

Las tareas y sus procedimientos didácticos desarrolladores para el trabajo individual con la ejecución técnica de movimientos en el equipo juvenil de Judo en la provincia de Villa Clara, Cuba

Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo"
Villa Clara
(Cuba)

EPG. Erik Hernández Solís
DrC. Luís García Vázquez
MSc. Jorge Abundio
González Pascual
MSc. Eduardo Felipe La
Rosa Pérez
Lic. Alexis Núñez
Armenteros
hurtadofuentes@inder.cu

Resumen

Se estudió la calidad de ejecución técnica de movimientos y el saber hacer de judokas juveniles en función del contexto en que se opera, partiendo de un diagnóstico inicial sobre la base del análisis de los factores que no favorecen la dinámica interna y la determinación de tareas y sus procedimientos didácticos desarrolladores para el trabajo individual del judoka con los movimientos básicos de ataque, contraataque y defensa en Koshi y Kata-waza (técnicas de cadera y hombro). Todo ello, en correspondencia con la actualidad de premisas teóricas que enfocan la elaboración de un plan de tareas de referencia ajustado al principio de la individualización en el proceso de entrenamiento deportivo. Se empleó en la investigación diferentes métodos, en el orden práctico se destacan la medición en prueba técnica, la observación y la encuesta a entrenadores de Judo; mientras que en el orden teórico se centro el estudio en torno a los métodos de análisis y síntesis, inducción y deducción, así como el enfoque sistémico-estructural en la elaboración de la tareas didácticas desarrolladoras con vista a la mejora de la enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento en el Tachi-waza.

Palabras clave: Judo. Procedimientos didácticos desarrolladores. Ejecución técnica.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 177, Febrero de 2013.
<http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

En el deporte, aunque no es imprescindible que el deportista tenga una expresión oral excelente, el medio natural de expresar el pensamiento en la práctica y el entrenamiento es el lenguaje, el cual permite al entrenador ayudar al deportista a crearse un modelo lógico-sensorial de la ejecución técnica de los movimientos para buscar su sentido de acuerdo a cierta lógica en el transcurso del movimiento.

Asimismo, el pensamiento operativo del judoka promedio puede manifestarse en la realización de movimientos adecuados a un fin concreto que requiere la comprensión previa de una orden en relación al modelo interiorizado de la organización temporal de una secuencia de movimientos básicos de ataque, contraataque y defensa ante un adversario.

El judoka talentoso, por ejemplo, puede emplear una función sensorial de acuerdo a cierta lógica que satisface determinado esquema de acción en aras del perfeccionamiento de la

técnica y de las cualidades motoras, como discriminar: a) amplitud y sentido del movimiento, b) tramo acentuado de la ejecución, c) magnitud de la fuerza de acción, d) rapidez de desarrollo del máximo de la fuerza de acción, e) régimen de trabajo muscular (Donskoi y Zatsiorsky, 1988).

La variable central de estudio en la presente investigación se identifica con la ejecución técnica de movimientos básicos de ataque, contraataque y defensa en el Tachi-waza (Judo de pie sobre el tatami), y se inserta en el proyecto de investigación titulado: "*La Individualización del entrenamiento deportivo*". Todo ello, luego de constatar la existencia de elementos que limitan el adecuado establecimiento de métodos, conceptos, tareas y procedimientos en el plano metodológico para el desarrollo de trabajo individual como son:

1. El plan de tareas de entrenamiento para superar deficiencias en la ejecución de movimientos, no cuenta con tareas y procedimientos didácticos desarrolladores.
2. Insuficiente formación y desarrollo de habilidades para la activación/regulación de la actuación personal del judoka en el cumplimiento de tareas durante el trabajo individual en función de situaciones difíciles del combate.
3. Las alternativas y recursos con que cuenta el entrenador de Judo son muy limitados y se plantean tareas de referencia para el trabajo individual de modo esquemático.

Estos elementos permiten arribar a la **situación problemática** siguiente: Insuficiente atención al principio de la individualización del entrenamiento deportivo en función de la enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento que afecta el trabajo con los judokas que son perspectiva inmediata y principal figura al transitar (o arribar) a la categoría juvenil en el sexo masculino con vistas a superar los resultados alcanzados por el Judo en la provincia de Villa Clara.

- **Problema científico:** ¿Cómo lograr la individualización para la enseñanza y el perfeccionamiento de la ejecución técnica de movimientos en el equipo juvenil de Judo en Villa Clara?
 - **Objetivo general:** Elaborar tareas y sus procedimientos didácticos desarrolladores para el trabajo individual con la ejecución técnica de movimientos en el equipo juvenil de Judo de Villa Clara.
 - **Objetivos específicos**
 1. Caracterizar el estado de la preparación técnico-táctica del equipo juvenil de Judo con acento en la ejecución técnica de movimientos en el Tachi-waza.

