

ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

PERFIL TÉCNICO- TÁCTICO DE LAS JUDOKAS INFANTILES FINALISTAS EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA 2003-2004

Vicente Carratalá Deval
Carlos Pablos Abella
Lara Carques Valera
H. Carratalá Bellod

RESUMEN

En la presente investigación analizamos las acciones técnicas más utilizadas por judokas del equipo nacional infantil femenino en cada una de las categorías de peso, las ventajas técnicas y las sanciones obtenidas a lo largo del desarrollo de los combates. La muestra está formada por 14 judokas de las que se analizaron 28 combates del Campeonato de España 2004 celebrado en Madrid.

Palabras clave: técnica, competición, judo

"Kronos nº 7, pp. 16-22, Enero/Junio 2005"

INTRODUCCIÓN

El proceso formativo del competidor debe comenzar con la adquisición de un bagaje técnico lo más amplio posible, ya que esto nos hará poder tener un mayor repertorio de recursos tácticos que junto con la paulatina mejora de las condiciones psico-físicas nos dará la preparación completa del deportista.

Para desarrollar todo este proceso se debe adquirir una buena base técnica conociendo las formas de atacar a los distintos adversarios (zurdos, diestros,...) y en la mayor cantidad posible de direcciones y de resistencias de fuerza, para introducirlo más tarde en los planteamientos tácticos.

Las acciones técnicas de este grupo de deportes se caracterizan por disponer de una estructura centrada en tres fases: la fase preparatoria, la fase principal y la fase final, estando estas fases interrelacionadas y afectando la aplicación de cada una de ellas a la siguiente. Estas fases mencionadas en el deporte del judo se denominan como partes de una técnica y hacen referencia al Kuzushi, el Tsukuri y el Kake, es decir el desequilibrio acción inicial que debemos realizar para la aplicación de cualquier técnica, la preparación o parte principal

de la técnica, que hace referencia a la propia ejecución de la técnica y la fase de proyección, que es el momento culminante de la técnica en donde se hace referencia a la correcta relación de ambos cuerpos y el control del Uke durante la fase aérea y la fase final de la caída, (Carratalá y col., 2004).

El trabajo de judo pie (tachi-waza), lo forman las técnicas de proyección y para su aplicación se necesita de una gran coordinación, rapidez, agilidad, fuerza del tren superior e inferior, Carratalá, (1997) Este trabajo según Seisenbacher y Kerr, (1997), tiende a ser dominado por gente que empieza judo cuando son jóvenes y cuando llevan muchos años de experiencia. Haciendo referencia a la base de la enseñanza del judo encaminada al rendimiento deportivo, indican que el intenso ámbito de la competición moderna se resuelve alrededor de cuatro proyecciones básicas y un trabajo seguro y eficaz en ne-waza. Las cuatro proyecciones son tai-otoshi, osoto-gari, ouchi-gari e ippon-seoi-nage. Entre ellas se permite buenas combinaciones y también con otras. Son el tipo de técnicas que están siempre hechas para trabajar, cualquiera que sea el oponente. Sus fuerzas recaen en el hecho de que son la base de la seguridad del judo en movimiento.

A lo largo del proceso de aprendizaje y desarrollo del judo, cada una de estas partes del judo, pie, transición y suelo, producen motivaciones diferentes en cada uno de los sujetos, por lo que las analogías entre cada uno de los componentes del judo pueden estar, en función del gusto y de las aptitudes del judoka, en función del adversario, en función de las enseñanzas recibidas o en función del espacio disponible, Carratalá y Carratalá, (2000).

