

## METODOLOGÍA PARA LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PROYECCIÓN EN POSICIONES DE TRANSICIÓN EN JUDOCAS JUVENILES

## METHODOLOGY FOR THE APPLICATION OF PROJECTION TECHNIQUES IN TRANSITION POSITIONS IN YOUTH JUDOCAS

**Autores:** MSc. José Antonio Negrón- Segura<sup>1</sup>

MSc. Miguel Ángel Ávila- Solís<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias Médicas Holguín

<sup>2</sup> Universidad de Holguín

**País.** Cuba

### RESUMEN

El artículo trata el tema de la preparación técnico- táctica del judoca. La metodología propuesta incluye la elaboración y aplicación de 5 técnicas de proyección en posiciones de transición con sus pasos metodológicos, variantes de agarre, combinaciones, defensa y errores más comunes, para lo cual se seleccionó una muestra de 16 atletas. Mediante la utilización de métodos científicos del nivel teórico y empírico como análisis y crítica de las fuentes, encuestas y operaciones estadísticas se constató el aprendizaje y aplicación de las técnicas propuestas. Como principal resultado se encuentra que con la aplicación de la metodología se

elevó la preparación técnico- táctica de los judocas sometidos al estudio.

**Palabras clave.** Judo, técnica, posiciones de transición, proyecciones, metodología

### ABSTRACT

The article deals with the technical-tactical preparation of the judoka. The proposed methodology includes the development and application of 5 projection techniques in transition positions with their methodological steps, grip variants, combinations, defense and most common errors, for which a sample of 16 athletes was selected. Through the use of scientific methods of the theoretical and empirical level as analysis and criticism of the sources, surveys and statistical operations, the learning and application of the

proposed techniques was verified. The main result is that with the application of the methodology the technical-tactical preparation of the judokas subjected to the study was raised.

**Key words.** Judo, technique, transition positions, projections, methodology

## INTRODUCCION

Durante esta etapa culmina el proceso de maduración sexual - pubertad, continúa el incremento del peso corporal, se observa un gran aumento de la fuerza y de la resistencia, se mantiene una mejoría de la coordinación; culmina el desarrollo del Sistema Nervioso Central, por lo cual mejora la actividad analítica.

Aumenta el interés por conocer la causa de los fenómenos, crece la comprensión de cuestiones teóricas, se desarrolla de manera muy intensa la imaginación, lo que deberá ser aprovechado por los entrenadores para estimular la creatividad.

Ocupa un lugar especial el sentimiento del primer amor juvenil, una de las vivencias más luminosas y románticas del hombre, esto trae una serie de manifestaciones y tendencias a la autodeterminación, organización social, etc.

El entrenador debe estudiar cada caso y dirigirse con respeto a sus alumnos cuando se está frente al público o a su propio colectivo.

En la medida que los atletas van sintiendo el cumplimiento de los objetivos, aumenta su interés por las actividades de las sesiones de entrenamiento, es por eso que siempre deben existir objetivos parciales bien definidos. Culminan las diferencias específicas entre los sexos.

### *Objetivos de la preparación*

Desarrollar las capacidades y habilidades hasta un nivel que permitan elevar cualitativa y cuantitativamente los resultados competitivos.

### *Preparación física*

#### Preparación física general

En la provincia de Holguín resultan significativos los altos resultados obtenidos por el Judo en eventos nacionales e internacionales. Independientemente se considera que este deporte requiere ser objeto de mayor estudio, análisis y valoración científico e investigativo que permitan su desarrollo paralelo al avance científico – técnico actual.

En virtud de esta afirmación Castro Ruz (2009) planteó: "(...) .hay que aplicar

métodos más técnicos y científicos en el desarrollo de nuestros deportistas”, más adelante señalaba: “(...) hay que revolucionar los métodos de preparación y desarrollo de nuestros atletas, no sólo en la pelota, si no en todas las disciplinas deportivas” (p.2). Por supuesto, el Judo no está excluido de esta aseveración.

Se hace necesario profundizar en este deporte de combate, fundamentalmente, en las técnicas de proyección en posiciones de transición, en el Judo, donde queda demostrado que reciben menos atención en el entrenamiento y en ocasión ninguna. Diversas son la causas que originan esta dificultad, por lo que motiva al autor, investigar y proponer soluciones científicas en consideración al tema.

