

Indicaciones metodológicas para mejorar los kumi-kata (agarres), según las transformaciones actuales del judo



Methodological indications to improve the you kumi-kata grab, according to the current transformations of the judo

<http://opn.to/a/YMzkV>

Amaury Yosvani Mendive Piedra ^{1*}, Tomás Masa Aranguren ², Niurka Fuentes Duany ²

¹Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación, Arroyo Naranjo, La Habana, Cuba.

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

RESUMEN: En el contexto actual las transformaciones en el judo están dirigidas a mejorar las técnicas de agarre (kumi-kata) en los combates. La investigación en la que se basa este artículo tiene como objetivo brindar indicaciones metodológicas que contribuyan al mejoramiento de estas técnicas, teniendo en cuenta investigaciones afines con la temática y la aplicación de instrumentos (encuestas) para minimizar las faltas de los atletas en los combates. Estas indicaciones se diseñaron para aplicarlas en los entrenamientos y las competencias, donde fueron validadas y puestas en práctica con atletas del equipo nacional de judo masculino, con buenos resultados.

Palabras clave: judo, transformaciones, agarres, indicaciones.

ABSTRACT: In the current context the transformations in judo are aimed at improving the grip techniques (kumi-kata) in the combats. The research on which this article is based aims to provide methodological indications that contribute to the improvement of these techniques, taking into account research related to the topic and the application of instruments (surveys) to minimize the mistakes of the athletes in the matches. These indications were designed to be applied in training and competitions, where they were validated and put into practice with athletes of the national team of male judo, with good results.

Key words: judo, transformations, grabs, indications.

INTRODUCCIÓN

La importancia de la ciencia y la tecnología en el judo de la sociedad actual determina el desarrollo de las más diversas esferas de este deporte. Al mismo tiempo la evolución del deporte mismo le es inherente a nuevas modificaciones, visiones y concepciones científicas para mejorar los agarres, según las transformaciones actuales. Los Kumi-katas en el mundo asumen fuertes cambios para su ejecución con ejercicios específicos que utilizan los atletas como soporte en este deporte de sujeción para favorecer el desarrollo multilateral en las competencias. Los Kumi-katas en el judo representan el pilar fundamental de este deporte de aplicación de técnicas y proyecciones, para el judo a nivel Internacional. ([Reglas de Arbitraje de Judo, 2018](#)).

Con la fundación de la Federación Internacional en 1948 y la rápida ampliación del judo a nivel mundial, creció la necesidad de tener reglas escritas definitivas para el control de la competencia. En Tokio en 1956, se formuló y escribió el reglamento de competencias de judo Kodokan en 1948, La 1ra modificación fue en 1950 y 1951. Sucesivamente se modifican en los años 1956, 1967, 1972, 1974, 1978, 1980 y varias en la década del 90 hasta llegar al 2010 en que se establece un nuevo reglamento. En el [2014](#) y [2016](#) se realizan otras modificaciones encaminadas a los tipos de Kumi-katas y en el 2018 cobran vigencia varias normas y exigencias encaminadas a su desarrollo. Estos nuevos Kumi-kata están relacionados con todos aquellos cuya manera de comprensión sea la correcta, (Kumi-kata establecidos)

*Autor para correspondencia: *Amaury Yosvani Mendive Piedra*. E-mail: amaurymp@inder.cu

Recibido: 31/01/2019

Aceptado: 27/05/2019

1-Autorizados se identifican los siguientes:

Los kumi-kata tradicional (manga -solapa, kumi-kata manga-manga, kumi-kata solapa-solapa y kumi-kata manga y kumi-kata arriba) entre otros donde están los kumi-kata por debajo del cinturón después de una combinación de técnicas, siempre que estas sean reales y directas, donde es posible agarrar la pierna cuando los competidores se encuentran claramente en *newaza* y ha concluido la acción *tachi-waza*. Los agarres debajo de la cintura en *contrataque*, solo son autorizados en los casos en los que se trata de un encadenamiento con una técnica iniciada por el adversario. Se puede destacar que dentro de los cambios actuales se encuentran:

Penalizaciones con *shido* en el nuevo reglamento.

