



La enseñanza de judo suelo mediante descubrimiento guiado. Una propuesta para Hon kesa gatame

Juan Bonitch Domínguez
José Macarro Moreno
jomaevama@eresmas.com

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad de Granada
(España)

Resumen

El presente artículo pretende proponer una metodología distinta a la utilizada de forma tradicional en la enseñanza aprendizaje del Judo. Frente a la técnica de enseñanza por instrucción directa basada en la transmisión de modelos, sugerimos una propuesta alternativa basada en plantear al alumno situaciones de enseñanza que le obliguen a buscar soluciones, a resolver problemas motrices, utilizando una técnica de enseñanza por indagación. Dentro de este tipo de metodología, nos centramos en el estilo de enseñanza por descubrimiento guiado y siguiendo este estilo exponemos una propuesta de enseñanza aprendizaje de Hon kesa gatame.

Palabras clave: Estilo de enseñanza por descubrimiento guiado. Enseñanza aprendizaje del Judo.

1. Introducción

La enseñanza del Judo tradicional se ha basado en un planteamiento, aun vigente en muchos casos, de rigidez y formalismo típico de un arte marcial fundamentado en la filosofía oriental.

Así, esta enseñanza se ha apoyado en estilos de enseñanza que Delgado (1991) denomina tradicionales, como son el mando directo y asignación de tareas. Estos estilos se centran en una técnica de enseñanza por instrucción directa basada en la transmisión de un modelo, por parte del profesor, que tienen que copiar los alumnos creando una dependencia absoluta de éste. Se da la lección magistral y la figura del profesor se convierte en el eje principal en este tipo de enseñanza, realizándose aprendizajes directivos y poco reflexivos para el alumno.

En la actualidad están surgiendo propuestas alternativas basadas en los nuevos planteamientos de enseñanza aprendizaje. Como indica Terry (2000), el Judo como deporte de combate, no se mantiene fuera de los cambios operados en la sociedad, en las ciencias y se apoya al igual que los demás deportes en nuevos métodos. Estas propuestas alternativas se centran en plantear al alumno situaciones de enseñanza que le obliguen a buscar soluciones, a resolver problemas motrices y no a seguir un modelo.

A este respecto, Kolychkin (1990), Jiménez (1991) y Terry (1996) nos ofrecen una serie de orientaciones en torno a la enseñanza-aprendizaje del Judo basadas en plantear al alumno situaciones técnicas tácticas. Terry (2000) indica la necesidad de plantear en la enseñanza del Judo gran variedad de situaciones que obliguen al alumno a un continuo reordenamiento de los movimientos. Este método nos habla además del empleo de habilidades ya adquiridas en situaciones variadas. Es el planteamiento del proceso Enseñanza - Aprendizaje del Judo a partir de Esquemas Técnico - Tácticos (Terry, 1996).



En este mismo sentido, Méndez (1998) plantea una metodología de enseñanza del Judo basada en la indagación y el juego, potenciadora del pensamiento táctico. Para este autor el hecho de presentar una enseñanza lúdica no está reñido con el aprendizaje correcto de las técnicas, ni con un efectivo desarrollo físico-psíquico del alumno.

Según Carratalá (1996) el Judo, como juego reglado y competitivo entre dos seres inteligentes y cuya finalidad es el dominio del adversario, viene dado por una oferta ilimitada de posibilidades de práctica. El judo como juego deportivo se debe aprender jugando. Es necesario que la persona participe activamente en el aprendizaje sintiendo sus movimientos como propios, la experiencia práctica y la exploración del propio cuerpo en interrelación con el del adversario es esencial para el aprendizaje.

Como vemos, existe una tendencia actual de enseñanza del Judo mediante técnica de enseñanza por indagación y planteando formas lúdicas de oposición.

La propuesta que realizamos a continuación trata de revalorizar esta idea fundamental de plantear otras formas de enseñar distintas a las tradicionales. En este sentido, planteamos el estilo de enseñanza mediante descubrimiento guiado como una buena opción para la enseñanza-aprendizaje de Judo suelo.

Este estilo de enseñanza lo aplicaremos como ejemplo a la enseñanza de Hon kesa gatame.

2. La enseñanza de judo-suelo mediante estilo de enseñanza por descubrimiento guiado

Para Delgado (1991) el "descubrimiento guiado" junto con la "resolución de problemas" forman los estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno. Para este autor estos estilos son aquellos que plantean situaciones de enseñanza que obligan al alumno a buscar soluciones, a resolver problemas motrices, a un aprendizaje por descubrimiento y que implican por parte del profesor una enseñanza mediante la búsqueda y una intervención didáctica a través de una técnica de enseñanza por medio de la indagación y la investigación.

