

Estudio de las técnicas de control en judokas de la educación superior en Holguín

Study of control techniques in collegiate judokas from Holguín

Jorge Eduardo Rodríguez-Piñeiro¹, Alejandro Martín-Moros², Yasiel Álvarez-Pérez³

¹ *Licenciado en Cultura Física, Universidad de Holguín, Cuba.* <https://orcid.org/0000-0002-9704-8910> , jorgerodripineiro@gmail.com

² *Máster en Ciencias, Universidad de Holguín, Cuba.* <https://orcid.org/0000-0003-0404-6674> , amartin@uho.edu.cu

³ *Estudiante de pregrado, Universidad de Holguín, Cuba.* <https://orcid.org/0009-0001-0201-8138> , alvarezyasiel67@gmail.com

Fecha de recepción: 19 de abril de 2023.

Fecha de aceptación: 1 de julio de 2023.

RESUMEN

La provincia cubana de Holguín siempre se ha destacado por grandes resultados a nivel nacional e internacional en el Judo siendo la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín formadora de algunos de sus atletas y entrenadores. Sin embargo, a pesar de estos buenos resultados se considera que las técnicas de control del deporte en cuestión deben ser objeto de análisis e investigación teniendo como medidor el desarrollo científico de la actualidad. En el trabajo se planteó el siguiente problema de investigación: ¿cómo lograr la ejecución de las técnicas de control de ne waza en estudiantes-atletas del sexo masculino, de la educación superior en Holguín? Para su solución se planteó como objetivo elaborar una metodología para lograr la ejecución de las técnicas de control de ne waza como medio para obtener la victoria y así poder seguir aportando a los resultados de este deporte.

Palabras clave: Judo; técnicas de control; ne waza; metodología

ABSTRACT

The Cuban province of Holguín has always been renowned for its impressive national and international achievements in Judo. The Faculty of Physical Culture at the University of Holguín has played a significant role in training some of these athletes and coaches. However, despite these commendable outcomes, there is a belief that the control techniques in the sport warrant further analysis and research, gauged against the backdrop of current scientific developments. The study posed the following research question: How can we achieve the execution of ne waza control techniques in male collegiate athletes in Holguín? To address this, the study aimed to devise a methodology to master the execution of ne waza control techniques as a means to secure victory and, in doing so, continue to contribute to the success of the sport.

Keywords: Judo; control techniques; ne waza; methodology

INTRODUCCIÓN

Mediante observaciones a sesiones de entrenamiento en diferentes instalaciones de la provincia, los juegos deportivos internos, y a nivel de Universidad además de la aplicación de encuestas y entrevistas a entrenadores, la preparación técnica se ha mantenido de la forma tradicional en los últimos años.

Los autores tratan de agrupar las técnicas para su aprendizaje, atendiendo a la región morfológica que predomina en su ejecución con un enfoque anatómico al considerar la parte del cuerpo que intervienen en mayor grado en su ejecución.

Cuando consideramos los criterios de los autores sobre las técnicas en el Judo y en específico las técnicas de control (*Osae Komí-Waza*) se ha demostrado que lo han hecho de forma insuficiente las cuales quedan a un segundo plano como vía para la obtención de la victoria cuando lo analizamos desde el punto de vista competitivo por lo cual son escasos los estudios sobre los mismos, así como una escasa bibliografía especializada.

Para la investigación se hizo necesario observar los entrenamientos y competencias de todas las categorías para así poder acercarnos a las tendencias de los atletas de Judo en la provincia y así en forma de diagnóstico poder hacer una caracterización de las mismas en los entrenamientos de los estudiantes-atletas de la educación superior en Holguín donde se pudo comprobar la insuficiencia de las técnicas de control una vez el combate pasa al judo abajo (*Ne Waza*) en diferentes randoris (práctica libre) por los estudiantes-atletas en su preparación técnica-táctica así como en topes preparatorios y competencias.

