

Lineamientos para el Desarrollo a Largo Plazo de la AJJF

Federación Japonesa de Judo (AJJF)

Contenido

1. **Propósito de la elaboración**
2. **Los desafíos que enfrenta Japón como nación**
3. **Los desafíos que enfrenta el Judo Japonés**
 - 1) Disminución de la población practicante
 - 2) Sofisticación y baja de edad en las competencias e insuficiente consideración de las diferencias individuales y por género
 - 3) Sistema de enseñanza en el que no se tienen suficientemente en cuenta los efectos del retraso en el crecimiento y el desarrollo
 - 4) Déficit a nivel nacional de un sistema continuo de difusión (detección de talentos), desarrollo y transición al alto rendimiento y lugares de entrenamiento (dojos)
 - 5) Falta de oportunidades de capacitación del entorno (entourage) como los instructores de Judo
 - 6) Falta de conciencia sobre el significado de aprender Judo
4. **Orientación del desarrollo a largo plazo que aspira la AJJF**
 - 1) Disponibilidad de oportunidades para usufructuar los diversos valores del Judo y propuesta de un trayecto para los atletas
 - 2) Apoyo a los desafíos frente a terceros y uno mismo, mediante la utilización de los diversos ejes de evaluación
 - 3) Promoción de un sistema de enseñanza del Judo apropiado y seguro que contemple las diferencias individuales
 - 4) Apoyo para que los practicantes de Judo puedan continuar con su actividad a lo largo de toda su vida
 - 5) Expansión del entorno conformado por los instructores de Judo y otros actores que puedan asistir a todas las generaciones
 - 6) Explicitación y difusión de los objetivos a alcanzar y el contenido de la formación a través del Judo
“La alfabetización física (physical literacy) que se desarrolla a través del Judo y sus beneficios en Japón”
5. **Las 6 etapas para el desarrollo a largo plazo**
 - Etapa 1 (0 a 5 años)
 - Etapa 2 (6 a 11 años)
 - Etapa 3 (12 a 14 años))
 - Etapa 4 (15 a 17 años)
 - Etapa 5 (18 a 24 años)
 - Etapa 6 (toda la vida)



1. Propósito de la elaboración

Así como se afirma "la formación de las personas es la construcción de una nación" (Consejo de Implementación de la Revitalización de la Educación), la formación de recursos humanos es importante en todos los campos. Si bien es importante que las personas se desarrollen en forma autónoma, para que las personas puedan explotar al máximo su potencial se les debe dotar del "ambiente" necesario, tales como oportunidades, estímulos y tiempo.

El desarrollo de los recursos humanos en el campo del deporte hasta el presente ha tendido a prestar mayor atención al efecto inmediato y su eficiencia y, normalmente, la educación física, los deportes recreativos y los deportes competitivos en las escuelas vinieron siendo implementados en forma separada.

Existe un consenso internacional que considera que, a través del desarrollo de recursos humanos que se lleva a cabo sólo con un propósito específico resulta difícil permitir que los talentos de cada niño exploten al máximo una vez que haya formado las bases físicas, psicológicas, sociales y cognitivas de los niños. Por lo tanto, resulta importante proporcionar en forma continua un "ambiente" apropiado que se ajuste a la edad o la etapa del desarrollo, sin concentrarse demasiado a un propósito específico, por lo que resulta necesario adoptar una perspectiva del "desarrollo a largo plazo".

- (1) Se establece el presente "Lineamientos para el desarrollo a largo plazo" con el fin de materializar el objeto establecido en el artículo 3 del Estatuto de la Federación Japonesa de Judo (AJJF) que indica "Como organización que gobierna y representa a la actividad del Judo en nuestro país, nuestro objetivo es el de difundir y promover el Judo creado por el Shihan Jigoro KANO y así, contribuir al desarrollo físico y mental sano de los ciudadanos".
- (2) Este "Lineamientos para el desarrollo a largo plazo" está dirigido a una amplia gama de personas, entre los que se incluyen los practicantes de Judo y tiene como objetivo lograr un desarrollo físico y mental sólido a lo largo de toda la vida, a través del Judo.
- (3) Definiendo como "practicantes de Judo" como "todas aquellas personas involucradas en el Judo", se plantea una visión ideal para que todas las personas involucradas en el Judo desde los más variados propósitos, tales como, el de competir en la búsqueda de la victoria, de disfrutar de la práctica como un pasatiempo, de practicarlo como un medio para mantener y mejorar la salud y de apoyar la práctica del Judo desde afuera, puedan continuar aprendiendo a lo largo de toda la vida.



2. Los desafíos que enfrenta Japón como nación

La población total del Japón que alcanzó su máximo de 128,08 millones de habitantes en el año 2008, viene evolucionando con una cantidad de muertes que superan a la de los nacimientos. O sea que la población del Japón se encuentra en una tendencia decreciente. Al mismo tiempo que la tasa de envejecimiento, o la proporción de la población con más de 65 años se ha incrementado abruptamente, llegando al 28,9% en el año 2021, la tasa de fertilidad viene manteniendo un nivel bajo. Estos fenómenos hacen que no sólo disminuya la cantidad de la población, sino también que se produzca un desequilibrio en la composición de la población (envejecimiento y baja tasa de natalidad).

Se considera que la disminución de la población y el desequilibrio en la composición de la población están estrechamente ligados con la disminución del potencial del Japón como nación y se trata de un desafío que enfrenta el Japón que está demandando una urgente solución. Se espera que se pueda elevar la vitalidad de la sociedad en su conjunto, tomando, por un lado, medidas contra la disminución de la tasa de natalidad con una mayor asistencia social para estimular los nacimientos, la crianza y/o la educación de los niños y por otro, medidas que promuevan la participación de adultos mayores, alargando su expectativa de vida saludable.



3. Los desafíos que enfrenta el Judo Japonés

1) Disminución de la población practicante

La población practicante de Judo viene siguiendo una tendencia declinante, desde que alcanzó su pico inmediatamente después de los Juegos Olímpicos de Tokyo 1964. De la misma forma, la cantidad de practicantes registrados (al igual que el número de las instituciones afiliadas) en la Federación Japonesa de Judo (AJJF) ha disminuido desde los 206.000 registrados en el año 2000 a los 122.000 en el año 2021, pasando por el año 2008 en que la población total comenzó su tendencia declinante, con una disminución del 40,8% durante el período en el que la población general sólo disminuyó el 1,1%. Si se remonta a varias décadas atrás, el Judo Japonés ha experimentado 2 períodos en los que se observó una importante disminución en la cantidad de practicantes: El primer período comprendió desde la segunda mitad de la década del 60 hasta la primera mitad de la década del 70 y el segundo, durante la década del 90. A pesar de haber enfrentado varios períodos con una importante disminución de su población practicante, la AJJF ha llegado hasta el presente sin haber podido implementar una medida efectiva que haya podido detener la disminución.

Si se considerara la evolución de la población practicante de Judo como un indicador que expresa el grado que la población usufructúa de sus valores educativos y culturales, junto al grado de penetración del Judo en la cultura japonesa en cada uno de los períodos, resultaría necesario conocer el contexto y las causas de fondo que sugiere esta dinámica.

Para poder mantener e incrementar el potencial como nación que ha tenido hasta el momento aun habiendo ingresado en una tendencia declinante de su población general, resulta indispensable desarrollar niños y adolescentes que puedan sobresalir en los más diversos campos y continuar ofreciéndolos a la sociedad, a partir de un recurso humano limitado. Esto es también un desafío para el mundo del deporte. Sin embargo, se observan muchos casos en los que las habilidades adquiridas a través del aprendizaje y la práctica en el deporte de alto rendimiento que busca obtener medallas de oro en las competencias internacionales como los juegos olímpicos, no pueden ser convertidas hacia un eje que permita su aprovechamiento y así, contribuir a la sociedad real. En el Judo, resulta muy importante desarrollar el potencial a través de la práctica diaria y explotarlo en forma equilibrada.