2. Determinar la subtarea núcleo y las subtareas de soporte ajustadas al principio de la individualización de la ejecución técnica de movimientos por los judokas en subgrupos de trabajo con técnicas de hombro y de cadera.
3. Confeccionar un plan de tareas de referencia del trabajo individual con los judokas a base de procedimientos didácticos para el desarrollo del pensar y la ejecución técnica de movimientos en el Tachi-waza.

Desarrollo

En nuestros días, según Espar (2000) tener un guía metodológica de entrenamiento con baterías de ejercicios es uno de los recursos más importante de un entrenador, pero lo esencial es poseer la capacidad de construir o adoptar el ejercicio adecuado para cada momento.

En el entorno de las etapas de preparación deportiva en Judo es objeto de especial preocupación la determinación de la sistematización en función de la complejidad de las tareas para la enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento a cada judoka, teniendo en cuenta sus posibilidades reales. La asequibilidad de las tareas con la complicación ulterior gradual referente a la totalidad del movimiento y sus partes, es el eslabón más complejo, ya que precisamente cuando la tarea es superior a las fuerzas, o, por el contrario, muy simple, puede disminuir el interés por la práctica.

Aquí, la complejidad de cada tarea didáctica desarrolladora está dada por la dosificación inherente al conjunto de ejercicios que constituye. Esto depende de que el entrenador este consciente de que el concepto de tarea se sintetice en el plano técnico-metodológico de la actividad física y deportiva, en forma de sistemas de ejercicios que se diferencian por su orientación hacia el desarrollo de una capacidad, por su estructura, y carácter. Al realizar el análisis teniendo en cuenta los dos últimos criterios pueden ser:

- Según el criterio de **estructura**: ejercicios cíclicos, acíclicos y combinados.
- Según el criterio de **carácter**: ejercicios generales, especiales y competitivos.

En nuestra opinión, el diseño de tareas didácticas desarrolladoras en primer término brinda al entrenador una herramienta para construir e impartir el ejercicio principal organizador del modo de actuación del judoka acentuando la ejecución de movimientos que se corresponde con el objetivo de la clase, sobre los pilares del saber hacer y el manejo adecuado de la tríada método-procedimientos-medios.

Andreu (2005) aborda el concepto de tarea docente desarrolladora como situación de aprendizaje en función de un objetivo, cuya contradicción en forma problematizadora entre sus

exigencias y condiciones, implique al alumno desde el punto de vista afectivo-motivacional, promueva la significatividad, activación y regulación de su aprendizaje, dotándolo de un sistema de conocimientos, habilidades y valores que le posibilite el tránsito progresivo de la dependencia a la independencia, constante auto-perfeccionamiento y responsabilidad social.

Por cuanto, desde el punto de vista didáctico, la concepción general de Andreu no contradice en absoluto su contextualización al tratamiento de la organización mental del gesto técnico con acento en tareas generales y especiales, abordadas en el plan de tareas de referencia que se propone como en los procedimientos didácticos desarrolladores, en tanto se sientan las bases para pasar de problemas generales a particularidades concreta en el trabajo individual con la ejecución técnica de movimientos, estrechamente vinculada con la teoría de la instrucción, en el contexto de la didáctica especial del entrenamiento deportivo, sin obviar lo indispensable que resulta la labor educativa.

Se modificó la concepción general de tarea docente para ajustarla al deporte, en correspondencia con las exigencias que se le plantean en el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo, el cual según García (2009) tiene como misión, la formación multilateral de las personas, desde el punto de vista morfo-funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral, por tanto desde la óptica pedagógica, clasifica como un proceso complejo o especial, siendo necesario, entonces, el tratamiento de sus particularidades a través de una Pedagogía Especial.

De esta forma, en el sentido didáctico se evita que el diapasón de la tarea docente desarrolladora al estar fuera del contexto de procesos docentes y extra-docentes, acorte su efecto y desarrollo en espiral, de modo que se sintetiza en una tarea didáctica desarrolladora a justada a los principios didácticos que rigen el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo.

