



Original Recibido: 20/01/2023 | Aceptado: 15/04/2023

## Acciones Estratégicas para reducir los efectos de las Presiones Ambientales que influyen en el redimiento deportivo de Judocas

Strategy Actions to reduce the Effects of the Environmental Pressures influencing the Sport Performance of Judo Athletes

Yanaisa Peña Cabrera. Licenciada en Cultura Física. MINTUR. Empresa de Campismo Popular. Pinar de Río. Cuba. [[yanaisap88@gmail.com](mailto:yanaisap88@gmail.com)] 

Fernando Emilio Valladares Fuente. Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor Titular. Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz Montes de Oca. Pinar de Río. Cuba. [[fernandocubagsa@gmail.com](mailto:fernandocubagsa@gmail.com)] 

### Resumen

En datos recientes se ha demostrado que hasta en juegos olímpicos el atleta puede perder una medalla, un resultado positivo debido a los efectos que ejercen las presiones ambientales. Esta investigación tiene como objetivo: proponer un grupo de acciones estratégicas para disminuir los efectos de las presiones ambientales en un equipo de judocas de Pinar del Río, Cuba. Para realizar este estudio se aplicó una revisión documental, una encuesta a atletas y una entrevista a entrenadores de Judo. Se demostró que todas las presiones propuestas en el estudio tienen relativa incidencia en el estado de opinión de los atletas pero es la presión de público la que más preocupa por parte de las atletas. Como producto de contribución a la solución del problema científico se propone un grupo de acciones estratégicas que se dirigen a tratar las presiones que más afectan a los atletas en estudio y también a prevenir algunas consecuencias que podrían causar un deficiente tratamiento de otras presiones ambientales.

**Palabras Clave:** Presiones ambientales; Judo

### Abstract

Recent data has shown that even in Olympic Games the athlete can lose a medal, a positive result due to the effects exerted by environmental pressures. The objective of this research is to propose a group



of strategic actions to diminish the effects of environmental pressures in a judo team in Pinar del Río, Cuba. In order to carry out this study, a documentary review, a survey to athletes and an interview to Judo coaches were applied. It was demonstrated that all the pressures proposed in the study have a relative incidence in the state of opinion of the athletes, but it is the public pressure that most concerns the athletes. As a product of contribution to the solution of the scientific problem, a group of strategic actions is proposed that are directed to treat the pressures that most affect the athletes under study and also to foresee some consequences that could be caused by a deficient treatment of other environmental pressures.

**Keywords:** Environmental Pressures; Judo

### **Introducción**

Entre los aspectos que pueden determinar un resultado final en la trayectoria deportiva de un atleta se encuentran las presiones ambientales. Muchas veces estos elementos parecen ser cuestiones específicas a resolver por un psicólogo o un ambientalista, sin embargo es el entrenador el coordinador fundamental en el tratamiento de estas presiones para la formación integral del atleta. Es por ello que sin pretender ser experto en estas dos ramas, el entrenador debe tener en cuenta estos componentes de forma consciente y científica para poder controlar los efectos que en ocasiones son negativos y generan resultados indeseables.

En la literatura científica respecto a la relación presiones ambientales-deportes se han podido clasificar o distinguir diferentes tendencias en su estudio de las presiones ambientales, por ejemplo se destacan desde un énfasis psicológico los autores (Williams et al, 2002; Fredline, 2005; López, 2009; Florean, 2021) En el área del entrenamiento deportivo figuran los siguientes autores (Gómez, 2008; Iglesias, 2010; Corahua, 2011; Pradas, 2012; Acosta, 2016;) y desde otras áreas que se asocian al deporte como cultura general se incluyen (García, 2016; Sancesario-Pérez et al, 2020)



Para el análisis de esta investigación resulta muy significativo la referencia de la obra de Ballesteros, et al. (2023) quienes asumen como presiones fundamentales en su deporte Tenis de Mesa la incidencia del público, la presión del límite de tiempo y la presión del marcador.

