

**UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS  
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE VILLA CLARA**



**METODOLOGÍA INTEGRADORA PARA FAVORECER LA EJECUCIÓN DE LAS  
TÉCNICAS RECTORAS DEL JUDO EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA**

**Tesis para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias  
de la Cultura Física**

**Autora: MSc. Maelys Espinosa Mildestein**

**Santa Clara, 2019**

**UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS  
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE VILLA CLARA**



**METODOLOGÍA INTEGRADORA PARA FAVORECER LA EJECUCIÓN DE LAS  
TÉCNICAS RECTORAS DEL JUDO EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA**

**Tesis para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias  
de la Cultura Física**

**Autora: MSc. Maelys Espinosa Mildestein**

**Tutores: Dr. C. José Luis Santana Lugones, Profesor Titular y Consultante  
Dr. C. Jorge Abundio González Pascual, Profesor Titular**

**Santa Clara, 2019**

## PENSAMIENTO

*“...en esta época de cambios radicales,  
los que continúan aprendiendo son los que  
heredarán el futuro. Los que ya saben todo  
se han preparado para un mundo que dejó de existir...”*

Hoffer, E

## **AGRADECIMIENTOS:**

- A mis tutores, el Dr. C. José Luis Santana Lugones y el Dr. C. Jorge Abundio González Pascual, por tanta dedicación, por la confianza que depositaron en mí en los momentos difíciles y por haber guiado mi obra con el profesionalismo de quienes dominan la tarea y la sapiencia de quien conoce el camino.
- A la Dr. C. Odalys Chou Rivero, por sus palabras de aliento, sus sugerencias y su nivel de exigencia. Su apoyo desinteresado, inestimable y determinante fue vital para el desarrollo de esta obra.
- A mi profesor MsC. Sixto Conrrado Martínez Fernández, padre de la biomecánica en Cuba, quien me condujo al estudio de las técnicas rectoras.
- A la Dr. C. Arays Hernández Garay, por su apoyo y colaboración en el momento que lo precisé.
- Al Dr. C. Luis Ángel García Vázquez y al Dr. C. Antonio de la Caridad Lanza Bravo, por sus claras ideas, que han contribuido a mi crecimiento profesional y al perfeccionamiento de esta obra.
- A mi amigo, el Ms. C. Jesús Alberto Sosa Sosa, por su colaboración para el procesamiento estadístico.
- A la MsC. Orilia Rodríguez Sánchez, por lo que ha significado su ejemplo en mi vida profesional, por su sincera amistad y su apoyo continuado.
- Al Lic. Julián Silverio Artilles, a su equipo de Judo y a todos los entrenadores deportivos de Judo que han colaborado en la aplicación de esta obra.
- A toda la familia del Judo, a mis compañeros de la Dirección Provincial de Deportes y a todos los que me han ayudado en este arduo bregar.

## **DEDICATORIA:**

- A la memoria de mi padre Francisco Javier, quien dedicó toda su vida al cuidado de nuestra familia, espero donde quiera que esté, se sienta orgulloso de mi.
- A mi madre Caridad, por todos sus esfuerzos y sacrificios, por sus consejos y apoyo incondicional.
- A mis hijos, Leandro, David y Lázaro, fuente de inspiración para ser cada día mejor y sostén en los momentos difíciles, con su amor y paciencia sin límites.
- A mi bella nieta Meghan y a los otros nietos que están por venir.
- A mi esposo Ismael, entrañable compañero, por su constante amor y tolerancia ante tantas horas de estudio.
- A mis hermanos Javier y Henry, por acompañarme siempre.
- A mi querida Ana Iris, quien me ha servido de aliento para alcanzar mis metas.
- A mi familia toda, de Sagua la Grande, mi tierra.
- A mis amigos, que por ser tantos es imposible mencionarlos a todos.
- Al Judo, “Deporte que ha sido un pilar fundamental en mi formación”.

## **SÍNTESIS**

La preparación técnica del judoka en la etapa de iniciación deportiva, no debe estar ajena a las características de la actividad competitiva en el Judo moderno. Sin embargo, se han detectado deficiencias en la ejecución de las técnicas rectoras del Judo, en la citada etapa deportiva, que se abordan en el presente estudio a partir del problema científico revelado de cómo favorecer el tratamiento metodológico para la ejecución de esas técnicas en los judokas de la categoría 11-12 años, para lo cual se propone, como solución, la elaboración de una metodología integradora. La investigación se desarrolla durante el curso escolar 2016 – 2017, período durante el cual se procede al diseño del presente resultado científico. Se han empleado diversos métodos del nivel teórico, como el histórico-lógico, inductivo-deductivo, analítico-sintético, hipotético-deductivo, el sistémico estructural-funcional y el de la modelación; del nivel empírico, el análisis documental, la observación, la encuesta, el cuasiexperimento y el criterio de expertos, entre otros, los cuales han permitido el hallazgo de insuficiencias en el tratamiento metodológico de la preparación técnica del judoka en la etapa de iniciación deportiva. Se diseña una metodología integradora que es valorada por expertos y se aplica como parte de un cuasiexperimento de series cronológicas, con repetición del estímulo, en un solo grupo de judokas de la categoría 11-12 años del municipio de Santa Clara, demostrándose su factibilidad en la práctica.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL QUE SUSTENTA LAS METODOLOGÍAS PARA LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS RECTORAS DEL JUDO.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1-Las etapas de la preparación del deportista como proceso pedagógico...</b>	<b>11</b>
<b>1.1.1-Componentes de la preparación del deportista que favorecen la ejecución de las técnicas rectoras.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2-Características del judoka en la etapa de iniciación deportiva.....</b>	<b>20</b>
<b>1.2.1-Tratamiento metodológico de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.....</b>	<b>24</b>
<b>1.3-Characterización de la actividad competitiva del Judo en la etapa de iniciación deportiva.....</b>	<b>27</b>
<b>1.4-Consideraciones generales acerca de las metodologías.....</b>	<b>32</b>
<b>1.4.1-Las metodologías para la ejecución de las técnicas rectoras aplicadas en el Judo en la etapa de iniciación deportiva.....</b>	<b>34</b>
<b>Conclusiones del capítulo I.....</b>	<b>39</b>
<b>CAPITULO II. CONCEPCIÓN DE LA METODOLOGÍA PARA FAVORECER LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS RECTORAS DEL JUDO EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.....</b>	<b>40</b>
<b>2.1- Métodos y técnicas empleados en la investigación.....</b>	<b>41</b>
<b>2.2-Diagnóstico para la determinación de necesidades en el tratamiento metodológico de las técnicas rectoras en la preparación técnica del judoka (Desarrollo de la primera etapa).....</b>	<b>52</b>
<b>2.2.1-Determinación de las características de la actividad competitiva para la ejecución de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación deportiva.....</b>	<b>59</b>
<b>2.2.2-Selección de los elementos básicos, habilidades específicas y técnicas rectoras del Judo en el diseño del sistema de influencias de la metodología integradora.....</b>	<b>63</b>

<b>2.3-Conceptualización del fundamento metodológico para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva (Desarrollo de la segunda etapa).....</b>	<b>68</b>
<b>2.3.1-Consideraciones metodológicas para la elaboración e implementación de la metodología integradora.....</b>	<b>70</b>
<b>Conclusiones del capítulo II.....</b>	<b>72</b>
<b>CAPITULO III. METODOLOGÍA INTEGRADORA PARA FAVORECER LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS RECTORAS DEL JUDOKA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.....</b>	<b>73</b>
<b>3.1-Elaboración de la metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva (Desarrollo de la tercera etapa).....</b>	<b>73</b>
<b>3.1.1-Estructura organizativa del aparato cognitivo de la metodología integradora.....</b>	<b>76</b>
<b>3.1.2-Estructura organizativa del aparato instrumental de la metodología integradora.....</b>	<b>83</b>
<b>3.1.3-Representación gráfica de la metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.....</b>	<b>91</b>
<b>3.2-Valoración para la aplicación del sistema de influencias mediante el criterio de expertos.....</b>	<b>92</b>
<b>3.3-Aplicación de la metodología integradora.....</b>	<b>94</b>
<b>3.4-Valoración de la metodología integradora.....</b>	<b>107</b>
<b>Conclusiones del capítulo III.....</b>	<b>109</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>110</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>111</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

El Judo, desde su creación en 1882, como arte marcial y posteriormente como deporte olímpico, ha logrado gran popularidad a nivel mundial. La Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), lo declara como uno de los deportes de influencia formativa para niños y jóvenes, mientras que el Comité Olímpico Internacional (COI), lo considera entre los deportes más virtuosos, al promover valores como el respeto, la valentía, la disciplina y la perseverancia.

La primera organización de las técnicas en el Judo fue realizada en 1885 por Jigoro Kano, fundador de este deporte y un grupo de antiguos maestros del *Kodokan* (escuela de Judo). Los *gokios*, o forma de ordenamiento de las técnicas, se crean con la finalidad didáctica de llevar a cabo un proceso racional de enseñanza, facilitando el aprendizaje gradual y progresivo de estas. El *Gokio Kodokan* clasifica sus técnicas en cinco grupos a partir de dos principios fundamentales, progresión en cuanto al nivel de dificultad y variabilidad (Villamón, 1999).

En este sentido, Mikonosuke Kawaishi (1956), quien fuera promotor del Judo en Europa, específicamente en Francia, en su aspiración de insertar el Judo en la cultura occidental y tomando como punto de partida la clasificación del *Kodokan*, realiza una organización de las técnicas en niveles (*Kyu*), relacionados con los colores en los cinturones. Este método influye notablemente en el modo de enseñanza de este deporte, tanto en Europa como en América.

Asimismo, la Real Federación Española de Judo (RFEJ), (2014), recomienda su Programa Oficial de Judo Infantil (6 a 14 años), como referencia para la preparación técnica en este deporte. El contenido técnico del programa aparece por niveles (*Kyu*), según el método Kawaishi, sin embargo, los investigadores no declaran sobre la base de qué criterios se realiza la organización de las técnicas para el inicio de su enseñanza, si es a partir de consideraciones personales, biomecánicas o de otra índole.

Por otra parte, en las últimas dos décadas, el Judo en Cuba ha experimentado un notable avance, avalado por los impresionantes éxitos conquistados a nivel olímpico

y mundial. Una de las consecuencias más notables que ha generado la práctica de este deporte de combate, es la creación de una escuela cubana que proporciona mejoras en la enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento desde la etapa de iniciación deportiva del judoka.

Al respecto, Andrés Kolychkine (1988), fundamenta una teoría acerca de la enseñanza del Judo, la cual denomina “Nueva Didáctica”, presentada en su libro “Judo, Arte y Ciencia”, en el que declara la selección de los elementos básicos del Judo y el ordenamiento del contenido, especialmente en un estudio relacionado con las técnicas rectoras y las afines a estas en el citado deporte de combate.

Esta concepción didáctica muestra, en su base, la clasificación de las técnicas de proyección en función de unidades de acciones motrices, así como las vías de progresión en la dirección del aprendizaje y el perfeccionamiento motor de la ejecución de movimientos que integran dichas técnicas, en correspondencia con la formación y el desarrollo de las habilidades, los hábitos y las capacidades, para el aprovechamiento de las reservas energéticas del judoka en una situación difícil.

Según Kolychkine (1988), la teoría de las técnicas rectoras y afines permite definir cuáles son las técnicas que han de iniciar el estudio de este deporte, asimismo proporciona una base científica al proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo, apartándose de lo empírico y de lo tradicional.

Este autor brinda un documento, organizado metodológicamente, para su implementación didáctica, que propicia, con la enseñanza de las técnicas rectoras, el aprendizaje, por transferencia, de las técnicas afines. Sin embargo, aunque su estudio constituye un valioso aporte para el establecimiento de las relaciones entre las técnicas del Judo, su resultado se fundamenta en una investigación biomecánica, en la cual no se tiene en cuenta el tratamiento metodológico para la transferencia de habilidades desde las técnicas rectoras a las técnicas afines.

Además, Kolychkine (1988), recomienda iniciar el estudio del Judo por las técnicas rectoras del *Ashi waza* (piernas), pero no identifica con cuál de ellas se debe comenzar, por tanto, existe una organización desde las técnicas rectoras a las afines, pero no entre las propias técnicas rectoras. Cabe señalar, que los judokas, en la

etapa de iniciación deportiva, poseen dificultades con la coordinación de movimientos, factor fundamental para la ejecución de las técnicas de piernas que son complejas para ellos, pues se realizan sobre un solo apoyo.

Del mismo modo, Ibrahín Torres Mayari (1984), se destaca por su proyección en la selección de los elementos básicos del Judo en los trabajos de organización de los contenidos, principalmente, en las acciones de ataques combinados y contraataques y sus opiniones sobre la planificación, orientación y control del entrenamiento.

No obstante, estos trabajos no contemplan en su concepción el tratamiento metodológico para la enseñanza y ejecución efectiva de esta preparación técnica en función de la integralidad de los movimientos en la actividad competitiva.

Otros autores, como García (1987), ofrecen una alternativa metodológica en la que se abordan los fundamentos tácticos, desde el propio inicio de la formación del judoka, apoyados en la enseñanza de los juegos; mientras que Terry (2000), recomienda ejercicios de carácter táctico, creados a partir de situaciones que se les presentan a los judokas en la actividad competitiva. Estos juegos se caracterizan por distanciar las acciones arriba de las del suelo.

En este sentido, Valdés (2014), hace referencia a un modelo metodológico para la enseñanza del Judo, a partir del accionar competitivo, sobre la base de imitaciones de circunstancias presentadas en la actividad competitiva.

Estas investigaciones solo se dirigen a reproducir las situaciones de competencia, sin considerar el tratamiento metodológico integrador para la enseñanza de las técnicas rectoras y sus derivadas, como elemento fundamental, que permite preparar al judoka para llevar a cabo la solución de los problemas técnicos que se presentan en el contexto de la actividad competitiva.

Copello (2001), delimita los elementos básicos del Judo y otros aspectos de interés del deporte en un instructivo pedagógico, a partir de las ideas de Torres Mayari (1984), y Kolychkine (1988), a la vez que redimensiona el Programa de Preparación del Deportista, diseñado por Jiménez y colaboradores (1991).

Este autor plantea que, según la continuidad del proceso de enseñanza, después de exponer los elementos básicos del Judo, deben abordarse las técnicas rectoras, pero

no sugiere cómo desarrollar esa continuidad en el proceso de enseñanza de los elementos técnicos, en especial, las técnicas rectoras.

Del mismo modo, el colectivo de profesores de Judo de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, en el marco del proyecto de investigación «La enseñanza de las técnicas y su perfeccionamiento en judokas villaclareños» (2003), aporta una organización de los contenidos para la preparación técnica de los judokas de la categoría 11-12 años, distribuida en cuatro etapas, donde el inicio de la enseñanza del Judo comienza por las técnicas rectoras.

Duardo (2005), presenta una estructuración para la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva, dividida en tres etapas: principiantes, desarrollo y alto rendimiento, y propone para la organización de los contenidos la introducción de las técnicas rectoras del *Tashi waza* (Judo arriba) y del *Ne waza* (Judo abajo), pero no especifica cuáles de ellas han de iniciar la enseñanza de este deporte, por lo que continúan siendo insuficientes las orientaciones brindadas a los judokas de esta categoría.

Otro aporte científico lo ofrece Leyva (2006), quien elabora una metodología de comprensión y decisión táctica para el desarrollo de habilidades técnico-tácticas, con un estilo que atenta contra lo tradicional, en relación con el método empleado respecto a la satisfacción de las demandas de la competición en Judo, es decir, en condiciones de oposición, pero no tiene en cuenta el tratamiento metodológico integrado en la enseñanza de las técnicas rectoras para su ejecución en la actividad competitiva.

Con relación a lo antes señalado, se ha hecho alusión a las contribuciones de otros autores al desarrollo y a la actualización del entrenamiento técnico deportivo, teniendo en cuenta la importancia que se le atribuye a la correcta ejecución de las técnicas rectoras para darle solución a un problema táctico en la actividad competitiva moderna.

Sin embargo, en la actualidad el programa de enseñanza, en la etapa de iniciación deportiva de los judokas, se define, en esencia, a través de la organización tradicional aportada por Jigoro Kano y sus colaboradores a partir de 1885; aquí el

eslabón más importante para el profesor de Judo, durante la enseñanza de la ejecución técnica, es determinar cómo controlar el algoritmo de diseño de la ejecución de los elementos técnicos.

A su vez, el entrenador deportivo tiene que precisar en qué medida se acerca el resultado real al resultado deseado, acorde con el sistema de habilidades a desarrollar en el desempeño técnico del judoka al llevar a cabo la coordinación motriz de esfuerzos musculares, los cuales, a partir de una base condicional (de fuerza, resistencia y rapidez), posibilitan la ejecución de técnicas rectoras a técnicas afines, según los estándares establecidos por (Kolychkin, 1988).

Según De Teresa, citado por Solé y Joven (1997), el entrenamiento de la técnica en el contexto moderno va dirigido fundamentalmente al cumplimiento de los principios de la motricidad deportiva eficacia y economía. La eficacia se expresa como la relación existente entre el proyecto motor y su ejecución, determinando de esta manera el éxito. Este proceso se fundamenta en que el proyecto motor preconcebido se realice asumiendo que el deportista logre mayores niveles de eficacia si emplea el conocimiento y la comprensión de las reglas objetivas del movimiento.

El principio de la economía persigue la consecución del proyecto motor implicando un mínimo gasto energético. Lógicamente, este principio ve aumentada su importancia en deportes como el Judo, donde la resistencia a vencer dada por la oposición que le puede brindar el adversario sustentada en su peso corporal, los movimientos reglados que entorpecen y evitan las condiciones fáciles para que opere la técnica y la pericia para encontrar respuestas a los planteamientos tácticos, requiere de una técnica depurada para lograr equilibrios necesarios en los principios de la motricidad.

No obstante, el desarrollo y la apropiación de la técnica, como todo elemento que se encuentra dentro de un proceso de enseñanza y aprendizaje, pueden verse permeado por la aparición del error, lo que contrarresta la calidad de ejecución del elemento técnico.

Es indispensable que el profesor deportivo disponga de instrumentos de observación que le permita detectar el error y tenga la experiencia requerida para el análisis,

enjuiciamiento y la selección adecuada de una estrategia general para la corrección técnica. En consecuencia, en los entrenamientos deportivos que se desarrollan en los combinados deportivos del municipio de Santa Clara, con judokas de la categoría 11-12 años, sexo masculino, se ha constatado el tratamiento metodológico e impartición de los elementos técnicos del Judo, los resultados de la exploración realizada presentan las siguientes regularidades:

- Cada profesor deportivo utiliza su propio tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras y afines por lo que no se constata uniformidad en los procedimientos metodológicos.
- En el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras y afines no se establecen relaciones que permitan transferir las habilidades de las técnicas rectoras a las afines, estas se enseñan de forma aislada sin establecer relaciones entre ellas y las afines.
- No se consideran los niveles de complejidad de las técnicas rectoras y afines para su proceso de enseñanza y aprendizaje, ni se parte de lo simple a lo complejo.
- No se tienen presente los grupos de técnicas rectoras para su enseñanza, por tal motivo, no se consideran los niveles de dificultad de los diferentes grupos de técnicas.
- No existe una integridad en la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del Judo en sus dos esferas de actuación, como premisa para la ejecución de las técnicas rectoras. Los elementos básicos del Judo arriba y el Judo abajo se imparten de manera aislada sin continuidad entre ellos.
- No se parte de la modelación de la actividad competitiva en el entrenamiento deportivo para la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva. Se evidencia poca actualización acerca de las tendencias en el proceso de entrenamiento deportivo, a partir de las exigencias de la actividad competitiva.
- En la bibliografía consultada, dedicada a la enseñanza del Judo, declaran como metodología para la enseñanza de las técnicas, a la estructura que identifica a cada una de ellas, por ello existen tantas metodologías como técnicas en el Judo.

- El tratamiento metodológico que realizan los profesores de Judo para la enseñanza de los elementos técnicos está en correspondencia con las fases de la estructura de la técnica a realizar, que se considera como fundamento principal para la selección de los pasos metodológicos.
- Los judokas utilizan con poca frecuencia las técnicas rectoras en la actividad competitiva de la categoría 11-12 años y ejecutan un limitado número de técnicas.
- Se carece de una metodología que integre todos los elementos básicos del Judo en sus dos esferas de actuación.
- En los modelos didácticos para la enseñanza del Judo consultados, existe diversidad de criterios en cuanto a los elementos básicos que forman e inician la enseñanza del Judo arriba y abajo.

Los hallazgos expuestos anteriormente permiten declarar la situación problémica del presente estudio, relacionada con la existencia de diversas investigaciones que abordan el tratamiento metodológico de las técnicas rectoras de forma aislada en la enseñanza del Judo, sin embargo, no se ha encontrado ningún cuerpo didáctico que en su concepción integre los elementos básicos en sus dos esferas de actuación, desde la etapa de iniciación deportiva del judoka, a partir de las características de la actividad competitiva, en la cual las acciones acontecen de forma consecutiva y no aisladas.

En el contexto revelado en la presente investigación se plantea como **problema científico**: ¿Cómo integrar los elementos básicos del Judo en sus dos esferas de actuación a partir de las características de la actividad competitiva, para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras de los judokas en la etapa de iniciación deportiva?

El **objeto de estudio** en el proceso de investigación lo constituye la preparación técnica de los judokas. Como **objetivo general**, diseñar una metodología que integre los elementos básicos del Judo en sus dos esferas de actuación, a partir de las características de la actividad competitiva, para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras de los judokas en la etapa de iniciación deportiva.

Se determina como **campo de acción** el diseño de una metodología integradora para la ejecución de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los

judokas en la etapa de iniciación deportiva. El curso de la investigación se orienta mediante los **objetivos específicos**:

1. Fundamentar los referentes teóricos que sustentan el tratamiento metodológico de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación deportiva del judoka.
2. Diagnosticar el estado de la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.
3. Elaborar una metodología que integre los elementos básicos del Judo, en sus dos esferas de actuación, para que favorezca la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.
4. Valorar la factibilidad de la metodología integradora elaborada, a partir de su aplicación práctica y desde la perspectiva de los expertos, para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos se utilizan diversos métodos, técnicas y procedimientos científicos sustentados en el método dialéctico materialista, lo cual es fundamental para la comprensión de la necesidad que existe del tratamiento metodológico para la ejecución de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva.

Los métodos del nivel teórico empleados posibilitan, a partir de los resultados obtenidos, la construcción de las premisas teóricas y metodológicas de la investigación, entre los que se encuentran: el histórico-lógico, analítico- sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y el sistémico estructural funcional, además del de la modelación.

Los métodos del nivel empírico revelan el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnico-táctica del judoka en la etapa de iniciación deportiva, entre ellos se encuentran: el análisis documental, la observación científica, la encuesta, el criterio de expertos y el experimento como parte de un cuasiexperimento de series cronológicas.

De los métodos estadístico-matemáticos se aplican la distribución empírica de frecuencia, la media aritmética, la prueba no paramétrica de Shapiro Wilk, así como la prueba paramétrica "t" para muestras relacionadas. Para el análisis del

comportamiento de los indicadores en estudio se procesaron los datos mediante el programa automatizado SPSS, versión 15.0.

La **población** objeto de estudio está compuesta por 9 judokas de la categoría 11-12 años, del sexo masculino, que asisten al Combinado Deportivo «Mártires de Barbados», del municipio de Santa Clara, provincia de Villa Clara. Son judokas practicantes sistemáticos de Judo en ese combinado, participan en el Proyecto «Enseñanza y perfeccionamiento del modo de combatir en la actividad competitiva, para los practicantes de los deportes de combate», además de ser integrantes del equipo de Santa Clara, en el campeonato provincial correspondiente al curso 2015-2016.

La otra población seleccionada está compuesta por 6 profesores de Judo del municipio de Santa Clara a los cuales se les imparte un curso de capacitación. En el criterio de selección se ha tenido en cuenta que laboran con la categoría de 11-12 años, masculino, acumulan una experiencia de trabajo de más de cuatro años y han participado como profesores deportivos en campeonatos nacionales.

La **novedad científica** de la presente investigación está dada en la utilización de una metodología que integra los elementos básicos del Judo en sus dos esferas de actuación con un carácter continuo y ordenados de forma jerárquica, a partir de las características de la actividad competitiva, lo que favorece la ejecución de las técnicas rectoras de los judokas en la etapa de iniciación deportiva.

En la **contribución a la teoría**, se aportan categorías al concepto de técnicas rectoras en el Judo, a partir del estudio de la bibliografía consultada durante el proceso de investigación, se diseña una metodología que favorece la integración de los elementos básicos del Judo en sus dos esferas de actuación, para la ejecución de las técnicas rectoras, así como la organización de estas técnicas para su enseñanza.

Como **contribución práctica** se destaca la metodología integradora como proceso y su resultado, pues favorece la transformación del objeto de estudio, la preparación técnica de los judokas en la iniciación deportiva; se aportan componentes metodológicos integradores que fundamentan la preparación técnica en sus dos

esferas de actuación, tal como se manifiesta en la actividad competitiva y se proporciona un curso de capacitación para los profesores de Judo de la provincia de Villa Clara.

La tesis consta de la presente introducción, un primer capítulo que aborda el marco teórico referencial que sustenta la ejecución de las técnicas rectoras del Judo; un segundo capítulo acerca de la concepción de la metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la citada etapa y un tercer capítulo que ofrece la metodología integradora elaborada.

Se arriban a conclusiones, a partir de los objetivos propuestos y se exponen recomendaciones que propician la continuidad de estudios en el tema tratado. Asimismo, se declara la bibliografía consultada y los anexos necesarios para el esclarecimiento de la obra.

## **CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL QUE SUSTENTA LAS METODOLOGÍAS PARA LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS RECTORAS DEL JUDO**

En este capítulo se abordan los referentes teóricos que fundamentan el problema científico planteado, así como los elementos que componen el objeto de estudio y el campo de acción. Se valoran aspectos relacionados con las etapas de la preparación del deportista y de sus diferentes componentes para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo, características del judoka de la categoría 11-12 años, tratamiento de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación deportiva, caracterización de la actividad competitiva del Judo en dicha etapa, así como los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la elaboración de la metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras.

### **1.1-Las etapas de la preparación del deportista como proceso pedagógico**

La etapa contemporánea de desarrollo del deporte posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación y del entrenamiento de los deportistas, determinando, para el profesor deportivo, nuevas tareas y exigencias más complejas, las cuales estimulan la organización del proceso de entrenamiento deportivo en formas diferentes a las tradicionalmente utilizadas (Verjhoshansky, 2002).

Como fenómeno sociocultural, la práctica deportiva no está ajena a los avances de las ciencias inter y multidisciplinarias. En el deporte moderno, detrás de un resultado deportivo está la aplicación de la ciencia con el uso de una tecnología de avanzada, o un novedoso método de entrenamiento deportivo que responden a las exigencias, cada vez más crecientes, de la dinámica competitiva actual. En consecuencia, los principios metodológicos de la preparación del deportista, igual que sus criterios pedagógicos, deben expresar la esencia biológica del proceso formativo de la maestría deportiva. Este proceso, para la formación de la maestría deportiva, se sustenta en un sistema de conocimientos sobre las leyes que rigen un proceso de entrenamiento a largo plazo, y sobre las posibilidades de aplicar esas leyes en las condiciones de entrenamiento y competición.

Al respecto, Matveev (1977), plantea que la preparación deportiva constituye un proceso a largo plazo, donde se destacan tres fases fundamentales: preparación básica, realización máxima de las posibilidades deportivas y longevidad deportiva. Cada una de estas fases está compuesta por diferentes etapas que están diferenciadas por los niveles de preparación que progresivamente va alcanzando el deportista y por los componentes de la preparación para cada momento.

En este sentido, González (2016), considera que los cambios del proceso de entrenamiento deportivo, expresados en esas fases y etapas, acontecen de acuerdo con leyes regulares de la formación de la maestría deportiva y del sucesivo perfeccionamiento, condicionados por las leyes del desarrollo biológico del ser humano. Según este autor, el inicio y la culminación de las fases y etapas de la práctica deportiva dependen no solo de la edad, sino también de las dotes individuales del deportista, de las particularidades del deporte elegido, de la antigüedad en la práctica del deporte y de las condiciones de su organización.

La etapa de iniciación deportiva en su fase de preparación básica tiene una duración aproximada de 4 a 6 años, con oscilaciones considerables que dependen del talento del individuo y de las particularidades del género deportivo elegido para la especialización (Matveev, 1977).

El principal énfasis de esta etapa (categoría 11-12 años) consiste en: sentar un fundamento íntegro de futuros logros deportivos; asegurar el desarrollo armónico del organismo; elevar el nivel general de las posibilidades funcionales del deportista; crear en el deportista una rica reserva de diversos hábitos de movimientos y habilidades y formar las bases iniciales de la maestría deportiva.

En esta primera fase, reservada a la selección del talento deportivo, se le dedica especial cuidado a los problemas del nombramiento oportuno del deporte y al inicio de la especialización deportiva.

Noa (2016), plantea que la selección está presente en cada una de las etapas del proceso de preparación del deportista, planteando cada una de ellas nuevas y superiores exigencias, por lo que la selección transcurre durante toda la vida deportiva del atleta, identificando la existencia de aptitudes y capacidades que evidencian

perspectivas para responder con éxito a las expectativas y tendencias de cada fase y pasar a un nivel superior de preparación y maestría deportiva.