Frente a la disminución de la población practicante, resulta necesario establecer un “trayecto innovador” que desarrolle los talentos en forma efectiva, teniendo en cuenta las características de las etapas del desarrollo, detectando y clasificando los talentos a partir de un semillero limitado, sin depender del “trayecto tradicional” que dependía más del azar y de la cantidad de la población practicante como se venía realizando hasta el presente, minimizando los factores azarosos. Además, resulta necesario desarrollar contenidos y metodologías de enseñanza que respondan a los objetivos más diversos y, al mismo tiempo, implementar medidas que permitan ponerlos en práctica en las distintas regiones.

2) Sofisticación y baja de edad en las competencias e insuficiente consideración de las diferencias individuales y por género

En Japón, se organizan muchas competencias tanto a nivel nacional como a nivel regional, provincial y distrital y también, no son pocas las competencias a nivel nacional de estudiantes de escuelas primarias.

Además, muchas competencias de la franja de la categoría juniors tienden a ser organizados con un grado de sofisticación, simulando a las competencias

olímpicas (seniors). Bajo este contexto, se viene observando un sesgo excesivamente competitivo en las distintas competencias y en el nivel de los alumnos de las escuelas primarias, se viene cuestionando también un entrenamiento diario excesivamente riguroso por parte de los instructores y padres que, en lugar de buscar la felicidad de los niños, buscan satisfacer sus propios deseos.

Lo que se cuestiona principalmente no es la búsqueda del triunfo por quienes compiten lo que es lógico en un deporte competitivo, sino que la búsqueda del triunfo se transforme en un único objetivo u obsesión y que no se tenga en cuenta los demás valores que tiene el Judo. Y lo que se debería tener en cuenta especialmente en la franja de edades menores a los 15 años (escuela primaria y la secundaria básica) donde se manifiestan grandes diferencias individuales en crecimiento y desarrollo, es la carga apropiada en intensidad y volumen del entrenamiento para evitar las lesiones y el sobre-entrenamiento, evitando realizar el mismo tipo de entrenamiento de los seniors en niños y adolescentes que se encuentran en un período de crecimiento y desarrollo. Y, bajo el mismo criterio, se debería evitar la aplicación del sistema de entrenamiento aplicado en los varones para las mujeres y la reducción de peso especialmente entre las mujeres adolescentes, con el fin de prevenir la llamada "tríada de las atletas" que comprenden los trastornos alimenticios, la pérdida del período menstrual y la baja densidad ósea.

3) Sistema de enseñanza en el que no se tienen suficientemente en cuenta los efectos del retraso en el crecimiento y el desarrollo

De acuerdo a los resultados de los estudios sobre el efecto relativo de la edad en los atletas de las selecciones nacionales de las distintas categorías por edad, se ha verificado que existe una fuerte influencia del mismo en las franjas de edades inferiores a los 15 años (alumnos de las escuelas primarias y las escuelas secundarias básicas). En el caso del Judo, por su característica de tratarse de una disciplina de combate cuerpo a cuerpo, se estima que, especialmente, la envergadura física tiene una gran influencia en los resultados de las competencias y el grado de crecimiento y desarrollo tiene un impacto determinante. Además, teniendo en cuenta que la diferencia en la contextura física eleva el riesgo de lesiones, desde el punto de vista de la seguridad, resulta necesario llevar a cabo una práctica considerando el estado individual del desarrollo y crecimiento.

Está científicamente demostrado que, en edades tempranas, el efecto relativo de la edad afecta el desarrollo de la percepción de la auto-eficacia y la percepción de la competencia física y favorece el abandono temprano de la actividad de niños y adolescentes de desarrollo tardío de alto potencial. Por otra parte, aquellos niños y adolescentes de desarrollo temprano de gran potencial son sometidos a una gran presión por parte de sus padres e instructores que elevan el riesgo de burnout (síndrome del quemado). De acuerdo a la experiencia internacional, la mayoría de los casos de especialización temprana de los talentos promisorios terminan en fracasos. Por lo tanto, se estima que no es conveniente demandar resultados de corto plazo a los practicantes de Judo que se encuentran aún en proceso de desarrollo y crecimiento y resulta necesario ir elevando la llamada "alfabetización física" (physical literacy) que se desarrolla a lo largo de toda la vida. Esta alfabetización física es algo que se adquiere, se aplica y se aprende a lo largo de toda la vida, mientras se realiza una actividad física y se trata de la cualidad o capacidad que permite llevar una vida feliz y sana física y mentalmente. Y, se considera que esta alfabetización física va variando al

integrar las habilidades físicas (fuerza y habilidades que se pueden aplicar y movimientos eficientes y eficaces que se adquieren a través de los ejercicios físicos y los deportes), habilidades psicológicas (actitud para realizar ejercicios físicos y deportes, confianza para realizar ejercicios físicos y deportes y motivación para realizar ejercicios físicos y deportes), habilidades sociales (interacción con los demás y sensibilidad con los demás y habilidad para relacionarse con los demás, involucrándose en ejercicios físicos y deportes) y habilidades cognitivas (conocimiento y comprensión sobre las formas de realizar ejercicios físicos y deportes, motivos y momentos para realizarlos y sus efectos sobre la salud y su desempeño deportivo). Esto tiene una gran afinidad con la metodología de aprendizaje del Judo propuesto por Jigoro KANO, a través de randori, kata, kogi y mondo.

Para alcanzar el máximo rendimiento, en las más diversas disciplinas, se requiere proporcionar los estímulos apropiados en forma gradual y en los momentos apropiados, teniendo en cuenta las características de desarrollo y crecimiento.



4) Déficit a nivel nacional de un sistema continuo de difusión (detección de talentos), desarrollo y transición al alto rendimiento y lugares de entrenamiento (dojos)

Al igual que las demás disciplinas deportivas y, como un carácter distintivo del Japón, la difusión (detección de talentos), desarrollo y la transición al alto rendimiento en niños y adolescentes se vino dependiendo prácticamente al sistema escolar (actividades extracurriculares), sin intervención directa de la AJJF. Lo cual hizo que la articulación entre las escuelas sea insuficiente y en aquellos casos donde era relativamente bajo el nivel de los instructores o existía una carencia de infraestructura, motivaba el abandono de la práctica por parte de los niños, especialmente al momento del cambio de ciclo escolar de primario a secundario básico. Además, muchos clubes de Judo de las escuelas fueron discontinuadas, debido a que la AJJF no vino formando a los docentes de las escuelas primarias y secundarias básicas con experiencia en Judo.

Dado que, a partir del año 2023, comenzó el proceso de transferencia de las actividades extracurriculares deportivas de las escuelas a las organizaciones locales, la AJJF debería proponer un sistema continuo y sistemático de difusión (detección de talentos), desarrollo y la transición al alto rendimiento. Al mismo tiempo, se debería ir estudiando la forma más apropiada de articulación entre las escuelas y las academias privadas de Judo. Para ello,

se debería ir formando instructores y entrenadores voluntarios locales con capacidad para enseñar a niños y adolescentes en etapa de desarrollo y crecimiento y con conocimiento sobre las particularidades del desarrollo psicológico de niños y adolescentes con algún tipo de discapacidad. Además, resulta imperiosa la creación de un sistema inclusivo que permita el fácil acceso a los lugares de práctica especialmente para aquellos practicantes con algún tipo de discapacidad.

