

ESTUDIO DE LA ASIMETRÍA PODAL EN JUDO

Idarreta Galarraga Julen.

**SHEE-IVEF (instituto vasco de educación física)
carretera de Lasarte s/n 01007 Vitoria Gasteiz**

RESUMEN

En el presente trabajo se constata la presencia porcentual mayor de zurdera podal en una muestra de 142 judokas jóvenes competidores de nivel nacional, con respecto a la muestra utilizada por el doctor Azemar (1.970) de 655 profesores y alumnos de institutos de educación física.

Palabras clave: lateralidad funcional, asimetría podal, judo

INTRODUCCIÓN

En el judo, la esencia del juego consiste en hacer perder el equilibrio al adversario para poder proyectarlo, o simplemente aprovechar situaciones de desequilibrio del mismo para derribarlo, esto en cuanto a lucha en pie. La clave de la proyección es casi una cuestión de oportunismo, donde la ruptura del equilibrio postural obedece a los aspectos técnicos del judo, uno de ellos es la posición de guardia, donde el pie hábil (derecho en los diestros) está ligeramente adelantado y el pie de apoyo (izquierdo en los diestros) relativamente retrasado, constituyendo así la asimetría podal propia de judo. En el caso del boxeo la asimetría podal se invierte, pero recordemos que en este deporte el objetivo es golpear y retrasar el pie hábil permite golpear con mayor contundencia. Por supuesto me estoy refiriendo a la preferencia postural y sabido es que en los duelos deportivos se pasa por secuencias de movimientos muy diversas.

En cuanto a la actitud y según G. Azémar (1.998: 76) “La colocación asimétrica del soporte bipodal en las actitudes activas, obedece, en particular, a una diferenciación funcional por la orientación dominante de los impulsos de los miembros inferiores”.

Dicha especialización diferenciada condiciona la coordinación global del movimiento. Las funciones complementarias de los segmentos motores se inscriben, para cada individuo, en un mismo esquema asimétrico global, al margen de los útiles puestos en uso.

Las posturas dinámicas de los deportistas obedecen a las mismas leyes biomecánicas que las de los trabajadores de oficios manuales (Azémar, G. 1.998).

En los duelos o deportes de combate en general, la guardia es una de las bases de toda acción técnica o táctica. Toda acción ofensiva o defensiva estará determinada por la propia guardia lateralizada ¹ y la interacción de ésta con la guardia del adversario.

El lado hábil asume un papel determinado y adelantado con respecto al eje longitudinal del cuerpo, normalmente acciones hábiles y precisas ya sea en ataque, en defensa, en contraataque y en el control del adversario.

El lado de soporte asume otro complementario, con función de equilibración estática o dinámica y queda retrasado con respecto al eje corporal². El aspecto más cualitativo del lado de soporte es el de apoyo en acciones de ataque sobre un sólo pie, considerado en términos deportivos como “pie de apoyo”.

Toulon (1.956) señala el desplazamiento de la línea de gravedad a la izquierda en el 80% de los individuos. Se atribuye a la dominancia laberíntica izquierda en los diestros y se manifiesta en los efectos tónicos más pronunciados en la pierna izquierda. En los zurdos ocurre lo mismo de forma inversa pero más atenuada en cuanto a mediciones. También se otorga el papel predominante al hemisferio derecho en el control de la estabilidad corporal.

Desde nuestra perspectiva nos planteamos si la zurdera podal es un elemento importante a tener en cuenta en la detección de talentos y un aspecto deseable.

La presencia de adversarios diestros y de adversarios zurdos obliga a los deportistas de combate a tener preparados dos sistemas (técnico-tácticos y ofensivo-defensivo) en función de la propia lateralidad funcional y al ajuste de ésta a dos situaciones distintas de combate: *Aiyotsu* (duelo simétrico), es decir, diestro contra diestro o zurdo contra zurdo; *Kenka-yotsu* (duelo asimétrico o opuesto), esto es, diestro contra zurdo. G. Azémar (1.993) considera las interacciones próximas como situación ventajosa para los zurdos.

¹ Las observaciones realizadas nos permiten afirmar que la guardia es un elemento fuertemente lateralizado en el judo, y que muy raras son las conductas ambidextras en cuanto a este factor.

² En esta descripción nos referimos a la posición dominante y habitual en combate, pero no se excluye ni se simplifica la existencia de fases del combate donde el combatiente esta o se mueve de otras formas no descritas.

En el *Ayotsu* la principal característica es la situación de ambos contendientes frente a frente. La línea imaginaria que une los pies de cada uno de los contendientes es paralela a la de su adversario (descrito por Cechini, J. (1.989: 37)).