El tiempo entre el clásico kumi-kata y la ejecución de un ataque se extenderá hasta 45 segundos mientras haya una progresión positiva, ruptura del agarre del oponente con ambas manos, evitar el agarre de *uke* mediante un golpe en su brazo o mano, sacar la parte inferior de la chaqueta de *uke* o de su propia chaqueta, cubrir la solapa del propio *yudogui* para evitar el agarre del oponente, bloquear las manos del oponente y ayudarse con las piernas para romper el agarre del oponente. Forzar al oponente con ambos brazos a realizar una posición flexionada sin hacer un ataque inmediato será penalizado con *shido* al considerarse una actitud de bloqueo, un pie fuera del área del área de combate, si no se retorna de inmediato a esa área y se penaliza el cruce de piernas sin ataque inmediato. Es por ello que, para mejorar todas las deficiencias antes expuestas, se propone lo siguiente:

La aplicación de las últimas modificaciones del reglamento ha traído consigo un considerable número de penalizaciones durante los combates de los judocas, en consecuencia, se precisa variar estilos de trabajo, proponiéndose indicaciones metodológicas con acento en los Kumi-katas, que se efectúen durante los entrenamientos, para disminuir las penalizaciones y elevar el nivel de eficiencia en los eventos competitivos. Dichas indicaciones a las cuales se hace referencia son todas las que se realizan con agarres con las manos en cualquier lugar por debajo del cinturón (*Obi*). Es importante destacar que estas en ciclos

anteriores eran válidas y se utilizaban en competencias por judocas de todo el mundo.

La problemática científica se detecta en las competencias nacionales e internacionales por dificultades en los atletas y especialistas en el conocimiento y dominio de los Kumi-katas donde se cometen infracciones erróneas de los entrenadores y atletas debido al poco dominio de las nuevas modificaciones del reglamento con énfasis en los Kumi-katas. Tal situación conduce a los autores a plantearse como problema científico cómo mejorar el desempeño competitivo de los atletas de la selección nacional de judo con respecto a los Kumi-katas, teniendo en cuenta las transformaciones del reglamento actual y es por ello que se determinó para la investigación base de este artículo, como objetivo elaborar indicaciones metodológicas que les permitan a los judocas del equipo nacional masculino, perfeccionar las técnicas de agarre en correspondencia con las nuevas modificaciones del reglamento actual. Las fuentes bibliográficas utilizadas (materiales y videos) estuvieron relacionadas con dicha temática como referente y fundamentos (teóricos, jurídicos, científicos y metodológicos,) así como las investigaciones de [Masa \(2012\)](#) y [Veitia \(2003\)](#), entre otros. En la sistematización de teorías existentes sobre la formación en el contexto de los agarres, [Jiménez \(1991\)](#). Programa de preparación del deportista: Deporte Judo. La Habana, INDER. El presente artículo muestra cómo emplear indicaciones metodológicas dirigidas a mejorar la preparación de los atletas del equipo nacional masculino de judo con énfasis en los agarres a través de las tres fases de preparación que se utilizan (**mesociclo de acumulación, transformación y realización**) que propician una mejor preparación de los atletas en función de los agarres para un desempeño mejor de sus resultados.

Además se puede puntualizar en algunos casos la aplicación de sanciones a diferentes atletas por infracciones cometidas o debido al poco tiempo que tuvieron para entrenar y dominar las nuevas modificaciones del reglamento, antes de la competición. En ocasiones los judocas incurrían en actos prohibidos, siendo en algunos casos sancionados incluso cuando van ganando sus combates, debido a la utilización de métodos y medios a veces inapropiados en el uso de estas

técnicas en las diferentes competiciones, elementos que se han puesto de manifiesto en: campeonatos nacionales de los cursos 2017-2018 y 2018-2019, campeonato mundial de judo en Kazajstán en el año 2018.