Los cambios del proceso de entrenamiento deportivo, expresados en esas fases y etapas, acontecen de acuerdo con las leyes regulares de la formación de la maestría deportiva y del sucesivo perfeccionamiento, condicionadas por las leyes del desarrollo biológico del ser humano. La orientación hacia los logros deportivos en esta fase no constituye una finalidad inmediata.

La preparación del judoka transita por cada una de estas fases y etapas. En tal sentido, por la importancia que posee para su formación deportiva se utiliza en la presente investigación la etapa de iniciación deportiva en la fase de preparación básica, donde la posibilidad de interactuar en los entrenamientos deportivos con los diferentes componentes de la preparación del deportista, definidos en la década de los años 60, y declarados con mayor exactitud por Matveev (1977), favorecen el tratamiento de los contenidos que abarcan la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica que necesita el judoka en la etapa de iniciación deportiva (González, 2016).

Según Verjshansky (1990), el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, multifactorial, capaz de romper, mediante la aplicación de estímulos variados, la homeostasis y producir un efecto de sobrecarga progresiva creciente, que favorece procesos fisiológicos de respuesta y adaptación del organismo. Del mismo modo, trae como resultado un incremento en la capacidad de trabajo físico y psicológico, así como una evolución paulatina en el rendimiento del deportista.

De acuerdo con lo anterior, Suárez (2008), citado por Cárdenas (2014), plantea que la preparación del judoka es una actividad compleja donde intervienen múltiples factores; dentro de ellos, el acondicionamiento técnico tiene una influencia fundamental en el rendimiento competitivo; las preparaciones: física, teórica y psicológica, así como las formas de control deben estar dirigidas a garantizar la eficiencia en la aplicación de la técnica durante el enfrentamiento deportivo.

En la presente investigación se asumen los criterios de los autores Matveev (1977), Platonov (1984) y Weineck (1988), al considerar los términos de los componentes de

la preparación del deportista y definirlos como los contenidos que comprenden la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica, los cuales por su importancia se abordan en la formación del judoka en la etapa de iniciación deportiva, con el objetivo de crear las bases para la posterior especialización.

La capacidad de rendimiento deportivo, debido a su composición multifactorial, solo se puede entrenar desde una perspectiva de fenómeno complejo, debido a que el desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento, permite conseguir el rendimiento máximo individual (Weineck, 2005).

Por tanto, el entrenamiento, en la iniciación deportiva, debe ser concebido a través de metodologías que potencien las aptitudes de los principiantes, lo cual requiere que los profesores deportivos sean conscientes de los conocimientos científicos y metodológicos que ello exige y vayan a la búsqueda de los cambios que el momento demanda.

### **1.1.1- Componentes de la preparación del deportista que favorecen la ejecución de las técnicas rectoras**

Al determinar el grado de asimilación y dominio de los movimientos del deportista, es necesario considerar las condiciones de su ejecución (Zatsiorski, 1989). En el Judo, el desarrollo de los diferentes componentes de la preparación en la etapa de iniciación deportiva, aseguran la integración armónica del organismo hacia un elevado nivel general de las posibilidades funcionales, creando una rica reserva de diversos hábitos de movimientos y habilidades, las cuales desempeñan una función fundamental en la iniciación deportiva del judoka.

Palaima (1992), citado por Leyva (2007), plantea que las habilidades son la primera fase del dominio de las operaciones laborales y señala que en la habilidad, alguna operación puede no ser totalmente perfecta y se admite cometer algunos errores, como movimientos superfluos, que requieren esfuerzos excesivos y provocan un agotamiento innecesario, destaca que con el efecto de largos entrenamientos el judoka aprende a realizar la acción técnicamente correcta y su habilidad se convierte en destreza.

Al discurrir el término de habilidades en esta investigación, se parte de la definición asumida por Copello (2001), quien expresa que las habilidades constituyen el dominio de acciones que permiten una regulación racional de la actividad con ayuda de los conocimientos y hábitos que el sujeto posee.

Entre las habilidades específicas fundamentales que debe poseer el judoka, y que forman parte de su iniciación deportiva, se citan: agarrar, halar, empujar, defender, segar, barrer, controlar, girar, obstaculizar, atacar, trasladarse, desplazarse en bipedestación, desplazarse decúbito supino, decúbito prono, esquivar, relacionar, contraatacar y combinar. El proceso de formación y desarrollo de estas habilidades debe realizarse de manera ordenada, con diferentes niveles de complejidad, para lograr el dominio de las acciones más complejas sobre la base de las más simples que forman su estructura.

El Judo es un deporte que, por sus características, combina las capacidades físicas condicionales con las coordinativas. Para Harre (1973), las capacidades motrices condicionales dependen de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular. Las capacidades coordinativas, marcan diferencias con las condicionales, el aprendizaje y el perfeccionamiento técnico, pero a su vez están tan estrechamente relacionadas, que determinan el desarrollo exitoso de la preparación física y técnica deportiva (Ranzola, 1989).

Frey (1977), citado por Weineck (2005), plantea que las capacidades coordinativas habilitan al deportista para dominar, de forma segura y económica, acciones motoras en situaciones previstas e imprevistas, y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad.

Según Verjoshansky (2002), la coordinación es la capacidad de regular las fuerzas externas e internas presentes en la resolución de la tarea motora para lograr el resultado exigido en el aprovechamiento eficaz del potencial motor del deportista. Asimismo, las capacidades coordinativas experimentan un mayor avance en su desarrollo entre los siete años y la aparición de la pubertad, período muy importante por la maduración más rápida del Sistema Nervioso Central.

El equilibrio, para los judokas, es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo en una postura estática o en desplazamiento y de conservar o recuperar dicho estado en los casos en que se altere. En tanto, la anticipación es la capacidad de responder con anterioridad a las situaciones inesperadas de la actividad competitiva con respuestas definidas, o la capacidad de predicción de los movimientos del contrario a partir de información preliminar. Otra capacidad coordinativa esencial lo constituye el acoplamiento, entendido como la habilidad del judoka de coordinar intencionalmente movimientos parciales de la cabeza, del tronco o de las extremidades entre sí en relación con un movimiento de todo el cuerpo dirigido a un objetivo determinado, por ejemplo, en las fintas y combinaciones.

En este sentido, según Weineck (2005), los judokas mejor entrenados en el aspecto coordinativo aprenden la ejecución técnica correcta con mayor velocidad que aquellos que disponen de un repertorio de movimientos escasos y, por tanto, de una base coordinativa limitada. No obstante, las capacidades coordinativas, en el rendimiento deportivo, solo resultan eficaces en interacción con las capacidades físicas condicionales e inversamente estas necesitan para su desarrollo y consolidación de las capacidades coordinativas, porque permiten lograr el dominio de las acciones técnicas indispensables en el proceso de preparación del judoka.

De acuerdo con lo anterior, Cárdenas (2014), plantea que «la preparación del judoka es una actividad compleja donde intervienen múltiples factores; dentro de ellos el acondicionamiento técnico tiene una influencia fundamental en el rendimiento competitivo; las preparaciones física, teórica y psicológica, así como las formas de control, deben estar dirigidas a garantizar la eficiencia en la aplicación de la técnica y la táctica durante el enfrentamiento deportivo».

La acción técnica posee un grupo de indicadores que, al transformarse en fines de la acción, adoptan una función táctica y obtienen un objeto de realización más complejo. Para Verjhoshansky (2002), la teoría de la técnica deportiva contiene dos conceptos esenciales: técnica deportiva y maestría técnico-deportiva. Por técnica deportiva concibe un sistema de movimientos organizados para la resolución de una tarea motora concreta durante la actividad competitiva, mientras que por maestría

técnico-deportiva define la habilidad del atleta para utilizar de forma efectiva su potencial motor en las condiciones de entrenamiento y competencia.

En el citado concepto de técnica deportiva, se puede valorar que el mismo es coherente con las tendencias actuales; sin embargo, en el caso de la definición de maestría técnico- deportiva, se aprecia un acercamiento a lo que tradicionalmente se conoce como táctica, pues se hace referencia a la utilización eficaz de la técnica en condiciones de oposición, ya sea durante el entrenamiento o la competición.

En correspondencia con ello, Leyva (2007), expresa que, en el caso de los deportes de combate, la acción técnica se produce a expensas de las oportunidades que el oponente brinda o de las que es capaz de crear como resultado de inducciones engañosas. Por otra parte, la preparación técnica, en la etapa de iniciación deportiva, no puede realizarse de manera aislada e independiente, esta se debe tener en cuenta, desde el propio comienzo del desarrollo de las habilidades, para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras y su aplicación en situaciones de interrelación con el adversario, con el fin de obtener eficiencia durante la actividad competitiva, objetivo principal de la preparación del judoka.

En consecuencia, la formación del sistema de movimientos se produce durante la conmutación repetida de las tareas de familiarización, dominio y empleo, realizadas cada vez a un nivel más alto de exigencia. Esto se continúa mientras no se haya alcanzado una utilización confiable del ejercicio que se estudia, con un uso lo suficientemente completo de las posibilidades motoras existentes para el logro del resultado (Donskoi y Zatsiorski, 1979).

Otro componente a tener en cuenta para mantener, aumentar o mejorar el rendimiento competitivo, así como el bienestar del judoka en la etapa de iniciación deportiva, lo constituye la preparación psicológica, la cual refiere al desarrollo de las capacidades y habilidades propias de esta preparación.

Asimismo, el progreso cognitivo del preadolescente, condiciona la asimilación de conocimientos científicos y exige el desarrollo de la percepción que se hace cada vez más reflexiva, convirtiéndose en una observación dirigida a determinar nexos y relaciones entre objetos y fenómenos, la memoria adquiere un carácter más

consciente, premeditada y lógica, vinculándose cada vez más al pensamiento, lo que hace al preadolescente más apto para apropiarse de un cúmulo mayor de conocimientos, usando para ello procedimientos lógicos (Domínguez, 2005).

Sánchez (2005), plantea que es característico en el Judo, la necesidad que tiene el judoka de recurrir a una apreciación de la duración de los movimientos que tiene que realizar en correspondencia con los que ejecuta el adversario, de ahí la necesidad de un desarrollo especial de la percepción del tiempo; el judoka, en la etapa de iniciación deportiva, debe poseer una alta agudeza para valorar el periodo en que acontecen las acciones, así como el tiempo que transcurra la actividad competitiva.

Por tanto, en el proceso de entrenamiento deportivo el judoka debe lograr un perfeccionamiento de la percepción muscular. Este desarrollo con el paso de los años trasciende el dominio de los hábitos técnicos, pues sin ver los movimientos del contrario, pero en contacto con él, puede ejecutar una acción ofensiva o defensiva por medio de la información que brinda la percepción muscular.

En el proceso de perfeccionamiento de la maestría técnico-deportiva en el Judo, tiene un especial significado el percibir y recordar las acciones técnicas con exactitud y precisión, tratando de repetir las, recordarlas y fijarlas en la memoria, es este el principio para educar la percepción muscular.

Los judokas, desde la etapa de iniciación deportiva, están sometidos a la pérdida de la posición bípeda, es decir, a las caídas y a las posiciones decúbito prono y supino. Estas características de alto dinamismo y cambios bruscos de posiciones, que ocurren en la actividad competitiva, exigen el perfeccionamiento de las sensaciones de equilibrio, las cuales permiten adaptarse y atemperarse a ellas.

En esta etapa, resulta imprescindible desarrollar la capacidad de reacción compleja con el fin de ofrecer soluciones variadas a las diferentes situaciones de ataque y defensa que ejecuta el adversario, donde las intenciones de respuestas son desconocidas para el judoka, que tiene que adivinar, intuir o descubrirlas, para poder anticiparse en las acciones ofensivas o defensivas a realizar (Sánchez, 2005).

Debido a que sus acciones se ejecutan en un área limitada, es preciso el desarrollo de la orientación espacial. Por eso, el judoka, en ocasiones, está privado de la

percepción visual para determinar si está lejos o cerca del área de seguridad, teniendo que acudir a la capacidad de valorar con exactitud el espacio en que se encuentra y orientarse en esta dirección, para tomar una decisión apropiada.

De ahí que la orientación espacial sea imprescindible para la obtención de buenos resultados competitivos en la etapa de iniciación deportiva del judoka. Ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la postura correcta y estar a tiempo y en forma en el momento dado, son aspectos importantes en la orientación espacial y temporal.

También juegan un papel importante en su preparación, la concentración y distribución de la atención, pues este debe ser capaz de descubrir las intenciones del adversario y valorar sus diferentes puntos de acción a partir de los movimientos y desplazamientos que realice.

Esta característica de la atención es la que le permite al judoka, en la etapa de iniciación deportiva, utilizar toda la información necesaria para elaborar las respuestas que más se ajustan a las situaciones variadas que se presentan en la actividad competitiva.

Un aspecto relevante en este deporte es la educación de las cualidades volitivas, pues demanda judokas con un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia y el autocontrol, cualidades que determinan un desempeño exitoso durante la actividad competitiva (Sánchez, 2005).

En esta etapa, el desarrollo del pensamiento se pone de manifiesto con la posibilidad del preadolescente de fundamentar sus juicios, de exponer sus ideas de forma lógica, llegar a generalizaciones amplias, ser crítico con relación a determinadas teorías y a su propio pensamiento.

Además, el preadolescente utiliza formas lingüísticas del pensamiento abstracto, tales como símbolos, fórmulas, etc., que expresan las características que adopta la relación pensamiento y lenguaje en un nuevo nivel cualitativo de desarrollo (Domínguez, 2005).

Relacionado con ello, el componente teórico también juega un rol importante dentro de la preparación intelectual del judoka en la etapa de iniciación deportiva, pues le

permite conocer cuestiones fundamentales del reglamento, la técnica, de la historia del Judo, entre otros aspectos puntuales de este deporte.

Los contenidos de entrenamiento deportivo que demanda el Judo, de acuerdo con el contexto real y los resultados que se quieren alcanzar, son elementos que proporcionan la construcción de una metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.

Cualquier metodología que se utilice con el fin de alcanzar resultados deportivos a corto, mediano o largo plazo, no solo debe considerar los diferentes componentes de la preparación, sino, como factor determinante, abordar la interrelación que existe entre ellos y las propias características de la actividad competitiva.

### **1.2- Características del judoka en la etapa de iniciación deportiva**

Se considera que un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, alcanza los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y la especialidad del deporte elegido, de manera tal que, además de conocer sus reglas y saber ejecutar sus técnicas, pueda moverse en el espacio deportivo disponible utilizando adecuadamente el sentido del tiempo (Hernández, 1988). Dicha iniciación deportiva, es un proceso temporalizado, en el cual un sujeto adquiere vivencias y experiencias acerca de una especialidad deportiva, llegando a adquirir conocimientos teóricos y habilidades prácticas en un proceso de carácter cognitivo y motriz.

Para Leyva (2007), el concepto de iniciación deportiva está asociado a la enseñanza de los fundamentos esenciales que garantizaran un resultado deportivo e implica un proceso de aprendizaje que tiene por límites el comienzo de la práctica en el deporte escogido y la participación en las primeras competencias, en las que deba cumplir tareas de rendimiento. En este período inicial las metodologías que se aplican tienen el fin de lograr un desarrollo de las habilidades técnicas básicas.

Noa (2016), opina que entre los 9 y 12 años, el ser humano tiene la sensibilidad especial para la adquisición de nuevas coordinaciones o habilidades técnicas, por lo que esta etapa, que coincide generalmente con la iniciación deportiva, resulta

especialmente adecuada para el trabajo técnico, siendo este un contenido prioritario en el entrenamiento deportivo en estas edades.

Según este autor, la selección de la edad más adecuada para el desarrollo de las cualidades físicas y actividades motoras es la clave principal para una correcta preparación y entrenamiento de atletas. Estos están en condiciones de recibir una carga significativa para aumentar su capacidad de trabajo general y especial, siempre con dosificaciones que tengan en cuenta las particularidades de la edad.

La Federación Cubana de Judo ha establecido en nuestro país, que sea en la categoría 11-12 años donde se inicien las competiciones a nivel nacional, dentro del sistema competitivo de Alto Rendimiento. Esta etapa corresponde al segundo ciclo de la enseñanza primaria, quinto y sexto grado, y las bases generales para la competencia aparecen reflejadas en la convocatoria para el ciclo 2016-2020, es una etapa que se clasifica como preadolescencia, periodo definido del ciclo vital humano entre la niñez y la adultez, caracterizado por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales (Domínguez, 2005).

El componente biológico de la preadolescencia lo constituye la pubertad, referida a los cambios morfológicos y fisiológicos que ocurren en el ser humano hasta lograr la maduración de los órganos sexuales y alcanzar la capacidad reproductiva.

Al caracterizar el judoka en las edades de 11-12 años, del sexo masculino, se introducen aspectos del orden cognitivo, motor y afectivo, que se manifiestan en la actividad competitiva.

Referente al desarrollo intelectual, el judoka de estas edades posee las potencialidades para la asimilación consciente de los conceptos científicos y para el surgimiento del pensamiento que opera con abstracciones, cuyos procesos lógicos deben alcanzar niveles superiores con logros más significativos en el plano teórico (Domínguez, 2005). Estas características cognitivas le permiten conocer la historia del Judo, realizar un adecuado estudio del adversario, así como dominar aspectos esenciales del reglamento, como límites del área de combate, penalidades, puntuaciones técnicas, condiciones de ventaja y desventaja, entre otros aspectos.

Leyva (2007), considera que en los judokas de estas edades la atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos, lo cual le permite una mejor concentración durante el entrenamiento deportivo y la competencia. Para Vygotsky (1988), en esta etapa de la vida es característico el desarrollo dominante de la percepción, pues según su criterio, todos los demás procesos y funciones psicológicas – la memoria, las emociones, el pensamiento operativo, la concentración de la atención, entre otras – se realizan mediante la percepción, por lo que las orientaciones que se impartan durante la ejecución de la actividad competitiva pueden ser asimiladas en su totalidad.

En estas edades es necesario el uso de juegos, ejercicios auxiliares y tareas en forma de problemas, cuya influencia en el desarrollo de la independencia cognoscitiva y la creatividad de los judokas ha sido demostrada. Es además un período en el que la evolución de las estructuras nerviosas es rápida, lo cual favorece el aprendizaje de los elementos técnicos y la adquisición de habilidades motrices básicas.

Referente al comportamiento motor al principio de la pubertad, el dominio de los elementos técnicos exige un alto grado de coordinación, pero tropieza con el rápido crecimiento longitudinal de las extremidades y del tronco, factor que provoca una desarmonía corporal, pues las extremidades resultan largas con relación al cuerpo, y empeora la coordinación de movimientos (Leyva, 2007).

Esto es coherente con los discretos desempeños técnicos que logran los judokas de esta categoría en la ejecución de las técnicas de piernas, que, como se apunta en la introducción de la presente investigación, es compleja pues requiere gran coordinación y se realizan sobre un solo apoyo.

En esta etapa de iniciación deportiva, predominan en la actividad competitiva los ataques directos y las acciones de contraataque simple con gran eficiencia, en tanto se produce un aumento de la fuerza muscular, a la vez que se fatigan con facilidad. Al respecto, González (2016), sostiene que los defectos posturales ocurren en este período con más frecuencia, afectando en alguna medida el éxito de una secuencia motriz prolongada, resultando poco habituales los ataques combinados.

Desde otra perspectiva Romero (2005), refiere que, en estas edades, el aumento anual de la estatura es como promedio de cinco centímetros y el peso aumenta anualmente entre 2-2,5 kg y en todo el período como promedio en 18 kg, factor importante a tener en cuenta por los profesores deportivos al establecer y planificar las diferentes divisiones de peso a competir.

Por su parte, el componente afectivo se encuentra caracterizado por la necesidad de independencia, comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones, que le permiten la búsqueda del conocimiento y la adquisición de técnicas en el Judo que satisfagan sus expectativas y que sean consecuentes con los objetivos a alcanzar en esta edad.

Para Domínguez (2005), la preadolescencia, como las restantes etapas del ciclo vital de desarrollo humano, constituye ante todo edades psicológicas. Parte de considerar el desarrollo como un proceso que no ocurre de manera automática, ni determinado fatalmente por la maduración del organismo, sino que tiene ante todo una determinación socio-histórica, de acuerdo con la posición de Vygotsky (1988), en relación con la “Situación Social del Desarrollo”.

La teoría del desarrollo histórico-social de la psiquis humana, aportada por el citado autor, plantea que los individuos son el reflejo concreto del contexto histórico-cultural donde se desarrollan y puntualiza que la enseñanza precede al desarrollo y es potenciada por la educación.

El papel mediador del aprendizaje encuentra su fundamentación más completa en este enfoque histórico-cultural, en el que se destacan por su importancia, formas y métodos de desarrollarlo, tomando como base la “ley genética fundamental del desarrollo” y las categorías “otros” y “Zona de Desarrollo Próximo (ZDP)”.

La autora de la presente tesis coincide con el criterio de Coubertin (1938); Prvulovich (1982); Trepát, Blázquez; Amador y López (1995), y Campos (1997), citados por Carratalá (1999), los cuales abogan por un tratamiento metodológico de la iniciación deportiva y de la actividad competitiva que responda a las características de los implicados, centrando el proceso en el judoka y otorgando al contenido, en este caso

al Judo, el papel de hilo conductor del proceso de aprendizaje motriz, el cual debe estar sustentado en la creatividad y autonomía personal.

Para concluir este epígrafe, resulta importante exponer algunas consideraciones de Weineck (2005), acerca del entrenamiento en la iniciación deportiva, asumidas por la autora de la presente investigación: El entrenamiento de los judokas en la etapa de iniciación deportiva no es un entrenamiento de adultos reducido; cada edad psicológica tiene sus tareas didácticas especiales y sus particularidades específicas del momento del desarrollo; la etapa de la preadolescencia se caracteriza por el desarrollo de capacidades coordinativas y la ampliación del repertorio de movimientos y las propuestas de estímulos y de aprendizaje tienen que orientarse en función de las fases sensibles, entendidas como aquellos períodos del desarrollo durante los cuales los judokas reaccionan de modo más intenso ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos y al éxito de la enseñanza y del entrenamiento deportivo.

### **1.2.1- Tratamiento metodológico de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva**

Partiendo de la identificación conceptual de que tratamiento es el procedimiento o método que se emplea para lograr un fin determinado, mientras que rectora, se dice de quien rige, superior de un colegio, comunidad o universidad (Diccionario ilustrado de la lengua española), se incorpora el concepto de técnica abordado por Seirul-lo (1987), quien la define como el conjunto de recursos que utiliza una actividad, ciencia, o arte, para con su aplicación perfeccionar el objeto de dicha actividad. Identificación conceptual que puede considerarse como la base para una aproximación inicial a la técnica deportiva.

Es importante precisar que la palabra "técnica" viene del vocablo griego "tekhè" que significa "arte"(Seirul-lo, 1987). Ozolin (1970), reconoce la técnica como "el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios", mientras que para Grosser y Neumaier (1988), es "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva". Sin embargo, el modelo ideal es cambiante, y lo ideal ahora no lo será cuando las ciencias concurrentes y las experiencias de los profesores

deportivos evolucionen. Seirul-lo (1987), sostiene que no existe un modelo ideal pero sí el modelo ideal para tal individuo, que dependerá de lo que sea capaz de hacer en las condiciones reales de competición, respecto a solucionar eficazmente las situaciones que se crean en ese momento, criterio que se ha tenido en cuenta en el presente estudio.

Para Morales y Álvarez (2000), la técnica es el conjunto de posiciones, movimientos y acciones propias de un deporte y su resultado está condicionado por la efectividad, estabilidad, variabilidad, economía y transmisión del mínimo de información. En los deportes de combate, Gulinelli (1986), citado por Seirul-lo (1987), define la técnica como la posibilidad de solucionar las condiciones variables de competición, estando en relación con la eficacia de acción en esas condiciones variables de competición. Asimismo, para Kolychkine (1988), la técnica es la forma específica del deporte.

La teoría de las técnicas rectoras y afines, presentada por Kolychkine (1988), iniciador del Judo en Cuba y Sixto Conrado Martínez Fernández, profesor de la cátedra de Biomecánica del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF), se sustenta en una investigación biomecánica. Estos autores toman de cada grupo del *Tashi waza* (Judo arriba), la técnica que en su estructura funcional, presenta la mayor cantidad de movimientos elementales comunes a todas las acciones y la proponen como rectora de ese grupo, de manera que pudiera optimizarse el proceso de enseñanza, al aprovechar al máximo el fenómeno neurofisiológico de la transferencia de hábitos (Copello, 2001).

Kolychkine (1988), señala que existen en el Judo acciones técnicas que crean transferencia hacia acciones más específicas, estas primeras acciones son las técnicas rectoras, las que por el carácter general de su estructura, reúnen dos condiciones fundamentales, asequibilidad y generalidad, siendo estas las más convenientes para crear una gran reserva de hábitos que, por transferencia, inciden directamente sobre la calidad del aprendizaje de las técnicas afines.

La citada teoría, permite constatar el criterio de que en cada grupo anatómico es factible asociar los elementos técnicos por afinidad biomecánica y lograr técnicas rectoras en estos subgrupos. El afianzamiento de las técnicas rectoras crea reflejos

condicionados que favorecen el acceso a todas las técnicas afines del subgrupo correspondiente.

Kolychkine (1988), declara como resultado de su investigación la existencia de 16 técnicas rectoras para el Judo arriba. Su dominio, según este autor, facilita el aprendizaje del resto de los elementos técnicos del Judo y propicia su utilización económica, estable y efectiva, manifestada en la actividad competitiva por el uso racional de los esfuerzos en función de la calidad y la efectividad de la técnica.

Sin dudas, las técnicas rectoras constituyen una forma de establecer relaciones entre las técnicas del Judo para su enseñanza. No obstante, este proceso se realiza en Cuba, hasta la fecha, a partir de metodologías tradicionales caracterizadas por una forma aislada, mecánica y repetitiva de ejecución de los elementos técnicos sin una organización didáctica que propicie la interrelación de sus contenidos.

Por lo anteriormente expresado, cada profesor deportivo utiliza su propio tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos del Judo, acción que los involucra en la comisión de errores, en la prolongación innecesaria del tiempo de aprendizaje, sin aprovechar las tendencias actuales del proceso de entrenamiento a partir de las características de la actividad competitiva.

Conocer las acciones que suceden durante la actividad competitiva de Judo, puede ayudar a estructurar la preparación técnica del judoka en la etapa de iniciación deportiva, incluso, a mejorar la organización de tales acciones en la competición. La racionalidad, variabilidad, efectividad y estabilidad de la técnica, que demanda el Judo moderno, puede lograrse a partir del ordenamiento sistémico de sus contenidos y la aplicación de metodologías eficientes con presupuestos teóricos coherentes.

Al respecto, Robles (2016), refleja en su investigación los criterios de 20 judokas olímpicos españoles quienes opinan que trabajar los elementos técnicos durante el proceso de formación es de máxima importancia, pues consideran que la técnica es la base para alcanzar altos resultados en el Judo.

Kolychkine (1988), mediante su estudio biomecánico, aporta las técnicas rectoras, que significan economía de tiempo en el proceso de enseñanza de los numerosos elementos técnicos del Judo, estas, en su estructura funcional, presentan

movimientos elementales comunes a todas las acciones, para optimizar el proceso de enseñanza, a partir del fenómeno neurofisiológico de la transferencia de hábitos. La teoría de las técnicas rectoras resulta fácil de comprender si la asociamos a la teoría de la semejanza. Isaac Newton, citado por Valle (2007), se apoyó en la semejanza mecánica de los fenómenos como una especie de generalización de la Geometría y sentó las bases de la modelación técnico-empírica. Según Valle (2007), la premisa básica de la teoría de la semejanza consiste en que dos fenómenos son semejantes cuando por medio de la característica esencial de uno se puede obtener la característica esencial del otro.

Así se organizan las técnicas rectoras y afines en cada uno de los subgrupos formados por Kolychkine (1988), en su estudio, por su semejanza. Dos técnicas son semejantes cuando por medio de la característica esencial de una se puede obtener la característica esencial de la otra. Sin embargo, aunque Kolychkine (1988), establece estas relaciones entre las técnicas del Judo y las agrupa por sus semejanzas, no muestra en su investigación el tratamiento metodológico para la transferencia de habilidades de una técnica a otra.

Aplicar con éxito las técnicas rectoras, exige judokas hábiles que se adapten rápidamente a las nuevas demandas que les plantea la actividad competitiva, lo cual habitualmente implica tener un amplio rango de posibles respuestas ante estímulos variados.

### **1.3 - Caracterización de la actividad competitiva del Judo en la etapa de iniciación deportiva**

Las principales características que presenta la actividad competitiva del Judo permiten su caracterización y constituyen premisas para la organización del proceso de preparación del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

Matveev (2001), expresa que "...la actividad competitiva del deportista es el conjunto de acciones que realiza o ejecuta el atleta en el proceso de la competición, unidas por el fin competitivo y la lógica objetiva consecuencia de las normatividades de su realización." Este autor considera que dicha actividad está compuesta por una

estructura de comportamiento que encierra las acciones competitivas y las formas complejas de su conducta en el proceso de la competición.

El Judo muestra sus particularidades para la ejecución de su arsenal técnico durante el entrenamiento deportivo y la competición, condicionadas por su finalidad y las características externas e internas que inciden en su ejecución. Entre los factores externos que influyen en la ejecución de los elementos técnicos y modifican la estructura de la actividad competitiva, se encuentra el Reglamento.

Las normativas de competición en el Judo, durante los últimos años, han sufrido modificaciones. Para la celebración de los Juegos Olímpicos del 2012, en Londres, fueron prohibidas, entre otras cuestiones, la ejecución de acciones técnicas que impliquen agarres de piernas o ataques falsos.

