

## ORIGINAL

### LA ENSEÑANZA DE TÉCNICAS DE PROYECCIÓN EN EL JUDO Y SU FINALIDAD

#### The teaching of projection techniques in the judo and its purpose

M. Sc. Juan Darío Ramírez-Pompa, Profesor auxiliar, Universidad de Granma,

[jramirezpompa@udg.co.cu](mailto:jramirezpompa@udg.co.cu), Cuba

Recibido: 13/09/2017- Aceptado: 14/10/2017

#### RESUMEN

El presente trabajo pretende demostrar las incongruencias manifiestas durante el proceso enseñanza aprendizaje de las técnicas de proyección en el Judo, en sus dos momentos y su finalidad en el combate, ofreciendo reflexiones para prevenir y reforzar las áreas débiles durante el ataque, al transitar por las tres fase de la estructura de la técnica para el tashi waza. El estudio fue realizado en niños de la categoría 11 – 12 años, en clases de enseñanza y perfeccionamiento

**Palabras claves:** Técnico; táctica; ataque; combate

#### ABSTRACT

The present work intends to demonstrate the manifest incongruences in the process teaching learning of the techniques of projection in Judo, in his two moments and his purpose in the combat, offering auxiliary exercises to prevent and to reinforce the weak areas during the attack, when transiting for three phase of the structure of the technique for the tashi waza. The study was accomplished in children of category 11 – 12 years, at tuitional classrooms and perfecting.

**Key words:** Technique; tactics; attack; combat.

#### INTRODUCCIÓN

El judo: Arte o camino de la suavidad, de la mejor utilización de la energía Física y mental fue introducido en Cuba en 1951 por el profesor procedente de Bélgica Andrés Kolychkine , entonces primer dan. Ya en aquellos momentos existían los gokios o formas de ordenamiento de las técnicas.

El método Kawaishí , ideado por el maestro Mikonosuke Kawaishí quien fuera promotor del judo

en Europa, particularmente en Francia que en su interés de insertar el judo en la cultura occidental, creó el sistema de grados Kyu.

Kawaishí influyó notablemente en el modo de enseñanza durante los primeros momentos en Cuba. Sin embargo, con la llegada del profesor Han Chang Ji en 1966 y la participación de Cuba en eventos internacionales se ha ido creando una nueva versión, no tan solo del judo como objeto en sí, también del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Entre las bibliografías utilizadas en Cuba para llevar a vías de hecho, el proceso de enseñanza aprendizaje de las acciones del Judo se encuentran: Judo arte y Ciencia de Andrés Kolychkine, quien además consolidaba su teoría de la enseñanza que denominó “Nueva Didáctica”.

Otro autor, cuyas publicaciones son muy utilizadas, fue Kazuzo Kudo y sus obras: técnicas de proyección y técnicas de control. Estas bibliografías en especial respaldaron el proceso de instrucción de las técnicas del Judo y en la organización y planificación ocuparon un lugar preponderante las guías y documentos metodológicos creados por la federación cubana de Judo.

Sirvieron en esta finalidad, el manual para entrenadores creado por Ibrahin Torres Mayarí.

La primera guía metodológica oficial para la enseñanza del judo fue el “Programa para Áreas Deportivas Masivas y Especiales”, cuyos autores fueron Santiago China Y Juan M. Mesa, donde se plasmaron las indicaciones metodológicas para el trabajo en el nivel de base, se plantearon los conceptos fundamentales sobre la materia y se dieron las orientaciones pertinentes para la dosificación de las tareas de los practicantes.

En 1984 surge el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento, elaborado por un colectivo más amplio de especialistas miembros de la Comisión Nacional. Este constituye un marcado perfeccionamiento del antiguo programa y expresa de forma más detallada las acciones metodológicas de los profesores frente a sus alumnos en las áreas de iniciación y perfeccionamiento.

En 1991, se edita el Programa de Preparación del Deportista elaborado por José S Jiménez. Este documento retoma las concepciones planteadas en el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento y aporta nuevas pautas en las formas de planificación y dosificación de las cargas

en el entrenamiento de los practicantes, en las orientaciones metodológicas del proceso de preparación técnica, en los controles y otros aspectos.