Ante lo anteriormente planteado los judokas no saben cómo reaccionar ante dicha situación por lo cual no pueden consolidar el resultado final del combate o terminan perdiendo el mismo lo cual se convirtió en el centro de la investigación que nos conduce al siguiente problema de investigación: ¿cómo lograr la ejecución de las técnicas de control cuando el combate va al suelo (*ne waza*) en estudiantes-atletas del sexo masculino, de la educación superior en Holguín? A partir de ella, surge la necesidad de elaborar una metodología para lograr la ejecución de las técnicas de control cuando el combate va al suelo (*ne waza*) en estudiantes-atletas de *Judo* de esta institución.

MÉTODOS

En la investigación se realiza un pre-experimento, con 16 estudiantes-atletas, matriculados en el deporte Judo en la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín, con una muestra de diez atletas, todos del sexo masculino (cinco parejas), todas con experiencia en *Judo*, y con el mismo nivel técnico-táctico aproximadamente

Se emplearon diferentes **métodos**, técnicas y procedimientos de investigación los cuales, adecuadamente combinados, posibilitaron establecer criterios, juicios y valoraciones que permitieron arribar a conclusiones para derivar el cumplimiento del objetivo.

De nivel Teórico:

Histórico - lógico: Este método permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativa como cuantitativa, su desarrollo, significación, así como su incidencia.

Analítico-sintético: fue empleado durante todo el proceso de consulta de la literatura científica, documentación especializada, consulta a especialistas y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

El sistema de **métodos empíricos** utilizados permitió realizar un diagnóstico sobre el estado en que se encontraba el tratamiento a las técnicas de control tanto desde el punto de vista teórico como práctico.

Observación: nos permitió de forma directa las ejecuciones de los ejercicios propuestos, su técnica y detectar las principales deficiencias en la etapa de diagnóstico inicial.

Encuestas: se aplicó a entrenadores y atletas para obtener su opinión en cuanto a la bibliografía disponible sobre el tema, sugerencias de los ejercicios y su aplicación.

La estadística descriptiva permite el tratamiento de los datos numéricos y generalizaciones lo que permite la agrupación, clasificación y descripción de los datos obtenidos; y ayuda a determinar las principales dificultades en la ejecución de cada una de las técnicas aplicadas, por cada uno de los sujetos investigados.

Se elaboró un protocolo de observación, con el objetivo de comprobar el grado de asimilación y aprendizaje de las técnicas de control. Para ello se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

1. Distribución de las partes del cuerpo.
2. Ubicación de las partes del cuerpo.
3. Estructura de fuerza del ejercicio.
4. Coordinación.

Para ello se deberá lograr lo siguiente:

1. Cada atleta de la muestra realice con un *uke* en el lugar, y cada técnica 3-5 veces.
2. Cada técnica sea ejecutada tres veces, modelando un ataque intencionado con uke en el suelo (ne waza) donde ejecute la técnica de control y luego flotar hacia otra.
3. Para facilitar la evaluación, se utiliza una escala de criterios de las ejecuciones, por parte de los observadores.
4. La suma de la evaluación de las técnicas derivan a un total general e individual de las ejecuciones donde solo se registran los números, para facilitar la suma y la evaluación.

La evaluación del proceso consiste en el desarrollo del control durante el entrenamiento, en la etapa de aplicación de la metodología, mediante las pruebas de control establecidas en el orden técnico. En esta evaluación se enfatiza en los resultados de las 4 técnicas, como objetivo fundamental de la metodología.

RESULTADOS

Las técnicas seleccionadas en los entrenamientos de los estudiantes- con su correcta metodología para el proceso de enseñanza fueron:

1. Hon Kesa Gatame (control por el costado en bufanda).
2. Yoko Shiho Gatame (control sobre cuatro puntos desde el costado).
3. Kami Shiho Gatame (control superior sobre cuatro puntos).
4. Tate-Shiho-Gatame (control sobre cuatro puntos a horcajadas).

