos, lográndose entonces tanto el beneficio para la propia persona como para el resto de la sociedad.

III. Fundamentos técnicos

III.1. La postura (*SHISEI*)

La postura constituye uno de los primeros y más importantes fundamentos de la defensa personal. En un contexto puramente semántico, como indica el Diccionario de la Real Academia Española³, es evidente que la postura no solamente se refiere a la disposición de los diferentes segmentos corporales, sino que traduce, además, y de forma simultánea, una determinada actitud, estado de ánimo o disposición mental. De tal forma que, tal y como apunta Draeger (1973, 39-40), "en el sentido más amplio, los *kamae*⁴ son símbolos inteligibles basados en la forma física (posición, postura, conducta, actitud física general) por medio de los cuales, los guerreros, intuitivamente, supieron algo más: por ejemplo, si el enemigo era predominantemente agresivo o defensivo, su estado de confianza, así como su grado de habilidad en el combate".

En todas las artes marciales existen diferentes posiciones de trabajo, que han de adoptarse sin solución de continuidad en función de las situaciones, siempre cambiantes, que se producen durante los enfrentamientos. Cualquiera de estas posiciones manifiesta inequívocamente un cierto grado de

compromiso entre el mantenimiento del propio equilibrio y la disposición para el movimiento. De tal manera, que las posiciones más defensivas, en las que la salvaguarda del equilibrio es lo fundamental, adolecen de una serie de carencias, como puede ser la dificultad de movimiento o falta de rapidez en la transición hacia otras posiciones. Por el contrario, las posiciones ofensivas, que permiten realizar los movimientos con elevada velocidad, tienen como punto débil la falta de un equilibrio lo suficientemente estable.

Estas consideraciones conducen a la conclusión de que no existe, a priori, una posición ideal que haya de mantenerse durante todo el combate, sino que será la propia dinámica del mismo la que determine qué posición adoptar en cada momento.

En judo se diferencian habitualmente dos tipos de posturas en pie, que serán las que principalmente se utilicen en la defensa personal: la *posición natural* y la *posición defensiva*.

a) La posición natural (*shizen tai*)

Bajo este término se engloban un conjunto de posiciones cuya característica fundamental es el mantenimiento de una posición que podría considerarse como "normal": piernas rectas, ligeramente separadas, tronco y cabeza erguidos y brazos relajados, colgados a ambos lados del cuerpo. Kawaishi (1964) señalaba cómo en dicha posición los músculos abdominales debían estar en contracción, con el objeto de poder resistir cualquier aplicación de fuerzas. En este sentido, se ha de recordar que en la zona abdominal, se encuentra el *hara*, literalmente "vientre", pero también "centro". Es el lugar del que parte cualquier desplazamiento. El mantenimiento de la firmeza del *hara* es sinónimo de equilibrio, firmeza de carácter y concentración mental, a la vez que permite la libertad de movimientos (Jazarín, 1996).

Desde un punto de vista biomecánico es una posición de equilibrio, en cuanto que la prolongación vertical del centro de gravedad del sujeto se proyecta en el centro de su base de sustentación, pero también es una posición que propicia el movimiento hacia cualquier dirección, en cuanto que dicha base de sustentación no es muy amplia, con lo cual es posible iniciar el desplazamiento mediante una pequeña aplicación de fuerza. Además, es muy fácil de mantener durante un largo periodo de tiempo, ya que apenas produce fatiga muscular. Los brazos adoptan una posición relajada a lo largo del cuerpo con el doble objetivo de no cansarse y de poder responder con velocidad a cualquier tipo de ataque, ya sea alto, medio o bajo. No menos importante, en el contexto que nos ocupa, resulta ser el hecho o característica de que "no es posición provocativa y sí digna" (Barra y Barra, 1986: 13).

Por tanto, la posición natural será la más adecuada para afrontar la posible agresión. Esta circunstancia se ve paradigmáticamente reflejada en las *katas* de judo, en las que *tori* siempre espera el ataque de *uke* en la posición natural básica.

b) La posición defensiva (*jigo tai*)

La posición defensiva es aquella que se adopta cuando las circunstancias del enfrentamiento aconsejan un mayor equilibrio. Tal sería el caso de recibir un empujón o de ser desequilibrado hacia atrás después de haber sido agarrado. Este mayor equilibrio se logra mediante dos mecanismos fundamentales: el descenso del centro de gravedad y la ampliación de la base de sustentación.

Se distinguen las siguientes posiciones defensivas:

Posición defensiva básica (jigo hontai), en la que las piernas se abren más allá de la anchura de los hombros y se bajan las caderas mediante una semiflexión de rodillas. El tronco y la cabeza se mantienen erguidos, mientras que los brazos se colocan extendidos a ambos lados del tronco.

Asimismo, debe reseñarse que la posición defensiva es una posición difícil de mantener, ya que produce una considerable fatiga en las extremidades inferiores. Además, reduce la velocidad de las reacciones y traduce un estado de inquietud o exaltación en nada beneficioso para la defensa personal, ya que el posible agresor advierte que la persona está esperando el ataque. Por tanto, y tal y como apuntan diversos autores (Barra y Barra, 1986; Taira y Herguedas y Román, 1992; Uzawa, 1970, 1981b) la postura defensiva ha de adoptarse solamente en momentos puntuales del enfrentamiento, volviendo en cuanto sea posible a la posición natural.

III.2. Los desplazamientos (*SHIN TAI*)

Si la consecución de una postura correcta es uno de los fundamentos del judo, y por ende de la defensa personal, no es menos importante la adquisición de la habilidad para desplazarse con notable fluidez, a la vez que se mantiene el equilibrio. Bajo el término shin tai se engloban todos aquellos movimientos que implican un desplazamiento, ya sea de avance o retroceso (Villamón, 1999b). La característica fundamental de estos desplazamientos es que se realizan con el fin de cubrir una distancia material -hacia delante, detrás, lateral o diagonalmente-, en contraste con el *tai sabaki*, que será explicado posteriormente.

En primer lugar, el desplazamiento o forma de caminar que se debe realizar tanto en la práctica del judo como en la defensa personal, es el *desplazamiento deslizando los pies (suri ashi)*. Esta forma de caminar sería aquella en el que los pies se desplazan a ras de suelo, deslizándose sobre él, con el objetivo de permitir un rápido apoyo y la consiguiente equilibración (Uzawa, 1970, 1981b).

Por otra parte, el *desplazamiento natural (ayumi ashi)*, sería aquel que se realiza en circunstancias normales, cuando no existe ningún tipo de peligro. Es el desplazamiento propio de la marcha, en el que los pies se cruzan al caminar.

Por último, el *desplazamiento en el que un pie sigue al otro (tsugui ashi)*.

En el *tsugui ashi* es un pie el que inicia el movimiento, siguiéndole el otro hasta su misma altura, sin sobrepasarlo. Es un desplazamiento que se realiza cuando existe algún tipo de amenaza, ya que permite guardar el equilibrio y poder reaccionar rápidamente ante cualquier ataque. Tal sería el caso, por ejemplo, de los desplazamientos que se efectúan para mantener una cierta distancia respecto del agresor. El *tsugui ashi* es breve y rápido, y durante su ejecución los pasos no deben ser demasiado grandes, ni tampoco han de juntarse los pies, todo ello en aras de permitir, a la vez, la máxima movilidad y estabilidad (Laserre, 1961). Otra de sus características fundamentales es que en ningún momento de su realización se cruzan los pies, ya que esta circunstancia determina un momento de equilibrio precario que es preciso evitar.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio de 2002.