En 1996, se produce un perfeccionamiento del programa de 1991, incorporando nuevos conocimientos, sobre la base de las guías anteriores en el proceso de formación de los judokas e introduce ajustes.

En el 2007 se edita el Programa de Preparación del Deportista elaborado por Renán Leyva Infante y Juan Mesa Peñalver, basado en un perfeccionamiento de los contenidos de los anteriores, se enriquece con nuevas temáticas y la actualización de las reglas que rigen las competiciones en el Judo.

En el 2013 se crea una nueva versión por la Federación Cubana De Judo, procurando mantener el perfeccionamiento de los anteriores, teniendo presentes los cambios operados en el sistema de reglamentación y se añaden otras técnicas a las ya existentes por categorías.

En el 2017 se edita el Programa de Preparación Integral del Deportista elaborado por Juan Mesa Peñalver y Antonio Becali Garrido, se produce un perfeccionamiento del programa de 2013, incorporándole adelantos de la ciencia y la tecnología y transformaciones en consecuencia a los cambios del nuevo sistema de reglamentación, el cual constituye el nuevo soporte metodológico del proceso de formación de los judokas.

Es importante resaltar que a pesar del tratamiento didáctico que se da para las técnicas sobre todo del tashi waza en el Judo, no se analizan las dos perspectivas fundamentales de dicho deporte. En primer lugar el Judo es un arte marcial que se caracteriza sobre todo por mantener principios éticos y estéticos por lo cual en el primer momento de la enseñanza, se orienta al practicante el conocimiento de la técnica, procurando dominar los elementos componente de cada una de las fases de la estructura, teniendo como finalidad, proyectar, sostener al uke y mantener la estabilidad de su postura de pie.

Quizás la perspectiva de este primer momento se concibió, teniendo como argumento que según el sistema de reglamentación y que aún se mantiene vigente: Cuando un atleta es proyectado con suficiente fuerza y velocidad y este cae en la totalidad de su espalda, se alcanza la máxima puntuación IPPON, y se logra la victoria.

En segundo lugar el Judo es un deporte de combate, que está compuesto por grupos de técnicas del tashi waza y del ne waza, que se compite comenzando en la posición de pie y que en el mayor de los casos los adversarios se valen de su perspicacia para evadir el ataque. Por lo que en otro momento se le enseña al practicante de judo a realizar el elemento técnico con makikomi, o lo que es lo mismo con continuidad.

En tal sentido queda expresado como objetivo:

Estudiar las incongruencias que se presentan en el proceso de instrucción, para las técnicas de proyección, sobre todo hombro y cadera, en sus dos momentos: enseñanza y consolidación.

Para darle cumplimiento a dicho objetivo se tuvieron en cuenta las siguientes Tareas:

1. Revisión exhaustiva de la documentación relacionada con el tema.
2. Observar la unidad de entrenamiento, en clases de enseñanza y consolidación de técnicas de proyecciones que sean de cadera y hombro fundamentalmente, para precisar inconsistencias dentro de la estructura y sus componentes.
3. Observar la actuación de los alumnos en los combates.

### **Materiales y Métodos:**

Se utilizaron las técnicas de búsqueda y recopilación bibliográfica, fueron utilizados también los métodos (análisis-síntesis, inducción-deducción, abstracción-concreción). Como método, particular: el método sistémico. Se utiliza el método de la observación:

Para el desarrollo de la investigación, se observaron clases de cuatro entrenadores, dos de cada municipio y de áreas diferentes, dos de Manzanillo y dos de Bayamo, a cada uno se le observó dos clases, una de enseñanza y otra de consolidación, para un total de 9 unidades de entrenamiento, con niños de la categoría 9 – 10 años.

Se elaboró un guía de observación y se prepararon los observadores, que en todos los casos fueron los mismos: 3 entrenadores cinturones negros con más de 20 años de experiencia, cada uno con la misma guía, para contrastar posteriormente el resultado y llegar a un consenso por mayoría de tres.

