

Programa de formación técnica en el ne-waza para judocas escolares

Jasser Soria-Bécquer

Máster en Ciencias. Facultad de Cultura Física. Universidad Jesús Montané Oropesa. Isla de la Juventud. Cuba

jsoria@uij.edu.cu

José Silvio Jiménez-Amaro

Doctor en Ciencias. Profesor Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo (UCCFD). La Habana. Cuba

joseja@uccfd.cu

Recibido: 2/06/2020

Aprobado: 30/06/2020

Publicado: 1/10/20

Resumen: El ne-waza o judo en suelo resulta un campo poco estudiado por los investigadores, pues se ha visto antecedido por el tachi-waza que abarca un mayor volumen de técnicas, es por donde inicia el combate y goza de mayor preferencia por los judocas debido a la espectacularidad que manifiestan las proyecciones. El judo cubano ha tenido un obstáculo en el rendimiento de competiciones, que ha gravitado en malos desempeños de rendimiento de las competiciones en el suelo. Los jóvenes judocas imitan este mal ejemplo al enfocar solo su esfuerzo al tachi-waza donde se sienten más seguros. Insuficiencias en la preparación técnica de los judocas escolares en el ne-waza incidieron en la realización de esta investigación, cuyo objetivo consistió en elaborar un programa que favoreciera la formación técnica en el ne-waza de los mismos. La muestra seleccionada para su cumplimiento fue de 7 provincias, compuesta por 72 competidores, 20 entrenadores y 14 expertos que cumplieran requisitos establecidos. En ella se utilizaron métodos y técnicas de investigación de los niveles teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos que permitieron determinar elementos cualitativos y cuantitativos que favorecieron el cumplimiento del objetivo. Como resultado el Programa de formación técnica para el ne-waza elaborado contiene objetivo, fundamentos, etapas, contenidos e indicaciones metodológicas. Tiene la cualidad de ser flexible, adaptable y concilia lo que el practicante necesita y reclama del profesional, ya que propicia el desarrollo de habilidades y el dominio técnico de los judocas escolares, y asume los principios pedagógicos en su estructuración.

Palabras clave: judo, ne-waza, judocas escolares, programa, formación técnica

Ne-Waza Technical Training Program for Junior Judo Athletes

Abstract: Ne-waza or judo on the ground is a field little studied by researchers, since it has been preceded by the tachi-waza that covers a greater volume of techniques, it is where combat begins and enjoys a greater preference by judo athletes due to the spectacular nature of the projections. Cuban judo has had an obstacle in the performance of

competitions, which has gravitated to poor performances in competitions on the ground. Young judo students imitate this bad example by focusing only their effort on the tachi-waza where they feel safer. Insufficiencies in the technical preparation of junior athletes in the ne-waza influenced the development of this research, which objective aims at developing a program that would promote technical training in their ne-waza. A sample of 72 competitors, 20 coaches and 14 experts, who met the established requirements, was selected out of 7 provinces. Theoretical, empirical and statistical-mathematical methods, as well as techniques were used; which allowed determining qualitative and quantitative elements that favored the fulfillment of the objective. As a result, the technical training program for the elaborated ne-waza contains objective, fundamentals, stages, contents and methodological indications. It is flexible, adaptable and reconciles what the student needs and demands from the professional, since it encourages the development of skills and technical mastery of such competitor, and assumes the pedagogical principles in its structuring.

Keywords: judo, ne-waza, junior judo athletes, program, technical training

Programa de formação técnica no NE-waza para judocas escolar

Resumo: O NE-waza ou judô não só É um acampo pouco estudado cabelos pesquisadores, por ter sido precedido cabelo tachi-waza que cobre um maior volume de técnicas, É onde se inicia ou combate e tem maior preferência cabelos judocas devido ao À natureza espetacular dá projeções. Ou judo cubano tem tido um obstáculo não desempenho dá competições, ou que tem gravitado em maus desempenhos nas competições de sozinho. Vos jovens judocas imitam é-se mau exemplo concentrando seus esforços apenas não tachi-waza, onde se sentem mais seguros. Insuficiências na preparação técnica de judocas escolar não NE-waza influenciaram a realização desta pesquisa, cujo objetivo era desembulhar um programa que promove ou treinamento técnico não NE-waza deles. A amostra selecionada para conformidade foi de 7 províncias, composta por 72 competidores, 20 treinadores e 14 especialistas que atenderam aos requisitos estabelecidos. Nele foram utilizados métodos e técnicas de pesquisa de nível teórico, empírico e estatístico-matemático que permitiram determinar elementos qualitativos e quantitativos que favoreceram ou cumprimento dou objetivo. Como resultado, ou programa de capacitação técnica dou NE-waza elaborado contém objetivo, fundamentos, etapas, conteúdos e indicações metodológicas. Tem a qualidade de ser flexível, adaptável e conciliar ou que ou praticante precisa e exige dou profissional, uma vez que incentiva ou desenvolvimento dá habilidades e dou domínio técnico dois judocas escolar, e assume vos princípios pedagógicos na sua estruturação.

