

Percepción de la calidad del proceso de entrenamiento en judo en practicantes adultos de un club deportivo



*Adrián Motter, Martín Alberto Casanova y Juan Santiago Dall'Osso**

Resumen

La calidad del proceso de entrenamiento deportivo constituye un aspecto relevante para el desarrollo, la seguridad y el bienestar del deportista. En disciplinas de combate como el judo, la percepción subjetiva del practicante sobre la organización, la progresión de las cargas y los efectos del entrenamiento resulta especialmente relevante en contextos de práctica recreativa y formativa.

El objetivo del presente estudio fue analizar la percepción de la calidad del proceso de entrenamiento de judo en practicantes adultos de un club deportivo. Se realizó un estudio descriptivo, transversal, con una muestra de 34 judokas adultos. Se aplicó un cuestionario ad hoc, autoadministrado, compuesto por diez ítems tipo Likert (1-5), orientados a evaluar la organización del entrenamiento, la claridad de los objetivos, la adecuación de la carga, la progresión, la seguridad, la prevención de lesiones, la mejora de la condición física, el bienestar general, la recuperación entre sesiones y la satisfacción global.

Los resultados mostraron valores medios elevados en todos los ítems evaluados, con puntuaciones comprendidas entre 4,68 y 5,00, y un índice global de percepción de la calidad del entrenamiento de $4,85 \pm 0,21$. La mayoría de las respuestas se concentró en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”.

* Adrián Motter: Instituto de Medicina Traslacional e Ingeniería Biomédica (IMTIB) / Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo (UMET). Martín Alberto Casanova y Juan Santiago Dall'Osso son investigadores independientes (Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina).

Se concluye que los practicantes perciben el proceso de entrenamiento de judo como organizado, seguro y beneficioso para su bienestar general, lo que destaca la importancia de una planificación estructurada y coherente en contextos deportivos de club.

Palabras clave: judo - entrenamiento deportivo - percepción - calidad del entrenamiento - bienestar

Abstract

The quality of the training process is a central aspect for athletes' development, safety, and well-being. In combat sports such as judo, athletes' subjective perception of training organization, load progression, and training effects becomes especially relevant in recreational and formative practice contexts.

The aim of this study was to analyze the perceived quality of the judo training process in adult practitioners from a sports club. A descriptive, cross-sectional study was conducted with a sample of 34 adult judo practitioners. An ad hoc, self-administered questionnaire composed of ten Likert-type items (1-5) was used to assess training organization, clarity of objectives, load adequacy, training progression, safety, injury prevention, physical condition improvement, general well-being, recovery between sessions, and overall satisfaction.

The results showed high mean values across all items, ranging from 4.68 to 5.00, with a global perceived training quality index of 4.85 ± 0.21 . Most responses were concentrated in the "agree" and "strongly agree" categories. It is concluded that practitioners perceive the judo training process as well organized, safe, and beneficial for their general well-being, highlighting the relevance of structured and coherent training planning in club-based sports contexts.

Keywords: judo - sports training - perception - training quality - well-being

Introducción

El entrenamiento deportivo puede definirse como un proceso sistemático y planificado orientado a la mejora del rendimiento, la salud y el desarrollo integral del deportista (Bompa y Buzzichelli, 2019).

Tradicionalmente, el análisis del entrenamiento se ha centrado en variables objetivas como la carga externa, la intensidad o el volumen; sin embargo, en las últimas décadas se ha reconocido la importancia de incorporar la percepción subjetiva del deportista como un componente relevante para comprender la calidad del proceso de entrenamiento (Borg, 1982; Foster et al, 2001).

En deportes de combate como el judo, esta perspectiva adquiere particular importancia debido a la elevada exigencia física, técnica y psicológica que caracteriza a la disciplina, así como al riesgo inherente de lesiones (Franchini et al, 2011). En este contexto, aspectos como la organización del

entrenamiento, la claridad de los objetivos, la progresión de las cargas y la implementación de medidas de seguridad y prevención resultan determinantes para garantizar un entorno de práctica adecuado.

Asimismo, en ámbitos no profesionales, como los clubes deportivos, la calidad del entrenamiento no solo se vincula con el rendimiento, sino también con la satisfacción, el bienestar general y la continuidad en la práctica (Wankel, 1993). La percepción que tienen los practicantes sobre estos aspectos puede influir directamente en su motivación, adherencia y compromiso con la actividad.

