

ESTUDIO SOBRE LA DIFICULTAD DE REALIZAR CIERTAS TÉCNICAS DE JUDO EN LA ETAPA INFANTIL. UNA NUEVA PROPUESTA DE GO-KYO.

García, J. M., Sterkowicz, S*, Carratalá, V.**

Universidad de Castilla La Mancha, *Academy of Physical Education. Cracow. Polonia. **Universidad de Valencia

RESUMEN.- El proceso de enseñanza-aprendizaje tradicional de judo originario de Japón, ha quedado anticuado y poco efectivo en nuestros días y en nuestras latitudes. La enseñanza de este deporte, ha pasado de tener una orientación única hacia la competición, a diversificar sus objetivos en busca de un sentido más amplio de actividad física, desde sus orientaciones más educativas hasta el ámbito de la salud, sin olvidar evidentemente la competición deportiva. Por ello quisimos conocer cuáles eran los pareceres de los profesores de judo en activo con relación a la enseñanza tradicional de este deporte. Tras obtener casi un millar de respuestas, los profesores opinaban que habría que modificar el orden de la enseñanza de las técnicas en relación a: la seguridad de los ejecutantes, la facilitación de las acciones y la motivación.

Palabras clave: Judo, Go-Kyo, enseñanza-aprendizaje.

INTRODUCCIÓN.- El presente estudio trata de analizar las dificultades que representa el realizar correctamente ciertas técnicas de judo por judokas infantiles y conocer de primera mano por profesores de este deporte de 19 países implicados, la conveniencia o no de seguir las pautas metodológicas procedentes del Kodokan japonés, relativas al orden de enseñanza de las técnicas (Go-Kyo).

El propósito posterior del estudio es, usando esta información, crear un perfil taxonómico de las técnicas con el objetivo de facilitar el aprendizaje de las mismas y establecer los niveles de dificultad relacionados con la edad del ejecutante (García y col, 2004).

Creemos que la edad de iniciación en el judo y el nivel de participación puede ser una variable importante, por eso, en este primer estadio del estudio vamos a centrarnos en las edades de 6 a 12 años, en las cuales se inician más del 80% de los practicantes de este deporte.

El Go-Kyo, según su creador, el Dr. Jigoro Kano “es una reflexión teórica relativa a como se deben organizar las técnicas para llevar a cabo un proceso racional de su aprendizaje”. Del primero creado en 1893, al propuesto por el Kodokan en 1920 y que en la actualidad está implantado en la mayoría de los países, incluidos en España, han surgido muchas aportaciones que intentan subsanar las dificultades de su enseñanza y la irracionalidad pedagógica de algunos de sus contenidos. Así el maestro Kawaishi (1964) apoyándose en las propuestas de Koizumi (1957), occidentalizó la enseñanza del Go-kyo, proponiendo distintos niveles de dificultad que se correspondían con el color del cinturón del ejecutante. Geesink (1967) en Holanda, Sacripanti (1989) en Italia, Adams (1992) en Gran Bretaña y últimamente la Federación Francesa de Judo han intentando crear nuevos sistemas metodológicos más afines a nuestros tiempos. La experiencia de los profesores de judo que día a día trabajan con los niños en los clubes y colegios nos ofrecerá una visión real de dónde se encuentran las principales dificultades en el aprendizaje de las técnicas y nos darán su opinión sobre la conveniencia o no de enseñar algunas de ellas.

MÉTODOS.- Muestra: En total han sido contabilizadas 911 encuestas en diecinueve países.

Procedimiento. Todas ellas han sido rellenas por profesores de judo en activo con un grado mínimo de cinturón negro 1er Dan. Las mismas han sido realizadas en cursos internacionales, stages, congresos, cursos de titulación, enviadas directamente a sus domicilios y/o federaciones o realizadas vía internet. Los países de los profesores que mayormente han contribuido al estudio han sido: España, Portugal, Italia, Francia, Polonia, Venezuela, Colombia, Brasil y Estados Unidos, todos ellos con un mínimo de 20 encuestas recogidas, y que suponen un 76,72% del total.

Instrumento.- Se confeccionó un cuestionario en el que después de una breve introducción se pasaba a evaluar mediante una escala de Likert las quince técnicas del Go-Kyo actual para cinturón negro. Cada técnica tenía seis apartados que igualmente se deberían evaluar. Estos apartados fueron:

- 1.Facilidad a la hora de establecer el equilibrio de Tori-desequilibrio de Uke
- 2.Facilidad en el control postural de Tori
- 3.Facilidad en el ajuste espacio – tiempo (Precisión)
- 4.Facilidad en la coordinación intersegmentaria
- 5.Facilidad para realizar correctamente las trayectorias en el empuje o tracción
- 6.Facilidad del Ukemi de Uke (Que no exista peligro lesión)

Cada ítems era puntuado de 1 a 5 y la suma final de los puntajes correspondía al grado de dificultad de la técnica. Menor puntaje correspondía a mayor dificultad.