Metodología de la ejecución de cada elemento técnico:

Hon Kesa Gatame: es un control en diagonal de costado el *uke* se encuentra tumbado en el suelo de cubito supino con ambas piernas extendidas mientras que *tori* se sitúa sentado en el costado derecho de uke. En esta posición, tori rodea con su brazo derecho el cuello de uke lo más que pueda, cogiendo el judogui con la mano. Con su mano izquierda, tori coge el brazo derecho de uke controlándolo y además pasándolo por debajo de su axila y presionando con ésta. Tori debe abrir las piernas y bajar la cabeza al frente para realizar un buen control (Figura 1).

Figura 1

Hon Kesa Gatame.



Yoko Shiho Gatame: Es un control por el costado el *uke* se encuentra tumbado en el suelo de cubito supino con una pierna extendida y la otra flexionada, *tori* se sitúa de rodillas mirando hacia el cuerpo del uke en un lateral quita el brazo del compañero que tenga más cerca, pasa una mano por debajo de la cabeza y agarra del cuello del judogui de uke (Escondiendo el dedo gordo) pasa la otra mano por debajo de la pierna de uke hasta agarrar su cinturón y se Echa el cuerpo sobre uke, de rodillas o tumbados boca abajo (abrir las piernas y apoyar los dedos de los pies) (Figura 2).

Figura 2

Yoko Shiho Gatame.



Kami Shiho Gatame: es un control superior sobre cuatro puntos 2 rodillas y 2 codos uke tumbado en el suelo de cubito supino y tirado rodillas delante de la cabeza pasa sus manos bajo los brazos de uke hasta agarrar del cinturón y echa el cuerpo sobre uke, de rodillas o tumbados boca abajo (abrir las piernas y apoyar los dedos de los pies) (Figura 3).

Figura 3

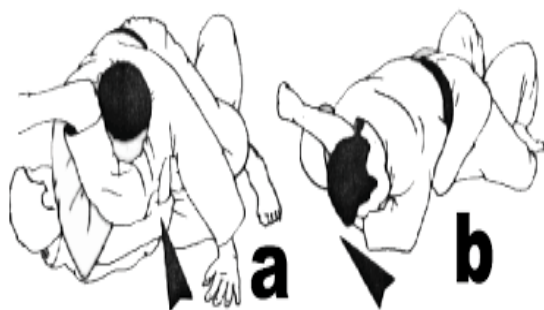
Kami Shiho Gatame.



Tate Shiho Gatame: es un control longitudinal por cuatro puntos donde uke tumbado en el suelo de cubito supino y tori a horcajadas encima con una rodilla a cada lado de su cuerpo abrazando las costillas de uke y sus brazos bloqueando sus hombros. Su mano derecha va detrás de la cabeza de uke y su mano izquierda va debajo del brazo derecho de uke. Las dos manos de Tori se sostienen firmemente (sin cruzar los dedos). La mano izquierda de Tori también puede agarrar su propio revés y el revés de uke de su mano derecha. Tori está agrupado para ejercer el control del torso de uke acercándose lo más posible al suelo con la ayuda de sus pies y abdominales (Figura 4).

Figura 4

Tate Shiho Gatame.



Errores más comunes en la ejecución técnica:

- ❖ El tori no se acerca lo suficientemente al uke
- ❖ El tori no baja la cabeza lo suficiente al igual que la cadera
- ❖ El tori no estira completamente las piernas apoyando las puntas de los dedos

Para lograr una valoración exacta de la calidad de ejecución de cada elemento técnico, por parte de cada uno de los estudiantes-atletas investigados, se establecieron normas de comparación, las cuales se basaron en la comparación de las personas que pertenecen a un mismo universo, dichas normas se elaboraron a partir de indicadores establecidos, para analizar la ejecución técnica y se crea un protocolo de observación con el objetivo de comprobar el grado de aprendizaje de los elementos técnicos, el cual fue recogido en tablas con categorías para su evaluación : muy bien (MB), bien (B), regular (R) y mal (M) lo que nos ayudaría a medir la calidad con los indicadores de la técnica. Lo que nos daría a conocer las cualidades de cada individuo, donde se ubica a cada uno según sus resultados en correspondencia con los indicadores establecidos lo que permite detectar el mejor atleta en cada elemento técnico o de forma general, así como la mejor ejecución técnica.

