

UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA



Título

**TAREAS PROBLÉMICAS DE ORIENTACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA
PARA EL UCHIKOMI EN JUDOKAS ESCOLARES DE VILLA
CLARA**

Autor: Yunior Turró Díaz

Tutores: Dr. C. Erik Hernández Solís
M. Sc. Eduardo Felipe La Rosa Pérez

Santa Clara, 2016
"Año 58 de la Revolución"

Pensamiento



“Nada bajo el sol es mayor que la educación. Al educar a una persona e ingresarlo en la sociedad de su generación, hacemos un contribución que se extiende hasta cien generaciones venideras

Jigoro Kano Shihan

Shihan (maestro creador del Judo)

Dedicatoria

Deseo dedicar este trabajo de diploma a todos aquellos profesores y personas que puedan enriquecer sus conocimientos.

Agradecimientos

Quiero agradecerle a toda y cada una de aquellas personas que han contribuido a la realización y feliz término de este trabajo de diploma, en aras del desarrollo técnico y profesional; en general a nuestros profesores que en todo momento nos apoyaron y brindaron con sus esfuerzos parte sus conocimientos y en particular a mis tutores Erik Hernández Solís y Eduardo Felipe La Rosa Pérez por su preocupación constante y ayuda incondicional.

RESUMEN:

Se realizó un estudio acerca de la planificación y sistematización del Uchikomi con tareas en función del contexto en que opera el judoka escolar. Este propósito se llevó a cabo a través del análisis de los requisitos cuantitativos y cualitativos que regulan la práctica sistemática de las técnicas de proyección y control mediante el Uchikomi, en aras del desarrollo de habilidades con la solución de problemas. Asimismo, se investigó la articulación coherente de los objetivos a lograr con vistas a promover ligeros cambios en la secuencia motriz de ataque y defensa que puedan producir la realización de juegos, ejercicios y tareas problémicas de orientación técnico-táctica, con ajustes al principio de la individualización por subgrupos de judokas en torno a las técnicas de cadera y hombro. Se emplearon en la investigación diferentes métodos; en el orden práctico, se destacan la revisión documental, la observación y la encuesta a entrenadores de Judo, así como el empleo de la triangulación vista bajo cuatro unidades de análisis que apuntan hacia la descripción de la enseñanza deportiva por la vía problémica en la etapa de iniciación; mientras que en el orden teórico se centró el estudio en torno a los métodos de análisis y síntesis, inducción y deducción, así como el enfoque de sistema en la elaboración de la lógica de modificación en la acción del entrenador como orientador durante el empleo del Uchikomi con tareas en el Judo escolar.

SUMMARY:

The present study is about of the planification and systematize of Uchikomi with some tasks in order to the place where school judoka operated. This proposal, take place through, analyze of the quantitative and qualitative requirement that regulate the systematic practice of the throwing and grappling. It's with the performing of Uchikomi to develop some skills with the solutions of problems. All this in order to archive a different kind of objective for a few and light change in the move sequence of attack and defense, it could make produce by the performing for games, exercises and problematic tasks into technique and tactic orientation that support in the individualization rules by subgroups of judokas around the hip and shoulder techniques. For that reason, was employed a different kind of methods in the practice order we used the documental review, observation, interview to trainer of Judo and used some techniques for analyze three kind of different methods at the same time; in the theory order synthesis and analyzes, induction and deduction and the systemic point of view in the building of the form to modification the trainer performance like orientate person during the use of the Uchikomi plan with some tasks in the Judo.

TABLA DE CONTENIDO:

Introducción	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
Capítulo I: Fundamentos teóricos	3
1.1.- Los métodos específicos del Judo.....	3
1.2.- Construcción de tareas problémicas de orientación técnico-táctica	5
1.3.- Enseñanza problémica en la práctica sistemática y el estudio	8
1.4.- Aprendizaje, tareas y sus procedimientos desarrolladores.....	10
Capítulo II: Fundamentos metodológicos	15
2.1.- Metodología empleada	15
2.2.- Población y muestra	19
2.3.- Procesamiento de los datos	19
Capítulo III: Resultados y discusión	20
3.1.- Análisis e interpretación de los datos	20
3.2.- Presentación del plan de Uchikomi con tareas problémicas de orientación técnico-tácticas en Judo	24
3.3.- Valoración de la propuesta de solución	34
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

La intención de la investigación es agrupar en un solo plan de tareas el trabajo individual del judoka escolar con distintas cantidades de repeticiones de Uchikomi, definido en función de la carga de entrenamiento y los métodos específicos a utilizar para ordenarlos, teniendo en cuenta la vía de la enseñanza problémica con una orientación técnico-táctica en condiciones de oposición. Esto, a partir de la bibliografía consultada, las experiencias e interpretaciones de los entrenadores.

Este trabajo se lleva a cabo para seleccionar adecuada y ordenadamente los métodos problémicos que faciliten la enseñanza de las técnicas de proyección y control en la etapa de iniciación, con el propósito de que sirva de guía para la planificación de las sesiones de entrenamiento en aras del desarrollo de las habilidades con la solución de problemas; sin obviar las capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas que se desarrollan simultáneamente.

En las condiciones iniciales de la investigación se observó el uso desordenado de estos métodos, sin una lógica didáctica que facilite el desarrollo de la habilidad de aprovechar el potencial motor de manera consciente y eficaz. Esto implica, según lo planteado por Morales y Álvarez (2000), que se reduce el empleo de la tarea como eje principal en el entrenamiento deportivo, lo cual prolonga el desarrollo de las habilidades y la demora de los resultados que se esperan del judoka escolar.

Por una parte se constató una dinámica lineal de planificación y periodización del Uchikomi, el cual se dosifica sin considerar la verdadera expresión de su contenido; esto significa que pocas cantidades de repeticiones producen escasas consecuencias y mayores cantidades de repeticiones, consecuencias grandes.

Por otra parte, la revisión de documentos expresa la uniformidad en series de tareas y procedimientos en torno al plan de trabajo individual por subgrupo de judokas, cuya uniformidad no se corresponde con los cambios del *Reglamento Internacional de Judo*, los cuales exigen renovaciones en la búsqueda del **efecto de entrenamiento deseado en el Uchikomi** con el empleo de tareas de la preparación técnico-táctica por la vía de la enseñanza problémica.

En este contexto, no se repite el Uchikomi aprendido con la frecuencia y la periodicidad necesaria teniendo en cuenta los recursos personales con que cuenta

cada judoka escolar en la etapa de iniciación, por lo que sí se entrena con distintas cantidades de repeticiones técnicas del Uchikomi; pero son repeticiones sistematizadas que no simulan bien las condiciones de oposición normales o a reacción del adversario con diferentes niveles de orientación técnico-táctica y espacio-temporal en el combate sobre el tatami y en la competencia fundamental. De ahí, que la determinación de la asequibilidad de las tareas en el Uchikomi con el objetivo de lograr estabilización motriz y un alto grado de coordinación en las entradas estática y en desplazamiento, no abarcan todos los segmentos posibles de la preparación del judoka, en busca de diferentes grados de independencia, de acoplamiento estructural en la ejecución técnica, así como de diferenciación, ritmo y adaptación para aprovechar el Uchikomi con tarea planteado por el entrenador. Estos elementos permiten arribar a la **situación problemática** siguiente: existen limitaciones en la preparación técnico-táctica del judoka escolar de Villa Clara, relacionadas con dificultades detectadas en torno a la sistematización del Uchikomi para el desarrollo de habilidades con la solución de problemas en condiciones de oposición.

Problema científico: ¿Cómo lograr una mayor sistematización del Uchikomi en judokas escolares de Villa Clara?

Objetivo general: Diseñar tareas problemática de orientación técnico-táctica para el Uchikomi en judokas escolares de Villa Clara.

Interrogantes científicas:

- ¿Cuáles referentes metodológicos y teóricos sustentan la investigación?
- ¿Qué características posee el Uchikomi en la preparación técnico-táctica?
- ¿Qué tarea permite un ajuste del Uchikomi en repeticiones por minutos?
- ¿Qué opinión existe en relación con la propuesta elaborada?

Tareas científicas:

Establecimiento de los referentes metodológicos y teóricos de la investigación.

Caracterización actual del Uchikomi en la preparación técnico-táctica.

Determinación de las tareas de ajuste del Uchikomi en repeticiones por minutos.

Valoración del sondeo de opinión en relación con la propuesta elaborada.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1.1.- Los métodos específicos del Judo

En el contexto donde opera el judoka escolar se observan en los entrenamientos el uso desordenado de estos métodos, sin una lógica didáctica que facilite el desarrollo de las habilidades competitivas; esto implica que no haya secuencia lógica, organización interna durante la ejecución en el proceso de enseñanza y el entrenamiento deportivo, lo que dilata el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades y en consecuencia los resultados esperados de los deportistas.

Practicar para ganar es un error. Según Kudo (1967): “Una de las cosas más notables que desapareció casi totalmente es la práctica para el bien de la práctica, no para ganar. ¿Mientras más competencia menos importante es la práctica? El Judo se hizo popular a través de la competencia, pero primero la enseñanza, después la competencia. ¿Es que los jóvenes hoy se han acostumbrado a ser más fuertes de lo que pueden ser? —Se pregunta y continúa—. Se dijo en explicaciones detalladas y precisas que toda virtud en la práctica es para el bien de la práctica. Es tan significativo progresar en las técnicas, que no lo debemos pasar por alto”.

Es evidente que sin conocimiento de la técnica y la táctica, sin crear una sólida base, se pueda transitar desde lo más simple a lo más complejo, sin ordenar el proceso es difícil lograr resultados competitivos. No se puede ir a la competencia sin una ordenada e intencionada preparación, con habilidades técnico-tácticas correctamente desarrolladas y fortalecidas.

La intención del entrenamiento es prepararse para competir, no obtener resultados competitivos en él; para eso está la competencia

La enseñanza en edades tempranas, tiene un fin estratégico. Se debe impartir los contenidos en condiciones problémicas que permitan el pensamiento lógico en condiciones variables y de incertidumbre, propio de los deportes de combates. Estas acciones comienzan desde los elementos básicos. Si no es así se desvirtúa la preparación a largo plazo.

La presión de directivos, el afán de alcanzar resultados inmediatos son las razones que precipitan los procesos, y se piensa que ganando en el randori ya se gana la competencia, o evalúan el estado del atleta de bien.