Al finalizar el cuestionario se le preguntaba al profesor sobre su opinión sobre el estudio, su edad, su grado (cinturón) y los años de experiencia como profesor de judo. Los datos fueron analizados mediante el programa estadístico S.P.S.S. 10.0.

RESULTADOS.- Presentación y análisis de los datos. El resultado de las técnicas en relación a su dificultad para la enseñanza-aprendizaje de las mismas, no tiene porqué corresponder con el orden de enseñanza, ya que existen otros factores como el tipo de *ukemi* que ha de realizar *uke* para determinar dicho orden. Sin embargo puede significar un importante dato para poder relacionar el nivel y facilidad de aprendizaje del joven. Los resultados finales de cada técnica son mostrados en la tabla 1.

Tabla 1. Resultados medios finales de cada técnica

| <u>TÉCNICA</u> | <u>PUNTAJE</u> | <u>ORDEN</u> |
|---------------------------|----------------|--------------|
| O GOSHI..... | 23,21±2,72 | 1 |
| KOSHI GURUMA..... | 19,54±2,69 | 2 |
| O SOTO GARI..... | 19,34±2,12 | 3 |
| TAI OTOSHI..... | 18,99±3,07 | 4 |
| O UCHI GARI..... | 18,31±3,24 | 5 |
| KO UCHI GARI..... | 17,55±3,99 | 6 |
| KO SOTO GAKE..... | 17,45±3,17 | 7 |
| HARAI GOSHI..... | 17,13±1,15 | 8 |
| IPPON SEOI NAGUE..... | 16,09±1,98 | 9 |
| UKI GOSHI..... | 16,02±3,01 | 10 |
| SASAE TSURI KOMI ASHI.... | 14,96±2,87 | 11 |
| TSURI KOMI GOSHI..... | 13,92±2,86 | 12 |
| DE ASHI BARAI..... | 13,23±3,11 | 13 |
| KATA GURUMA..... | 12,23±3,07 | 14 |
| HIZA GURUMA..... | 11,93±1,46 | 15 |
| OKURI ASHI BARAI..... | 10,74±2,11 | 16 |
| TOMOE NAGUE..... | 08,15±3,38 | 17 |

La técnica que mejor puntuación media obtuvo en relación al primer apartado: **equilibrio-desequilibrio de *Tori*** fue O GOSHI, seguida de KOSHI GURUMA y en tercer lugar TAI OTOSHI. La peor puntuación fue para TOMOE NAGUE e HIZA GURUMA

En relación al segundo apartado: **Control postural de *Tori***, la técnica con mejor puntuación fue O GOSHI, seguida de O SOTO GARI y en tercer lugar KO SOTO GAKE. El peor puntaje fue para HIZA GURUMA y KATA GURUMA

En el tercer apartado se evaluó el: **Ajuste espacio – tiempo (Precisión)**, la técnica con mejor puntuación fue nuevamente O GOSHI, seguida de O SOTO GARI y en tercer lugar KOSHI GURUMA. La peor puntuación la obtuvo DE ASHI BARAI, seguida de OKURI ASHI BARAI.

El apartado relativo al análisis de la **coordinación intersegmentaria**, recibió la mayor puntuación KO SOTO GAKE, seguida de O GOSHI y de KOSHI GURUMA. La técnica más comprometida a la hora de su elaboración fue: TSURI KOMI GOSHI seguida de TOMOE NAGUE

El quinto apartado estaba relacionado con la facilidad de *Tori* de adecuar las trayectorias idóneas para poder proyectar a su oponente. El ítem fue dictado como: **Problemas de trayectoria en el empuje o tracción para *Tori***. La técnica, que para los profesores representaba menor dificultad fue otra vez O GOSHI, seguida de TAI OTOSHI y en tercer lugar KOSHI GURUMA. La peor puntuación la obtuvo KATA GURUMA y ¡sorprendentemente! O UCHI GARI.

Por último el sexto apartado hacía referencia a la **dificultad del *Ukemi de Uke (Peligro lesión)***, en este caso la técnica con menor riesgo de lesión para los profesores encuestados es: O SOTO GARI, seguida de DE ASHI BARAI y en tercer lugar O UCHI GARI. Las más peligrosas para este elenco de profesionales es: TOMOE NAGUE, seguida de KATA GURUMA.

