

# 09

## EXIGENCIAS DEL COMBATE DE JUDO PARA LA ETAPA DE INICIACIÓN DEL JUDOKA

### REQUIREMENTS OF THE JUDO FIGHT FOR THE JUDO PLAYER INITIATION STAGE

Maelys Espinosa Mildestein<sup>1</sup>

E-mail: [maelys@inder.cu](mailto:maelys@inder.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5824-3142>

José Luis Santana Lugones<sup>1</sup>

E-mail: [joseluissl@inder.cu](mailto:joseluissl@inder.cu)

Jorge Abundio González Pascual<sup>1</sup>

E-mail: [mcperez@ucf.edu.cu](mailto:mcperez@ucf.edu.cu)

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Santa Clara. Cuba.

<sup>2</sup> Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba.

#### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Espinosa Mildestein, M., Santana Lugones, J. L., & González Pascual, J. A. (2019). Exigencias del combate de judo para la etapa de iniciación del judoca. *Revista Conrado*, 15(66), 54-58. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

#### RESUMEN

Las principales exigencias que presenta el combate de Judo, en la etapa de iniciación, permiten la caracterización de este deporte, en función de propiciar la aplicación de metodologías eficientes para la preparación técnico-táctica de los judocas. En este artículo se describen los diferentes aspectos externos e internos que condicionan el enfrentamiento deportivo en la etapa de iniciación del judoca, para cada una de las esferas de actuación: Judo arriba y Judo al suelo, sin pretender definirlos como únicos, sino como integrantes del amplio abanico de factores que en la actualidad contribuyen a fundamentar la enseñanza del Judo en la etapa de iniciación.

#### Palabras clave:

Judo, iniciación, preparación técnico-táctica, enseñanza.

#### ABSTRACT

The main demands that a combat of Judo presents in the initiation stage, allow the characterization of this sport, in order to demand the application of efficient methodologies for the technical-tactical preparation of the Judo players. In this article the different external and internal aspects are described that condition the sport confrontation in the stage of initiation of the Judo player, for each one of the performance spheres: Judo up and Judo to the floor, without seeking to define them as unique, but as integral of the wide variety of factors that at the present time, contribute to the teaching of Judo in the initiation stage.

#### Keywords:

Judo, initiation, technical-tactical preparation, teaching.

## INTRODUCCIÓN

El Judo, desde su creación en 1882, como arte marcial y posteriormente como deporte olímpico, ha logrado gran popularidad a nivel mundial. La Organización de Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura, lo declaró como uno de los deportes más formativos para niños y jóvenes, mientras que el Comité Olímpico Internacional (COI), lo considera entre los deportes más completos, al promover valores como el respeto, la valentía, la disciplina y la perseverancia.

Las acciones ofensivas y defensivas que se presentan en el combate de Judo, durante la etapa de iniciación, poseen ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación técnico-táctica de los judocas, determinando, para el profesor deportivo, nuevas tareas y exigencias más complejas, las cuales estimulan la búsqueda de metodologías diferentes a las tradicionales en lo que concierne a la sistematización de los contenidos para su enseñanza.

En correspondencia con ello, las metodologías para alcanzar estos fines deben tener en cuenta las exigencias del combate, condicionadas por los distintos factores externos e internos que modifican el accionar competitivo de los judocas en la etapa de iniciación. Entre las exigencias externas se encuentran los límites del área de competencia y el reglamento, mientras que las internas comprenden el desarrollo de las capacidades físicas determinantes y condicionantes del rendimiento deportivo en relación con las características individuales del atleta.

Los progresos a gran escala en el aprendizaje durante la iniciación solo se pueden lograr si se optimizan los factores externos e internos que favorecen el rendimiento y que pueden ser adecuados a las características individuales del judoca.

El Judo, por su composición multifactorial, solo puede desarrollar su enseñanza desde la perspectiva de un fenómeno complejo, potenciando el desarrollo armónico de todos los aspectos que determinan el rendimiento y que favorecen el éxito en un proceso de entrenamiento a largo plazo.

En la etapa de iniciación del judoca, es muy importante, a partir de las exigencias del combate, consolidar los fundamentos del rendimiento que previsiblemente se necesitarán más adelante, para garantizar las estructuras temporales necesarias y crear condiciones para una preparación técnico-táctica en equilibrio con la condición física.

Las capacidades condicionales, en el Judo, tienen un carácter de requisito, como ocurre en otros deportes. Estas constituyen una condición previa indispensable para que la preparación técnico-táctica mantenga su estabilidad durante la competición y sea cada vez más rigurosamente ajustada a las exigencias del combate, en el contexto real donde se desempeñan los judocas, en esa etapa.