MATERIALES Y MÉTODOS

En este estudio se revelan aspectos técnico - metodológicos en especial en el ámbito del deporte de judo. Para atender al objeto investigado se seleccionaron **métodos teóricos y empíricos**, en correspondencia con el objetivo de la investigación. Se realizó una revisión documental que incluyó documentos especializados sobre los reglamentos y sus modificaciones nacionales e internacionales. La observación se realizó a la población comprendida en el equipo nacional para un total de 36 judocas activos. Se tomó como muestra 14 profesores de judo de una cifra de 21; de ellos, 7 procedentes de la EIDE "Mártires de Barbados. Se contó con una muestra de 36 judocas activos del equipo nacional masculino, que representa el 100 % de la población. Fueron consultados 20 especialistas los que emitieron sus criterios y puntos de vistas respecto al tema. Se efectuaron observaciones en los eventos y competencias desarrolladas, así como se constató el trabajo de los atletas en visitas efectuadas al equipo nacional masculino. El análisis de documentos y la observación de su desempeño en diferentes contextos de actuación han determinado que existen debilidades en el conocimiento y dominio de los agarres lo que se evidencia en las dificultades que han sido reflejadas por diferentes investigadores del tema: las acciones a considerar para la implementación del reglamento de judo según [Masa \(2012\)](#), La biblia del Kumi Kata. [Cédric Roserens, 2016](#) (Seite 5 von 137), los campeonatos nacionales de los cursos (2017-2018) y (2018-2019). Durante la observación los autores corroboraron las penalizaciones en los agarres, ocasionadas en algunos casos por el desconocimiento del reglamento actual y su interpretación y en otros, por la incorporación de técnicas que están prohibidas, o sea, a todas las que se realizan con agarres con las manos a cualquier lugar por debajo del cinturón (Obi).

A la muestra seleccionada, se le aplicaron diferentes técnicas como las encuestas y la observación a especialistas y judocas con el propósito de diagnosticar en cada categoría el nivel de conocimiento acerca de los cambios y las tareas que realizan durante el entrenamiento para enfrentar dichas modificaciones.

Los resultados de la observación y de cada una de las preguntas de las encuestas, fueron valorados cuantitativa, cualitativa y porcentualmente a partir de los resultados obtenidos y la consulta de diferentes documentos relacionados con el tema. En la fase de ejecución el colectivo de autores de la [Comisión Nacional de Judo, 1991](#). Programa de preparación del deportista de judo, Tomos I y II.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las exigencias de los contextos actuales hacen necesario perfeccionar, transformar y cambiar los estilos de trabajo para mejorar el desempeño de los atletas y sus resultados competitivos, es imprescindible también analizar el desarrollo de los cambios y transformaciones que se producen en el judo y sus impactos en la formación de los atletas y cómo estos se desarrollan integralmente para enfrentarse en mejores condiciones a los eventos y competencias nacionales e internacionales.

Resultados de las observaciones de competencias

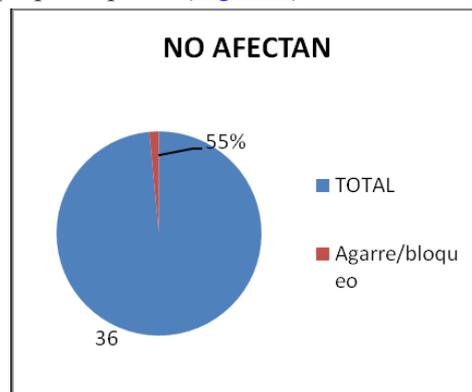
Se realizó la observación en todas las divisiones de 60kg, 66kg, 73kg, 81kg, 90kg, 100kg y + de 100kg. **División de 60Kg y 66Kg.** Se efectuaron 35 combates, no se produjo Hansoku-make por agarre a las piernas pero sí un total de 15 sanciones, 5 por falso ataque, otras 15 por pasividad y 5, por agarres indebidos en línea. **División de 73Kg y 81Kg.** Se observaron un total de 13 combates, se produjeron 30 faltas sancionadas por los árbitros y cinco combates llegaron a la Regla de Oro. Del total de penalidades observadas por los árbitros, 20 se ubican entre pasividad y falso ataque (9 y 11 respectivamente). Hubo 3 penalizaciones directas por agarre a las piernas y 7, por otras faltas, en la **división de 90Kg, 100kg y +100kg.** De las 27 faltas sancionadas en los 8 combates efectuados, 13 fueron por pasividad, lo que constituye