Sin embargo, no es así, el randori cumple la función de perfeccionar las acciones técnico-tácticas que pudieran aplicarse en la competencia, se aprende a combatir, a cómo puede imponer su estilo al del adversario y hay que modelarlo, complejizando las acciones para que el atleta pueda ser inteligente, creativo e independiente en la competencia. Pero antes se requiere transitar por las diferentes vías que nos proporcionan las Kata, formar las habilidades motoras necesarias del Judo, desde lo más simple, estático, hasta lo más complejo en desplazamiento, para lograr así un acercamiento al randori. Esa es la esencia de la reflexión del maestro Kazuzo Kudo, y hoy no es práctica común.

La formación del uke, las acciones didácticas desarrolladoras, estudiadas y diseñadas por la Facultad de Cultura Física, van dirigidas a ese fin estratégico del que habla el maestro Jigoro Kano, lo defiende Kazuzo Kudo y tiene total vigencia.

Los métodos específicos del Judo fueron creados por el maestro Kano para transitar por ellos, a medida que van alcanzando las habilidades más sencillas, y mediante ellos, las va complejizando hasta aproximarlas a las condiciones de la competencia. No olvidemos que el maestro Jigoro Kano fue pedagogo y sus conocimientos y estudios permanentes propiciaron la creación del Judo, con una visión diferente a la del Ju-jitsu y otras artes marciales.

Todos los argumentos expuestos permitieron hacer la búsqueda de métodos en diferentes bibliografías especializadas de Judo y otras de contenido didáctico y pedagógico, que facilitaron comprender la esencia y los conceptos del tema tratado en este trabajo.

El maestro Kano creó y usó los métodos específicos del Judo, y los llamó así:

Las Kata (forma fundamental; patrón de prácticas): consiste en apropiarse de las habilidades del modelo ideal de la técnica. Además, diseñó y organizó las vías para preparar al judoka a un estadio superior, el randori.

El Randori (combate libre): es la preparación con acciones complejas del combate sin que se determine un ganador, no se rige por las reglas, pero el entrenador

orienta tareas, dirige los objetivos y controla las acciones que el atleta va a realizar.

Chiai (competencia): se rige por reglas específicas con el propósito de dar puntos y determinar un ganador.

Los dos primeros métodos planteados por Jigoro Kano se inclinan a crear las bases estratégicas para el perfeccionamiento técnico-táctico, y la última se refiere a aplicar los conocimientos con dominio, con creatividad y con independencia en las tomas de decisiones.

Este trabajo se basa en el método de entrenamiento específico el **Uchikomi** porque aquí es donde se concentran la enseñanza y el perfeccionamiento de las técnicas, y permite el desarrollo de habilidades con la solución de problemas.

De donde se presenta el ordenamiento de los medios que apoyan y sustentan cada método, y es en sí las acciones que se deben realizar para lograr la preparación técnico-táctica del judoka. Se agregan algunas consideraciones, del colectivo, basadas en la experiencia pedagógica en el trabajo con el Judo.

1.2.- Construcción de tareas problémicas de orientación técnico-táctica

Se presenta la construcción de tareas que permiten la apropiación individualizada de los conocimientos y habilidades de ejecución técnica de los elementos básicos por los judokas; estas tareas se conectan con lo que ya saben y con sus intereses en función del contexto en que operan y responden a las potencialidades que se involucran en la preparación como aporte del desarrollo intelectual a los más altos niveles de efectividad de realización (Leyva, 2006).

Asimismo, el diseño de las tareas con una salida hacia la individualización en la ejecución técnica es otra de las posibilidades que les brinda el documento, ejemplificando las tareas que desde el punto de vista de la ejecución de movimientos básicos de ataque, contraataque y defensa se convierten en un proceso gradual de tratamiento de las acciones y operaciones coherentes con las condiciones y exigencias de las situaciones del combate

Otro de los recursos didácticos que se muestran en el trabajo está precisamente en la contribución a la organización de la ejecución técnica de los movimientos en continuidad del Tachi-waza al Ne-waza, donde se establece un ajuste al concepto

de la orientación principal de la acción (según Verjoshanski, 2002), como parte de la construcción y modificación del mapa de conocimiento táctico jerárquicamente organizado que posee el judoka escolar en correspondencia con el comportamiento de la estructura temporal y secuencial de los combates en Judo. Actualmente, dentro del entrenamiento deportivo como proceso pedagógico en nuestro territorio, se trabaja en aras de materializar una forma similar de descubrir y desarrollar en los niños y adolescentes las habilidades, los hábitos y las capacidades para que contribuyan de una manera más consciente y eficaz a que el aprendizaje de movimientos básicos de ataque, contraataque y defensa garantice la ejecución personalizada y autorregulada de las técnicas de proyección y control en la etapa de iniciación mediante un cambio en el conocimiento que determina el saber hacer.

Esto se puede lograr si los entrenadores en su quehacer diario dentro de la clase o sesión de entrenamiento en el tatami son capaces de enfrentar y resolver las tres tareas didácticas siguientes: 1) la formación en los judokas de intereses cognoscitivos; 2) la sistematización de los hábitos de trabajo individual con vistas a organizar la estructura secuencial del gesto técnico, esto, de forma previa a la tercera tarea; 3) la orientación técnico-táctica del pensamiento en los judokas escolares.

Proceder metodológico de trabajo individual en relación con las tareas: se hace énfasis en la mejora de la ejecución de los elementos básicos del Judo en torno al trabajo individual con los movimientos básicos de ataque, asociados a determinada subtarea núcleo de la preparación técnica. La ejercitación de los movimientos de ataque combinado, contraataque y defensa refuerzan el dominio de los primeros. Esto, mediante las subtareas de soporte realizadas en subgrupos. Proceder metodológico de autovaloración de la ejecución técnica: consiste en crear espacios independientes para que el entrenador, con ayuda de un plan de tareas de referencia ajustado al contexto de cada situación de aprendizaje, pueda lograr una mayor individualización en función del proceso de orden, desorden y organización mental del gesto técnico del judoka que le permita no solo prepararse

técnicamente, sino también aprender a entrenarse y a evaluar dicha preparación sobre la base de la autovaloración de la ejecución técnica.

Proceder metodológico para el diseño de tareas y sus procedimientos: en esencia, se parte del algoritmo de construcción de tareas en relación con la organización de la ejecución técnica de movimientos. Aquí, para adecuar las tareas, se caracteriza la capacidad de trabajo individual del judoka en condiciones de oposición y el esfuerzo realizado por ejecución técnica de proyección o control, donde se buscan las acciones y operaciones con dificultad y las variantes tácticas mal empleadas; luego, se valora el desempeño técnico ante cada tarea en la prueba técnica, teniendo en cuenta el orden táctico y la efectividad de realización.

Métodos de la enseñanza empleados:

- En primer lugar, el entrenador ayuda al judoka a crearse un modelo interiorizado de las acciones, operaciones y sus relaciones, por medio de situaciones de aprendizaje durante la realización de juegos, ejercicios y tareas de orientación técnico-táctica. Todo ello, a partir de favorecer la creatividad sobre la base de métodos problémicos (de elaboración, búsqueda parcial y exposición problemática).
- En segundo lugar, se confiere mayor peso a los métodos que propone la vía analítico-asociativa-sintética, en aras de corregir modelos erróneos y, con especial énfasis, se hace empleo de la vía sensorial y la comunicación verbal. Paralelamente, se hace uso de los métodos prácticos (estándar, variable y combinado) con vistas al perfeccionamiento de la acción.

Se parte de la definición del tipo de tratamiento que se va a llevar a cabo, en función de las características del contexto en que opera el judoka escolar, se responde a la necesidad de identificar ideas previas sobre el gesto técnico, así como las condiciones y recursos propios con que cuenta el judoka para operar. Antes de plantear la realización de una tarea es necesario caracterizar al judoka sobre la base de las preguntas siguientes: ¿quién es?, ¿qué ideas tiene sobre el Judo?, ¿qué sabe hacer? y ¿cuál es su experiencia anterior? El contenido de este primer apartado está determinado por dos aspectos:

- Uno descriptivo, es decir, dónde se aplica, en qué etapa de enseñanza, qué se organiza de forma ideográfica y/o mentalmente, a qué judokas acoge el

tratamiento, en qué categoría deportiva, a qué plan calendario responde la preparación, en qué tipo de instalación se desarrollan las actividades y a qué organismo se inserta.

- Otro se refiere a los principios con los que se identifica en relación con los objetivos buscados en el plano teórico-metodológico, como la individualización en el ajuste del trabajo por subgrupo de judokas escolares; esto, según la principal ley del proceso de enseñanza y perfeccionamiento deportivo donde se integran el aumento del potencial motor del deportista y el aprovechamiento de ese potencial a partir del desarrollo intelectual, lo que garantiza efectividad de realización en cada gesto técnico.

Todo ello corre sobre la base de la interactividad que implique el desarrollo de una actividad mediante el empleo de un mapa de trabajo bilateral mental y práctico, en torno a tareas didácticas desarrolladoras que tienen que ver con la concepción del aprendizaje como una acción mental: imágenes, representaciones y conceptos, donde las operaciones prácticas se transforman en operaciones mentales, teóricas.

1.3.- Enseñanza problémica en la práctica sistemática y el estudio

Guanche (1999) plantea que la enseñanza problémica es una concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje (PEA) en la cual los alumnos se enfrentan a los aspectos opuestos del objeto de estudio, revelados por el profesor, y lo asimilan como problemas, cuya solución se efectúa con tareas cognoscitivas y preguntas que contienen también elementos de problemicidad, con lo cual se apropian de los nuevos conocimientos, en su dinámica mediante la utilización de los métodos problémicos de enseñanza.

Precisamente las categorías de la enseñanza problémica reflejan los momentos más importantes en el camino de la asimilación de la verdad, durante el PEA. La enseñanza problémica se concreta mediante cinco categorías fundamentales:

- La situación problémica
- El problema docente
- Las tareas problémicas
- Las preguntas problémicas y lo problémico

La **situación problémica**, se define como un estado de tensión intelectual que se produce en el alumno al enfrentarse con una contradicción del contenido del contenido de enseñanza, que para él en ese momento resulta inexplicable, con los conocimientos que posee acerca de objeto de estudio. La situación problémica la crea el profesor al revelar a los alumnos la contradicción.

El **problema docente** se define o explica como la asimilación de la contradicción por el alumno. Generalmente, este se formula en forma interrogativa; es el que guía la búsqueda, por lo cual, en la propia contradicción existe un problema implícitamente, de ahí la relación entre estas dos primeras categorías, situación problémica (lo desconocido) y problema docente (lo buscado).

