

# ANÁLISIS DE LA ZURDERA EN LA COMPETICIÓN DE JUDO

Idarreta Galárraga J.  
Doctor en pedagogía  
Licenciado en educación física  
Departamento de iniciación deportiva: Profesor de Judo y Herri Kirolak.

## RESUMEN

En el presente trabajo se constata, la importante presencia porcentual de judokas con preferencia lateral zurda en la alta competición. Escalonando y comparando dos muestras: una compuesta de 142 judokas jóvenes de entre 13 y 19 años de nivel nacional y la otra una 41 judokas de nivel mundial. La primera muestra fue estudiada directamente, por medio de test de lateralidad funcional y cuestionario sobre sus preferencias laterales en judo; la segunda muestra se estudio en videos publicados.

Palabras clave: lateralidad funcional, competición, judo

## 1. INTRODUCCIÓN

Todo judoka competidor conoce la diferencia que supone luchar con un zurdo o con un diestro pues se trata experiencias muy diferentes en cuanto a posibles soluciones técnico-tácticas. La misma inquietud se comparte a la hora de formar los jóvenes judokas por algunos profesores que de forma espontánea también consideran los aspectos de la lateralidad funcional.

Hay que dar por hecho que la práctica del judo según la taxonomía de Kano maestro creador de este arte marcial presupone el ambidextrismo funcional del judoka, pero la realidad del judo deportivo a menudo contradice esta pretensión de Kano. Ante esta situación es necesario crear una perspectiva acorde con la realidad deportiva del judo, para los planteamientos estratégicos y tácticos de combate.

En este contexto el estudio empírico podría aportar conocimientos sobre las situaciones de ataque y defensa tanto en el duelo simétrico como en el asimétrico, derivados estos de las diferentes lateralidades funcionales de los judokas enfrentados.

Actualmente, todas las demostraciones técnicas de 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.

Partiendo de esta base, el presente trabajo pretende analizar en que medida se dan los diferentes tipos de duelo, derivados de sus características preferenciales de uso por uno u otro lado, es decir, su comportamiento asimétrico funcional.

Dentro de la bibliografía específica del judo pocos son los trabajos que han abordado el tema y ninguno, hasta donde el autor conoce, ha constatado con el rigor del análisis estadístico lo que ocurre en el *tatami*. Algunos trabajos como el de Neil Adams (1.992) campeón del mundo de judo, en su obra describe lo siguiente: “Cuando los

japoneses hablan de agarres los relacionan siempre con la posición y la postura. Describen las situaciones de agarre de dos formas. Cuando un diestro se enfrenta a otro luchador diestro se llama *aiyotsu* (simétrico), que significa que ambos luchadores usan el mismo agarre, ya sea ambos por la derecha o por la izquierda. Si los luchadores no son simétricos, uno es zurdo y el otro derecho, se llama *kenka-yotsu* (asimétrico), opuesto o agarres opuestos. Los mejores luchadores japoneses entrenan para poder desenvolverse en estas dos situaciones básicas de forma que puedan manejar tanto a luchadores diestros como a zurdos”.

Y. Yamashita (1.992) confiesa cómo su profesor R. Shiraishi le convirtió en zurdo para el judo cuando era un adolescente, con el argumento de que con ello conseguiría ser el mejor del mundo. El tiempo no le quitó la razón, Yasuhiro Yamashita se retiró después de una década invicto y es considerado uno de los mejores judokas de la historia.

Según Cechini (1.989: 38-39) en el segundo capítulo “*Shisei y Kumikata*” (posición y agarre) dentro del apartado que habla de relaciones espaciales de los adversarios, analiza las posibles variables teniendo en cuenta las preferencias laterales en el combate, y parte de la clasificación de los *judokas* en tres grupos: *Judoka* de predominio lateral derecho, *Judoka* de predominio lateral izquierdo y *Judoka* ambivalente.

El judoka internacional francés Jean-Paul Coche (1.989) campeón de Europa y bronce olímpico, además de entrenador del equipo nacional francés, dentro del capítulo dedicado al judo de 6-9 años, dedica un apartado completo a la lateralización. Primero propone unos test para detectar las dominancias manual, podal y visual, en función de las cuales orienta al niño judoka, siempre respetando la tendencia natural de éste.

El departamento de investigación de la Federación Francesa de Judo en su cuaderno pedagógico para niños de 6-9 años, propone ejercicios con el objetivo de afianzar la lateralización: formar con el cinto de judo un círculo en el suelo, a partir del cual se realizan juegos y ejercicios de orientación espacial, trabajando las nociones “delante-atrás” y “derecha-izquierda”.

La Dirección de la Enseñanza y del Perfeccionamiento de la misma Federación Francesa, sitúa la necesidad de individualizar el programa a partir de los trece años, complementando el programa general de 67 técnicas de proyección que hay clasificadas en el judo de pie, y que los judokas deben conocer y demostrar para la obtención de cinturones. En el primer paso se propone: “Adaptar el conocimiento de las técnicas personales de los alumnos en función de dos posiciones: “simétrica” (dos judokas del mismo lado) y “opuesta” (un judoka diestro y otro zurdo), afinando las técnicas que mejor realizan (cubriendo las cuatro direcciones de ataque)”.