Pienso que estos estilos de enseñanza son de gran aplicación para la enseñanza-aprendizaje de Judo por las características de este deporte como tarea abierta, individual y que requiere de una gran inteligencia motriz. El Judo, como deporte de oposición que es, supone una tarea abierta en la que el judoka se va a encontrar continuamente con situaciones nuevas que tiene que resolver. Esto implica que no se puede separar técnica y táctica sino que todas las acciones técnicas que aprende el sujeto las tiene que emplear en situaciones de combate que van a ser diferentes cada vez, en función de todas las variables cambiantes de un deporte tan abierto como éste (agarre del contrario, posición del cuerpo, localización en el tatami, acciones que realiza el contrario, etc.).

Así pues, por las características de este deporte, se hace necesario plantear al alumno situaciones de enseñanza-aprendizaje que le obliguen a tomar decisiones, a un aprendizaje de la técnica no por modelos, sino por indagación, en las que el alumno descubra la técnica mediante la resolución de problemas motrices, y esto es lo que nos ofrecen los estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno, como son la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

En la enseñanza del Judo tradicional por modelos predominaban los factores de ejecución del movimiento, es decir, se pensaba que un judoka que ejecutase correctamente la técnica, tal y



como la enseñaba el profesor, después la aplicaría bien a situaciones de oposición. Con los estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno, pretendemos dar importancia al mismo tiempo que a la ejecución a los factores de percepción y decisión, es decir, el alumno al mismo tiempo que aprende una solución técnica a un problema dado en Judo, también está percibiendo una situación de oposición y tomando una decisión con respecto a esta. Obligamos al alumno a indagar, a resolver problemas motrices, por lo que trabajamos su capacidad de percibir situaciones y tomar decisiones, además de ejecutar de forma correcta la técnica adecuada a cada circunstancia.

Resulta obvio que en deportes con tareas muy determinadas (tareas cerradas), estas deben ser enseñadas mediante modelo e instrucción directa pero en deportes como el Judo, deporte típico de regulación externa en el que se da un alto nivel de incertidumbre, la enseñanza debe ser menos instructiva y seguir un planteamiento de enseñanza mediante búsqueda y de situaciones más abiertas. Si enseñamos a los alumnos a observar y a descubrir por sí mismos se optimiza el proceso de aprendizaje.

Con la aplicación de los estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno en Judo pretendemos conseguir los siguientes objetivos:

- Desarrollar en el Judoka, desde el primer momento, la toma de decisión ante los problemas o situaciones motrices que se dan en las situaciones de oposición en Judo.
- Fomentar las actitudes de curiosidad, de indagación, de originalidad. Conseguir judokas creativos, que en el futuro sean capaces de adaptarse a cualquier situación nueva que le planteen el rival para resolverla.
- Transferir a situaciones reales de combate la capacidad de resolver problemas que se da en el proceso de enseñanza aprendizaje en las clases.
- Implicar cognoscitivamente al judoka en su aprendizaje técnico-táctico.
- Desarrollar en el judoka los factores de percepción y decisión al mismo tiempo que la ejecución técnica. Dentro de estos factores son fundamentales la anticipación a la acción del contrario, la atención selectiva, velocidad de reacción ante los gestos del adversario, etc.
- Conseguir una enseñanza-aprendizaje del judo más activa por parte del alumno, dinámica, lúdica y motivante, potenciadora del pensamiento táctico desde la etapa inicial.

Dentro de los estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno tenemos dos modalidades: la resolución de problemas y el descubrimiento guiado. La diferencia entre ambos estriba en que en la resolución de problemas planteamos al alumno situaciones en que puede haber múltiples soluciones, cada alumno puede dar al mismo problema o situación de oposición en Judo una respuesta distinta y todas pueden ser adecuadas.

En el descubrimiento guiado, en cambio, se trata de orientar a los alumnos hacia una única solución al problema planteado. Se utiliza cuando hay técnicas a enseñar que están demostradas su eficacia, pero el profesor no quiere enseñarlas mediante modelo, realizando el ejemplo, sino que se pretende que el alumno las descubra mediante indagación. Así pues, el descubrimiento guiado, a diferencia de la resolución de problemas es una producción convergente, es decir, todos los alumnos van a llegar, orientados por el profesor, a la misma solución.