5) Falta de oportunidades de capacitación del entorno (entourage) como los instructores de Judo

Si bien a partir del año 2013 la AJJF puso en marcha el “Sistema Oficial de Certificación de Instructores de Judo”, no se ha logrado aún elevar suficientemente el nivel de los instructores. Aún existen instructores que no pueden apartarse del sistema de enseñanza basado en la experiencia, sin una base científica, haciendo que no se haya podido eliminar los accidentes graves durante las prácticas. Además, se observan en muchos instructores y padres que persiguen solamente los resultados de corto plazo, sin comprender las condiciones física y mental de los practicantes en proceso de desarrollo y crecimiento, sin poder comprometerse con una visión más amplia. La expansión cualitativa y cuantitativa del entorno del Judo conformado principalmente por los instructores es uno de los desafíos urgentes que la AJJF debería resolver, brindando más oportunidades de capacitación. Debido a que prácticamente no se ha estudiado la difusión del “Judo para toda la vida” para practicantes adultos y mayores por fuera de la práctica de los “katas”, se debería estudiar un programa de difusión del Judo que proponga formas concretas de relacionamiento con el Judo a lo largo de toda la vida que tenga como finalidad el mantenimiento y promoción de la salud, tales como, la prevención de las caídas, las fracturas, la fragilidad física y la demencia. También, resultaría necesario crear un sistema de asistencia que tienda a resolver los diversos problemas que enfrentan los practicantes de Judo que tengan algún tipo de discapacidad física o mental, a partir de la concientización de su entorno.

6) Falta de conciencia sobre el significado de aprender Judo

El Judo es una de las manifestaciones propias de la cultura japonesa que permite adquirir valores propios de las artes marciales tradicionales (Budo). A través del respeto hacia los demás y el cumplimiento de conductas tradicionales como la etiqueta, se puede desarrollar un espíritu de autodisciplina que conduce al desarrollo del carácter. Estos valores son muy valorados fuera del Japón, y muchas personas de todo el mundo disfrutan la práctica del Judo originado en Japón y, como consecuencia de ello, la Federación Internacional de Judo (IJF) cuenta con un total de 207 países y regiones afiliadas (diciembre de 2022). Todos los practicantes deberían tomar conciencia sobre la esencia del significado de aprender Judo y transmitirlo al público en general.

Aquí, los autores citan el siguiente párrafo del libro “Judo: A Sport and A Way Of Life” (Judo: un Deporte y una Forma de Vida) de Michel BROUSSE y David MATSUMOTO publicado por la Federación Internacional de Judo en el año 1999 en Corea.

“El Judo enseña a quienes lo practican los hábitos de la ética, cómo vivir y el significado de vivir. A través del Judo, aprenden a controlar sus emociones, deseos y excitaciones. Aprenden los valores de la paciencia, el respeto, la integridad y la disciplina. Quienes aprenden Judo desarrollan un pronunciado

sentido de la ética del trabajo, así como modales y etiqueta socialmente importantes. Aprenden a superar sus miedos y muestran coraje bajo presión. Aprenden sobre justicia y equidad, a través de la competencia y el rigor que se practica diariamente. A través de sus experiencias, aprenden la cortesía, la humildad y muchos otros valores necesarios para tener éxito en la sociedad”.

4. Orientación del desarrollo a largo plazo que aspira la AJJF

1) Disponibilidad de oportunidades para usufructuar los diversos valores del Judo y propuesta de un trayecto para los atletas

Incrementaremos la cantidad de ciudadanos que puedan disfrutar de los valores del desarrollo físico y mental a lo largo de toda la vida a través de la práctica del Judo, creando oportunidades de tener contacto con el Judo para la mayor cantidad de ciudadanos posibles. Al mismo tiempo, realizaremos una investigación minuciosa sobre las causas de la disminución de practicantes registrados en la AJJF y propondremos medidas concretas que se adapten a los nuevos tiempos, desde una perspectiva de largo plazo.

Además, con el fin de seguir logrando resultados aún mayores en el Judo como deporte de alto rendimiento, avanzaremos con la validación científica del trayecto más apropiado de los atletas para el Judo competitivo y estableceremos un sistema de difusión (detección de talentos), desarrollo y transición al alto rendimiento aplicando un trayecto innovador.



2) Apoyo a los desafíos frente a terceros y uno mismo, mediante la utilización de los diversos ejes de evaluación

Ganar o perder un combate en un campeonato es una de las escalas para evaluar los resultados de la práctica y el entrenamiento. Sin embargo, no resulta posible evaluar los diversos valores del Judo con una sola escala. Por lo tanto, dispondremos múltiples ejes de evaluación, preparando distintos ejes de evaluación, tales como, el grado de dominio de las técnicas y el grado alcanzado en la formación moral e intelectual y difundiremos un sistema de enseñanza que permita a los practicantes del Judo obtener sensaciones de satisfacción y realización. Además, ajustando los niveles, frecuencias y reglas a aplicar en las distintas competencias de acuerdo a las etapas de desarrollo y crecimiento de los niños y adolescentes, se promoverán iniciativas que fomenten los desafíos en un marco en que esté garantizada la seguridad.



3) Promoción de un sistema de enseñanza del Judo apropiado y seguro que contemple las diferencias individuales

Apoyaremos el desarrollo de un método de enseñanza del Judo que tenga en cuenta las diferencias individuales, como las diferencias en el crecimiento y desarrollo (temprano o tardío), de género y la presencia alguna discapacidad en todos los dojos del Japón. Esperamos que una enseñanza cuidadosa aumente las sensaciones de autoeficacia y de habilidad física (competencia física) y amplíe las posibilidades futuras. También, estableceremos un método de enseñanza que tenga como objetivo asegurar la adquisición oportuna de los diversos movimientos (habilidades físicas) basado en la alfabetización física desarrollada a través del Judo.



4) Apoyo para que los practicantes de Judo puedan continuar con su actividad a lo largo de toda su vida

Promoveremos la articulación espacial entre los dojos locales, escolares, empresariales, etc. Así, impulsaremos también la articulación temporal que posibilite una actividad continua desde el período de la educación inicial hasta la adultez, pasando por los períodos de la educación primaria, educación secundaria básica y superior y educación universitaria. Además, exploraremos la posibilidad de crear nuevos valores del Judo a través de la articulación con otros deportes competitivos por fuera del Judo. Con el fin de lograr estos objetivos, lideraremos la creación de redes a lo largo de todo el país y desarrollaremos un sistema que permita elegir y continuar el aprendizaje del Judo de acuerdo con la meta propuesta por cada uno de los practicantes.



5) Expansión del entorno conformado por los instructores de Judo y otros actores que puedan asistir a todas las generaciones

Se prepararán los más variados programas de educación, de modo tal que los practicantes de Judo de cada una de las franjas etarias puedan percibir el

significado de aprender Judo. Asimismo, a través de la elaboración de las "Directrices para la formación de instructores", buscaremos ampliar cuantitativa y cualitativamente el entorno de Judo centrado en los instructores de Judo. Además, impulsaremos la formación de recursos humanos que estén familiarizados con el presente documento "Lineamientos para el Desarrollo a Largo Plazo" y los asignaremos en cada prefectura como mensajeros para promover su difusión.



6) Explicitación y difusión de los objetivos a alcanzar y el contenido de la formación física y mental a través del Judo

Explicitaremos los objetivos a alcanzar por los practicantes de Judo de cada franja etaria en su formación física y mental (que también estén relacionados con las capacidades psicológicas, sociales y cognitivas de la "alfabetización física").



