

Alternativa metodológica para perfeccionar el proceso de preparación técnica integrado en el Judo

Methodological alternative to perfect the technical preparation process integrated in judo

Juan Manuel Batista Martínez¹

¹Lic. EIDE Rafael Freyre de Guantánamo. País. Cuba

Email:

juanmanuelbatista906@gmail.com

Fecha de recepción: 20 de octubre de 2025

Fecha de aceptación: 26 de diciembre de 2025

RESUMEN

En el Judo cubano se ha visualizado el bajo rendimiento del trabajo en el ne-waza que ha afectado en el rendimiento y resultado en las competencias. Los jóvenes judokas siguen enfocados en el trabajo al tachi-waza y minimizan el trabajo al ne-waza mostrando inseguridad en el mismo. Insuficiencias en la preparación técnica de los judokas cadetes en el ne-waza incidieron en la realización de esta investigación. El objetivo de la investigación está orientado a elaborar una Alternativa metodológica para perfeccionar el proceso de preparación técnica integrado en el Judo que favoreciera la formación técnica en el ne-waza en judokas, de la categoría Cadete del sexo masculino de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Guantánamo.

Palabras clave

Ne-waza; Preparación; Técnica; Integrado.

ABSTRACT

In Cuban Judo, the low performance in ne-waza (ground techniques) has been observed, negatively impacting performance and results in competitions. Young judokas continue to focus on tachi-waza (ground techniques) and minimize ne-waza training, demonstrating a lack of confidence in this area. Deficiencies in the technical preparation of cadet judokas in ne-waza influenced the undertaking of this research. The objective of this research is to develop a methodological alternative to improve the integrated technical preparation process in Judo, specifically to enhance ne-waza training in male cadet judokas at the Guantánamo School of Sports Initiation.

Keywords

Ne-waza; Preparation; Technique; Integrated.

INTRODUCCIÓN

"Existen dos tipos de Judo, el pequeño Judo y el gran Judo", escribió el Maestro: "el pequeño toca la parte que corresponde a las técnicas y el desarrollo corporal y físico. El gran Judo tiene en mente el encontrar el propósito de la vida. El cuerpo y el alma usados de la mejor manera para obtener los mejores resultados como ser humano".

Para el Maestro Kano había tres máximas que fueron la base de su Arte:

Jiko no Kansei, es la perfección como ser humano, la búsqueda permanente del mejoramiento físico y mental. Jita Kyoei, beneficio mutuo, amistad y prosperidad entre los seres humanos 自他共栄. Seiryoku zenyo, El máximo de eficiencia con el mínimo esfuerzo 精力善用.

Hoy en día para lograr resultados deportivos es necesaria la conjugación de los componentes del entrenamiento deportivo: la preparación física, técnica, táctica, intelectual y psíquica. En los juegos deportivos y en los deportes de combate la preparación técnica y táctica tiene una enorme importancia.

El judo en su concepto más generalizado se define como el medio más eficaz de utilizar la energía tanto física como mental. Es un deporte individual acíclico, perteneciente al grupo de combate. Una técnica de judo es el dominio de un determinado movimiento encaminado a proyectar, inmovilizar, luxar o estrangular al oponente, en función de la relación cambiante. El judo se desarrolla en un entorno variable, los judokas deben ajustar sus patrones motores a las exigencias y a las condiciones de cada momento, es por ello que el proceso de entrenamiento deportivo en el judo debe garantizar la formación de cada atleta como un ser apto para vivir activo, fuerte, un ser capaz, consciente y de una mente sana, saludable y preparado para la vida.

Para el logro de elevados resultados competitivos en el judo, se debe considerar tanto el combate al tashi-waza como el ne-waza, las acciones defensivas, los contras ataques y los ataques combinados, permitiendo que una ejecución efectiva, propicie una victoria de forma inmediata y evitar a su vez la prolongación del combate de manera innecesaria. Es aquí donde radica la importancia del trabajo de las acciones al ne-waza.

Las demandas tecnológicas de este arte marcial se corresponden con los nuevos presupuestos para el mejoramiento de los resultados deportivos en el país, entre los que se destacan, el perfeccionamiento del sistema de entrenamiento, la planificación, y las investigaciones de especialidades, maestrías y doctorados, todos a tono con las demandas tecnológicas de cada territorio, los avances científicos y la superación del profesional, a fin de formar un personal

más competente (orientaciones del colectivo de entrenadores del equipo nacional potenciar el ne waza en la base).