Guía de observación para las clases enseñanza.

| Procesos   | método | kuzuchi  |     |         |     | Tsukuri kake |     |         |     |             |             |
|------------|--------|----------|-----|---------|-----|--------------|-----|---------|-----|-------------|-------------|
| entrenador |        | Tsuru te |     | Jiki te |     | Tsuru te     |     | Jiki te |     | continuidad |             |
|            |        | E        | N/E | E       | N/E | E            | N/E | E       | N/E | Se rompe    | Se mantiene |
|            |        |          |     |         |     |              |     |         |     |             |             |

E- enfatiza, N/E: no enfatiza

Guía de observación para las clases de consolidación.

| Procesos   | método | kusuchi Tsukuri kake |                | desplazami<br>ento | en el lugar |
|------------|--------|----------------------|----------------|--------------------|-------------|
| entrenador |        | continuidad          |                |                    |             |
|            |        | Se<br>rompe          | Se<br>mantiene |                    |             |
|            |        |                      |                |                    |             |

Otra guía de observación recoge el comportamiento de los niños en los combates, chiai, se observaron 40 combates, por dos observadores, previamente preparados, cada uno controlaba las acciones de uno de los contrarios.

Guía de observación para los combates.

| atleta | Ataques<br>infructuosos | falsos<br>ataques | Cantidad total<br>de ataques |
|--------|-------------------------|-------------------|------------------------------|
|        |                         |                   |                              |

**Resultados y discusión:**

En las observaciones a clase de enseñanza se constató que todos los entrenadores usaron el método analítico asociativo sintético, lo cual es correcto pues se analizaron técnicas de estructura compleja que permiten su división en partes, todos para un 100% enfatizan en los componentes de los Kuzuchis como son el tsuri te y el jiki te, pero con acentuación en la actitud del tori y solo el 50% hace alusión a la actitud del uke, lo cual consideramos como una dificultad, toda vez que frena el proceso de asimilación de los alumnos.

La actitud del uke juega un papel preponderante en el proceso de asimilación de las técnicas, pues su cooperación, permite que su compañero avance o mengue, generalmente un uke no preparado tiene la tendencia a bajar su centro de gravedad durante el ataque del tori, por lo que realizaría una acción defensiva, obligando a su compañero a aplicar más fuerza en un momento donde este no está preparado para tal acción y donde su concentración debe estar en los componentes esenciales de la acción estudiada.

El 100% de los entrenadores realizan las demostraciones completas rompiendo la continuidad de aceleración del jiki te y la de elevación de la figura, cuyo propósito es mantener el equilibrio y sostener al compañero, para evitar las lesiones, y por otro lado mantener la marcialidad durante la ejecución técnica, sin embargo en los combates, se necesita de mantener esa continuidad, pues los contrarios no son entes pasivos y su objetivo es el de frustrar el ataque de su oponente.

En las clase de consolidación se constató que el 100% de los entrenadores utilizan el método de repetición, pero solo el Estándar, se sigue dando preferencia a la fijación de los componentes esenciales de la estructura de la técnica de forma completa, prevalece también para un 100% la ruptura de la continuidad del movimiento con el fin de mantener su equilibrio y sostener la figura.

Las ejecuciones se generalizan en todos los casos tanto en el lugar como en desplazamiento, lo que refuerza la aplicación de la metodología tradicional, no obstante es necesario ya a partir de estas consolidaciones, que el alumno sepa el verdadero fin de la aplicación de las técnicas, que son las de ser aplicadas en competición.

En observaciones a combates pudimos constatar que entre las dificultades manifestadas durante los ataques en tashi waza aprecian por orden de prioridad.

1. Ataques infructuosos
2. Los falsos ataques

Los primeros sientan su base en movimientos de descoordinación entre los elementos del kusuchi: tsuri te (halón) y jiki – te (elevación) con los del tsukuri, visto como colocación y estos a su vez en su armonía con los del kake, (ataque y proyección) que en su completa integración, mantienen una continuidad hasta completar la parte final del movimiento, conservando los principios de aceleración , envoltura y conjuntamente con una constante suspensión del contrario para buscar una puntuación ya sea de wazari o Ippon.

En el segundo caso, provocados por inconsistencia en la aplicación de la fuerza y rapidez al movimiento técnico.