De las muchas clases de proyecciones utilizadas en el Judo, las técnicas de proyección en posiciones de transición, son las que reciben menos atención en el entrenamiento y en ocasión ninguna. Una de las causas es que los movimientos pueden ser muy fáciles y parecidos. El movimiento necesario para realizar unas de las técnicas puede no parecer tan complicado como un *Uchi-Mata*, *Seoi-Nage* o *Ko-Uchi-Gari*, donde todo el mundo sabe la importancia de realizar

agarres fundamentales para su *Uchikomí*; pero el movimiento de las técnicas objeto de estudio deben entrenarse y pulirse de la misma manera.

Otro motivo por el cual las técnicas de proyección en posiciones de transición son olvidadas en los entrenamientos, es la actitud que adoptan muchos atletas y entrenadores. Estos ven estas técnicas como espontáneas, algo que aparece en un momento dado y que, por lo tanto, no se pueden entrenar. Sin embargo, los Judocas pueden ser preparados para la utilización de estas técnicas, del mismo modo que puede serlo para las técnicas de hombro, cadera, pierna, brazo o sacrificio. De hecho, se puede discutir que con preparación y modelación de los movimientos, que a menudo representan un por ciento de las proyecciones, se debe entrenar tanto *Uchikomi* (repeticiones) como una proyección de cadera, hombro u otra.

Un entrenamiento específico de ellas aclara los distintos movimientos básicos, ayuda a construir un repertorio considerable de ataques y da el conocimiento básico para aprovechar las oportunidades que brindan los oponentes cuando adoptan las posiciones de transición, ya que cuando el Judoca ataca

en estas circunstancias tiene todo lo de ganar y nada para perder.

Este planteamiento es adecuado, sin embargo, hasta estos momentos no existe una metodología para la enseñanza de las técnicas de proyección en posiciones de transición en la preparación técnico- táctica del Judoca, lo que le dificulta al atleta orientarse en las posiciones de transición y proyectar al oponente cuando este se encuentre por alguna circunstancia en ellas.

### *Objetivo*

Elaborar una metodología contentiva de un Manual de Orientaciones que logre la ejecución de las técnicas en atletas categoría 16-18 años (juveniles) de Holguín

## **METODOLOGÍA**

De una población de veinte atletas matriculado en la categoría juvenil de Judo en Holguín, se tomó una muestra de dieciséis atletas, ocho en cada sexo, formando cuatro pareja por sexo, todas ellas con experiencia en Judo y aproximadamente con el mismo nivel técnico. Se dividió los atletas en dos grupos para comparar los resultados entre ellos en cuanto a la diversidad de ejecuciones técnicas, respuesta en el

momento de utilizar las técnicas objeto de estudio en los randori generales, topes y competencia cuando por circunstancias se presenten estas, resultado deportivo, y la efectividad general en la aplicación de este tipo de técnica.

Para la evaluación técnica de la propuesta se elaboró un protocolo de observación con el objetivo de comprobar el grado de asimilación y aprendizaje de las técnicas de proyección en posiciones de transición y en él se tuvo en cuenta los siguientes parámetros de la técnica.

- 1- Distribución de las partes del cuerpo
- 2- Trayectoria del cuerpo y sus partes
- 3- Amplitud del cuerpo y sus partes
- 4- Estructura de fuerza del ejercicio
- 5- Velocidad del movimiento del cuerpo y sus partes
- 6- Tiempo de los movimientos
- 7- Ritmo del ejercicio
- 8- Coordinación.

## **RESULTADOS**

De todas las categorías de movimiento en el Judo, las técnicas de proyección en posiciones de transición, son quizás las peor atendidas. Mientras que en general es muy claro cuando un movimiento es *Ippon*

– *Seoi – Nage o Harai – Goshi*, la técnica objeto de estudio se acostumbran a mezclar unas con otras, haciendo difícil, a veces incluso a los atletas, el precisar que va a ocurrir o ha ocurrido, al tener que dar respuesta cuando se presentan estas situaciones.

