

Caracterización del ejercicio competitivo del Judo femenino de la alta competencia de Cuba

Characterization of feminine Judo competitive exercise of high competition of Cuba

Driulis González-Morales^{1✉}, Niurka Fuentes-Duany^{2✉}

¹Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto rendimiento “Cerro Pelado”, La Habana, Cuba

²Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba

Resumen

El constante desarrollo científico tecnológico que se manifiesta en el deporte de la alta competición, ejerce una gran influencia en la dirección y planificación del proceso de preparación de las atletas de la selección nacional cubana y más específicamente en el trabajo del kumi kata o el agarre conocido tradicionalmente por unos de los elementos básicos de este deporte. Como objetivo se propone caracterizar el ejercicio competitivo del Judo femenino de la alta competencia dirigida para el mejoramiento del desempeño metodológico en el entrenamiento del kumi kata de las judocas de la alta competencia a partir de las constantes transformaciones que se generan en esta actividad. La metodología aplicada constituyó una integración de métodos teóricos y empíricos como la observación, revisión documental, análisis y síntesis, enfoque sistémico y modelación aplicados durante el proceso investigativo. Se determinó las limitaciones actuales en el desempeño metodológico durante el entrenamiento del kumi kata. El estudio permitió el conocimiento de las limitaciones metodológicas que identificaron los entrenadores de Judo femenino de la alta competición

Palabras clave: kumi kata, preparación técnica, judo.

Abstract

The continuous scientific technological development that is shown at high competition sport has a great influence in the direction and planning of preparation process of Cuban national team athletes and more specifically in the Kumi kata work or the grasp known traditionally by some of the essentials of this sport. As an objective it is proposed characterizing the competitive exercise of the feminine Judo of high competition guided for the improvement of the methodological performance in the training of the Kumi kata of high competition judo players from the constant transformations that are generated in this activity. The methodology applied constituted an integration of theoretic and empiric methods like the observation, documentary revision, analysis and synthesis, systemic focus and modeling applied during the investigating process. Methodology during training determined the present-day limitations in the performance of Kumi kata. The study allowed to the knowledge of the methodological limitations that trainers of feminine Judo of high competition identified.

Keywords: kumi kata, technique preparation, judo

✉ Autor para correspondencia: *Driulis González-Morales*. E-mail: driulisgm@inder.cu

✉ Autor para correspondencia: *Niurka Fuentes-Duany*. E-mail: niurkafd@uccfd.cu

Recibido: 11/11/2017

Aceptado: 12/1/2018

INTRODUCCIÓN

El judo femenino es un deporte que ha logrado relevantes resultados. Al respecto se reconoce los innumerables éxitos alcanzados por las atletas cubanas en este deporte. El maestro coreano [Han Chang Je \(1981\)](#) fue el primero que creó las bases técnicas y metodológicas que constituyen las principales formas de entrenamiento existente para la competición en este deporte en ambos sexos. Es justo reconocer que anterior a sus aportes, se entrenaba de forma empírica, apoyado el trabajo solo en la experiencia que poseían los entrenadores más experimentados. [Verjoshanhy, Y \(2001\)](#) plantea que los deportes de combate se caracterizan por poseer un gran volumen de elementos técnicos, tanto de naturaleza ofensiva, como defensiva. Los elementos básicos, al igual que cualquier otra de las acciones en el deporte, son habilidades de mayor o menor alcance. [Copello M, \(2001\)](#). Este autor, define el Kumi Kata (agarre) como acción primarias, teniendo en cuenta que constituyen los primeros eslabones durante el proceso de iniciación en cualquier modelo de enseñanza. Se ejecuta para la realización de todas las acciones técnicas, controlando el judogui por diferentes puntos: manga - manga, manga – solapa. La actividad competitiva se caracteriza por un acelerado proceso de innovación tecnológica, que condiciona tanto el desempeño de los entrenadores como de las atletas y específicamente en el modo de concebir el kumi kata mostrando incapacidad para controlar a la adversaria en las condiciones actuales de la competencia, pierden el agarre en la parte principal de ejecución de la técnica, terminan los combates con mucha fatigas en los brazos, dada por la excesiva tensión en el kumi kata, el porcentaje de amonestaciones es superior por mal agarre.(cogían las piernas, agarran en la zona prohibida, agarres incorrectos), observándose contradicciones entre los que en la actualidad demanda la actividad competitiva y el desempeño metodológico para el entrenamiento del kumi

kata, existiendo limitaciones para la programación del entrenamiento del Kumi kata. La acción determinada es caracterizar el ejercicio competitivo en correspondencia con el reglamento deportivo para la programación del entrenamiento del kumi kata de las judokas de la alta competencia.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio fue realizado en el Campeonato Nacional de Judo Femenino 2016-2017 como cumplimiento de una de las tareas investigativas de la Tesis para optar por el Título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia, en la Sexta edición de esta Maestría .