Desde esta perspectiva, el uso de cuestionarios simples y aplicables en contextos reales de entrenamiento permite obtener información valiosa para evaluar y mejorar los procesos de planificación y conducción del entrenamiento deportivo (DeVellis, 2016). En el caso del judo, este tipo de abordajes resulta especialmente pertinente para analizar la calidad del entrenamiento en escenarios cotidianos de práctica.

Objetivo

Analizar descriptivamente la percepción de la calidad del entrenamiento de judo en practicantes adultos de un club deportivo, considerando dimensiones organizativas, pedagógicas, preventivas, de recuperación y de bienestar general.

Metodología

Diseño del estudio

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal, con un enfoque cuantitativo (Hernández-Sampieri et al, 2014).

Participantes

La muestra estuvo conformada por 34 practicantes adultos de judo, pertenecientes a un club deportivo. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia (Etikan et al, 2016). Se incluyeron participantes mayores de 18 años que aceptaron participar de manera voluntaria y anónima.

Instrumento

Se empleó un cuestionario autoadministrado diseñado con fines exploratorios para evaluar la percepción de la calidad del entrenamiento de judo en un contexto real de club deportivo. El instrumento estuvo compuesto por 10 ítems tipo Likert (Likert, 1932), con cinco opciones de respuesta (1 = totalmente en desacuerdo; 5 = totalmente de acuerdo), que abordaron los siguientes aspectos:

1. Organización del entrenamiento
2. Claridad de los objetivos
3. Adecuación de la carga
4. Progresión del entrenamiento
5. Seguridad durante la práctica
6. Prevención de lesiones
7. Mejora de la condición física
8. Bienestar general
9. Recuperación entre sesiones
10. Satisfacción general

Además, se registró la variable años de práctica en judo.

El cuestionario no fue sometido a un proceso formal de validación psicométrica, dado su carácter exploratorio.

Procedimiento

El cuestionario fue administrado de forma individual, voluntaria y anónima, mediante un formulario digital. La participación no implicó riesgos para los participantes y la información recolectada fue utilizada exclusivamente con fines académicos (World Medical Association, 2013).

Análisis estadístico

Los datos fueron analizados mediante el software IBM SPSS Statistics (IBM Corp., 2023). Se realizó un análisis estadístico descriptivo que incluyó el cálculo de medias, desviación estándar, valores mínimos y máximos, así como el análisis de frecuencias y porcentajes para cada uno de los ítems (Field, 2018). Asimismo, se calculó un índice global de percepción de la calidad del entrenamiento, obtenido a partir del promedio de los diez ítems del cuestionario.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 34 practicantes adultos de judo, con una experiencia media de $2,59 \pm 1,81$ años de práctica (mínimo = 1 año; máximo = 7 años).

Tabla 1. Características de la muestra.

Variable	N	Media $\pm$ DE	Mín-Máx
Años de práctica en judo	34	2,59 $\pm$ 1,81	1-7

Nota: DE = desviación estándar.

Fuente: elaboración propia.

En relación con la percepción de la calidad del entrenamiento, los resultados descriptivos muestran valores elevados en todos los ítems evaluados (escala Likert de 1 a 5), con medias comprendidas entre 4,68 y 5,00, lo que indica una valoración global muy positiva del proceso de entrenamiento.

Tabla 2. Porcentaje de acuerdo (valores 4-5) en la percepción de la calidad del entrenamiento de judo.

Ítem	Porcentaje de acuerdo (4-5)
Organización del entrenamiento	100 %
Claridad de los objetivos	100 %
Adecuación de la carga	94,1 %
Progresión del entrenamiento	100 %
Seguridad durante la práctica	100 %
Prevención de lesiones	94,1 %
Mejora de la condición física	100 %
Bienestar general	100 %
Recuperación entre sesiones	100 %
Satisfacción general	100 %

Nota: el porcentaje de acuerdo corresponde a la suma de las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”.

Fuente: elaboración propia.

El ítem organización del entrenamiento presentó una media de $4,85 \pm 0,36$, mientras que la claridad de los objetivos alcanzó una media de $4,79 \pm 0,41$. La adecuación de la carga de entrenamiento obtuvo una media de $4,68 \pm 0,59$, siendo uno de los valores relativamente más bajos, aunque igualmente dentro de un rango alto de percepción positiva.