Estudios analizados en atletas de sexo femenino son bastante escasos. Sterkowicz (1998) comparó atletas masculinos ($n = 241$) y femeninos ($n = 151$) participantes en los Juegos Olímpicos de Atlanta respecto a las características de los combates (total de 314 combates en hombres y 213 combates en mujeres). En cuanto a la puntuación obtenida, se observó mayor frecuencia de ippon en los combates masculinos en relación a los femeninos. En los dos grupos, la mayor parte de las victorias (65,9% para los hombres y 59,6% para las mujeres) ocurrieron a partir de la utilización de técnicas de proyección (*nage-waza*), seguida por penalizaciones (27% para los hombres y 22,2% para las mujeres). La principal diferencia entre los hombres y mujeres fue la mayor utilización de técnicas de sutemi (*sutemi-waza*) por parte de los hombres y mayor utilización de técnicas de inmovilización (*ossae-waza*), cadera (*koshi-waza*) y estrangulación (*shime-waza*) por parte de las mujeres. Las técnicas más utilizadas por el grupo femenino fueron: (1) *seoi-nague* (incluyendo las variaciones *morote*, *ippon* y *eri-ippon*; 13,2%); (2) *o-uchi-gari* (11%); (3) *uchi-mata* (7,3%); (4) *harai-goshi* (6,6%); (5) *O-soto-gari* (5,3%). En el grupo masculino las más utilizadas fueron: (1) *seoi-nague* (incluyendo las variaciones *morote*, *ippon* y *eri-ippon*; 12,3%); (2) *uchi-mata* (8%); (3) *o-uchi-gari* (7,8%); (4) *ko-uchi-gari* (5,6%); (5) *ko-soto-gake* (3,9%).

El análisis de la duración media de los combates de judo de la categoría femenina en las competiciones del más alto nivel, indican que muchos de los combates finalizan antes de que se cumpla el tiempo límite, al menos el 50% de ellos. El final suele producirse alrededor del tercer minuto, con el resultado de *ippon*, (Pulkkinen, W.J., B.P.E., M.Sc., C.K. 2001).

Los estudios presentados demuestran la efectividad de *seoi-nague* y la amplia utilización de las técnicas de pierna, principalmente *uchi-mata*, lo que significa que es una buena estrategia entrenar para contraatacar esas dos técnicas (Sterkowicz y Maslej, 1999). Aún así las técnicas de pierna no fueron las más efectivas, éstas son muy utilizadas para "abrir" la defensa del adversario, de modo que producen desequilibrio y posibilita la entrada de una técnica de brazo o cadera. Ese aspecto parece ser corroborado por la elevada correlación negativa observada por Sterkowicz (1998) entre el número de técnicas más utilizadas y la puntuación obtenida (coeficiente de correlación de Spearman = $-0,955$, $p < 0,02$ para el grupo masculino y coeficiente de correlación Spearman = $-0,833$, $p < 0,05$ para el grupo femenino), es decir, a mayor frecuencia de una técnica menor es la puntuación que se obtiene con ella, indicando tal vez que los atletas parecen defenderse mejor de las técnicas más empleadas.

Los judokas de alto nivel contemplan la adaptación de las mismas a situaciones simétricas (*aiyotsu*) u opuestas (*kenka-yotsu*) es decir, contra judokas zurdos o contra judokas diestros. En este sentido, el equipo técnico de la federación francesa de judo elabora una base de datos informática con imágenes de judokas de la élite internacional, observando determinadas características técnico-tácticas. Una de las características observada es la lateralidad del judoka en cuestión, constatando su lado preferencial de ataque en lucha de pie y lado de ataque en lucha de suelo (Idarreta, 2004).

El análisis de las acciones técnicas más eficaces y en su caso más utilizadas en cada uno de los pesos de judo, aportará datos del judo más eficaz en función de la categoría de peso, si a ello unimos el perfil del combate en cuanto a la temporalización de las distintas acciones, tendremos sin duda una valiosa herramienta para el diseño de los planes de entrenamiento y la enseñanza de la técnica, aspecto que puede ser abordado a lo largo del proceso de aprendizaje y desarrollo del judo, en función del gusto y de las aptitudes del judoka, de la categoría de peso, del tipo de adversario, de las enseñanzas recibidas, etc., Carratalá y Carratalá, (2000).

El análisis de las acciones técnicas más eficaces y en su caso más utilizadas en cada uno de los pesos de judo, aportará datos del judo más eficaz en función de la categoría de peso, si a ello unimos el perfil del combate en cuanto a la temporalización de las distintas acciones, tendremos sin duda una valiosa herramienta para el diseño de los planes de entrenamiento y la enseñanza de la técnica, aspecto que puede ser abordado a lo largo del proceso de aprendizaje y desarrollo del judo, en función del gusto y de las aptitudes del judoka, de la categoría de peso, del tipo de adversario, de las enseñanzas recibidas, etc., Carratalá y Carratalá, (2000).