"La alfabetización física (physical literacy) que se desarrolla a través del Judo y sus beneficios en Japón"

Tal como se mencionó más arriba, la alfabetización física consta de cuatro elementos: habilidad física, habilidad psicológica, habilidad social y habilidad cognitiva. Entre éstos, la habilidad física se refiere a la fuerza física y las habilidades que se desarrollan a través del ejercicio físico y los deportes, y es la capacidad de realizar diversos movimientos en forma eficiente y eficaz en una gran variedad de situaciones, y se puede afirmar que es el elemento central de la alfabetización física. Además de esta habilidad física (competencia física), existen habilidades psicológicas (confianza y motivación para el ejercicio físico y los deportes y la percepción de la habilidad motriz), habilidades sociales (capacidad de interactuar con otros, colaborar y comunicarse) y habilidades cognitivas (contar con el conocimiento sobre el significado y los principios de los ejercicios físicos y los deportes y la

capacidad de comprender su importancia) y se estima que, al ser desarrollados en forma integral a lo largo de toda la vida, conducirá a la materialización de una vida sana y plena. Y, en el desarrollo de esta alfabetización física, el Judo cuenta con elementos que podrían ser muy valiosos.



El Judo se caracteriza por movimientos como los de agarre del judogi y el combate directo con el oponente para controlar sus movimientos. Para llevarlo a cabo, se requieren movimientos complejos que implican manejar el centro de gravedad (equilibrio y estabilidad), empujando o atrayendo a sus oponentes, levantándolos o presionándolos hacia abajo o cargando el peso del cuerpo sobre el oponente y manejando coordinadamente todas las partes del cuerpo. Además, durante el ataque y la defensa, aparecen con frecuencia una variedad de movimientos que se recomienda adquirir desde la primera infancia hasta la escuela primaria, cuando estos movimientos se asimilan rápidamente, como pararse y sentarse, acostarse y levantarse, girar y rodar, desarrollando así sus habilidades físicas (competencia física) en forma temprana. En un contexto que se busca construir una sociedad segura y tranquila, si bien se considera que son cada vez más limitados los espacios y las oportunidades para que los niños jueguen libremente (con juegos que utilicen el cuerpo) y hay preocupación de que los tipos de movimientos que los niños deberían aprender se reduzcan o queden limitados a determinados movimientos, pero se podría afirmar que el Judo tiene un potencial que permitiría superar esta situación. Estas habilidades físicas que pueden ser desarrolladas a través del Judo son la base para una vida diaria sana y activa y también, son extremadamente importantes en situaciones de emergencia para evitar peligros y salvar vidas y se estima que se puede desarrollar un cuerpo aún más equilibrado practicando al mismo tiempo otros deportes y juegos físicos.

El Judo cuenta con 100 tipos de técnicas (Kodokan) y, en el proceso de su gradual aprendizaje de acuerdo a la dificultad de la técnica y el estado de crecimiento y desarrollo, tiene la particularidad de permitir desarrollar con facilidad las sensaciones de autoeficacia y realización. Esto estimula las capacidades psicológicas que elevan la confianza y la motivación para la participación en otros deportes y actividades físicas.

Además, el Judo implica una interacción física permanente con otra persona. Por ejemplo, cuando se aprenden técnicas nuevas, la colaboración con los compañeros es esencial y el perfeccionamiento en el dominio de las técnicas se basa en una comunicación efectiva con los compañeros. En otras palabras, el aprendizaje de una técnica se completa cuando tanto el “tori”

como el “uke” se mueven de manera coordinada. Hay momentos en que “tori” y “uke” se entregan o confían su cuerpo al otro, dentro del contacto físico directo con el otro llegan a percibir su ritmo de respiración y pueden llegar a captar el estado mental y físico del otro. Así, permitir elevar este tipo de habilidades sociales es otra de las particularidades del Judo.

Asimismo, debido a que los movimientos demandados en el Judo que implican proyectar (nage-waza), retener (osae-komi-waza), estrangular (shime-waza) o aplicar una palanca (kansetsu-waza) implican cierto nivel de riesgo, se debe enseñar la aplicación de las técnicas en forma racional y segura a través del “kogi” y el “mondo” y, al profundizar el conocimiento de los principios fisiológicos y biomecánicos, se impulsa también la mejora en la capacidad cognitiva, a través del Judo.



Actualmente, la expectativa de vida media de los japoneses es la más alta del mundo, de 84,41 años para los hombres y de 87,45 años para las mujeres (2019), y la tasa de envejecimiento es del 28,9% (Libro Blanco sobre el envejecimiento de la sociedad, 2022). Japón está entrando en una era en la que se proclama una "expectativa de vida de 100 años" donde vivir una vida larga, saludable y feliz (prolongando la "expectativa de vida saludable") es un objetivo realista tanto para los individuos como para la sociedad en su conjunto. Entre las afecciones que reducen la expectativa de una vida saludable (enfermedades que requieren cuidados y asistencia), el debilitamiento por vejez, las caídas y las fracturas están provocadas por una disminución de las funciones de los órganos locomotores (músculos, huesos, articulaciones, nervios, etc.) y, más concretamente, por la disminución en la fuerza muscular y la capacidad de equilibrio. Además, se considera que la capacidad psicológica, la capacidad social y la capacidad cognitiva están relacionadas con las causas de los mismos y también, que estarían contribuyendo a reducir la propia actividad física. En general, se piensa que la disminución de la función motora se puede prevenir "poniéndose en movimiento" activamente, pero se espera que se podría mejorar de manera efectiva mediante movimientos coordinados que utilicen todo el cuerpo que son propios del Judo. El desplazamiento del centro de gravedad realizado con los pies descalzos sobre el tatami proporciona un estímulo para entrenar la capacidad de equilibrio dinámico (sentido del equilibrio) y la ejercitación de todo el cuerpo que utilice las miembros superiores e inferiores y el tronco requerida en el Judo estimula y desarrolla una cantidad importante de músculos y contribuye al mantenimiento de la fuerza de los mismos. Entonces, movimientos tales como como girar, agacharse, tirar, empujar, girar, soportar, barrer y cargar en coordinación con los movimientos o posturas de un compañero activan las más diversas funciones físicas no sólo

relacionados con la fuerza muscular y la capacidad de equilibrio, sino también con la agilidad y la fuerza explosiva, la coordinación y la noción del espacio y las habilidades cognitivas como las capacidades de pensar y discernir. En Japón, que se ha convertido en el país más longevo del mundo, es importante desarrollar la alfabetización física (habilidades físicas, psicológicas, sociales y cognitivas). Resulta importante enfatizar esto y, al hacerlo, se podría afirmar que es extremadamente significativo continuar practicando Judo que está profundamente arraigado en la cultura japonesa, a lo largo de toda la vida. El Judo, que es un deporte y una disciplina del Budo (arte marcial japonés) que puede ser practicado durante toda la vida y cuyo objetivo es mantener y mejorar la salud, merece ser explotado aún más, tras realizar la correspondiente validación científica.