Enfocados en este contexto los deportes de combate y lucha se definen como manifestaciones en las que se produce un enfrentamiento directo entre dos adversarios y el objetivo de ambos es vencer. La forma cómo se consigue la victoria es lo que diferencia cada modalidad respecto de las demás. Sea como fuere, ha sido y es una actividad tradicional en muchas culturas. De esta definición se desprenden tres características importantes que otorgan a este grupo de deportes una identidad propia, que las diferencian de las demás, tanto desde el ámbito psicomotriz, como el histórico y el sociológico. (Llorens, 1990 p.21)

No obstante a un correcto entrenamiento y un potencial físico y mental en los atletas de este deporte, se pueden detectar algunas presiones que impiden el logro de victorias sostenidas en el equipo.

A continuación se mostrará una breve síntesis de los puntos de contacto que han existido entre las presiones ambientales y diversas investigaciones referentes a los deportes de combate.

Inicialmente Sacripanti et al. (1993) realizó una observación exhaustiva en la evolución de rendimiento de un grupo de atletas y se dió cuenta de que prevalecían algunos factores que variaban durante las sesiones de entrenamiento. Estos científicos se dedicaron a cuantificar mediante formulas matemáticas la relación que existía entre estos factores y la condición física de estos atletas.

Entre estos factores se encontraban la propiedad que tiene el cuerpo de recibir y generar calor durante el ejercicio físico, la incidencia que tiene el acto de sudar en función de la pérdida del peso corporal. También se realizaron estudios sobre la diferencia existente entre la cantidad de energía entrante y saliente en correspondencia con la cantidad de oxígeno consumido. Otros factores también se incluían como resultados según esta investigación y que en proporciones no adecuadas podrían determinar un resultado feliz o indeseado: ellos son la superficie corporal en relación a la talla y la estatura, la diferencia en la temperatura de la piel. No es muy difícil entender que los atletas de piel negra son más resistentes al



calor, no así a las temperaturas bajas que en eso, los atletas de piel blanca pueden ser más resistentes. (Dorado, Fraile, 2021)

Por otra parte de Prado (2011) define el término de presiones ambientales como “el fenómeno producido en el combate por la influencia del tiempo, el espacio y los factores de puntuación cuales afectan la efectividad de los movimientos que se realizan” (p.46) Particularmente en esta investigación el autor quiso hacer un estudio comparativo entre diferentes torneos de Taekwondo y la curva ascendente o descendente en los resultados finales en dependencia de la puntuación. El autor llegó a la conclusión que en el caso del Taekwondo estos factores de tiempo, espacio y sobre todo puntuación no eran significativos, a diferencia del deporte Esgrima donde si se alteraban estos resultados sobre todo cuando el marcador apuntaba en detrimento del avance de los atletas.

MÍNJINĀ1, (2014) por su lado se dedicó a proponer un grupo de técnicas de habilidades mentales desde el ámbito de la psicología para reducir los efectos del estrés causados por las siguientes implicaciones: los eventos inesperados, las frustraciones a grandes expectativas, la desconcentración por elementos distractores, la falta de perseverancia y autoconfianza, la potencialidad de resolver problemas en momentos extremos y en medio de lesiones o accidentes inesperados.

Como otra presión ambiental en deportes de combate, particularmente en el judo se destaca la investigación de Tirp, et al.(2014). Mediante esta los autores revelan que la diferencia en la lateralidad de posición de combate puede traer implicaciones para los resultados finales; por lo que según estos estudios resultaron ser los de la lateralidad izquierda los más vencedores.

Otros investigadores han determinado en los deportes de combate como presiones ambientales, aquellos fenómenos que generalmente se forman en la psiquis del sujeto y que pueden ser controlados en la optimización del entrenamiento (Pitts, et al.2015; Zanini,et. al; Uspuriene, Fokinas, 2021; Brabec at al, 2021; Teo et al. 2022)



En los tiempos actuales el tema ambiental es de alta prioridad pues en su impacto podría estar en peligro la vida de los seres humanos y todo el ecosistema en el planeta. Es por eso que desde eventos y organizaciones internacionales existen leyes, normas y acciones que van encaminadas al cuidado y protección del medio ambiente, incluyendo el sector del deporte donde Cuba ha planteado acuerdos y estrategias como por ejemplo la Tarea vida. Es así teóricamente desde su concepción, sin embargo en la vida práctica han existido limitaciones, que parten desde lo ambiental y llegan a afectar la estabilidad psicológica que necesita un atleta, sobre todo en los deportes de combate donde se debe garantizar un escenario efectivo y permanente para su práctica.