El apartado que representaba mayor dificultad para los profesores encuestados fue el de la “obtención de las trayectorias pertinentes a la hora de tener que proyectar al colaborador” en estas técnicas, y sin embargo la mayor puntuación media, es decir, aquel aspecto que entraña menos dificultad a la hora de realizarlo es el que corresponde a la “coordinación intersegmentaria”

Otro aspecto importante en la valoración de los encuestados, era conocer, qué apartado de los seis aspectos tenía más importancia a su entender para la elaboración de un Go-Kyo adaptado a esas edades. Para ello dijimos a los profesores que enumeraran de 6 a 1 (6 más importante) los ítems a los que hacíamos referencia. Y el resultado fue el siguiente:

Tabla 2. Resultados de la importancia de los apartados estudiados en %.

| Ítem | Valor otorgado> | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Dificultad del Ukemi de Uke (Peligro lesión) | | 65,97 | 32,38 | 1,64 | | | |
| Coordinación intersegmentaria | | 21,40 | 53,45 | 20,41 | 4,72 | | |
| Control postural de <i>Tori</i> | | 10,55 | 9,11 | 59,60 | 17,56 | 3,18 | |
| Equilibrio-desequilibrio de <i>Tori</i> | | 2,08 | 3,95 | 16,79 | 44,02 | 32,82 | 0,33 |
| Ajuste espacio – tiempo (Precisión) | | | 0,87 | 1,56 | 27,45 | 50,83 | 18,22 |
| Problemas de trayectoria empuje o tracción | | | 0,24 | | 6,25 | 13,17 | 81,45 |
| | | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

En la tabla nº 2 observamos que los profesores de judo encuestados tienen como principal objetivo o argumento a la hora de elaborar un programa de técnicas el posible riesgo de lesión del judoka al realizar el *ukemi*, Igualmente consideran importante el desarrollo de la coordinación intersegmentaria.

DISCUSIÓN.- Los profesores encuestados opinan en su mayoría, que sería aconsejable realizar una nueva propuesta metodológica de la enseñanza de Judo en estas edades, con el objetivo de favorecer su aprendizaje y acercar al ámbito escolar el deporte del judo dado que se trata de una actividad poco utilizada por el profesorado de educación física y poco conocida por la mayor parte del alumnado. La utilización del judo y los juegos de lucha en el marco de la educación física escolar aportarán un nuevo enfoque en la práctica de habilidades y capacidades, contribuyendo a la creación de nuevos hábitos motores que favorecerán la autonomía, la responsabilidad y el dominio de la motricidad. Las posibilidades de creación de movimiento de este deporte, lo convierten en una herramienta muy útil en el desarrollo de enlaces en las zonas motoras y premotoras del cerebro (Sulman, 2001). Sin embargo para ello es necesaria una correcta adecuación de la dificultad, con el objetivo de favorecer la progresión y la motivación del niño.

Los encuestados manifiestan que esta progresión ha de estar en relación con acciones y ejercicios que faciliten la proyección del compañero al tatami, sustentados por actos basados en la minimización del riesgo de lesión y por la estabilidad (equilibrio) del ejecutante. Buscando una metodología capaz de establecer un proceso de aprendizaje que respete un orden lógico en la aplicación de los contenidos en función del nivel de dificultad.

El aspecto que entraña mayor dificultad, en el pensar de los profesores, en los niños de estas edades, es el relacionado con el ajuste espacio – tiempo. Las acciones de DE ASHI BARAI o de OKURI suponen una dificultad añadida al introducir el elemento de la precisión. Sin embargo, esto no es un motivo para no enseñar esas técnicas a los más pequeños (ya que por otra parte va a favorecer el aprendizaje del *yoko ukemi*) sino que habrá que realizarlas modificando parte de su estructura para hacerlas más asequibles en orden a la estabilidad de *Tori* y de la posibilidad de proyección. Igual sucede con *Sasae Tsuru Komi Ashi* o con *Hiza Guruma*, técnicas de difícil ejecución, incluso para judokas avezados, pero que parece aconsejables tenerlas presentes en edades infantiles porque posibilitan el aprendizaje del *Zempo Kaiten Ukemi*.

Los resultados de la encuesta guardan relación con las premisas del programa metodológico de la Federación Francesa de Judo, la propuesta de Carratalá y Carratalá (2000), y el realizado últimamente por la Federación Gallega de Judo en nuestro país. Nayima, (2000), tal vez desde una perspectiva más tradicional, indica que el judo ha llegado en tan buena salud a nuestros días, no sólo por su fondo, sino también precisamente por su forma de ser entendido como sistema de enseñanza y entrenamiento. Sistema, que en función de los resultados extraídos del trabajo realizado por cerca de mil profesores de judo en activo, debe evolucionar y adaptarse a las nuevas expectativas de la sociedad, buscando alternativas a la hora de enseñar este excepcional deporte.