El desarrollo alcanzado en la actualidad por el Judo, con el respaldo de las ciencias inter y multidisciplinarias, impone la necesidad de aplicar metodologías más eficientes para la preparación técnico-táctica, que respondan a las exigencias del combate, atemperadas por los diferentes factores externos e internos que requieren el ordenamiento sistémico de los contenidos en función de la enseñanza del judoca en la etapa de iniciación, demostrar lo anteriormente expuesto resulta la finalidad del presente artículo

## DESARROLLO

Las principales exigencias que presenta el combate de Judo permiten su caracterización y constituyen premisas para la organización del proceso de preparación del judoca en la etapa de iniciación.

El Judo muestra sus propias particularidades específicas para la ejecución de su amplio arsenal técnico, durante el entrenamiento y la competición, condicionadas por su finalidad y las exigencias externas e internas que inciden en su ejecución. Entre los factores externos que influyen en la ejecución de los elementos técnicos y modifican la estructura del combate, en este deporte, se encuentra el reglamento.

Su área de competencia tendrá las dimensiones mínimas de 14 m x 14 m y deberá estar cubierta por tatamis o material similar aceptable. La misma estará dividida en dos zonas, área de combate y área de seguridad; la de combate tendrá siempre las dimensiones mínimas de 8 m x 8 m o máximas de 10 m x 10 m y la de seguridad tendrá una anchura de 3 m.

Los límites del área de combate con la zona de seguridad estarán diferenciados por el color de los tatamis, con suficiente contraste para evitar situaciones confusas entre ambas zonas.

Las normativas de competición de este deporte, durante los últimos años, han sufrido importantes modificaciones. Para la celebración de los Juegos Olímpicos del 2012, en Londres, fueron prohibidas, entre otras cuestiones, la ejecución de acciones técnicas que implicaran agarres de piernas o ataques falsos.

A partir del año 2017 se realizan cambios significativos en las reglas aprobadas por la Federación Internacional de Judo (IJF), que influyen directamente en la preparación. Se modifican varios artículos referentes a la duración del combate, tiempo de inmovilizaciones, puntuaciones técnicas, penalidades, evaluaciones, regla de oro, agarres, entre otros.

Resulta relevante que algunas formas de agarrar, que en el pasado eran penalizadas, ahora no lo son, siempre y cuando la intención del judoca sea la preparación de un ataque (agarre de pistola, agarre de bolsillo, agarre cruzado y el agarre del cinturón).

En el caso de la categoría 11-12 años, etapa donde se inician las competencias a nivel nacional, dentro del Sistema Competitivo de Alto Rendimiento, en Cuba, los combates tienen una duración de dos minutos, y solo son permitidas las inmovilizaciones, quedando prohibidas las aplicaciones de técnicas de estrangulación o luxación.

Autores, como González (2016), plantean que el combate en el Judo está integrado por varios tipos de secciones, las cuales pueden presentarse en cualquier orden durante la prolongación del mismo hasta su culminación.

Se entiende que la composición general y el volumen del combate en el Judo dependen de cuantas secciones lo integren si se llega al tiempo final, o si son condicionadas las mismas por el Reglamento cuando se finaliza el combate en una de las secciones que anteceden al tiempo normal, ya sea por Ippon, descalificación o abandono.

En este sentido se puede apreciar que el tiempo real del combate y el tiempo de trabajo no son uniformes ni continuos para todos los judocas. El tiempo de trabajo se encuentra condicionado por las acciones que en él se desarrollan, con diferencias esenciales entre el trabajo realizado en el Judo arriba y el Judo abajo.

Es obvio que, debido a la gran complejidad de este deporte, y a los últimos cambios aplicados en el Reglamento, se puede considerar la técnica como un factor principal. No obstante, este factor por sí solo no es suficiente para asegurar el éxito en los combates, y necesita el soporte de otros factores internos que garanticen su ejecución efectiva durante la competición.

Dentro de las exigencias internas que influyen decisivamente en el combate de Judo se encuentra el desarrollo de las capacidades físicas. En la actualidad, es imposible aislar el componente técnico-táctico del componente físico durante el entrenamiento y la competición en este deporte.

Para Grosser (1986), citado por Carratalá (2003), los elementos necesarios de la condición física en el Judo son la velocidad de reacción, la fuerza rápida, resistencia a la fuerza, resistencia aerobia y anaerobia, y movilidad articular.

Entre los elementos indispensables hacia los cuales estará dirigida la preparación física del judoca, se encuentran la fuerza rápida, la fuerza explosiva, la resistencia a la velocidad y la resistencia aerobia.

García (1992), afirma que el desarrollo de la fuerza explosiva es el trabajo de fuerza más específico en el Judo.

Para Romero & Becali (2014), la fuerza rápida y los esfuerzos explosivos son de primera importancia para la preparación de los judocas, pero cuando el problema consiste en resistir una gran cantidad de esfuerzos de esta naturaleza durante el combate o toda la competencia, la resistencia a la fuerza adquiere una consideración especial.

