



## V CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES



### Título: Tiempo disponible para adaptaciones estratégicas y técnico-tácticas en el combate de Judo de alto nivel.

**Autores:** DAVID SORIANO <sup>a</sup>, ALFREDO IRURTIA <sup>a</sup>, RAIMON MILÀ-VILLARROEL <sup>b</sup>, RAFAEL TARRAGO <sup>a</sup>, XAVIER IGLESIAS <sup>a</sup>

<sup>a</sup> INEFC, Universitat de Barcelona (Barcelona, Spain) <sup>b</sup> University of Vic (Barcelona, Spain)

### Introducción y Objetivos

Se ha demostrado la importancia del análisis observacional en los deportes de combate a la hora de analizar, diagnosticar y reportar, a deportistas y a entrenadores, determinados aspectos o factores para optimizar el rendimiento deportivo. La estructura temporal del combate de judo combina de manera intermitente secuencias de esfuerzo (SE) de alta intensidad con breves periodos de pausa. El objetivo del presente estudio fue encontrar aspectos temporales destacables para incorporar nuevos contenidos y conceptos a los entrenamientos.

### Material y Métodos

Diseño observacional puntual, nomotético y multidimensional. Se analizaron 150 combates de torneos de alto nivel de judo durante el año 2010 de tres categorías de peso femeninas -48 (n=25), -63 (n=25) y +78 kg (n=25) y tres masculinas -60 (n=25), -81 (n=25) y +100 kg (n=25).

### Resultados

Resultados y discusión: El tiempo medio de pausa tras el *matte* por SE fue de  $7.9 \pm 3.2$  s ( $7.6 \pm 3.1$  s mujeres y  $8.20 \pm 3.3$  s hombres). El de desplazamiento, sin contacto con el rival tras el *hajime*, previo a la lucha de  $3.9 \pm 2.3$  s por SE (hombres  $3.9 \pm 2.3$  s y mujeres  $4.0 \pm 2.4$  s). Sumando las dos variables da 12 s, tiempo relevante para el entrenamiento de la toma de decisiones. El entrenador únicamente puede dar consignas durante la pausa y el deportista puede plantearse como y cuando ejecutarlas hasta justo antes de entrar en contacto con el oponente, tras el *hajime*. Este hecho debería tenerse en cuenta en la preparación técnico-táctica y estratégica. Defendemos la necesidad de entrenar la gestión de estos tiempos, orientando al judoka en la preparación de la toma de decisiones específica.

### Discusión y Conclusiones

Los tiempos entre SE deberían ser utilizados para potenciar planteamientos estratégicos por parte de entrenadores y deportistas con el fin de optimizar la gestión de los distintos tiempos de combate y obtener beneficios a nivel de resultados.

*Estudio incluido en proyectos I+D (PSI2015-71947-REDT; MINECO/FEDER, UE; DEP2015-66069-P; MINECO/FEDER, UE] y con el apoyo de los grupos de investigación SGR (GRID, 2014 SGR971; GISEAFE, 2014 SGR 1240; GRCE, 2014 SGR 1665).*