A partir del año 2017 se realizan cambios significativos en las reglas aprobadas por la Federación Internacional de Judo (IJF), que influyen directamente en la preparación. Se modifican varios artículos referentes a la duración del combate, tiempo de inmovilizaciones, puntuaciones técnicas, penalidades, evaluaciones, regla de oro, agarres, entre otros. Resulta relevante que algunas formas de agarrar, que eran penalizadas, ahora no lo son, siempre que la intención del judoka sea la preparación de un ataque.

En el caso de la categoría 11-12 años, etapa donde se inician las competencias a nivel nacional, dentro del sistema competitivo de Alto Rendimiento, en Cuba, la actividad competitiva tiene una duración de dos minutos y solo son permitidas las inmovilizaciones, quedando prohibida la aplicación de técnicas de estrangulación o luxación. Relacionado con ello, González (2016), refiere que la actividad competitiva, en el Judo, está integrada por varios tipos de secciones, las cuales pueden presentarse en cualquier orden, durante la prolongación del combate, hasta su culminación.

Se entiende que la composición general y el volumen de la actividad competitiva en el Judo dependen de cuántas secciones lo integren, si se llega al tiempo final, o si son condicionadas por el Reglamento cuando se finaliza la actividad competitiva en

una de las secciones que anteceden al tiempo normal, ya sea por *ippon*, descalificación o por abandono.

En tal sentido, se puede apreciar que el tiempo real de la actividad competitiva y el de trabajo no es uniforme, ni continuo, para todos los judokas. El tiempo de trabajo se encuentra condicionado por las acciones que en él se desarrollan, con diferencias esenciales entre el trabajo realizado en el Judo arriba y el Judo abajo. Es obvio, que debido a la gran complejidad de este deporte, y a los últimos cambios establecidos en el Reglamento, se puede considerar a la técnica como un factor principal. No obstante, este factor, por sí solo, no es suficiente para asegurar el éxito de la actividad competitiva y necesita el soporte de otros factores internos que garanticen su ejecución efectiva durante la competición.

Dentro de las características internas que influyen decisivamente en la actividad competitiva del Judo se encuentra el desarrollo de las capacidades físicas. En la actualidad, no es posible aislar el componente técnico-táctico del componente físico durante el entrenamiento deportivo y la competición.

Para Grosser (1986), los elementos necesarios de la condición física en el Judo son la velocidad de reacción, la fuerza rápida, resistencia a la fuerza, resistencia aerobia y anaerobia y movilidad articular.

Por su parte Duardo (2005), plantea, que entre los elementos indispensables hacia los cuales estará dirigida la preparación física del judoka, se encuentran la fuerza rápida, la fuerza explosiva, la resistencia a la velocidad y la resistencia aerobia.

García (1992), afirma que el desarrollo de la fuerza explosiva es el trabajo de fuerza más específico en el Judo.

Romero y Becali (2014), destacan que la fuerza rápida y los esfuerzos explosivos son de primera importancia para la preparación de los judokas, pero cuando el problema consiste en resistir grandes esfuerzos de esta naturaleza, durante la actividad competitiva, la resistencia a la fuerza adquiere una consideración especial.

No obstante, Espinosa, Santana y González (2019), en su artículo "Exigencias del combate de Judo para la etapa de iniciación del judoka", aseguran como capacidades físicas fundamentales a desarrollar en la etapa de iniciación deportiva,

la fuerza rápida, fuerza explosiva, resistencia a la fuerza, resistencia aerobia, rapidez de acción motora y rapidez de reacción compleja, concepción que se asume en el presente estudio.

Se debe señalar que el desarrollo de la fuerza aún es insuficiente y no es característica en la actividad competitiva de esta categoría, la mayoría de las acciones que se realizan, tanto ofensivas como defensivas, son elementos donde se expresa la fuerza y la rapidez, integrándose ambas capacidades en la ejecución de las técnicas del Judo.

Estrechamente vinculada en la práctica con la fuerza rápida se encuentra la rapidez de acción motriz, es muy difícil separar estas capacidades pues siempre forman parte de aquellas acciones motrices de máxima intensidad e intervalos de tiempo muy cortos. La rapidez con la que el judoka pueda aplicar su técnica es un factor decisivo, cuando se trata de sorprender al adversario.

Durante la actividad competitiva la mayor cantidad del tiempo lo ocupa el Judo arriba, es allí donde ocurren la mayoría de las acciones, no obstante, cuando el problema consiste en superar o resistir repetidas veces la oposición y los esfuerzos del adversario, juega un papel esencial la resistencia a la fuerza.

Es necesario, para desarrollar y motivar las diferentes modalidades de la fuerza en el Judo, revisar periódicamente la variabilidad de los ejercicios, pues cuando estos se han mantenido y repetido muchas veces, durante largo tiempo, el judoka pierde interés y el ejercicio deja de ser eficaz.

Ambos parámetros, técnica y fuerza, son fundamentales en el Judo; pero no serán suficientes para llevar a cabo el desarrollo de varios combates, que exigen una actividad física continuada de gran intensidad, durante el día de la competición, por lo que se debe añadir el factor resistencia.

“Para el comienzo de cualquier tipo de entrenamiento deportivo se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto solo es posible gracias al desarrollo de la resistencia”. (Romero y Becali 2014).

La resistencia es la capacidad de rendimiento motor que le permite al judoka aplicar una correcta técnica de ejecución del movimiento, la utilización de la fuerza

necesaria para la óptima frecuencia, velocidad y rapidez de ejecución del elemento técnico durante todo el tiempo de la actividad competitiva, sin perder la calidad de esta ejecución, en los casos de regla de oro y lograr una pronta recuperación, referente al pulso y los valores del calentamiento del competidor.

A todo esto, es necesario agregar el desarrollo de la rapidez de reacción compleja, capacidad del organismo de reaccionar con rapidez y eficacia ante diferentes estímulos desconocidos de tipo externo. La actividad competitiva del Judo se desarrolla en condiciones de incertidumbre, el judoka domina los recursos técnicos de ataque y defensa, estudia a su adversario y precisa sus particularidades, pensando de antemano cuáles serán los movimientos de respuesta más adecuados para neutralizarlo, solamente ignora el detalle de cuál de los recursos conocidos de ataque utilizará su contrincante en cada momento de la actividad competitiva.

Otro de los factores internos que condicionan la ejecución de los diferentes elementos técnicos durante la actividad competitiva, son las características individuales del judoka en la etapa de iniciación deportiva. En la medida en que el judoka haya aprendido un mayor número de elementos técnicos, en función de sus características individuales, contará con un mayor arsenal de técnicas favoritas, las cuales se expresan en la actividad competitiva por su eficiencia.

Asimismo, el trabajo de los agarres es otra herramienta táctica esencial durante la actividad competitiva. Ejecutar agarres variados, realizar diferentes técnicas desde el mismo agarre, o la misma técnica con diferentes agarres, mantener un agarre de derecha o de izquierda y ser capaz de ejecutar acciones técnicas por ambos lados, favorece la variabilidad de movimientos durante el enfrentamiento deportivo.

En el ámbito del Judo, la condición de ambidextro resulta particularmente deseable, condición que debe ser favorecida por el proceso de entrenamiento deportivo.

Un entrenamiento bilateral puede contribuir al éxito de forma decisiva en la actividad competitiva, por el efecto sorpresa derivado de un cambio súbito en la dirección de las acciones ofensivas o defensivas y la capacidad para efectuar movimientos difíciles de derecha o izquierda, lo cual amplía la competencia de acción del judoka.

Finalmente, se debe apuntar que los diferentes cambios aplicados al Reglamento, así como las características de los esfuerzos realizados en cada una de las esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo, durante la actividad competitiva, juegan un papel fundamental, en función de proponer metodologías para la enseñanza y seleccionar las capacidades físicas a desarrollar en la etapa de iniciación deportiva.

El análisis de esta realidad obliga a enfrentar la preparación del judoka en la etapa de iniciación deportiva desde referencias más amplias y extraer la mayor cantidad de situaciones manifiestas durante la actividad competitiva, adecuándolas y enriqueciéndolas, a fin de que el judoka se apropie de las cualidades más variadas para su aplicación en el contexto real del enfrentamiento deportivo.

#### **1.4-Consideraciones generales acerca de las metodologías**

Para la concepción de la metodología como resultado científico, en la presente investigación son analizados puntos de vista de diferentes autores, los cuales han contribuido a la profundización en los aspectos que la definen, permitiendo su elaboración en las investigaciones desarrolladas en el campo de la educación y el entrenamiento deportivo.

La bibliografía consultada permite constatar las múltiples definiciones formuladas en relación con el concepto de metodología.

El Diccionario Filosófico define el término metodología, como el "conjunto de procedimientos de investigaciones aplicables en algunas creencias. Teoría sobre los métodos del conocimiento científico del mundo y la transformación de este." (Abbagnano, N., 1966, p. 317). En tanto, el Cervantes Diccionario Manual de la Lengua Española, la conceptualiza como "tratado de los métodos " (Alvero, 2010, p. 503). Otros autores como García (1980) y Kaprivin (1981), plantean que debe ser definida como un enfoque, doctrina o parte de la Filosofía que sobre la base del conocimiento de la realidad, establece normas o guías para la transformación de esta, expresadas por medio de los principios generales del conocimiento y el sistema categorial de la ciencia. Por su parte, Marinko (1982); Hernández (1988) y Rusavin (1990), citados por Bermúdez y Rodríguez (1996), la distinguen como la ciencia que

estudia los métodos, técnicas, procedimientos y medios dirigidos a la investigación o la enseñanza de una disciplina dada.

Al respecto, Bermúdez y Rodríguez (1996), consideran que cada una de estas posiciones parte de un marco referencial diferente y, por lo tanto, el conocimiento que se obtiene enfatiza la parcialidad de los autores con la teoría general que las sustenta. Mientras la primera proposición se encuentra delimitada en el nivel superior del sistema filosófico, la segunda es expresión de un nivel metodológico especializado. Asimismo, el colectivo de investigadores del Centro de Estudios de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Félix Varela Morales” (Cecip), define la metodología como “una forma de proceder para alcanzar determinado objetivo, que se sustenta en un cuerpo teórico y que se organiza como un proceso lógico conformado por una secuencia de etapas, eslabones, pasos o procedimientos condicionantes y dependientes entre sí que ordenados de manera particular y flexible permiten la obtención del conocimiento propuesto”.

Autores como Soto y Rodríguez (2005), de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Manuel Ascunce Domenech”, reconocen los estudios sobre el concepto de metodología elaborado por los autores Rodríguez & Bermúdez (1996), los cuales se refieren a ella como aporte principal de una investigación, entendiéndose como “un conjunto de métodos, procedimientos, técnicas, que regulados por determinados requerimientos o exigencias nos permiten ordenar nuestro pensamiento y modo de actuación con el propósito de obtener o descubrir nuevos conocimientos en el estudio de un problema teórico o en la solución de un problema en la práctica”.

En este sentido, los autores De Armas, Lorences y Perdomo (2003), precisan que la metodología puede ser entendida en un plano general, particular o específico. En el "plano más general, se define como el estudio filosófico de los métodos del conocimiento y transformación de la realidad, la aplicación de los principios de la concepción del mundo al proceso del conocimiento, de la creación espiritual en general y a la práctica. En el plano más específico se habla de una metodología, cuando esta es el aporte principal de una investigación".

Estos autores, tomando como punto de partida la metodología del aprendizaje, planteada por Bermúdez y Rodríguez (1996), toman la estructura propuesta como resultado científico y asumen como componentes: un aparato cognitivo estructurado en un cuerpo conceptual y un cuerpo legal y un aparato instrumental o metodológico. Los argumentos expuestos anteriormente permiten arribar a la conclusión de que la metodología, como resultado científico, responde a dos aparatos estructurales básicos: el teórico y el metodológico.

De acuerdo con lo anterior, en la presente investigación se asumen los criterios abordados por Bermúdez y Rodríguez (1996), citados por De Armas y Colectivo de autores (2003), los cuales han hecho importantes aportes a la concepción de lo que realmente es una metodología y a la determinación de su estructura, en el sentido de interés para el presente trabajo.

#### **1.4.1-Las metodologías para la ejecución de las técnicas rectoras aplicadas en el Judo en la etapa de iniciación deportiva.**

Partiendo del conocimiento de estudios realizados, referentes al tratamiento metodológico de la preparación técnica de los judokas, reflejados mediante bibliografías y textos referenciados acerca del tema, no se aprecia la existencia de una metodología diseñada para la enseñanza de los elementos técnicos del Judo que en su concepción incluya el tratamiento sistémico de los elementos básicos, la formación de las habilidades específicas y las técnicas rectoras y afines en sus dos esferas de actuación Judo arriba y Judo abajo.

En tal sentido, se constata que el proceso se desarrolla atendiendo a las experiencias individuales de cada entrenador deportivo y a la transferencia de conocimientos de una generación de profesores a la otra, la cual tiene como característica fundamental que se emplea para todas las categorías.

En el año 2004, Zorrilla presenta una estrategia metodológica dirigida al proceso de formación básica en la iniciación deportiva, esta estrategia se enmarca en el ordenamiento para la enseñanza de los elementos básicos en cada categoría, según los objetivos propuestos por el programa de preparación del deportista, sin embargo, la metodología planteada se centra en una propuesta de ejercicios, pero no se

especifica una dosificación, las indicaciones metodológicas son insuficientes y se ponderan, con gran fuerza, los métodos reproductivos, careciendo de métodos que posibiliten el análisis alumno-profesor de las acciones a ejecutar.

Robles (2014), opina que actualmente existen dos enfoques metodológicos principales: el tradicional o analítico y el comprensivo o global. El primero de ellos, para Méndez (1998), se centra en progresiones de ejercicios, tanto de reproducción como de aplicación y en el desarrollo de las técnicas deportivas fundamentales, antes de practicar el juego en situación real, además de incidir demasiado en la competición y los resultados.

El segundo enfoque alternativo al tradicional, conocido como metodología comprensiva o global, pretende sujetos más activos y hábiles en las propuestas prácticas que se plantean, con objetivos más lúdicos y formación en valores, teniendo como meta final la creación de unos hábitos perdurables de práctica deportiva, incidiendo de esta forma en su salud y calidad de vida.

Es preciso señalar que el proceso de enseñanza del Judo en la etapa de iniciación deportiva, se ha apoyado generalmente en los estilos de enseñanza denominados tradicionales, caracterizados por el mando directo y la asignación de tareas. Estos estilos se centran en una metodología de enseñanza por instrucción directa, basada en la transferencia por parte del profesor de un modelo técnico que deben asimilar los judokas, obteniendo como resultado un aprendizaje directivo y poco reflexivo para el atleta (Delgado, 1991).

Resulta obvio que los deportes con tareas muy determinadas, tareas cerradas, deben enseñar mediante la instrucción directa, pero en deportes como el Judo, deporte típico de regulación externa en el que se da un alto nivel de incertidumbre, la enseñanza debe ser menos instructiva y seguir un planteamiento de enseñanza mediante búsqueda y situaciones más abiertas. Si se enseña a los alumnos a observar y a descubrir por sí mismos, se optimiza el proceso de aprendizaje (Bonitch y Macarro, 2002).

El Judo, como deporte de combate, supone una tarea abierta en la que el judoka se va a encontrar continuamente con situaciones de incertidumbre que tiene que

resolver, lo cual implica que todas las acciones técnicas aprendidas, que debe ejecutar en la actividad competitiva, van a ser diferentes cada vez, en función de todas las variables cambiantes de un deporte abierto.

Robles (2014), opina que no se debe olvidar que el protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje en todo momento es el alumno, de modo que la planificación del trabajo debe ser por él y para él, planteándole tareas que le resulten significativas, apostando por una metodología de trabajo activa, iniciando al joven judoka en la búsqueda del cómo poder hacerlo, mostrándole la práctica del Judo de un modo ameno, lúdico y divertido.

Para Carratalá (2000), la constante necesidad de adaptarse a los diferentes adversarios y situaciones, exige centrar la enseñanza en la búsqueda de estas adaptaciones, explorando las acciones técnicas con las que se pueden obtener un mayor rendimiento. Este planteamiento le facilita al judoka mantener la motivación, al ofrecerle mayores posibilidades para que encuentre diversión y placer en la práctica del Judo, así como elementos y personas que le permitan un enriquecimiento personal.

Según Blázquez (1995), al abordar el proceso de enseñanza del deporte en general y del Judo en particular, es necesario que se tengan en cuenta cada uno de los aspectos que intervienen en el proceso de preparación de forma interrelacionada.

Devís y Peiró, (1992), sostienen que las tareas con dificultades significativas en los mecanismos de decisión y percepción son más susceptibles a planteamientos de enseñanza mediante la búsqueda, por tanto, es posible deducir que la técnica de enseñanza más adecuada para que el judoka adquiriera, en la medida de lo posible, principios técnicos acordes con su etapa deportiva, es a través de la enseñanza mediante la búsqueda.

De ese modo, se deben plantear al judoka tareas en las que descubra nuevas respuestas ante situaciones creadas por él, aunque apoyadas por posibles orientaciones del profesor, si estas fueran más convenientes, es decir, descubrimiento guiado.

Está claro que para desarrollar un proceso de enseñanza aprendizaje es necesario establecer metodologías para el cumplimiento de los objetivos; en el Judo se plantea la división de los elementos técnicos en fases, establecida en el PIPD, considerada como fundamento estructural principal para la selección de los pasos metodológicos que definen la metodología antes mencionada.

Copello (2001), plantea, concretamente, que las fases de la acción coinciden con las partes en que se simplifica la técnica para facilitar su asimilación. Estas fases se denominan desequilibrio (*Kuzushi*), preparación (*Tsukuri*) y ataque (*Take*), los cuales no son más que los propios elementos básicos en su esencia.

No es justo abordar los elementos básicos en el Judo, sin realizar una valoración acerca de los estudios realizados por diversos autores, entre ellos Torres (1984), Jiménez y colaboradores (1991), y Copello (2001), entre otros, los que han valorado acertadamente la importancia de los elementos básicos y su relación con los demás elementos técnicos, así como su planificación dentro del entrenamiento deportivo. En tal sentido, la estructura de la técnica presenta la misma forma de relación, tanto para el Judo arriba como para el Judo abajo.

Como se puede observar el practicante debe dominar, primeramente, estos elementos básicos, para luego, como un todo, estructurarlos y manifestarlos en cada fase de la ejecución técnica.

Lo antes expuesto pondera los elementos básicos como el eje fundamental alrededor del cual giran las ejecuciones técnicas. En el Judo una acción provoca una reacción y esta, a su vez, otra acción, es por esta razón, que las acciones técnicas dependen de la correcta interacción de todos los elementos básicos.

Jiménez y colaboradores (1991), defienden una metodología basada en la división en fases de los elementos técnicos, en cuyas fases se ponen de manifiesto los elementos básicos, según el momento de ejecución de estos, sin embargo, continúa siendo insuficiente el abordaje de métodos y medios, que en el orden metodológico, sustenten dicho proceso de enseñanza.

Copello (2001), presenta un diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos. Como elemento

distintivo de esa investigación, está la presentación de un sustento teórico dirigido a solucionar las contradicciones que respaldan el modelo vigente de enseñanza del Judo y la presentación de un proyecto metodológico que permite perfeccionar el proceso de iniciación y desarrollo de los judokas.

Hernández (2015), diseña una metodología acerca de tareas desarrolladoras cuyo objetivo fundamental es organizar la estructura secuencial del elemento técnico en judokas escolares, la cual se basa en la representación motora del elemento en el desempeño técnico. Para organizar la estructura secuencial del elemento técnico, previamente el atleta debe dominar las habilidades básicas, de ahí que no es objetivo del investigador profundizar en los aspectos para su formación, sino en cómo emplear estas habilidades.

Coincidiendo con el análisis realizado por Medina(2015), el modelo técnico, es el que caracteriza, en la actualidad, el proceso de enseñanza aprendizaje del Judo, respaldado en la presentación de una situación por parte del profesor, la cual se sustenta en elementos técnicos; los practicantes deben dar respuesta a esa situación siguiendo patrones que el profesor les orienta, este tipo de actividad limita las decisiones del judoka y contradice los criterios de una enseñanza desarrolladora, donde el alumno se convierta en ente activo del proceso, potenciando su pensamiento reflexivo y consciente de la actividad.

Por otra parte, la enseñanza del Judo en la iniciación deportiva se ha basado en la explicación y demostración, por parte del profesor, y en la ejecución de ejercicios especiales por el alumno, que si bien no se puede catalogar de incorrecta su puesta en práctica, su carácter repetido limita, en ocasiones, la asimilación de la habilidad al concentrarse específicamente en el resultado de la ejecución del ejercicio y no en la relación que se establece en la interpretación del mismo y su relación con un aprendizaje exitoso.

La enseñanza mecánica, fundamentada en la repetición de elementos técnicos en condiciones aisladas, no propicia la creatividad del judoka, cuestión de vital importancia en la etapa de iniciación deportiva, donde el objetivo fundamental debe ser el desarrollo de sus capacidades cognoscitivas.

Se debe trabajar el Judo integrando todos sus elementos y planteando situaciones de aprendizaje adaptadas a las posibilidades del judoka, para que estos sean capaces de realizar las tareas a través de planteamientos de trabajo que le induzcan a la búsqueda de soluciones.

En este sentido, se aprecia la necesidad de elaborar una metodología donde se integren todos los elementos básicos del Judo, considerando sus dos esferas de actuación y en correspondencia con las características de la actividad competitiva, donde las acciones inician en el Judo arriba y concluyen en el Judo abajo de forma continua, obteniendo o no el judoka resultados satisfactorios en el combate.

### **Conclusiones del Capítulo**

El estudio de las etapas de la preparación del deportista, la interrelación entre sus diferentes componentes para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras, el tratamiento metodológico para la enseñanza de estas técnicas, las características del judoka de la categoría 11-12 años y de la actividad competitiva del Judo, así como el análisis de las tendencias metodológicas vigentes, propician la aplicación de metodologías para la preparación técnica del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

A juicio de la autora del presente estudio, las metodologías para la preparación técnica del Judo, han estado indagando formas novedosas y eficaces para modificar la condición del judoka, aspecto que es considerado todavía incompleto, en la actualidad, por la carencia de información relacionada con el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras. El análisis de esta realidad conduce a proponer una metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

## **CAPITULO II. CONCEPCIÓN DE LA METODOLOGÍA PARA FAVORECER LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS RECTORAS DEL JUDO EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA**

En este capítulo se presentan los métodos científicos y los procedimientos empleados en la realización del trabajo investigativo para el cumplimiento de los objetivos propuestos. Se aborda la estrategia metodológica asumida para la materialización del proceder investigativo seguido para obtener los principales resultados científicos. Se hace referencia a la población y la muestra, los métodos teóricos y empíricos presentes durante el desarrollo del trabajo, así como a las técnicas estadísticas que permiten recopilar y procesar la información necesaria para materializar la investigación.

La presente investigación se sustenta en los fundamentos teórico-metodológicos que tienen su base en el método dialéctico-materialista del desarrollo del hombre como ser social en su actividad colectiva.

Los fundamentos psicopedagógicos se encuentran vinculados con el enfoque histórico-cultural de Vigotsky (1988), y sus seguidores, y con la teoría de la formación por etapas de las acciones mentales de Galperin y Talízina (1967). Por otra parte, se asumen las adecuaciones planteadas por Mesa (2007), para organizar la investigación sobre la base de los criterios de Álvarez de Zayas (1999), y De Armas (2003), lo cual permite una mejor comprensión de la misma.

**Tabla 1. Etapas de la investigación a partir del criterio de Mesa (2007)**

<b>Etapa</b>	<b>Etapas de la investigación</b>	<b>Pasos del diseño de la metodología</b>
<b>I</b>	La investigación a nivel fenomenológico.	Estudio de las metodologías existentes o afines que están dirigidas al logro del objetivo propuesto por el investigador.
		Diagnóstico del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos, en especial las técnicas rectoras.
<b>II</b>	Construcción de la metodología integradora y su concreción para la enseñanza-aprendizaje de las	Concreción de la propuesta metodológica.

	técnicas rectoras.	
III	Proceso de valoración de la metodología integradora para la enseñanza-aprendizaje de las técnicas rectoras.	Valoración por expertos y aplicación práctica de la metodología integradora. Determinación de las limitaciones e insuficiencias observadas.

## 2.1- Métodos y técnicas empleados en la investigación

Los métodos teóricos utilizados en el proceder investigativo han sido:

**Histórico-lógico:** para conocer la evolución y desarrollo del tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras en judokas de la categoría 11-12 años masculino.

**Modelación:** antes de proceder al diseño de la metodología integradora, se proyectó en el orden teórico, definiendo las relaciones entre sus diferentes estructuras, así como sus posibles fortalezas y debilidades.

**Sistémico estructural-funcional:** como una vía para la explicación del tratamiento metodológico utilizado para la enseñanza de las técnicas rectoras en los judokas, así como para precisar las relaciones entre los elementos que conforman una nueva cualidad del judoka de esta categoría; esas relaciones determinan la estructura y el estatus de cada componente de la metodología propuesta.

**Analítico-sintético:** se enfatiza su empleo en la descomposición del objeto en elementos, determinando sus particularidades e integrándolas para descubrir relaciones y características.

**Inductivo-deductivo:** en el estudio de diferentes concepciones acerca del tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras, así como las características de la actividad competitiva del Judo, para establecer generalizaciones y proponer una metodología integradora.

**Hipotético-deductivo:** permite, a partir del análisis de teorías, leyes y principios existentes, establecer el fundamento metodológico para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la actividad competitiva en la etapa de iniciación deportiva del judoka.

## **Operacionalización de las variables de la investigación**

En la investigación, las variables están asociadas a una metodología integradora que se construye para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva. Las variables son independientes y la combinación cualitativa o cuantitativa de las propiedades del objeto de estudio adquieren distintos valores, es decir, varían respecto a las unidades de análisis y observación (Fernández y col., 2001).

Este proceso se concibe a partir del análisis de la contradicción existente entre las condiciones y las exigencias que dan origen a las insuficiencias constatadas en dicho contexto. De ahí resulta la definición conceptual de la variable central de estudio, atendiendo a las necesidades que justifican la intención de la autora en la presente investigación en función de las premisas siguientes: 1.- Partir de identificar ideas previas y de carácter rector en la investigación. 2.-Determinar por qué no se pueden solventar dificultades con el tratamiento metodológico que se emplea en la preparación técnica vigente.3.- Posibilitar el análisis de la teoría desde diferentes fundamentos y posiciones. 4.- Definir los elementos esenciales dentro del concepto (dimensión e indicador). 5.- Establecer indicadores y sus índices para obtener información relevante. 6.- Valorar en qué medida se satisface la necesidad que conduce al constructo.

Esto motiva la consulta con los miembros de la comunidad científica para valorar la aceptación de los constructos que atañen a la presente tesis, como es el caso de:

**Variable dependiente:** ejecución de las técnicas rectoras

**Definición:** acción que se realiza sustentada en la estructura básica de la técnica, cuyo dominio permite transferir habilidades que optimizan el proceso de asimilación de las técnicas afines.

**Indicadores de la variable dependiente:**

- Desempeño técnico de los judokas: evalúa la calidad en la ejecución de los elementos técnicos del Judo arriba establecidos, para la prueba técnica aplicada a los judokas de la categoría 11-12 años.

- Efectividad de realización de las técnicas rectoras: expresa si la acción cumple o no con el objetivo previsto; es decir, si se obtiene o no puntuación sobre el adversario. Este indicador está condicionado por la situación en que se realiza la acción, donde lo más importante es el resultado de la ejecución, además, es un fundamento para la consideración de las acciones efectivas en el Judo y se evalúa no solo por la cantidad de acciones realizadas con relación al total de acciones efectivas, sino por la calidad de tales acciones.

**Variable Independiente:** tratamiento metodológico de las técnicas rectoras.

**Definición:** procedimiento utilizado para la enseñanza de los elementos básicos, cuyo dominio, por el carácter general de su estructura, permiten transferir habilidades que optimizan el proceso de enseñanza, integrando un subgrupo de ataques directos que, perfeccionados sistemáticamente en la práctica, pueden ser ejecutados para resolver de forma eficiente las situaciones variadas de la actividad competitiva.

**Dimensiones:** - Secuencia sistémica de movimientos afines, Representación motora que sintetiza varios elementos técnicos y - Ejecución técnica de movimientos que se transfieren a diversas técnicas.

¿Qué significa técnicas rectoras?

Para arribar a esta definición, la autora del presente estudio se suscribe al criterio planteado por Valles (2007), al expresar que los aspectos coincidentes expuestos por varios autores, referente al tema estudiado y la experiencia investigativa, favorecen abordar una nueva concepción. Es por ello que al valorar las definiciones en relación al término de técnicas rectoras y afines de Kolychkine (1988), visto como unidad motora en la tarea decisiva de sistematizar los contenidos, se parte de criterios neurofisiológicos y biomecánicos.

Asimismo, se tuvo en cuenta la definición que responde al término unidades motrices básicas, concebida por Leyva (2006), que permite vislumbrar nuevas características no expresadas antes en relación con la inclinación de las estrategias de corrección técnica hacia una lógica de modificación del movimiento básico y potenciar proyectos tácticos en Judo.

En conformidad con los elementos que se reflejan en los criterios aportados por Kolychkin (1988) y Leyva (2006), así como los estudios realizados por la autora de la presente obra, se define el término técnicas rectoras como aquel elemento técnico básico, cuyo dominio, por el carácter general de su estructura, permite transferir habilidades que optimizan el proceso de enseñanza, integrando un subgrupo de ataques directos que, perfeccionados sistemáticamente en la práctica, pueden ser ejecutados para resolver de forma eficiente las situaciones variadas de la actividad competitiva.