Movimientos Básicos: 9 movimientos de traslación del centro de gravedad

 走る	 登る	 歩く
 跳ねる	 泳ぐ	 跳ぶ (垂直に)
 くぐる	 滑る	 はう

Movimientos Básicos: 9 movimientos de cambios de postura y equilibrio

 立つ	 組む	 乗る
 逆立ち	 渡る	 起きる
 ぶら下がる	 浮く	 回る

18 movimientos que manejan personas u objetos: cargar, agarrar y/o atacar

 <p>持つ</p>	 <p>支える</p>	 <p>運ぶ</p>	 <p>押す</p>	 <p>当てる</p>	 <p>掘る</p>
 <p>蹴る</p>	 <p>押さえる</p>	 <p>捕る</p>	 <p>振る</p>	 <p>こぐ</p>	 <p>渡す</p>
 <p>投げる</p>	 <p>倒す</p>	 <p>引く</p>	 <p>打つ</p>	 <p>つかむ</p>	 <p>積む</p>

5. Las 6 etapas para el desarrollo a largo plazo

Con relación a la orientación del desarrollo a largo plazo de los ciudadanos que incluye a los practicantes de Judo, teniendo en cuenta los distintos desafíos que enfrenta el Japón y el Judo Japonés, se propone una orientación concreta que busca la AJJF por cada punto de vista, dividiendo en 6 etapas al tomar en consideración las edades y las etapas de desarrollo y crecimiento. Aquí, si bien con el fin de entender el panorama general del desarrollo y el crecimiento, se han indicado franjas de edades para cada etapa, se aclara que los ciudadanos pueden entrar en contacto con el Judo en cualquier momento, independientemente de su edad.

Etapa 1 (0 a 5 años)

Se trata de la etapa en la que se debe poner mayor atención en el descubrimiento de la "diversión" y la "alegría" por parte de los niños.

Ambiente:

- A través de actividades físicas dentro de un ambiente en que se encuentre garantizada la seguridad (sin limitar en exceso), los niños aprenderán sobre los peligros existentes a su alrededor y sus límites (alcance admisible hasta donde no se genera peligro).

Educación física:

- Se impulsarán actividades físicas que despierten la curiosidad (sin control) y descubran la alegría de la vida cotidiana, tratando que fuera del horario de sueño, no se encuentren sentados por más de 60 minutos.
- Para comenzar a desarrollar las habilidades físicas que se convertirán en la base de la actividad física para toda la vida y los deportes de alto rendimiento, se incrementarán las oportunidades de experimentar los juegos físicos y se avanzará en la diversificación y sofisticación de cada uno de los movimientos básicos relacionados con la estabilidad, la traslación y la manipulación de elementos.

Desarrollo mental:

- Se impulsará el desarrollo de la creatividad y se creará la base para el desarrollo del pensamiento abstracto, a través de la actividad física y los juegos no sistematizados (juegos desestructurados) en los jardines de infantes, las guarderías y en los hogares.
- Experimentarán la interacción social con los demás, familiarizándose con los juegos físicos y disfrutando de la alegría y la emoción que generan los mismos.

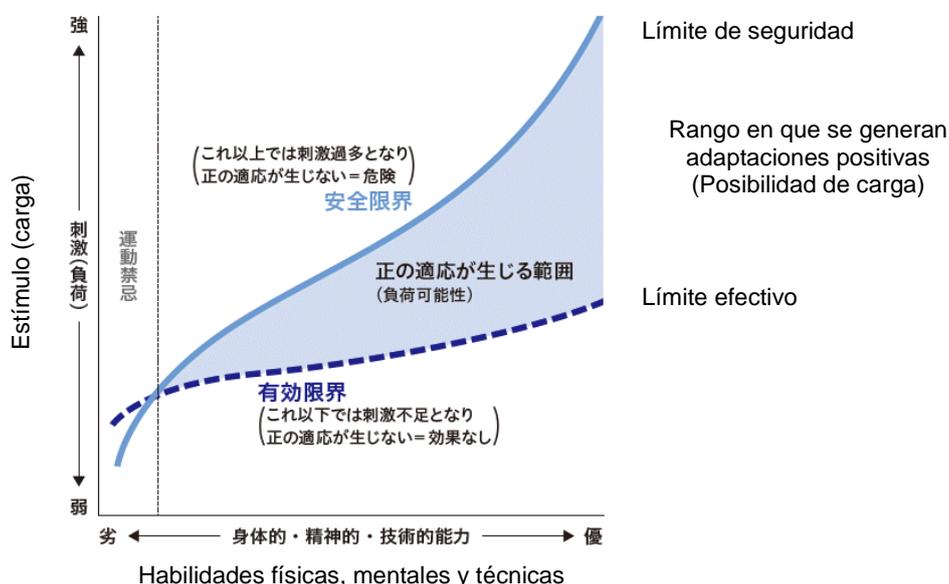
Armonía:

- Se tratará que sean capaces de imitar las formas de la etiqueta (rei-ho) y los saludos, de modo de convertirlos en un hábito.



Etapa 2 (6 a 11 años)

Se trata de la etapa en la que los estudiantes construyen la base mientras continúan experimentando la "diversión" y la "alegría". Su meta es dar a todos los niños las mismas oportunidades para participar en competencias. Además, frente a los más diversos estímulos (cargas), se debe ir ampliando su rango (posibilidades de carga) a las que podrían dar una respuesta adaptativa positiva.



Ambiente:

- Comprenderán las reglas básicas de la ética deportiva.
- Experimentarán juegos básicos sistematizados (juegos deliberados) a través de un programa bien diseñado.
- Se pondrán a disposición equipamiento e instalaciones adecuados para la práctica, de acuerdo a la edad, teniendo en cuenta la seguridad y el grado de habilidad alcanzada por cada participante.
- A los efectos de ofrecer la oportunidad de tomar contacto con el Judo a la mayor cantidad de niños posible, se organizarán reuniones de prueba en los que cualquiera pueda participar tranquilamente, ideando eventos y festivales en los que se pueda tomar contacto con la cultura tradicional del Japón.

Educación física:

- Se impulsará el desarrollo de la aptitud física básica, tales como, agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad.
- Experimentarán ejercicios físicos y deportes complejos para promover el desarrollo de habilidades atléticas y deportivas.
- Se continuará con el desarrollo de las habilidades físicas, a través de la promoción del desarrollo de las habilidades deportivas y atléticas y el desarrollo equilibrado, utilizando los movimientos básicos del Judo (movimientos tales shintai, kuzushi, tsukuri, empuje y tracción, mantenimiento del equilibrio y búsqueda del timing).
- Con el fin de evitar una mayor presión hacia los niños con un exceso de competencia o entrenamiento, se recomendará la participación en competencias de nivel local (provinciales), evitando la preparación y el entrenamiento especializado (táctica que la sanción del oponente, reducción de peso, etc.)

Competencia:

- Experimentarán la alegría de ganar y la frustración de perder, a través de juegos físicos que incorporen elementos de las artes marciales (Judo, Sumo, etc.)

Desarrollo mental:

- Se continuará poniendo énfasis en la familiarización con los juegos físicos y los ejercicios físicos y deportes y la experimentación de la alegría, a través de las actividades en las escuelas y en la comunidad.
- A través del mundo (preguntas y respuestas), se desarrollará la curiosidad y el pensamiento lógico con el fin de permitir a los estudiantes expresar sus opiniones en forma sincera.
- Teniendo en cuenta que se trata del período en el que la influencia de las diferencias individuales en crecimiento y desarrollo son mayores, los niños deberán experimentar la "diversión (descubrimiento)" y la "sensación de realización", al asumir desafíos sin dejarse influenciar por las comparaciones con los demás.
- Se recomienda que los niños realicen ejercicios físicos y deportes con confianza y por su propia voluntad, mediante el desarrollo del sentido de la habilidad atlética y la autoeficacia a través del estímulo y el apoyo de quienes lo rodean y así, conectarlo con la práctica continua del Judo.

Armonía:

- En la 2da mitad de la Etapa 2, se tratará que puedan percibir la dignidad individual, comprendiendo las perspectivas y posiciones de los demás, a través del "reiho" mutuo (como hábito) en el dojo. Además, se tratará que puedan realizar actividades en forma conjunta con los demás.

