

EL RANDORI

Lic. Wilfredo Duardo Rodríguez

El Judo es un deporte en el que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser moduladas perfectamente por el deportista. Combina perfectamente las capacidades físicas condicionales básicas y complejas, así como las coordinativas, (especialmente el equilibrio, el acoplamiento y la anticipación), la táctica de combate y la técnica, con lo que se produce el desarrollo integral del judoka. En el hay que conjugar una adecuada preparación física integral de tipo aeróbico – anaeróbico ya que las acciones que se producen durante el combate tienen un alto componente de explosividad y rapidez como también una gran resistencia para poder vencer las exigencias del tiempo total reglamentado para el desarrollo del combate.

Todo ello presupone para los entrenadores, la necesidad de hacer una adecuada selección de los medios y métodos para el entrenamiento a realizar con sus judokas sin obviar en momento alguno el nivel de preparación que los mismos poseen. Aprender y entrenar el Judo en las condiciones propias o semejantes de la competición constituye una premisa indispensable a tener en cuenta en los momentos actuales, todos estamos involucrados en un proceso cotidiano, la lucha por resultados superiores.

Desde sus inicios el Judo, devenido en deporte Olímpico posteriormente (1964) ha contado con métodos tradicionales para su enseñanza y entrenamiento. Hoy los seguimos aplicando, pero las concepciones y fundamentaciones han cambiado a tono con las exigencias impuestas por el desarrollo científico y tecnológico de la sociedad y al cual el Judo no puede ser ajeno.



Entre los métodos tradicionales para la enseñanza y entrenamiento del Judo encontramos:

- TANDOKU-RENSHU
- SOTAI-RESHU
- UCHI-KOMI
- YAKU-SOKU-GEIKO
- NAGE-KOMI
- KAKARI-GEIKO
- RANDORI
- SHIAI

Como planteamos anteriormente, todos ellos tienen vigencia de aplicación en las sesiones de enseñanza y/o entrenamientos que a diario realizamos, y a la vez expresan un orden lógico de progresión en el aprendizaje del Judo.

Solamente vamos a referirnos al RANDORI, del cual conocemos como traducción a nuestro idioma, PRACTICA LIBRE. Diferentes maestros prestigiosos del Judo actual mundial, han ofrecido una traducción o caracterización del randori mucho más cerca de las exigencias actuales de nuestro deporte, así el maestro japonés UZAWA (1981) plantea: randori es combate libre, una forma de entrenamiento que emplea el nage waza y el katame waza en orden de dominar al contrario. Se entrenaran las técnicas y la defensa con audacia, fuerza y encadenamiento de tachi y ne waza.

Otros maestros japoneses y europeos con sus investigaciones y experiencia han aportado muchos aspectos conceptuales a esta forma de practica, que en esencia es la antesala del SHIAI.

Para nosotros, RANDORI, ante todo constituye un medio valiosísimo en la preparación o entrenamiento del judoka para la competición, es la forma más integradora de la preparación técnico táctica, no solo incluye un nivel de aplicación de los elementos técnicos y tácticos entrenados, del modelaje, sino que va a constituir el medio idóneo de expresión de la creatividad motriz del judoka en situaciones similares a la competencia. Paralelo a ello, por la influencia que en el orden fisiológico produce la intensidad con que se desarrolla esta actividad que genera incrementos en la frecuencia cardiaca entre 160-190 pulsaciones/minuto, manifestándose procesos aeróbicos y anaeróbicos intercalados, constituye un medio fundamental para el desarrollo de la resistencia específica necesaria para enfrentar las exigencias de la competencia.

LA PRÁCTICA DEL RANDORY.

En la práctica del randori se deben tener presentes algunos aspectos fundamentales:

◆Cambiar de compañero de práctica con frecuencia. El randori no debe ser una práctica pre-establecida, sino abierta a la incertidumbre. Si siempre se practica con los mismos compañeros se terminarán conociendo sus acciones y éste no es el objetivo del randori.

◆Ser generalmente Shizen tai, no debe adoptarse una postura defensiva. Shizen tai facilita el desarrollo del randori al ser la postura que menos cansa, la que más movilidad nos permite y la que más facilita el trabajo de nuestro compañero de prácticas.

◆En el randori ambos contendientes deben intentar llevar la iniciativa, llevar la iniciativa es una actitud participativa. En el randori debe primar la actitud ofensiva sobre la defensiva. Un ataque siempre es creativo.

◆La defensa se debe realizar mediante tai sabaki, nunca a través de resistencia. El tai sabaki se facilita manteniendo en todo momento la postura natural (shizen tai) Con este aspecto se consigue el progreso en Judo, además de evitarse el riesgo de lesión.

- ◆ **Cualquier ataque bien ejecutado ante el que no se ha podido reaccionar, mediante el tai sabaki debe ser aceptado mediante una buena caída.**

- ◆ **El dinamismo durante el randori (movilidad, sucesión de ataques, tai sabaki, combinaciones, encadenamientos, cambios en el agarre, caídas frecuentes de ambos contendientes, experimentar técnicas nuevas, etc.) facilita la continua sucesión de situaciones antes las que decidir que hacer para ambos contendientes, lo que influye que sea un medio para el progreso conjunto. Contribuir al dinamismo del randori es contribuir a una práctica de mejora mutua. Este dinamismo debe respetar el espacio de práctica en dojo de los demás practicantes.**

- ◆ **El objetivo del randori no es que no nos apliquen una técnica o las menos posibles, sino que entre ambos contendientes, dentro de una situación real de combate, se apliquen el mayor número de técnicas bien ejecutadas. No olvidemos que esa es la idea del randori, aplicar los principios y técnicas del Judo. Si en un randori no son aplicados ni los principios ni las técnicas del Judo no es un randori. En randori no se debe cometer el error de valorar una técnica aplicada sobre un compañero como una victoria sobre él.**

- ◆ **El randori al igual que el kata, debemos comprenderlo como un proceso, no como un resultado. Para valorar los resultados existe otra forma de práctica, que es el shiai (competición).**