Las **tareas problémicas** se caracterizan por su verdad y no estar sujetas a un algoritmo, pues su función está relacionada con la búsqueda de conocimientos y de métodos originales de actuación, encaminados a hallar soluciones a los problemas docentes. Las preguntas problémicas, en muchas ocasiones, forman parte de las tareas problémicas, son sus elementos esenciales, o eslabones fundamentales o bien sus complementos.

La **pregunta**, por su naturaleza, puede ser la expresión lógica de un problema. El planteamiento correcto de las preguntas debe estar orientado a determinar la tendencia fundamental del fenómeno o del proceso investigado. A su vez, la pregunta problémica como parte de la tarea debe provocar la formación de nuevos juicios o conceptos, profundizar en aspectos del problema cuya solución se busque, o de la actividad de aprendizaje que se realice Guanche (1999).

Según M. I. Majmútov (1983), lo problémico constituye el grado de complejidad de las preguntas y las tareas en relación con el nivel de habilidades de cada alumno para analizar y solucionar los problemas de forma independiente.

Los **métodos problémicos** de la enseñanza permiten aplicar las regularidades psicológicas del pensamiento, como vía propicia para lograr nuevos conocimientos.

En el **método de exposición problémica**, el profesor no comunica conocimientos acabados, hechos definitivamente probados, sino que revela los conocimientos en la medida en que va conduciendo la exposición de la materia de enseñanza, de

forma especial, pues demuestra la dinámica de formación y desarrollo de cada uno de los conceptos; esboza problemas parciales, mediante preguntas, que él mismo responde, con ayuda o no de los alumnos.

En el **método de búsqueda parcial**, el profesor organiza la participación de los alumnos para que estos realicen determinadas tareas del proceso de investigación. Los alumnos podrán relacionarse con la formulación de respuestas anticipadas, o la elaboración de un plan de investigación, o la experimentación y la búsqueda de datos, de modo que estas tareas problémicas los conduzcan al hallazgo del conocimiento que permita la solución del problema planteado.

En el sistema de las diferentes formas de organización, los métodos problémicos pueden ser empleados en cualquier orden, pues su utilización no debe constituir un esquema. Guanche (1999) considera preferible comenzar la unidad con clase por exposición problémica y continuar con la búsqueda parcial, en una o varias horas clases. Cuando los alumnos reúnan los conocimientos necesarios y experiencia suficiente acerca del tema que se maneja dentro de la unidad del programa, las condiciones han de ser ideales para participar en clases por el método de **conversación heurística**.

Este método se basa en la búsqueda de la solución al problema de forma colectiva, mediante un diálogo problémico, en el cual se escuchan los planteamientos de todos. El profesor refuta, fundamentalmente con nuevas preguntas, las respuestas ofrecidas por los participantes. Estos, a su vez, preguntan a sus compañeros, lo que no comprendieron bien de sus opiniones, y así hablan y brindan sus criterios, bajo la dirección del profesor, quien modela la discusión, que conduce a la solución del problema docente.

1.4.- Aprendizaje, tareas y sus procedimientos desarrolladores

En el contexto de la enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento para garantizar la viabilidad de los objetivos y resultados propuestos, así como las tareas que se construyen en el marco teórico de un aprendizaje desarrollador, el entrenador requiere de la articulación coherente de los métodos y procedimientos didácticos desarrolladores utilizados para ello, así como del sistema de medios, condiciones y recursos propios con que cuenta el judoka para operar. Aquí se

precisa una dinámica que permita lograr la sistematización adecuada en aras de la formación y el desarrollo de las habilidades y los hábitos en un proceso de acción-reflexión-acción que articulen la preparación técnica con la teórica, y de ahí, conduzca a la apropiación mejorada de las técnicas de proyección y control.

De forma general, en este proceso se toma como punto de partida el estado real diagnosticado para el tratamiento destinado al diseño de un plan de Uchikomi con tareas para el desarrollo de habilidades con la solución de problemas; en correspondencia con ello, la propuesta que se lleva a cabo mediante tareas y sus procedimientos didácticos desarrolladores va a permitir acercar la secuencia mental obtenida de la ejecución técnica del movimiento al orden secuencial deseado. Para alcanzar este propósito, se hace especial énfasis en el registro del desempeño técnico del judoka referido a las áreas de dificultad que no favorecen la conciencia del judoka sobre el proceso de organización psicomotriz.

- **Tareas y sus procedimientos didácticos desarrolladores:**

Según las exigencias de un aprendizaje desarrollador, es lógico inferir que estas tareas y sus procedimientos didácticos desarrolladores deben responder a los presupuestos teóricos de ese aprendizaje. Desde el punto de vista didáctico, dichas tareas dadas en las condiciones de la enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento, se hallan estrechamente vinculadas con la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Por lo tanto, son analizadas principalmente como tareas que sintetizan el núcleo rector de todo proceso de enseñanza-aprendizaje de Judo, donde no solo determinan el cómo lograr los objetivos propuestos, sino que también sientan las bases para la creación de un proceder metodológico para su diseño.

Desde el punto de vista didáctico, la concepción general de Andréu (2005) no contradice en absoluto su contextualización al tratamiento destinado a la organización de la estructura secuencial del gesto técnico con acento en tareas generales y especiales, ya que se sientan las bases para pasar de problemas generales a particularidades concretas de la enseñanza de la ejecución técnica de movimientos, que está estrechamente vinculada con la teoría de la instrucción, sin obviar lo indispensable que resulta la labor educativa.

Asimismo, el autor considera que los procedimientos didácticos desarrolladores en las tareas, luego de llevar a cabo su contextualización a la etapa de iniciación de los judokas, en nuestro territorio, pueden ser empleados, ya que cada grupo de tarea está ajustado al principio de individualización bajo el concepto de inclusión, a través de la planificación y sistematización de cuatro procedimientos didácticos generalizadores y estimuladores para el desarrollo del pensar rápido y ejecutar con efectividad:

Procedimientos didácticos desarrolladores (Andreu, 2005):

- **Para el trabajo con situaciones problémicas.**
- **Para la utilización del error.**
- **Para el estímulo de la reflexión y regulación sobre su aprendizaje.**
- **Para el establecimiento de relaciones o nexos entre ideas.**

Dichas tareas se identifican con el qué lograr, y la utilización de sus procedimientos que conllevaron su organización, así como con el cómo lograrlo. Esta correlación puede servir de pauta para el quehacer del entrenador 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, de donde se combinan con la creación de situaciones de aprendizaje motor, en las cuales los judokas adquieren las habilidades y los hábitos que les llegan, mediante el entrenador, por diferentes medios para poner de manifiesto su individualidad, y sentir satisfacción por la solución independiente de las tareas. Esto tiene que ver con el sistema de recursos personales o condiciones propias del judoka para poder ejecutar técnicamente los movimientos y controlarlos ante diferentes eventos que ocurren en una situación de aprendizaje (Bermúdez y Rodríguez, 1996).

Este constituye un proceder que ha de instrumentar todo entrenador. Al respecto, Andreu (2005) plantea que los procedimientos didácticos desarrolladores constituyen herramientas ilustrativas que presentan formas de cómo proceder para el logro de los requisitos antes mencionados, los cuales están previstos en el

diseño de las tareas problémicas de orientación técnico-táctica para el Uchikomi en judokas escolares. Además, señala acerca de los recursos personales (vistos como los medios) que son elementos que todo sujeto emplea y pone en funcionamiento en su quehacer, pues sin ellos quedaría trunca, de modo inexorable, su actividad o comunicación con los demás o consigo mismo.

- **Construcción de ejercicios de entrenamiento:**

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.

A partir de la idea anterior, se puede considerar que en la determinación, tanto de la tarea general como de la tarea especial, 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 seleccionados.

Aquí la complejidad de cada tarea y sus procedimientos didácticos desarrolladores están dados por la dosificación inherente al conjunto de ejercicios que constituye. Esto depende de que el entrenador esté consciente de que el concepto de tarea se debe sintetizar en el plano 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, según su estructura y carácter.

El diseño de tareas, 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 técnica 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.

Todo ello se desarrolla 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 de soporte al solucionarse permite reforzar y consolidar la impartición del ejercicio principal organizador. En segundo término, le facilita al entrenador la acción de conocer que cada subtarea al hacer más operativo el ejercicio puede relacionarse e incluirse bajo la forma de un tipo de

indicador con vistas a la regulación del grado de dificultad y variabilidad de la ejecución de acciones y operaciones.

Esto resulta evaluativo sobre la base del análisis por unidades del requisito cualitativo que garantiza la sistematización de las habilidades y los hábitos, con vistas al saber hacer y el dominio de la ejecución técnica de movimientos, según el mapa de conocimiento táctico configurado para la sistematización de las acciones y las operaciones, teniendo en cuenta diferentes conocimientos en función del contexto en que se opera con la ejecución técnica de movimientos. Se consideran las habilidades generales intelectuales como la unidad de la relación complejidad-flexibilidad de la ejecución técnica de movimientos en función de diferentes conocimientos del contexto en que se opera para accionar sobre el esquema táctico del adversario en el combate.

La complejidad de la ejecución técnica de movimientos está dada por el grado de dificultad de los conocimientos y del contexto de ejecución técnica de movimientos en relación con el esquema táctico del judoka y su adversario. La flexibilidad de la ejecución técnica de movimientos se expresa en el grado de variabilidad de los conocimientos y del contexto en relación con el esquema táctico del judoka.

De modo que la tarea general sintetiza una unidad de acción motriz más o menos desarrollada donde concurren en conjunto todos los elementos básicos del Judo de manera integrada, coherente, ordenada, y en interacción mediante ejercicios básicos, juegos didácticos y tareas de trabajo individual planteados para la obtención (o creación) de un programa de dirección de los esfuerzos físicos y mentales en equilibrio con los objetivos de la preparación física de fuerza, resistencia y velocidad, con acento en la flexibilidad de la ejecución técnica de movimientos sobre la base de las cualidades motoras y, en menor medida, la flexibilidad en el desarrollo del pensar.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

2.1. Metodología empleada

Los métodos y técnicas de investigación que se utilizaron en el trabajo fueron: análisis y síntesis, inducción y deducción, enfoque de sistema, revisión documental, la observación, la encuesta y el criterio de especialistas.

Análisis y síntesis

El análisis: Distingue los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado.

La síntesis: Es un proceso mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se formula una valoración que unifica los diversos elementos.

Inducción y deducción: Se empleó en el tratamiento de los datos y toda la información obtenida.