En este sentido, es necesario apuntar que los diferentes autores coinciden en señalar a la fuerza rápida como una capacidad determinante para los judocas, de conjunto con la fuerza explosiva, la resistencia a la fuerza, resistencia a la rapidez y la resistencia aerobia. Sin embargo, tales estudios están dirigidos al desarrollo de estas capacidades en la alta competición y no a la etapa de iniciación del judoca.

Autores como Mesa & Becali (2017), publican su Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), donde en los contenidos para la preparación física general y especial de la categoría 11-12 años, orientan el desarrollo de la fuerza rápida, fuerza explosiva, la resistencia a la fuerza, resistencia a la rapidez, rapidez de reacción, rapidez de movimientos y resistencia de corta, media y larga duración.

En el presente estudio se asumen como capacidades físicas fundamentales a desarrollar en la etapa de iniciación del judoca, la fuerza rápida, fuerza explosiva, resistencia a la fuerza, resistencia aerobia, rapidez de acción motora y rapidez de reacción compleja.

Aunque el desarrollo de la fuerza aún es insuficiente, y no es característica en los combates de esta categoría, la mayoría de las acciones que se realizan, tanto ofensivas como defensivas, son elementos donde se expresa la fuerza y la rapidez, integrándose ambas capacidades en la ejecución de las técnicas de Judo. La mayoría de las acciones que se realizan durante el combate, salvo algunas excepciones, clasifican como eventos de fuerza rápida.

La fuerza rápida es fundamental para anticiparse a las acciones ofensivas o defensivas del adversario, para lograr un agarre con rapidez, la recuperación del equilibrio en cada ataque, las reacciones defensivas, entre otras utilidades.

Estrechamente vinculada en la práctica con la fuerza rápida se encuentra la rapidez de acción motriz; es muy difícil separar estas capacidades pues siempre forman parte de aquellas acciones motrices de máxima intensidad e intervalos de tiempo muy cortos. La rapidez con la que el judoca pueda aplicar su técnica es un factor decisivo, cuando se trata de sorprender al adversario.

Durante el combate la mayor cantidad del tiempo lo ocupa el Judo arriba, es allí donde ocurren la mayor cantidad de acciones, sin embargo, en el momento de evitar o escapar de las inmovilizaciones, juega un rol esencial la fuerza explosiva, por lo cual se encuentra entre las capacidades de primera importancia para la preparación de los judocas, en la etapa de iniciación.

No obstante, cuando el problema consiste en superar o resistir repetidas veces la oposición y los esfuerzos del adversario durante el combate o la competencia, es donde juega un papel esencial la resistencia a la fuerza.

Resulta interesante apuntar los criterios de autores como Grosser & Muller (1996), quienes afirman que tanto la resistencia a la fuerza, como la fuerza explosiva y la fuerza máxima, son consideradas fuerzas basales, que en el deporte solo se manifiestan completamente si se entrena de forma óptima la técnica de la modalidad deportiva correspondiente.

Román (2014), es del criterio que los niños comprendidos entre 8 y 12 años deben realizar ejercicios variados y poco específicos, fundamentados en juegos de tracciones, desplazamientos, empujes, arrastres, reptaciones, escalamientos y otros.

Mientras que los niños comprendidos entre 12 y 14 años deben realizar ejercicios de multisaltos, lanzamientos de objetos, emplear cargas livianas con muchas repeticiones, y cargas altas realizadas con velocidad y pocas repeticiones, desarrollando de esta forma la resistencia a la fuerza y la fuerza rápida.

Es necesario en el Judo, para desarrollar y motivar las diferentes modalidades de la fuerza, revisar periódicamente la variabilidad de los ejercicios, pues cuando estos se han mantenido y repetido muchas veces durante largo tiempo, el judoca pierde interés y el ejercicio deja de ser eficaz.

Ambos parámetros, técnica y fuerza, son fundamentales en el Judo; pero no serán suficientes para llevar a cabo el desarrollo de varios combates, que exigen una actividad física continuada de gran intensidad, durante el día de la competición, por lo que hemos de añadir el factor resistencia.

*“Para el comienzo de cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto solo es posible gracias al desarrollo de la resistencia”.* (Romero & Becali, 2014)

La resistencia es la capacidad de rendimiento motor que le permite al judoca, en la etapa de iniciación, aplicar una correcta técnica de ejecución del movimiento, la utilización de la fuerza necesaria para la óptima frecuencia, velocidad y rapidez de ejecución del elemento técnico durante todo el tiempo de competencia, sin perder la calidad de esta ejecución, en los casos de regla de oro y con una pronta recuperación referente al pulso y los valores del calentamiento del competidor.