La progresión del entrenamiento a lo largo del tiempo fue valorada con una media de $4,82 \pm 0,39$, y la seguridad durante la práctica alcanzó una media de $4,85 \pm 0,44$. En cuanto a la prevención de lesiones, la media fue de $4,71 \pm 0,68$, reflejando una percepción favorable, aunque con mayor dispersión relativa de respuestas.

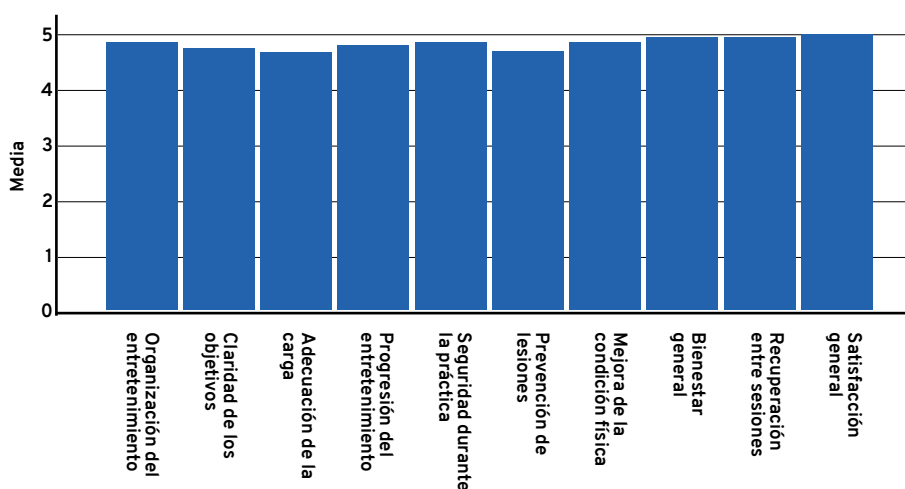
Los ítems vinculados a los efectos del entrenamiento mostraron valores especialmente elevados. La mejora de la condición física general presentó una media de $4,88 \pm 0,33$, mientras que el bienestar general y la recuperación entre sesiones alcanzaron ambas una media de $4,97 \pm 0,17$. Finalmente, la satisfacción general con el entrenamiento de judo obtuvo el valor máximo posible, con una media de $5,00 \pm 0,00$, indicando una valoración unánime altamente positiva por parte de los participantes.

De manera complementaria, el análisis de frecuencias mostró que la gran mayoría de las respuestas se concentraron en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo” en todos los ítems del cuestionario, confirmando una percepción global favorable del entrenamiento de judo en el contexto del club deportivo analizado.

Asimismo, se calculó un índice global de percepción de la calidad del entrenamiento, obtenido a partir del promedio de los diez ítems del cuestionario, el cual presentó una media de $4,85 \pm 0,21$ (mínimo = 4,30; máximo = 5,00), reforzando la consistencia de los resultados descriptivos individuales.

En la Figura 1 se presentan las medias correspondientes a cada uno de los ítems evaluados.

Figura 1. Media de percepción de la calidad del entrenamiento de judo por ítem.



Nota: escala tipo Likert de 1 a 5. Valores más altos indican una percepción más favorable.

Fuente: elaboración propia.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar la percepción de la calidad del entrenamiento de judo en un club deportivo, considerando dimensiones organizativas, pedagógicas, preventivas y de bienestar general. Los principales hallazgos evidencian una valoración ampliamente positiva del proceso de entrenamiento por parte de los practicantes, reflejada en puntuaciones medias elevadas en todos los ítems del cuestionario y en un índice global cercano al valor máximo de la escala.

En primer lugar, los aspectos vinculados a la organización del entrenamiento y la claridad de los objetivos obtuvieron medias superiores a 4,7, lo que sugiere que los practicantes perciben una planificación estructurada y comprensible. Estos resultados resultan relevantes, dado que una organización clara del entrenamiento y la explicitación de objetivos constituyen pilares fundamentales para favorecer la adherencia, el compromiso y la motivación en contextos deportivos no profesionales (Jowett y Cockerill, 2003).

La adecuación de la carga de entrenamiento presentó el valor medio más bajo del conjunto de ítems, aunque se mantuvo dentro de un rango claramente favorable. Este hallazgo podría interpretarse como una mayor heterogeneidad en la percepción de la carga, posiblemente asociada a las diferencias en experiencia deportiva, nivel técnico o condición física de los participantes. En este sentido, el resultado no debe entenderse como una valoración negativa, sino como un indicador sensible a las características individuales de los practicantes (Impellizzeri et al, 2004).