La inducción: Se infiere una conclusión observando que un mismo carácter se repite en una serie de elementos homogéneos, pertenecientes al objeto de investigación.

La deducción: Permite arribar a conclusiones particulares a partir de elementos conocidos y sobre la base de supuestos teóricos establecidos.

Enfoque de sistema: Se utilizó en la comprensión de la relación entre elementos, la seriación de componentes y la formulación de un juicio durante el diseño de un plan de Uchikomi con tareas en aras de mejorar el trabajo individual por judokas atacadores de técnicas de hombro y cadera. En este enfoque, se requiere determinar los elementos implicados, diferenciados y relacionados en la enseñanza y el perfeccionamiento de la ejecución técnica en función del contexto en que se opera en el combate en Judo.

Revisión documental: Se realizó una exploración acerca del tratamiento de los contenidos principales y complementarios en los documentos oficiales de nuestro organismo, INDER, a nivel del programa de preparación del deportista en Judo, los planes y programas metodológicos de dirección del entrenamiento deportivo en el eslabón de base y la EIDE, así como las principales investigaciones desarrolladas en el Judo cubano por autores como: I. Torres Mayarí, R. Veitía, J. Noda, A. Kolychkin, M. Copello, R. Leyva y A. Becali.

La encuesta: Está orientada a recolectar datos que tengan que ver con las percepciones, las actitudes, las opiniones, las experiencias en la práctica sistemática del Uchikomi-geiko y los conocimientos sobre el problema propuesto. Se aplicó a entrenadores de Judo con experiencia en la preparación de judokas escolares para obtener sus criterios respecto a la calidad formal y utilidad social de la propuesta.

Observación: Este método tuvo como escenario la Copa Zonal Pioneril de Judo celebrada del 12 al 14 de abril en la sala “Eduardo García”, de la ciudad de Santa Clara. Aquí las unidades de observación se orientaron hacia descriptores que registran elementos informativos acerca de la realización de entradas o ataques estáticos y en desplazamiento, ataques combinados y contraataques.

La **observación** se empleó en el registro de los datos referentes a la cantidad de intentos de ataques efectivos en el combate, en coherencia con la lógica esencial de ambas esferas de actuación y el campo táctico del Judo, de modo que se estableció un ordenamiento racional entre los fenómenos estudiados, por una parte, y su expresión numérica por otra, sobre la base de los tres grupos de indicadores de efectividad de la técnica: absoluto, comparativo y de realización (Godik, 1987, citado por Copello, 2001).

La efectividad absoluta se fundamenta en la relación que se establece entre la ejecución del individuo y el patrón modelo establecido; ella expresa el nivel de coordinación alcanzado por el atleta sobre el elemento técnico objeto de control.

La efectividad comparativa es relativa a los diferentes contrarios que en cada ocasión se enfrentan, lo cual crea la necesidad de categorizarlos y sirve para evaluar la conducta del competidor frente a oponentes de un nivel mayor, equivalente o menor.

La efectividad de realización es la que expresa si la acción cumplió o no con el objetivo trazado, está condicionado por la situación en que se realiza la acción, donde lo más importante es el resultado de la ejecución, aunque la forma no satisfaga el patrón técnico convencionalmente establecido.

La evaluación técnico-táctica se ajusta a este criterio, sobre la base de lo establecido por J. S. Jiménez (1991), en la primera edición del *Programa de*

preparación del deportista, donde se señalan los criterios y aspectos más significativos a tenerse en cuenta en el transcurso de la ejecución de la técnica.

Criterios para la evaluación de las técnicas de proyección y control en Judo:

Existen 12 criterios para la evaluación la técnica en el Tachi-waza. Ellos son:

Aspectos a evaluar:

1) Kumi-Kata; 2) Kuzushi; 3) Momento de ataque; 4) Ángulo de ataque; 5) Tai-Sabaki; 6) Posición de los pies; 7) Postura del tronco; 8) Flexión de la pierna (distancia que media entre Tori; 9) Región de Tori con que ataca a Uke; 10) Región de Uke atacada por Tori; 11) Extensión de la pierna; 12) Flexión de la pierna (distancia que media entre Tori); y 12) Giro de tronco y cabeza en el Kake.

Existen 10 criterios para la evaluación la técnica en el Ne-waza. Ellos son:

Aspectos a evaluar:

1) Kumi-Kata; 2) Posición de Tori en la técnica; 3) Región de Tori que controlan o bloquean a Uke; 4) Región de Uke controlada por Tori; 5) Correcto empleo de la fuerza y la correcta dirección de la fuerza; 6) El buen empleo de la masa corporal (peso corporal); 7) El contacto entre ambos judokas antes, durante y en la prolongación del ataque; y 8) Mantener la relación del equilibrio durante y en la prolongación del ataque. Se tuvo en cuenta la escala de evaluación siguiente:

Intentos realizados	Con un valor de:	Evaluación
No efectivo	1	mal
Relativamente efectivo	2	regular
Efectivo	3	bien

Nota importante. Es significativo plantear que la efectividad de realización se fundamenta en el cálculo del porcentaje de intentos efectivos sobre el total de intentos realizados, lo que da una medida cuantitativa de la realización o no de las tareas planteadas en el combate. Esto se obtiene a través de la **fórmula** siguiente:

$$\% \text{ de efectividad} = \# \text{ intentos efectivos} \times 100 / \text{total de intentos realizados}$$

Criterios de evaluación:

Bien: Cuando Tori ejecuta la acción motriz de forma eficaz con un acercamiento al empleo de las formas fundamentales del Kuzushi que responden a la lógica

esencial de los requisitos técnicos en el transcurso de los movimientos básicos de ataque en un fluido continuo, rítmico y racional.

Regular: Cuando Tori ejecuta la acción motriz de forma relativamente eficaz con presencia de errores técnicos secundarios, no determinantes, en el empleo de las formas fundamentales del Kuzushi para responder solo a algunos requisitos técnicos específicos, en el transcurso de los movimientos básicos de ataque métrico, donde se altera el ritmo y predomina lo irracional.

Mal: Cuando Tori ejecuta la acción motriz de forma indeterminada respecto a su probabilidad de efectividad por la presencia de errores técnicos fundamentales, determinantes en el aprovechamiento de las formas fundamentales del Kuzushi que limita la respuesta a los requisitos técnicos y el transcurso de los movimientos básicos de ataque que impide la ejecución técnica racional.

Nota: Los evaluadores poseen varios años de experiencia en el Judo y la docencia, por lo que se garantizó un adecuado nivel de evaluación técnico-táctico.

El **criterio de especialista** se empleó en la valoración de la calidad formal y la utilidad social de la propuesta. Esto permitió llevar a cabo acciones de reajuste de la propuesta de solución sobre la base del sondeo de opinión a evaluadores externos en aras de la adecuación del plan de Uchikomi con tareas específicas.

Triangulación metodológica: Vista bajo cuatro (4) aristas o unidades de análisis que apuntan hacia la realización de una indagación que conserva todas las propiedades básicas del objeto de estudio en su conjunto y nos permite describir nuevas características no expresadas en relación con los objetivos buscados. Se combinaron tres (3) métodos científicos, los cuales son: la revisión documental, la observación y la encuesta.

Las **unidades de análisis** concebidas para llevar a cabo la caracterización del Uchikomi con tareas en el contexto en que opera el judoka escolar en el eslabón de base son las siguientes:

- 1.- Calidad de la planificación de distintas cantidades de repeticiones técnicas para el Uchikomi y su relación con tareas problemáticas de orientación técnico-táctica en el combate.

2.- Plan de clases y diferentes tipos de Uchikomi con tareas en función de entradas estáticas, en desplazamiento, combinación, contraataque y de viradas.

3.- Formas en que se concibe la sistematización del Uchikomi para el desarrollo de habilidades con la solución de problemas en aras de obtener una mayor efectividad de realización.

4.- Recursos con que cuenta el entrenador para el empleo del Uchikomi por enseñanza problémica en relación con los objetivos buscados en el Programa de Enseñanza de la categoría 11-12.

2.2. Población y muestra:

La población está compuesta por seis (6) atletas masculino integrantes del equipo de Judo que participó en la Copa Zonal Pioneril de la categoría 11-12 años de Villa Clara.

Los judokas seleccionados tienen de uno a tres años de experiencia en el Judo, con buenas condiciones físicas y técnicas. Se tuvo en cuenta la motivación de los judokas en la realización de las actividades, la sistematicidad a las sesiones de entrenamiento y un adecuado nivel de preparación técnica.

Se seleccionó para la valoración de la propuesta un total de seis (6) especialistas, los cuales poseen un promedio de 20 años de experiencia en Judo. Asimismo se seleccionaron seis (6) entrenadores de Judo que como característica esencial tienen más de dos años de trabajo con resultados satisfactorios en la enseñanza de este deporte en el eslabón de base del territorio.

2.3. Procesamiento de los datos:

Los resultados obtenidos en la prueba técnica se procesarán estadísticamente, teniéndose en cuenta que constituyen variables aleatorias de carácter discretas con un nivel de medición a escala ordinal; se emplearán para su análisis las técnicas pertenecientes a la estadística descriptiva en lo referente al valor máximo y mínimo, la media aritmética y la distribución empírica de frecuencia. Esta información fue procesada a través del paquete estadístico SPSS para Windows en su versión 12.0.

3.- CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1.- Análisis e interpretación de los datos

En la **triangulación metodológica** vista bajo cuatro (4) aristas o unidades de análisis que apuntan hacia la indagación, se combinaron tres (3) métodos científicos, los cuales son: la revisión documental, la observación y la encuesta. Los descriptores por unidades de análisis brindan información relevante sobre las características del Uchikomi en el proceso de enseñanza deportiva en su contribución al perfeccionamiento de las técnicas de proyección y control en el marco de la preparación técnico-táctica en el eslabón de base del territorio. En este caso, la información que se obtuvo responde a cada uno de los descriptores concebidos para el análisis desde los tres métodos antes mencionados, que son:

1.- Calidad de la planificación de distintas cantidades de repeticiones técnicas para el Uchikomi y su relación con tareas problémicas de orientación técnico-táctica en el combate. En este aspecto se detectaron carencias en la distribución temporal y la interrelación de las realizaciones de Uchikomi con tareas en el trabajo individual por subgrupo de judokas atacadores de técnicas de hombro y cadera.

