

## La enseñanza de las técnicas de hombro del Judo en deportistas Infantiles de Guayas

### Teaching Judo shoulder techniques to children athletes from Guayas

Félix Leonardo Cedeño García<sup>1</sup>; Gonzalo García Menéndez<sup>2</sup>; Arturo Bravo Andrade<sup>3</sup>

---

Félix Leonardo Cedeño García  
Federación Deportiva del Guayas  
[felixjudo73@gmail.com](mailto:felixjudo73@gmail.com).

ORCID <https://orcid.org/0009-0003-5505-2043>

Gonzalo García Menéndez  
Universidad de Guayaquil  
[gonzalo.garciam@ug.edu.ec](mailto:gonzalo.garciam@ug.edu.ec)  
ORCID <https://orcid.org/orcid-0000-0001-8112-6294>

Arturo Bravo Andrade  
Universidad de Guayaquil  
[arturo.bravoa@ug.edu.ec](mailto:arturo.bravoa@ug.edu.ec)  
ORCID <https://orcid.org/0009-0002-4290-0536>

#### RIAF. Revista Internacional de Actividad Física

Universidad de Guayaquil, Ecuador

**Periodicidad:** Semestral

Vol. 2, núm. 1, 2024

[revista.riaf@ug.edu.ec](mailto:revista.riaf@ug.edu.ec)

**Recepción:** 20 de noviembre de 2023

**Aprobación:** 18 de diciembre de 2023

**URL:** <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf>

**DOI:** <https://doi.org/10.53591/riaf.v2i1.358>

Los autores que publican en RIAF conocen y aceptan las siguientes condiciones: Los autores retienen los derechos de copia (copyright) sobre los trabajos, y ceden a RIAF el derecho de la primera publicación del trabajo, bajo licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 que permite a terceros compartir la obra siempre que se indique su autor y su primera publicación esta revista. Los autores conservan los derechos de autor y garantizan a RIAF el derecho de publicar el trabajo a través de los canales que considere adecuados. Los autores son libres de compartir, copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la versión

**Resumen:** Las técnicas de hombros en el judo son las que más alto porcentaje tienen dentro de la aplicación de los distintos deportistas sin importar edad, género, categoría y peso; son técnicas de gran importancia en el Go kyu, desde el principio de la enseñanza son técnicas que se aprenden, se pulen y se perfeccionan a lo largo de la carrera deportiva, y su preparación debe estar guiada de forma metodológica. Es así que se planteó un grupo de ejercicios físicos y técnicos para conseguir un mejor rendimiento del Kata waza (técnicas de hombro) en los deportistas de la categoría infantil de la federación deportiva del Guayas a través de su Asociación de Judo provincial. Como objetivo se planteó la propuesta de Desarrollar una metodología adecuada, mediante ejercicios técnicos y físicos, para la enseñanza, desarrollo y entrenamiento de las técnicas de hombro, poniendo en práctica un trabajo de investigación en donde se utilizan métodos cuantitativos experimentales y se perfeccionará a través del análisis estadístico de datos primarios y bibliográficos. El tipo de investigación se presenta de forma descriptiva, experimental desarrollándose mediante el enfoque mixto cualitativo y cuantitativo, para llegar a establecer el problema característico de las técnicas de hombro. La población constó de 24 deportistas, 14 en el Dojo Juan Carlos Faidutti y 10 en el Dojo del Polideportivo Huancavilca. El muestreo se caracterizó por la intencionalidad de llevar el control del progreso planteado en el grupo de los 14 deportistas. A la postre se pudo obtener buen impacto en lo deportivo, físico-técnico, ya que hubo una mejora representativa con los primeros test, así como en lo anímico y social, ya que los deportistas se sintieron de buen ánimo al trabajar en cada entrenamiento, con el principio básico de mejorar individual y colectivamente, sintiéndose cada vez más fuertes, rápidos y con mejor

del trabajo publicado en RIAF, haciendo reconocimiento a su publicación en esta revista. Se autoriza a los autores a difundir electrónicamente sus trabajos una vez que sean aceptados para publicación.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

resistencia a los estímulos en cada sesión deportiva.