El Judo es un deporte de combate que desde el análisis del origen de su nombre: ju (flexibilidad) do (camino,via) contribuye a que el atleta además de estos ámbitos ya mencionados, se mantenga en contacto directo con los aspectos ambientales que se relaciona con su deporte. Estos pueden ser: el marcador, el tiempo límite del juego, la hidratación, el regimen alimentario, la presencia del público entre otros, los cuales se denominan presiones ambientales y muy poco se mencionan en las publicaciones consultadas. En las obras que se ha podido encontrar se muestra específicamente información sobre este tema se destacan estas características:

- Un plan de acciones para fortalecer la educación ambiental en este deporte, desde indicadores muy tradicionales y naturalistas.
- Beneficios del judo para las conductas de judocas en edad escolar, centrado el estudio a características de estas edades.
- Elementos de moral y ética vinculados a este deporte de forma muy general y que muy poco tocan el panorama social de países latinoamericanos y del Caribe como Cuba. (Hernández, 2011; Muñiz, de Armas, 2013; Dilevko, 2013; Sterkowicz-Przybycień, Kłys,Almansba,2014).

Sin embargo en Cuba, por ser este país un potencial, un referente a nivel mundial del movimiento deportivo y al no quedar exento a de todas las inconveniencias que pueda causar las presiones ambientales



es que es necesario declarar como objetivo del artículo: proponer un grupo de acciones estratégicas para disminuir los efectos de las presiones ambientales en un equipo de judocas de Pinar del Río, Cuba.

### **Materiales y Métodos**

La investigación transcurrió en la Escuela de iniciación Deportiva (EIDE) *Ormani Arenado* durante el curso escolar 2022-2023. En el estudio diagnóstico se tomaron en cuenta como población: 20 atletas de Judo femenino para un 100% y 4 expertos que constituían también el 100% de los entrenadores de Judo de este recinto escolar. La muestra la conformaron 11 atletas de judo para un 55% de la categoría 15-17 años.

Se tuvo como referencia para elaborar las dimensiones e indicadores relacionadas con las presiones ambientales en los deportes de forma general, combinados con los de deportes de combate. Específicamente se consideró la metodología utilizada por Ballesteros, (2023) enriquecidas por el análisis de investigaciones sobre presiones ambientales enfocadas en los deportes de combate.

De modo que se inició adoptando el modelo de tabulación de resultados de Ballesteros, (2023) y se incluyeron los indicadores propuestos por MÍNJINÁ1, (2014) y de otros aspectos obtenidos en el estudio exploratorio aplicado a los atletas seleccionados. Estos indicadores fueron incluidos en las encuestas aplicadas a los atletas y la entrevista aplicada a los entrenadores.

A continuación serán mostrados estos indicadores, asumidos desde una sistematización de investigaciones sobre el tema: presiones ambientales en los deportes. Ver Tabla 1.

Tabla 1. Indicadores para obtener información mediante la encuesta y la entrevista

Código	Presión ambiental
PP	Presión Pública
PC	Presión Clima



PM	Presión Marcador
PV	Presión Vestuario
PS	Presión Estrés
PE	Presión Instalación Deportiva

Estos indicadores están contenidos en las siguientes dimensiones: 1. Presiones en el orden psicológico, 2. Presiones propias del entrenamiento y 3. Presiones de orden general. Pero para lograr resultados más factibles hacia la solución en la práctica se ha decidido organizarlos de la forma en que se muestra en la tabla 1.

Descrito de otra manera: la Presión Público es aquella que refiere a la distracción del público reflejada en la actitud del atleta, guarda mucha relación con la desconcentración producida por el estrés pero fue necesario enfatizar como aspecto aparte a este indicador ya que es uno de los más declarados por los atletas. La Presión Clima no solo implica las estaciones del año, también los momentos del día en que se realizan las prácticas deportivas. La presión marcador en este caso también incluye el límite de tiempo en el partido.

