

Aspectos Psicológicos del Judo*

P. Landa
Psicólogo

Definición del Judo como deporte

El Judo es un deporte de lucha de práctica individual, con actividad directa, recíproca y agonista. Se practica en un terreno delimitado y estabilizado, en el que lo único que cambia es el comportamiento de los competidores.

A la hora de considerar el deporte del Judo conviene realizar una matización respecto a lo que se consideran deportes agresivos y violentos: *Violento* se considera todo aquel deporte que en su práctica requiera la ejecución de actos físicos realizados con violencia (por ejemplo golpear un balón, golpear la pelota con la raqueta, etc...), siendo esta una característica del deporte en sí. Bajo este punto de vista, el Judo es un deporte violento, ya que la ejecución de las diversas llaves requiere de ejercicio físico violento. El término *Agresivo* hace referencia a una voluntad de "dañar" al oponente, en este sentido el Judo no sería un deporte agresivo ya que la intención no es la de dañar al contrario. (Anecdóticamente uno de los deportes menos violentos -por la ejecución- pero más agresivo es el ajedrez). Es más: en la práctica competitiva del Judo es penalizada toda acción encaminada a dañar al oponente, siendo incluso prohibidas en la práctica deportiva aquellas llaves que son generadoras de un índice de lesiones muy alto. Así pues el Judo es un deporte *Violento* (por la ejecución) pero no agresivo (por la intención). Finalizaré esta reflexión indicando que la Violencia es más una característica del deporte en sí mientras que la Agresividad es un componente del deportista.

Beneficios psicológicos de la práctica del Judo

La práctica del Judo aporta una serie de beneficios Psicológicos como pueden ser:

- Desarrollo de la autoestima a nivel personal, social (escolar) y familiar.
- Desarrollo de las capacidades de autocontrol.
- Favorece la expresión de la afectividad.
- Evita conflictos emocionales.
- Seguridad en sí mismo.
- Desarrollo de la Psicomotricidad.
- Favorece la percepción de sí mismo, de los demás y del espacio.

Practica psicológica en el Judo

La práctica psicológica en el Judo va encaminada a obtener un mejor rendimiento de los deportistas competidores, a asesorar a los responsables de la enseñanza y práctica del deporte en cuestión y a facilitar la prevención y recuperación de posibles lesiones.

El primero de estos fines (Preparación psicológica para la competición) se desdobra inicialmente en dos:

- Preparación Psicológica para la Competición:
 - Eliminación de la ansiedad precompetitiva.
 - Mejora técnica.

El programa de intervención comienza por erradicar la ansiedad precompetitiva para posteriormente pasar al incremento y mejora de las técnicas (ejecución, rapidez, etc). Las técnicas empleadas para la reducción de la ansiedad precompetitiva se centran fundamentalmente en el control del nivel de ansiedad generado días antes o durante el mismo día de la competición. Para obtener esto recurrimos a diversas técnicas entre las que destacan las siguientes:

- Relajación progresiva de Jacobson.
- Relajación de Schultz.
- Respiración.
- Desensibilización Sistemática.
- Control de pensamientos ansiogenos: Parada de Pensamiento.
- Inoculación de estrés.

La mejora técnica se logra a través del uso continuado y disciplinado de:

- Ejercicios de concentración.
- Ejercicios de visualización.
- Reforzamiento encubierto.
- Autoinstrucciones.
- Establecimiento de objetivos.
- Mapa de actuaciones deportivas.

Los objetivos de asesoramiento y orientación de los entrenadores y responsables educativos cubre diversas areas como pueden ser la motivación de los deportistas, gestión de recursos de propagación y difusión de información, etc.

Respecto a la prevención y rehabilitación de posibles lesiones, las técnicas utilizadas son similares a las utilizadas para el incremento del rendimiento deportivo. Las técnicas reductoras de ansiedad

realizan un papel claramente preventivo ya que está demostrada la correlación entre ansiedad e incremento de lesiones. En cuanto a la rehabilitación de lesiones es eficaz el uso de ejercicios de visualización así como de reestructuración cognitiva de los efectos de la lesión, reforzando la autoconfianza y las perspectivas atribuidas al rendimiento tras la lesión.