Etapa 3 (12 a 14 años)

Se trata de la etapa en la que se inicia seriamente el entrenamiento y la competencia de acuerdo a los intereses, objetivos y necesidades en su desarrollo, considerando la etapa de desarrollo y crecimiento en la que se encuentra cada estudiante. Aquí, maximizar el potencial como atleta se convierte en una opción y se transforma en la etapa en la que se incrementa la importancia de impulsar el desarrollo tanto técnico, táctico y físico, como psicológico y social y de aumentar el entrenamiento especializado en el deporte. Para ello, resulta necesario hacer un mayor uso de las informaciones relacionadas con la ciencia del deporte.

Ambiente:

- Se determinará el avance hacia la siguiente etapa a partir del “pico de la velocidad de crecimiento” (PHV: peak height velocity) y la motivación y se irá elevando la frecuencia de la práctica deportiva, pero se seguirá poniendo énfasis en la diversión y en la profundización de las interacciones sociales, con el fin de evitar el sobre-entrenamiento.
- Durante los períodos de crecimiento importante en altura, se deberá evaluar con frecuencia la madurez del sistema músculo-esquelético para determinar el momento del PHV.
- Comprenderán las reglas del deporte, de sus organizaciones y los equipos.
- Comenzarán a enfocarse en un determinado deporte, continuando con la práctica combinada de otros deportes.
- Competirán en situaciones progresivamente más desafiantes para desarrollar y fortalecer las habilidades necesarias para las actividades deportivas.

Educación física:

- Continuarán disfrutando de los movimientos de defensa y ataque del Judo, contemplando el desarrollo de las habilidades físicas, a través de las actividades en el dojo y la comunidad.
- Comenzarán progresivamente un entrenamiento con mayor especialización, considerando suficientemente las diferencias de género e individuales (retraso en el desarrollo y el crecimiento, edad del desarrollo, etc.) con el fin de promover el desarrollo de las habilidades y la fortaleza física necesarias en el Judo.
- Con relación a las habilidades físicas, ingresarán en la etapa del desarrollo de las principales cualidades físicas (agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, resistencia y fuerza muscular), agregando mayor nivel de sofisticación en los principales movimientos básicos. Al mismo tiempo, se irá mejorando continuamente la fuerza muscular y el rango de los movimientos, con énfasis en los mecanismos apropiados de los movimientos.



Competencias:

- Comenzarán a conocer mejor el reglamento y las conductas del Judo y los fundamentos de los métodos de entrenamiento y la preparación para las competencias.

- Adquirirán las habilidades aplicadas para la interacción con los demás, sobre la base del dominio correcto de los movimientos básicos del Judo y las técnicas básicas de interacción con los demás.
- Se buscarán torneos del nivel de desafíos acorde con la capacidad individual o del equipo.
- Participarán en torneos con determinación de cargas sin atenerse a las categorías olímpicas (senior).
- Se deberá tener en cuenta evitar el sobre-entrenamiento o el exceso de competencias, estudiando el entrenamiento y la cantidad de torneos a participar, principalmente locales y regionales, de acuerdo con el desarrollo y crecimiento de cada uno.
- En el aspecto táctico, se establecerán frecuencias de prácticas y participación en torneos con el fin de impulsar el desarrollo de las habilidades individuales y del equipo.
- Se pondrá mayor énfasis en el desarrollo de las habilidades y las virtudes durante las prácticas por sobre los resultados en las competencias.

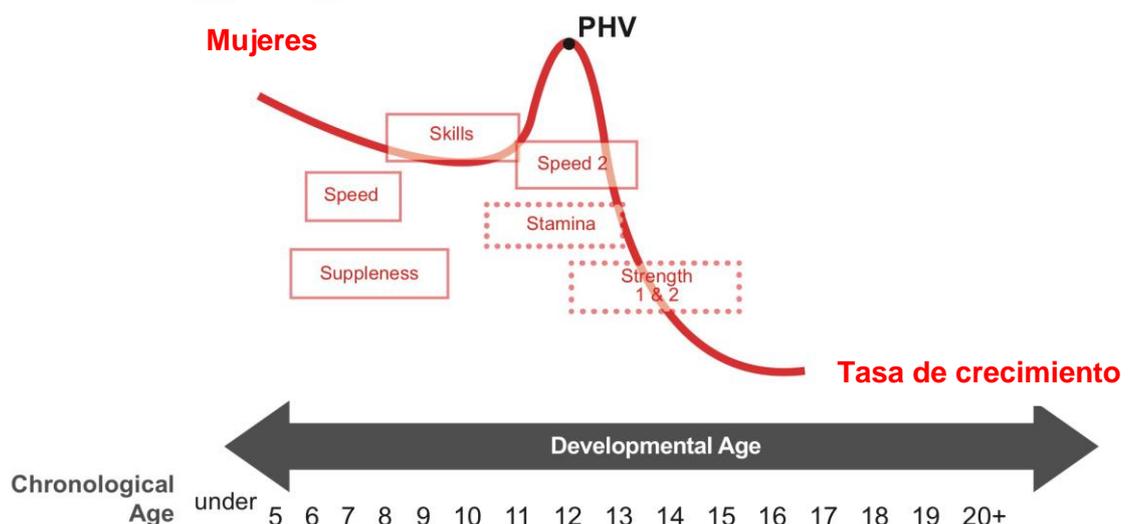
Desarrollo mental:

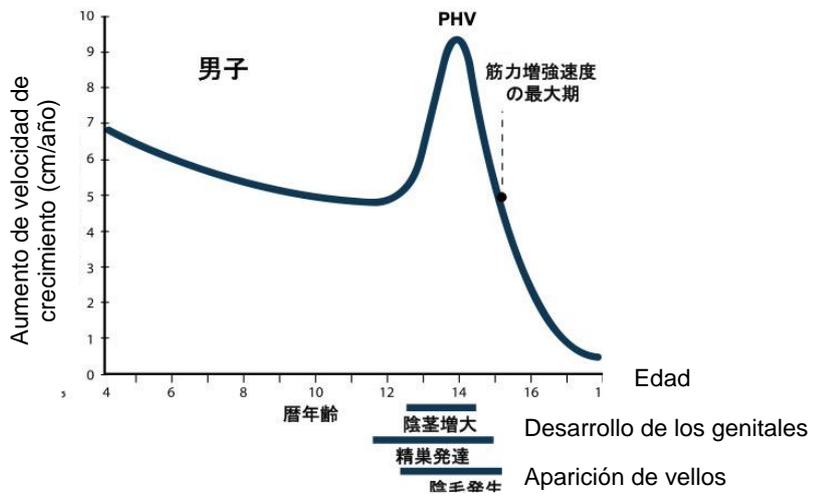
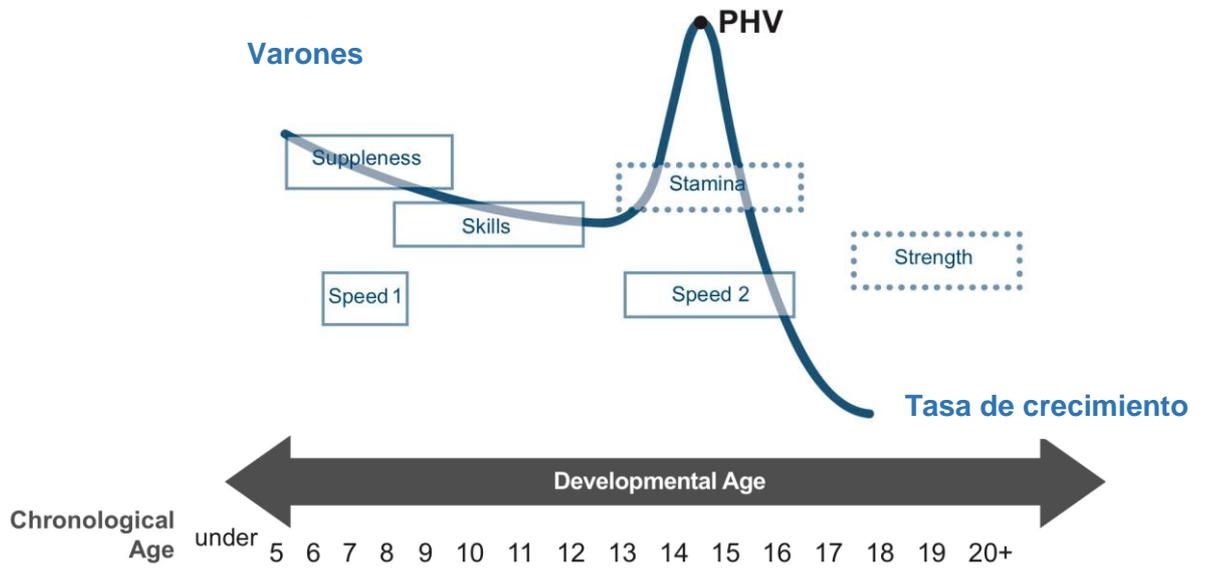
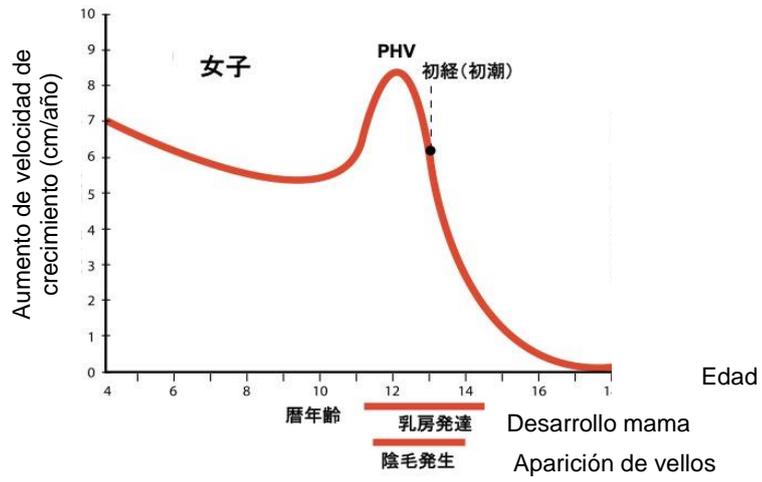
- En cuanto a las habilidades psicológicas y sociales, se realizará el ajuste en los niveles de desafíos de acuerdo a las habilidades en las relaciones interpersonales, trabajo en equipo, habilidades de comunicación y la mejora en su desempeño.
- Se buscará el desarrollo integrado mental, cognitivo y emocional.

Armonía:

- Se tratará que perciban la dignidad personal, comprendiendo los puntos de vistas y las posiciones de los demás, a través del rei-ho mutuo (como hábito) en el dojo.
- Podrán analizar las habilidades de uno mismo.

Períodos de entrenabilidad óptima (adaptación rápida frente a los estímulos del entrenamiento) y proceso de maduración en la adolescencia (a partir de "Optimal Windows of Trainability" de Balyi y Way, 2005)





Etapa 4 (15 a 17 años)

Se trata de la etapa en la que los estudiantes de las escuelas secundarias superiores pueden elegir el trayecto que maximice y optimice sus intereses y su potencial, entre avanzar hacia el deporte de alto rendimiento o continuar con la actividad deportiva recreativa, para el cuidado de la salud o como una forma de socialización. Si bien además de permitir maximizar el desarrollo y el compromiso con el deporte (deseo y determinación de practicar y continuar en el deporte) y disfrutar y recibir los beneficios del deporte, también se convierten en factores importantes los hechos de continuar disfrutando y adquirir habilidades sociales.



Ambiente:

- Se buscarán oportunidades para desarrollar aún más las habilidades.
- Competirán en forma paulatina en situaciones más desafiantes.
- Se tratará de desarrollar las habilidades en torneos de nivel local, regional y nacional.

Educación física:

- Debido a que se trata aún de un período en el que se observan diferencias individuales en desarrollo y crecimiento, además de evitar de perseguir en exceso el desempeño competitivo, deberán trabajar sobre un plan de desarrollo bajo una perspectiva de largo plazo, con la estimación de la edad de su pico de competitividad.
- Se irá elevando la aptitud física especializada para el Judo, considerando la entrenabilidad de cada uno, tomando como referencia el “pico de la velocidad de crecimiento” (PHV).
- Se deberá evitar el sobre-entrenamiento a través de la regulación de la carga de entrenamiento (volumen e intensidad del entrenamiento) y la participación en competencias (cantidad de torneos a participar, frecuencia de la reducción del peso, determinación de la categoría, etc.), entendiendo que se trata de una etapa en el que se encuentra expuesto a las lesiones deportivas junto con una mayor especialización del entrenamiento.
- Se deberá ir prestando mayor atención en las habilidades competitivas.

Competencias:

- Además de ir migrando paulatinamente hacia un entrenamiento cada vez más especializado para elevar la capacidad física y la habilidad que sean competitivas a nivel internacional, deberán aprender y poner en práctica la preparación para la competencia, apuntando hacia los torneos de mayor nivel de exigencia y seleccionando la categoría más apropiada.
- Pasarán a participar en campeonatos de nivel nacional desde los campeonatos regionales, de acuerdo a la capacidad individual y el nivel competitivo.

Desarrollo mental:

- Se impulsará el desarrollo integrado mental, cognitivo y emocional.

Armonía:

- Respetarán la dignidad individual, poniendo en práctica el “rei-ho” en las relaciones sociales.
- Transferirán los conocimientos adquiridos a través de las vivencias en el campo del Judo en el aprendizaje de otros campos, analizando la capacidad propia y tratarán de aplicarlos en situaciones totalmente nuevas.

Etapa 5 (18 a 24 años)

Se trata de una etapa importante para recordar y agradecer la alegría y los beneficios para la salud que significa la práctica deportiva.

Judo de alto rendimiento: se trata de una etapa en la que se busca sobresalir y progresar para alcanzar los objetivos personales, en lugar de compararse con los demás. Además, al final de la etapa, es necesario pensar en el diseño de la vida profesional, tras el retiro de las competencias.

Ambiente:

- Con el fin de maximizar las posibilidades como atleta, deberán ser entrenados por entrenadores calificados.
- Deberán concentrarse en un programa de entrenamiento anual y de largo plazo, fijando objetivos apropiados y diseñando el plan anual en el marco de un plan de largo plazo para sobresalir y progresar.

Educación física:

- Apuntando sobresalir en campeonatos de mayor nivel, deberán elevar al máximo las habilidades tácticas, técnicas, físicas, psicológicas y cognitivas.
- A los efectos de prevenir los problemas físicos y mentales (el sobreentrenamiento, la tríada de las atletas mujeres, el síndrome del quemado, las lesiones deportivas, etc.) motivadas por una carga excesiva (tipo, intensidad, frecuencia de los estímulos y las formas de ejecución de los movimientos), deberán introducir descansos frecuentes.