**Variables ajenas:** 1) las condiciones del tatami; 2) la asistencia a las clases y la experiencia deportiva de los judokas; 3) características somáticas de los judokas; y 4) la experiencia del profesor evaluador y los observadores.

**Mecanismos y/o métodos de estandarización en la investigación:** 1) velar por la sistematicidad de la preparación de los judokas; 2) garantizar las condiciones mínimas del tatami para el pleno aprovechamiento de la evaluación; 3) instrumentación; y 4) seleccionar entrenadores deportivos de experiencia que estén insertados en el proyecto de investigación citado con anterioridad, y judokas que tengan similares características biopsicosociales.

Se imparte un curso de capacitación para profesores de Judo en la primera etapa del programa de enseñanza, que antecede la aplicación del sistema de influencias durante la segunda y tercera etapas de este programa. Al culminar cada una de las etapas se aplican mediciones para determinar si existen mejoras en el desempeño técnico, así como en la efectividad de realización de las técnicas rectoras durante la actividad competitiva de los judokas objeto de intervención. Las conclusiones emanadas del análisis permiten inferir la pertinencia de la metodología integradora elaborada, para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.

### **Descripción de las etapas por las que transita la investigación**

El desarrollo de la investigación constituye un proceso que transita por tres etapas (Anexo 1).

**1ra** – Se describen las características del estado actual del objeto y se elaboran los instrumentos en función de estas, hasta concebir los descriptores. Se considera mantener constante los instrumentos y medios de investigación, para ello se realizan pilotajes con el objetivo de evitar la reestructuración de los mismos.

**2da** – Se elabora la metodología como resultado científico, teniendo en cuenta dos estudios prácticos, llevados a cabo para confirmar la existencia de un único factor que se integra a la variable de estudio. Luego se realiza la presentación de la propuesta a los expertos.

**3ra** – Se toma como punto de partida la evaluación de la calidad formal y la utilidad social de la metodología. De ahí se realiza la aplicación de la propuesta y se emplea una intervención concebida en dos momentos.

En la **1era. Etapa** del proceso de investigación se aplican los métodos empíricos siguientes:

**Encuesta:** se aplica a 23 profesores participantes en la Copa Pionero Nacional 2016 y a 19 profesores seleccionados de la provincia de Villa Clara para identificar el tratamiento metodológico que se utiliza para la preparación técnica, en especial las técnicas rectoras. (Anexo 2)

**Análisis documental:** se realiza al Reglamento de la Federación Internacional de Judo hasta la edición actual, a los programas integrales de preparación del deportista, a los programas de enseñanza y planes de clases; todos ellos son documentos que regulan la preparación deportiva del equipo de la categoría 11-12 años masculino de Judo, del Combinado Deportivo «Mártires de Barbados» del municipio de Santa Clara, provincia de Villa Clara.

**Observación a clases:** se realiza a unidades de clases con el objetivo de recoger información acerca del tratamiento metodológico dado por los profesores deportivos a la enseñanza de las habilidades específicas y técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva (Anexo 3). Se observan 15 clases, de forma abierta y no participante, durante los meses de septiembre a diciembre de 2015. Las observaciones se realizan por dos profesores (mediante protocolos elaborados al efecto), quienes se prepararon previamente para desempeñar, con calidad, su

función. En los criterios de validación se obtienen coincidencias entre los resultados aportados por cada observador de forma independiente.

**Observación a competencias:** para el diagnóstico de la investigación se realiza la observación a 5 competencias preparatorias, con el objetivo de determinar la utilización de las técnicas rectoras y cómo estas las relacionan con otras técnicas en la actividad competitiva (Anexo 4).

Como parte del **cuasiexperimento** se observa la competencia municipal de Santa Clara, la Copa Villa Clara y la Copa Pionero Nacional, y se emplea, además, la técnica del video, con el objetivo de estudiar la calidad en la ejecución de los elementos técnicos evaluados en la prueba de desempeño aplicada a los judokas de la categoría 11-12 años, del sexo masculino, así como su efectividad de realización.

Según Zatsiorski (1989), la técnica del video guarda relación con la posibilidad de: registrar de manera documental los movimientos del deportista; disponer de una videoteca de los movimientos y analizar la técnica de estos de forma dinámica; detener la imagen, así como la demostración de las acciones en cámara lenta, lo que aumenta la fiabilidad de su análisis y eliminar la influencia de las circunstancias de las competencias sobre el proceso de observación.

Al respecto, Lees (2002), citado por Miarka (2010), señalan que los profesores deportivos no pueden observar y recordar con precisión todos los detalles necesarios para realizar una interpretación completa de las ejecuciones de sus atletas; por tanto, el proceso de entrenamiento deportivo debe enriquecerse mediante una aportación adicional que describa detalladamente el rendimiento de los judokas. Según esta autora, el análisis técnico en el Judo viene realizándose desde hace muchas décadas (Pawluk, 1966; Branco, 1979; Bober, Rutkowaska-Kucharska y Kulig, 1982; Weers, 1996; Carballo, 2004; Franchini, 2008) y su desarrollo, con la incorporación de los principios y métodos científicos, está documentado desde hace aproximadamente 40 años.

Se analizan un total de 40 combates, correspondientes a la competencia municipal de Santa Clara, celebrada en diciembre de 2016, 40 combates desarrollados en la Copa Villa Clara, en marzo 2017, y 40 combates efectuados en la Copa Pionero

Nacional, en abril 2017, para un total general de 120 combates. En la selección de los combates filmados se tuvieron en cuenta aquellos que culminaron en el tiempo final establecido para la categoría, es decir, dos minutos. La actividad competitiva se observa y se filma, para, posteriormente analizarla y comparar los resultados derivados del estudio.

En la **2da etapa** del proceso investigativo se elabora la metodología y se le aplica el **Criterio de expertos**, para la evaluación de la calidad formal y la utilidad social, el cual permite valorar las posibilidades de aplicación de dicha metodología. La aplicación de este método científico posibilita precisar los diferentes aspectos que contiene la metodología, sometiendo su coherencia a la consideración de los expertos, a partir de las competencias demostradas sobre el tema de estudio.

Según Crespo (2007), «Se entiende por experto a un individuo, grupo de personas o instituciones capaces de ofrecer con un máximo de competencia, valoraciones conclusivas sobre un determinado problema, hacer pronósticos reales y objetivos sobre efecto, aplicabilidad y relevancia que pueda tener en la práctica la solución que se propone y brindar recomendaciones sobre qué hacer para perfeccionarla». Para la instrumentación de este método se utilizan los siguientes pasos:

1. Estudio sobre la aplicación del método «Criterio de expertos», de Ramírez (1999), Crespo (2004), y Mesa (2007).
2. Determinación del coeficiente de conocimiento (Kc), según la metodología de criterio de experto.
3. Precisión de los aspectos esenciales que son evaluados por los expertos.
4. Selección de los expertos, según los resultados de la aplicación del coeficiente de competencia.
5. Recopilación de criterios sobre los aspectos propuestos por los expertos.
6. Procesamiento de la información y reestructuración de determinadas ideas derivadas del juicio de los expertos.

Para la selección de los candidatos a desempeñarse como expertos el paso previo es la aplicación de prerequisites de elección, los cuales se relacionan con la

disposición a participar, los resultados alcanzados en su trayectoria profesional y el conocimiento del tema que se investiga.

Tomando como punto de partida la experiencia reflejada en el currículo de los profesores de Judo consultados, se realizan los diferentes pasos para determinar el coeficiente de conocimiento (kc) del experto sobre el tema. Se confecciona la lista de expertos, y se efectúa un análisis de cada uno de ellos, su lugar de trabajo, así como su posibilidad real de participación. Se calcula el coeficiente de conocimiento (kc) del experto.

Los criterios aportados por los expertos permiten la reelaboración de la metodología y las acciones para su aplicación, en correspondencia con el tratamiento metodológico en la enseñanza de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación deportiva.

Los prerequisites para su elección se aplican a un total de 19 candidatos a integrar los expertos potenciales, fueron seleccionados 14, a los que se les calcula el coeficiente de competencia (Anexo 5). Finalmente, quedan elegidos 11 expertos con un coeficiente de competencia alto (10), los que muestran su disposición para colaborar. Estos expertos están contextualizados con el dominio del problema en estudio, además de operar en el contexto de la categoría de judokas de 11-12 años (Anexo 6). No son recomendables aquellos que, teniendo dominio teórico del problema en general, desconozcan la situación real del contexto (Campistrous y Rizo, 1998).

La cantidad de expertos seleccionados coincide con la cantidad recomendada por Delbecq, Van de Ven y Gustafson, así como Pineault y Daveluy, citados por Mesa (2007), quienes indican que «...en grupos homogéneos suelen ser suficientes de 10 a 15 sujetos». Es importante considerar no solo la cantidad de los expertos, sino también la calidad de las demandas de cooperación que se les exige en el coeficiente de competencia.

En la **3ra etapa** del presente estudio investigativo se aplica entre los métodos empíricos:

**Experimento:** para valorar la propuesta de solución del problema científico de la investigación se aplica como método experimental el cuasiexperimento. Los experimentos pedagógicos pueden ser de tres tipos: experimentos puros, cuasiexperimentos y pre experimentos, según el grado de control de las variables (Sampieri, 2010).

El diseño utilizado según este autor constituye un cuasiexperimento que corresponde al de series cronológicas con repetición del estímulo en un solo grupo (Sampieri, 2010), estrategia recomendada cuando se anticipa que el estímulo experimental no tiene efecto o es mínimo, si se aplica una sola vez.

Se asume este diseño por la autora de la presente tesis, porque la reacción adaptativa al régimen específico de movimientos y las exigencias motrices concretas de la actividad competitiva del Judo es un proceso que se logra a largo plazo, lo cual conduce al desarrollo de esta estrategia de investigación durante las tres primeras etapas del programa de enseñanza del curso escolar 2016-2017 en los judokas investigados.

El cuasiexperimento se utiliza en un solo grupo, previamente constituido por 9 judokas de la categoría 11-12 años, del sexo masculino, pertenecientes al Combinado Deportivo «Mártires de Barbados», del municipio de Santa Clara, provincia de Villa Clara, entidad en que se desarrolla la investigación. Son judokas practicantes sistemáticos de Judo en ese Combinado, participan en el Proyecto «Enseñanza y perfeccionamiento del modo de combatir en la actividad competitiva, para los practicantes de los deportes de combate», además son integrantes del equipo de Santa Clara que participó en el campeonato provincial correspondiente al curso 2015-2016.

Se determina utilizar un grupo con estas características para impedir la afectación en la mortalidad de la población objeto de estudio, asimismo, se logra el control de que los integrantes tengan la misma participación en competencias y un tiempo similar de preparación deportiva, por lo que la madurez que alcancen los judokas participantes es un resultado del sistema de influencias.

La otra población seleccionada está compuesta por 6 profesores de Judo del municipio de Santa Clara que laboran con la categoría de 11-12 años, masculino, a los que se les imparte un curso de capacitación (Anexo 7), los mismos acumulan una experiencia de trabajo de más de cuatro años y han participado como profesores deportivos en campeonatos nacionales.

El diseño del cuasiexperimento de series cronológicas con repetición del estímulo en un solo grupo podría diagramarse de la siguiente manera:  $G \ O_1 \ X_1 \ O_2 \ X_1 \ O_3$

El significado de los símbolos es el siguiente: G- Grupo único.

O1- Primera medición de la variable dependiente antes de aplicar la propuesta.

X1- Tratamiento, estímulo (presencia de la variable independiente: aplicación de la propuesta de solución al problema científico).

O2- Segunda medición de la variable dependiente después de aplicar la propuesta.

X1 – El mismo tratamiento se aplica por segunda vez.

O3 – Tercera medición de la variable dependiente después de aplicar la propuesta.

Las mediciones O1, O2 y O3 se efectúan utilizando el mismo instrumento para medir el desempeño técnico de los judokas objeto de estudio y la efectividad de realización de las técnicas rectoras en la actividad competitiva. La elaboración del instrumento para la recolección de datos se realiza sobre la base de la operacionalización:

**Variable dependiente:** ejecución de las técnicas rectoras

**Se adoptan como indicadores de la variable dependiente:**

- Desempeño técnico de los judokas: se registra la cantidad de técnicas efectuadas por los sujetos investigados en cada grupo de técnicas de pierna, cadera, hombro-brazo y se promedia de forma individual y colectiva.
- Efectividad de realización de las técnicas rectoras: se contabiliza el total de ataques, describiendo las acciones realizadas y se determinan cuáles fueron efectivos, para determinar el por ciento de efectividad de las acciones realizadas.

Para asignar las categorías de evaluación:

El desempeño técnico de los judokas se promedia de forma individual y colectiva.

En la efectividad de realización de las técnicas rectoras se determina el por ciento de efectividad de las acciones realizadas a partir del total de ataques.

Se valora la validez interna (capacidad de establecer relaciones causales) y la validez externa (capacidad de generalizar).

El diseño cuasiexperimental elegido se utiliza cuando no es posible asignar en forma aleatoria los sujetos o participantes a los grupos que reciben los tratamientos experimentales. La falta de aleatorización introduce posibles problemas de validez interna y externa (Sampieri, 2010).

Entre los aspectos a controlar en este diseño se encuentran la historia de los judokas seleccionados, los que deben tener similar tiempo de práctica y de participación en competencias; otro aspecto es el que se corresponde con la posible inestabilidad en la aplicación del sistema de ejercicios, este factor se controla mediante la inclusión de estas en la concepción del sistema de clases planificado.

En relación con la validez externa, se controla que la población seleccionada no presente características superiores al resto de los participantes en las competencias, como el nivel de preparación física y técnica, asimismo, se incluyen en los entrenamientos deportivos solamente los ejercicios previstos por el sistema de influencias, los profesores deportivos se preparan para asumir la actividad. Estos factores minimizan los posibles efectos que puedan alterar la validez interna y externa del cuasiexperimento.

Tabla 2. Organización del Cuasiexperimento

<b>Estructura</b>	<b>Superación a entrenadores</b>	<b>Primera serie cronológica</b>	<b>Segunda serie cronológica</b>
<b>Temporalización</b>	5 de septiembre al 4 de diciembre de 2016	5 de diciembre al 5 de marzo de 2017	6 de marzo al 28 de abril de 2017
<b>Etapas</b>	<b>1ra etapa</b>	<b>2da etapa</b>	<b>3ra etapa</b>
<b>Semanas</b>	1-13	14-26	27-34
<b>Test aplicados</b>	Pre-test semana 13	Post- test semana 26	Post – test semana 33
<b>Observación a competencias</b>	40 Combates	40 Combates	40 Combates
<b>Encuesta</b>	Prof. deportivos	0	0

**Estadístico – matemáticos:** se realiza una comparación horizontal de los datos obtenidos a partir de la observación a la prueba técnica y la actividad competitiva aplicada a los 9 judokas que integran la población objeto de estudio en un primer, segundo y tercer momentos. Las variables en estudio son las siguientes: - Desempeño técnico de los judokas y - Efectividad de realización de las técnicas rectoras.

La utilización de una diversidad de métodos y procederes permite brindar, desde varias perspectivas, el comportamiento del objeto de estudio, condicionando el análisis al diagnóstico, que se distingue por su veracidad y fortaleza.

## **2.2-Diagnóstico para la determinación de necesidades en el tratamiento metodológico de las técnicas rectoras en la preparación técnica del judoka (Desarrollo de la primera etapa)**

Autores como García (1940), y Méndez (1953), citados por García (2003), plantean que el concepto más general de diagnóstico, tradicionalmente fue el conocimiento de la naturaleza de un fenómeno mediante la observación de síntomas.

Para la presente investigación se asume el concepto de diagnóstico expresado por Farell citado por García (2003), quien plantea que “Es el proceso mediante el cual se busca y construye un conocimiento básico, sobre algo que necesita de una intervención para promover el curso de su desarrollo o enmendarlo”.

En este sentido, los métodos y técnicas de investigación aplicados, con el fin de determinar aquellas características externas del objeto investigado y que se manifiestan en el problema, arrojan los siguientes resultados:

**Análisis de documentos:** el estudio del Reglamento de la Federación Internacional de Judo, demuestra que de las 16 técnicas rectoras declaradas inicialmente por Kolychkine (1988), existen dos, el *Kata guruma* y el *Sukuinage*, que fueron prohibidas en las modificaciones realizadas a este documento en el año 2012, al ser elementos técnicos que implican agarres de piernas.

Del mismo modo, el análisis de los programas integrales de preparación del deportista, evidencia que en la organización y tratamiento metodológico de los contenidos para la enseñanza de las técnicas del Judo, no se toman en

consideración los criterios de técnicas rectoras expresados por Kolychkine (1988) y en la revisión del programa de enseñanza y planes de clases del equipo de la categoría 11-12 años masculino de Judo, del Combinado Deportivo «Mártires de Barbados», se aprecia que no se refleja el orden de prioridad de las técnicas para su tratamiento metodológico, lo que implica que no se considera la relación entre los elementos básicos, las técnicas rectoras y las afines en el proceso de enseñanza.

### **Observación a clases**

Por otra parte, con el propósito de conocer y corroborar cuál es el procedimiento utilizado por los profesores deportivos para el tratamiento metodológico en la enseñanza de los elementos técnicos del Judo, se realizan observaciones no participantes y abiertas a 15 unidades de clases, durante los meses de septiembre a diciembre de 2015, las cuales propician, durante el proceso de investigación, una aproximación al trabajo que realizan los profesores, relacionado con la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la actividad competitiva de la categoría 11-12 años.

En el transcurso de las observaciones a clases se puede comprobar que los objetivos formulados expresan las habilidades a desarrollar como un elemento más en la redacción del objetivo y no como un propósito de la clase, pues los contenidos trabajados son físicos y técnicos y no de las habilidades específicas a formar en los judokas de esta categoría (Anexo 8).

Leyva (2007), cita entre las habilidades más comunes en el Judo, y que forman parte de su iniciación deportiva: agarrar, halar, empujar, girar sobre apoyos, agacharse, trasladarse, desplazarse en bipedestación, desplazarse decúbito supino, decúbito prono, cargar y caer.

Asimismo, los programas integrales de preparación del deportista editados en Cuba, no reflejan todas las habilidades específicas que deben dominar los judokas en la etapa de iniciación deportiva.

En este sentido, González (2016), muestra, como resultado de su investigación, la determinación de habilidades recurrentes que deben poseer los judokas en la etapa de iniciación deportiva para ser utilizadas en la actividad competitiva. Los criterios de selección precisan: desplazar, empujar, segar, barrer, contraatacar, girar, combinar,

obstaculizar, atacar, defender, esquivar y anticipar. Además, establece un grupo de habilidades de mayor influencia y dependencia, como son: agarrar, desequilibrar, relacionar, enganchar, controlar, combatir, halar y trasladar.

Es importante señalar, que si bien es esencial la identificación de las habilidades específicas que deben poseer los judokas en la etapa de iniciación deportiva para su aplicación en la actividad competitiva en las dos esferas de actuación Judo arriba y Judo abajo, también resulta imprescindible para su enseñanza, un tratamiento sistémico, que evidencie su interdependencia con los elementos básicos para favorecer de manera eficiente la ejecución de las técnicas rectoras.

Por otro lado, en la parte inicial de las clases de entrenamiento deportivo no se utilizan ejercicios especiales, ni de adaptación, que permitan preparar los posteriores pasos metodológicos utilizados para la parte principal, en este momento de la clase, el tratamiento metodológico está en correspondencia con la estructura del movimiento técnico que se imparte, sin establecer relaciones entre las habilidades ya creadas. Se pudo observar, además, que los *Randori*, (práctica libre), que se realizan son a partir de la modalidad libre.

El *Randori* debe interpretarse como una evolución competitiva dirigida no específicamente al logro de una victoria, sino como un recurso que propicia al judoka la posibilidad de llevar a una situación competitiva las artes estudiadas en forma convencional (Kolychkine, 1988).

Según este autor, el *Randori* se puede clasificar de la forma siguiente:

- *Randori* unilateral: cuando un judoka ataca y el otro se defiende, permitiendo al atleta su familiarización con este método.
- *Randori* específico: es aquel donde se orientan tareas dirigidas a desarrollar una acción técnica o un objetivo determinado.
- *Randori* libre: abarca todas las evoluciones del Judo.
- *Randori* precompetitivo: es más vigoroso, con acciones arriba y abajo con la presencia del árbitro.

Para Kolychkine (1988), el *Randori* es una de las tres formas o recursos metódicos del Judo para propiciar una mayor progresividad en el aprendizaje y permite al

judoka enfrentar paso a paso dificultades cada vez mayores. El *Randori* debe entenderse como un proceso, no como un resultado, es por ello que la ejercitación de cualquier tarea concreta para su aplicación, durante la actividad competitiva, es más conveniente con el empleo del *Randori* específico, a fin de lograr el objetivo propuesto, en este caso, favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo.

En la parte final se reafirman posibles vías de solución de los errores cometidos durante la clase, sin embargo, en ningún caso se tratan pasos metodológicos para sus correcciones.

A modo de resumen, en las clases de entrenamiento deportivo observadas, no se reflejan objetivos ni tareas que propicien el tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos, en especial, las técnicas rectoras, ni se establecen relaciones entre ellas para que puedan transferirse hacia las técnicas afines y favorecer su ejecución en la etapa de iniciación deportiva.

Se aplica la **Encuesta** a 23 profesores de Judo participantes en la Copa Pionero Nacional 2016 y a 19 profesores de Judo de la provincia de Villa Clara que trabajan en la iniciación deportiva.

Los resultados arrojan en sus cinco primeras interrogantes, que no poseen suficiente información acerca de cuáles son las técnicas rectoras, conocen en teoría de su existencia, pero desconocen el carácter operativo de las mismas para su aplicación práctica, sobre la base de la transferencia de hábitos de una técnica a otra.

Referente a los elementos técnicos que han de iniciar la enseñanza del Judo, no existe consenso. El 31 % de los encuestados opina que el proceso debe iniciar por las técnicas de cadera, un 25 % considera que deben ser las técnicas de hombros-brazos, para el Judo abajo el 18%, un 13% para las técnicas de piernas y otro 13 % para los juegos.

El resto de las interrogantes del cuestionario permite conocer que no todos los profesores utilizan el PIPD en el proceso de preparación de los judokas y que sus orientaciones metodológicas son limitadas, al no reflejar una adecuada interrelación de sus contenidos. Se desconoce, además, la existencia de una metodología integradora para la preparación técnica del Judo en la etapa de iniciación deportiva.

## **Observación a competencias**

La observación a competencias permite precisar las características de la actividad competitiva para establecer las relaciones entre hechos reales y teorías vigentes, o para confirmar la teoría en un nuevo campo, lo cual presupone, necesariamente, la interrelación entre un gran número de factores externos e internos. Esta es una de las vías más utilizadas en la actualidad para tratar de lograr una percepción y representación, lo suficiente clara, del objeto de estudio, dentro de una realidad condicionada históricamente.

La composición general y el volumen del enfrentamiento deportivo en el Judo están condicionados por el total de secciones de la actividad competitiva que la componen, si se llega al tiempo final, o si son restringidas las mismas por el Reglamento cuando se finaliza la competición en una de las secciones que anteceden al tiempo final, ya sea por *ippon*, abandono o descalificación.

En este sentido, se puede apreciar que el tiempo real de la actividad competitiva y el tiempo de trabajo, no es uniforme, ni continuo, para todos los judokas. El tiempo de trabajo se encuentra condicionado por las acciones que en él se desarrollan, con diferencias esenciales entre el trabajo realizado en el Judo arriba y el Judo abajo.

El comienzo del movimiento para realizar contacto con el adversario, definido como preparación, es la parte más prolongada de la actividad competitiva, que se desarrolla durante la lucha por los *kumi-kata* (agarres). El judoka ha de ser capaz de realizar este tipo de acciones repetidamente, considerando el tiempo de pausa y el resto de las acciones que se producen durante la actividad competitiva hasta una nueva disputa por los agarres.

Del mismo modo, se puede observar que las técnicas más utilizadas son el *Morote Seoi nage*, *Ippon seoi nage*, *Osoto gari*, *Oushi gari* y *Harai goshi*. Los judokas de esta categoría ejecutan estos elementos técnicos como ataques directos.

Para alcanzar resultados altos y estables, en el Judo moderno, es imprescindible una amplia variabilidad técnica que permita responder con diversas acciones, a los estímulos suscitados por el contrario. De esto se deriva que con el dominio, de al

menos tres técnicas, en diferentes direcciones, las posibilidades de ataque y defensas se incrementen.

En relación con los agarres, es importante resaltar que los judokas, en esta categoría, no poseen la habilidad para eliminar los del oponente y lograr su propio control. El trabajo de los agarres es una herramienta táctica esencial durante la actividad competitiva, ejecutar agarres variados, realizar diferentes técnicas desde el mismo agarre, o la misma técnica con diferentes agarres, posibilita la variabilidad de movimientos durante el enfrentamiento deportivo engañando al adversario.

Otra de las situaciones observadas durante la actividad competitiva, es la utilización efectiva de las acciones de contraataque, en contraste con la discreta ejecución de los ataques combinados.

Asimismo, estas observaciones a competencias realizadas, permiten identificar las siguientes regularidades presentes en la actividad competitiva de la categoría 11-12 años estudiada.

- Baja frecuencia de acciones con continuidad al Judo abajo, mostrando un deficiente desempeño en esta esfera de actuación.
- Predominan los ataques directos por derecha en una dirección.
- Poseen una alta eficiencia en los contraataques simples.
- Existe una baja frecuencia de acciones combinadas.
- El desempeño que predomina en la actividad competitiva es de carácter ofensivo.
- Utilizan generalmente la postura fundamental derecha.
- Los judokas de menor talla, generalmente, utilizan el agarre fundamental *ma eri – nakasode*, mientras los de mayor talla emplean el *ushiroeri-nakasode*.

### **Resultados más relevantes**

Al analizar los resultados más relevantes de los métodos investigativos utilizados y de las técnicas aplicadas, con el objetivo de verificar el tratamiento metodológico y ejecución de las técnicas rectoras en la actividad competitiva de la categoría 11-12 años, masculino, se ha logrado obtener como resultado general del diagnóstico, las siguientes consideraciones:

1. El análisis de la actividad competitiva demuestra que los judokas de la categoría 11-12 años ejecutan un limitado número de elementos técnicos.
2. En el desarrollo de las clases de entrenamiento de Judo, para la categoría 11-12 años masculino, no se utiliza el *Randori* específico como recurso metodológico para la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva.
3. Los profesores no plasman en sus clases de entrenamiento deportivo el trabajo con las habilidades específicas, como un fin propio para su formación o desarrollo.
4. Los profesores no poseen suficiente información acerca de las técnicas rectoras para su implementación didáctica, no obstante, de los cinco elementos técnicos más utilizados en la actividad competitiva, cuatro son técnicas rectoras, lo cual, en opinión de la autora, es propiciado por tres factores esenciales:
  - a) Los cuatro elementos técnicos forman parte de los contenidos a evaluar en el examen técnico de la categoría 11–12 años.
  - b) El análisis general de las encuestas muestra que estos elementos técnicos, en sus respectivos grupos, poseen gran popularidad y aceptación, siendo de las más utilizadas por los profesores en la iniciación deportiva.
  - c) En el Programa de grados *kyu*, donde se orienta el trabajo con los principiantes, según el nivel alcanzado, estos elementos técnicos aparecen organizados para su enseñanza entre el 6to y 5to *Kyu*.
5. No existe consenso entre los profesores acerca de los elementos técnicos que han de iniciar la enseñanza del Judo en la etapa de iniciación deportiva.
6. No todos los profesores utilizan el PIPD para la preparación técnica de los judokas y desconocen la existencia de una metodología integradora que apoye dicha preparación.

Los resultados obtenidos, mediante el análisis de los diferentes documentos y el diagnóstico realizado, conducen a la necesidad de elaborar una metodología que favorezca la ejecución de las técnicas rectoras del Judo, potenciando el tratamiento metodológico de elementos básicos y habilidades específicas, a partir de un criterio integrador que permita la unificación entre las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo como se manifiesta en la actividad competitiva.

### **2.2.1-Determinación de las características de la actividad competitiva para la ejecución de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación deportiva**

La determinación de las características de la actividad competitiva en la etapa de iniciación deportiva del judoka, se realiza sobre la base de los criterios reflejados por González (2016), en la concepción del Modelo comportamental de la actividad competitiva.

El diseño de la metodología integradora permite el tratamiento sistémico de elementos básicos, habilidades específicas y técnicas rectoras en función de un criterio integrador que unifica las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo. Existen características externas e internas que favorecen la ejecución de dichas técnicas y que modifican la estructura de la actividad competitiva.

#### **Características externas**

Reglamento de la Federación Internacional de Judo. Establece artículos que influyen decisivamente en la metodología integradora, como los límites del área de competición que comprende una zona de actividad competitiva y otra de seguridad, delimitando el accionar tanto ofensivo como defensivo de los judokas en la etapa de iniciación deportiva, durante la realización de la actividad competitiva.

Para la ejecución de los mismos se dispone de un tiempo reglamentado. En la categoría 11-12 años del sexo masculino y femenino, son dos minutos y todos los competidores tienen el derecho de 10 minutos de descanso entre combates.