**Palabras Claves:** técnicas de hombro, metodología, ejercicios técnicos y físicos.

#### **ABSTRACT**

The shoulder techniques in judo are the ones with the highest percentage within the application of the different athletes regardless of age, gender, category and weight; They are techniques of great importance in Go kyu, since the beginning of the teaching they are techniques that are learned, polished and perfected throughout the sports career, and their preparation must be methodologically guided. Thus, a group of physical and technical exercises was proposed to achieve a better performance of the Kata waza (shoulder techniques) in the athletes of the children's category of the Guayas sports federation through its provincial Judo Association. The objective was the proposal to develop an adequate methodology, through technical and physical exercises, for the teaching, development and training of shoulder techniques, putting into practice a research work where experimental quantitative methods are used and will be perfected through of the statistical analysis of primary and bibliographic data. The type of research is presented in a descriptive, experimental way, developing through a mixed qualitative and quantitative approach, in order to establish the characteristic problem of shoulder techniques. The population consisted of 24 athletes, 14 in the Juan Carlos Faidutti Dojo and 10 in the Huancavilca Sports Center Dojo. The sampling was characterized by the intention of keeping track of the progress proposed in the group of 14 athletes. In the end, it was possible to obtain a good impact in sports, physical-technical, since there was a representative improvement with the first tests, as well as in the emotional and social aspects, since the athletes felt in good spirits when working in each training session, with the basic principle of improving individually and collectively, feeling stronger, faster and with better resistance to stimuli in each sports session.

**Keywords:** shoulder techniques, methodology, technical and physical exercises.

## **Introducción**

El judo es un arte marcial pero también, un deporte de combate que requiere técnica y habilidad excepcional para lanzar y derribar al oponente utilizando varias técnicas, incluyendo técnicas de hombro. La técnica de hombro es una de las habilidades más importantes en el judo, ya que permite al deportista tomar ventaja sobre su oponente en el combate. La identificación de las mejores prácticas en el diseño de un programa de entrenamiento de hombro específico para judocas, para lograr una buena ejecución que contenga “Ikioi o Azumi” término utilizado para describir una forma de ataque o embestida vigorosa y enérgica. Esta técnica se caracteriza por la determinación y la fuerza explosiva del judoca al ejecutar el movimiento. Se utiliza para romper el equilibrio del oponente y tomar el control de la situación. Consiste en un avance rápido y decidido hacia el adversario, con la intención de derribarlo o desequilibrarlo mediante una combinación de movimientos de manos, piernas y caderas. Esta técnica requiere un buen control del cuerpo, así como un dominio de la técnica de agarre y desplazamiento.

Ohlenkamp (2006) indica la importancia que los judocas tengan un sistema de entrenamiento de hombro efectivo para mejorar y reducir el riesgo de lesiones. Ippon Seoi Nage es una habilidad técnica de lanzamiento en el Judo que se ejecuta mediante un lanzamiento de hombro, requiere una buena coordinación, equilibrio y sincronización entre el judoca y el oponente, el judoca realiza un movimiento de rotación, llevando al oponente sobre su espalda y cayendo hacia el suelo.

La técnica implica utilizar el impulso y la fuerza del cuerpo para lanzar al oponente con poder y control. La misma Investigación define al Morote-seoi nage, el judoca se coloca en frente y agarra la solapa del judogi del oponente con una mano, mientras que la otra mano agarra la manga opuesta. A medida que el oponente se acerca, el judoca realiza un movimiento de volteo hacia atrás, ubicándose de espaldas a su adversario, llevando al oponente sobre su hombro mientras se coloca en una posición de cucullas. Eri seoi nage es una técnica de lanzamiento en el judo que se realiza utilizando el agarre en el cuello o solapa del oponente. "Eri" significa "solapa" en japonés, y "seoi" se refiere a un tipo de lanzamiento en el que se utiliza el hombro. En esta técnica, el judoca utiliza su hombro y su propio impulso para lanzar al oponente sobre su espalda.