Palavras-chave: judô, NE-waza, judocas escolar, programa, treinamento técnico

Introducción

El judo se considera un deporte eminentemente técnico, lo confirman las 100 técnicas codificadas por el Kōdōkan (講道館 *Kōdōkan* o Instituto Kōdōkan) para el tachi-waza y el ne-

waza; posteriormente, la Federación Internacional de Judo (IJF) crea o acepta otro sistema de técnicas, pero sin variación significativa, por lo que exige de los entrenadores un esfuerzo extraordinario para lograr una preparación técnica adecuada.

El ne-waza es un campo poco estudiado por los investigadores, pues se ha visto antecedido por el tachi-waza que abarca un mayor volumen de técnicas, que es por donde inicia el combate y goza de mayor preferencia por los judocas debido a la espectacularidad que manifiestan las proyecciones.

El judo cubano ha tenido un lastre en el rendimiento de competiciones exógenas y endógenas, el cual ha gravitado en malos desempeños de rendimiento de las competiciones en el suelo por no aprovechar las oportunidades que se les ofrecen. De alguna manera, los jóvenes judocas imitan este mal ejemplo al enfocar solo su esfuerzo al tachi-waza donde se sienten más seguros.

Autores como, China y Mesa (1976), Hernández *et al.* (2013), Jiménez (1991), Leyva y Mesa (2007) y Mesa y Becali (2017) se han referido a la preparación técnica de los judocas. Estos autores exponen consideraciones generales, contenidos del entrenamiento y sus tareas, estructuras y documentos de planificación que constituyen los referentes teóricos iniciales de la planificación de la preparación técnica de los judocas. Como principal limitación se presenta la siguiente:

No se abordan suficientes elementos que orienten al entrenador cómo planificar coherentemente el desarrollo de habilidades prácticas esenciales, ya que el enfoque del contenido, objetivos, medios y métodos, no permite que se establezca una relación dialéctica entre la unidad y la diversidad de los mismos para erradicar la improvisación y el empirismo con que se desarrolla la planificación de la preparación técnica de los judocas en el ne-waza.

De ahí que se constatan insuficiencias en el desarrollo de la preparación técnica de los judocas escolares en el ne-waza en correspondencia con las particularidades y exigencias del judo, por lo que el objetivo de la investigación de estos articulistas consistió en elaborar un programa que favoreciera la formación técnica en el ne-waza de los judocas escolares en correspondencia con las particularidades y exigencias de ese deporte.

Métodos

La muestra seleccionada para la investigación estuvo compuesta por 72 competidores de las provincias de Pinar del Río, Artemisa, Mayabeque, La Habana, Villa Clara, Camagüey y Holguín, que fueron las que mejores resultados alcanzaron en las ediciones 54 y 55 de los Juegos Escolares Nacionales; también, 20 entrenadores de dichos equipos y 14 expertos que cumplían como requisitos los siguientes: ser cinturón negro quinto dan (godan), poseer 30 años de experiencia como judocas, tener 25 años de trabajo en la pirámide del deporte de alto rendimiento, haber participado en más de 5 eventos internacionales tanto en la condición endógena y exógena y tener el título de licenciado.

En la realización de esta investigación se utilizaron métodos y técnicas de investigación teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos, los que determinaron elementos cualitativos y cuantitativos que favorecieron el cumplimiento del objetivo.

Del nivel empírico: observación, realizada a los combates efectuados en los Juegos Escolares Nacionales y videos filmados en dichos eventos para determinar el desempeño de las habilidades y dominio técnico de los competidores en el ne-waza; análisis de documentos, aplicado a los diferentes textos que han regido el proceso de formación del judoca cubano, con el propósito de analizar la distribución de los contenidos del ne-waza, aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje y el volumen dedicado a la preparación técnica en el ne-waza de los judocas escolares; encuesta, utilizada para los competidores y los entrenadores con el fin de establecer su percepción de la preparación técnica en el ne-waza, en su aspecto formativo; medición, para cuantificar la cantidad de acciones realizadas en el ne-waza, las victorias y derrotas en situación de combate real durante los Juegos Escolares Nacionales; y la entrevista, empleada a los expertos para determinar las causas por las que se atribuyen la ineficiencia e ineficacia en el trabajo de ne-waza.