Se encuentra prohibida la ejecución de elementos técnicos que impliquen agarres de piernas o ataques falsos, el cual se define cuando un judoka realiza una acción deliberadamente para dar la impresión de un ataque, pero en la que se aprecia claramente que no había intención de proyectar al oponente. Asimismo, en el caso de la categoría 11-12 años solo son permitidas las inmovilizaciones, y se niega la aplicación de técnicas de estrangulación o luxación.

Durante la actividad competitiva ocurren acciones continuas que pasan desde el Judo arriba al Judo abajo, factor que favorece la aplicación de técnicas de control o inmovilizaciones, que comprenden un tiempo de 10 hasta 19 segundos, (*Wazari*); y 20 segundos (*Ippon*); que otorga un punto completo. En el tiempo de la actividad

competitiva un judoka puede ganar por descalificación, abandono o puntuaciones técnicas, aspecto que demanda una ejecución eficiente.

Asimismo, una penalidad de *Shido* no decide un combate en el tiempo normal, no obstante, solo habrá posibilidades de tres *Shidos*, convirtiéndose el tercero en *Hansoku make*; en el tiempo normal el *Hansoku make* si decide la actividad competitiva. En este sentido, es válido destacar que algunas formas de agarrar, (agarre de pistola, de bolsillo, cruzado y del cinturón), que en el pasado eran penalizadas, ahora son permitidas por el reglamento siempre y cuando el judoka se disponga a atacar.

Por otro lado, en cualquier caso, de igual puntuación en la actividad competitiva se continuará a regla de oro la cual no tendrá tiempo límite de duración y su decisión dependerá de la aparición de alguna puntuación o penalidad.

Tipos de combate. El combate es un encuentro que se efectúa entre dos contendientes en el que se emplean los recursos o medios que se poseen para conseguir la victoria (Gregori, 2006).

Según la calidad del adversario, se pueden determinar tres tipos de combates: fuertes, medios y débiles. Al relacionarlos entre los posibles oponentes, Copello (2001), los categoriza de la siguiente manera: de mayor nivel, igual nivel y menor nivel. En este sentido, González (2016), ofrece una comparación más abarcadora al agruparlos como fuerte contra fuerte (F-F), fuerte contra medio (FM), fuerte contra débil (F-D), medio contra medio (M-M), medio contra débil (M-D) y débil contra débil (D-D), categorías que se asumen para la presente investigación.

Tipos de secciones de combate. Durante el desarrollo del combate González (2016), identifica diferentes tipos de secciones que clasifica de la siguiente manera: exploratoria, cuando los competidores se encuentran en fase de reconocimiento de su adversario; marcaje, cuando las acciones técnicas logran puntuación; conservación, cuando se trata de mantener la diferencia en la puntuación.

Particularmente, estas secciones de combate, pueden concluir de tres formas diferentes: cuando se logra la superioridad técnica, cuando no hay progresión en las acciones y cuando hay violación del Reglamento.

## **Características internas**

Capacidades físicas. En la etapa de iniciación deportiva del judoka, resulta imprescindible, a partir de las características de la actividad competitiva, el desarrollo de las capacidades físicas condicionantes y determinantes que garantizarán en el futuro un rendimiento deportivo óptimo.

Las capacidades físicas, en el Judo, tienen un carácter de requisito, como ocurre en otros deportes. Estas constituyen una condición previa indispensable para que la preparación técnica mantenga su estabilidad durante la competición y sea cada vez más rigurosamente ajustada a las características de la actividad competitiva, en el contexto real donde se desempeñan los judokas, en esa etapa.

Para lograr un nivel de aplicación de capacidades y habilidades que permitan al judoka enfrentar con éxito la actividad competitiva, es imprescindible el ordenamiento sistémico de los contenidos en función de la enseñanza.

En este sentido, se asumen como capacidades condicionales determinantes a desarrollar en la etapa de iniciación deportiva del judoka, la fuerza rápida, fuerza explosiva, resistencia a la fuerza, resistencia aerobia, rapidez de acción motora y la rapidez de reacción compleja.

Características individuales. Los avances a gran escala en el aprendizaje durante la iniciación deportiva solo se pueden lograr si se optimizan los factores externos e internos que favorecen el rendimiento y que pueden ser adecuados a las características individuales del judoka.

De acuerdo con Donskoi y Zasiorski (1988), las posibilidades motoras del hombre y diversos rasgos individuales de la técnica deportiva dependen, en gran medida de la constitución, entre ellos, la talla, el peso y las proporciones del cuerpo.

El desarrollo de las capacidades físicas, relacionado con las características individuales del judoka en función de las características de la actividad competitiva, son elementos que influyen de manera decisiva en el logro de altos resultados deportivos.

Nivel de preparación del judoka en la etapa de iniciación deportiva. Se determina a partir del patrón de evaluación de las pruebas técnicas establecidas por la Comisión

Nacional y las normativas de rendimiento físico elaboradas por la provincia para la categoría 11-12 años, según lo orientado en el PIPD (2017).

Sobre la base de lo anterior, González (2016), plantea que los niveles están representados en fuerte, medio y débil. El primer nivel se manifiesta cuando el judoka muestra una elevada preparación de los componentes de la preparación deportiva, el segundo se observa cuando este exhibe deficiencias en uno de los componentes; el tercero al demostrar deficiencias en dos de los componentes.

La secuencia motriz. El Judo, por su composición multifactorial, solo puede desarrollar su enseñanza desde la perspectiva de un fenómeno complejo, potenciando el desarrollo armónico de todos los aspectos que determinan el rendimiento y favorecen el éxito en un proceso de entrenamiento a largo plazo. Para Solá (2005), citado por González (2016), el Judo es un deporte eminentemente táctico, sujeto a una constante incertidumbre, provocada por la acción de oposición del contrario, donde se pone de manifiesto la convención de modificación de la secuencia motriz, que caracteriza el saber interpretativo en el desdoblamiento de las acciones de ataques y defensa, lo que permite que en las secciones de combate se manifiesten las secuencias motrices en tres formas:

- cuando la acción técnica se efectúa de forma continua sin interrupción.
- cuando la ejecución de la acción es interrumpida y recuperada hasta lograr el objetivo.
- cuando las ejecuciones de acciones interrumpidas sin recuperación afectan el cumplimiento del objetivo.

Acciones tácticas. Las acciones tácticas durante la actividad competitiva del Judo se manifiestan como:

- Ataques directos (AD): donde no media ninguna acción engañosa previa o ataque directo en diferentes direcciones (ADDD) y ataque directo con diferentes agarres (ADDA): donde median acciones engañosas previas.
- Ataques combinados (AC): se relacionan con otras técnicas o acciones engañosas, según las condiciones.

- Contraataques simples continuos (CASC) y combinados continuos (CACCC): se ejecutan sin interrupción con elementos defensivos o propios de la ofensiva de una o varias técnicas.
- Defensa y contraataque simple continuo (Dcasc) y la defensa y contraataque combinado continuo (Dcacc): las acciones tácticas defensivas se ejecutan en su mayoría pasando de esta condición a la de ofensiva, a través de una defensa y un contraataque simple o combinado.

El desempeño. Las acciones ofensivas y defensivas que se presentan en la actividad competitiva del Judo, permiten caracterizar el desempeño competitivo de estos judokas en la etapa de iniciación deportiva, en función del accionar táctico de los adversarios (ofensiva, defensiva, ofensiva-defensiva, defensiva-ofensiva, ofensiva-defensiva-ofensiva), (González (2016).

El desempeño competitivo del judoka en la etapa de iniciación deportiva es la expresión más evidente de la ejecución técnica a partir de las características de la actividad competitiva.

Las diferentes características externas e internas descritas anteriormente, no se consideran como únicas, pero sí como determinantes en el diseño de la metodología integradora propuesta. Las relaciones de dependencia que se establecen entre ellas, condicionan la actividad competitiva del Judo en la etapa de iniciación deportiva, y permiten la caracterización de este deporte, en función de propiciar la aplicación de una Metodología Integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.

### **2.2.2-Selección de los elementos básicos, habilidades específicas y técnicas rectoras del Judo en el diseño del sistema de influencias de la metodología integradora**

La elaboración del sistema de influencias para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva, comienza con la selección de los elementos básicos para las dos esferas de actuación Judo arriba y Judo abajo. Los elementos básicos del Judo arriba tienen su origen a partir de la fragmentación de la estructura de la técnica y se trata de esas fracciones temporales a las que se le

atribuye un papel rector en el proceso de formación y preparación del judoka: Postura (*shisei*), Agarre (*kumi kata*), Desplazamiento (*tai sabaki*), Desequilibrio (*kuzushi*) y Caída (*ukemi*).

Por su parte, la estructura de la técnica, Desequilibrio (*kuzushi*), Preparación (*tsukuri*) y Ataque (*kake*), es entendida como la división en fases de la misma. Esta es considerada como fundamento principal para la selección de los pasos metodológicos durante la enseñanza de los diferentes elementos técnicos, y se utiliza como referencia para la valoración de la calidad de la ejecución.

No obstante, aunque la estructura de la técnica es la misma en el Judo arriba que para el Judo abajo, en este último la selección de los elementos básicos se fundamenta en otras razones no explicadas concretamente. Para Copello (2001), se trata de aquellos elementos técnicos más reiterados e importantes de esta esfera de actuación: Control (*osae*), Flotación (*uki*), Giro (*Maware*), Separación (*Wakare*) y Obstaculización (*samatageru*).

Esta selección de elementos básicos para el Judo abajo, fue desestimada por Hernández (2015) y González (2016), al considerar que la flotación, el giro, la separación y la obstaculización no constituyen momentos de la estructura de la técnica para el Judo abajo, sino habilidades específicas de esta esfera de actuación, en tanto el control es una forma de sujetar, al igual que el agarre, concepción que es asumida por la autora de la presente investigación.

Según Copello (2001), lo que más se aleja del carácter sistémico del contenido en el Judo, está en el divorcio entre el Judo arriba y el Judo abajo, a pesar de que la disposición estructural es la misma (desequilibrio, preparación y ataque), para ambas formas de la actividad. Téngase en cuenta que los elementos básicos constituyen el soporte del proceso metodológico de enseñanza - aprendizaje, si es así, y existe un grupo diferente de elementos básicos para cada una de las partes mencionadas, se debe convenir en que existen dos procesos independientes dentro de ese deporte.

Kazuzo Kudo (1987), sostiene que “las proyecciones y las técnicas de control son tan inseparables como las partes componentes del tren de rodamiento de cualquier vehículo. Trabajan juntas ayudándose mutuamente para decidir la victoria o la

derrota”. Es por ello, que la elaboración de la metodología tiene en cuenta la necesidad de integrar los elementos básicos del Judo arriba con los del Judo abajo. El ordenamiento sistémico de estos elementos básicos, para su enseñanza, se fundamenta en las siguientes valoraciones teóricas:

Postura. Es un elemento común para el Judo arriba y el Judo abajo y se considera como el resultado de la relación entre el equilibrio físico y la actitud mental. La postura, más que una posición, es una actitud para el judoka y debe distinguirse por su estabilidad, entendida como la relación entre una posición física adecuada, el tono muscular, la disposición, la concentración de la atención y el autocontrol; cuando el judoka está en el tatami, lo primero es la postura.

Caídas. Aunque no es parte de la estructura de ningún elemento técnico y está limitada a las técnicas de proyección, es muy importante en el proceso de formación del judoka en la etapa de iniciación deportiva. Con el dominio de las caídas se minimizan los riesgos de lesiones, por lo que esta habilidad se desarrolla para el cuidado de la integridad física y mental del practicante.

Desplazamiento. Ya los judokas conocen las diferentes posturas de derecha e izquierda y dominan las caídas, es el momento de incluir todos los desplazamientos que se realizan en el Judo arriba y el Judo abajo, pues, aunque son ejecutados de forma diferente resulta indiscutible negar su existencia. La forma de moverse el judoka en el tatami estará relacionada con el elemento postura, pues es quien facilita un desplazamiento adecuado, tanto en las acciones ofensivas como defensivas.

Desequilibrio. El desequilibrio es la contrapartida de la postura y es una condición, lo mismo para el Judo arriba que para el Judo abajo. La postura depende del equilibrio físico y de la actitud mental, entre otros factores, mientras que el desequilibrio como acción ofensiva, está dirigido contra estos mismos indicadores. El judoka ya sabe cómo ajustar su postura de acuerdo con sus necesidades, puede caer con seguridad conservando su integridad física, realizar los diferentes movimientos de avance y retroceso, es el momento de introducir la acción de desequilibrar.

Agarres. El agarre se aplica en todo el campo técnico del Judo; el judoka domina las diferentes posturas, caídas, desplazamientos y desequilibrios, es el momento de

introducir los agarres, elemento básico a través del cual se materializa la relación entre los miembros de la pareja, *tori* (el que ataca o proyecta) y *uke* (el que recibe la acción o proyectado).

Cuando se inicia la enseñanza de un elemento básico, se va relacionando con los anteriores con el propósito de asimilar nuevos actos motores y perfeccionar los ya adquiridos, estimulando así la formación de conexiones temporales y reflejos condicionados.

En el Judo, resulta indispensable alcanzar un gran nivel de automatización de los hábitos motores; en la medida en que esto se logre con mayor profundidad, más efectiva será la acción motora del judoka.

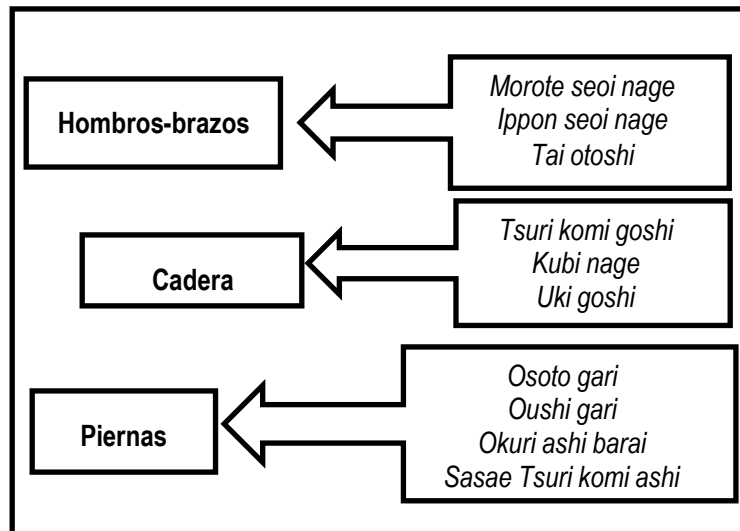
Durante la actividad competitiva surgen situaciones inesperadas en las que el empleo de los movimientos habituales no resulta adecuado, para solucionar el problema motor que debe ser resuelto y el judoka tiene que sustituir el estereotipo establecido, incorporándole modificaciones totales o parciales. Este cambio o modificación, que se logra mediante el mecanismo de la extrapolación, se caracteriza por la formación de nuevas relaciones temporales, con carácter de reflejo condicionado, destinada a la consecución de nuevas acciones motoras, lo que indica la necesidad de una alta movilidad de los procesos corticales.

Son elegidas, además, habilidades motrices específicas, tales como: girar, halar, empujar, movimientos al vacío, obstaculizar, segar y barrer, que, de conjunto con los elementos básicos, a partir de un tratamiento sistémico, propician la integración de las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo, para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo.

#### Selección de técnicas rectoras

De las 16 técnicas rectoras declaradas por Andrés Kolychkin, se seleccionan 10 para ser abordadas en la etapa de iniciación deportiva del judoka, tres de hombros-brazos, tres de cadera y cuatro de piernas.

**Gráfico # 1.**  
Técnicas rectoras  
seleccionadas



La selección de las 10 técnicas rectoras se realiza a partir de su aplicación en el contexto real de la actividad competitiva. En el caso específico del *Morote seoi nage*, el *Ippon seoi nage*, el *Osoto gari* y el *Oushi gari*, son los elementos técnicos más utilizados en la actividad competitiva de la categoría 11-12 años estudiada.

El resto de las técnicas rectoras seleccionadas, *Tai otoshi*, *Tsuru komi goshi*, *Kubi nage*, *Uki goshi*, *Okuri ashi barai* y *Sasae tsuru komi goshi*, aunque no son ampliamente utilizadas por los judokas de la categoría 11-12 años, por las razones ya expuestas anteriormente, son elementos técnicos de gran eficiencia durante la actividad competitiva en la etapa de iniciación deportiva del judoka.

No se toman en consideración seis de las técnicas rectoras declaradas por Kolychikine (1988):

1. *Kata guruma* (rueda por los hombros): técnica que implica agarres de piernas, prohibida por la IJF en las modificaciones realizadas al Reglamento para los Juegos Olímpicos de Londres 2012.
2. *Sukui nage* (proyección en forma de cuchara): técnica que implica agarres de piernas, prohibida por la IJF en las modificaciones realizadas al Reglamento para los Juegos Olímpicos de Londres 2012.
3. *Ushiro goshi* (proyección de cadera hacia atrás): no constituye un ataque directo, siendo utilizado en los combates como contraataque.

4. *Uki otoshi* (caída flotante): no es un movimiento específicamente de combate, utilizada para complementar el estudio del Judo.
5. *Tomoe nage* (proyección en círculo): técnica rectora de sacrificio que requiere un gran sentido del desequilibrio, aspecto que hace suponer madurez y experiencia en el judoka.
6. *Uki waza* (proyección flotante): es una técnica rectora de sacrificio poco usada en los combates pues demanda para su ejecución de nivel técnico y sutileza.

En el ordenamiento sistémico del sistema de influencias se tienen en cuenta las relaciones y el nivel de complejidad de los elementos básicos que lo integran, habilidades motrices específicas y técnicas rectoras, así como su frecuencia de ejecución en la actividad competitiva.

### **2.3-Conceptualización del fundamento metodológico para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva (Desarrollo de la segunda etapa)**

Para la determinación de los referentes teóricos que sirven de sustento a la metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo, se analizan los principios que sustentan la preparación técnica, observando la necesidad de establecer un fundamento metodológico que deberá conducir la enseñanza de estas técnicas en la etapa de iniciación deportiva del judoka.

Numerosos autores como Labarrere y otros (1988), Danilov (1975), Savin (1972), y Klingberg (1972), citados por Zilberstein (2002), que adoptan como posición teórica el “Enfoque histórico cultural” e identifican los principios didácticos como principios de enseñanza. Estos autores, aunque con diferentes términos, de una manera u otra, plantean que los principios didácticos se convierten en guía, posiciones rectoras, postulados generales o normas para la enseñanza.

Para Klingberg (1978), los principios didácticos son los fundamentos de la dirección de la enseñanza, tienen vigencia general, son esenciales en el sentido de que ellos ejercen influencia en todo el proceso de enseñanza y, por consiguiente, tienen cierto carácter obligatorio.

Igual que los principios didácticos, los principios del entrenamiento deportivo, se subordinan a los fundamentos anteriores. El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico requiere y exige de la aplicación constante de los sistemas de principios pedagógicos y didácticos, pero también requieren de la utilización de principios biológicos, porque el hombre constituye el objeto y sujeto principal de trabajo en este proceso de aprendizaje (Collazo, 2006).

En este sentido, Valle (2007), plantea que los principios poseen función lógico-gnoseológica y práctica que rigen la actividad. Cumplen esta función cuando son utilizados como instrumento lógico para explicar, organizar o fundamentar la búsqueda de conocimientos y cumplen función metodológica al explicar un nuevo conocimiento o al esclarecer la estrategia ulterior del conocimiento, para determinar el camino o la vía en función de alcanzar los objetivos de la actividad humana.

Según este autor, los principios actúan como elementos reguladores y normativos de la conducta heurística y como eslabones conducentes a totalidades superiores y más complejas, tanto en expresión teórica como práctica, ya que esta última rige la conducta de los hombres en su actividad creadora y transformadora. En este sentido, los principios actúan como guía de las metas que el hombre debe lograr a través de su actividad para la transformación y creación de lo nuevo.

En relación con los principios que se pueden abordar en el campo de las teorías pedagógicas, Valle (2007), afirma que deben cumplir algunas condiciones fundamentales, tales como:

- Los principios constituyen un sistema: los principios que se formulen como exigencias deben estar interrelacionados y complementarse de forma tal, que asuman la función rectora dentro de la teoría, respondiendo a las condiciones del contexto histórico-social y al momento de su desarrollo.
- La cantidad de principios debe ser mínima: las exigencias que se eleven a la categoría de principios deben ser las necesarias, sobre todo, deben responder a las exigencias sociales en el marco del hacer pedagógico actual para poder sustentar la teoría y a la vez deben ser la menor cantidad posible, para que con ellos se pueda operar fácilmente y sean de fácil recordación.

- Todos los principios juntos pueden explicar la teoría: el sistema de principios asumidos debe dar la posibilidad de elaborar toda la teoría incluso en sus límites más difusos, donde todavía la misma se encuentra en construcción o crecimiento.
- Los principios no deben derivarse unos de otros: es importante también que los principios tengan una cierta independencia, quiere esto decir, que ninguno esté contenido en otro o se pueda explicar a partir del otro.

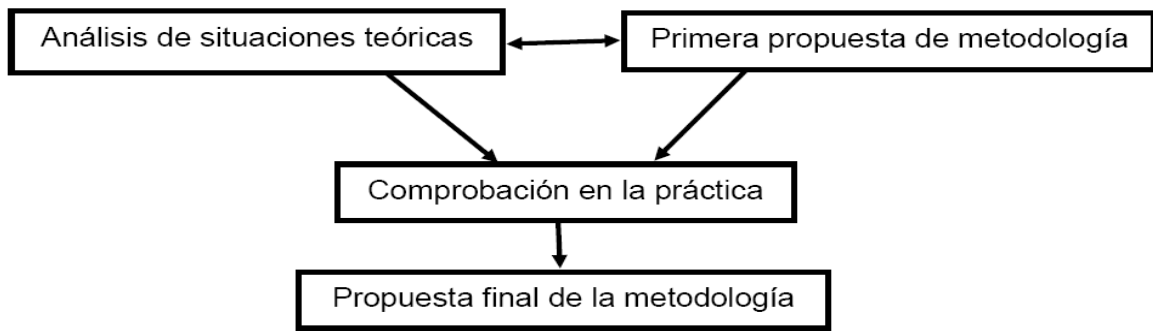
El diseño de la metodología integradora se sustenta en conceptos y principios esenciales que propician el ordenamiento sistémico de los contenidos (elementos básicos y habilidades específicas), para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

### **2.3.1-Consideraciones metodológicas para la elaboración e implementación de la metodología integradora**

Según plantea De armas (2003), y otros autores del Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas, una metodología puede construirse siguiendo los siguientes pasos:

1. Estudio de las metodologías existentes o afines que están dirigidas al logro del objetivo propuesto por el investigador.
2. Análisis crítico de las metodologías existentes. Determinación de las insuficiencias, carencias y virtudes de las propuestas existentes y establecimiento de los cambios necesarios para lograr los objetivos propuestos y de las cuestiones que se deben conservar.
3. Diseño de la nueva metodología. Modelación de la misma.
4. Valoración por especialistas o expertos y/o validación práctica de la metodología elaborada. Determinación de las limitaciones o insuficiencias señaladas durante su puesta en práctica.
5. Elaboración de la metodología definitiva (modelo definitivo).

Valle (2007), opina que entre los modelos que se han utilizado y se pueden utilizar para la elaboración u obtención de una metodología se encuentra el siguiente:



Este modelo parte del análisis de situaciones teóricas, es decir, del estudio y revisión bibliográfica acerca de las metodologías que se han utilizado para favorecer el tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva, seleccionando aquella que por analogía con el problema a resolver pueda ser más útil o factible.

En el caso de Kolychkine (1988), presenta su teoría sobre las técnicas rectoras y afines donde establece una relación entre los elementos técnicos del Judo. El mencionado autor plantea que la enseñanza de las técnicas rectoras optimiza el aprendizaje por transferencia de las técnicas afines.

Copello (2001), sobre la base de las ideas de Kolychkine y el estudio de los diferentes documentos oficiales, refleja en su investigación un orden metodológico para iniciar la enseñanza de algunas técnicas rectoras. Según este autor, estas son las más convenientes para crear una gran reserva de hábitos, ya que reúnen dos condiciones fundamentales: asequibilidad y generalidad.

Sin embargo, estos autores no establecen relaciones ni aportan pasos metodológicos en el tratamiento para la enseñanza de las técnicas del Judo, que permitan la transferencia de habilidades desde las técnicas rectoras a las técnicas afines.

Desde los estudios previos en relación con el problema planteado, se procede al diseño de una primera propuesta de la metodología integradora para su posterior perfeccionamiento y presentación definitiva.

El diseño, evaluación e implementación de la metodología integradora se desglosa en tres momentos. El primero de ellos dirigido a la realización de un estudio práctico concebido para sustentar desde el empirismo la naturaleza de la propuesta, en el

segundo se procede a la evaluación de la calidad formal y la utilidad social de la metodología, mientras que en un tercer momento se ejecuta la implementación.

Para la formación de la estructura de una metodología Bermúdez y Rodríguez (1996), recomiendan su composición en dos aparatos estructurales, el aparato cognitivo y el aparato instrumental.

El aparato cognitivo (teórico) de la metodología, se forma, de manera general, por los conceptos que definen los aspectos esenciales de la metodología como la preparación técnica, elementos básicos, habilidad, técnica rectora y actividad competitiva. De igual forma, se ofrecen los principios que rigen la aplicación de los métodos y medios para el contenido de la preparación técnica del Judo.

En el aparato instrumental (metodológico) está referido al proceso de la planificación y el control, para constatar la efectividad de la metodología integradora. Se muestran las etapas, los procedimientos lógicos que debe realizarse en cada una de ellas y los contenidos que se utilizan para desarrollar la metodología. Esto será expuesto en el Capítulo III.

### **Conclusiones del Capítulo**

Los resultados obtenidos, a partir de los métodos y técnicas aplicados, demuestran insuficiencias en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo durante la preparación técnica del judoka en la etapa de iniciación deportiva. Se pudo constatar que los profesores de Judo no poseen suficiente información acerca de estas técnicas para su implementación didáctica y que desconocen la existencia de una metodología que apoye dicha preparación. Se ha obtenido la información necesaria para proponer a la comunidad científica la concepción de una metodología integradora que favorezca la ejecución de las técnicas rectoras con vistas a perfeccionar el proceso de la preparación técnica en la etapa de iniciación deportiva, la cual se presenta en el siguiente capítulo.

### **CAPITULO III. METODOLOGÍA INTEGRADORA PARA FAVORECER LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS RECTORAS DEL JUDOKA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA**

En este capítulo se trabajan los aspectos relacionados con el desarrollo de la tercera etapa de la investigación que comprende la confección de la metodología integradora su implementación y evaluación práctica con los resultados obtenidos.

#### **Desarrollo de la tercera etapa**

La metodología propuesta se elabora sobre la base de los criterios abordados por Bermúdez y Rodríguez (1996), citados por De Armas y Colectivo de autores (2003), los cuales definen la metodología como el conjunto de métodos, procedimientos metodológicos que ordenados y concatenados de una manera particular, conforman un todo sistémico para lograr un objetivo.

En este sentido, para estructurar la metodología propuesta se sigue el orden que ofrecen estos autores, el cual incluye los siguientes elementos para su organización:

- Objetivo general.
- Fundamentación.
- Aparato conceptual que sustenta la metodología.
- Etapas que componen la metodología como proceso.
- Procedimientos que corresponden a cada etapa.
- Representación gráfica de la metodología.
- Evaluación que permita comprobar el logro de los objetivos propuestos.
- Recomendaciones para su instrumentación.

Además, el diseño de la metodología se sustenta en experiencias de tesis doctorales anteriores, en las que el principal resultado científico han sido metodologías, de los autores: Martín (2007), Becali (2009), Hernández (2015), y Griego (2016).

#### **3.1- Elaboración de la metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva**

Objetivo de la metodología propuesta: la metodología integradora que se propone persigue el objetivo de favorecer el tratamiento metodológico que se le da dentro de

la preparación técnica del judoka a la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.

### Fundamentación teórica de la metodología

Para favorecer el tratamiento metodológico que se le da dentro de la preparación técnica del judoka a la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva, se realiza una búsqueda de información relacionada con el tema, previo a la investigación. Se hace evidente la ausencia en el Judo de una metodología integradora que, de manera particular, permita favorecer el tratamiento metodológico para la enseñanza de la técnica en correspondencia con las tendencias actuales de este deporte y en estrecha relación con las características de la actividad competitiva.

La metodología integradora que se propone tiene un carácter sistémico, pues se construye sobre la base del método científico sistémico estructural - funcional, que posibilita la orientación sistémica de los contenidos a partir de las características de la actividad competitiva compuesta por elementos que se interrelacionan unos con otros, mediante el establecimiento de relaciones esenciales, constituyendo una vía para la estructuración de su funcionamiento. Por tanto, la metodología representa en sí un sistema.

Marx demostró que las leyes fundamentales y generales que rigen un sistema se descubren como resultado del análisis teórico del material dado, pero la creación del sistema de conocimientos que refleja al sistema material, es el resultado de una síntesis teórica o de una deducción genética. De acuerdo con la concepción dialéctico materialista formulada por Marx, Engels y Lenin, las cosas y fenómenos del mundo objetivo no existen caóticamente, sino interrelacionadas mutuamente.

En este sentido, asumimos a Álvarez de Zayas (1995), cuando define que «Un sistema es un conjunto de componentes interrelacionados entre sí, desde el punto de vista estático y dinámico, cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos, que posibilitan resolver una situación problemática bajo determinadas condiciones externas».

La metodología integradora propuesta también posee un carácter teórico, ya que representa la relación interna de sus elementos, para favorecer el tratamiento metodológico de la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo, ajustada a las condiciones cambiantes del contexto en que se desenvuelve.