La presión vestuario se relaciona con la textura del uniforme de Judo, su incidencia en la práctica deportiva. La presión Estrés incluye todos los elementos mencionados en la introducción de este trabajo según MÍNJINÁ1, (2014). Respecto a la presión Instalación Deportiva se refiere a las condiciones físicas y logísticas de la Instalación que permiten un buen desenvolvimiento del atleta y que no constituyan un impedimento para obtener sus metas.

Se revisaron documentos normativos por los cuales se guía el entrenador de judo en este centro de formación deportiva, específicamente la preparación para el deportista y la estrategia de medio ambiente



diseñada por la dirección de Ciencia y Tecnología y medio ambiente del INDER ( Instituto Nacional de Deporte y Recreación).

### **Análisis y discusión de los resultados**

Al aplicar la encuesta para conocer el estado de opinión de los atletas referente al efecto de las presiones ambientales se ha podido determinar que la generalidad de ellos declaran que el público es un indicador que les preocupa significativamente, ya sea por la presencia de familiares y la expectativa que ellos puedan tener referente a sus resultados. También es válido este indicador o en situaciones donde compiten en escenarios como equipo visitantes y en ocasiones alguien del público se proyecta indisciplinadamente.

Como el aspecto menos preocupante se encuentra el indicador vestuario, pues aunque en el país se viven tiempos de crisis económica donde es difícil importar o fabricar Yoyogi o uniforme de Judo, es meritoria la adaptabilidad y resiliencia que poseen los atletas a los uniformes con que se cuentan y como se observa ya no figuran estas limitantes como obstáculos fundamentales en el rendimiento deportivo, se puede percibir así desde el estado de opinión de los atletas.

Tabla 2. Resultados de la encuesta

Código	Presión ambiental (PA)	% de atletas que declaran sentir estas (PA)
PP	Presión Público	100%
PC	Presión Clima	45%
PM	Presión Marcador	85%
PV	Presión Vestuario	35%





PS	PresiónEstrés	75%
PE	PresiónInstalaciónDeportiva	60%

Atendiendo a la entrevista a los entrenadores para conocer el grado de implicación de estas presiones ambientales en el desarrollo de los entrenamientos y competencias de sus atletas se pueden analizar estos planteamientos:

-el 100% de los entrenadores afirman que aunque conocen que las presiones ambientales pudieran afectar el control de los atletas, no ha sido este un punto significativo en la formación deportiva, desde el punto de vista metodológico. Es decir, no se han tomado todas las medidas suficientes para evitar la presencia de estas presiones en la preparación metodológica.

-El 50% de ellos expresa que una adecuada disposición de implementos, tecnologías, recursos ayudaría mucho al desenvolvimiento del atleta, pero al escasear estas condiciones en la mayoría de los centros deportivos, también estos se pueden considerar presiones ambientales.

-El 75% de los entrenadores expone sus criterios sobre la exposición de los atletas a los rayos solares y es esta situación inevitable en algunos momentos donde los atletas tienen que cumplir con la planificación del horario, muchas veces contando con la inexistencia de árboles que den sombra en los espacios de descanso intermedio. Aún así no se considera de los peores casos pues las judocas normalmente practican su deporte en áreas cerradas, pero no se cumple así cuando deben practicar ejercicios al aire libre para mantener su eficiencia física.

En cuanto a la revisión documental aplicada a la preparación integral del deportista, solo queda implícito la indicación de que el entrenador debe velar porque el atleta tenga un adecuado control psicológico antes, durante y después de la realización de la actividad física. Sin embargo, no quedan



registrados los tipos de presiones ambientales que más puedan afectarlos y por consiguiente son mínimas las acciones metodológicas en función de reducir los posibles efectos secundarios.

En relación a la revisión de la Estrategia de Medio ambiente del INDER contextualizada en el sectorial de deporte de Pinar del Río, se plantea que no son las presiones ambientales un contenido fundamental a incorporar, pues se atribuye esta característica al especialista que trata los atletas en el orden psicológico. De modo que la Estrategia vigente requiere un rediseño en su concepción, pues es notable que existen presiones que provienen del medio que rodea al atleta y no siempre su origen o impacto es netamente psicológico.

Todas estas dificultades encontradas en el diagnóstico apuntan a la necesidad de crear y establecer un grupo de acciones estratégicas que conduzcan a mitigar o reducir los efectos de las presiones ambientales que en ocasiones pueden impedir que Cuba reciba una medalla olímpica o que por determinada cuestión un atleta se encuentre en periodo de crisis o frustración.