Resultados

→ Acerca de la aplicación de la encuesta a los competidores se obtuvo el siguiente resultado:

El nivel de aceptación en el trabajo del ne-waza fue de un 80 %; sin embargo, la importancia que le conceden al ne-waza para la victoria del combate fue de 86 %. Entre los tipos

de técnicas del ne-waza que prefieren trabajar, el 58 % seleccionó el shime-waza. En cuanto a las técnicas de osae-waza que conocen, identificaron 6 (kesa-gatame, kata-gatame, kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, kuzure-kesa-gatame y ushiro-kesa-gatame). De ellas, la que más conocen (47 %) y dominan (57 %) fue la kesa-gatame.

De las técnicas de kansetsu-waza que los competidores encuestados conocen, identificaron 4 (ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-waki-gatame, ude-garami, ude-hishigi-ude-gatame). De ellas, la que más conocen (34 %) y dominan (34 %) fue la ude-hishihi-juji-gatame.

De las técnicas de shime-waza que saben, reconocieron 7 (koshi-jime, kataha-jime, hadaka-jime, tsukkomi-jime, okuri-eri-jime, kata-juji-jime, oten-jime). De ellas, la que más saben (39 %) y dominan (31 %) fue la koshi-jime.

El 79 % considera que el campo donde creen que ganan mejor es el tachi-waza.

Los tipos de técnicas del ne-waza a las que más respeto le tienen en un orden cronológico es el shime, le sigue el kansetsu y el osae.

El 64 % manifestó que trabaja dos veces semanales el ne-waza.

→ Los resultados de los entrenadores encuestados fueron los siguientes:

El 70 % consideró que eran conocedores del ne-waza en judo; el 60 % manifestó como técnicas de osae-waza por orden de prioridad, las que a continuación se relacionan: kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, kuzure-kesa-gatame, tate-shiho-gatame y ushiro-kesa-gatame; el 75 % declaró como técnicas de kansetsu-waza por orden de prioridad: ude-hishihi-juji-gatame, ude-gatame, ude-garami, waki-gatame, hiza-gatame y sankaku-gatame; también, el 70 % expresó como técnicas de shime-waza, por orden de prioridad: koshi-jime, hadaka-jime, okuri-eri-jime, tsukkomi-jime, nami-juji-jime y gyaku-juji-jime.

Por otro lado, el 100 % seleccionó como tipo de técnicas de ne-waza que más dominan, el osae-waza, y además les gusta hacer el shime-waza en un 75 %. Un 65 % consideró que los tipos de ne-waza más factibles en su ejecución motora son en primer lugar el osae-waza; en segundo, kansetsu-waza; y, por último, el shime-waza. El 70 % de los encuestados manifestó como la mejor fórmula de trabajo de encadenamiento en el ne-waza la relación osae-waza/kansetsu waza/shime-waza; igualmente, consideran que el Reglamento de Reglas de Arbitraje Internacional vigente no ayuda al trabajo en el ne-waza.

→ En la aplicación de la entrevista a los expertos se obtuvo el siguiente resultado:

Respecto a la identificación de las causas por las cuales los judocas cubanos son pocos eficientes y eficaces en el trabajo de ne-waza, se obtuvieron: falta de exigencia asociada al desinterés por parte de los entrenadores; insuficiente capacitación de los entrenadores en el trabajo en el ne-waza; escasa información actualizada sobre el tema, así como los cursos que se convocan sobre el mismo; a la mayoría de los entrenadores no les gusta el trabajo de ne-waza y transmiten su actitud a los alumnos, quienes también llegan a ser entrenadores; poca competición de ne-waza en general sobre viraje e inmovilización, virajes y estrangulaciones, y virajes y luxación, y es muy superficial la evaluación técnica de los objetivos pedagógicos en los Juegos Escolares; no le dedican el tiempo requerido y es insuficiente el empleo de ejercicios especiales y específicos del ne-waza en las sesiones de entrenamiento, pues se brinda mayor importancia al tachi-waza al buscar la espectacularidad de las proyecciones.