La atención a estos cambios requiere del empleo de todas las vías que aseguren el logro de la victoria.

Mediante estudios realizados se comprobó la existencia de limitaciones fácticas tanto en los profesores como en los Judokas. En los primeros hay presencia de un detrimento en los aspectos conceptuales y de orden metodológico, pues se le da mayor importancia al Tashi-Waza; prevalece el empirismo y la experiencia personal en las clases; se percibe una carencia desde lo metodológico, ya que son escasos los métodos y medios para el desarrollo del ne-waza, y, por último, existe un insuficiente tratamiento al proceso de preparación técnica integrado en el Judo en las clases de entrenamiento. Las limitaciones en los Judokas están dadas, fundamentalmente, por el bajo nivel técnico en las ejecuciones y poca efectividad de los atletas en la ejecución técnica integrado del ne-waza para desarrollar una buena ejecución y efectividad.

Insuficiente dominio teórico y metodológico de los entrenadores para dirigir el proceso de preparación técnica del ne-waza en los judokas.

En el Programa de Preparación Integral del Deportista ((PIPD), es insuficiente la distribución del volumen del trabajo que se le planifica a las técnicas del ne-waza. Se aprecia además que en los documentos consultados referidos a programas de pregrado, posgrado, libros y artículos especializados es insuficiente la información que aparece con respecto al tema, pues no satisface las necesidades reales de las exigencias del nivel competitivo actual del Judo.

Mediante el entrenamiento del ne waza Ruiz (2014) realiza una propuesta de entrenamiento integrado simple, donde todos los factores que influyen el combate se ponen de manifiesto. (solo 4to kyu)

Los autores mediante los resultados científicos desarrollados exponen criterios respecto al trabajo del ne-waza, concordamos lo expuesto por el autor Oda y Ruiz, en el deporte de judo la preparación técnica integrada es de extraordinaria importancia la cual se basa en un conjunto de técnicas y habilidades específicas, que requieren de un entrenamiento especializado para su correcta ejecución.

A partir de las exigencias actuales del deporte, resulta necesario el perfeccionamiento en el ne-waza; por tal razón se muestra en el presente artículo el diseño de un circuito técnico al ne -

waza para su utilización en los Judokas en la categoría cadete 15-17 años sexo masculino de la EIDE de Guantánamo.

DESARROLLO

Se empleó la observación en el análisis de la ejecución de las técnicas en el ne-waza. También el preexperimento, para valorar la factibilidad de la utilización de los kihones básicos con cambios de dirección mediante figuras geométricas. Del nivel matemático se utilizó el cálculo porcentual en la determinación del porcentaje que representa la muestra y para la cuantificación de los resultados obtenidos.

La población estuvo conformada por 12 judokas, pertenecientes a la EIDE “Rafael Freyre” provincia de Guantánamo, de la categoría cadete. De ellos, 12 son del sexo masculino, lo cual representa el 100. Participaron además 6 entrenadores, 2 metodólogos provincial y municipal, respectivamente y el jefe de la comisión técnica provincial de Guantánamo, más 15 especialistas del deporte.

Los instrumentos aplicados arrojaron la siguiente información:

El 100 % (6) de los entrenadores manifestaron que el nivel actual de la ejecución del ne-waza es muy pobre

El 80 % (5) de los entrenadores declararon que realizaban las técnicas del ne-waza de forma tradicional, y por un solo hemisferio sin una función integrada de las técnicas, lo cual limita el proceso de asimilación del contenido por los practicantes

En la revisión del programa de grados kyu se orienta para la categoría técnicas y su reproducción, pero no refiere una forma de aplicación integrada.

En el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) en la disciplina (2024 -2028), aparecen las semanas tipo (1) y (2) los días a trabajar el ne-waza según la etapa que se encuentre la preparación, pero no refiere directamente un trabajo integrado de las técnicas del ne -waza, es decir, como el entrenador acondiciona la preparación del ne -waza según lo que se quiera para cada etapa.