Asimismo, el autor considera que los procedimientos empleados en las tareas docentes, luego de llevar a cabo su contextualización a las etapas de preparación de los judokas, en nuestro territorio, se hace viable su empleo porque cada grupo de tarea esta ajustado al principio de individualización bajo el concepto de inclusión, a través de la planificación y sistematización de tres (3) procedimientos:

Procedimientos didácticos desarrolladores (Andreu, 2005)

- a. Procedimientos para el desarrollo del pensar.
- b. Procedimientos para el desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- c. Procedimientos para el desarrollo de determinados rasgos de la personalidad.

Dichas tareas didácticas desarrolladoras se identifican con el ¿qué lograr? y la utilización de sus procedimientos que conllevaron a su organización, se identifican con el ¿cómo lograrlo? Esta correlación puede servir de pauta para el planteamiento del problema a resolver sobre el diseño de las tareas en función de los requerimientos propuestos por Andreu (2005). Igualmente, los procedimientos están en estrecha relación con el marco teórico que da origen a los objetivos buscados en el deporte.

Metodología

Los métodos y/o técnicas de investigación que se utilizaron son: análisis y síntesis, inducción y deducción, enfoque sistémico estructural, la revisión documental, la observación, la encuesta, la medición y la prueba.

Población y/o muestra

La población objeto de estudio está compuesta por los judokas del equipo juvenil del sexo masculino de la provincia de Villa Clara. Dicho equipo lo integran un total de 10 judokas, de los cuales seis (6) son primer año y el resto continuantes. En la muestra existe un promedio de edad de 16,6 años. Se seleccionó intencionalmente ocho judokas que representando 80% de la población

Se seleccionaron para la valoración de la propuesta cinco entrenadores de Judo como característica esencial estos sujetos poseen un promedio de 13,8 años de experiencia y con resultados satisfactorios en la enseñanza de este deporte en el eslabón de base y en centros provinciales. Además de ostentar el cinturón negro.

Análisis e interpretación de los resultados

Espar (2000) plantea que cualquier ejercicio puede ser entendido estructural y funcionalmente como un conjunto de subtareas que una vez dispuestas todas a continuación unas de las otras conforman el ejercicio principal. Se puede considerar que en la determinación, tanto de la tarea general (más inclusiva) como de la tarea especial (menos inclusiva), es obligatorio concebirlas en un formato de eslabones condicionantes y dependientes que articulados de forma coherente garantizan la viabilidad de los resultados, los objetivos y los ejercicios.

Todo ello, en torno a un grupo de subtareas, que están asociadas a determinada subtarea núcleo en el nivel de sistematización requerido, mientras que una serie de subtareas complementarias al solucionarse permiten reforzar y consolidar la impartición del ejercicio principal. Esto le facilita al entrenador conocer que cada subtarea al hacer más operativo al

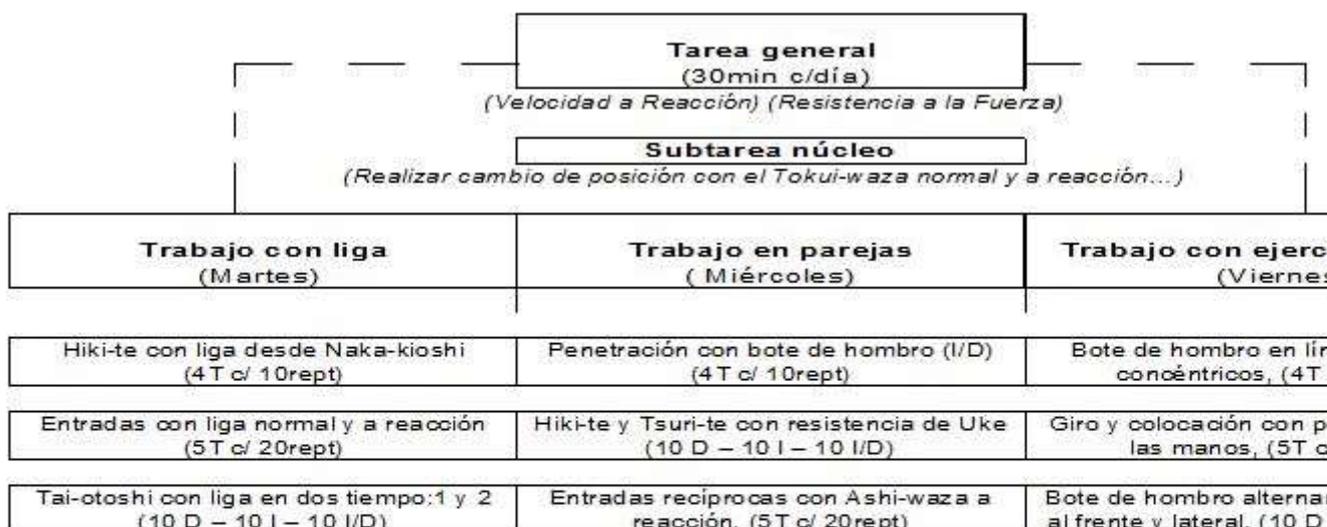
ejercicio puede relacionarse e incluirse bajo la forma de un tipo de tarea que puede contribuir a la individualización del ejercicio.

