

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 (M3O). Universitat de Vic (Barcelona)

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

Introducción

Está demostrada 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 (Miarka *et al.*, 2010). 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.

Resultados y discusión

El tiempo medio de pausa tras el *matte* por SE fue 7.9 ± 3.2 s (7.6 ± 3.1 s mujeres y 8.20 ± 3.3 s hombres). El de desplazamiento, sin contacto con el rival tras el *hajime*, previo a la lucha 3.9 ± 2.3 s por SE (hombres 3.9 ± 2.3 s y mujeres 4.0 ± 2.4 s).

Teniendo en cuenta ambos parámetros temporales, los judokas disponen de 12 valiosos segundos, para un posible replanteamiento estratégico de los combates. El entrenador, según normativa de la International Judo Federation, únicamente puede dar consignas durante la pausa y el depor-

Conclusiones

El tiempo de pausa entre *matte* y *hajime* unido al de desplazamiento sin contacto tras los *hajime*, nos da un tiempo aproximado de 12 s, que consideramos relevante para el entrenamiento y desarrollo de la toma de decisiones en combate justo al inicio de las SE.

Estos tiempos entre secuencias de combate 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.

Tabla 1: Variables de tiempo en el combate de judo en relación al tiempo disponible para variaciones tácticas y las referentes al número y duración de las secuencias de esfuerzo (en general, y masculino vs femenino)

	Todos los combates	Combates masculinos	Combates femeninos	t-value	p-value
Combates (n)	150	75	75		
PT (s)	$7,9 \pm 3,2$	$8,2 \pm 3,3$	$7,6 \pm 3,1$	1,114	0,267
DWC (s)	$3,9 \pm 2,3$	$3,9 \pm 2,3$	$4,0 \pm 2,4$	-0,293	0,770
SE (n)	$9,7 \pm 4,9$	$9,6 \pm 4,8$	$9,9 \pm 5,1$	-0,347	0,729
STE (s)	$22,4 \pm 7,1$	$23,0 \pm 6,8$	$21,8 \pm 7,3$	1,048	0,296

Los datos se expresan como media \pm desviación estándar



Pause Time (PT)

Tiempo que transcurre desde que el árbitro detiene el combate (*matte*) hasta que se reanuda (*hajime*)



Displacement Without Contact (DWC)

Tiempo que transcurre desde la reanudación del combate hasta que se produce el primer contacto para realizar el *kumi kata*

Sequences of Effort (SE)

Una secuencia de esfuerzo es cada una de los ciclos *hajime-matte* que se producen dentro de un combate desde el momento en que el árbitro da el inicio del mismo, hasta su conclusión

Sequence Time Effort (STE)

Es la duración de cada una de las secuencias de esfuerzo (SE)

Metodología

Para la realización de este estudio se utilizó metodología observacional, mediante un diseño nomotético, puntual y multidimensional (Anguera *et al.*, 2011). Se analizaron 150 combates de torneos de alto nivel de judo durante el año 2010 de tres categorías de peso femeninas -48 kg (n=25), -63 kg (n=25) y +78 kg (n=25) y tres masculinas -60 kg (n=25), -81 kg (n=25) y +100 kg (n=25).

tista puede plantearse cómo y cuándo ejecutarlas hasta justo antes de entrar en contacto con el oponente, tras el *hajime*. Esto debería tenerse en cuenta en la preparación técnico-táctica y estratégica (Marcon *et al.*, 2010). Defendemos la necesidad de entrenar la gestión de estos tiempos, orientando al judoka en la preparación de la toma de decisiones específica.

Referencias

- Anguera, M.T., et al. (2011). Cuadernos de Psicología del Deporte, 11(2), 63-76.
- Miarka *et al.* (2010). *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 5, 427-431.
- Marcon *et al.* (2010). *Journal of Quantitative Analysis in Sport*, 6, 1-13.

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