Al establecer cuatro indicadores y cuatro categorías a cada intervalo lo puntuamos desde el 1 al 4, lo cual nos dice que la mayor puntuación obtenida por un individuo es de $4 \times 4 = 16$ puntos y la mínima de $4 \times 1 = 4$ puntos, a partir de esto obtenemos la amplitud de los datos, así como el intervalo de confianza lo que debe coincidir con las cuatro categorías preestablecidas.

Para poder tener una valoración más acertada sobre la ejecución de cada elemento técnico planteado, se analizó por partes según la metodología de cada una de ellas y por estudiante-atleta, donde se procedió a la evaluación de cada individuo y a su vez de forma grupal en la ejecución técnica.

Tabla 1
Cantidad de sujetos evaluados segmentando la técnica en partes.

Técnica	Parte	Evaluaciones			
		MB	B	R	M
Hon kesa Gatame	Preparatoria	5	2	1	0
	Principal	8	7	0	0
	Final	3	3	0	0
Yoko Shiho Gatame	Preparatoria	4	9	2	0
	Principal	8	4	1	0
	Final	1	8	1	0
Kami Shiho Gatame	Preparatoria	7	1	2	0
	Principal	5	3	0	0
	Final	4	10	1	0
Tate Shiho Gatame	Preparatoria	9	6	2	0
	Principal	1	4	0	0
	Final	2	5	3	0

Al analizar la Tabla 1 se observa que en la técnica Hon kesa Gatame las evaluaciones se centran en muy bien (MB), aunque en la parte principal 7 individuos alcanzan bien (B), en Yoko Shiho Gatame se concentran entre muy bien (MB) y bien (B) pero con una tendencia al bien (B), en Kami Shiho Gatame hay un predominio del muy bien (MB) pero con 10 individuos en la parte final con evaluación de bien (B) y por último en el Tate-Shiho-Gatame predomina el bien (B) pero con 9 individuos evaluados de muy bien (MB) en la parte preparatoria.

Tabla 2
Evaluaciones por partes de la ejecución técnica.

Técnicas	Partes					
	Preparatoria		Principal		Final	
	P	A	M	AT	C	F
Hon Kesa Gatame	MB	MB	B	B	MB	B
Yoko Shiho Gatame	MB	B	B	MB	MB	R
Kami Shiho Gatame	MB	MB	B	MB	B	R
Tate Shiho Gatame	MB	B	B	B	MB	MB

Leyenda: **P**-postura; **A**-agarre; **M**-momento; **AT**-ataque; **C**-control; **F**-flotación

Al analizar la Tabla 2 reafirmamos lo anteriormente planteado pues ofrece a los estudiantes-atletas la oportunidad de desarrollar las técnicas y a su vez a los entrenadores les posibilita el tratamiento por partes en cada elemento técnico e individuo para así poder mejorar los resultados deportivos, sin embargo hay que seguir dando tratamiento en el Hon Kesa Gatame el momento, ataque y flotación, en el Yoko Shiho Gatame al agarre, momento y flotación en el cual hubo mayor dificultad, en Kami Shiho Gatame en el momento, el control y flotación y en el Tate-Shiho-Gatame en el agarre, momento y ataque.