El 100% de los entrenadores opinan que es necesaria la puesta en práctica del plan de tareas de referencia para el trabajo individual en el territorio. Por otro lado, el 80% reconoce que es completamente posible su generalización hacia otros contextos dentro del eslabón de base y en las etapas de preparación del Judo escolar y juvenil. Asimismo, los entrenadores plantean la pertinencia del plan de tareas de referencia en función de los grupos técnicos restantes teniendo en cuenta todos los contenidos del Programa de Preparación del Deportista en Judo.

Presentación de un (1) ejemplo de tareas y sus procedimientos didácticos desarrolladores **para el trabajo con situaciones problemáticas:**

Plan de tareas de referencia para el trabajo individual en Kata-waza:

❖ Subgrupo de ejecución técnica de movimientos por judokas atacadores técnicas de hombro:



Observaciones metodológicas:

❖ A continuación el plan de tarea de referencia asume una orientación desarrolladora partiendo de los elementos básicos contenidos en la ejecución técnica de los movimientos en Kata-waza. Esto según el orden metodológico siguiente:

1.- Agarres

3.- Desplazamientos

2.- Posturas

4.- Desequilibrios

TDD: Para el trabajo con situaciones problemáticas

MB. 20-17...

B. 16-14...

R. 13-9...

M. 8-5...

MM. 4-0

<p>1 Realizar trabajo con bote de hombro hacia diferentes direcciones en situaciones estáticas y en desplazamiento, a partir de ejecutar el agarre fundamental a favor del Ippon-seoi y el Seoi-nage por ambos lados. ¿Cuál es la distribución de los agarres en el trabajo de kumi-kata en función del ataque? MB. B. R. M. MM.</p>	<p>2 Ejecutar cambio de posición de am... desde postura ofensiva finalizan Ippon-seoi, al conteo del profesor... ¿qué situación se inicia el cam... posición con el pie derecho, en el... del derecho contra derecho? MB. B. R. M. MM.</p>
<p>3 En pareja, realizar desplazamiento a favor de la acción de halón circular para atacar a reacción con Seoi-nage de forma flexible y recíproca en el roll de Tori y Uke. Se exige valorar y ejecutar diferentes modos de solución ante un adversario más alto y zurdo. MB. B. R. M. MM.</p>	<p>4 En pareja, realizar ataque norm... reacción con Seoi-nage y, luego, o... otoshi. Tori inicia el ataque al deseq... al Uke cuando da un paso al frente... y hacia atrás. ¿En qué aspecto clave... acción se debe concentrar más la at... MB. B. R. M. MM.</p>

Indicaciones generales para operar con el procedimiento didáctico desarrollador

Para el desarrollo del pensar

1. Para el trabajo con situaciones problemáticas.
2. Para la utilización del error.
3. Para el estímulo de la reflexión y regulación sobre el aprendizaje.
4. Para el establecimiento de relaciones o nexos entre ideas.

Operación 1

- Para el trabajo con situaciones problemáticas.

Consideraciones preliminares

- Constituye una herramienta que promueve la actividad productiva-creadora de los judokas, como condición indispensable para pensar sobre el tatami.
- El entrenador ayuda al judoka a representarse la imagen de las condiciones a las que hay que atenerse para alcanzar un fin (objetivo) mediante la ejecución técnica de movimientos.

Objetivo

- Aumentar la habilidad de aprovechar las reservas en una situación difícil.

Forma de presentación del procedimiento

- La derivación gradual de posibles consecuencias de una acción o reacción realizada durante la práctica sistemática de las técnicas de proyección y control, para que se considere posible su realización.
- El rechazo o aprobación de una situación en condiciones de oposición y/o sus diferentes opciones de solución ante un problema del combate.
- El análisis de una ejecución técnica en tres (3) tiempos: antes, durante y después de la realización de las acciones y las operaciones que la integran.

Preguntas de enfoque sobre la orientación principal de la acción

- Búsqueda del óptimo aprovechamiento de las reservas en una situación difícil con interrogantes como: ¿qué vía te resulta más rápida en...? ¿qué factores obstaculizan...? ¿de la situación anterior qué experiencias tienes sobre...? ¿a que hay que atenerse para...? ¿qué hay que hacer para...? ¿de qué modo debes proceder con...? ¿cómo debe resolverse esta situación ante un contrario...?