## **2. OBJETIVO**

Demostrar que en el máximo nivel competitivo el porcentaje de personas que luchan por la izquierda iguala o supera a los que luchan por la derecha. Esto supone una presencia de zurdera cinco veces superior a la que se describe en la generalidad de estudios referentes a la vida cotidiana. Aspecto que plantea una profunda reflexión para la práctica habitual en las diferentes formas de entrenamiento.

### **3. MÉTODO**

#### **3.1. Muestra 1**

El estudio se ha realizado con los judokas femeninos y masculinos, seleccionados por la Federación Española de Judo en la temporada del año 2.000 para las concentraciones de verano:

1.- En Murcia con los judokas sub 15 y sub 17 en el C.A.R. (Centro de alto rendimiento).

2.- En Fadura (Bizkaia) con los judokas sub 18 y sub 21 en el C.P.T. (Centro de Perfeccionamiento Técnico).

Como condición indispensable los Judokas asistentes debían pertenecer a la élite del judo, es decir, ser medallistas en los campeonatos de España de sus respectivas categorías o haber participado en la fase final de dichos campeonatos. Por lo tanto, en la muestra nos encontramos con judokas de élite, seleccionados por la propia competición y comprendidos entre los 13 y 19 años de edad. Por consiguiente hemos tenido acceso a una muestra muy cualificada.

#### **3.2. Muestra 2**

En los años 1.985 y 1.986 se celebraron dos competiciones en París en las que se enfrentaron las selecciones de los continentes de Europa y Asia formadas por un gran número de campeones olímpicos, campeones mundiales y judokas habituales de los podium internacionales. El hecho de pertenecer a la selección continental les confiere el grado de “selección de selecciones”, en una palabra, en estos dos torneos se enfrentan los judokas más destacados del mundo de la época.

Las imágenes de dichas competiciones están publicadas en vídeo por la Federación Francesa de Judo lo que permite la observación pertinente de las cuestiones planteadas.

#### **3.3. Procedimiento**

La muestra 1 fue analizada por medio de test de lateralidad funcional y respondió a un cuestionario sobre preferencias laterales en judo. El resultado fue tratado con el paquete estadístico SPSS 7.5. WINDOWS

La muestra 2 fue observada en video y se comprobaron las diferentes frecuencias.

Como criterio para definir diestros (as) y zurdos (as), hemos utilizado las variables propias del comportamiento asimétrico en el judo: el agarre, la posición y el lado fácil de ataque considerados como test, con el objeto de responder a una perspectiva de la asimetría funcional en el judo, es decir, la lateralidad funcional.

#### 4. RESULTADOS

##### Muestra 1

Entre los participantes en Campeonato de España (37 casos):

Diestros (as)	35 judokas	94,5 %
Zurdos (as)	2 judokas	<b>5,5 %</b>

Entre los terceros en Campeonato de España (14 casos):

Diestros (as)	8 judokas	57,1 %
Zurdos (as)	6 judokas	<b>42,9 %</b>

Entre los subcampeones de España (28 casos):

Diestros (as)	20 judokas	71 %
Zurdos (as)	8 judokas	<b>29 %</b>

Entre los campeones de España (63 casos):

Diestros (as)	39 judokas	61,9 %
Zurdos (as)	24 judokas	<b>38,0 %</b>

Un total de 40 zurdos (as) funcionales (39.2%) y 102 diestros (as) funcionales (60.8%) son los resultados de nuestra muestra.

##### Muestra 2

1ª Parte del análisis: frecuencia de diestros y zurdos.

2ª Parte del análisis: la frecuencia de duelos “*aiyotsu*” (diestro contra diestro) o (zurdo contra zurdo). “*kenka-yotsu*” (diestro contra zurdo).

Número de Judokas: 41

Número de combates: 26

##### 1ª Parte

TOTAL	<b>41</b>	<b>%</b>
NUMERO DE JUDOKAS DIESTROS	<b>15</b>	<b>36,5</b>
NUMERO DE JUDOKAS ZURDOS	<b>26</b>	<b>63,4</b>

Fig. 1.- Porcentaje de zurdos y diestros en la élite mundial de judo.

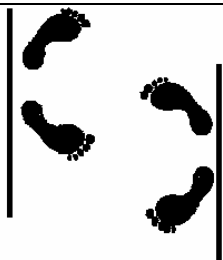
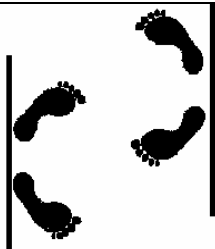

TIPO DE COMBATE	26	%
 <p><i>AYOTSU</i> <b>DIESTRO CONTRA DIESTRO</b></p>	3	11,5
 <p><i>AYOTSU</i> <b>ZURDO CONTRA ZURDO</b></p>	9	34,6
 <p><i>KENKA-YOTSU</i> <b>DIESTRO CONTRA ZURDO</b></p>	14	53,8

Fig. 16.- Distribución de los diferentes tipos de duelo en la élite mundial del judo.