En el presente artículo vamos a aplicar la técnica de enseñanza por descubrimiento guiado a la enseñanza aprendizaje de Hon kesa gatame en Judo suelo para alumnos noveles. Para ello iremos planteando a los alumnos pequeñas situaciones problema, paso a paso, hasta llegar, a



través de esta búsqueda secuencial, a inmovilizar de forma correcta con Hon kesa gatame. Esta propuesta es una de las múltiples que se podrían realizar y tiene como objetivo fundamental hacer ver la posibilidad de la aplicación de estos estilos de enseñanza al Judo y a partir de ahí, cada profesor-entrenador puede realizar sus propuestas en función de las características de sus alumnos.

3. Concepto, objetivos y utilización de hon kesa gatame

El Judo es un deporte de combate. La lucha comienza en pie y tiene como objetivo derribar al adversario haciéndole caer con toda la espalda o parte de ella en el suelo. Si uno de los contrincantes cae al suelo, o los dos, la lucha continúa y tiene como objetivo luxar, estrangular o inmovilizar al contrario con la espalda en el suelo durante un tiempo determinado. Cuanto más tiempo sea, la puntuación es mayor.

En este artículo planteamos para su enseñanza una técnica de inmovilización, ya que son las primeras que se enseñan en Judo suelo, cuyo objetivo es, como hemos visto, fijar al contrario con la espalda en el suelo el mayor tiempo posible, de tal forma que si pasan 25 segundos sin que uke (que es el que recibe la inmovilización) se escape, habrá ganado el combate tori (que es el que realiza la inmovilización).

La técnica a enseñar es Hon kesa gatame que significa "control por el costado en bufanda". Kesa indica que es un control en diagonal de costado. La técnica se realiza con uke tumbado en tendido supino. Tori se sitúa sentado en el costado derecho de uke. En esta posición, tori rodea con su brazo derecho el cuello de uke lo más que pueda, cogiendo el judogi con la mano. Con su mano izquierda, tori coge el brazo derecho de uke controlándolo y además pasándolo por debajo de su axila y presionando con ésta. Tori debe abrir las piernas y bajar la cabeza al frente para realizar un buen control.

A la hora de realizar de forma correcta hon kesa gatame se deben de tener en cuenta los siguientes fundamentos:

- Correcta utilización del peso del cuerpo: El judoka que está inmovilizando debe sentir que el peso de su cuerpo se encuentra en el sitio preciso. Desde esta posición tori debe controlar el cuerpo de uke de forma relativamente relajada, como si se tratara de una manta húmeda que lo envolviera, es decir, evitando el control directamente en bloque ni con una rigidez excesiva ante las acciones de uke para escapar. La base de sustentación de tori, quedará ampliada cuanto más separadas estén sus piernas, tratando siempre de evitar que uke pueda controlar la pierna más atrasada.

Por último, el centro de gravedad de tori debe estar siempre lo más bajo posible y no situarlo nunca por encima del de uke. Para esto la cadera debe estar bien pegada al suelo.

- Anticipación: Uke para escaparse de la inmovilización necesita apoyarse en el suelo. La búsqueda de estos apoyos informan a tori sobre sus intenciones. En el momento en que se percibe la presión del contacto y la toma de los puntos de apoyo por parte de uke para intentar escapar, tori debe anticiparse modificando la posición de su cuerpo, usando su peso en la dirección

adecuada, justo antes de que se produzca el esfuerzo de uke, para así, anular su tentativa de salirse.

- o Movilidad: tori debe moverse modificando su postura adaptándose a los movimientos de uke, dándole la impresión a éste de trabajar con una masa inerte, difícil de coger y difícil de volcar en bloque. Además de cambiar su posición, pasará a otra técnica en función de las acciones de uke.

4. Propuesta de enseñanza-aprendizaje de hon kesa gatame mediante descubrimiento guiado

La siguiente propuesta está dedicada a alumnos noveles que no conocen o están comenzando en Judo. Así, el ámbito de aplicación es la iniciación a Hon kesa gatame en las primeras etapas de aprendizaje.

Dentro de la enseñanza-aprendizaje de Judo suelo, pensamos que una progresión práctica adecuada en cuanto a objetivos específicos para iniciación sería la que presentamos en el siguiente cuadro:



Nuestra propuesta se ubica en el tercer cuadro, habiendo desarrollado previamente ya los objetivos anteriores. Es una parte del tercer cuadro en el que pretendemos que el alumno sea capaz de inmovilizar en este caso en posición kesa.

Los objetivos del primer cuadro estarían centrados en que el alumno adquiera la capacidad de fijar al oponente de forma general en el suelo, consiguiendo que no se escape. Una vez pasado esto, con el segundo cuadro intentaríamos que el alumno descubra formas de girar y voltear al oponente en el suelo, y como tercer paso, y dentro de este paso está ubicada nuestra propuesta, estaría que el alumno aprenda a inmovilizar al contrario con la espalda en el suelo en las diferentes posiciones yoko, tate, kesa y kami. Nosotros nos centraremos en posición kesa enseñando al alumno en concreto Hon kesa gatame.