Para Ghetti (2016) los Nage Waza, son técnicas definidas de proyección. En el judo, los "nage" se refieren a las técnicas de lanzamiento. Estas técnicas según la International Judo Federation. (2019) se utilizan para proyectar al oponente al suelo con el objetivo de conseguir la puntuación máxima (Ippon) o menor puntaje (waza-ari). Algunas de las técnicas de lanzamiento más comunes en el judo incluyen:

1. Seoi-nage: Lanzamiento sobre el hombro.
2. O-soto-gari: Lanzamiento exterior con barrido al pie.
3. Uchi-mata: Lanzamiento interior con barrido al muslo interno.
4. Harai-goshi: Lanzamiento barrido de cadera.
5. Tai-otoshi: Lanzamiento en caída corporal.
6. Ippon-seoi-nage: Lanzamiento de hombro en una sola oportunidad.

Una de las características clave de Ippon-seoi-nage es una entrada dinámica y enérgica. Sin embargo, existen dificultades para generar suficiente impulso y velocidad en su entrada, lo que resulta en una técnica débil o ineficaz. El agarre incorrecto del oponente puede afectar la ejecución de la técnica, si el agarre no es lo suficientemente firme puede ser difícil controlar al oponente, también es importante tener un buen equilibrio y control corporal, si esto no se logra resulta en una ejecución deficiente. Por último, la falta de coordinación entre los movimientos de brazos y piernas, afecta la fluidez y efectividad de la técnica (Yamashita & Draeger, 1992).

En América Latina existen varias problemáticas en la enseñanza de las técnicas de hombro en el judo, están van desde un limitado acceso a instalaciones y recursos adecuados, escasez de instructores calificados, la falta de recursos financieros puede afectar la disponibilidad de instalaciones adecuadas, equipamiento de calidad, barreras culturales y de idioma, así como también el acceso a recursos educativos actualizados y oportunidades de capacitación para los instructores y practicantes (Salgado, & Sztrajtmán, D. 2016).

En Ecuador, la enseñanza de las técnicas de hombro y otras técnicas de judo enfrentan desafíos similares a los mencionados anteriormente para América Latina en general.

La investigación se realizará en las categorías infantiles con judocas de la asociación Provincial Federación Deportiva de Guayas (FDG), los mismos que se realizarán dos grupos uno de experimentación y otro de control para medir el impacto de los ejercicios propuestos y su efectividad.

El programa de entrenamiento debe incluir ejercicios de fuerza, que potencien la acción física de tronco y extremidades inferiores y superiores; así como de movilidad, técnicas de control de movimiento, en (Kuzushi, Tsukuri, y Kake) respiración (momento de ataque en inspiración o expiración), además de estiramientos estáticos y dinámicos compuesto por ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas generales, la fuerza sería una capacidad determinante al momento de ejecutar estas acciones técnicas. Ya que esta capacidad física es la encargada de realizar un trabajo o movimiento sobre una materia, modificando su forma o dirección, tornándose el objetivo principal de las técnicas de judo.

Así mismo no podemos dejar pasar por alto la importancia de la potencia en la fuerza, la cual es el máximo esfuerzo en el menor tiempo posible, con esto se conseguiría realizar las técnicas de hombro a mayor velocidad con la mejor eficacia posible.

## **Materiales y métodos**

El trabajo tiene un alcance exploratorio a través de la aplicación de métodos del nivel teórico y empírico para constatar el estado de la problemática en los judocas de 11-12 años que participan regularmente en los dojos del polideportivos Huancavilca y Juan Carlos Faidutti Dojo de la ciudad de Guayaquil. Se aplicarán test físicos, técnicos y cuestionario para identificar la magnitud del problema abordado.

## Resultados

En los últimos cuatro años el judo infantil de Guayas y del Ecuador viene mostrando un déficit técnico en las proyecciones de hombro, esto quedó evidenciado en el último panamericano de Panamá 2022, en el cual se presenció en el arbitraje continental de la Confederación Panamericana de Judo, nuestros deportistas ejecutaban las técnicas de hombro realizando el Tai Sabaki, pero al momento de Tsukuri aterrizaban con sus rodillas al tatami, con la esperanza de que el Uke se desequilibre en un propio Kuzushi, y poder conseguir el Kake; pero, si esto no se daba, la técnica era fallida o penalizada por falso ataque.