aproximadamente el 50% de ellas. Esto permite valorar que realmente existió poca intensidad de ataque aun cuando como se conoce en este peso, los ataques no son muy sistemáticos. El estudio realizado brindó información detallada de la bibliografía internacional ([Manual del Árbitro de Judo 2018](#)); para evaluar los diferentes agarres, la guía de observación que propone [Masa \(2012\)](#) donde se establecen acciones metodológicas para los agarres consecutivos utilizando vídeos. Para desarrollar los Kumi kata (agarres), se cumplimenta con documentos políticos, normativos, jurídicos, científicos y metodológicos donde estos últimos constituyen la base del trabajo por lo que los autores inferen que: Las **Indicaciones Metodológicas** no son más que mostrar, orientar, explicar cómo hacer algo, probar, demostrar e instruir a partir de una metodología con aplicación en la práctica para facilitar una mejor comprensión e interpretación del conocimiento, dar sugerencias sobre formas efectivas de desarrollarlos. Además ellas hacen referencia al tratamiento que se debe brindar de conformidad con los objetivos propuestos que deben cumplirse en las diferentes etapas de su desarrollo. Se particulariza en determinados contenidos que requieren atención especial por su importancia y por su nivel de complejidad, es por ello que mediante el **diagnóstico inicial**, las encuesta y la observación se detectaron deficiencias existentes en el equipo nacional masculino de judo, constatándose en los eventos realizados con afectación en los kumi kata. La observación directa a los 36 atletas en las competencias arrojó las siguientes dificultades: aplicación de los Kumi - Kata inadecuados, (25 atletas que representa el 69.4%), agarres con dos manos (21 atleta que representa el 58.3 %), agarres cruzados (25 atleta que representa el 41.6 %), rompimiento de los agarres del oponente con la rodilla o la pierna (13 atletas que representan el 36.1 %), obstaculización del agarre del contrario (15 atletas que representan el 41.6 %), bloquear las manos del oponente (20 atletas que representan el 55.5 %), agarre de pistola de cinta de un solo agarre con ataque inmediato y bloqueo del agarre del oponente (20 atletas que representan el 55.5 %) y (27 atletas que representan el 75 %). Las respuestas ofrecidas por nuestros entrenadores y especialistas fueron

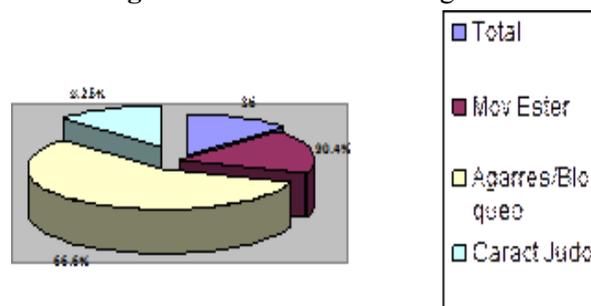
positivas respetando sus criterios y puntos de vista que refuerzan la necesidad de adaptar el entrenamiento actual en consonancia con las exigencias del reglamento.

Se evidencia que de un total de 24 encuestados, que representan el 66,6 % de la muestra, respondió que consideran que han influido negativamente en los judokas los agarres y 16 de ellos, positivamente, lo que constituyó el 55 % que los agarres y los bloqueos de piernas, también han influido en el rendimiento de los atletas. ([Figura 1](#))

19 de los 21 encuestados que representan el 90.4 % consideran y son del criterio de que son movimientos estereotipados y solo 6 de los profesores encuestados, que representan el 0.28 % no consideran que los cambios realizados al reglamento hayan influido negativamente en el rendimiento de sus judokas ya que son técnicas del propio deporte. ([Figura 2](#))



Fuente: elaboración propia
Figura 1. Influencia de los agarres



Fuente: elaboración propia
Figura 2. Influencia en el rendimiento

Como se puede apreciar en la [Tabla 1](#), la muestra analizada tanto de entrenadores como de especialistas, prevalece el criterio de que elevar el número de randori desde la etapa general haciendo énfasis en los Kumi-katas, tanto en el entrenamiento diario como en topes internos, con

la utilización del nuevo reglamento, constituye la principal vía para el desarrollo de este deporte. En las [tablas 2](#) y [3](#) aparecen las propuestas de indicaciones metodológicas para los mesociclos.