Conclusiones

1. El O-soto-gari, el Harai-goshi y el Seoi-nage son las técnicas de proyección más utilizadas por los judokas objeto de estudio con un buen desempeño durante su ejecución en el ataque directo existiendo de forma general resultados más discretos en los ataques a reacción; mientras que en las técnicas de control el grupo más empleado lo constituye el Osae-komi-waza.
2. La elaboración de cada grupo de tareas y sus procedimientos didácticos posee una estructura lógica y coherente entre sus partes, de modo que el entrenador puede variar la complejidad de los ejercicios modificando el número de subtareas de soporte, aquí no es aconsejable manipular la subtarea núcleo puesto que se cambia el objetivo general del ejercicio empleado en el trabajo individual.
3. El plan de tareas de referencia se apoya en la mejora de la ejecución de los elementos básicos en torno al trabajo individual con los movimientos básicos de ataque asociados a la subtarea núcleo en el nivel de sistematización de la

categoría juvenil, mientras que los movimientos de ataque combinado, contraataque y defensa refuerzan la ejercitación de los primeros.

Bibliografía

- Andréu Gómez, Nancy (2004) "*Tades*": *Un acercamiento a la Tarea Docente Desarrolladora*. Villa Clara. ISP "Félix Valera".
- Becali Garrido, A. (1989) *Análisis de la Estructura de la técnica en Judo y su relación con los elementos básico*. T. de Diploma, La Habana, ISCF "M. Fajardo".
- Bermúdez, R. y Rodríguez, M. (1996) *Teoría y Metodología del aprendizaje*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Castellano, D. y Grueiro, I. (1999) *Enseñanza y estrategia de aprendizaje: los caminos del aprendizaje*. La Habana, Presentado en Pedagogía '99.
- Copello, J. M. (2001) *Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los Elementos Básicos*. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Donskoi, D. y Zatsiorski, V. (1988) *Biomecánica de los Ejercicios Físicos*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y educación.
- Espar Moya, X. (2000) *La construcción de ejercicios de entrenamiento. Comunicaciones técnicas* (R. F. Española de Balonmano), Nº 16 (205).
- Hernández Solís, E. y col. (2008) *Acciones pedagógicas para la enseñanza de barridos, controles y sacrificios laterales en la categoría 11-12 años de Judo*. Trabajo de Diploma. Villa Clara, FCF "Manuel Fajardo".
- Jiménez Amaro, J. S. y Col. (1991) *Programa de preparación del deportista*. Ciudad de la Habana, Comisión Nacional de Judo.
- Kashiwazaki, K. (1995). *Atacar en Judo*. Serie Judo Mastersclass, K. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Kawaishi, M. (1964). *Mi método de Judo*. Barcelona, Editorial Bruguera S.A.
- Klingberg, L. (1972) *Introducción a la didáctica general*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Kolychkine, T. A. (1987). *Judo, Arte y Ciencia*. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
- Kudo, K. (1987). *Judo en Acción. Tomo I y II*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Morales, A. (2007) *Indicaciones para la enseñanza y el aprendizaje en los Deportes*. Conferencia especializada, Villa Clara, Programa Doctoral FCF "Manuel Fajardo".

- Torres Mayarí, I. y Chang Hi, H. (1873) Estudio del Harai Goshi (barrido de Torres M, I y Reyes D, M. (1984) *Manual técnico metodológico para instructores y entrenadores de Judo*. La Habana, Comisión Nacional de Judo.
- Veitía, V.R. Noda, B.J. y Col. (1997) *Tareas de la preparación física y técnico táctica de los equipos nacionales de Judo masculino y femenino en un macrociclo de preparación*. Ciudad de la Habana, Edición CEAR "Cerro Pelado".
- Verjhoshanski, Y. (2002) *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Vigotski, L. S. (1994) *Zona de desarrollo próximo en el niño y el proceso de instrucción del conocimiento*. México, Editorial S. E. P.
- Weineck, J. (1988) *Entrenamiento óptimo*. Barcelona, Editorial. Hispano Europea.

Otros artículos sobre [Deportes de combate](#)

	<input data-bbox="810 869 1153 920" type="text"/>
<p style="text-align: center;">  Búsqueda personalizada </p>	
<p style="text-align: center;"> <i>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 17 · Nº 177 Buenos Aires, Febrero de 2013</i> © 1997-2013 Derechos reservados </p>	