A todo esto, debemos añadir el desarrollo de la rapidez de reacción compleja, capacidad del organismo de reaccionar con rapidez y eficacia ante diferentes estímulos desconocidos de tipo externo.

El combate de Judo se desarrolla en condiciones de incertidumbre, el judoca domina los recursos técnicos de ataque y defensa, estudia a su adversario y precisa sus particularidades, pensando de antemano cuáles serán los movimientos de respuesta más adecuados para neutralizarlo, solamente ignora un detalle: ¿cuál de los recursos conocidos de ataque utilizará su contrincante en cada momento del combate?

En consecuencia, durante el proceso de entrenamiento, a largo plazo, estas modalidades de las capacidades físicas adquieren un evidente carácter especializado. El resultado de esta especialización morfofuncional del organismo es la expresión externa de su reacción adaptativa al régimen específico de movimientos y las exigencias motrices concretas del combate de Judo.

Otro de los factores internos que condicionan la ejecución de los diferentes elementos técnicos durante el combate, son las características individuales del judoca en la etapa de iniciación.

En la medida en que el judoka haya aprendido un mayor número de elementos técnicos, en función de sus características individuales, contará con un mayor arsenal de técnicas favoritas, las cuales se expresan en el combate por su eficiencia.

Asimismo, el trabajo de los agarres es otra herramienta táctica esencial durante el combate. Ejecutar agarres variados, realizar diferentes técnicas desde el mismo agarre, o la misma técnica con diferentes agarres, mantener un agarre de derecha o de izquierda y ser capaz de ejecutar acciones técnicas por ambos lados, favorece la variabilidad de movimientos durante el combate.

En el ámbito del Judo, la condición de ambidextro resulta particularmente deseable, condición que debe ser favorecida por el proceso de entrenamiento. Un entrenamiento bilateral puede contribuir al éxito de forma decisiva en los combates, por el efecto sorpresa derivado de un cambio súbito en la dirección de las acciones ofensivas o defensivas y la capacidad para efectuar movimientos difíciles de derecha o izquierda, lo cual amplía la competencia de acción del judoka.

Finalmente debemos apuntar que los diferentes cambios aplicados al Reglamento, así como las exigencias que caracterizan los esfuerzos realizados en cada una de las esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo, durante el combate, juegan un papel fundamental, en función de proponer metodologías para la enseñanza y seleccionar las capacidades físicas a desarrollar en la etapa de iniciación del judoca.

El análisis de esta realidad nos obliga a enfrentar la preparación del judoca en la etapa de iniciación desde referencias más amplias y extraer la mayor cantidad de situaciones manifiestas durante el combate, adecuándolas y enriqueciéndolas, a fin de que el judoca se apropie de las cualidades más variadas para su aplicación en el contexto real del enfrentamiento deportivo.

## CONCLUSIONES

El análisis estructural del combate permite determinar las capacidades físicas a desarrollar en función de afrontar con éxito el enfrentamiento deportivo, estableciendo elementos que propicien el ordenamiento sistémico de los contenidos para la preparación técnico-táctica en la etapa de iniciación del judoca.

Las capacidades físicas son las cualidades psicomotrices que garantizan la efectividad técnico-táctica del judoca en la etapa de iniciación y determinan sus características cualitativas.

Las principales exigencias del combate, condicionadas por diferentes factores externos e internos, permiten la caracterización del Judo en función de la aplicación de metodologías eficientes para la preparación técnico-táctica del judoca en la etapa de iniciación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carratalá, V., & Carratalá, E. (2003). *Valoración de la fuerza explosiva, elástico-explosiva de los judokas infantiles y cadetes del equipo nacional español*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Duardo Rodríguez, W. (2003). *Importancia de la caracterización del deporte, como componente integrante del sistema de planificación del entrenamiento deportivo. Coaches'Corner. La esquina del instructor*.
- García, J. M. (1992). *Judo Capítulo III*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- González Pascual, J. A. (2016). Modelo comportamental de la actividad competitiva para propiciar la orientación del modo de combatir del judoka. (Tesis Doctoral en Ciencias de la Cultura Física). Santa Clara: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Mesa Peñalver, J., & Becali Garrido, A. (2017). *Programa Integral de Preparación del Deportista. Ciclo Olímpico 2017 – 2020*. La Habana: Comisión Nacional de Judo.
- Muller, H., & Grosser, M. (1996). *Desarrollo Muscular*. Barcelona: Hispano Europa.
- Romero Esquivel, R., & Becali Garrido, A. (2014). *Metodología del entrenamiento deportivo. La escuela cubana*. La Habana: Deportes.
- Román Suarez, I. (2014). *Preparación de la fuerza, aspectos más polémicos*. La Habana: Deportes.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.