Se pudo constatar en el análisis mediante la entrevista que EIDE “Rafael Freyre” que el trabajo del ne-waza se realiza, pero no de forma integrada, teniendo en cuenta la etapa, tiempo, así como capacidades a desarrollar. Los entrenadores afirman que el trabajo de ne waza se hace monótono y su forma de trabajo no le da salida a la capacidad planificadas según la semana tipo que este planificada, y que le dedican más tiempo a la preparación del tashi -waza.

En cuanto a la encuesta a directivos del INDER, todos expresaron su inquietud acerca de la inexistencia de orientaciones para desarrollar el trabajo integrado del ne-waza, tanto en el Programa Integral de Preparación para el Deportista (2024-2028) como en los programas de estudios, donde se explica cómo realizar el ne waza, pero no los medios para desarrollarlo mejor.

Resultados Propuesta para desarrollar la correcta ejecución del circuito

En la siguiente propuesta es muy importante que se apliquen los métodos siempre de lo simple a lo complejo, ya q ellos se van integrando cada uno entre ellos, así como su ejecución por los dos hemicuerpos, además de su nivel de asimilación mediante los métodos rectores: visual directo, indirecto, auditivo, fragmentado, repetición, y muy importante, el explicativo demostrativo. Según el nivel de complejidad. Los ejercicios que se proponen se han experimentado, y siempre con resultados satisfactorios.

Batista (2024) propone ejercicios con el uso de técnicas de grados kyu así como sus variantes, de las que más se utilizan en la actualidad en el mover competitivo, técnicos, sin eliminar su esencia de forma integrada.

Ejercicio n.º 1. Desplazamientos derecha – izquierda en forma de semicírculo uke 4ptos, tori de frente respecto a uke.

Fuente: Elaboración propia Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia ambos lados sin quitar la mano de encima de los hombros.

Forma de ejecución:

Tori en postura migi o hidari a la voz de hajime del sensei, comenzarán el desplazamiento.

La salida por el lado diestro de tori y luego hacia el otro lado hasta que el sensei de la voz de cambio del ejercicio.

VARIANTE 1: Desplazamientos derecha – izquierda en forma de círculo uke 4ptos-tori de frente respecto a uke.

Forma de ejecución:

Tori en postura migi o hidari a la voz de hajime del sensei, comenzarán el desplazamiento.

El desplazamiento de tori lo realiza 360 grados da la vuelta completa llegado a la posición inicial y regresando por el mismo lugar.

La salida por el lado diestro de tori y luego hacia el otro lado hasta que el sensei de la voz de cambio del ejercicio.

VARIANTE 2: Desplazamientos derecha – izquierda uke 4ptos, tori de frente respecto a uke, luego pasando la pierna por arriba.

Forma de ejecución:

Tori en postura migi o hidari a la voz de hajime del sensei, comenzarán el desplazamiento.

Tori pasa por encima la pierna, enganchando el tronco y las manos sobre los hombros ejerciendo u alón, derribando a uke, quedando cubito supino.

Se comienza por el lado diestro, y luego el otro hemisferio.

Indicaciones metodológicas

Es importante que el sensei empiece con una demostración detallada del ejercicio, donde enfatice en los desplazamientos hacia diferentes hemicuerpos, así como la posición de las manos sobre la espalda manteniendo la frotación en los ejercicios, y en el trabajo de la vista, la cual indica hacia dónde se debe ejecutar el desplazamiento. Tanto tori, como uke se muestran activos en el trabajo.

Ejercicio n.º 2: Rolito uke de frente a tori

Objetivo: Lograr que Tori controle ambos brazos de uke giren terminando con inmovilización.

Forma de ejecución:

Uke de frente a Tori le introduce los dos brazos controlando por el tronco, tori controlando los dos brazos, gira por la espalda hacia los lados migi o hidari.

Indicaciones metodológicas

El sensei debe ver con una ejecución detallada del mismo, donde enfatice en el desplazamiento del giro por la espalda, y el control de los brazos terminando en un buen osaikomi Los pies terminan en forma de kesa katame.

Ejercicio n.º 3: Wake-Gatame

Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Doblar el brazo a uke hacia atrás al engancharse con la axila de tori

Forma de ejecución:

Tori en cuatro, uke por encima de su tronco, tori saca su cuerpo por el lateral con el control del brazo de uke realizando una palanca hacia atrás. Luego vuelve a su posición inicial y lo realiza por el otro hemicuerpo.