Otra característica que identifica a la metodología integradora que se propone, es su carácter abierto ya que posee las siguientes propiedades:

- No es solamente un conjunto, sino un conjunto de elementos interconectados que permiten una cualidad nueva.
- Existe una relación principal o conjunto de relaciones principales que le permiten a la metodología cumplir con su función.
- La complejidad, que implica el criterio de ordenamiento y organización interior tanto de los elementos como de las relaciones que se establecen entre ellos.
- Los componentes se organizan de acuerdo a un principio de jerarquización a partir del cual se establece un orden.
- Propiedad de modificar sus estados, procesos o características de acuerdo con las modificaciones que sufre el contexto.
- La integración, pues un cambio producido en cualquiera de sus componentes produce cambios en los demás y en la metodología como un todo.

Su carácter sistémico se manifiesta al reforzar en cada nuevo contenido, los ya impartidos con anterioridad.

Tomando en consideración estas concepciones, se ha confeccionado una metodología integradora, cuya esencia es una abstracción teórico – metodológica del comportamiento de la actividad competitiva del Judo, para favorecer el tratamiento metodológico en la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva, a partir de la formación de las habilidades específicas del judoka. La elaboración de la metodología tiene en cuenta los criterios ofrecidos por diferentes autores acerca del proceso de enseñanza aprendizaje del Judo en la etapa de iniciación deportiva. En el proceso de elaboración de la misma, se realiza una valoración de los diferentes programas integrales de preparación del deportista y son consultados una serie de estudios dirigidos al Judo y con resultados vinculados al

campo de acción investigado, entre los que se destacan: Kolychkine (1988), La Rosa y Bermúdez (1994.), Carratalá (2000), Copello (2001), Duardo (2005), Leyva (2007), Hernández (2015), González (2016), entre otros.

### **3.1.1-Estructura organizativa del aparato cognitivo de la metodología integradora**

A continuación, se definen los conceptos que desde el punto de vista cognitivo orientan la metodología integradora para favorecer el tratamiento metodológico en la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo durante la etapa de iniciación deportiva del judoka. La metodología integradora se sustenta en conceptos fundamentales de gran importancia para el diseño de la misma, de ahí que se consideren los siguientes:

Preparación técnica: entre los componentes de la preparación del judoka, la preparación técnica juega un papel esencial ya que permite desarrollar hábitos y habilidades para la ejecución de las acciones, y dar solución, con la mayor eficiencia posible, a las situaciones variables que se presentan durante la actividad competitiva. El logro de altos resultados deportivos en el Judo, requiere de un elevado nivel técnico, en correspondencia con las exigencias actuales del ejercicio competitivo.

Se asume también el concepto de elementos básicos, aportado por Copello (2001), quien los define como las habilidades más simples, cuya relación expresa lo más esencial del Judo y constituye el soporte sobre el cual se ejecutan todas las acciones posibles de este deporte.

Los elementos básicos son entendidos como una condición metodológica obligatoria para abordar todas las técnicas de proyección y control; se estudian fundamentalmente durante la iniciación deportiva, pues es una condición para asimilar el sistema de elementos técnicos propios del Judo, además, son en todas las acciones fundamentos de la ejecución y puntos de referencia para la corrección de errores.

Otro concepto fundamental para la metodología integradora lo constituye el esbozado por Copello (2001), según el cual, las habilidades constituyen el dominio de acciones que permiten una regulación racional de la actividad con ayuda de los

conocimientos y hábitos que el sujeto posee. Las habilidades específicas del Judo son aquellas habilidades básicas que al integrarse forman otras más complejas.

En este orden de conceptos, se define como técnica rectora al elemento técnico básico, cuyo dominio, por el carácter general de su estructura, permite transferir habilidades que optimizan el proceso de enseñanza, integrando un subgrupo de ataques directos que, perfeccionados sistemáticamente en la práctica, pueden ser ejecutados para resolver de forma eficiente las situaciones variadas de la actividad competitiva.

Finalmente, se debe considerar el concepto de actividad competitiva. Matveev (2001), expresa, que la actividad competitiva del deportista es el conjunto de acciones que realiza o ejecuta el judoka en el proceso de la competición, unidas por el fin competitivo y la lógica objetiva consecuencia de las normatividades de su realización. La misma está compuesta por una estructura de comportamiento que encierra las acciones competitivas y las formas complejas de su conducta en el proceso de la competición.

En este sentido, el diseño de la metodología integradora también se debe sustentar en conceptos y principios esenciales que propicien el ordenamiento sistémico de los contenidos para favorecer el tratamiento de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva.

Principio sensorio-perceptual: este principio se considera porque en la enseñanza de los elementos técnicos del Judo, el profesor comienza con la demostración y explicación de la ejecución técnica del movimiento, luego permite que el judoka ejecute la acción para que sienta el ritmo y la participación neuromuscular correspondiente, logrando una adecuada posición del cuerpo o parte de él, la orientación espacio temporal y la dirección del movimiento.

Principio de la transferencia del entrenamiento: este principio adquiere gran importancia en el proceso de enseñanza de las técnicas rectoras del Judo, las cuales a partir de la transferencia de hábitos dan fácil acceso a todas las afines del subgrupo correspondiente.

Principio del carácter consciente y activo de los alumnos bajo la guía del profesor: asegura la comprensión clara y precisa en el papel independiente y creativo del judoka, así como sus deberes durante toda la preparación, donde cada objetivo sea elaborado en conjunto entre el profesor y el judoka y se le dé participación activa a este último en la planificación del entrenamiento.

Aunque la conciencia y actividad se muestran de forma independiente, están estrechamente relacionadas, lo que facilita la dirección del profesor, en función de favorecer el tratamiento metodológico en la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.

Principio de la accesibilidad y la individualización: en el caso específico del Judo, la capacidad para dominar un elemento técnico determinado, está dada por la capacidad de aprender rápidamente nuevos movimientos complejos y por la base de experiencias adquiridas con anterioridad, entre otros factores. Estas características son diferentes en cada individuo y exigen un tratamiento individual para cada judoka en el proceso de enseñanza de las técnicas rectoras.

Principio de la sistematización: este principio es fundamental en el Judo por el tratamiento metodológico dado a las habilidades de manera secuencial de forma continuada, vinculando cada sesión de entrenamiento con la otra y cada elemento técnico con otros, por lo que la metodología integradora posibilita el trabajo en sistema para favorecer la enseñanza de las técnicas rectoras.

Principio de la repetición: hay que verla como la ejercitación necesaria para la formación de los hábitos y para estimular los procesos adaptativos del organismo, que garantizan la fijación de los hábitos y conocimientos, la estabilidad de la técnica y los resultados deportivos, y la adquisición de experiencias. Los enlaces temporales que fundamentan la formación de los hábitos motores en la etapa de iniciación deportiva del judoka, se establecen y perfeccionan con la repetición del movimiento.

Principio de la multilateralidad: en cualquier deportista va dirigida a todos los factores del rendimiento, las capacidades físicas, las habilidades técnico-tácticas, la preparación psicológica, así como elevar su máxima capacidad de trabajo en general. Se considera este principio, pues la formación unilateral de enlaces

temporales puede provocar la disminución de la capacidad de extrapolación del judoka durante la actividad competitiva, limitando la creación de nuevos movimientos y como consecuencia sus posibilidades motoras.

Principio del carácter científico de la enseñanza: se manifiesta en la selección del sistema de conocimientos y de habilidades que debe poseer el judoka en la etapa de iniciación deportiva en correspondencia con las características de la actividad competitiva en esas edades y el respaldo de las ciencias inter y multidisciplinarias.

Principio de la unidad de la teoría con la práctica: debe establecerse una indispensable relación entre la teoría y la práctica, lo cual constituye un proceso en espiral, pues la práctica enriquece cada vez más la teoría, y esta a su vez, mediante las investigaciones constantes modifica la práctica haciéndola cada vez más efectiva. Su esencia exige que exista una relación dialéctica entre estas dos categorías, mostrando la necesidad de transmitir conocimientos teóricos para desarrollarlos en la práctica.

El conocimiento teórico de los elementos básicos y habilidades específicas a formar en los judokas en la etapa de iniciación deportiva, a partir de un criterio integrador, permite la unificación entre las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo, para favorecer el tratamiento metodológico en la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo.

A esta relación de principios que se integran al cuerpo legal de la metodología integradora, resulta necesario tomar en consideración el Principio Rector para la Preparación Deportiva Sostenible, Santana (2003), dado el papel que realizan en el proceso de preparación técnica. Como parte de la contextualización de la dimensión ambiental al proceso de la preparación deportiva de alto rendimiento, incluido el eslabón de base, consideramos integrar a los principios analizados un principio rector que le proporciona el enfoque medioambiental que necesitamos.

¿Por qué un principio rector? Tal como admite Guillermina Labarrere (Labarrere, G.: 1988), para que este principio actúe como rector deben cumplirse ciertas condiciones, que se establezca la debida jerarquización dentro de la estructura del sistema que forme con los demás, lo que garantiza, un enfoque al cumplimiento de

cada principio de los que integran el sistema. Así, el profesional deportivo deberá tener en cuenta su tratamiento desde una perspectiva sostenible, al considerar qué efecto provoca dicho tratamiento sobre la calidad de vida del hombre lo que propicia que el sistema se manifieste como un todo hacia la preparación deportiva sostenible, que estará garantizado por el cumplimiento de cada principio desde un enfoque medioambiental.

El principio rector, que expresa en sí la contradicción medio ambiente – desarrollo deportivo, dictará el enfoque que debe hacerse al cumplir cada principio en función de la preparación deportiva, ahora con un enfoque sostenible, lo que explica la influencia en sus relaciones con los demás elementos integrantes del sistema.

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico también demanda el uso de principios biológicos y fisiológicos, en particular aquellos que tienen relación con la actividad del Sistema Nervioso Central (SNC), como el que a continuación se refleja: Principio de la complejidad progresiva de la técnica del movimiento: durante la ejecución de la técnica deportiva funcionan enlaces temporales de gran complejidad que se forman progresivamente en la medida que se utilizan los reflejos motores adquiridos con anterioridad. Cuando el elemento técnico estudiado se encuentra insuficientemente relacionado con los hábitos motores antes adquiridos, entonces se hace más difícil lograr el nivel de información requerida por el SNC.

El SNC recibe información sobre la dinámica de los cambios consecutivos de posiciones de los diferentes segmentos corporales y del trabajo de sus correspondientes planos musculares, favoreciendo la formación en los centros nerviosos de un programa de actividad que puede ser utilizado posteriormente por el judoka para la realización individual del elemento técnico.

En la formación de los hábitos motores tiene lugar el establecimiento de nuevos enlaces temporales capaces de modificar la reacción de respuesta, es decir, la creación de reflejos operativos o instrumentales. Estas formas de enlaces garantizan la creación de nuevos movimientos y nuevas combinaciones de los adquiridos anteriormente, por consiguiente, en la formación de los hábitos motores, los enlaces temporales tienen un componente aferente o sensorial y uno eferente o motor.

Durante la formación de los hábitos motores poseen un gran significado los enlaces temporales de orden superior que se establecen con la influencia no solo del primer sistema de señales, sino a través del segundo sistema de señales. Así, para la enseñanza de un movimiento no solo se utiliza la demostración del mismo, sino además, la explicación de su ejecución.

El hábito motor representa un conjunto de acciones motoras compuestas de varios elementos o fases relacionadas en un acto motor único. En los deportes acíclicos, como el Judo, la secuencia de las fases del movimiento es variable, mientras que en los deportes cíclicos la misma mantiene una repetición regular en cada ciclo del movimiento.

Los estereotipos dinámicos resultan característicos para la estructura externa solamente de aquellos hábitos en los cuales la secuencia de fases del movimiento puede transcurrir de acuerdo con un patrón determinado. En el Judo, donde está presente la modificación externa del movimiento en relación con nuevas situaciones existentes, el estereotipo dinámico como forma estable del movimiento no se forma, sin embargo, debido a que la actividad motora del hombre se caracteriza por su gran diversidad, es que una parte considerable de los actos motores de nueva estructura es realizada por la extrapolación, la cual garantiza el traslado de los hábitos y la formación de nuevas formas de movimientos.

La extrapolación en el SNC está dada por su capacidad de resolver nuevas situaciones motoras sobre la base de las experiencias anteriormente adquiridas. Esta tiene lugar no solamente durante la realización de nuevos actos motores, sino también durante la modificación insignificante de la técnica de un movimiento ya acostumbrado para el hombre.

Está demostrado que aun en las más complejas condiciones de vida, el hombre es capaz de extrapolar nuevas acciones partiendo de las experiencias ya adquiridas, resultando posible que esa nueva reacción se estructure inmediatamente antes de su ejecución.

La adecuada acción motora que ejecuta el judoka y su correcta ubicación en tiempo, es posible gracias a la capacidad que tiene el SNC de incorporar modificaciones a hábitos motores que pueden considerarse básicos.

En el Judo, donde los elementos técnicos son realizados con variaciones considerables en el carácter del acto motor, la extrapolación tiene una gran importancia, pues gracias a ella, el judoka al asimilar un número determinado de variantes de los hábitos, adquiere la facultad de cumplir correctamente un inmenso número de otras variantes, y en la medida en que sean asimiladas las nuevas variantes, se produce cada vez más la ampliación de la extrapolación.

Es por ello, que al elegir los elementos técnicos y habilidades específicas del Judo arriba y el Judo abajo se deben tomar en consideración aquellas que favorezcan por medio de la extrapolación la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la actividad competitiva.

La formación de hábitos motores que den respuesta a las características de la actividad competitiva del Judo, es muy compleja y variada. Su nivel de complejidad está determinado por las particularidades que plantea la actividad competitiva en sí misma, en la cual, el comportamiento motor no depende de lo que quiera realizar el judoka en el plano individual, sino que, por el contrario, está sujeto a los requerimientos que se deriven de las acciones de los adversarios.

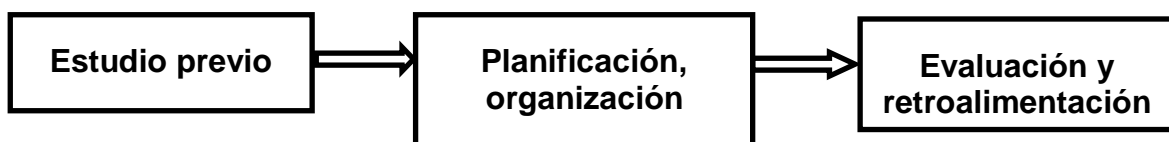
**Gráfico # 2.** Representación del aparato cognitivo de la metodología integradora.



### 3.1.2-Estructura organizativa del aparato instrumental de la metodología integradora

El aparato instrumental de la metodología integradora se concibe para ser aplicado a partir de un tratamiento sistémico coherente de los métodos, procedimientos, medios y formas de organización con vistas a lograr un fin. Para ello, los componentes procesales del aparato instrumental transitan por tres etapas esenciales para su desarrollo.

**Gráfico # 3.** Etapas del aparato instrumental de la metodología integradora.

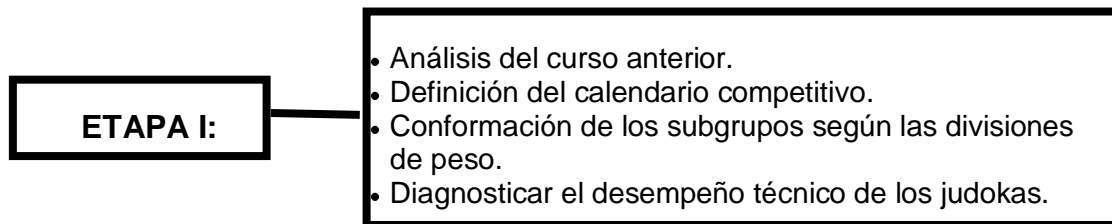


#### Etapa de estudio previo

**Objetivo de la etapa.** Valorar los aspectos iniciales para favorecer el tratamiento metodológico que se le da dentro de la preparación técnica del judoka a la

enseñanza de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva. (Antecedentes y situación actual).

#### **Gráfico # 4.** Primera etapa



- Etapa introductoria (Inicio del cuasiexperimento de series cronológicas con repetición del estímulo en un solo grupo)

Al iniciar el nuevo curso escolar comienza la primera etapa del aparato instrumental de la metodología, la cual tiene un carácter preparatorio y de estudio previo de la preparación técnica de los judokas objeto de estudio en la etapa de iniciación deportiva, que incluye el análisis del curso anterior, la definición del calendario competitivo, la formación de los subgrupos según las divisiones de peso y el diagnóstico del desempeño técnico de los judokas. La misma se ejecuta en la primera quincena de septiembre.

#### **Análisis del curso anterior**

Se realizará un análisis de la preparación técnica previa a la que fueron sometidos los judokas, con el objetivo de ejecutar un tratamiento metodológico que favorezca la enseñanza de las técnicas rectoras. Se tendrá en cuenta: el cumplimiento de los objetivos trazados, los resultados competitivos alcanzados en los diferentes eventos convocados y en las pruebas técnicas, los que servirán de base para la confección del programa de enseñanza en el nuevo curso escolar.

#### **Definición del calendario competitivo.**

La definición del calendario competitivo permitirá determinar la fecha de la competencia municipal, competencias preparatorias, así como la competencia fundamental, permitiendo establecer el momento para la aplicación del pre-test y los post-test planificados. Se confecciona el programa de enseñanza distribuido en cuatro etapas según la estructura que establece la Comisión Nacional de Judo.

## Formación de los subgrupos según las divisiones de peso

Se forman tres subgrupos en correspondencia con las nueve divisiones de peso establecidas para la categoría 11-12 años masculino: (32 kg, 36 kg, 40 kg), (44 kg, 48 kg, 52 kg), (56 kg, 60 kg, + 60 kg).

## Diagnosticar el desempeño técnico de los judokas

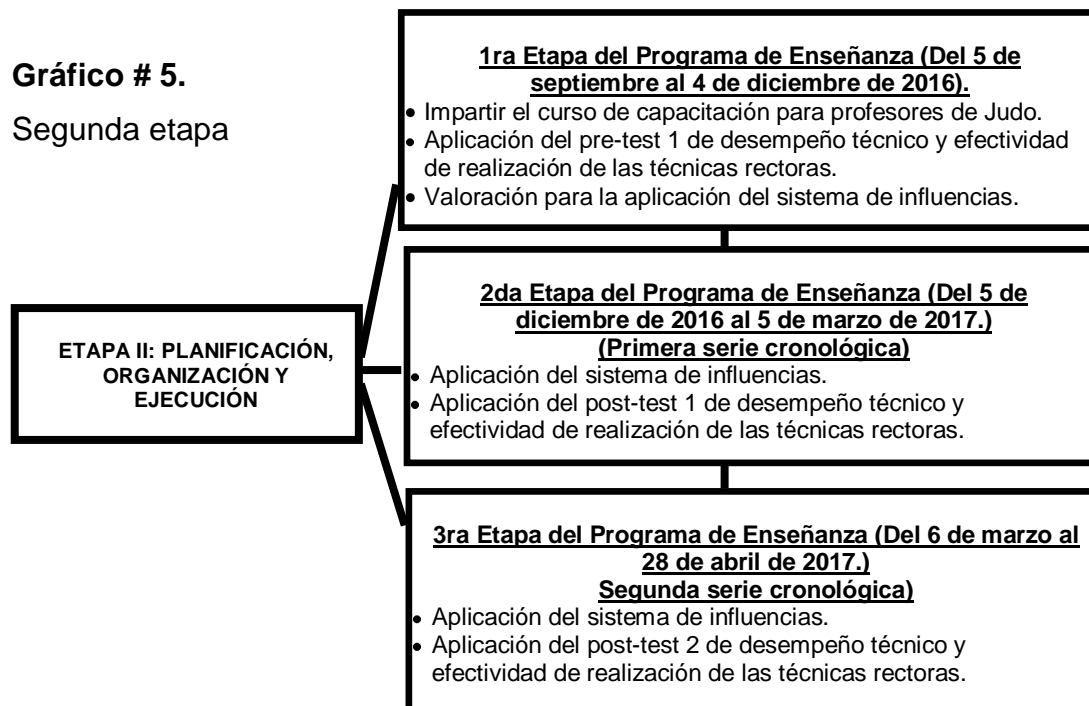
Para el diagnóstico del desempeño de los judokas se aplicará el test para la evaluación del nivel técnico indicado en el PIPD (2017), donde los judokas deben dominar el programa de grados correspondiente al 3ro y 4to kyu (cinturón naranja y verde), según lo establecido para la categoría 11-12 años. La ejecución de los elementos técnicos del Judo se realiza ante un *uke* pasivo y en situaciones reales de competición.

## Etapa de planificación, organización y ejecución

**Objetivo de la Etapa.** Aplicar el sistema de influencias para favorecer el tratamiento metodológico para la ejecución de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva

### Gráfico # 5.

Segunda etapa



- Etapa de desarrollo (Aplicación del cuasiexperimento de series cronológicas con repetición del estímulo en un solo grupo)

La segunda etapa de planificación, organización y ejecución de la metodología integradora se ejecutó durante las tres primeras etapas del programa de enseñanza. En la primera etapa de este programa concebida desde el 5 de septiembre al 4 de diciembre de 2016, se impartió el curso de capacitación para profesores de Judo, se aplicó el pre-test 1 y se realizó la valoración para la aplicación del sistema de influencias mediante el criterio de expertos.

#### Cronología del curso

Una vez determinadas las necesidades de los profesores de Judo, se realiza una convocatoria en la cual se publica el programa que se propone. Se inicia con un taller de presentación de las temáticas y la concepción inicial del curso.

Los temas son impartidos por la investigadora, con el apoyo de experimentados profesores de Judo, entre ellos: Dr. C. Erik Hernández Solís, cinturón negro, tercer dan en Judo, ex entrenador de equipos provinciales de la categoría escolar de Villa Clara, profesor de deportes de combate de la Facultad de Cultura Física y Deporte y el Dr. C. Jorge Abundio González Pascual, cinturón negro, tercer dan en Judo, ex entrenador de equipos provinciales de primera categoría y juvenil, profesor principal de los deportes de combate de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

En la impartición de los temas planificados se utilizan las diferentes formas de enseñanza de la educación superior: conferencias, seminarios, talleres y clases prácticas. Se desarrollan y se evalúan todos los temas y se aplica una evaluación general al culminar el curso.

Al concluir los profesores deportivos son sometidos a diferentes interrogantes, reflejadas en una encuesta, para conocer el nivel de satisfacción de las temáticas abordadas y el cumplimiento de los objetivos propuestos, con énfasis en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los judokas (Anexo 9).

Los participantes declaran sentirse satisfechos por los conocimientos adquiridos durante el curso, reflejan que los temas son novedosos pues desconocían la

repercusión de una metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva, por lo que consideran adecuados los contenidos desarrollados en correspondencia con las características de la actividad competitiva.

Entre los temas abordados resaltan con mayor interés los referidos a la formación y transferencia de habilidades y el entrenamiento sustentado en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los judokas. Los profesores deportivos expresan que los temas impartidos fortalecen su labor profesional, y consideran que el curso consolida los conocimientos que propician enfrentar la responsabilidad de formar a un judoka con una preparación técnica acorde a las exigencias del Judo moderno.

#### Aplicación del pre-test para evaluar el desempeño técnico de los judokas objeto de estudio y la efectividad de realización de las técnicas rectoras.

Al concluir la primera etapa del programa de enseñanza se aplicó el pre-test a partir de la observación del examen técnico y la actividad competitiva correspondiente a la competencia municipal de Santa Clara, efectuada en diciembre de 2016. Los resultados de la citada observación son los siguientes:

##### Prueba técnica (Pre-test 1) (Anexo 10)

De los 9 judokas presentados, 8, el 89 %, obtuvo su nota más discreta en la pregunta tres, con un valor promedio de 14,7 puntos para una evaluación de regular. La misma valora la ejecución técnica de los elementos básicos, *shisei* (postura), *kumikata* (agarre) y *taisabaki* (desplazamientos), priorizando los agarres, lo cual indica que existen deficiencias en el tratamiento metodológico para su enseñanza.

Con respecto a los resultados correspondientes a la evaluación de la ejecución de los elementos técnicos del Judo arriba, teniendo en cuenta los tres grupos establecidos en el examen aplicado a los judokas de esta categoría, técnicas de hombro-brazos, técnicas de cadera y técnicas de piernas, se debe señalar lo siguiente:

En primer orden el análisis de los datos aportados muestra que de los 9 judokas, 5, el 56 %, fue evaluado de regular en la ejecución de los elementos técnicos

pertenecientes al grupo de hombros-brazos. Este grupo alcanza un valor promedio de 15,7 puntos, para una evaluación de regular y las técnicas ejecutadas son el *Morote seoi nage* y el *Ippon seoi nage*.

El grupo técnico referido al trabajo con los elementos de cadera, representado por el *O goshi* y el *Harai goshi*, ocupó el segundo orden en cuanto a la calidad en su ejecución técnica con un valor promedio de 15,2 puntos, donde cinco judokas, el 56 % de la población fue evaluada de regular.

Referente al grupo de técnicas de piernas, expresadas en el *Osoto gari* y el *Oushi gari*, se obtienen los valores más discretos, muestra de ello, es que de los 9 judokas presentados, 7, el 78 %, fue evaluado de regular, con un valor promedio de 14,4 puntos.

#### Observación a competencias (Pre-test 1) (Anexo 11)

Se analizan un total de 40 combates donde se aprecia que, de los 92 ataques directos ejecutados, solamente 23 logran puntuación, para una efectividad de realización del 25 %.

Asimismo, las técnicas rectoras pertenecientes al grupo de hombros –brazos, *Morote seoi nage* e *Ippon seoi nage*, son las más utilizadas en coincidencia con los resultados del examen técnico, donde los judokas logran en este grupo sus mejores puntuaciones.

Del mismo modo, se ubican a continuación las ejecuciones de piernas, *Ouchi gari* y *Osoto gari*, elementos técnicos rectores donde los judokas obtiene los valores más discretos en la prueba técnica.

En la etapa de iniciación deportiva el dominio de las técnicas de piernas que exigen un alto grado de coordinación, tropiezan a menudo con el rápido crecimiento longitudinal de las extremidades y del tronco, propiciando la descoordinación y en correspondencia un discreto desempeño en la ejecución de estos elementos técnicos. No obstante, los mismos son utilizados en la actividad competitiva por los judokas con mayor longitud en las extremidades inferiores, las que emplean como péndulos.

En este sentido, es importante destacar que de las 16 técnicas rectoras declaradas por Kolychkine (1988), solamente cuatro, el *Morote seoi nage*, el *Ippon seoi nage*, el *O soto gari* y el *O uchi gari*, son ejecutadas en la actividad competitiva de esta categoría.

De acuerdo con lo anterior, se debe señalar que aunque el Judo posee un amplio arsenal de técnicas de proyección, los judokas de la categoría 11-12 años masculino estudiados, ejecutan un limitado número de elementos técnicos.

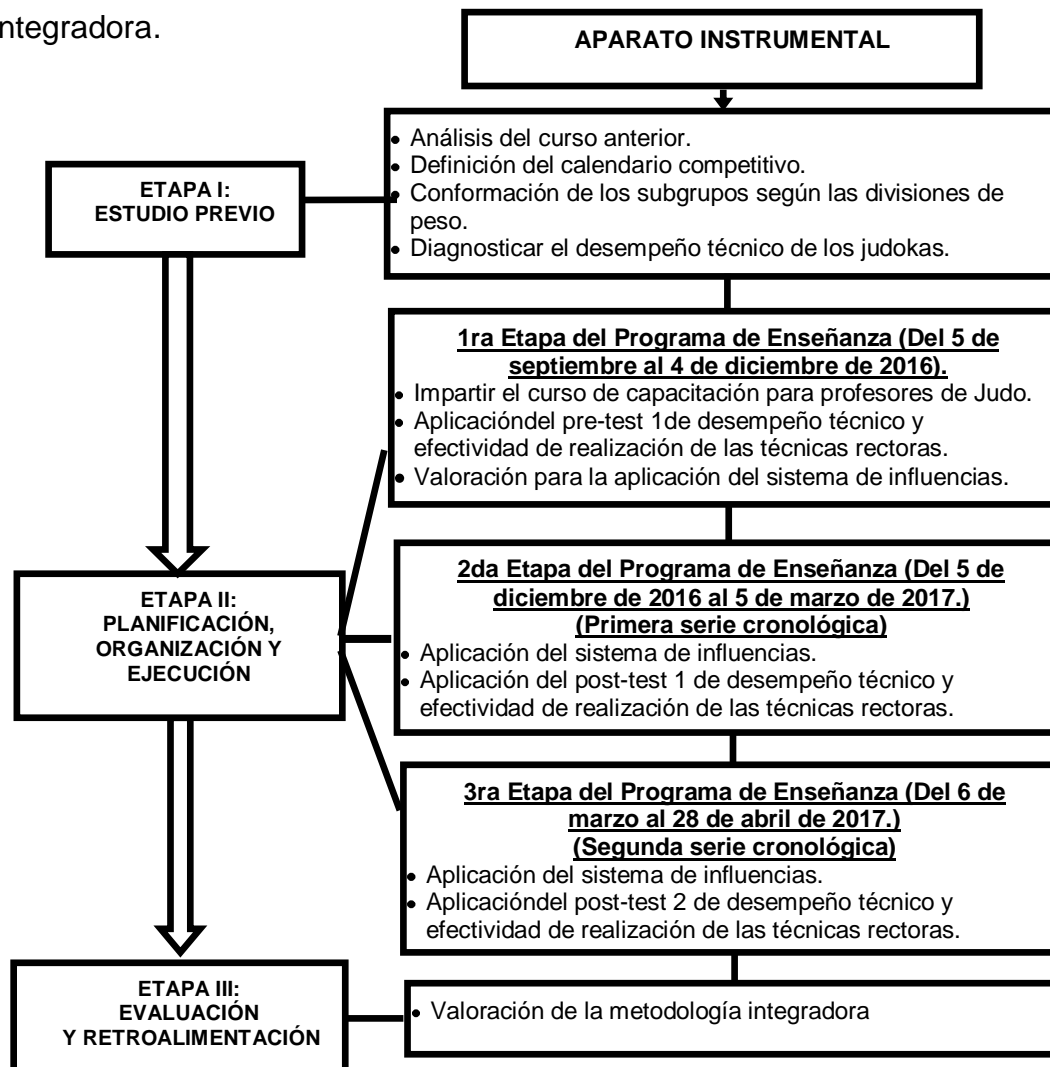
#### Principales insuficiencias

1. Los judokas presentan dificultades en la ejecución técnica de los elementos básicos, postura, agarre y desplazamiento.
2. Los elementos técnicos rectores pertenecientes al grupo de hombros-brazos, representados por el *Morote seoi nage* y el *Ippon seoi nage*, con proyecciones hacia delante, donde el *tori* se encuentra en doble apoyo y con piernas abiertas, son las de más acertado desempeño técnico.
3. Los elementos técnicos rectores en un apoyo, pertenecientes al grupo de piernas y expresadas en el *O soto gari* y el *O uchi gari*, no alcanzan en esta categoría un acertado desempeño técnico, sin embargo, son utilizados atendiendo a las particularidades individuales de los judokas.
4. De las 16 técnicas rectoras declaradas por Kolychkine (1988), solamente cuatro son ejecutadas en la actividad competitiva.