2.- Plan de clases y diferentes tipos de Uchikomi con tareas específicas en función de entradas estáticas, en desplazamiento, combinación, contraataque y de viradas al control. Los indicadores apuntan a que existen deficiencias al concebir la frecuencia de ejecución del Uchikomi con diferentes tareas en función del contexto en que opera el judoka dentro del combate en el tatami. Dadas dichas deficiencias por **la obtención de un resultado más sobrecarga de repetición técnica** o el número de veces que se realiza la acción a partir de la técnica.

3.- Formas en que se concibe la sistematización del Uchikomi para el desarrollo de habilidades con la solución de problemas en aras de obtener una mayor efectividad de realización. Aquí se detectó que es pobre el grado de dificultad del conocimiento y del contexto de realización de los Uchikomi al considerar las condiciones del judoka y su adversario. Asimismo, es pobre el grado de variabilidad del Uchikomi con tareas problémicas de orientación técnico-tácticas, además de no ubicar un orden lógico de las acciones propuestas.

4.- Recursos con que cuenta el entrenador para el empleo del Uchikomi por enseñanza problémica en relación con los objetivos buscados en el Programa de Enseñanza de la categoría 11-12. Se conoce que el empleo de una secuencia lineal por objetivos limita el tratamiento que le da el entrenador al trabajo individual en función del desarrollo de habilidades con la solución de problemas. **Esto reduce el efecto de entrenamiento buscado en el Uchikomi con tareas** específicas orientadas a la resolución de situaciones problémicas que se presentan en el combate sobre el tatami.

Las Kata sintetizan el orden de los métodos específicos del Judo y se comienza con la ejecución individual hasta el trabajo en parejas, donde da la posibilidad de complejizar las tareas y aproximarlos al randori (combate). Sin embargo, la tendencia actual es hacer mayor cantidad el Uchikomi estático, afianzando la habilidad técnica, limitan los desplazamientos, y si lo trabajan, hacen una sola dirección. Así reducen la posibilidad de aplicar acciones variadas en el combate. Además, no siempre ubican el orden lógico de las acciones ni plantean problemas que el estudiante puedan solucionar y que le permitan al atleta prepararlo para el combate con posibilidades de actuar ante situaciones no previstas.

En la Copa Zonal Pioneril, se llevó a cabo una **observación estructurada** en torno a elementos informativos por unidades de análisis definidos en una planilla o protocolo con respecto a la efectividad del dominio de la ejecución técnica. Todo ello para caracterizar cómo se manifiesta la efectividad del dominio de la ejecución de las técnicas de proyección y control, con indicadores que describen, a la vez, el desempeño técnico del judoka y la repercusión del efecto de entrenamiento acumulado en el Uchikomi en relación con el resultado en cada intento realizado en el combate (anexos 1 y 2).

En el **Tachi-waza**, en el equipo masculino, durante la evaluación de los ataques realizados, se observó que la mayor cantidad de entradas fue desde posiciones estáticas, es decir, esperaban que el adversario se detuviera para atacar, un reflejo de lo realizado en el entrenamiento. Se efectuaron un total de 76 intentos, de los cuales 39 están evaluados de mal, y de ellos solamente dos ataques realizados fueron catalogados de bien. Este resultado es pobre desde el punto de

vista del cumplimiento de las tareas de orientación técnico-táctica, por lo cual se corresponde un bajo coeficiente de efectividad con un 0,07, que se establece a partir de obtener el equipo, de un total de 76 intentos, solo seis intentos considerados efectivos (anexos 1 y 2).

Los ataques en desplazamiento se realizaron en un menor número de veces que desde posiciones estáticas, lo que se traduce que es menos empleado los Uchikomi desde posiciones estáticas que en desplazamiento por todo el tatami. En este caso, de un total de 30 intentos, 16 son evaluados de mal, 13 de regular y 1 de bien. Para destacar un coeficiente de efectividad de 0,20. Hay que señalar que en estas condiciones se producían errores graves, como quedar fuera en el ángulo de ataque, deficiente desequilibrio y resultar expuestos al contraataque.

El mejor coeficiente de efectividad se localizó en la realización de ataques combinados con un 0,25, de un total de 16 intentos 4 son efectivos, de ahí se evaluaron de dos de bien, siete de regular y siete mal. Por otra parte, los contraataques oscilaron aproximadamente durante todos los combates con un 0,15 de coeficiente de efectividad de realización, donde de 39 intentos solos seis fueron efectivos. Asimismo, fueron evaluados de bien 3 intentos, 9 de regular y 27 de mal (anexos 1 y 2).

A pesar de apreciarse algún resultado, la efectividad es deficiente también, porque si en la mayoría de los intentos quedan fuera del ángulo de ataque, no desequilibran y quedan expuestos al contraataque, es muy reducida la posibilidad de proyectar y, en consecuencia marcar.

En la esfera de actuación del **Ne-waza**, las observaciones llevadas a cabo apuntan hacia el trabajo con viradas con palanca y envoltura, que son movimientos básicos de ataque en la etapa de iniciación de los judokas escolares. Asimismo, se observaron otras viradas, como son las realizadas por la pierna del oponente cuando está en una postura defensiva de cúbito prono.

En general, el trabajo con tareas de orientación técnico-tácticas a la ofensiva con las viradas al control en tres y cuatro puntos se caracterizó por un total de 40 intentos con seis ataques efectivos, para un coeficiente de efectividad de realización de un 0,15. Aquí se constató que los judokas escolares presentaron un

desempeño técnico poco efectivo, donde se destaca una tendencia a la realización de ataque con una evaluación de mal con 22, mientras que solo se realizaron cinco intentos con una evaluación de bien (anexos 1 y 2).

Otro tanto sucede en el Ne-waza, de la ejecución técnica, pasan al randori sin un ordenamiento que posibilite ir complejizando las tareas con vistas a preparar al judoka para el enfrentamiento.

En las conclusiones que emanan de este diagnóstico, se destaca la tendencia marcada hacia una pobre efectividad de realización con 13,9%, ya que en 201 intentos, solo se constataron 28 efectivos. Este rendimiento está acorde con el resultado final obtenido por este equipo con un cuarto lugar entre cuatro provincias, tanto en los combates individuales como en la competencia por equipo, donde los rendimientos fueron muy discretos en comparación con los demás equipos participantes.

Asimismo se traduce la poca efectividad en algo realmente negativo para la preparación técnico-táctica de este equipo de Judo; teniéndose en cuenta el efecto de entrenamiento que busca el entrenador en función de minimizar los errores técnicos a partir de la realización del Uchikomi con tareas específicas en condiciones de oposición. Esto apunta al empleo de formas aisladas de Uchikomi con tareas alejadas del contexto en que opera el judoka en el combate real. Es aquí donde se pone de manifiesto lo planteado por Kudo (1987): La práctica para el bien de la práctica (...) lo primero es entrenar luego competir". En el entrenamiento se prepara al atleta para lo que pueda ocurrir y también se corrigen los errores cometidos en la competencia.

Es necesario destacar que en este equipo existe un predominio de judokas que son de primer año en la categoría 11-12, lo que debe afectar en alguna medida su efectividad de realización. No obstante, la calidad de la ejecución técnica, en función del saber hacer, no se corresponde con los niveles de efectividad de realización esperados en este equipo que fue el campeón de la Copa Zonal Pioneril anterior.

3.2.- Presentación del plan de Uchikomi con tareas problémicas de orientación técnico-tácticas en Judo:

Métodos problémicos y su modo de proceder. ¿Cuáles son?

- El entrenador ayuda al judoka a crearse un modelo interiorizado de las acciones, operaciones y sus relaciones, por medio de situaciones de aprendizaje durante la realización de juegos, ejercicios y tareas problémicas de orientación técnico-táctica. Todo ello a partir de favorecer la creatividad sobre la base de métodos problémicos (exposición problémica, búsqueda parcial, conversación heurística, de elaboración, ensayo-error en Uchikomi).

Fases del plan de Uchikomi con tareas por enseñanza problémica:

¿Cuáles son?

I. En la sesión se parte de una situación-problema.

- Diagnóstico inicial.
- Exposición de una situación-problema en condiciones de oposición.

II. Se busca parcial y analíticamente la salida hacia el problema a partir de la utilización del error (Ruta 2 = Resultado + Repetición técnica).

- Métodos que propone la vía analítico-asociativa-sintética.
- Uso de los métodos prácticos (estándar, variable y combinado) con vistas al perfeccionamiento de la acción. Método de búsqueda parcial.

III. Plantear tareas problémicas de orientación técnico-táctica que estimulen la reflexión crítica (Ruta 1 = Resultado + Reflexión táctica).

- Elaboración conjunta de pequeños planes tácticos.
- Ejercitación de secuencias de movimientos de ataque y defensa.

IV. Conversar con el judoka de forma heurística para el modelaje de acciones y comprender sus relaciones.

- Acción del entrenador como orientador. Evaluar y dar nuevas tareas.
- Se hace empleo de la vía sensoperceptual y la comunicación verbal.

V. Se arriba a conclusiones lógicas y a la formulación de un juicio como cierre del proceso.

- Autovaloración del Uchikomi que se realiza teniendo en cuenta la tarea.