En el Judo, el análisis depende de la creatividad y flexibilidad del pensamiento, característico de la conducta competitiva del Judoca; tiene una gran importancia en este sentido el número de opciones con que se cuente para dar una respuesta apropiada a las diferentes situaciones.

Las técnicas seleccionadas que se desarrollaron en los entrenamientos de los atletas juveniles, masculinos y femeninos de Moa, con su correcta metodología para el proceso de enseñanza fueron:

1. Torcedura o tirón.
2. Lance por el interior de la pierna.
3. Enganche de la pierna por fuera.
4. Barrida frontal.
5. Barrida del pie adelantado.

Para una mejor comprensión la técnica número 5 Barrida del pie adelantado (Ver imagen 1)



Imagen 1. Secuencia de acciones de la técnica 5: Barrida del pie adelantado

### Datos generales

Esta técnica brinda al practicante varias posibilidades desde el punto de vista técnico y táctico, se voltea hacia arriba la planta del pie izquierdo (el que no está apoyado) y se barre con él, el pie derecho del *Uke* en el momento que va apoyar la planta del mismo.

Para su ejecución no es necesario ser físicamente muy fuerte, sino tener gran sentido del desequilibrio del contendiente, buscar el instante preciso del traslado de su cuerpo al pie adelantado, pero antes de que el *Uke* logre el apoyo plantar y

barrerlo, para el logro de una efectiva proyección.

*Parte Preparatoria. (Postura, Agarre, Desplazamiento y Desequilibrio)*

El *Tori* adopta la postura natural izquierda, con su mano izquierda toma la chaqueta de *Uke* por la axila derecha, mientras la mano derecha sujeta fuertemente el *Judo-gi* por la solapa izquierda del oponente a la altura del pectoral izquierdo. (Fig.1). Se debe destacar que en el agarre, *Tori*, debe mantener una tensión muscular que proporcione fuerza y al propio tiempo evitar que se produzca una contracción muscular, puesto que, ello contribuiría a una pésima ejecución de la técnica. Los dedos, en el área de contacto con el *Judo-gi* de *Uke*, deben realizar un movimiento para envolver la tela tomar esta entre el dedo pulgar y los cuatros restantes, y cerrar fuertemente el puño.

Esta técnica se realiza sobre el avance hacia delante o diagonal del pie derecho de *Uke*, o sobre su retroceso. (Fig.2). Se considera que se debe ejecutar también dentro de una dinámica de movimientos de ambos contrincantes, pues su ejecución, si se parte de una posición estática se hace difícil.

La técnica comienza con el agarre anteriormente descrito, *Tori* ejecutará con su mano derecha un fuerte movimiento hacia arriba y con ligera tendencia en sentido contrario al del pie, que *Uke* va a apoyar, mientras que el brazo izquierdo ejecutará un movimiento fuerte semicircular hacia abajo y en dirección al pie adelantado del contendiente, de esta forma *Uke* queda en una posición de pérdida del desequilibrio. (Fig.3).

*Parte Principal (Momento y Ataque)*

El momento se produce en el instante en que *Tori* coloca a *Uke* en posición de desequilibrio total. (Fig.3).

El ataque será hacia el contacto del apoyo plantar de la pierna derecha de *Uke* sobre el Tatami, en ese momento, voltea hacia arriba la planta del pie izquierdo, con ella barre diagonalmente hacia el lado derecho de *Tori*, el pie que adelanta el contendiente. (Fig.3 y 4).

*Parte Final (Proyección)*

Después del despegue del contendiente, por el golpe sobre la pierna derecha, la figura atacada se ubica en movimiento ascendente y a la vez realizará determinado movimiento de rotación sobre el eje longitudinal, para quedar en una

posición paralela con determinada elevación y de espalda al Tatami. (Fig.5).

Tan pronto el *Uke* roce la espalda sobre el *Tatami*, se pasa a las técnicas de control. (Fig. 6)

*Variantes de agarre:*

1. Por la solapa y el brazo a la altura del codo.
2. Por detrás del cuello y el brazo a la altura del codo.
3. Por el brazo a la altura del codo y la axila.