CONCLUSIONES.- Tras el análisis de los datos, y las recomendaciones mayoritarias de los profesores encuestados, la nueva organización de la enseñanza de las técnicas que desde aquí proponemos, tendrían dos niveles diferenciados: uno donde premie la seguridad de *uke* y la facilidad de las acciones. En él se buscaría que la ejecución de la técnica por parte de *Tori* tuviera siempre dos apoyos, y la caída del colaborador tuviera un fácil control por parte del ejecutante. Un segundo nivel de competencia complementaría lo aprendido anteriormente e incluirían progresiones desde las técnicas ya asimiladas para llegar a nuevas acciones técnicas.

El programa de técnico propuesto podría aproximarse al siguiente diseño:

Tabla nº 3. Diseño de la propuesta de Go-Kyo en función de la dificultad de ejecución de las técnicas.

| NIVEL I | | |
|---|--|--|
| A | B | C |
| O SOTO GARI (OTOSHI) O-GOSHI DE ASHI BARAI KO SOTO GARI (GAKE) | O UCHI GARI KOSHI GURUMA SASAE TSURI K. ASHI OKURI A. BAR(LINEAL) | KO UCHI GARI SEOI NAGUE HIZA GURUMA OKURI A.B. (GIRO) |

| NIVEL II | | |
|---|---|---|
| A | B | C |
| HARAI GOSHI TSURI GOSHI KATA GURUMA UKI WAZA | UCHI MATA TSURI KOMI GOSHI TOMOE NAGUE URA NAGUE | HANE GOSHI (ASHI G) USHIRO GOSHI UTSURI GOSHI YOKO GAKE (GURUMA) |

Los objetivos de aprendizaje podrían tener la siguiente relación con la edad de los ejecutantes:

| EDAD | COLOR CINTURÓN | NIVEL |
|---------|------------------|-----------------------|
| 6 AÑOS | BLANCO AMARILLO | PARTICIPACIÓN+ UKEMIS |
| 7 AÑOS | AMARILLO | NIVEL I GRUPO A |
| 8 AÑOS | AMARILLO-NARANJA | NIVEL I GRUPO B |
| 9 AÑOS | NARANJA | NIVEL I GRUPO C |
| 10 AÑOS | NARANJA-VERDE | NIVEL II GRUPO A* |
| 11 AÑOS | VERDE | NIVEL II GRUPO A** |
| 12 AÑOS | VERDE-AZUL | NIVEL II GRUPO B* |
| 13 AÑOS | AZUL | NIVEL II GRUPO B** |
| 14 AÑOS | AZUL-MARRÓN | NIVEL II GRUPO C* |
| 15 AÑOS | MARRÓN | NIVEL II GRUPO C** |

* Menor profundidad en los aspectos relativos a elementos motrizmente comprometidos.

** Desarrollo de las técnicas correctamente en relación a la edad y posibilidades motrices del ejecutante.

Los grupos con doble asteriscos, suponen también un estudio general de la técnica, oportunidades, combinaciones, contraataques etc.

Esta propuesta recoge de forma objetiva pero genérica la opinión de los profesores que participaron en el estudio y posiblemente habría que realizar alguna modificación dependiendo del lugar donde se practica este deporte. No se establecen objetivos para alumnos menores de 6 años, y sin embargo existen muchas escuelas donde el inicio de la práctica es de 4 años. Hay que recordar que en España se puede acceder al cinturón negro con 16 años, sin embargo esto no es posible en muchos países, donde la edad mínima es 18 años. Esta situación también podría modificar la propuesta al disponer de más tiempo para completar el programa.

El propósito de este estudio es poner en mano de los profesionales de este deporte, el testigo que los profesores de judo nos han entregado al colaborar de forma masiva en la realización de este trabajo, a los que desde estas líneas, queremos manifestarles nuestro agradecimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Adams, N. (1992) *Los agarres*. Paidotribo. Barcelona

Carratalá V. y Carratalá, E. (2000). La Actividad Física y Deportiva Extraescolar en los Centros Educativos. Judo. Ministerio de Educación Cultura y Deporte.

García, JM.; del Valle,S.; Diaz,P. (2004) *La importancia de los juegos en la enseñanza del judo*. Ed. Gymnos. Madrid. (En prensa)

Geesink, A. (1967) *Mi Judo*. Ed. Diana. Méjico.

Kano,J. (1986) Judo Kodokan Kodansha International. Tokyo, Japón

Kawaishi, M.(1964) *Mi método de Judo*. Ed. Bruguera. Barcelona

Muzas,M.; de Frutos, JL.; Galán, E.; Soria,F. (2003) *Método didáctico de Judo infantil*. Federación Gallega de Judo. Excma Diputación de Pontevedra.

Nayima, M. (2000) The way to black belt.

U.R.L. <http://www.topjudo/coaches/nayima3.htm>

Sacripanti, A. (1989) *Biomeccanica dil Judo*. Ed Méditerranée. Roma

Sulman, W. (2001) How to teach Judo. A questioning of assumptions. *Health and physical education. Review 3*. Londres.