Plan de Uchikomi con tareas problémicas de orientación técnico-táctica							
Diagnóstico inicial	Expresión del contenido	Exigencias del aprendizaje	Uchikomi con tareas	Niveles de complejidad	Frecuencia de ejecución		
I	II	III	IV	V	Tan	Rep1	Rep2
Selección de un problema táctico que contenga un mayor nivel de generalización	Ataque directo en condiciones iniciales del combate	Para el trabajo con situación-problema-1 (exposición táctica)	Uchikomi 1 (EST)	EST c/ halón circular	3	4	6
				EST c/ 1 paso atrás	2	10	12
				EST c/ paso al frente	1	15	+20
		Para la utilización del error a través de la búsqueda parcial	Uchikomi 2 (DES)	DES con resistencia	3	4	6
				DES sin resistencia	2	10	12
				DES en tiempo corto	1	15	+20
	Ataque a reacción según las acciones del oponente	Para la reflexión crítica mediante la elaboración conjunta	Uchikomi 3 (I – D)	con posturas iguales	3	4	6
				con postura opuesta	2	10	12
				con cambio-posición	1	15	+20
		Para comprender relaciones-conversar heurísticamente	Uchikomi 4 (a reacción)	a reacción c/pierna	3	4	6
				a reacción c/Kumi-k	2	10	12
				a reacción en el jogai	1	15	+20
	Ataque combinado con pierna y halón circular	Para el trabajo con situación-problema-2 (exposición táctica)	Uchikomi 5 (al encuentro)	oponente se acerca	3	4	6
				oponente se aleja	2	10	12
				halón circular a favor	1	15	+20
		Para la utilización del error a través de la búsqueda parcial	Uchikomi 6 (recíproco, 4x4)	desde el Ashi-waza	3	4	6
				desde el Kata-waza	2	10	12
				desde el Koshi-waza	1	15	+20
	Ataque y defensa con un desempeño técnico-táctico más creativo	Para la reflexión crítica mediante la elaboración conjunta	Uchikomi 7 (de riposta, 2x4)	sobre la esquivia (I/D)	3	4	6
				sobre afrontamiento	2	10	12
				sobre el Tokui-waza	1	15	+20
		Para comprender relaciones-conversar heurísticamente	Uchikomi 8 (en dos tiempos)	con espacio reducido	3	4	6
				con la misma técnica	2	10	12
				con técnica diferente	1	15	+20
Ataque directo en continuidad al control en tres (3) puntos de apoyo	Para el trabajo con situación-problema-3 (exposición táctica)	Uchikomi 9 (c/Kumi-Pierna)	inicio de agarres I/D	3	4	6	
			Kumi-kata por dentro	2	10	12	
			Ashi-waza a reacción	1	15	+20	
	Para la utilización del error a través de la búsqueda parcial	Uchikomi 10 (en continuidad)	sobre control en 3pts	3	4	6	
			sobre control en 4pts	2	10	12	
			con acción defensiva	1	15	+20	
Ataque en virada con palanca y envoltura al control en cuatro puntos	Para la reflexión crítica mediante la elaboración conjunta	Uchikomi 11 (Vda c/palanca)	c/viene y pasa atrás	3	4	6	
			con todas sus formas	2	10	12	
			no dejarlo pararse	1	15	+20	
	Para comprender relaciones-conversar heurísticamente	Uchikomi 12 (Vda c/envoltura)	sacarlo de espalda	3	4	6	
			con control al cuello	2	10	12	
			a una y dos manos	1	15	+20	

Plan individual de Uchikomi con tareas para subgrupo de hombro

<p align="center">Planificación del Uchikomi con tareas por enseñanza problemática</p> <p>Programa de Enseñanza:..... Etapa:.....</p> <p>Semana #, tipo: A-1 Fecha:.....</p>		
Contenido	Dosificación	Observación metodológica
<p align="center">Momento introductorio</p> <p>a.- Uchikomi 1 EST c/ halón circular b.- c.-</p>minutos	<p>Calentamiento (.....) Trabajo c/ situación-problema</p>
<p align="center">Momento de desarrollo</p> <p>1.- Uchikomi 2 DES con resistencia 2.- Uchikomi 3 con posturas iguales 3.- 4.- 5.- 6.- 7.- 8.- 9.- 10.-</p>minutos	<p>Ejercicios de base (.....) Utilización del error técnico Uk. reflexivo y tácticamente</p>
<p align="center">Momento de cierre</p> <p>x.- Uchikomi 4 a reacción c/pierna y.- z.-</p>minutos	<p>Consolidación (.....) Comprensión de relaciones</p>
<p>Observaciones</p>		

Planificación del Uchikomi con tareas por enseñanza problemática

Programa de Enseñanza:.....

Etapa:.....

Semana #, tipo: A-1.1

Fecha:.....

Contenido	Dosificación	Observación metodológica
<p align="center">Momento introductorio</p> <p>a.- Uchikomi 1 EST c/ halón circular b.- c.-</p>	<p>.....minutos</p>	<p>Calentamiento (.....) Trabajo c/ situación-problema</p>
<p align="center">Tarea 1.1:</p> <p>Realizar entradas en ataque directo en las condiciones iniciales con cambio de posición de ambos pies desde postura ofensiva finalizando con Ippon-seoi, al conteo del profesor. ¿Ante qué situación se inicia el cambio de posición con el pie derecho, en el trabajo del derecho contra derecho?</p> <p align="center">Tarea 1.2:</p> <p>En pareja, realizar entradas con Ippon-seoi con trabajo de agarres (Kumi-kata) durante el desplazamiento en contra de la mano de fuerza del oponente. ¿En qué dirección debe moverse el Tori para evitar cometer un error táctico, teniendo en cuenta la mano de fuerza del contrario?</p>		
<p>Observaciones</p>		

Planificación del Uchikomi con tareas por enseñanza problemática

Programa de Enseñanza:.....

Etapa:.....

Semana #, tipo: A-1.2

Fecha:.....

Contenido	Dosificación	Observación metodológica
<p align="center">Momento de desarrollo</p> <p>1.- Uchikomi 2 DES con resistencia 2.- Uchikomi 3 con posturas iguales 3.-</p>	<p>.....minutos</p>	<p>Ejercicios de base (.....) Utilización del error técnico Uk. reflexivo y tácticamente</p>
<p align="center">Tarea 2:</p> <p>Realizar entradas con Seoi-nage por ambos hemicuerpos con cambio de posición en la postura ofensiva (D/I), Uke adopta simultáneamente un cambio de postura en respuesta a la acción de Tori. ¿Cuáles detalles técnicos de la ejecución del Ippon-seoi son esenciales en la efectividad de realización de cada acción y sus operaciones?</p> <p align="center">Tarea 3:</p> <p>Ejecutar entradas con Ippon-seoi y Seoi-otoshi en postura baja con cambio de posición, a la vez que se orienta que asocien de manera consciente varias palabras (6-9) que identifican diferentes posturas en Tachi-waza para atacar a reacción a la voz del entrenador. El judoka debe elaborar mentalmente un esquema de acción en función de cada postura por ambos lados.</p>		
<p>Observaciones</p>		

Planificación del Uchikomi con tareas por enseñanza problemática

Programa de Enseñanza:.....

Etapa:.....

Semana #, tipo: A-1.3

Fecha:.....

Contenido	Dosificación	Observación metodológica
<p align="center">Momento de cierre</p> <p>x.- Uchikomi 4 a reacción c/pierna y.- z.-</p>	<p>.....minutos</p>	<p>Consolidación (.....) Comprensión de relaciones</p>
<p align="center">Tarea 4.1:</p> <p>En pareja, con agarre a una (1) manga de Uke realizar halón para desequilibrar al frente con penetración con bote de hombro entre las piernas de Uke por ambos lados y con cambio de posición. ¿Cuál es la relación entre el desequilibrio y la penetración con bote de seoi con resistencia de oponente?</p> <p align="center">Tarea 4.2:</p> <p>Uchikomi proyectando desde la postura de arrodillado, con Seoi-otoshi cuando diferentes contrarios vienen al encuentro. El primer tiempo en continuidad al Ne-waza y el segundo levantarse para proyectar con bote-seoi. ¿En qué accionar se realiza la proyección con mayor velocidad?</p>		
<p>Observaciones</p>		

Planificación del Uchikomi con tareas por enseñanza problemática

Programa de Enseñanza:.....

Etapa:.....

Semana #, tipo: A-2.1

Fecha:.....

Contenido	Dosificación	Observación metodológica
<p align="center">Momento introductorio</p> <p>a.- .- Uchikomi 5 oponente se acerca b.- c.-</p>	<p align="center">.....minutos</p>	<p align="center">Calentamiento (.....)</p> <p>Trabajo c/ situación-problema</p>
<p align="center">Tarea 1.1:</p> <p>En desplazamiento unilateral, realizar técnicas de hombro (Ippón-seoi, Seoi-nage y Seoi-otoshi), cuando Tori se desplaza a uno (1) y dos (2) pasos proyectando al frente en el primer tiempo y en la segunda mitad atacar a reacción cuando Uke se desplaza hacia atrás. ¿Cuáles son los detalles técnicos más importantes en la ejecución correcta de los desplazamientos durante el ataque?</p> <p align="center">Tarea 1.2:</p> <p>Tori realiza acciones de brazo y pierna para desequilibrar al Uke, cuando este ejecuta halón y empuje en diferentes direcciones, el Tori aprovecha las oportunidades para desequilibrar hacia atrás, con Ashi-waza a reacción para atacar con Seoi-nage al frente. ¿Cuáles acciones favorecen al Tori sobre la actuación del Uke?</p>		
<p>Observaciones</p>		

Planificación del Uchikomi con tareas por enseñanza problemática

Programa de Enseñanza:.....

Etapa:.....

Semana #, tipo: A-2.2

Fecha:.....

Contenido	Dosificación	Observación metodológica
<p align="center">Momento de desarrollo</p> <p>1.- Uchikomi 6 desde el Ashi-waza 2.- Uchikomi 7 sobre la esquivada (I/D) 3.-</p>	<p>.....minutos</p>	<p>Ejercicios de base (.....) Utilización del error técnico Uk. reflexivo y tácticamente</p>
<p align="center">Tarea 2:</p> <p>En pareja, realizar giro y colocación a favor del halón circular en desplazamiento para atacar a reacción con técnicas de cadera (Koshi-guruma, Uchi-mata y Harai-goshi) en continuidad al Osaie-komi por ambos lados (I/D). Se orienta determinar en el esquema de acción un posible error técnico-táctico que pueda afectar el Tai-sabaki en los ataques.</p> <p align="center">Tarea 3:</p> <p>Realizar trabajo de Kumi-kata unilateral con ataque normal y a reacción sobre acción defensiva, frente a un oponente derecho en el primer tiempo y la otra mitad frente a un zurdo. Se trabaja dos (2) minutos cada uno. ¿A qué debe atenderse Tori para evitar el agarre de la mano de fuerza del oponente?</p>		
<p>Observaciones</p>		

Planificación del Uchikomi con tareas por enseñanza problemática

Programa de Enseñanza:.....

Etapa:.....

Semana #, tipo: A-2.3

Fecha:.....