#### Acciones Estratégicas para reducir el efecto de las presiones ambientales en Judocas.

Para diseñar un grupo de acciones Estratégicas se tomó como referencia la obra de Montoro et al, (2018) que aunque dirigidas al atletismo que no es un deporte de combate, si sirvió como base para la organización del producto científico que se decidió aplicar en las atletas del Judo.

De acuerdo a esta organización se decidió asumir las etapas o fases por las que transita este modelo de acciones estratégicas. Ver figura 1.

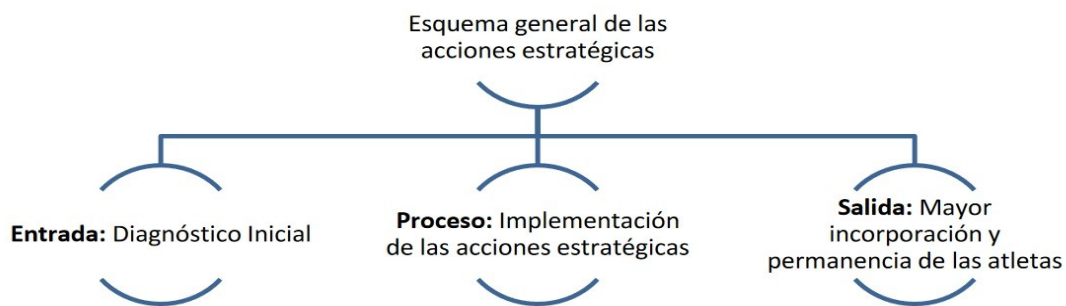


Figura 1. Modelo de procedimiento de las acciones estratégicas. Tomado de Montoro et al, (2018)

En este caso, el diagnóstico arroja datos suficientes que apuntan hacia la necesidad de estas acciones estratégicas, las acciones serán descritas a continuación y la salida se espera que en una etapa futura de la investigación las atletas de judo estarán más preparadas para enfrentar estas presiones que frecuentemente inciden en su rendimiento. Esto convenientemente garantizará que otras atletas nuevas se incorporen al equipo y permanezcan activas contando con esta fortaleza de la ciencia.

Estas acciones estratégicas no están dirigidas únicamente al atleta sino también al entrenador porque ambos constituyen un proceso, una unidad dialéctica. Y también aunque se pondera la mitigación de las dificultades encontradas en el diagnóstico estas acciones están encaminadas a prevenir cualquier otro tipo de presión que pueda afectar al atleta o al proceso de entrenamiento en un futuro cercano pues la medicina que más cura no es la que más se utiliza sino las que más prevee.

Contenido de las acciones estratégicas:

1. En el pesaje desde el punto de vista medio ambiental y para resolver el problema de la calidad de vida del atleta, el entrenador debe lograr en la preparación del deportista, sin el aumento progresivo y discriminado de la carga que el atleta disminuya el peso en el tiempo establecido para que cuando llegue a la pesa no sufra los embates de un medicamento o una sobrecarga para bajar el peso.
2. Ya que el horario de combate en la práctica de la vida no siempre se puede cambiar a conveniencia, la estrategia válida es: modelar los combates en diferentes horarios del día y también en diferentes espacios y climas posibles para adaptar al atleta a los diferentes cambios de temperatura y no constituya esto una presión para su rendimiento.
3. Se deben realizar acciones educativas para mantener la higiene, la organización en la instalación deportiva así como la preservación de los implementos del local en condiciones adecuadas para el entrenamiento.