Indicaciones metodológicas para el perfeccionamiento de la técnica de sujeción y sus tipos de agarres

Los atletas deben ser capaces de cumplir con lo establecido en cada etapa dándoles cumplimiento a los objetivos ya vencidos a partir de sus conocimientos, motivación, compromisos ideológicos y morales con la actividad y responsabilidad específica que asumen para alcanzar mejores resultados en la realización del mesociclo competitivo en su última fase ([Tabla 4](#)).

Resultados de la efectividad de las indicaciones metodológicas aplicadas para el uso adecuado de los agarres teniendo en cuenta las transformaciones del reglamento

Las indagaciones realizadas después de aplicadas las indicaciones metodológicas, han permitido a los autores resaltar como positivo y de calidad los siguientes resultados, en los atletas, lo que se evidencia en: se aprecia mayor dominio en la aplicación de los agarres con atletas zurdos y derechos en la ejecución de los combates (88.8% de efectividad), mejor interpretación y conocimiento del reglamento actual y sus transformaciones (97.2% de efectividad); se logra organizar mayor número de eventos y competencias con un menor número de infracciones con respecto a los agarres (83.3% de efectividad); ligeros avances en los resultados competitivos en la alta competencia con mejor desempeño técnico y táctico (91.6% de efectividad) y mejor sistematización y fortalecimiento de los métodos empleados en el equipo nacional masculino de judo (94.4% de efectividad).

Tabla 1. Principal vía para el desarrollo del judo

Muestra	Argumentos para la variante positiva	Entren	Esp.	% Coincidencia
14 Entrenadores Especialistas 20	Elevar el número de randori de los Kumi kata desde la preparación general.	14	20	13
	Profundizar en el trabajo de los contra ataques y nuevos Renraku waza con la incorporación de los Kumi kata.	14	20	100
	Desarrollar nuevos Renraku waza para enlazar el Tokui waza partiendo de los Kumi kata.	14	20	100

Fuente: elaboración propia

Tabla 2. Propuesta de indicaciones metodológicas

MESOCICLO DE PREPARACIÓN ACUMULACIÓN					
N	Acciones	Métodos	Procedimientos	Dosificación	Observaciones
1	Ejecuciones prácticas (fuerza dinámica para los dedos de la mano (abriendo y cerrando)	Práctico y de repeticiones	Frontales	4 series de 30s a 45s cada una	3 veces por semana en el lugar y con desplazamiento
2	Ejecuciones prácticas de los Kumi kata en desplazamiento	Práctico y de repeticiones	Se realizarán las nuevas modificaciones del Kumi kata.	4 series de 30s a 45s cada una	3 a 5 veces por semana en el lugar y con desplazamiento
3	Proyección y estudio de videos y del reglamento establecido y sus modificaciones en el Judo.	Visual y problémico	Se analizará el video en tres ocasiones haciendo énfasis en los transformaciones del Kumi kata.		

Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Propuesta de indicaciones metodológicas

MESOCICLO DE PREPARACIÓN TRANSFORMACIÓN					
N	Acciones	Métodos	Procedimientos	Dosificación	Observaciones
1	Demostraciones prácticas con ataques directos de las técnicas que han sufrido modificaciones para su ejecución.	Práctico y de repetición, variable	Según las nuevas modificaciones Kumi cruzado en la espalda	4 series de 15 repeticiones cada una	3 veces por semana en el lugar y con desplazamiento
2	Ejecuciones prácticas como contraataque de las técnicas, que han sufrido modificaciones para su ejecución.	Práctico, competitivo repetición, variable	En randori con tareas dirigidas y de forma libre.	De 4 a 6 cambios de parejas, de 4' Atacando cada uno 2 minutos.	3 veces por semana.
3	Ejecuciones prácticas con ataques combinados donde se proyecte con las técnicas, que han sufrido modificaciones para su ejecución.	Práctico, repetición, variable	Combinaciones reales y directas, según lo establecido en el Reglamento Internacional de Judo.	De 3 a 4 cambios de pareja de 4' 1 y 1	3 veces por semana