Competencias:

- Se concentrarán en elevar la capacidad competitiva.
- Deberán desafiar y participar en competencias de mayor nivel que superen el nivel propio de habilidad, siempre que no haya riesgos y esté garantizada la seguridad.
- Además de avanzar hacia una mayor especialización competitiva y realizar un entrenamiento especializado, tratarán de perfeccionar la preparación para las competencias y la planificación de mediano y largo plazo con el fin de mantener y elevar el desempeño competitivo por más tiempo.
- Competirán como “desafío” y “placer”, relacionándose activamente con otras personas.

Desarrollo mental:

- Se enfocarán en disfrutar del placer de la práctica deportiva y los beneficios desde el punto de vista de la salud.
- Deberán percibirse como atletas profesionales (modelo a seguir), comprendiendo la necesidad de una visión internacional y el desarrollo de una carrera dual como atleta.

Armonía:

- Respetarán la dignidad individual, poniendo en práctica el “rei-ho” en las relaciones sociales.

Judo de bienestar: se trata de una etapa en la que cualquiera puede utilizar los ejercicios físicos y los deportes para establecer y mantener un estilo de vida saludable. También, es una etapa donde muchos atletas que han terminado de competir aplican su experiencia como atletas para involucrarse en los ejercicios físicos y el deporte en posiciones de liderazgo como entrenadores, managers y árbitros, apoyando el éxito de la próxima generación de atletas.

Educación física:

- Continuarán con las actividades destinadas a desarrollar aún más la alfabetización física, disfrutando de los distintos deportes, ejercicios físicos y artes marciales, empezando con el Judo.
- Mantendrán la actividad física y el estilo de vida saludable.

Competencias:

- Disfrutarán participando en competencias interclubes, de menor nivel de exigencia que los torneos locales y regionales.
- Disfrutarán participando en las competencias recreativas o amistosas.

Desarrollo mental:

- Aprovecharán las actividades seguras y divertidas del Judo para disminuir el nivel de stress.

Armonía:

- Respetarán la dignidad individual, poniendo en práctica el “rei-ho” en las relaciones sociales.

Etapa 6 (toda la vida)

Se trata de la etapa de transición del Judo altamente competitivo al Judo como deporte para toda la vida (deporte recreativo). Específicamente, esta es la etapa donde el Judo, que es altamente competitivo, hace la transición al Judo, que es altamente marcial y enfatiza la formación moral. Corresponde a la etapa donde se disfruta de la práctica del Judo y la cultura tradicional japonesa, desarrollando un estilo de vida que ejercite activamente el cuerpo, independientemente si ha tenido o no experiencia previa en la práctica del Judo.

Educación física:

- Realizarán más de 60 minutos diarios de ejercicios físicos o deportes en forma moderada o más de 30 minutos diarios de ejercicios físicos o deportes en forma intensa.

Competencias:

- Participarán en campeonatos de veteranos, o bien, empezarán con ejercicios físicos, deportes y pasatiempos nuevos.

Desarrollo mental:

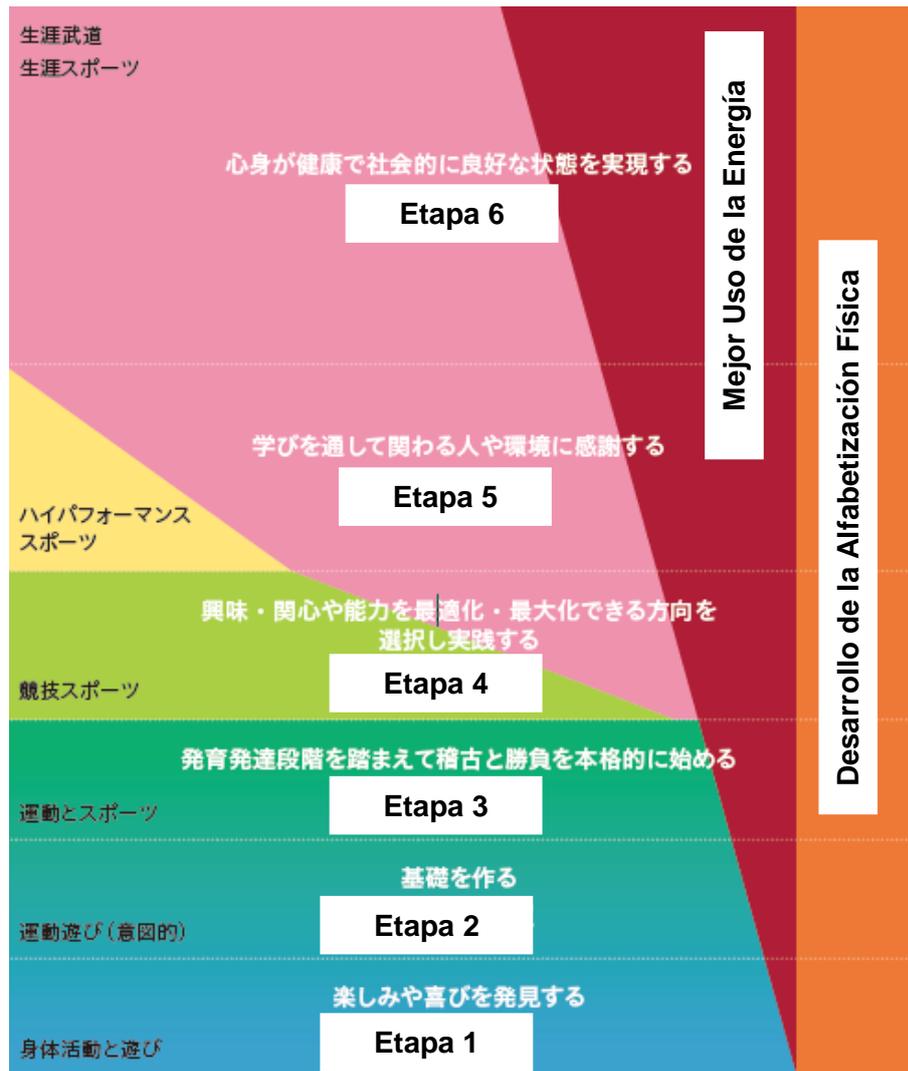
- Aplicarán los conocimientos especializados, vivencias y experiencias adquiridas a través del Judo en la nueva etapa de la vida (aplicación en su propio trabajo, como instructor de Judo u otros ejercicios físicos, actividades como voluntario o de contribución social, tareas de gestión o administración deportiva, etc.).
- Encontrarán la razón de vivir ("ikigai"), a través de distintas actividades.
- Realizarán tareas de beneficencia social.

Armonía:

- Buscarán la armonía que trascienda la cultura a través del "rei-ho", de modo de poder constituir capital social.
- Adquirirán un conocimiento integral referido a los distintos principios que contribuyen al mantenimiento y la promoción de la salud y las formas concretas de implementación, comprendiendo la importancia de llevar una vida rica y equilibrada.



Las 6 Etapas de los Lineamientos del Desarrollo a Largo Plazo



Etapa 1 (actividad física y juegos): descubren el placer y la alegría

Etapa 2 (juegos físicos – deliberados -): construyen la base física

Etapa 3 (actividades físicas y deportes): empiezan seriamente la práctica y la competencia, teniendo en cuenta la etapa del desarrollo y el crecimiento

Etapa 4 (deporte competitivo): seleccionan y ponen en práctica la dirección para maximizar y optimizar los intereses, las inquietudes y las capacidades.

Etapa 5 (deporte de alto rendimiento): agradecen al ambiente y las personas con los que se relaciona a través del aprendizaje.

Etapa 6 (deporte y Budo a lo largo de toda la vida): concretan un estado socialmente favorable con el cuerpo y la mente sanas.