OBJETIVOS

Los objetivos que queremos obtener son los siguientes:

- Ofrecer a los entrenadores y jóvenes deportistas, unas directrices claras en la orientación del entrenamiento que les permita desarrollar al máximo sus posibilidades.
- Identificar las características técnicas y tácticas de los deportistas integrados en el equipo nacional de judo.
- Establecer unos criterios básicos que faciliten la orientación de la detección de talentos en la modalidad deportiva estudiada.
- Establecer los perfiles técnicos-tácticos de las finalistas del Campeonato de España infantil femenino 2004 según el peso.

METODOLOGÍA

MUESTRA

Hemos aplicado el estudio a un total de 14 mujeres judocas, de edades comprendidas entre los 14 y 16 años, que forman la selección nacional infantil femenina de judo 2004. Los 28 combates se analizaron durante el Campeonato de

Infantil Femenino			
	N	Femenino	Total
Combates	28	28	28
Judokas	14	14	14
Pesos	7	7	7

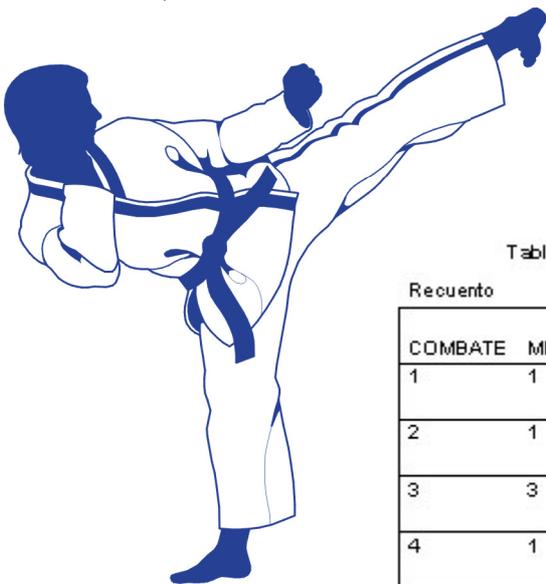
España Infantil y Cadete celebrado en Madrid en el 2004.

INSTRUMENTOS

La medición de las variables se consiguió mediante la observación directa de árbitros de la Real Federación Española de Judo que completaron la planilla oficial de registro del desarrollo de los combates de los Campeonatos de España Infantil.

PROCEDIMIENTO

Para llevar a cabo este trabajo se realizó la selección de los árbitros observadores para el campeonato de España de Judo Infantil, con los que se convocó una reunión



el día anterior a la competición, para darles instrucciones precisas de cómo realizar la observación, el seguimiento y la forma de cumplimentar la planilla oficial de registro del desarrollo de cada uno de los combates de judo, distribuyéndose un arbitro observador por tatami de competición.

La competición fue supervisada por el responsable técnico del proyecto a lo largo de todo su desarrollo y finalizada la competición se procedió a la recogida de las planillas oficiales.

Finalmente se procesaron los datos con el programa SPSS 11.0.

RESULTADOS

Para determinar el perfil técnico hemos realizado el seguimiento de los combates en el Campeonato de España de las finalistas infantil femenino en cada uno de los pesos.

Primera clasificada en -40 KG. Esta judoka reparte sus técnicas a lo largo del combate de la siguiente manera: durante el primer minuto realiza las acciones técnicas koshi-guruma y de-ashi-harai obteniendo la máxima puntuación. El tiempo restante consiguió las ventajas por sanción.

La duración media de sus cuatro combates fue de 51,7 segundos.