4. Educar a los atletas a realizar agarres en función del tipo de textura que poseen los uniformes deportivos pues no siempre se puede contar con un vestuario deportivo de óptima calidad.
5. En defecto de pesas o equipos modernos sofisticados para desarrollar fuerza, potencia o flexibilidad, se debe promover el uso de medios alternativos como sacos de arena, actividades de estibación de objetos con peso similar a las cargas ajustadas a la capacidad del atleta.
6. Promover la elaboración de implementos deportivos con material reutilizable como los pomos plásticos con arena para sustituir los dumbbells, por ejemplo.
7. En defecto de ligas estandarizadas para trabajar la flexibilidad se sugiere utilizar trazos de cámara de vehículo y ajustarlas al tipo de ejercicio en las que se va a emplear, esto es sobre todo para que las limitaciones materiales no se conviertan en presiones para el entrenamiento.
8. Para evitar las presiones del público se debe educar al atleta a que sean sordos para la audiencia y buena escucha para los entrenadores.
9. Se deben organizar actividades recreativas y de esparcimiento para liberar el estrés resultante en los procesos de entrenamiento y de competición
10. Se deben realizar actividades para fomentar la amistad, la tolerancia, el respeto y el trabajo en equipo para que los atletas se sientan en confianza y en armonía con el equipo.

### **Conclusiones**

En esta investigación se pudo demostrar que existen presiones ambientales en los atletas de judo que sin un debido tratamiento y control, presiones podrían incidir en un resultado negativo para el logro competitivo del atleta y del equipo. Todas las presiones diagnosticadas formaron parte de las preocupaciones de los atletas pero constituyó la presión público, la más significativa. Con vistas a reducir el efecto de estas presiones se proponen un grupo de acciones estratégicas que sin dudas ocupa la responsabilidad de atletas y entrenadores en función de disminuir estos



obstáculos que aunque ambientales también tienen una incidencia psicológica y social en el clima de atletas y entrenadores.

## Referencias Bibliográficas

- Ballesteros Saltos, Fausto Guillermo et al. (2023) Consideraciones sobre algunas presiones ambientales que influyen en el rendimiento del tenis de mesa. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, [S.l.], v. 18, n. 2,
- Brabec, L., Barreto, M., Miarka, B., & Brito, C. J. (2021). Home Advantage in Combat Sports. In *Home Advantage in Sport* (pp. 268-275). Routledge.
- Dorado, J. G., & Fraile, P. A. (2021). Anatomía y fisiología de la piel. *PEDIATRÍA*, 156, e1. Recuperado de: mar. 2023. ISSN 1996-2452. Disponible en: <<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1479>>  
[https://scholar.google.es/scholar?start=10&q=color+de+la+piel+y+resistencia+al+calor&hl=es&as\\_sdt=0,5&as\\_ylo=2019](https://scholar.google.es/scholar?start=10&q=color+de+la+piel+y+resistencia+al+calor&hl=es&as_sdt=0,5&as_ylo=2019)
- De Prado, C. G. (2011) INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL FACTORS IN TOP-LEVEL COMPETITION IN TAEKWONDO COMBAT. *Scientific Editors*, 46.
- MÎNJINĂ1, B. O. G. D. A. N. (2014). The Mental Skills Training in Combat Sports. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 59(2).
- Montoro Bombú, R., Ochoa Granda, E., Quizhpe Luzuriaga, V., & Valverde Jumbo, L. (2018). Valoración del rendimiento físico inicial y acciones estratégicas para disminuir la deserción deportiva en el atletismo femenino de la federación deportiva de Loja. *Ciencia Digital*, 2(4), 6-33.  
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v2i4.206>
- Sacripanti, A., Dal Monte, A., Rossi, L., & Fabbri, M. (1993). *Combat sports energy costs evaluation by remote sensing* (No. ENEA-RT-INN--93-32). ENEA.



- Ruiz, M. C. (2017). I symposium of elite performance in combat sports. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 12*(1).
- Tirp, J., Baker, J., Weigelt, M., & Schorer, J. (2014). Combat stance in judo—Laterality differences between and within competition levels. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 14*(1), 217-224.
- Teo, C. J. H., Juanda, S., & Reale, R. (2022). Less Aggressive Weight Making Practices in Combat Sport When Recovery Time is Limited: Weight Loss Practices of PencakSilat Athletes in Singapore. *Journal of Science in Sport and Exercise, 4*(1), 60-65.
- Uspuriene, A. B., & Fokinas, E. (2021). Peculiarities of combat sports athletes psychological training. In *Научное и образовательное пространство в условиях вызовов современности: сборник материалов Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 15 ноября 2021 г.)* (pp. 98-100). ЦНС «Интерактивплюс»
- Zanini, D., Radjo, I., & Drid, P. (2017) Psychological preparation in combat sports: An update. *in combat sports, 57*.