Esta progresión de Judo suelo no se quedaría ahí, sino que una vez que el alumno aprende a inmovilizar en las diferentes posiciones, los objetivos siguientes serían aprender a voltear y llegar a inmovilizar al oponente, realizar salidas de inmovilizaciones y por último encadenamientos de diferentes inmovilizaciones.

Así, para nuestra propuesta, nos planteamos como objetivos que el alumno sea capaz de:

- Realizar Hon kesa gatame adecuadamente.
- Coordinar sus movimientos y adaptar la posición de su cuerpo en Hon kesa gatame en función de las reacciones de uke.
- Tener una actitud abierta hacia explorar y descubrir nuevas técnicas mediante situaciones de juego en judo suelo.



Para conseguir estos objetivos planteamos una secuencia de ejercicios por pasos. Cada uno de los ejercicios supone un juego o una situación a resolver, algunos de los ejercicios se plantean como preguntas.

Ante esta situación motriz que se plantea al alumno para que la resuelva, el profesor no debe decir nunca la respuesta, sino que lo que hace es esperar las respuestas de los alumnos. Después de cada paso planteado como pregunta, el profesor pregunta las soluciones y cuando cada alumno da su solución, lo que hace es reforzar las respuestas correctas. Como puede haber varias respuestas correctas, el profesor orienta en el siguiente paso hacia aquellas que llevan al alumno a descubrir la inmovilización hon kesa gatame, una vez que todos la ejecutan, se intenta corregir detalles y plantear situaciones nuevas sobre la base de esta técnica.

Las situaciones que planteamos son las siguientes:

Situación 1: ¿Cómo podemos inmovilizar al otro con la espalda en el suelo para que no se escape?

En la primera situación se indica a los alumnos que uno (uke) se tumba boca arriba y el otro debe cogerle como quiera, para intentar inmovilizarle manteniéndole la espalda en el suelo sin que se escape. Si se le escapa, cambia la forma de inmovilización y vuelve a intentarlo durante un tiempo el mismo. Cuando pase este tiempo, cambian y lo hace el otro.

El objetivo de este primer paso es que el alumno empiece a descubrir formas de inmovilizar, de usar su cuerpo, de agarrar y cuando el otro se le escapa, se produzca en él una situación conflictiva que le haga buscar nuevas opciones para resolverla.

El profesor durante este primer paso, irá reforzando todas las respuestas que vea correctas en los alumnos y dando algunos conocimientos de resultados sobre estas respuestas. Recordemos: No decir nunca las soluciones.

Situación 2: ¿Cómo podemos inmovilizarlo partiendo desde la posición de sentados junto a él?

Probablemente en el paso anterior algunos alumnos hayan inmovilizado a uke utilizando posiciones boca abajo encima de él (posiciones kami, tate o yoko) pero otros lo habrán hecho en posición de sentados junto a él (kesa). Como queremos enseñarles Hon kesa gatame vamos a orientarlos hacia esta posición.

Se indica a los alumnos que ha habido muchas respuestas muy buenas pero que vamos a centrarnos en una posición que se ha visto. Ahora nos vamos a colocar sentados junto al compañero, que está boca arriba y desde esta posición, vamos a probar todas las formas distintas que se nos ocurran de inmovilizarle sin que se escape, a ver si descubrimos una forma infalible para que no se escape nunca. Como en el ejercicio anterior, lo intenta durante un tiempo el mismo. Si se le escapa, cambia la forma de inmovilización, pero siempre desde la posición de sentados junto al otro.

El objetivo de este paso es que los alumnos adquieran seguridad inmovilizando en posición kesa y descubran diferentes variantes en esta posición.

Al terminar el tiempo de práctica, el profesor reúne a los alumnos y algunos muestran las soluciones a las que han llegado. Probablemente alguno ha realizado Hon kesa gatame o una



técnica muy similar. El profesor refuerza esta respuesta y dice que como le parece muy buena, van a practicarla en el siguiente ejercicio.

Situación 3: Realizamos Hon kesa gatame, pero ¿Cómo hacemos para que no se escape tirando de su brazo derecho?

Una vez que los alumnos ya conocen Hon kesa gatame porque la han descubierto algunos en el paso anterior, el profesor indica que van a probar a realizarla todos. Al hacerla, uke va a intentar escaparse tirando de su brazo derecho hasta poder girarse y ponerse boca abajo. Le planteamos a los alumnos que a ver quien consigue una forma de cogerle el brazo segura para que no pueda escaparse tirando de él.