*Combinación*

- Si el *Uke* eleva el pie atacado, se tuerce con fuerza hacia el lado derecho del contrincante y se aprovecha su posición desequilibrada.

*Defensa*

- Apoyarse en la pierna atacada e inclinarse hacia el lado contrario del lanzamiento.

*Errores más comunes*

- El *Uke* no es fuertemente barrido sobre la pierna atacada.
- Trabajo asincrónico con las manos y la pierna de ataque.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Para tener una valoración exacta de la calidad de ejecución de cada técnica por parte de cada uno de los sujetos investigados, se establecieron las normas comparativas, las cuales tienen como base la confrontación de las personas que pertenecen a un mismo universo. Estas normas se hicieron a partir de los indicadores o parámetros establecidos para analizar la ejecución técnica.

Se confeccionaron tablas con cinco (5) categorías o sucesión de rangos: Excelente (E), Muy Bien (MB), Bien (B), Regular (R), y Mal (M), la cual se apoya en la cualimetría, es decir, se sigue el postulado de que cualquier calidad se puede medir y conforman el árbol de calidad con los indicadores o parámetros de la técnica.

*Categorización*

Para conocer las cualidades y propiedades especiales del individuo en un nivel elemental de preparación, se ubicó a cada sujeto según sus resultados en las normativas establecidas, las que permitieron detectar a los sujetos mejor preparados, la técnica mejor ejecutada y particularizar en el desarrollo de las mismas.

Como se establecen cinco (5) categorías y 8 parámetros a cada intervalo se le asignan puntos (de 1 a 5). De esta forma el máximo de puntos que puede obtener un sujeto es igual a  $8 \times 5 = 40$  puntos y el mínimo  $8 \times 1 = 8$ . A partir de estos valores mínimos y máximos se determina la amplitud de los datos y el intervalo de confianza para puntos; los que coinciden con las cinco categorías establecidas.

#### *Análisis de la calidad en la ejecución de la técnica por partes*

Para tener una valoración exacta del desarrollo de las técnicas aplicadas y de su asimilación se hizo el análisis de cada una de ellas por partes, según la metodología planteada, para cada atleta y grupal.

Después de confeccionadas las normativas se procedió a evaluar a cada sujeto y a cada parte en la ejecución grupal, para poder definir de forma particularizada la efectividad de la técnica.

La tabla 1 indica el resumen de este proceder, como se observa, en la técnica número 1, las evaluaciones se concentran en Bien (B), aunque en la parte preparatoria, 6 sujetos alcanzaron evaluación de Muy Bien (MB).

En la técnica número 2, las evaluaciones se concentran en Muy Bien y en Bien (B) con predominio de la primera.

En la técnica número 3, predominan las evaluaciones de Excelente (E) en las tres partes, aunque en la parte principal y final hay 15 sujetos evaluados de Muy Bien (MB).

En la técnica número 4, en las partes preparatoria y principal las evaluaciones se desplazan hacia Muy Bien (MB) y en la parte final hacia Bien (B).

La técnica número 5, es la más dispersa en las evaluaciones, pues en la parte preparatoria, 5 sujetos son evaluados de Excelente (E), 4 de Muy Bien (MB) y 5 de Bien (B); en la parte principal predominan los evaluados de Bien (B) y Muy Bien (MB) y en la final se dispersan, 6 obtienen evaluación de Muy Bien (MB), 5 de Bien (B) y 5 de Regular (R).



Tabla 1. Cantidad de sujetos evaluados por partes

| TÉCNICA          | PARTE  | EVALUACIONES |    |    |   |   |
|------------------|--------|--------------|----|----|---|---|
|                  |        | E            | MB | B  | R | M |
| Técnica número 1 | Prep.  | 1            | 6  | 9  | 0 | 0 |
|                  | Princ. | 0            | 3  | 11 | 2 | 0 |
|                  | Final  | 0            | 3  | 9  | 4 | 0 |
| Técnica número 2 | Prep.  | 2            | 8  | 6  | 0 | 0 |
|                  | Princ. | 2            | 7  | 6  | 1 | 0 |
|                  | Final  | 3            | 6  | 4  | 0 | 0 |
| Técnica número 3 | Prep.  | 14           | 1  | 1  | 0 | 0 |
|                  | Princ. | 9            | 7  | 0  | 0 | 0 |
|                  | Final  | 7            | 8  | 1  | 0 | 0 |
| Técnica número 4 | Prep.  | 1            | 10 | 4  | 1 | 0 |
|                  | Princ. | 2            | 11 | 3  | 0 | 0 |
|                  | Final  | 2            | 4  | 9  | 1 | 0 |
| Técnica número 5 | Prep.  | 5            | 4  | 5  | 2 | 0 |
|                  | Princ. | 1            | 6  | 8  | 1 | 0 |
|                  | Final  | 0            | 6  | 5  | 5 | 0 |