## 5. DISCUSIÓN

En el “*kenka yotsu*” los zurdos son expertos en crear situaciones de desequilibrio postural a los diestros, situación que dominan perfectamente por una mera cuestión de frecuencia en la práctica de toda su vida como judokas, por un lado cuando atraen por acción del *kumi-kata* (agarre) provocan que el peso del adversario pase a la pierna hábil de este, situación muy incómoda y extraña desde una perspectiva propioceptiva. Dicha acción desencadena reacciones de defensa que de alguna manera abren la guardia facilitando las acciones técnicas de ataque del zurdo. Otro aspecto es la posición del adversario zurdo que en este caso está más de costado que de frente, lo que permite atacar con menor desplazamiento y mayor rapidez además la acción de bloqueo por medio del *kumi-kata* es más compleja y se ejecuta solo con el brazo derecho.

## 6. CONCLUSIÓN

Hemos procedido al análisis de la lateralidad en judokas de élite, poniendo de manifiesto las asimetrías funcionales.

Hemos comprobado que cuando aumenta el nivel deportivo, la presencia de zurdera funcional se incrementa en el judo.

Concluiremos afirmando que parece que la función de los pies del judoka (concebidos como órganos de equilibrio y no sólo como elementos distales y motrices), podrían explicar gran parte de las ventajas de los zurdos.

Consideramos imprescindible entrenar al judoka para dos tipos de combate: *aiyotsu* (simétrico) y *kenka-yotsu* (asimétrico u opuesto). Y de adaptar el esquema técnico ofensivo y defensivo a ambas situaciones de combate, así como la realización de los *tukui-waza* (movimiento especialmente eficaz de cada judoka) a rivales diestros o zurdos.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- ADAMS, N. (1.992) “*Los agarres*”. Barcelona: Paidotribo.
- AZÉMAR, G. (1.966) *Sport et latéralité* (Tesis) Paris : Editions universitaires.
- AZÉMAR, G. (1.975) “*Latéralité et différenciation qualitative des conduites motrices*”. *Revue de Neuropsychiatrie*: 13-21
- AZÉMAR, G. (1.998) “*Posture et asymétries fonctionnelles*”. En: *Equilibration posturale chez le sportif*. Paris: STAPS: p. 75-84
- AZÉMAR, G. (1.994) *Lateralidad y éxito deportivo*. (Ponencia) *IV Congreso gallego de educación física y deporte*. Pontevedra
- AZÉMAR, G. (1.990) *Latéralité et efficience motrice*. En : *Psicopédagogie des activités physiques et sportives*, 3ª ed. Toulouse: Privat: p. 395-414
- AZÉMAR, G. (1.970) *Sport et latéralité*, 2ª ed. Paris: Editions universitaires.
- AZÉMAR, G., STEIN, J. F., REINE, B. (1.990) “*Les particularités de la main gauche dans une tache de pointer en vision périphérique*”. *Sport et psychologie*. Paris: INSEP: p. 123-133
- CECCHINI, J.A. (1.989) “*Postura de combate (Shizen-tai) y sus relaciones espaciales*”. En: *El judo y su razón kinantropológica*. Avilés: Gh editores: 36-52
- COCHE, J. P., RENAULT, J. F. (1.989) *Judo*. Paris: Robert Laffont
- F. F. J. D. A SERVICE DE LA RECHERCHE. (1.990) “*L’approche pédagogique des 6/9 ans*”. Paris: F. F. J. D. A
- F. F. J. D. A SERVICE DE LA RECHERCHE. (1.990) “*Le judo des 13/15 ans*”. Paris: F. F. J. D. A
- F. F. J. D. A SERVICE DE LA RECHERCHE. (1.990) “*Le judo des 15/17 ans*”. Paris: F. F. J. D. A
- FEDERATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET D. A. (1.987) “*Méthode française d’enseignement du judo-jujitsu*”. Paris: F. F. J. D. A.
- GONZALEZ, A. (1.990) “*Estudio cualitativo cuantitativo de las técnicas de judo utilizadas en relación con el sexo, peso y edad de los competidores*”. (Tesis) Madrid: Universidad complutense de Madrid, Dpto. de métodos de investigación y diagnóstico en educación
- IMAN, R. (1.988) “*Las técnicas de los campeones en combate*”. Madrid: Eiras
- KANO, J. (1.986) “*Judo Kodokan*”. Madrid: Eiras
- KIMURA, M. (1.976) “*El judo*”. Barcelona: Aedos
- SOLIN, J. (1.985) “*Latéralité*”. *EPS*, nº 22: p. 10-12
- SOLIN, J. (1.990) “*Sport et latéralité*”. *Revue de l’A E F A* nº 113: p. 29-34
- SOLIN, J. (1.991) “*Pied d’impulsion, latéralité et traumatologie du basketteur*”. *Médecine du sport*, nº 4: p. 205-210
- VILLAMON, M., BROUSSE, M. (1.999) “*Evolución del judo*”. En: *Introducción al judo*. Barcelona: Hispano Europea: p. 103-139
- YAMASHITA, Y. (1.992) “*Osoto-gari*”. Barcelona: Paidotribo.