La progresión del entrenamiento y la seguridad durante la práctica mostraron valores elevados y una baja dispersión, lo que indica una percepción consistente de coherencia en el proceso de entrenamiento y de un entorno seguro para la práctica del judo. Este aspecto es especialmente relevante en deportes de combate, donde la percepción de seguridad puede influir directamente en la continuidad de la práctica y en la confianza del deportista.

En relación con la prevención de lesiones, si bien la media fue alta, se observó una mayor variabilidad en las respuestas. Este resultado podría reflejar diferencias en la interpretación individual de las medidas preventivas implementadas o en las experiencias previas de lesión de los participantes. No obstante, la valoración general se mantiene en niveles positivos, lo que sugiere que el entrenamiento es percibido como responsable desde el punto de vista preventivo (Franchini et al, 2014).

Los ítems vinculados a los efectos globales del entrenamiento, como la mejora de la condición física, el bienestar general y la recuperación entre sesiones, alcanzaron las puntuaciones más altas del cuestionario. Estos resultados refuerzan la idea de que el entrenamiento no solo es valorado desde una perspectiva técnica o estructural, sino también por sus beneficios percibidos sobre la salud y el bienestar general de los practicantes.

Finalmente, la satisfacción general con el entrenamiento alcanzó el valor máximo posible en todos los casos, lo que evidencia un alto grado de aceptación del proceso de entrenamiento desarrollado en el club. Este resultado sintetiza la valoración positiva del conjunto de dimensiones evaluadas y destaca la importancia de considerar la percepción subjetiva del deportista como un indicador complementario de la calidad del entrenamiento (Deci y Ryan, 2000).

Conclusiones

Los resultados del presente estudio indican que los practicantes de judo perciben el entrenamiento realizado en el club deportivo como altamente organizado, seguro y beneficioso, tanto desde el punto de vista físico como del bienestar general.

La elevada valoración de la organización, la progresión del entrenamiento y la satisfacción global sugiere que una planificación estructurada y coherente puede generar entornos de práctica positivos, favoreciendo la adherencia y la continuidad deportiva. Asimismo, la percepción favorable de la seguridad y la prevención de lesiones refuerza la importancia de incorporar criterios preventivos en el diseño del entrenamiento, especialmente en deportes de combate.

En conjunto, los hallazgos destacan el valor de la percepción del deportista como una herramienta complementaria para evaluar la calidad del entrenamiento en contextos deportivos formativos y recreativos, aportando información relevante para entrenadores, profesores y responsables de clubes.

Limitaciones y aplicaciones prácticas

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra su diseño transversal, que no permite establecer relaciones causales, así como el tamaño muestral y la inclusión de participantes pertenecientes a un único club deportivo. Futuras investigaciones podrían ampliar la muestra, incluir comparaciones entre distintos contextos de práctica y analizar la evolución temporal de la percepción del entrenamiento.

Desde una perspectiva aplicada, los resultados obtenidos pueden ser utilizados como herramienta de retroalimentación para entrenadores y responsables institucionales, contribuyendo a la mejora continua de los procesos de planificación, enseñanza y conducción del entrenamiento de judo.

Referencias bibliográficas

- Bompa, T. O. y Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377-381. <https://doi.org/10.1249/00005768-198205000-00012>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4.^a ed.). SAGE Publications. Thousand Oaks, California, Estados Unidos.
- Etikan, I.; Musa, S. A. y Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5.^a ed.). SAGE Publications. Thousand Oaks, California, Estados Unidos.
- Foster, C.; Florhaug, J. A.; Franklin, J.; Gottschall, L.; Hrovatin, L. A.; Parker, S.; Doleshal, P. y Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109-115.

- Franchini, E.; Brito, C. J.; Fukuda, D. H. y Artioli, G. G. (2014). The physiology of judo-specific training modalities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1474-1481. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000281>
- Franchini, E.; Del Vecchio, F. B.; Matsushigue, K. A. y Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147-166. <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>
- Hernández-Sampieri, R.; Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. Ciudad de México
- IBM Corp. (2023). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 30.0). IBM Corp.
- Impellizzeri, F. M.; Rampinini, E.; Coutts, A. J.; Sassi, A. y Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(6), 1042-1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>
- Jowett, S. y Cockerill, T. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1-55.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 151-169.
- World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>