Consultando a entrenadores experimentados y especialistas en estas categorías de edades, se relacionó que, las metodologías de enseñanza utilizada por los profesores encargados de los procesos formativos en la actualidad no cumplen con los fundamentos básicos, ya sea por la necesidad de resultados a corto y mediano plazo en que la exigencia aún no es tan preponderante como si lo es en las postrimerías de la formación en categorías siguientes.

Las técnicas de hombro que se utilizan en el judo en las edades 11-12 años de la categoría Infantil son: Morote Seoi Nage, Ippon Seoi Nage y Eri Seoi Nage. La elaboración de un sistema de ejercicio para mejorar las técnicas de hombro en el Judo es un enfoque positivo para mejorar el rendimiento en este deporte. Sin embargo, hay varios factores críticos que deben considerarse al diseñar y llevar a cabo tal sistema.

A continuación se presentan los instrumentos de diagnóstico del estado del problema investigado: Datos generales, estatura, peso en Kg, Salto de longitud sin carrera de impulso, 40 metros lanzados, Resistencia abdominal (Abdominales), Flexión de codos, Carrera de 1000 metros planos, Test físico-técnico Especial (Uchikomi 30”), Uchikomi levantando 2’, Proyecciones 15”. Los resultados fueron los siguientes:

A continuación se presenta los resultados de los test técnicos judocas infantiles de la Asociación de Judo del Guayas.

**Tabla 1. Primer test técnico para ejecución de técnicas de hombro Dojo Juan Carlos Faidutti.**

TEST TECNICO SEGÚN GUIA DE OBSERVACIÓN																																																			
FECHA		12/5/2023																																																	
1		PREPARACION								2		DESEQUILIBRIO (kuzushi)								3		ENTRADA (Tsukuri)								4		LANZAMIENTO (Kake)																			
		HIKITE				TSURITE						La tracción en los movimientos, desde el HIKITE				Elevación de Uke y dirige la técnica, desde TSURITE						Realiza el movimiento coordinado entre el tren superior y el inferior						Realiza la elevación de UKE con fuerza de flexión de piernas				Ejecuta tracción de brazos para el lance				Lanza por encima del hombro				Uke cae en dirección norte en realicen a TORI				TORI, mantiene el control del agarre				TORI, permanece en equilibrio.			
ACCIÓN		Acción de agarre de la manga de UKE, por debajo del codo.				Acción de agarre en la solapa de UKE, sobre el pectoral																																													
Nº	DEPORTISTA	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M										
1	JUDOCA 1				X							X					X						X																												
2	JUDOCA 2				X							X					X						X																												
3	JUDOCA 3					X						X					X						X																												
4	JUDOCA 4					X						X					X						X																												
5	JUDOCA 5					X						X					X						X																												
6	JUDOCA 6		X									X					X						X																												
7	JUDOCA 7					X						X					X						X																												

[illegible]

*Fuente: Elaborado por autor*

*Tabla 2. Test técnico para ejecución de técnicas de hombro Dojo Polideportivo Huancavilca.*

[illegible]

*Fuente: Elaborado por autor*

### Acciones para el perfeccionamiento de las acciones técnicas

Técnica de proyecciones: Se dedicará tiempo a estudiar y perfeccionar la técnica de cada proyección seleccionada. Los participantes trabajarán en los movimientos específicos de agarre, posicionamiento, entrada y finalización para cada técnica.

Ejercicios de repetición y drill: Se llevarán a cabo ejercicios de repetición y drill para que los judocas practiquen la técnica de proyecciones de manera repetida y consistente. Esto ayudará a mejorar la memoria muscular y la fluidez en la ejecución de las técnicas.

Entrenamiento en parejas: Los judocas trabajarán en parejas para simular situaciones de combate y practicar la ejecución de proyecciones contra oponentes reales. Se enfatizará la comunicación y la retroalimentación entre los compañeros para mejorar conjuntamente la técnica.