Tabla de contingencia TECNICA * VENTAJA * MINUTO

Recuento		VENTAJA		Total
MINUTO		WAZARI	IPON	
1	TECNICA KOSHI-GURUMA DE-ASHI-HARAI		2	2
	Total		1	1
			3	3
3	TECNICA PASIVIDAD	1		1
	Total	1		1

a. CATEGORÍA = INFANTIL, PESO = -40 KG, NOMBRE = Andrea Garcia

En la siguiente tabla y gráfico podemos observar como los dos primeros combates los gana por ipon de koshi-guruma en el primer minuto y el tercero lo gana por sanciones con wazari. La final la resuelve con ippon de de-ashi-harai durante el primer minuto.

Tabla de contingencia TECNICA * VENTAJA * MINUTO * COMBATE

Recuento		VENTAJA		Total
COMBATE	MINUTO	WAZARI	IPON	
1	1		1	1
	Total		1	1
2	1		1	1
	Total		1	1
3	3	1		1
	Total	1		1
4	1		1	1
	Total		1	1

a. CATEGORÍA = INFANTIL, PESO = -40 KG, NOMBRE = Andrea Garcia

c estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Dev. típ.
TIEMPO COMBATE	4	3,00	180,00	51,7500	85,92002
N válido (según lista)	4				

a. CATEGORÍA = INFANTIL, PESO = -40 KG, NOMBRE = Andrea Garcia

Segunda clasificada en -40 KG. Las técnicas más efectivas de la medalla de plata de judo infantil son koshi-guruma (66,6% ippon y 33,3% yuko) y tani-otoshi (33,3% ipon y 66,6% wazari). Esta judoka consigue el 71,4% de las ventajas durante el primer minuto con koshi-guruma y tani-otoshi, y el 28,6% durante el segundo minuto mediante sanción y tani-otoshi. La deportista gana dos combates con koshi-guruma y dos con tani-otoshi.

La duración media de lo combate es de 49 segundos, en uno de ellos obtuvo ippon a los 5 segundos.

Primera clasificada en -44 KG. Esta judoka consigue el 62,5% de las ventajas con seoi-nage (60% ippon y 40% wazari), el 37,5% de las acciones lo ocupa o-goshi, tani-otoshi y una sanción.

El 75% de las acciones se producen durante el primer minuto (seoi-nage 66,6%, sanción y o-goshi 33,3%). Durante el segundo minuto de los combates, Elisa no obtuvo ninguna ventaja pero en el tercer minuto mediante un seoi-nage y un tani-otoshi consigue un ippon y un wazari, el 25% de las acciones.

Cuatro de los cinco combates los gana mediante seoi-nage, el combate diferenciado se resolvió mediante un ippon de o-goshi durante el primer minuto.

La duración media de los combates de la campeona es de 1 minuto y 18 segundos. Uno de los combates lo resuelve a los 4 segundos.

Segunda clasificada en -44 KG. La técnica más eficaz de la subcampeona de -44kg en este campeonato es harai-goshi (57,1%) seguida de tani-toshi (28,6%) y de las inmovilizaciones (14,9%).

Gana el primer combate al primer minuto con un ippon de harai-goshi, el segundo con dos yuko, uno de harai-goshi y otro de tani-otoshi, y el tercer combate lo resuelve mediante ippon a través de una inmovilización.

La duración media de los combates es de 1 minuto y 56 segundos.

Primera clasificada en -48 KG. La deportista utilizó una técnica de te-waza, seoi-nage, como técnica más eficaz (33,3%), con el 16,6% se encuentra el grupo koshi-waza (harai-goshi), ashi-waza (ouchi-gari y osoto-gari) y sutemi-waza (tani-otoshi). Todas las técnicas se realizaron durante el primer minuto de los combates.

El segundo y cuarto combate, lo gana con ippon de seoi-nage, el primero con ippon de ouchi-gari y el tercero con ippon de osoto-gari.

La duración media de los mismos es de 29 segundos y el combate que más largo es de 48 segundos.

Segunda clasificada en -48 KG. La subcampeona de -48kg obtiene un ippon con la técnica tai-otoshi (te-waza) y, un ippon y dos wazari con técnicas de ashi-waza, uchimata, kouchi-gari y osoto-gari respectivamente.

Resuelve su primer combate mediante un ippon conseguido a través de dos wazari, uno de kouchi-gari y otro de osoto-gari. Los dos combates posteriores finalizan durante el primer minuto, uno con ippon de uchimata y el otro con ippon de tai-otoshi.