Fuente: elaboración propia

Tabla 4. Mesociclo competitivo

MESOCICLO DE REALIZACIÓN					
N	Acciones	Métodos	Procedimientos	Dosificación	Observaciones
1	Ejecuciones prácticas que contribuyan a la elevación del nivel de la forma deportivo	Práctico, repetición, variable	Los randoris (libre -pre competitivo) y dirigido se realizarán con diferentes parejas incluyendo zurdos y derechos	De 3 a 10 cambios de pareja de 30' a 1 minuto	3 veces por semana en desplazamiento
2	Ejecuciones prácticas sobre los Kumi kata de forma ofensiva y defensiva a través de situaciones reales de combates.	Práctico, repetición, variable	Los randoris, poste (libre -pre competitivo) y dirigido se realizarán con diferentes parejas incluyendo zurdos y derechos	De 3 a 10 cambios de pareja de 30' a 1 minuto	3 a 6 veces por semana en desplazamiento
3	Realizar topes internos aplicando las nuevas modificaciones	Práctico, competitivo, repetición, variable	El profesor arbitrará y los atletas rotarán en la función de jueces para constatar la adquisición y cumplimiento del reglamento.	Cada judoka realizará 2 a 5 combates de 4'.	1 vez por semana

Fuente: elaboración propia

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos estudiados facilitaron analizar conceptos, definiciones y puntos de vista de diferentes estudiosos del tema abordado para revelar que las indicaciones metodológicas propuestas constituyen una

necesidad impostergable en los contextos actuales con el fin de perfeccionar los agarres de los judokas del equipo nacional masculino teniendo presentes las transformaciones de su reglamento donde el 96.3 % de los entrevistados y encuestados emitieron criterios favorables sobre las indicaciones aplicadas.

2. El diagnóstico realizado reveló insuficiencias en los agarres de los atletas del equipo nacional masculino de judo, lo que reafirmó que el 85.5% de la muestra resaltó como positivo la necesidad de introducir indicaciones metodológicas que permitieran mejorar el desempeño de los judocas en los agarres teniendo en cuenta las transformaciones del reglamento actual.
3. Los resultados alcanzados en la aplicación de las indicaciones metodológicas evidencian que el 97.7% de la muestra y población utilizadas en la investigación señalan que estas indicaciones metodológicas contribuyen a cambios positivos en el mejoramiento de los agarres del equipo nacional masculino en consonancia con los desafíos de los momentos actuales, y que son aplicables para eventos y competiciones a partir de las transformaciones de su reglamento y condiciones de cada atleta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comisión Nacional de Judo, (1991). Programa de Preparación del deportista (judo), Tomos I y II. Ciudad de la Habana.
- Jiménez Amaro J. S. (1991). Programa de preparación del deportista: Deporte Judo. La Habana, INDER.
- Kumikata -Bibel (v1.0) © Cédric Roserens, 2016 (Seite 5 von 137)
- Manual del Árbitro de Judo (2018). Reglamento de Competición. Edit., Federación Internacional de Judo.
- Masa (2012). Acciones a considerar para la implementación del reglamento de judo.
- Reglamento de Judo. (2003). Reglamento de Competición. Edit., Federación Internacional de Judo.
- Reglamento de Judo. (2014). Reglamento de Competición. Edit., Federación Internacional de Judo.
- Reglamento de Judo. (2016). Reglamento de Competición. Edit., Federación Internacional de Judo.

Veitía Pérez RC. (2003). El judo femenino cubano. Mejor equipo del mundo, La Habana Edit. Científico Técnica

Versión 9 de marzo de (2018) Vigente a partir de enero de 2018. Explicación detallada del Reglas de Arbitraje IJF Judo.