Se inició con la *observación*, para obtener información directa sobre el modo en que se manifiestan todas las acciones en la competencia.

Otro modo de obtención de información fue la entrevista; esta sirvió además para atenuar la subjetividad de la investigadora, al valorar la forma en que tiene lugar las diferentes acciones que se ejecutan en la competencia.

Una vez obtenida la información necesaria, se realizó la revisión bibliográfica, la cual permitió una oportuna actualización sobre el cuerpo teórico donde está inmerso el problema a solucionar y crear con mayor objetividad el análisis.

Esta primera fase de la investigación, estuvo orientada al reconocimiento de la situación, al develar las características del modo actuante, por eso tiene un alcance fenomenológico y es predominantemente empírica.

Ya en la segunda fase de la investigación, el análisis y la síntesis, fueron las operaciones del pensamiento que permitieron el acercamiento a las relaciones entre cada uno de los indicadores. Con la información obtenida fue posible inferir a través del método hipotético deductivo, cada uno de los aspectos que permiten valorar cada indicador seleccionado. Finalmente, sobre la base del método de la modelación se determinó la caracterización del ejercicio

competitivo que limita la programación del entrenamiento del kumi kata teniendo en cuenta las constantes transformaciones de la actividad competitiva.

Se utilizaron como indicadores propuestos por [Copello y Fung \(2001\)](#):

- Clasificación de las acciones.
- Estructura funcional de las acciones.
- Costo energético y carácter de los esfuerzos.
- Tipo de percepción predominante.
- Cálculo de la limitación del espacio y del tiempo.
- Duración real y total de los combates.
- Densidad de las cargas en el ejercicio competitivo.
- Tiempo reglamentario entre presentación y presentación.
- Cantidad de combates para estar entre los primeros.
- Duración aproximada de la competencia.

RESULTADOS

A partir de la utilización de los indicadores seleccionados se logra la siguiente caracterización:

Los movimientos que se ejecutan se clasifican en acciones ofensivas y defensivas, las primeras son aquellos que están dirigidos a proyectar, incluyéndose la acción de sujeción, que son técnicas que se aplican en el combate al suelo con la finalidad de controlar a la adversaria, mientras que la segunda pueden ser con omisión del cuerpo o una parte de este (esquivas) o mediante una oposición directa sin apartarse de la línea de acción del ataque, (afrentamientos) Sin embargo, las defensas constituyen una categoría de la táctica que incluye a todas las acciones que se oponen a las diferentes formas de ataques.

Se caracterizan porque durante su parte principal se ejecuta una flexión y torsión del tronco acompañado de una extensión de las piernas, otras dependen de una extensión amplia del tronco como el *ura nage* en judo,

también pueden ser realizadas utilizando una pierna como apoyo mientras la otra realiza un cegado, un enganche o un barrido.

Las partes preparatorias de las técnicas de proyección incluyen un amplio sistema de movimientos muy variados dirigidos a colocarse y colocar al oponente convenientemente. Esta parte es conocida como *tsukuri* y tiene dos finalidades básicas: la colocación y el desequilibrio del contendiente.

La acción de proyectar es muy breve y en dependencia de la estructura de los movimientos, en condiciones competitivas puede oscilar entre 0.65 y 1.10 segundos.

El trabajo al *Ne Waza* incluye a las inmovilizaciones, las luxaciones, y estrangulamientos acciones estas que dependen de las diferentes funciones que juegan los segmentos corporales del cuerpo como; de apoyo, sostén, contacto y agarre.

Las acciones defensivas son muy breves y su estructura es más simple que las formas de proyección, y control, quizás por eso muchas veces no se toman en cuenta, pero baste decir que son las que se oponen a las diferentes formas de ataques, de manera que se reiteran tanto como los ataques mismos.

Las acciones defensivas en la lucha al suelo, son de estructuras más complejas pues requieren también de apoyos, acomodados, acciones de resistencias a técnicas de palancas, flexiones, torsiones, etc. En el caso de la oposición a los golpes a través de las esquivas es necesaria una actividad marcada del tronco.

En estas acciones del campo táctico defensivo no puede dejar de hacerse referencia a la percepción y su proceso previo, es decir la sensación y, particularmente qué estructura orgánica sirve de receptor a esa sensación. Aquí hay un predominio de la percepción propioceptiva ya que la zona de contacto entre los contendientes es muy reducida si el combate transcurre al *tachiwaza* dada por la forma de agarre o de control.