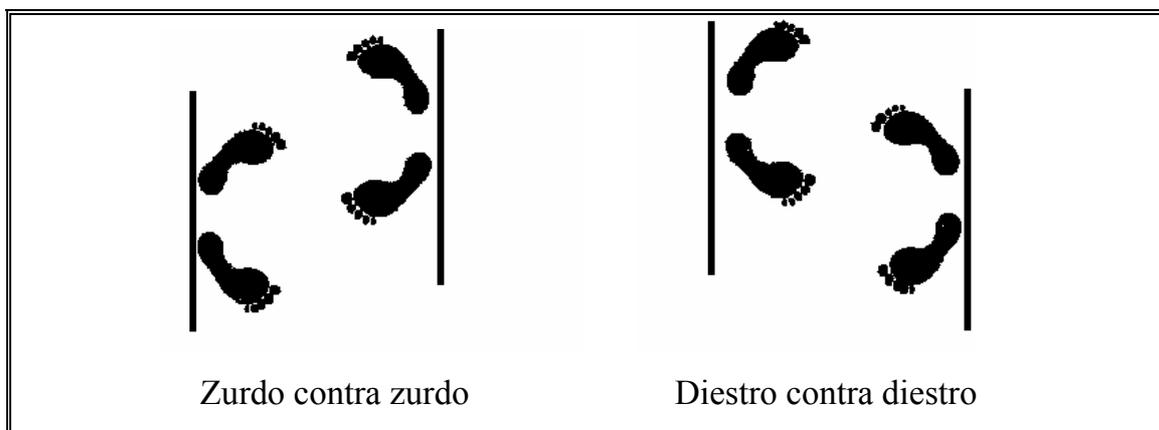


Fig. 13.- “Ayotsu” combates simétricos.

En el *Kenka-yotsu* el judoka se encuentra con el costado de su adversario. Los zurdos adelantan su pie y costado izquierdo, mientras que los diestros adelantan su pie y su costado derechos. En este caso la línea imaginaria que uniría los pies de cada uno de los judokas formaría un ángulo con la línea formada por su adversario (Cechini, J. 1.989: 37).



Fig. 14.- “Kenka-yotsu” combate opuesto o asimétrico.

La distancia de esta línea imaginaria que une los talones de cada uno de los judokas es variable en función del tipo de agarre *Kumi-kata* utilizado por los judokas enfrentados, así como de la posición adoptada, relativamente erguido *Sizhen-hontai* (posición natural) que permite proximidad al adversario y relativamente flexionado *Jigo-hontai* (posición defensiva) que nos aleja del adversario.

OBJETIVO

Analizar el porcentaje de zurdera podal en la élite del judo nacional de categorías inferiores (cadetes y junior), para comprobar si se trata de un elemento deseable en la detección de talentos.

MÉTODO

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:

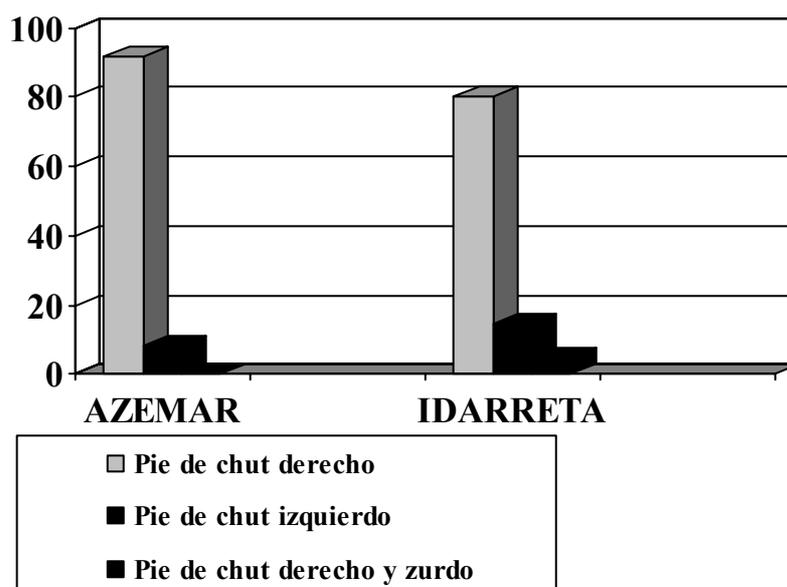
1.- En Murcia con los judokas sub 15 y sub 17 en el C.A.R. (Centro de alto rendimiento).

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.

RESULTADOS

	G.Azemar 1.970		Idarreta 2.000	
	N	(%)	N	(%)
Pie de chut derecho	602	(91,9)	114	(80,3)
Pie de chut izquierdo	53	<u>(8,1)</u>	21	<u>(14,8)</u>
Pie de chut derecho o izquierdo	N.R.		7	(4,9)



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) *Latéralidad 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.