La duración media de sus combates es de 1 minuto y 6 segundos.

Primera clasificada en -52 KG. Esta judoka obtiene diez ventajas a lo largo de sus cuatro combates. La técnica más eficaz es harai-goshi con el 40%, después con el 10% podemos ver las siguientes acciones: osae-waza, koshiguruma, uchimata, ouchi-gari, tani-otoshi y sanción.

Tres de los cuatro combates no duran más de un minuto. El primer combate lo resuelve con ippon mediante dos wazari, uno de harai-goshi y el otro de tani-otoshi. El segundo lo gana con un wazari de koshiguruma y un koka de sanción durante el primer minuto, y es en el minuto dos donde obtiene un ippon de uchimata.

En el tercer combate gana mediante harai-goshi y el cuarto marca dos yuko con harai-goshi y dos wazari con ouchi-gari. La duración media de cuatro combates es de 126,2 segundos.

Segunda clasificada en -52 KG. Esta judoka obtiene el mayor número de ventajas con las sanciones, un yuko y dos koka. La técnica de judo más significativa de esta judoka es tai-otoshi con la que consigue ippon y wazari, también utiliza koshiguruma y una inmovilización.

Los tres combates que gana, son por ippon. En el primero de



koshi-guruma, en el segundo de osae-waza y en el tercero de tani-otoshi.

La duración media de los combates es de 1 minuto y 21 segundos.

Primera clasificada en -57 KG. Esta judoka consigue el 27,3% de las ventajas mediante inmovilización (66,6% ippon y 33,3% wazari), el 36,4% con harai-goshi (dos yuko) y sanciones (dos koka) y el resto con tai-otoshi (ippon), tani-otoshi (wazari), o-goshi (yuko) y koshi-guruma (koka).

Gana el primer combate con ippon de osae-waza y el segundo con ippon de tai-otoshi ambos en el primer minuto. El tercer combate lo gana con ippon osae-waza al tercer minuto y el cuarto combate, la final, la gana por ippon mediante wazari de tani-otoshi e inmovilización.

La duración media de los combates es 1 minuto y 46 segundos.

Segunda clasificada en -57 KG. A lo largo de la competición la deportista consigue tres ippon con osae-waza, koshi-guruma y osoto-gari, también obtiene un yuko de tani-toshi. Todas las técnicas efectivas las realiza durante el primer minuto de los combates.

Gana sus tres combates por ippon en el primer minuto, uno con koshi-guruma, osae-waza y osoto-gari.

La duración media de sus combates es de 1 minuto y 5 segundos, ya que en la final su combate se alarga hasta los tres minutos.

Primera clasificada en -63 KG. La campeona de -63kg consigue el mayor número de ventajas con sanciones. También utiliza harai-goshi, del grupo de ashi-waza, uchimata y osoto-gari y como sutemi, tani-otoshi.

Esta judoka gana todos los combates por ippon excepto el tercero que lo hace con un koka por sanción. En el primer combate vence por ippon de osoto-gari al primer minuto, el segundo lo gana mediante ippon de uchimata en el primer minuto. La final, cuarto combate, la gana mediante ippon de harai-goshi en el tercer minuto.

La duración media de los combates es de 1 minuto y 54 segundos.

Segunda clasificada en -63 KG. Esta judoka emplea diferentes técnicas lo largo del combate. Con seoi-nage consigue dos yuko, con harai-goshi y osae-waza dos wazari y con tai-otoshi, y osoto-gari dos yuko.

El primer combate lo gana mediante yuko de tai-otoshi. El segundo y el tercero por ippon, el primero por abandono de la oponente y el segundo gracias a los wazari de harai-goshi y uchimata. La final la pierde por ippon

de harai-goshi al tercer minuto aunque Paloma, al comienzo del combate le marca yuko de osoto-gari.

La duración media de los combates es de 2 minutos y 41 segundos.

Primera clasificada en +63 KG. La campeona de esta categoría utiliza principalmente las inmovilizaciones, obteniendo tres ippon, también consigue tres ventajas con tani-otoshi (33,3% ippon y 66,6% yuko) y con sanciones (33,3% yuko y 66,6% koka).