Comenzarán migi o hidari, según el lado diestro de Tori.

Indicaciones metodológicas

El profesor debe realizar una demostración detallada del ejercicio al inicio, donde enfatice la presión del codo, se sujeta la muñeca con los cuatro dedos hacia arriba, las piernas deben quedar abiertas como el kesa katame.

Figura 4

Ejercicio n.º 4: Sankaku Jime uke de cubito prono, en cuatro puntos

Fuente: Elaboración propia Objetivo: Aplicar a uke una estrangulación en el cuello y unos de los brazos con las dos piernas.

Forma de ejecución:

Tori de frente a uke controla la cinta, controla con una pierna la cabeza y realiza un alón quedando la cabeza y un brazo dentro de las dos piernas estrangulando al unir las piernas.

Indicaciones metodológicas.

Indicaciones metodológicas

El sensei debe comenzar con una demostración detallada del ejercicio, y hacer énfasis en el control del cuello y el brazo con el talón de los pies de tori.

Nota: En la medida en que el entrenador compruebe el aprendizaje correcto en el alumno, se sugiere que incorpore paulatinamente las diferentes variantes para este tipo de ejercicio.

CONCLUSIONES

Se muestra una propuesta práctica, mediante ejercicios integrados en el ne waza, técnica compelja para los judocas, que por ser tan desgastante en el trabajo, se hace difícil el apego a estas técnicas empleadas. Con estos ejercicios los entrenadores podrán una vía mejor y factible para la enseñanza de dichas técnicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Addine Fernández, Fátima /y/ otros (1999): *Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-*

aprendizaje, La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano Caribeño (IPLAC). (Material en soporte electrónico).

Alvarez Zayas Carlos: *La escuela en la vida*. Didáctica, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad De la Habana, 1999

Báctér Pérez, E. (1998). Estudio individual o estudio colectivo. La Habana: Pueblo y Educación

Casas Muñoz, A. (1982) Orientación del trabajo independiente de los estudiantes. *Rev Cub de Edu Sup*, 2(2), 81-98.

- Castillejo, R., Hernández, K. D., & Álvarez, E. K. (2017). *La educación continua y sistémica de profesores principiantes de educación física*. *Olimpia*, 14(44), 107-120. Acceso: 03/07/2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210528.pdf> [Links
- Conde Pérez, M. M. (1999) Sistema de acciones encaminadas a elevar la efectividad del trabajo Independiente en las ESBEC del municipio Las Tunas, Tesis presentada en opción al Título Académico de máster en ciencias.
- Chirino Ramos, M. (2002). La investigación en el desempeño profesional pedagógico. Material impreso en el Instituto Superior Pedagógico
- Rojas Arce C. Del Llano Meléndez M. (1984). Organización de la actividad cognoscitiva independiente de los Alumnos en la enseñanza de la Biología. *Rev Cien Ped*, 5(8), 35-50.
- Díaz, E, Martínez, V, & Ramos Ramírez, R (2011). Mirada reflexiva al pensamiento medico Educacional del Dr. Fidel Ilizastigui Dupuy. *Educentro*, 3(3).
- Franco Pérez, M, & León Granados, A. (2012). El trabajo independiente, una forma de reforzar el valor responsabilidad en los estudiantes universitarios. *EDUCENTRO* 4(3)198-205
- Echavarria, K (2016) Orientación del Trabajo independiente a estudiantes de la Universidad de Ciencia De la Cultura Física y el Deporte, desarrollador de habilidades productivas y reproductive. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
- Jaramillo Marin, P.H., & Ruiz Quiroga, M. (2010). El desarrollo de la autonomía: más allá del uso de las TIC para el trabajo independiente. *Revista Colombiana de Educación*, (58),14.39. [https:// doi.org/10.17227/01203916.637](https://doi.org/10.17227/01203916.637)
- López, R. A. (2006.). El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Habana, Editorial Científico Técnica.
- Martínez Ayala A. e Iliana Elena Polanco Izada (2019):” El trabajo independiente: una herramienta necesaria para la formación del professional”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*
- Monereo, Carlos (1995): Estrategias para aprender a pensar bien, En CD- Room 25 años contigo, 1975-2000, *Revista Cuadernos de Pedagogía* N°237, junio, Madrid, España, Editorial Praxis.

- [illegible]