Entrenamiento específico de agarre y kumi-kata: Se realizarán ejercicios específicos para desarrollar un agarre sólido y eficiente, así como para mejorar el kumi-kata (control de la manga y solapa del uniforme del oponente). Un buen agarre es fundamental para establecer el control y la ventaja en las proyecciones.

Entrenamiento de reacción y adaptabilidad: Se llevarán a cabo ejercicios que fomenten la capacidad de leer y anticipar los movimientos del oponente, así como para responder de manera rápida y efectiva con la proyección adecuada en función de la situación.

## **Conclusiones**

En el trabajo de esta tesis, mediante la consulta bibliográfica realizada se puede demostrar la gran importancia que tienen los Kata Waza (técnicas de hombro) en el judo, así mismo su enseñanza, pulimento técnico, perfeccionamiento y preparación técnica como físicamente. En este trabajo centramos la atención al grupo etario de 11 y 12 años de edad de los deportistas de la Aso Judo Guayas.

En el primer test se evidencio la carencia técnica de los niños testeados, mediante la guía de observación técnica. Desde el inicio del kumikata demostraron falta de elementos básicos y la necesidad de reforzar esa enseñanza para poder aplicar los ejercicios de la propuesta.

## **Referencias Bibliográfica**

- Arévalo Suquitana, J. (mayo de 2019). Repositorio UNEMI. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwjw9Kd1JiAAxUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2F repositorio.unemi.edu.ec%2Fbitstream%2F123456789%2F4574%2F1%2FAREV ALO%2520SUQUITANA%2520JIMMY%2520ALEX.pdf&psig>
- Botta Lamorú, C. (2020). Bachelor's thesis, Universidad de Holguín.
- Espinosa-Mildestein, M., & González-Pascual, J. (2018). Metodología para la ejecución de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación del judoka. .
- Estuardo, P. (2021).
- Franchini, E. (abril de 2001). Estudo de caso das mudanças fisiológicas e de desempenho de judocas do sexo feminino em preparação para os Jogos Pan-americanos. 21-27.
- Garnero, O. (2017). Campeonato Panamericano en Chile. Memorias de la historia del Gokyu. Santiago.
- Ghetti, R. (2016). Lecciones de Judo. Edutorial de Vecchi, S.A.
- Gómez, L., Vega, J., & Rodríguez, D. (2021).
- Gómez, L., Vega, J., & Rodríguez, D. (2021).
- Gómez, M., & Vega, C. (s.f.).
- Gutiérrez, A. P. (23 de mayo de 2019). Archivo digital docencia investigación. Obtenido de <https://addi.ehu.es/handle/10810/43510>
- Moncayo Verdugo, D. (2023).
- Ohlenkamp, N. (2006). Judo Info. Obtenido de <https://www.judoinfo.com/techdrw/26-seoi-nage/>
- Ramirez, D., Cisneros, M., & Wilson, M. (2022). Ejercicios para mejorar la efectividad en la técnica de proyección “Seoi Nage” en atletas de judo.
- Sánchez, A., Tipan, J., Mera, M., & Romero, E. (2021). Revista Cognosis. ISSN 2588-0578, 6(EE-I), 57-64.
- Tola, O; Pereira, L; Cruz, M; Navarro, J; Mieres, A; Duque, M. (2020). Sistema de ejercicios específicos dirigidos al mejoramiento de la resistencia específica en la ejecución de la técnica de judo ippon seoi nage. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.
- Valdivia Quintero, R., Gutiérrez Cruz, M., & Rondan Elizalde, M. (2020). Enseñanza-aprendizaje del judo en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte, 17(44), 86-96.
- Villalobos Villa, C., Martínez Alvarado, I., Sánchez Serna, N., Gómez Agudelo, S., & Cárdenas Fonseca, V. (2020). Aporte del judo al desarrollo socioeducativo y conductual en niños con TDAH en etapa de infancia, aplicado en el Club Kin-Dai de Cali.