

Soriano, D.¹, Iruetia, A.¹, Milà-Villarroel, R.², Tarrago, R.³, Iglesias, X.¹

¹ Grup de Recerca en Ciències de l'Esport de l'INEFC Barcelona (GRCE). INEFC Barcelona (Universitat de Barcelona)

² Research Group Models, methodology and methods of health and social outcomes (M30). Universitat de Vic (Barcelona)

³ Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport (GISEAFE). INEFC Barcelona (Universitat de Barcelona)

Introducció

Saber la estructura temporal de un deporte es fundamental para hacer coincidir metas competitivas con el entrenamiento necesario para lograrlas (Barris *et al.*, 2008). El objetivo del presente estudio fue caracterizar la estructura temporal del combate de judo de élite en función del sexo y diferentes categorías de peso.

Metodología

Para la realización de este estudio se llevó a cabo una observación activa y no participante de diseño nomotético, puntual y multidimensional (Anguera *et al.*, 2011). Se

Resultados y discusión

Se obtuvieron diferencias en variables relacionadas con la lucha y permanencia del agarre ($p < .05$), esto debe ser tenido en cuenta a la hora de planificar los entrenamientos (Miarka *et al.*, 2014). Los hombres emplean más tiempo para conseguir el *kumi kata* (8.4 ± 3.1 s vs 4.7 ± 2.0 s), en cambio las mujeres lo conservan más tiempo (7.3 ± 4.0 s vs 6.1 ± 3.5 s, $p < .05$). En hombres, +100 kg fue el peso masculino que conservó más tiempo el agarre (9.5 ± 3.7 s), y los de -60 kg (8.3 ± 1.9 s) y -81 kg (9.4 ± 2.7 s) los que emplearon más tiempo para conseguirlo. Las mujeres de +78 kg, respecto a las de -48 kg y -63 kg, tardaron más en lograrlo (5.7 ± 2.2 s vs 4.0 ± 1.7 s y

te fue superior en mujeres (6.4 ± 2.9 s vs 4.3 ± 1.9 s, $p < .05$).

Conclusiones

Existen diferencias temporales significativas entre pesos del mismo y distinto sexo, en relación al agarre. Destacamos la importancia de adaptar los procesos de entrenamiento técnico-tácticos y condicionales vinculados al *kumi kata* a los registros obtenidos en nuestro estudio, principalmente en lo que se refiere al trabajo de construcción del agarre y en mantenerlo una vez conseguido. Con el fin de optimizar el entrenamiento de judokas de élite en función del sexo y categoría de peso.

Tabla 1: Variables de tiempo y movimiento en el combate de judo (en general, y masculino vs. femenino)

	Todos los combates	Combates masculinos	Combates femeninos	t-value	p-value
Combates (n)	150	75	75		
TOGT (s)	$13,3 \pm 5,6$	$14,5 \pm 5,3$	$12,0 \pm 5,6$	2,826	0,005
TRGT (s)	$6,6 \pm 3,2$	$8,4 \pm 3,1$	$4,7 \pm 2,0$	8,728	0,001
ACGT (s)	$6,7 \pm 3,8$	$6,1 \pm 3,5$	$7,3 \pm 4,0$	-1,946	0,045

Los datos se expresan como media \pm desviación estándar

Trying Gripping Time (TRGT) o Tiempo intentando agarrar el *kumi kata*

Es el tiempo durante el que los judokas están luchando de manera dinámica por conseguir el agarre deseado



Accomplished Gripping Time (ACGT) o Tiempo con el *kumi kata* establecido

Es el tiempo en el que los dos judokas están con el agarre, lo mantienen a dos manos y de manera estática preferentemente



Total Gripping Time (TOGT) o Tiempo total de lucha por el *kumi kata*

Esta variable es la suma del TRGT + ACGT

analizaron 150 combates de alto nivel del año 2010 de tres pesos femeninos -48 kg (n=25), -63 kg (n=25) y +78 kg (n=25) y tres masculinos -60 kg (n=25), -81 kg (n=25) y +100 kg (n=25), elaborando un instrumento de observación *ad hoc*. Se utilizó una ANOVA de dos vías para analizar las diferencias.

4.5 ± 1.8 s, respectivamente) pero también las que lo mantuvieron más tiempo (10.1 ± 5.0 s vs 5.5 ± 2.1 s y 6.4 ± 2.9 s). Comparando sexos +78 kg y +100 kg, -63 kg y -81 kg y, -48 kg y -60 kg, en todos los casos los hombres emplearon más tiempo luchando por tener el *kumi kata* (9.4 ± 4.5 s vs 4.5 ± 1.8 s, $p < .001$) y el tiempo con és-

- Anguera, M.T., et al. (2011). Cuadernos de Psicología del Deporte, 11(2), 63-76.
- Barris *et al.* (2018). *Sports Medicine*, 38(12), 1025-1043.
- Miarka *et al.* (2014). *Journal of Sports Sciences*, 32(16), 1529-1538.

Contacto: sorianodavid22@hotmail.com
rtarragog@gmail.com
xiglesias@gmail.com