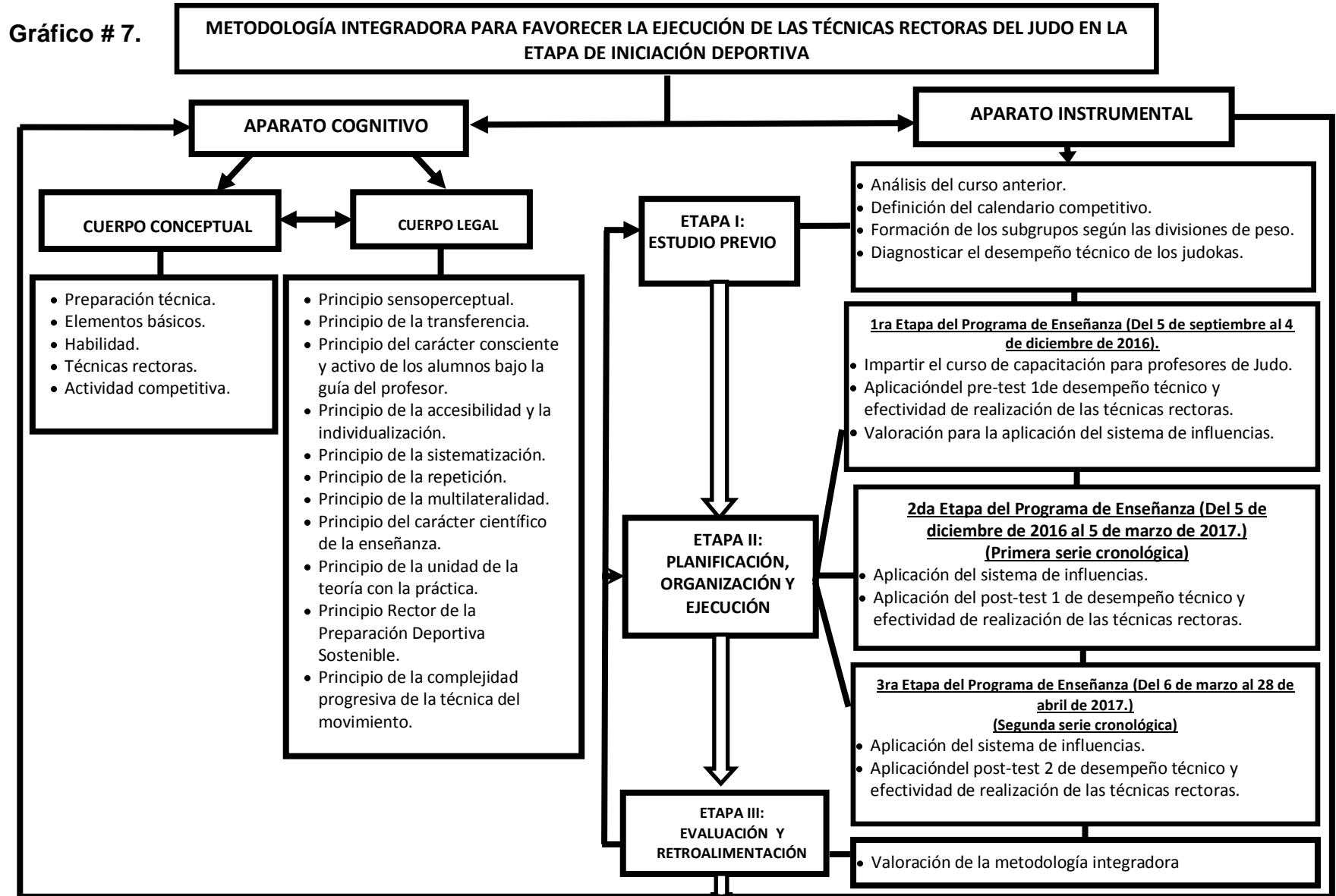
Estos resultados son coherentes con el informe de la Copa Pionero Nacional anterior, donde, entre otros aspectos, se reflejan los principales problemas técnicos observados, identificando las deficiencias comunes para la mayoría de los judokas de las provincias participantes, que presentan dificultades en el cumplimiento de los elementos técnicos del Programa de Enseñanza:

- Debilidades con el dominio de los elementos básicos, fundamentalmente las posturas, agarres, desplazamientos, desequilibrios, momentos, caídas y flotaciones.
- Limitaciones en el arsenal técnico del Judo arriba.

**Gráfico # 6.** Representación gráfica del aparato instrumental de la metodología integradora.



### 3.1.3-Representación gráfica de la metodología integradora para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva



### **3.2-Valoración para la aplicación del sistema de influencias mediante el criterio de expertos**

Los criterios de los expertos se emplean en esta etapa para obtener sus juicios acerca de la calidad formal y utilidad social que pueden producir la aplicación del sistema de influencias en el equipo de Judo de la categoría de 11-12 años del sexo masculino.

La consulta con los expertos se realiza con el rigor que demanda la aplicación del método, y se efectúa para ello el necesario análisis estadístico relacionado con el coeficiente de competencia que revela la ubicación de los expertos en sus correspondientes niveles.

Al responder el cuestionario, los expertos, cumplen con el propósito de valorar la aplicación del sistema de influencias para favorecer el tratamiento metodológico que se le da dentro de la preparación técnica del judoka a la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva. Se tuvieron en cuenta dos indicadores:

- La utilidad social de la metodología
- La calidad formal de la metodología

Con respecto a la utilidad social que proporciona la implementación del sistema de influencias, los expertos centran sus criterios en la categoría positivo (SI), en las interrogantes que abordan la necesidad, calidad, organización, aplicabilidad y posibilidad, lo que corrobora que el sistema de influencias favorece la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la actividad competitiva en la etapa de iniciación deportiva del judoka.

El 100 % de los expertos coincide en la necesidad de la implementación de este sistema de influencias, ya que contribuye a solucionar las limitaciones técnicas de los judokas en la etapa de iniciación deportiva. Todos los expertos encuestados coinciden en que el sistema de influencias diseñado, enriquece la escasa bibliografía especializada que sobre el tema en cuestión existe, lo cual favorece el nivel de conocimiento de los profesores deportivos.

Otros criterios positivos se reflejan también al expresar las posibilidades que ofrece la unificación de elementos básicos del Judo arriba y el Judo abajo, para integrar las dos esferas de actuación en correspondencia con las características de la actividad competitiva.

Todos los expertos consideran que la propuesta puede llegar a generalizarse, la mayoría opina que es muy original y la valoran de novedosa por el carácter progresivo en el ordenamiento del contenido.

En el indicador de la calidad formal, los expertos se expresan también de forma positiva, destacando el carácter novedoso del sistema de influencia relacionado con la función específica para el cual fue concebido.

Acerca de las ventajas que se observan en la aplicación del sistema de influencias el 100 % de los expertos coincide con los aspectos.

- Integración de los elementos básicos del Judo arriba y el Judo abajo.
- Tratamiento sistémico de elementos básicos y habilidades específicas a partir de un criterio integrador, unificando así las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo.
- Organización de las técnicas rectoras a partir de su utilización en la actividad competitiva.
- Tratamiento metodológico en la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.

En sentido general, se puede expresar que la valoración de los expertos acerca de la aplicación del sistema de influencias, vista desde la utilidad social y su calidad formal, confirma el grado de aceptación por parte de ellos sobre la misma, cumpliendo como resultado científico, con los requerimientos indispensables que debe desempeñar la metodología integradora como son: la generalización, aplicabilidad, pertinencia, factibilidad, originalidad e importancia entre otros, indispensables para la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva.

### **Recomendaciones para su instrumentación**

Del mismo modo, los expertos consideran necesario dejar un grupo de recomendaciones en función de la implementación del sistema de influencias que a continuación se relacionan:

- Diseñar acciones de superación y capacitación para profesores deportivos y directivos del Judo.
- Tener en cuenta, para la implementación, las características individuales de los judokas.
- Considerar los recursos materiales con que se dispone, para lograr objetividad en el proceso de diagnóstico, organización y evaluación de la preparación técnica de los judokas.

### **3.3-Aplicación de la metodología integradora.**

En el desarrollo de las dos series cronológicas en que se aplica el sistema de influencias de la metodología integradora, se realizan observaciones sistemáticas, a todas las unidades de clases en que se realiza el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras, durante la preparación técnica de los 9 judokas objeto de estudio y se les brinda asesoramiento sobre el tema a los profesores de Judo.

Las observaciones se realizan con el objetivo de controlar que los profesores sean consecuentes con los elementos que forman la propuesta durante el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

Por ello, la primera serie cronológica se aplica en la segunda etapa del programa de enseñanza concebida desde el 5 de diciembre de 2016 al 5 de marzo de 2017, en tanto, la segunda serie cronológica se ejecutó en la tercera etapa de este programa, planificada desde el 6 de marzo hasta el 28 de abril de 2017. Al concluir cada una de las series cronológicas se aplica un post-test.

Para iniciar la aplicación del sistema de influencia de la metodología integradora utilizamos el primer elemento básico, que consiste en la postura desde su forma más simple para realizar los saludos, pasando luego a las posturas de combate, con una

profundidad tal, que permita al judoka tomar conciencia de su estabilidad. La enseñanza de las diferentes posturas se realiza desde el Judo arriba al Judo abajo de forma continua y ajustada a las posiciones seleccionadas, esta relación se puede ejecutar de la siguiente forma:

- Desde la postura fundamental, se flexionan las piernas pasando por una cuclilla y se adopta la postura de cuatro puntos en el Judo abajo, decubito prono.
- De igual forma al anterior, pero desde la cuclilla, se pasa atrás adoptando la postura decúbito supino (defensiva) en el Judo abajo.
- Desde la postura fundamental derecha o postura fundamental izquierda, se pasa por una flexión profunda de pierna y se adopta una postura de tres puntos en el Judo abajo, ya sea derecha o izquierda.

Concluidos los ejercicios relacionados con las posturas, el segundo elemento básico a abordar, son las caídas, utilizando la misma dinámica de ejecución del paso del Judo arriba para el de abajo, acentuando las posturas adoptadas al finalizar los movimientos y los golpes al tatami.

Ejemplo: desde la postura fundamental, pasando por cuclilla, se apoyan las manos al frente, extendiendo el cuerpo, para ejecutar la caída al frente de plano, continuando a postura de cuatro puntos, tanto extendido como recogido.

- Desde la postura fundamental, se realiza flexión de piernas profunda pasando hacia atrás y quedando en decúbito supino, realizar el golpeo, enfatizando en las características particulares de la postura final de la caída atrás.
- Desde la postura fundamental derecha, o izquierda, pasamos por cuclilla y ejecutamos las caídas laterales de derecha o izquierda adoptando las posturas que caracterizan a estas caídas y luego se adopta la postura de tres puntos en el suelo.

Abordados estos dos elementos básicos insertamos el tercero referido a los desplazamientos, el que consiste en los movimientos de traslado que realiza el judoka sobre la superficie del tatami. Aquí se parte de una postura arriba realizando con un paso el cambio de postura de derecha a izquierda, ya sean de avance o retroceso, luego se le incorporan varios pasos en diferentes direcciones y los giros que acompañan al tipo de dirección escogida.

Ejemplos:

- Desde la postura fundamental se realiza desplazamiento con dos pasos al frente, pasando por cuclilla y adoptando la postura de cuatro puntos en el Judo abajo, continuando con el desplazamiento.
- Desde la postura fundamental se realiza desplazamiento atrás, pasando por cuclilla para acostarse decúbito supino y continuar con el desplazamiento al suelo.
- Desde la postura fundamental derecha o izquierda, se realiza desplazamiento lateral, pasando por cuclilla con un solo pie y el otro extendido al frente, llegando a la postura de acostado decúbito supino de forma lateral, realizando la caída y luego a la postura de tres puntos y continuando con desplazamiento en el Judo abajo.
- Desde la postura fundamental, se realiza desplazamiento y giro, pasando por cuclilla a cuatro puntos o decúbito supino, para cambiar de postura en el Judo abajo con desplazamiento.
- Ejecutar postura, desplazamiento y giro con un contrario al frente sin contacto, solo para buscar la colocación en los giros.

Después de ejecutados estos ejercicios se continúan relacionando los elementos básicos anteriores, en especial, las caídas. Ejemplo: desde la postura fundamental, ejecutar desplazamiento al frente, giros, continuando con caída (al frente de plano o rodando), adoptando la postura que le corresponda, de cuatro o tres puntos, realizando los desplazamientos de la postura asumida.

- Desde la postura fundamental derecha o izquierda, realizar desplazamiento lateral y hacer giro y caída, continuando en el Judo abajo con postura de cuatro o tres puntos, siguiendo con los desplazamientos en esta esfera de actuación.

Cubiertas todas las posibilidades de relacionar los elementos básicos anteriores según la creatividad y conocimiento del profesor y el judoka, las condiciones quedan creadas para introducir los desequilibrios.

Los mismos se abordarán primero de forma individual y luego en pareja. Ejemplo: partiendo de la postura fundamental de forma individual, el judoka ejecuta los desequilibrios en todas las direcciones dando dos pasos primero y luego más.

- Partiendo de una postura escogida, realizar desplazamientos y continuar con una caída.
  - Partiendo de una postura del Judo arriba, ejecutar desplazamiento y desequilibrio seguido de la caída que corresponda, adoptando una de las posturas en el Judo abajo para hacer el desequilibrio (conociendo que este aparece debido a la ausencia de un punto de apoyo).
  - En pareja partiendo de postura fundamental derecha o izquierda, ejecutar desplazamiento al frente, el *tori* le realiza al *uke* un empuje (*oshi*) a las palmas de la mano, que provoque un desequilibrio atrás sin mantener o hacer durante el movimiento el agarre o golpear al *uke*. Este mismo movimiento, pero el *uke* al desequilibrarse continúa con caída (hacia atrás), lo que le permite realizar acciones en el Judo abajo.
  - Al ejecutar el anterior movimiento se le incorpora que el *tori* continúe después del empuje en el Judo abajo, controlando desde *Tate shiho* al contrario (sin agarre) y el otro efectúa desplazamiento y giro, desequilibrándolo cuando las posibilidades lo permitan.
  - El *uke* se desplaza al frente con los brazos extendidos, el *tori* se desplaza atrás y efectúa giro, al mismo tiempo que le aplica un halón, ya sea por el cuello o con agarre a la muñeca, pudiendo quedar de espalda en la línea de ataque, donde el *uke* se desequilibra al frente, pasando por encima del *tori* cuando este se coloca de espalda en cuclilla, creando un vacío entre los dos, en ambos casos se ejecuta la caída al frente rodando. El *Tori* continúa en el Judo abajo controlando desde cuatro o tres puntos en desplazamiento, y el *uke* realiza giro y salida.
- Estos movimientos se efectúan en todas las direcciones, sin llegar a ejecutar la mantención de los agarres los que se realizarán simultáneamente con los giros, logrando en todos los casos la continuidad en el Judo abajo, antecedido por un *ukemi*. Esta continuidad no significa un *makikomi* (caer rodando entrelazados), pero si un *tobi comí* (persecución).

La ejecución variada del desequilibrio y las caídas en cuantas direcciones existan, posibilitan la formación del *uke*, siendo este el medio principal para el proceso de enseñanza – aprendizaje del Judo.

A continuación, se introduce el quinto elementó básico, los agarres, partiendo de la forma fundamental, tanto por la derecha como por la izquierda, creando correctos hábitos de sujeción al adversario y tomando como premisa cualidades como la firmeza y la flexibilidad, que aunque no constituyen objetivos inmediatos, no deben perderse de vista si se pretenden lograr.

Cada uno de los agarres se ejercita partiendo de una postura seleccionada, seguido de los desplazamientos, llevando al *uke* a las diferentes situaciones de desequilibrio, para continuar con las caídas y ejecutar las diferentes posturas, desplazamientos y desequilibrios del Judo abajo. Dominando este paso, ocurre la inclusión de las obstaculizaciones, segados, barridos y movimientos al vacío, ejecutando las caídas y transitando por todas las posibles formas de control del Judo abajo, permitidos por el Reglamento Internacional de Judo.

La inclusión de los movimientos al vacío, las obstaculizaciones, los segados y barridos de las distintas partes del *uke* propician el surgimiento de los elementos técnicos, tanto en el Judo arriba como en el Judo abajo, por lo que se estará en condiciones de pasar a la enseñanza de las técnicas rectoras comenzando por las de hombros-brazos, *Morote seoi nage* e *Ippon seoi nage*.

El *Morote seoi nage* (proyección cargando sobre la espalda), es la técnica rectora con mayor frecuencia de ejecución en la actividad competitiva durante la iniciación deportiva, condición que favorece su selección para el inicio de la enseñanza de los elementos técnicos del Judo.

Para la ejecución de esta técnica rectora, el *tori* se coloca en postura fundamental derecha, realiza el agarre fundamental *mae eri-naka sode* y hace perder el equilibrio del *uke* hacia la parte frontal derecha, al desplazarse uno o dos pasos hacia atrás. El *uke* seguirá el movimiento y avanzará, mientras el *tori* gira el cuerpo y la cabeza hacia la izquierda, acerca la espalda firmemente al pecho del adversario, al mismo tiempo que rebota sobre ambas piernas, extiende las rodillas, flexiona la parte

superior del cuerpo hacia delante y hala hacia abajo con ambas manos, proyectando al *uke* justamente frente a él, dejándolo pasar por encima del hombro derecho.

Como segundo elemento técnico el *Ippon seoi nage* (proyección por el hombro con una mano), el *tori*, en posición fundamental derecha, agarra al *uke* con su mano izquierda por la parte media de la costura interior de la manga derecha, lo empuja hacia atrás y aprovecha la intención de este de devolverle el empujón para retroceder y desplazarse un paso o dos, comenzando con el pie izquierdo, acción que guiará al *uke* hacia la parte frontal derecha de él. El *tori*, a medida que gira el cuerpo a la izquierda, con su mano derecha agarra el brazo derecho del *uke* por debajo de su axila con la parte frontal de la articulación del codo y lo eleva hasta colocarlo sobre su espalda; extiende bien las rodillas, hace un movimiento de rebote hacia atrás con las caderas y hala al frente y hacia abajo con ambas manos, proyectando al *uke* por sobre el hombro derecho y derribándolo ante él.

A continuación, debe introducirse el *Tsuri komi goshi* (proyección tirando y levantando con la cadera), se inicia desde el agarre fundamental en la postura natural derecha y se desplaza rápidamente en dirección diagonal hacia adelante y a la izquierda. Con un halón ascendente de la mano derecha, desequilibra al *uke* hacia el lado frontal izquierdo de él, gira y une bien los glúteos contra los muslos del *uke*, utilizándolos como puntos de apoyo, estira las articulaciones de los codos y sin aflojar el halón ascendente de la mano derecha, lleva las manos hacia abajo y proyecta al *uke* al frente.

Tanto en el *Tsuri komi goshi*, como en sus técnicas afines, se eleva y proyecta al adversario a partir del agarre fundamental y se logra la consolidación del resto de los elementos básicos y habilidades.

En el *Kubi nage* (proyección por el cuello) y su movimiento afín, el agarre se realiza por el cuello, es una técnica donde el ejecutante cuenta con dos puntos de apoyo y piernas abiertas, útil para el estudio de otras técnicas de cadera.

El *uke* estará en postura fundamental y el *tori* en postura fundamental derecha. El *tori* retrocede el pie izquierdo y atrae al contendiente para que se desplace hasta su lado frontal y pierda estabilidad; con la parte superior del cuerpo ya flexionada hacia

delante, agarra al *uke* por la parte trasera del cuello, empuja fuertemente la cadera y la eleva, a la vez que gira con la parte superior del cuerpo, hala fuertemente hacia adelante con la mano derecha y hacia abajo con la izquierda, pasando al *uke* sobre sus caderas hasta que caiga sobre el tatami.

Más tarde, será abordado el *Uki goshi* (cadera flotante), técnica rectora también perteneciente al grupo de cadera. En el *Uki goshi* y técnicas afines el judoka para proyectar abraza a su adversario por la cintura encontrándose también en doble apoyo y pudiendo transformar este elemento técnico en *Harai goshi*. Para ejecutar esta proyección el *tori* puede hacerle creer al *uke* que lo va a empujar hacia atrás, para tomar ventaja del intento de este de devolverle el empujón y aprovechar así la fuerza de reacción que el genera, haciéndole perder el equilibrio hacia adelante, proyectando las caderas contra su cuerpo, utilizando los glúteos como apoyo para el pivoteo y aplicando la acción de ambas manos para proyectarlo al frente.

Se recomienda el inicio de la enseñanza por estos cinco movimientos rectores de hombros-brazos y cadera teniendo en cuenta que el ejecutante está en doble apoyo y con piernas abiertas, realizando una proyección al frente, lo que garantiza una mayor estabilidad y seguridad tanto para el *tori* como para el *uke* considerando que se trata de judokas de iniciación.

Ya en estos niveles se hace necesario introducir el *Tai otoshi* (caída del cuerpo), quien consolida la acción de desequilibrar utilizando un obstáculo, en ella ambos judokas se sitúan en la postura fundamental derecha; el *tori* empuja ligeramente al *uke* hacia su parte posterior izquierda, para que a la vez este trate de devolverle el empujón. El *tori* inmediatamente retrocede uno a dos pasos, hala al *uke* con el brazo derecho en torno a él y con un movimiento de torsión lo deja caer hacia adelante, ayudado por el movimiento ascendente del brazo izquierdo.

En cuanto el *uke* pierde el equilibrio, el *tori* gira las caderas y atraviesa su pie derecho frente al pie derecho del adversario, al mismo tiempo empuja con la mano derecha y hala hacia abajo con la izquierda para proyectar al *uke*.

Aunque estas técnicas se siguen perfeccionando, debe introducirse el *Oushi gari* (gran siega interior), técnica rectora de piernas, esta se utiliza con frecuencia cuando

el adversario está inclinado hacia atrás o se encuentra de pie en posición defensiva con las piernas abiertas. Ambos contendientes se sitúan en la posición fundamental derecha, el *tori* con un fuerte halón ascendente de la mano derecha, desplaza al *uke* con un movimiento circular desde su parte frontal izquierda, hasta la parte trasera derecha del *tori*, que realiza un amplio giro con la cadera desde la derecha hacia atrás, para introducir su pie derecho entre las piernas del *uke* y sin aflojar el halón de la mano izquierda, empuja con la mano derecha de modo que el *uke* caiga de espaldas.

Posteriormente, comienza la enseñanza del *Osoto gari* (gran siega exterior), técnica rectora, también muy eficiente en la actividad competitiva, en la etapa de iniciación deportiva y utilizada fundamentalmente por los judokas de mayor peso corporal y talla, aunque es accesible a todos.

En el *Osoto gari*, los dos adversarios parten del agarre fundamental y la postura natural derecha. El *tori* empuja al *uke* y cuando este intente devolverle el empujón, lo hala hacia adelante y a la izquierda, con un pequeño movimiento semicircular, para girar su cadera derecha hacia la izquierda y hacer que el *uke* pierda el equilibrio. La pantorrilla derecha del *tori* debe quedar unida a la pantorrilla derecha del *uke*, el *tori* hala con la mano izquierda y empuja con la derecha, ejecutando este movimiento simultáneamente con la siega de la pierna derecha derribando al *uke* hacia atrás.

Después, comienza la enseñanza el *Okuri ashi barai* (barrido de los pies), técnica rectora mediante la cual se puede consolidar el desplazamiento y las caídas laterales, preparando al judoka para abordar otras formas de segados y barridos.

Los dos judokas ejecutan la postura fundamental derecha, el *tori* utiliza ambos brazos para desequilibrar al *uke* hacia su lado derecho, dando al mismo tiempo un paso con el pie izquierdo hacia la izquierda. El *uke* hará resistencia a que lo halen e intentará desplazarse hacia la izquierda acercando el pie derecho al izquierdo del *tori*. En ese momento manteniendo los agarres con ambas manos, el *tori* obliga al *uke* a perder el equilibrio hacia su lado derecho, barre las dos piernas lateralmente y lo derriba.

Para concluir, se introduce el *Sasae tsuri komi ashi* (acción de tirar y levantar sobre el pie de apoyo), tanto en esta técnica rectora como en las afines de su grupo existe el propósito de desequilibrar al *uke* hacia el frente favoreciendo su caída en esa dirección y en forma circular.

Para el *Sasae tsuri komi ashi*, ambos judokas ejecutan la postura fundamental derecha; el *tori* mueve ligeramente hacia atrás el pie izquierdo, hala con la mano derecha y retira el pie derecho hacia el lado posterior de ese hemicuerpo para lograr que el *uke* pierda el equilibrio hacia su parte frontal izquierda. El *uke* tratará de recobrar su equilibrio al avanzar con el pie derecho, acción que aprovechará el *tori* para extender completamente su pie izquierdo y bloquear algo más arriba del tobillo el pie derecho del *uke*, Durante todo el tiempo el *tori* debe mantener el halón de la mano izquierda y el empuje fuerte de la mano derecha utilizando diferentes movimientos ascendentes y rotatorios para trasladar al *uke* con un movimiento circular hasta donde estaba el *tori* antes y viceversa, para hacerlo así perder el equilibrio y proyectarlo.

El dominio de las técnicas de piernas permite introducir al judoka en el vasto campo de contraataques y combinaciones, además, de ser ampliamente utilizadas para abrir la defensa del adversario, romper su equilibrio y propiciar la utilización de las técnicas de hombros-brazos y cadera.

En relación con las técnicas de control en el suelo, se realizan en correspondencia y seguida a la ejecución de las técnicas de proyección antes explicadas, buscando la correspondencia de la postura final de la proyección con la postura inicial del tipo de control a realizar.

En la medida en que el judoka en la etapa de iniciación, haya aprendido un mayor número de elementos técnicos, contará con una mayor variabilidad de técnicas, las cuales se expresan en el Judo por su eficiencia en la actividad competitiva y encuentran sostén en la formación integral del judoka.

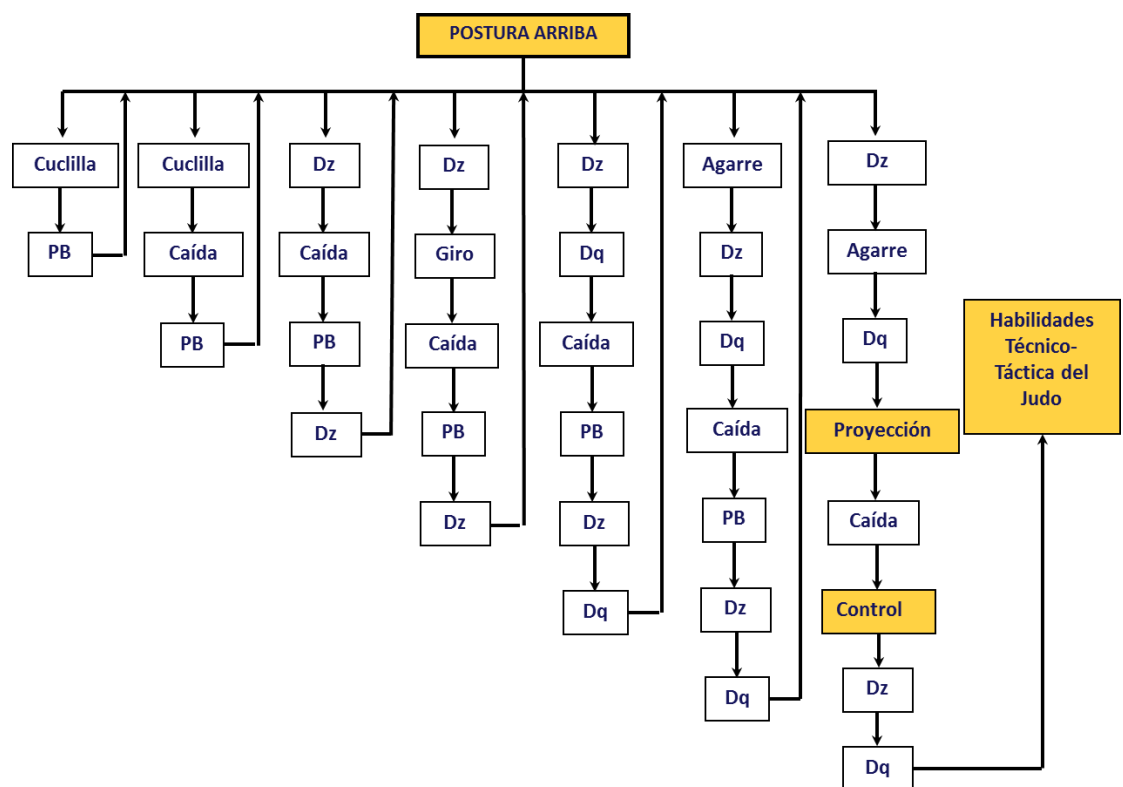
Los judokas deben dominar una habilidad para iniciar el aprendizaje de otra, siendo esto un requisito indispensable para pasar de un nivel a otro. De no cumplirse esta

exigencia se procede a retomar los contenidos ya abordados y hasta tanto no se dominen no se pasa a las habilidades que le siguen.