DISCUSIÓN

Los criterios de diferentes autores como Kazuzo, K (1987), Mayo (1988), Kolychkin Thonson (1990), Rodríguez, J. R. (2003), Becali y Mesa (2017), Pereira, L. G., Janjaque, M. C., Cruz, M. G., & Santiesteban, J. R. G. (2018), Soria Bécquer, J., & Jiménez Amaro, J. S. (2020), López Yanes, C. (2021) agrupan y trabajan las técnicas por segmentos corporales según su influencia por lo que se indica que lo han hecho de forma insuficiente con respecto a las de control en el suelo (ne waza).

Como resultado científico de la investigación se presenta una metodología para las técnicas de control apoyándonos en la estructura de las técnicas *ne waza* sustentada en concepciones teóricas metodológicas variando los métodos condicionando que exista un aumento del nivel técnico-competitivo de los estudiantes-atletas de la educación superior en Holguín.

La evaluación de los resultados está dada mediante el control de los elementos técnicos y tácticos en entrenamientos, topes y competencias donde se incluyen los resultados de las observaciones como objetivos puntuales de la metodología, basándonos en una comparación entre el estado inicial y el actual.

REFERENCIAS

- Becali Garrido, A., González, T., & Piedra, M. (2021). *Programa integral de preparación del deportista de Judo*. Comisión Nacional de Judo.
- Becali Garrido A. y Mesa Peñalver J. (2017). *Programa integral de preparación del deportista de Judo*. Comisión Nacional de Judo.
- Becquer, J. S., Cuesta, R. P., & Morales, D. P. (2022). Desempeño táctico de judokas escolares en el Ne Waza. *PODIUM*, 18(1), 1351.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000100014
- Bistel Smith, D. y Pérez García, J. (2018). Perfil de exigencia táctico para las técnicas de inmovilización en el Judo. *Cultura Física y Deportes de Guantánamo*, 8.
<https://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes/article/view/465>
- Bonitch Domínguez, J. B. y Macarro Moreno, J. (2002). La enseñanza de judo suelo mediante descubrimiento guiado. Una propuesta para Hon Kesa Gatame. *EFDeportes*, 8(50).
<https://efdeportes.com/efd50/judo.htm>
- García Hernández, M. R. (2009). *Judo, Versión Metodológica*. *PODIUM*, 4(1), 467-476.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173880>
- Ghetti, R. (2016). *Lecciones de judo*. Parkstone International.
- Kazuzo, K. (1987). *Judo en acción. Técnicas de control*. Pueblo y Educación.
- Kolychkin Thomson A. (1990). *Judo. Arte y Ciencia*. Científico-Técnica.
- León Vázquez, L. L. (2019). La enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva [Tesis de Doctorado, Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"].

- López Yanes, C. (2021). *Judo Educativo*.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24131/Judo%20Educativo.pdf?sequence=1>
- Mayo, L. (1988). *El Judo en Cuba*. Científico-Técnica.
- Morando Maturell, D. I. (2021). *Habilidades motrices tácticas en el ne waza en judokas de la categoría 11-12 años* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Holguín, Cuba].
- Pascual, J. A. G., Solís, E. H., & Rivero, O. C. (2017). Tareas didácticas dirigidas a la formación de habilidades para la ejecución técnica de los elementos básicos del judo. *Ciencia y Actividad Física*, 2(1), 103-116.
- Pereira, L. G., Janjaque, M. C., Cruz, M. G., & Santiesteban, J. R. G. (2018). Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos en los deportes de combate. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 33-39.
- Rodríguez, J. R. (2003). La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. *EFDeportes*, 9(64).
<https://www.efdeportes.com/efd64/judo.htm>
- Salvador, R. C., & Vallés, R. P. *Plantillas, instrumento para la enseñanza y aprendizaje de la técnica en judo*. <https://zaquan.unizar.es/record/30899#>
- Soria Bécquer, J. y Jiménez Amaro, J. S. (2020). Programa de formación técnica en el ne-waza para judocas escolares. *Deporvida*, 17(46).
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/636>