Contenido	Dosificación	Observación metodológica
<p align="center">Momento de cierre</p> <p>x.- Uchikomi 8 con la misma técnica</p> <p>y.-</p> <p>z.-</p>	<p>.....minutos</p>	<p>Consolidación (.....)</p> <p>Comprensión de relaciones</p>
<p align="center">Tarea 4.1:</p> <p>En pareja, realizar entradas recíprocas con técnicas de cadera (Koshi-guruma, Harai-goshi y Uki-goshi) en las esquinas del jonai el primer tiempo despegando y luego proyectando en <i>desplazamiento al frente, lateral y circular</i> según la reacción de Uke. ¿Con cuál esquema de acción táctica se garantiza mayor efectividad de realización en los desplazamientos?</p> <p align="center">Tarea 4.2:</p> <p>En pareja, <i>ejecutar halón y empuje para desequilibrar al Uke</i> para atacar con la misma técnica, se debe tomar como referencia la línea del jonai, a continuación realizar en el regreso Kaiten con Harai-goshi en aras de fortalecer el pie de apoyo manteniendo el equilibrio. ¿Qué aspectos esenciales hay que tener presentes para aprovechar el desequilibrio del oponente?</p>		
<p>Observaciones</p>		

3.3.- Valoración de la propuesta de solución

En el anexo 6 se recoge el resultado de la pregunta 1 referida a: ¿Diga si puede ser la invariante de Uchikomi como unidad de preparación más representativa? Aquí solamente tres especialistas, para un 25 %, emiten el criterio de que no es lo más representativo en el contexto de la iniciación deportiva cuando se habla de la clase de forma general; en un caso se consideró que son muy exigentes los porcentajes de realización en función del cumplimiento del Uchikomi con tareas problemáticas de orientación técnico-táctica. No obstante, el 75 % sí estima que es muy aplicable la propuesta que se construye.

Es de destacar que los criterios emitidos permitieron modificar la forma de concebir el algoritmo que describe cómo se procede con el Uchikomi con tareas por enseñanza problemática.

En los anexos 7 y 8, el 100% de los encuestados calificaron de satisfactorio y aplicable la propuesta de solución.

En el sondeo de opinión sobre la planificación de la expresión del contenido y las exigencias del aprendizaje en el Uchikomi con tareas por enseñanza problemática, se considera que es un procedimiento de trabajo individual adecuado para el desarrollo de habilidades siempre teniendo en cuenta el grado de desarrollo de habilidades en el judoka.

Asimismo señalan que es aplicable en la formación y sistematización de las habilidades, los hábitos y formación de la técnica, ya que le permite al niño crear ante situaciones reales de competencia. Esto, a partir de elegir soluciones a los problemas planteados por el entrenador (anexo 8).

En resumen, la mayoría de los encuestados opinan que es pertinente esta forma de planificación y sistematización del Uchikomi con tareas en aras de economizar tiempo, esfuerzo y cantidades de repeticiones en las clases, ya que permite trabajar directamente sobre los problemas en condiciones de oposición. En opinión de los especialistas con respecto a su aplicación en la etapa de iniciación del judoka escolar, todos coinciden en señalar que es una propuesta sencilla y útil para el desarrollo de habilidades en los niños de forma plena y eficaz mediante la solución de problemas del combate.

CONCLUSIONES

1.- Los referentes metodológicos y teóricos se ajustan al principio de la planificación y sistematización del Uchikomi en Judo para el desarrollo de habilidades en función de la individualización del entrenamiento deportivo sobre la base del empleo de métodos y categorías predominantes por la vía de la enseñanza problémica.

2.- La preparación técnico-táctica del judoka escolar, en nuestro territorio, se distingue por una mayor utilización de entradas estáticas con un pobre coeficiente de efectividad de realización; las combinaciones presentan un mayor porcentaje de efectividad en los combates.

3.- En la sesión de entrenamiento de Uchikomi con tareas problémicas de orientación técnico-tácticas, al inicio se plantea una pregunta, luego el entrenador analiza de forma individual y colectiva la tarea planteada para evaluar y hacer descubrir al judoka escolar la solución del problema; finalmente, se arriba a conclusiones lógicas sobre la tarea que se realiza.

4.- En opinión de los especialistas y entrenadores consultados, es adecuada la utilización de la propuesta para promover y dar sentido problémico a la realización del Uchikomi con tareas de orientación técnico-tácticas en la etapa de iniciación de los judokas escolares de Villa Clara.

RECOMENDACIONES

1.- Profundizar en otras investigaciones en la acción del entrenador de Judo como orientador para el desarrollo de habilidades con la solución de problemas en otras categorías escolares.

2.- Continuar elaborando propuestas de tareas problémicas de orientación técnico-táctica con técnicas iguales y posturas opuestas en función de acciones defensivas en Tachi-waza.

BIBLIOGRAFÍA

- Adams, N. (1993). *Los Agarres*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Addine Fernández, F. (1998). *Didáctica y optimización del Proceso de Enseñanza Aprendizaje*. La Habana: ISP “Enrique J. Varona”.
- Addine Fernández, F. (2002). *Didáctica. ¿Qué Didáctica?* La Habana: ISP “Enrique José Varona”.
- Addine Fernández, F. (2002). Principios didácticos para la dirección del Proceso Pedagógico. La Habana: ISP “Enrique J. Varona”.
- Aguilar Tamayo, M. F. (2002). *Los mapas conceptuales de enfoque: Una técnica para aplicar al Hipertexto Educativo*. Extremadura. Ponencia Presentada en la Conferencia Internacional De Tic’S, Junta De Extremadura. España.
- Andréu Gómez, N. (2004). *Tades: Un acercamiento a la tarea docente desarrolladora*. Villa Clara. Macromedia En Soporte Digital (Página Web) ISP “Félix Valera”.
- Andréu Gómez, N. (2005). *Metodología para elevar la profesionalidad docente en el diseño de las tareas docentes desarrolladoras*. (Tesis De Doctorado). Villa Clara: ISP Félix Valera”.
- Aulick, A. (1994). La determinación de la capacidad de trabajo en la clínica y el deporte. *Medicina Deportiva*, 8(9): 41-48.
- Babanski, Y. K. (1982). *Optimización del proceso de enseñanza*. La Habana: Editorial Pueblo Y Educación.
- Becali Garrido, A. (1989). *Análisis de la estructura de la técnica en Judo y su relación con los elementos básicos*. (Trabajo De Diploma). La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Becali Garrido, A. (2006). *El Judo y su historia. Trayectoria cubana en la élite*. La Habana: Editorial Deportes.

- Bermúdez, R. y Rodríguez, M. (1996). *Teoría y metodología del aprendizaje*. La Habana: Editorial Pueblo Y Educación.
- Cañizares Hernández, M. (2005). Aspectos psicológicos de la iniciación deportiva. *Acción*, (2): 30-33.
- Castellanos, D. (1999). *Apuntes para un marco teórico conceptual sobre los procesos de aprendizaje*. (Material Ligero).
- Castellanos, D. Y Grueiro, I. (1999). *Enseñanza y estrategia de aprendizaje: los caminos del aprendizaje autorregulado*. La Habana. Presentado En Pedagogía '99.
- Chollet, D. (1998). Evaluación de la técnica. En su: *Natación Deportiva*, Pp. 177-254. Francia: Universidad de Montpellier.
- 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 Doctorado). La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- Copello J. M. (2005). Control del rendimiento táctico. *Acción: revista cubana de la cultura física* 1: 19-24.
- Deler Sarmiento, P. (2007). *¿Qué procedimiento tener en cuenta para crear el instrumental en una metodología con aporte teórico y en las investigaciones de la actividad física*. Conferencia especializada. Villa Clara: ISCF "Manuel Fajardo".
- Díaz Benítez, P. L. y Romero Esquivel, R. (2006). *Deporte de alto rendimiento, gerencia, ciencia y tecnología*. Boyacá: Editores: Búhos.
- Donskoi, D. y Zartsiorski, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Duardo Rodríguez, W. (2000). *Metodología de la enseñanza del Judo*. Recuperado de Judowilfredo@Yahoo.Com.

- Echevarría, M. (2006). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Espar Moya, X. (2000). La construcción de los ejercicios de entrenamiento. *Comunicaciones Técnicas*, (205).
- Forteza de la Rosa, A. (1998). Las campanas estructurales del entrenamiento deportivo. *Kinesis*, (25): 9-12.
- Forteza De La Rosa, A. Y Ranzola, R. (1988). *Bases Metodológicas Del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Galperin, P. J. (1996). *La acción mental como base para la formación de ideas y pensamientos, problemas de la teoría del aprendizaje*. Berlín: Editorial Volk Wissen Volkseigener Verlag.
- García Hernández, M. R. (2008). *Judo. Versión Metodológica*. La Habana: Editorial Deportes.
- García Manso, J. M. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. (Fotocopia)
- García, L. (2006). El test pedagógico: medición que responde a exigencias especiales. Resumen De Conferencia Especializada. Villa Clara: ISCF. “Manuel Fajardo”.
- Godik, M. (1987). *Fundamentos petrológicos del control del nivel de preparación técnica de los deportistas*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- González de la Torre, G. C. (2002). Formación de un profesional de alto nivel para la educación física y el deporte. *Acción (I)*: 35-41.
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Guanche Martínez, A. (1999). *La enseñanza problémica en la clase de ciencias naturales*. La Habana: Editorial Academia.

- Harre, D. (1982). *Teoría Y Metodología Del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Hernández Solís, E. (2014). *Metodología para la organización de la estructura secuencial del gesto técnico en judokas escolares de Villa Clara*. (Tesis de Doctorado). Villa Clara: UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Hernández Solís, E., Pérez Ruiz, M. E. y Bermúdez Rivero, I. (1994). Comportamiento de diferentes pruebas funcionales en judokas de la ESPA provincial de Villa Clara. En ponencia presentada en la 1ra. Conferencia internacional de alto rendimiento. La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Jiménez Amaro, J. S. (1991). *Programa de preparación del deportista*. La Habana: Comisión Nacional de Judo.
- Kano, R. (1954). *Illustrated Kodokan Judo*. Tokyo: Editorial Comité.
- 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.
- Kolychkin, T. A. (1987). *Judo, arte y ciencia*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Kudo, K. (1967). *Judo en acción*, 2 T. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- La Rosa Pérez, E. F. (1994). *Metodología para la formación del uke y la enseñanza del tachi-waza*. Presentado En La 1ra. Conferencia Internacional de alto rendimiento. La Habana.
- Leyva Infante, R. (2006). *Metodología de la comprensión y decisión táctica para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de la formación de los judokas*. (Tesis de Doctorado). La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.