La poca cultura de los árbitros tiende mayormente a decretar el mate en los combates cuando los competidores van al ne-waza y no dejan trabajarlos. Tampoco se concientizó la importancia del trabajo ofensivo de los judocas en el ne-waza o judo al suelo para la formación integral en este deporte y la influencia de sus resultados, ya que mejora en gran medida las habilidades y capacidades para el tachi-waza.

→ Conforme a la observación de los combates en los Juegos Escolares Nacionales, se obtuvieron los siguientes resultados:

De forma aleatoria, se escogieron 305 combates para la observación, lo cual representa el 30 % del total de combates realizados en las ediciones 54 y 55. En 187 combates se observaron 94 acciones reales en el ne-waza.

Los competidores no giraron para colocarse frente a sus oponentes, lo que les dio la facilidad para atacar; escasamente se protegieron el cuello; no separaron las piernas para estabilizar la posición, lo que facilitó los virajes; con más frecuencia apelaron a ponerse de pie ante el embate de un ataque; no realizaron obstaculizaciones, separaciones y giros en busca de un viraje que favoreciera la ventaja en el combate; con preferencia abrazaron a su oponente, lo que limitó su movilidad.

La ocasión de un viraje se vio muy restringida, ya que las pocas acciones fueron dirigidas a mantener la ventaja y la recuperación, mientras esperaban que el árbitro decretara el mate para ir al centro del tatami. Frecuentemente, las victorias alcanzadas en el ne-waza se lograron por el

efecto de la continuidad del ataque iniciado en el tachi-waza, donde la ventaja de la posición y el control sobre el oponente era demasiado evidente. En los casos de la derrota se apreció la falta de fuerza, se daban por vencidos con mucha facilidad al no intentar los virajes y, por momentos tocaban el tatami en señal de rendición.

En correspondencia con el dominio técnico se apreció que las técnicas aplicadas correspondían a los grupos en el siguiente orden: osae, kansetsu y shime; y las más empleadas por los competidores fueron las kesa-gatame, ude-hishihi-juji-gatame y koshi-jime, respectivamente. No obstante, se apreciaron deficiencias en la ejecución de las técnicas en cuanto a la forma que la distinguía.

→ Sobre los resultados de la revisión documental, estos se relacionan seguidamente:

En la revisión de los programas rectores de la formación del judoca cubano, se apreció la distribución de los contenidos para el proceso de enseñanza-aprendizaje con diferencias entre ellos a partir de algunas modificaciones establecidas por la IJF.

Empero, en su información los programas son demasiados ambiguos en cuanto a cómo lograr una preparación técnica adecuada. No es hasta el año 1991 que se propone un sistema evaluativo basado en niveles favorables de aprendizaje, pero descontextualizado actualmente debido a las modificaciones que se exigen en cada ciclo olímpico.

A criterio de estos articulistas, adolecen de medios para la formación técnica, sobre todo en el ne-waza, y aunque se plantean métodos para garantizar el proceso formativo, en este momento están descontextualizados. No se tuvieron en cuenta otros métodos que propician la capacidad creadora de los judocas.

Elaboración del Programa de formación técnica en el ne-waza para judocas escolares

El término *programa* según Ruiz (1988), se utiliza frecuentemente por parte de profesionales de diversas esferas de actuación y las tendencias actuales evidencian la necesidad de intervenir por programas, al anticiparse a los problemas antes de que surjan. Para Díaz (2010) es el documento que sistematiza los pasos que deben seguirse para efectuar el proceso de entrenamiento, cuya finalidad es la asimilación y desarrollo de las habilidades y capacidades, lo que prueba la relación sistémica que subyace entre objetivos, contenidos, métodos y las formas de control.

Según Ruiz (1988) *apud* Barrios (2009) el contenido de un programa debe tener la cualidad de ser flexible, adaptable y propiciar la conciliación entre lo que el practicante necesita y requiere, y reclama del profesional el conocimiento para ser enseñado, y del practicante, las condiciones necesarias para su asimilación.

→ Programa de formación técnica para el ne-waza

Objetivo general: contribuir a la ejecución optimizada de las técnicas del ne-waza en los judokas escolares.

* Fundamentos sustentadores

Los principales fundamentos sustentadores del programa se obtienen de la sistematización de aquellos aspectos directamente relacionados con la preparación técnica en el ne-waza en las categorías estudiadas. Entre esos aspectos están: repartición de las posiciones como elementos técnicos del combate al suelo, elementos técnicos de judo para el combate al suelo y estructura de orientación táctica del desarrollo en el campo táctico del ne-waza.