El objetivo de este paso es que los alumnos descubran que para evitar esta salida de uke, una forma muy segura de coger el brazo en Hon kesa gatame es que tori, además de agarrar el judogi de uke con la mano, pase el brazo derecho de uke por debajo de la axila izquierda de tori y lo presione. De esta forma, el brazo de uke está cogido por dos puntos y es más difícil que se salga. Además deben ver la importancia de coger bien el cuello de uke.

Una vez que han practicado, reunimos al grupo y vemos las soluciones que dan los alumnos, reforzando la respuesta correcta.

Situación 4: ¿Y qué hacemos si estamos inmovilizando con Hon kesa gatame y uke se intenta salir por puente o incorporándose hacia nosotros?

Una vez que los alumnos han aprendido cómo se coge bien el brazo derecho de uke, les decimos que van a practicarlo, pero ahora uke va a intentar escaparse mediante las salida por puente o intentando incorporarse mediante flexión de tronco hacia adelante tumbando a tori hacia atrás. Preguntamos a los alumnos a ver qué solución consiguen para evitar que haga esto.

El objetivo de este paso es que los alumnos aprendan a bajar bien el centro de gravedad para evitar la salida de uke. Los alumnos deben tener la cadera baja, abrir bien las piernas y bajar la cabeza hacia adelante.

Durante la realización podemos ir haciendo preguntas como ¿debemos tener las piernas muy abiertas o poco? ¿La cabeza debe ir hacia adelante o hacia atrás? El conocimiento de resultados interrogativo de este tipo, permite que sea el alumno el que descubra la solución, pero sirve al profesor para hacerle pensar y orientarle hacia ésta.

Al terminar de practicar reunimos al grupo, vemos las respuestas que dan los alumnos y reforzamos las correctas.

Situación 5: ¿Cómo llegamos a cogerle Hon kesa gatame?

En el último paso, planteamos a los alumnos la siguiente situación: Uno frente a otro de rodillas. Hacemos lucha en suelo a ver quien consigue coger al otro Hon kesa gatame y contar hasta quince.

El objetivo de este último juego es que los alumnos descubran formas de llegar a inmovilizar con Hon kesa gatame. Además, pretendemos conseguir una mayor motivación y que los alumnos pongan en práctica todo lo aprendido en los pasos anteriores.



Algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo esta propuesta son:

- Las explicaciones que hemos realizado sobre Hon kesa gatame han sido para inmovilizar por el lado derecho. Esto ha sido únicamente para que se entiendan, pero el alumno puede realizarlo por ambos lados.
- A la hora de llevar a cabo sesiones por Descubrimiento guiado, es fundamental conseguir una motivación alta de los alumnos y para esto es primordial plantear las preguntas, las situaciones problema, de forma adecuada. Debemos conseguir crear en el alumno un gran interés por resolver la situación, que suponga un reto para él.
- No plantear una situación que observemos que los alumnos ya conocen la respuesta.
- No criticar negativamente las respuestas que no sean correctas, pues entonces el alumno perderá la motivación de seguir investigando.
- El profesor no da la solución, pero sí guía a los alumnos hacia ella.

Bibliografía

- CARRATALÁ, V. (1996). *La influencia de los agentes sociales en la participación deportiva en la adolescencia*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología.
- DELGADO, M.A...(1991). *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física*. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada. Universidad de Granada. Instituto de Ciencias de la Educación.
- JIMÉNEZ, J. (1991) *Programa de Preparación del Deportista de Judo*. - La Habana: Comisión Nacional de Judo. T1, p. 150 y T2, p. 136.
- KOLYCHKINE, T.A. (1990). *Judo, Arte y Ciencia*. Editorial Científico - Técnico: Ciudad Habana. 1990. p. 159.
- MENDEZ, A. (1998) *El pensamiento táctico en el Judo: Un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego*. Lecturas: Educación Física y deportes. Revista Digital. Año 3. Nº11. Buenos Aires.
- TAIRA, S., HERGUEDAS, J. Y ROMAN F., (1992) *Judo (I)*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- TERRY, J. (1996). *Diseño de un Curso de Superación Profesional en aspectos técnico - tácticos del judo*. Santa Clara ESCF / S. 1.
- TERRY, J. (2000). Propuesta metodológica para la enseñanza de la efectividad técnico-táctica en los combates de Judo. *Lecturas: Educación Física y deportes*. Revista Digital. Año 5. Nº28. Buenos Aires.