Copello.M (2005). Refiriéndose al Kusuchi M. Copello plantea “... al estudiar el desequilibrio debe tenerse en cuenta que no se trata de una acción aislada. Debe comprenderse además, que si es parte de la estructura es realizada por el tori, el cual no se desequilibra, sino que con su hacer priva de su estabilidad al uke, por lo que es más apropiado hablar de: “acción para desequilibrar”.

Más adelante sobre el particular acentúa “Obsérvese como el desequilibrio está comprendido dentro de la parte preparatoria del ataque, formando junto a la colocación, el sistema de movimientos que crea las condiciones para la ejecución de la parte principal, lo que patentiza sin dudas, que el desequilibrio es una tarea de la parte preparatoria. (tsukuri) Observe también, como algunos de sus movimientos componentes continúan en el tiempo, prolongándose hasta la propia parte principal, donde la aceleración producida por el brazo izquierdo en un ataque al frente, se mantiene hasta poco antes de la finalización completa de la acción.(hiki te)”.(2005)

Kawaichi.M(1973)” cada técnica esta simplemente dividida en Tsukuri (desequilibrio y preparación, y el kake o proyección.”

Nótese como existe convergencia entre el tratamiento de las partes dentro de la estructura, sin embargo otras literaturas exponen la estructura de la técnica ubicando al Kusuchi fuera del Tsukuri o parte introductoria: Kusuchi – Tsukuri – Kake. De cualquier manera se le da atención a la acción para desequilibrar, sin embargo el jiki-te en el proceso de enseñanza es frenado

antes de concluir la parte final de la acción para conservar la estabilidad del tori, por lo que somos del criterio que aunque se le de tratamiento posteriormente ya el hábito de frenar el movimiento en la proyección en los practicantes ha sido formada, convirtiéndose en una habilidad para los ataques.

Se realizaron un total de 124 combates de ellos: Ataques infructuosos 86 para un 69.3%, 24 fueron falsos ataques, para un 19.3%. Como se puede apreciar

Ya los alumnos desde momentos prematuros del proceso enseñanza, comienzan a tener dificultad con la finalidad de aplicación de las técnicas, causado fundamentalmente a que no se les enseña desde el mismo comienzo de las demostraciones, la continuidad de las técnicas hasta el suelo y los dejan que ellos lo descubran por sus propios medios, privándolos del conocimiento del comportamiento de acciones tan importante como el Tsuri te y jiki te y su carácter continuado durante la ejecución.

## **CONCLUSIONES**

La documentación relacionada con el tema aporta a los entrenadores el fundamento para la realización del modelo técnico, pero deteniendo la continuidad para mantener el equilibrio, buscando la marcialidad, tratando la continuidad del movimiento en otro momento.

Los entrenadores reproducen en sus clases de manera fiel el contenido de la bibliografía sobre todo en las clases de enseñanza, a través del método analítico asociativo sintético, más en las clases de consolidación acentúan el método de repetición estándar, sin tener en cuenta el método variable el cual lo dejan, para otro momento.

Los alumnos en los combates manifestaron las inconsistencias recibidas en el proceso de enseñanza y consolidación, fundamentadas Ataques infructuosos falsos ataques

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Copello J M. (1977) La Acción para Desequilibrar en Judo. Tesis para optar por el Título de Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo / M. Copello J. -- Ciudad Habana: ISCF,.



2. Copello J. M. (2001) Diseño Didáctico para la Formación del Judoka a partir de los Elementos Básicos y la Estructura de las Acciones. Tesis en Opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física / M. Copello J. M. -- Ciudad de la Habana. ISCF.
3. Copello J. M. (2005) El Arte de enseñar Judo. / M. Copello J. M. – Caracas: Editorial Enrique Carreño.
4. Jiménez A. J. (1991) Programa de Preparación del Deportista / J. Jiménez A. -- Ciudad de la Habana: Unidad Impresora “José A. Huelga”.
5. Leyva, R. (2000). Propuesta Metodológica para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de formación del judoka. Tesis de Maestría (Máster en Judo para el Alto Rendimiento). La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
6. Kudo K. (1987) Judo en Acción. Tomo I y II. / K. Kudo -- Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Kawaishí M. (1973) Mi método de Judo / M. Kawaishí -- Barcelona: Editorial Brugueras S. A.