La campeona logra finalizar todos sus combates con ippon. El primer, segundo y cuarto combate (la final) con inmovilizaciones al segundo minuto y en el tercer combate marca un ippon de tani-otoshi.

La duración media de los combates es de 1 minuto y tres segundos. Logra vencer uno de los encuentros en 4 segundos.

Segunda clasificada en +63 KG. Esta judoka consigue el 60% de sus ventajas mediante tani-otoshi (16,6% ippon, 16,6% wazari, 50% yuko y 16,6% koka). El 20% corresponde a osoto-gari y harai-goshi.

La subcampeona de España de judo infantil del peso máximo realizó cinco combates, de los cuales ganó los dos primeros por ippon, uno de harai-goshi y el otro de tani-otoshi, el tercero con dos yuko de tani-otoshi y osoto-gari. En el cuarto combate consiguió la victoria por wazari de tani-otoshi.

La duración media de los combates de esta judoka es de 2 minutos.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Las conclusiones extraídas del presente estudio son las siguientes:

- Existe una clara dominancia del trabajo de judo pie, frente al trabajo de judo suelo.
- La selección nacional de judo femenino de la categoría infantil se caracteriza por utilizar con mayor frecuencia el grupo de técnicas de koshi-waza, seguido de ashi-waza y de te-waza.
- Las técnicas más eficaces en este grupo son, harai-goshi, seoi-nage y kouchi-gari.
- Encontramos en todos los pesos un elevado número de penalizaciones arbitrales, tal vez, debidas a la utilización de la táctica en función del reglamento, o tal vez, por una falta de preparación adecuada para poder afrontar con éxito las exigencias del combate. Siendo importante el número de ventajas obtenidas por sanción

- La duración media de los combates de la selección de judo infantil femenina es de 1'11,7 segundos, siendo numerosos los combates ganados por ippon. Según se va aumenta la categoría de peso, la duración media de los combates también se eleva, exceptuando los combates de la medallista de plata de -57 kilos y de la primera clasificada de más de 63 kilos.
- En los tres primeros pesos y en el último se obtienen un mayor número de ventajas con koshi-waza, en el cuarto y quinto peso destaca las técnicas de ashi-waza, y en el sexto las técnicas de te-waza.
- Los combates resueltos en el suelo son muy escasos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Carratalá y Carratalá, (2000). Judo. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.

Carratalá, V. (1997). Aspectos a considerar en el entrenamiento de judo. Mejora el rendimiento deportivo a través del randori y del shiai, en VV.AA: El judo y las ciencias de la educación física y el deporte. Vitoria-Gasteiz. SHEE-IVEF.

Carratalá, V. y Carratalá, E. (1998). La fuerza. Su aplicación al judo. En "Recursos de actuaciones metodológicas para la enseñanza, el entrenamiento, la gestión y organización de la actividad física y del depor-

te". INEF de Castilla y León. Junta de Castilla y León. Consejería de Educación y Cultura.

Carratalá, V., Carratalá, E., Carques, L. y Carratalá, H. (2004). La iniciación deportiva en los deportes de lucha. En: Pablos, C y Carratalá, V. *La actividad física en la adolescencia*. Colección aula deportivo técnica. Ajuntament de València.

Idarreta, J. (2004). Análisis de la zurdera en la competición de judo. III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Valencia

Pulkkinen, W.J., B.P.E., M.Sc., C.K. (2001). The sport science of elite judo athletes: A review & application for training.

Seisenbacher, P. y Kerr, G. (1997). *Modern Judo. Techniques of East and West*. The Crowood Press. Marlborough.

Sterkowicz, S y Maslej, P. (1999). An evaluation of the technical and tactical aspects of judo matches at the senior level.

Sterkowicz S. (1998). Differences in the schooling tendencies of men and women practicing judo (based in the análisis of the judo bouts during the 1996 Olympic Games.

**Autor para establecer
correspondencia:**
Vicente Carratalá Deval

E-mail:
vicent.carratala@uv.es