De acuerdo al modo de organización de las competencias en estos deportes, se realiza un promedio de 4 a 5 combates para alcanzar los

primeros lugares. La duración real de cada combate para mujeres está reglamentada oficialmente, el combate se ejecuta a tiempo corrido sin descansos intermedios, solo existen pausas dadas por la intervención del árbitro para mantener la organización de la actividad y hacer cumplir las normas que establece el reglamento pero que no afectan el tiempo total de combate, el cual está dado por la suma de los intervalos de tiempos efectivos de intercambio. Aunque este tiempo de pausa no es significativo, según el nivel de preparación del atleta, puede incidir en la recuperación de los contendientes, a la vez que alarga la duración real del combate.

Existe un tiempo mínimo reglamentario entre combate y combate. Este tiempo junto a la duración de las pequeñas pausas que se dan entre los intercambios durante el propio combate son una referencia sumamente importante. La duración de estas pausas puede oscilar entre 8 y 12 segundos, pero el descanso entre combates tiene un intervalo mínimo de 10 minutos entre presentación y presentación. Todos los combates se ejecutan en la misma sesión.

[Díaz, J \(1993\)](#) en su “Caracterización de la actividad competitiva en Judo”, comprobó que los judocas de primera categoría compiten entre la zona de potencia y la zona anaeróbica, los hombres trabajan el 30% del tiempo total en la zona anaeróbica y los restantes en la de potencia, mientras que las hembras podían trabajar hasta más de del 40% en zona anaeróbica.

Hay un predominio de la efectividad de realización de las acciones según el criterio de [Zatziorski, \(1988\)](#), es decir, se valora si con la acción se obtiene o no puntuación, independientemente de la calidad de la ejecución.

En este tipo de efectividad la técnica es menos esencial, porque se subordina a la situación en la que se aplica. Se entiende por situación táctica, el contexto transitorio que se presenta en el combate con carácter problemático y que demanda una respuesta o

solución por parte del competidor, luego la técnica se comporta como un recurso más en el que se sustenta la acción táctica.

Además, debe considerarse la efectividad absoluta según el criterio del mismo autor, que se refiere a la consideración de la calidad técnica de la ejecución fundamentalmente, en acciones o secuencia de acciones ya preseleccionadas, por lo que la táctica es prácticamente inexistente, tal es el caso de las kata en las artes marciales.

En este modo de competición, los contrarios no existen objetivamente, pero las acciones están dirigidas a vencer los ataques y las oposiciones imaginarias de contrarios de igual condición. De esa manera la referencia de los jueces para juzgar la acción es la calidad de la ejecución, la actitud y la expresión del ejecutante, la precisión, la sincronización y el tiempo de las acciones.

DISCUSIÓN

Cuando se caracteriza el ejercicio competitivo, se obtiene como principal resultado la posibilidad real y concreta para la determinación y selección del contenido de la preparación con vista a la planificación del proceso de preparación de las atletas. Específicamente para el entrenamiento del agarre nos aporta desde el componente técnico-táctico, el modo de sistematizar todas las acciones ofensivas y defensivas dentro del repertorio de cada competidor utilizando los distintos tipos de agarre, es decir solucionando todas las situaciones es que se le presentan en la competencia pasando si fuese necesario de un tipo de agarre a otro.

Desde el punto de vista de la preparación física, se puede prever cuales son los fundamentales esfuerzos que van a demandar el costo energético de que depende el éxito en las acciones deportivas mediante la utilización del kumi kata, es decir de un agarre firme, fuerte pero a la vez flexible, sujeto a ser cambiado

según situaciones a resolver durante el combate. Desde la preparación psicológica, el contenido sustentará la disposición a no cometer infracciones tratando de agarrar en zonas prohibidas por el actual reglamento

CONCLUSIONES

1. A partir de la aplicación de los indicadores ([Copello, Fung, 2001](#)) se logró la caracterización de la actividad competitiva del judo femenino de Cuba
2. El estudio permite afirmar que para alcanzar una óptima programación del entrenamiento del kumi kata en las judocas del equipo femenino de Cuba, se hace necesario conocer las características del ejercicio competitivo teniendo en cuenta los cambios que constantemente se generan en el reglamento deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Copello Janjaque, M. y T. Fung, Goizueta (2001). "Diseño didáctico para la formación de los judocas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos". Tesis para optar por el grado de doctor en Ciencias de la Cultura Física, Cuba.
- Díaz, J (1993) Caracterización de la Actividad Competitiva en Judo. Publicado por Dionisio de la Torre, J. R. Cuba.
- Verjoshanky, Y. (2001) Programación y organización del proceso de entrenamiento. Editorial Fizcultura Sport, Moscú. Rusia
- Han Chang Je (1981) Fundamentos metodológicos para el entrenamiento de base. Editorial Varela. Cuba
- Zatziorski, (1988), Metrología deportiva en el deporte. Soporte digital, Cuba: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Manuel Fajardo. 2015