Fuente. Elaboración propia

Leyenda: Prep.: parte preparatoria; Princ.: parte principal

Este análisis pormenorizado reafirma lo planteado anteriormente, al referir la posibilidad que tienen los sujetos para asimilar, desarrollar y aplicar estas técnicas, no obstante en el entrenamiento se debe insistir en cada parte de las

técnicas 1 y 5, fundamentalmente en la postura, el momento y la proyección de la técnica 1 y en el momento, el ataque, la proyección y la continuidad en la técnica 5, pues así lo indican los resultados que se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2. Evaluaciones del grupo por partes y sus momentos

| TÉCNICAS | PARTES       |    |    |    |           |    |       |    |
|----------|--------------|----|----|----|-----------|----|-------|----|
|          | PREPARATORIA |    |    |    | PRINCIPAL |    | FINAL |    |
|          | P            | A  | D  | DE | M         | A  | P     | C  |
| 1        | B            | MB | MB | MB | B         | B  | B     | MB |
| 2        | MB           | MB | MB | MB | MB        | MB | MB    | MB |
| 3        | E            | E  | E  | E  | E         | E  | E     | E  |
| 4        | MB           | MB | MB | MB | MB        | MB | MB    | MB |
| 5        | MB           | MB | MB | MB | B         | B  | B     | B  |

Fuente. Elaboración propia

#### Leyenda

#### Resultados de las encuestas aplicadas a los atletas

Con el objetivo de conocer la opinión de los sujetos investigados acerca de algunos elementos relacionados con la asimilación, desarrollo y aplicación de las técnicas se aplicó una encuesta al final del período de preparación especial.

En la tabla 3 se muestran los resultados de esta. Como se observa estas técnicas eran desconocidas por los atletas, lo que obviamente imposibilitaba su entrenamiento y posterior aplicación en los combates.

Queda demostrado, que independiente-mente del nivel técnico de los practicantes,

estas técnicas son de fácil entrenamiento, aprendizaje y aplicación.

Por las opiniones de los encuestados, se puede plantear que la introducción de las técnicas de proyección en posiciones de transición, facilitan el desenlace del combate.

Aunque no siempre es posible aplicar estas técnicas en los combates, 10 de los atletas sometidos al tratamiento tuvieron la oportunidad de aplicarlas y de ellos 6 con resultados positivos, lo que demuestra que estas técnicas constituyen un recurso para solucionar situaciones en los combates.

Tabla 3. Resultados de la encuesta aplicada a los atletas

| Preguntas | Categorías |    |        |         |      |       |      |
|-----------|------------|----|--------|---------|------|-------|------|
|           | Si         | No | Alguna | A veces | Nada | Mucho | Poco |
| 1         | 0          | 16 | 0      |         |      |       |      |
| 2         | 0          | 16 |        | 0       |      |       |      |
| 3         |            |    |        |         |      | 10    | 6    |
| 4         | 16         |    |        |         |      |       |      |
| 5         |            | 16 |        |         |      |       |      |
| 6         | 10         | 6  |        |         |      |       |      |
| 6a        | 10         | 6  |        |         |      |       |      |
| 6b        | 6          | 10 |        |         |      |       |      |

Fuente. Elaboración propia

## CONCLUSIONES

Mediante la confección de una metodología para la enseñanza y el aprendizaje de las técnicas de proyección en posiciones de transición se elevó la preparación técnico- táctica de los judocas sometidos a este tratamiento.