* Etapas y contenidos que componen el programa:

Etapas de formación de habilidades específicas y los elementos básicos. Su objetivo es el desarrollo de habilidades motoras coordinativas que garanticen el aprendizaje de acciones técnicas en el ne-waza.

Etapas de formación técnica. Su objetivo es la organización del contenido según los niveles de grados kyu para garantizar la formación de acciones técnicas en el ne-waza, a partir de los niveles de aprendizaje.

Etapas de control y evaluación de la formación técnica. Su objetivo es la evaluación y el reajuste del proceso de aprendizaje para la formación técnica del ne-waza, según el resultado de los controles realizados de acuerdo con los niveles de aprendizaje.

* Indicaciones metodológicas:

Objetivo: establecer las pautas en que se deben desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje para el ne-waza en estrecha relación con el tachi-waza.

Control y evaluación del programa. Tienen como objetivo la determinación de las insuficiencias en la implementación del programa que atenten contra el cumplimiento del objetivo.

Discusión

A pesar de que se manifiesta una alta aceptación del ne-waza, se tiene conciencia de su importancia para la victoria y los entrenadores se saben conocedores de este campo; sin embargo, en los resultados competitivos no se evidencian las habilidades y el dominio técnico de los competidores, lo que refleja una contradicción.

Existen más técnicas en el tachi-waza que en el ne-waza. Por tanto, ese mismo balance es lo que se lleva a clase para estructurar el contenido y el tiempo que se consume. Si se cuentan dos horas de entrenamiento, entonces solo se tienen diez minutos para el trabajo del ne-waza. En consecuencia, los judocas declaran sus temores basados en las técnicas de ne-waza.

Los competidores se muestran con más dominio que conocimiento de las técnicas, lo que permite inferir que el interés prevalece en la ejecución y no precisamente en saber lo que se ejecuta. Se refleja el lado derecho por excelencia para la ejecución de las técnicas en los tres grupos de ne-waza.

Para la victoria se considera que es mejor en el tachi-waza, lo que es obvio, ya que los entrenamientos dedican más tiempo a este campo; no obstante, en la derrota muestran más respeto a las estrangulaciones, lo que corrobora el temor que sienten los competidores al trabajar en este campo.

Conclusiones

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos permitieron identificar las causas que limitan el desempeño de los competidores en el ne-waza, así como la percepción que tienen con respecto a este campo.

El programa de formación técnica en el ne-waza tiene la cualidad de ser flexible, adaptable y concilia lo que el practicante necesita y requiere, y reclama del profesional, porque propicia el desarrollo de habilidades y el dominio técnico de los judocas escolares, y asume los principios pedagógicos en su estructuración.

Referencias bibliográficas

BARRIOS, J. E. (2009). *Programa de ejercicios físicos para los tripulantes técnicos de aviación*. [Tesis doctoral, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo]. La Habana.

- CHINEA P. S., Y MESA J. M. (1976). *Planes y programas para áreas deportivas, masivas y especiales*. Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- DÍAZ, A. (2010). *Programa de preparación física para los practicantes de baloncesto de la categoría 15-16 años masculino, a partir de las exigencias de la actividad competitiva*. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo]. La Habana.
- HERNÁNDEZ, E., GARCÍA, L., GONZÁLEZ, J. A., ROSA, E. F., Y NÚÑEZ, A. (2013). Las tareas y sus procedimientos didácticos desarrolladores para el trabajo individual con la ejecución técnica de movimientos en el equipo juvenil de judo en la provincia de Villa Clara, Cuba. *EFDeportes.com*, 17(177).
<https://www.efdeportes.com/efd177/procedimientos-didacticos-desarrolladores-en-judo.htm>
- JIMÉNEZ, J. S. (1991). *Programa de preparación del deportista*. (Vols. 1 y 2). Comisión Nacional de Judo.
- LEYVA, R., Y MESA, J. (2007). *Programa de preparación del deportista de judo*. Comisión Nacional del Judo.
<https://docplayer.es/13733591-Programa-de-preparacion-del-deportista-judo.html>
- MESA, J., Y BECALI, A. (2017). *Programa integral de preparación del deportista. Ciclo Olímpico 2017-2020*. Comisión Nacional de Judo.
- RUIZ, A. (1988). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*. Pueblo y Educación.