- Leyva Infante, R. (2007). *Programa de preparación del deportista: judo*. La Habana: Comisión Nacional de Judo. (Material Impreso).
- Majmútov, M. I. (1983). *La enseñanza problémica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Manual de educación física y deportes: técnicas y actividades prácticas. (2001). Barcelona: Editorial Océano.
- Martínez Llantada, M. (1998). *Calidad educacional, actividad pedagógica y creatividad*. La Habana: Editorial Academia.
- Matviev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Ráduga.
- Mazza, A. (S. F.). *La iniciación en el deporte*. Recuperado de <Http://Villacan.Com.Ar/Pan/Rev3/Beto3.Htm>.
- Meinel, K. (1978). *Didáctica del movimiento de la enseñanza*. La Habana: Editorial Orbe.
- Morales Águila, A. y Álvarez Prieto, M. E. (2000). *Preparación del Deportista*. Villa Clara: ISCF" Manuel Fajardo".
- Morales, A. (2007). *Indicaciones para la enseñanza y el aprendizaje en los deportes*. Trabajo Presentado En Conferencia Especializada. Villa Clara. Recuperado de Soporte Digital.
- Morales, A. y M. Álvarez (2000). *Preparación del deportista. Dirección y rendimiento*. Villa Clara, Material en Soporte Digital, FCF "Manuel Fajardo".
- Ozolin, N. G. (1983). *La Preparación Técnica. En sistema contemporáneo entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Petrovski, A. V. (1978). *Psicología General*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

- Roble Rodríguez, J. (2003). La enseñanza del Judo mediante una metodología activa. *Efdeportes*. Recuperado De [Http://Www.Efedeportes.Com](http://Www.Efedeportes.Com).
- Román Suárez, I. (2011). *Multifuerza*. La Habana: Editorial Deportes.
- Ruiz Aguilera, A. (1989). *Metodología de la enseñanza de la educación física, T. I*. La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”. (Material Impreso).
- Santana Lugones, J. L. (1999). *Curso de deporte y medio ambiente: una alternativa para la formación ambiental de los profesionales del eslabón de base del alto rendimiento*. (Tesis de Maestría). Villa Clara: FCF “Manuel Fajardo”.
- Santos Abreu, I. (2006). *La educación ambiental para el desarrollo sostenible*. Villa Clara: Universidad Pedagógica “Félix Varela”. (Material Impreso).
- Solé, J. (1997). Planificación del entrenamiento técnico en la natación competitiva. *Apunts* (47): 208-214.
- Talízina, F. N. (1988). *Psicología de la enseñanza*. Moscú: Editorial Progreso.
- Veitía V, R. Y Noda B, J. (1997). Tareas De La Preparación Física Y Técnico Táctica De Los Equipos Nacionales De Judo Masculino Y Femenino En Un Macrociclo De Preparación. La Habana: Edición Cear “Cerro Pelado”.
- Verjoshanski, 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. (Fotocopia).
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Zabialov, V. (1970). *Fisiología general de los tejidos excitables*. La Habana: Instituto del Libro: Ediciones de Ciencia y Técnica.
- Zimkin, N. V. (1987). *Fisiología Humana*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

ANEXOS

Anexo 1: Resultados de la evaluación técnico-táctica en la Copa Zonal Pioneril

Entradas realizadas (Categoría 11-12 años)	Equipo de Judo categoría 11-12 años (M). Copa Zonal Pioneril		
	Bien	Regular	Mal
EntradasEST	2	35	39
EntradasDES	1	13	16
EntradasComb	2	7	7
EntradasContra	3	9	27
EntradasNe-waza	5	13	22
Totales	13	77	111
Mínimo	1	7	7
Máximo	5	13	39
Media (X)	3	15	22

Anexo 2: Resultados de la efectividad de realización en la Copa Zonal Pioneril

Entradas realizadas (Categoría 11-12 años)	Equipo de Judo categoría 11-12 años (M). Copa Zonal Pioneril		
	Intentos	Efectivos	% Efectividad
EntradasEST	76	6	0,07
EntradasDES	30	6	0,20
EntradasComb	16	4	0,25
EntradasContra	39	6	0,15
EntradasNe-waza	40	6	0,15
Totales	201	28	13,9
Mínimo	16	4	0,07
Máximo	76	6	0,25
Media (X)	40	5	-

Anexo 3: Encuesta aplicada

UCLV "Marta Abreu". Facultad de Cultura Física Planificación del Uchikomi con tareas para judokas escolares		
Programa de Enseñanza: Categoría 11-12 años		Etapa: Primera etapa (sep.-oct.-nov.)
Semana # 5, tipo: A1- Lu=Mi=Vi, (Tw-Nw)		Fecha: meses de sep.-oct.
Contenido (Subtarea núcleo: Dif. Uchikomi)	Dosificación (Cant. de repeticiones)	Observación Metodológica (Volumen en minutos)
<p style="text-align: center;">Momento introductorio</p> a.- Tarea1. Uchikomi parte prep. Tw b.- c.-	<p style="text-align: center;">5 repeticiones</p> 1T/ 4-5 rep. (90-95 %)	<p style="text-align: center;">Calentamiento (1.5 min)</p> Trabajo c/situación-problema
<p style="text-align: center;">Momento de desarrollo</p> 1.- Tarea2. Uchikomi-geiko EST. 2.- Tarea3. Uchikomi-geiko DES. 3.- Tarea4 Uchikomi 2D - 2I - 2 D/I	<p style="text-align: center;">15 repeticiones</p> 1T/ 4-5 rep. (al 95 %) 1T/ 4-5 rep. (al 95 %) 1T/ 4-6 rep. (al 95 %)	<p style="text-align: center;">Ejercicios de base (3 min)</p> Utilización del error técnico Uk. reflexivo y tácticamente
<p style="text-align: center;">Momento de cierre</p> x.- Tarea5. Uchikomi en cont. al Nw. y.- z.-	<p style="text-align: center;">5 repeticiones</p> 1T/ 4-5 rep.(más de 95 %)	<p style="text-align: center;">Consolidación (1.5 min)</p> Comprensión de relaciones
Cantidad de rep.: 25r		Volumen en min: 6´ los dos
<p>Subtarea núcleo: Planificación del Uchikomi en repeticiones por minutos con diferentes tareas.</p> <p>Se realiza el Uchikomi con tareas y repeticiones variables hasta llegar a 25r en 6min.</p> <p>Diga si puede ser la invariante de Uchikomi como unidad de preparación más representativa.</p> <p>¿Qué propicia el desarrollo de habilidades técnico-táctica para solucionar una situación de combate?</p>		
Sí es lo más representativo del Uchikomi.....	No es lo más representativo del Uchikomi.....	
<p>Criterio de especialistas y entrenadores de Judo</p> <p>Nombre y apellido:..... Grado en Judo:..... Experiencia de trabajo:..... (Grado científico:.....)</p> <p>¿Qué opinión tiene Ud. sobre este procedimiento de planificación del Uchikomi-geiko?</p> <p>R.-</p> <p>¿Qué aplicación le ve y le da Ud. a lo anterior en la etapa de iniciación del judoka escolar?</p> <p>R.-</p>		

Anexo 4: Relación de los especialistas consultados

Nombre y apellidos	Grado en Judo	Años de experiencia	Título que posee	Municipio
1.- Luis Niebla Brito	2o. Dan.	15	Licenciado	Santa Clara
2.- Rafael Bernal (Jefe de Cátedra EIDE)	1er. Dan	8	Licenciado	Santa Clara
3.- Jesús Balmaceda González	2do. Dan	24	Doctor	Santa Clara
4.- Yasmany Silva Sansaric	2do. Dan	20	Doctor	Placetas
5.- Julian Silverio (Comisinado Municipal)	1er. Dan	10	Licenciado	Santa Clara
6.- Noranger Mena	1er. Dan	18	Máster	Manicaragua

Anexo 5: Relación de los entrenadores del eslabón de base consultados

Nombre y apellidos	Grado en Judo	Años de experiencia	Título que posee	Municipio
7.- Dalla Orlando Reyes	1er. Dan.	2	Licenciado	Santa Clara
8.- Jesviet Rojas	1er. Dan	20	Máster	Remedios
9.- Alieski García Blanco	1er.. Dan	5	Licenciado	Ranchuelo
10.- Alexis Hardy	1er. Dan	10	Licenciado	Santa Clara
11.- Edgar Hernández Solís	2do. Dan	7	Licenciado	Santa Clara
12.- Alain Cárdenas	2do. Dan	14	Máster	Ranchuelo

Anexo 6: Resultados de la encuesta al grupo de especialistas sobre la propuesta.

Sujetos (Pregunta 1)	Diga si puede ser la invariante de Uchikomi como unidad de preparación más representativa.	
	Sí (75 %)	No (25 %)
Sujeto No. 1	X	
Sujeto No. 2		X
Sujeto No. 3	X	
Sujeto No. 4	X	
Sujeto No. 5	X	
Sujeto No. 6		X
Sujeto No. 7	X	
Sujeto No. 8	X	
Sujeto No. 9	X	
Sujeto No. 10	X	
Sujeto No. 11	X	
Sujeto No. 12		X

Anexo 7: Resultados de la encuesta al grupo de especialistas sobre la propuesta.

Sujetos (Pregunta 1)	¿Qué opinión tiene usted sobre este procedimiento de planificación del Uchikomi-geiko?	
	Satisfactoria (100 %)	No satisfactoria
Sujeto No. 1	X	
Sujeto No. 2	X	
Sujeto No. 3	X	
Sujeto No. 4	X	
Sujeto No. 5	X	
Sujeto No. 6	X	
Sujeto No. 7	X	
Sujeto No. 8	X	
Sujeto No. 9	X	
Sujeto No. 10	X	
Sujeto No. 11	X	
Sujeto No. 12	X	

Anexo 8: Resultados de la encuesta al grupo de especialistas sobre la propuesta.

Sujetos (Pregunta 1)	¿Qué aplicación le ve y le da usted a lo anterior en la etapa de iniciación del judoka escolar?	
	“es aplicable..... “no es aplicable”. (100 %)	“comentarios”
Sujeto No. 1	X	Es el todo de la formación del judoka escolar.
Sujeto No. 2	X	A este tipo de trabajo con el Uchikomi se le debe prestar mucha importancia.
Sujeto No. 3	X	-
Sujeto No. 4	X	-
Sujeto No. 5	X	-
Sujeto No. 6	X	Es aplicable en la formación y sistematización de las habilidades, los hábitos y formación de la técnica.
Sujeto No. 7	X	Permite trabajar directamente sobre los problemas en condiciones de oposición.
Sujeto No. 8	X	Le permite al niño crear ante situaciones reales de competencia.
Sujeto No. 9	X	Esto se debe trabajar en la iniciación y en la reserva escolar deportiva.
Sujeto No. 10	X	Es como mejor desarrollan las habilidades los judokas escolares.
Sujeto No. 11	X	Es muy aplicable para esta etapa de iniciación.
Sujeto No. 12	X	La aplicación es correcta siempre teniendo en cuenta el grado de desarrollo de habilidades en el judoka.