La guía metodológica propuesta tiene la ventaja de que a la vez que está sólidamente fundamentada sobre bases científicas, también reúne la característica de resultar accesible a cualquier entrenador.

Los judocas consideran de gran ayuda e importancia el conocer las técnicas y poder utilizarlas en entrenamientos y competencias.

Con la aplicación del sistema evaluativo que se propone, los entrenadores pueden establecer diferenciaciones entre: atletas, parámetros y partes de la técnica, para de esta manera dirigir el entrenamiento con mayor precisión.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becali A. (2011) *La fuerza en el Judo de alto rendimiento*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Castro Díaz Balart, F. (2001) *Ciencia, Innovación y futuro*. Ediciones Especiales. La Habana, Cuba: Instituto Cubano del Libro.

- Castro Ruz, F. (1990) *Ciencia, tecnología y sociedad, 1959-1989*. La Habana, Cuba: Editora Política,
- China P., S. et al. (1984) *Subsistema del deporte de alto rendimiento: Judo*. Ciudad de la Habana, Cuba: INDER
- Chirino Rentería, P. (1994) *El Judo al alcance de todos*. Cali, Colombia: Imprenta departamental del Valle del Cauca.
- Copello J., M. (1999) *El arte de enseñar Judo*. Ciudad de la Habana [ s.n.],
- García. H, Mario R. (2008) *Judo. Versión metodológica*. Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Jiménez Amaro, J.S. (1991) *Programa de preparación del deportista: Judo*. Ciudad de la Habana, Cuba: INDER.
- Kazuzo, K. (1987) *Judo en acción. Técnicas de proyección*. Ciudad de la Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Kazuzo, K. (1987) *Judo en acción. Técnicas de control*. Ciudad de la Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Kolychkin Thomson, A. (1990) *Judo. Arte y Ciencia*. Ciudad de la Habana, Cuba: Científico Técnica.
- Mayo, L. (1988) *El Judo en Cuba*. Ciudad de la Habana, Cuba: Científico-Técnica.
- Leyva, R. (2000) *Propuesta Metodológica para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de formación del judoka*. (Tesis de Maestría) Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
- Leyva Infante, R. y Mesa Peñalver, J. (2009) *Programa de preparación del deportista de Judo*. La Habana, Cuba: Comisión Nacional de Judo.
- Veitía, V. Ronaldo y Pérez, A. C. (2012) *Estrellas cubanas, la cosecha del*

- judo femenino*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente. Science. (Trabajo de grado) Recuperado de <https://buleria.unileon>.
- Gutiérrez- Santiago, A., Prieto, I., Camerino, O. y Anguera, M. T. (2013) The temporal structure of judo bouts in visually impaired men and women. *Journal of Sports Sciences*, 29(13),1443-1451.
- Adam, M., Laskowski, R., Tabakov, S. & Smaruj, M. (2013) Tactical-technical preparation of judo athletes participating in Japan championships, *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, vol. 4, no.2, 61-65.
- Cynarski W.J. (2013) General reflections about the philosophy of martial arts, "Judo Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*", vol. 13, no. 3,1.
- García Pérez A. (2016). *Estudio bibliométrico sobre los artículos de judo indexados en la Web of*
- Espartero Casado J. (2009) La utopía educativa de jigor kano: el judo kodokan. *Revista de História do Esporte* Vol. 2, no.1,7-9
- Mapolón López, R. (2009) Influencia de la ciencia y la tecnología en el desarrollo del judo en Cuba. *Revista Efdportes*. vol. 12 - No 116, 3-7
- Recibido: 02052017  
Aprobado: 12092017
- Datos de los autores:**
- José Antonio Negrón- Segura  
Máster en Ciencias en Entrenamiento Deportivo  
Especialista en Judo  
Licenciado en Cultura Física y Deportes  
Profesor Auxiliar  
Universidad de Ciencias Médicas Holguín. Cuba.  
[jnegrón.hlg@infomed.edu.cu](mailto:jnegrón.hlg@infomed.edu.cu)

Miguel Ángel Ávila- Solís

Máster en Ciencias en Investigación

Educativa

Licenciado en Cultura Física y Deportes

Profesor Auxiliar

Facultad de Cultura Física

Universidad de Holguín. Cuba.