La práctica sistemática, apoyada en una adecuada sistematización de las acciones en el Judo, permite, mediante la formación correcta del judoka, que el mismo sea capaz de ejecutar numerosas y variadas acciones, creando nuevas formas al dominar la esencia de los movimientos y las relaciones entre ellos.

Durante la aplicación del sistema de influencias, se procede al control y evaluación del proceso, mediante las diferentes competencias preparatorias y topes que permitirán valorar su incidencia en la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

**Gráfico # 8.** Representación gráfica del sistema de influencias para la enseñanza del Judo.



- Etapa de cierre (conclusión del cuasiexperimento de series cronológicas con repetición del estímulo en un solo grupo)

En esta etapa, al concluir cada una de las series cronológicas, es donde se realizan los pos-test, como medidor principal en la evaluación de los resultados de la

aplicación del sistema de influencias, es el momento en que el judoka debe ejecutar las técnicas rectoras en la actividad competitiva, demostrando su habilidad para resolver las situaciones cambiantes del combate.

El tratamiento sistémico de los elementos básicos y habilidades específicas, a partir de un criterio integrador, permite la unificación entre las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo, potenciando la formación de los estereotipos dinámicos del movimiento que favorecen, por medio de la extrapolación, la correcta asimilación de un inmenso número de variantes de las técnicas, para ser aplicadas a partir de las características de la actividad competitiva.

La demostración de los judokas en esta etapa debe reflejar el dominio de los elementos básicos, habilidades específicas y técnicas rectoras del Judo, según el tiempo de preparación.

El desarrollo de este momento, trae consigo, la aplicación, nuevamente, de la guía de observación a competencias, con el objetivo de evaluar la incidencia del sistema de influencias para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

#### Prueba técnica (Pos-test 1) (Anexo 10)

El examen técnico aplicado en el marco de la Copa Villa Clara, celebrada en marzo de 2017, muestra que el 100 % de los judokas en estudio, mejoraron sus notas en la pregunta tres, con un valor promedio de 16 puntos, para una evaluación de bien. La misma valora la ejecución técnica de los elementos básicos, postura, agarre y desplazamientos, priorizando los agarres, lo cual indica que los resultados obtenidos en el pre-test fueron superados a partir de la aplicación del sistema de influencias. Asimismo, los resultados obtenidos en la evaluación de la ejecución de los elementos técnicos del Judo arriba, considerando los tres grupos, técnicas de hombros-brazos, técnicas de cadera y técnicas de pierna, fueron superiores de un test a otro.

El análisis de los datos aportados, evidencia que los judokas que integran el equipo, obtuvieron evaluación de bien en la ejecución de los elementos técnicos pertenecientes al grupo de hombros-brazos. Este grupo alcanzó un valor promedio de 17,4 puntos, y las técnicas evaluadas fueron: *Morote seoi nage* y *Ippon seoi nage*.

Por su parte, el grupo referido al trabajo con los elementos técnicos de cadera, representado por el *O goshi* y el *Harai goshi*, ocupó nuevamente el segundo escaño en cuanto a la calidad en su ejecución técnica, elevando su valor promedio con respecto al pre-test anterior a 16,7 puntos, siendo los judokas evaluados de bien.

Con respecto, al grupo de técnicas de piernas, expresadas en el *Oushi gari* y el *Osoto gari*, los judokas, objeto de estudio, fueron evaluados de bien y mejoraron, además, sus valores promedios que estuvieron en el rango de los 16,3 puntos.

#### Observación a competencias (Pos-test 1) (Anexo 11)

Fueron filmados un total de 40 combates desarrollados por los judokas que componen la población objeto de estudio en el marco de la Copa Villa Clara, celebrada en marzo de 2017.

Los resultados muestran que de 162 ataques efectuados, 84 lograron puntuación para una efectividad de realización del 54,25 %, superior a los resultados obtenidos en el pre-test inicial. Por otra parte, las técnicas rectoras pertenecientes al grupo de hombros–brazos, expresadas en el *Morote seoi nage* y el *Ippon seoi nage*, acompañadas en esta ocasión por el *Tai otoshi*, fueron nuevamente las más utilizadas.

Seguidamente, se hallan las técnicas rectoras de piernas, representadas por el *Ouchi gari*, el *Osoto gari*, el *Okuri ashi barai* y el *Sasae tsuri komi ashi*, utilizadas durante la actividad competitiva estudiada.

A continuación, se ubican las técnicas rectoras de cadera expresadas en el *Kubi nage*, el *Uki goshi* y el *Tsuri komi goshi*. Sobre la base de lo anterior, se puede observar que las 10 técnicas rectoras seleccionadas para integrar el sistema de influencias aplicado fueron ejecutadas por los 9 judokas objeto de estudio, durante la actividad competitiva, incrementando de un test a otro la variabilidad técnica.

#### Prueba técnica (Pos-test 2) (Anexo 12)

Al concluir la segunda serie cronológica se aplica el segundo post-test, donde se estudia la prueba técnica ejecutada por los 9 judokas de la categoría 11-12 años masculino, integrantes del equipo de Villa Clara, que participó en la Copa Pioneros Nacional, celebrada en La Habana en abril de 2017.

Los resultados del examen técnico muestran que el 100 % de los judokas en estudio alcanzaron evaluación de bien en la interrogante tres, referida a la ejecución técnica de los elementos básicos postura, agarre y desplazamientos, priorizando los agarres con un valor promedio de 16,6 puntos. Como dato significativo, de los 16 equipos masculinos presentes en la Copa Pionero Nacional 2017, 15, el 94 % obtuvieron su valor promedio más bajo en esta ejecución técnica.

Los resultados logrados en el examen aplicado a los judokas, según los tres grupos establecidos para su evaluación, hombros-brazos, cadera y pierna, fueron superiores de un post-test a otro.

El estudio de los datos recopilados muestra que los 9 judokas que integran la población objeto de estudio, obtienen evaluación de bien en la ejecución de las técnicas correspondientes al grupo de hombros-brazos con un valor promedio de 18,3 puntos. En este sentido, el grupo de técnicas de cadera ocupa, como en el test anterior, el segundo lugar, en cuanto a la calidad en su ejecución, logrando un valor promedio de 17,9 puntos, por 17,3 puntos para el grupo de piernas.

Todos los judokas fueron evaluados de bien. Resulta importante destacar que en la evaluación de los objetivos pedagógicos de la Copa Pionero Nacional 2017, el equipo de Villa Clara, categoría 11-12 años, masculino, obtuvo el segundo lugar y medalla de plata, solo superado por la provincia de Santiago de Cuba.

#### Observación a competencias (Pos-test 2) (Anexo 13)

Se filman nuevamente 40 combates efectuados por los 9 judokas de la categoría 11-12 años masculino, integrantes del equipo de Villa Clara, que participó en la Copa Pionero Nacional, celebrada en La Habana en abril de 2017.

Los resultados muestran que de 217 ataques efectuados, 153 lograron puntuación, para una efectividad de realización del 71,25 %, superando los resultados logrados en el post-test 1.

De igual forma, se pudo observar, que las 10 técnicas rectoras seleccionadas para integrar el sistema de influencias fueron las más utilizadas y lograron mayor efectividad de realización que en el post-test anterior, hecho que demuestra variabilidad y calidad técnica en su ejecución. Del mismo modo, fueron las técnicas

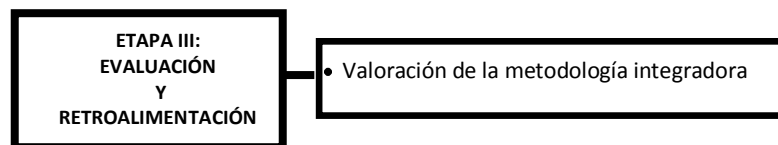
de hombros-brazos las utilizadas con mayor frecuencia, seguidas por el grupo de piernas y el grupo de cadera respectivamente.

### **3.4-Valoración de la metodología integradora**

#### **Etapa de evaluación y retroalimentación**

**Objetivo de la Etapa.** Evaluar la aplicación de la metodología integradora a partir de los resultados individuales y colectivos de los judokas.

**Gráfico 9.** Tercera etapa



Para la evaluación de la propuesta, en la práctica, se realiza un experimento pedagógico (diseño cuasiexperimental de series cronológicas con repetición del estímulo en un solo grupo) con el objetivo de corroborar la hipótesis siguiente: la aplicación de una metodología integradora dirigida a la ejecución de las técnicas rectoras del Judo, sustentada en la modelación de la situación competitiva, favorece el desempeño técnico del judoka en la etapa de iniciación deportiva.

Se procede al procesamiento de los datos recopilados en el pre-test y los dos pos-test aplicados a los 9 judokas que formaron parte de la población, en tres momentos diferentes. En el caso del desempeño técnico de los judokas y la efectividad de realización de las técnicas rectoras los datos fueron clasificados como continuos, tomando cualquier valor en el intervalo de los números reales. Se realizó una comparación horizontal de dichos datos, a partir de los resultados obtenidos en un primer momento y en un segundo momento para dos casos diferentes. El primer caso constituye la comparación entre el primer pre-test y el primer pos-test y el segundo caso la comparación entre el primer pos-test y el segundo pos-test.

Las variables en estudio son las siguientes:

- Desempeño técnico de los judokas.
- Efectividad de realización de las técnicas rectoras.

Para el procesamiento estadístico se utilizó el programa automatizado SPSS Versión 15.0. En el caso de las dos variables, al ser sus datos continuos, hay que determinar si estos se ajustan a una distribución normal, para utilizar entonces una prueba paramétrica en su procesamiento, y probar si hubo cambios de un momento a otro.

Para ambas variables, como se explicó anteriormente, se deben utilizar las Pruebas de bondad de ajuste, para determinar el ajuste o no a la distribución normal de los datos de la variable aleatoria continua. Existen varias pruebas que permiten este análisis. En este caso se utiliza la Shapiro-Wilk por ser la población de 9 judokas.

En ambas variables se crea la variable diferencia, en la que se calcula la diferencia entre los valores de la variable del primer pos-test y los valores de la variable del primer pre-test, a esta nueva variable, es a la que se le comprueba el ajuste a la distribución normal, para decidir si se aplica una prueba paramétrica o una no paramétrica.

Para aplicar la prueba primeramente se plantean las hipótesis:

$H_0$ : Las variables desempeño técnico de los judokas y efectividad de realización de las técnicas rectoras siguen una distribución normal.

$H_1$ : Las variables desempeño técnico de los judokas y efectividad de realización de las técnicas rectoras no siguen una distribución normal.

Se prefija el nivel de significación  $\alpha = 0.05$

Los resultados de la aplicación de dicha prueba a las variables se muestran en los Anexos 14 y 15.

Se comparan los valores de significación de la prueba de las variables con el nivel de significación prefijado ( $\alpha = 0,05$ ).

Para la variable desempeño técnico-táctico de los judokas, en el primer caso, el nivel de significación de la prueba,  $\alpha_0$  es 0.334 y en el segundo caso  $\alpha_0$  es 0.117. Para la variable efectividad de realización de las técnicas rectoras en el primer caso, el nivel de significación  $\alpha_0$  es 0.266 y en el segundo caso  $\alpha_0$  es 0.361.

Como en todos los casos,  $\alpha_0 > \alpha$  no se tienen elementos para rechazar  $H_0$  al nivel de significación seleccionado. Al no poder rechazar  $H_0$ , es posible asegurar, que las variables desempeño técnico de los judokas y efectividad de realización de las

técnicas rectoras, se distribuyen normalmente en todos los casos (se ajustan a la distribución normal). Por lo tanto, al ajustarse a una distribución normal, se debe utilizar una prueba paramétrica, en este caso la Prueba T, para muestras relacionadas para probar la significación del cambio en las cuatro variantes (Anexos 14 y 15).

Al aplicar la prueba T para muestras relacionadas, se plantean las hipótesis:

H<sub>0</sub>: No hubo cambios en las variables desempeño técnico de los judokas y efectividad de realización de las técnicas rectoras del primer al segundo momento en ambos casos.

H<sub>1</sub>: Sí hubo cambios en las variables desempeño técnico de los judokas y efectividad de realización de las técnicas rectoras del primer al segundo momento en ambos casos.

En este caso se toma el valor de la significación de la prueba que en ambos casos es 0,000 y al compararlo con el nivel de significación prefijado (0,05) se llega a la conclusión de que en las variables desempeño técnico de los judokas y efectividad de realización de las técnicas rectoras, es menor el nivel de significación de la prueba al prefijado, por lo que se rechaza la hipótesis de que en las variables no hubo cambios de un momento a otro en ambos casos.

Por lo tanto, al aplicar la Prueba T para Muestras Relacionadas, se puede afirmar que en las variables desempeño técnico de los judokas y efectividad de realización de las técnicas rectoras, sí hubo cambios significativos de un momento a otro, en ambos casos.

### **Conclusiones del capítulo**

La aplicación de una metodología con un carácter sistémico y un criterio integrador de elementos básicos y habilidades específicas, permite la unificación entre las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo y favorece el tratamiento metodológico para la ejecución de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva.

## CONCLUSIONES

1. Los referentes teóricos que sustentan el tratamiento metodológico de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación deportiva, demuestran que no se considera una concepción metodológica única e integradora para la preparación técnica del judoka, aun cuando existen criterios científicos que la sostienen, lo que permite fundamentar la metodología integradora propuesta.
2. El diagnóstico realizado acerca de la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva, refleja que de las 16 técnicas rectoras declaradas por Kolychkine (1988), solamente cuatro son ejecutadas en la actividad competitiva de la categoría 11-12 años, masculino.
3. La elaboración de una metodología integradora evidencia la organización interna de sus componentes y garantiza el carácter sistémico de los contenidos técnicos con un criterio integrador que permite la unificación entre las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo, para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.
4. Los resultados obtenidos por la valoración de la viabilidad de la metodología integradora elaborada, teniendo en cuenta el criterio de expertos, corrobora su pertinencia a partir de la evaluación de su utilidad social y de su calidad formal, así como de sus potencialidades para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del judoka en la etapa de iniciación deportiva.
5. La metodología integradora elaborada a partir de su aplicación práctica, demostró cambios significativos de un momento a otro en la preparación técnica de los 9 judokas objeto de estudio, para favorecer la ejecución de las técnicas rectoras del Judo en la etapa de iniciación deportiva.

## RECOMENDACIONES

1. Considerar las nuevas concepciones planteadas, presentes en la investigación, y su inclusión para el trabajo metodológico de los profesores de Judo en la provincia, acerca del tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras, a partir de un criterio integrador que permite unificar las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo abajo en función de optimizar la preparación técnica del judoka en la etapa de iniciación deportiva.
2. Tener en cuenta el carácter sistémico en el tratamiento metodológico de los elementos básicos y habilidades específicas, sobre la base de la complejidad estructural de las técnicas del Judo, a fin de planificar y orientar mejor los contenidos técnicos en la etapa de iniciación deportiva del judoka.
3. Facilitar a los profesores de Judo, fundamentalmente a aquellos que desempeñan su labor en la etapa de iniciación deportiva, el acceso a los resultados de la presente investigación, como un nuevo enfoque que les permita enriquecer sus conocimientos acerca de la preparación técnica y perfeccionar su desempeño en la formación de los nuevos judokas.
4. Continuar profundizando en el estudio de los fundamentos teóricos que respaldan el tratamiento metodológico de la preparación técnica, a partir de las exigencias variables y crecientes del ejercicio competitivo en la etapa de iniciación deportiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álamo, J. M. (2008). *La iniciación al judo en la educación física escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Álamo, J. M. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar: estudio comparativo en judo. *Revista efdeportes*, (104), 88-95.
- Álvarez de Zayas, C. (1995). *Metodología de la investigación*. Santiago de Cuba: Centro de Estudios de la Educación Superior Manuel Fajardo. (Material impreso).
- Álvarez de Zayas, C. (1998). *El objeto de estudio de la didáctica y objetivos de la enseñanza*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Álvarez de Zayas, C. (1999). *La escuela de la vida: didáctica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Amador, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En: D. Blázquez (dir), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. (pp. 351-368). Barcelona: Index.
- Amador, F. (1997). Fases en la iniciación deportiva a la enseñanza de los deportes de lucha. En: F. Amador, U. Castro, y J. M. Álamo (coords.) *Luchas, deportes de actividad competitiva y juegos tradicionales*. (pp. 365-385). Madrid: Gymnos.
- Arias, J. L. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación deportiva a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (13), 28-32.
- Armas, N. de (2011). *Aproximación al estudio de la metodología como aporte de la investigación educativa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Armas, N. de (2003). *Conceptualización y caracterización de los aportes teóricos metodológicos como resultados científicos de la investigación*. [Soporte Digital]. Santa Clara: Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela".
- Armas, N. de, Lorences, J. y J. M. Perdomo. (2003). *Características y diseño de los resultados científicos como aporte de la investigación educativa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

- Armas, N. de y Valle Lima, A. (2011). *Resultados científicos en la investigación educativa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Armenteros, V. (2011). *Tareas didácticas desarrolladora para el trabajo individual con las técnicas asignadas (técnicas favoritas) en la iniciación deportiva (9-10) de los judokas en el municipio de Santa Clara*. Santa Clara: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. (Tesis de Especialidad).
- Ausubel, D., J. Novak y H. Hanesian. (1983). *Aprendizaje Significativo: cuando partimos de lo que sabe el alumno*. México: Editorial Trillas.
- Ausubel, D., J. Novak y H. Hanesian. (1997). *Psicología Educativa: un punto de vista cognoscitiva*. México: Editorial Trillas.
- Balmaseda, J. (2011). *Estrategia metodológica para la preparación técnico-táctica de la Defensa Personal*. Santa Clara: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Barraza, J. (2013). La fuerza en niños y adolescentes. *Revista efdeporte digital*, 18(179). Consultado 29 de marzo de 2017, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Becali, A. (1989). *Análisis de la estructura de la técnica en Judo y su relación con los elementos básicos*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. (Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deportes).
- Becali, A. (2000). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas de Judo de equipo nacional femenino, durante el cuatrienio 1997-2000*. La Habana Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. (Tesis de Especialidad).
- Becali, A. (2006). *El Judo y su historia: trayectoria cubana en la élite*. La Habana: Editorial Deportes.
- Becali, A. (2009). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas de Judo del equipo nacional femenino*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física

- Manuel Fajardo. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Becali, A. (2011). *La fuerza en el Judo de alto rendimiento*. La Habana: Editorial Deportes.
- Bermúdez, R. y Rodríguez, M. (1996). *Teoría y metodología del aprendizaje*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación deportiva a los deportes de equipo*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Blázquez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En su: *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Index.
- Bompa, T., (1995). *Theory and Methodology of Training: the key to athletics performance*. Iowa Kendal: Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bonitch, J. y Macarro, J. (2002). La enseñanza del judo suelo mediante el descubrimiento guiado: una propuesta para Hon Kesa Gatame. *Revista efdeportes*, 8 (50). Consultado 9 de abril de 2016, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Campistrous, L. y Rizo, C. (1998). *Indicadores e investigación educativa*. La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. (Material impreso).
- Cárdenas, E. V. (2014). *Conjunto de indicaciones metodológicas previas a los combates para los atletas de la categoría pioneril de Judo sexo masculino en el Municipio de Matanzas*. [CD-ROM]. Matanzas.
- Cardona, P. (2006). *Proceso de iniciación en el judo infantil de 5 a 10 años*. Medellín: Universidad de Antioquia. (Monografía de grado en opción al título de Especialista en Educación Física y Entrenamiento Deportivo).
- Carratalá, V. (1994). Aspectos a considerar en el entrenamiento de judo. *“Ambits específics dels Esports y l’Educació Física*, 2, 257-270.

- Carratalá, V. (1997). Aspectos a considerar en el entrenamiento de judo: mejora del rendimiento deportivo a través del Randori y del Shiai. En: *El judo y las ciencias de la educación física y el deporte* (pp.129-148). Vitoria-Gasteiz, SHEE-IVEF.
- Carratalá, V. (1997): *Factores personales y sociales relacionados con la iniciación deportiva en la práctica del judo*. En: D. Ayora, J. Campos, J. Devis y A. Escarti. *Aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte* (pp. 269- 316). Valencia: Consejería de Cultura Educación y Ciencia.
- Carratalá, V. y Carratalá, E. (1998). La fuerza. Su aplicación al judo. En: *Recursos de actuaciones metodológicas para la enseñanza, el entrenamiento, la gestión y organización de la actividad física y del deporte*. Castilla y León: INEF. Junta de Castilla y León. Consejería de Educación y Cultura.
- Carratalá, V. y Carratalá, E. (1999): *El judo en edades tempranas: una propuesta de competición*, ponencia presentada al Congreso sobre la actividad física y el deporte en la Universidad. España: Universidad de Valencia. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Carratalá, V. y Carratalá, E. (2000). *Judo: la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos* Madrid: Ministerio de Educación Cultura y Deportes. Consejo Superior de Deportes.
- Carratalá, V., Pablos, C., y Carqués, V. (2003). *Valoración de la fuerza explosiva, elástico-explosiva y flexibilidad de los judokas infantiles y cadetes del equipo nacional español*. Conferencia presentada en el II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En: *Deporte y Calidad de Vida*, (pp 33-39), Granada: Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Castarlenas, J. (1990). Deportes de Combate y Lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Revista Educación Física y Deportes*, 19, 21-28.
- Castarnelas, J.L. y Solé, J. (1997). El entrenamiento de la resistencia en los deportes de lucha con agarre: una propuesta integradora. *Revista efdeportes*, 47, 81-86.

- Castellanos, D. (2003). *Los procesos de enseñanza aprendizaje: análisis didáctico de las principales teorías del aprendizaje*. La Habana: IPLAC. (Tesis en opción al título de master en Educación).
- Cecchini J. A. (1989). *El judo y su razón kinantropológica*. Gijón: G.H. Editores.
- Cecchini, J. A., Méndez, A. y Contreras, O. R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha
- Cecchini, J. A., Echevarría, L. M. y Méndez, A. (2003). *Intensidad de la motivación hacia el deporte en la edad escolar*. Oviedo: Universidad -Vicerrectorado de Extensión Universitaria.
- Cervantes *Diccionario Manual de la Lengua Española* (2010). España: Editorial Herder.
- Chavel, I. et al. (s.a.) *Propuesta metodológica para el estudio y análisis de la estructura temporal del enfrentamiento en judo*. La Coruña: Universidad.
- Chirino, R. (2006). *La acción táctica en las competiciones de combate*. Consultado 5 marzo 2016, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Coll, C. (1984). *Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento*. La Habana: Comisión Nacional de Judo.
- Coll, C. (2013). *Estrategia del Judo villaclareño para el ciclo olímpico 2013-2016*. (Soporte Digital). Santa Clara: INDER Provincial.
- Collazo, A. (2006). *Sistema de principios del entrenamiento deportivo*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Compendio de Pedagogía. (2002). La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. (Material en formato digital).
- Concari, S.B. (2001). *Las teorías y modelos en la explicación científica: implicancias para la enseñanza de las ciencias*. Argentina: Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe.
- Conde, J. L., y Delgado, M. (2000). Características del proceso de entrenamiento. En: D. Cárdenas (Ed.). *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Málaga: Ediciones Aljibe.

- Copello, J. M. (2001). *Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Manuel Fajardo. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Copello, J. M. (2001). Judo. Control del rendimiento táctico. *Revista Acción: Revista Cubana de la Cultura Física*, (1), 19-24.
- Copello, J. M. (2002). *Metodología del entrenamiento deportivo desde las perspectivas de los deportes de combate*. La Habana: (Inédito).
- Copello, J. M. (2003). *El Judo: control del rendimiento táctico*. Consultado 15 marzo 2016, Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/>.
- Copello, J. M. (2015). *La preparación en los deportes tácticos*. Conferencia especializada en II Evento Científico de la Escuela Nacional de Voleibol. La Habana: Federación Cubana de Voleibol.
- Cortegaza, L. (2003). Preparación física. En: C. Cortegaza Fernández, M. Hernández Prado y J. C. Suárez Sosa. *La preparación física general (t.1)*. Buenos Aires. Consultado 5 septiembre, 2015. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/UT>.
- Cortegaza, L., Hernández, C. M. y Betancourt, N. (2006). Los programas de enseñanza. En: *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Crespo, T. (2004). *El empleo del Excel para el procesamiento de Criterios de Expertos utilizando el método de Delphy* (Soporte Digital). Santa Clara: Instituto Superior Pedagógico Félix Varela.
- Crespo, T. (2007). *Respuesta a 16 preguntas sobre el empleo de expertos en la investigación pedagógica*. México: Editorial San Marcos.
- Crespo, T. (2009). *Métodos de la prospectiva en la investigación pedagógica*. La Habana: Editorial Educación Cubana.
- Degoutte, F. (2003). Energy demands: during a Judo match and recovery. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 245-249.

- Delgado, M.A. (1991). *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física: propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: Universidad de Granada. Instituto de Ciencias de la Educación.
- Devís, J. (1998). *Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- Devis, J. y Sánchez, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación deportiva y reflexiones finales. En: J. A. Moreno y P.L. Rodríguez (comp). *Aprendizaje deportivo* (pp. 159-181). Murcia: Universidad de Murcia.
- Diccionario de sinónimos y antónimos*. (1995). México: Editorial Océano.
- Diccionario Manual ilustrado de la Lengua Española*. (1988). Barcelona: Ramón Sopena.
- Diehl, M. y Stroebe, W. (1991). Productivity Loss in Idea-Generating Groups: Tracking Down the Blocking Effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 392-403.
- Domínguez, L. (2005). *Psicología del Desarrollo. Problemas, Principios y Categorías*. La Habana: Universidad de La Habana. Facultad de Psicología.
- Donskoi, D. D. (1982). *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Donskoi, D.D. y Zatsiorski V. (1988). *Biomecánica de los Ejercicios Físicos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Dopico, H.M. (2011). *Estrategia psicopedagógica de formación continua para entrenadores, dirigida al tratamiento del componente psicológico, en atletas escolares*. Camagüey: Facultad de Cultura Física. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Duardo, W. (2005). *Metodología de la enseñanza del Judo*. Colombia: (s.n.)
- Enciclopedia general del ejercicio*. (1990). Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Espinosa, M. (2018). Metodología para incidir en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate en la etapa de iniciación del judoka. *Revista electrónica de Ciencias del Deporte DeporVida*, 15(37). Consultado 8 septiembre 2018, Recuperado de: <https://deporvida.uho.edu.cu>
- Espinosa, M. (2019). Condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación. *Revista Universidad y Sociedad*, 11 (1). Consultado 28 enero 2019, Recuperado de: <https://rus.ucf.edu.cu>
- Espinosa, M. (2019). Exigencias del combate de judo para la etapa de iniciación del judoka. *Revista Conrado*, 15 (66). Consultado 18 enero 2019, Recuperado de: <https://conrado.ucf.edu.cu>.
- Estévez, M. et al. (2006). *La investigación científica en la Actividad Física: su metodología*. La Habana: Editorial Deportes.
- Falero, J. (2006). *Etapas por las cuales transita el deportista. Principales características*. (Soporte Digital). La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Fernández, E. et al. (2001). *Investigación educativa*. Lima: Editorial Derrama Magisterial.
- Fernández, L. (2013). *Análisis de las diferencias de los indicadores de fuerza explosiva, potencia y resistencia a la fuerza explosiva en judokas de élite y sub-élite*. Toledo - Castilla la Mancha: Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla la Mancha. (Tesis de Doctorado).
- French, K. E., Werner, P. H., Rink, J. E., Taylor, K. y Hussey, K. (1996). The effects of 3-week unit of tactical, skill, or combined tactical and skill instruction on badminton performance on ninth-grade students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15(4), 418-438.
- Galperin, P. (1965) *Nuevas investigaciones en las Ciencias Pedagógicas*. Moscú: Editorial Prosveschenie.
- Galperin, P. Y. y Talízana, N. F. (1967). La formación de conceptos geométricos elementales y sus dependencias sobre la partición dirigida de los alumnos. *Revista Psicología contemporánea*, 273-301.

- García, J. (1987). *Juegos para el desarrollo de la táctica de la actividad competitiva desde las primeras edades*. Madrid: INEF (Tesina).
- García, J. (1992). *Judo Capítulo III*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- García, J. (2006). *JUDO. Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Consultado 4 de diciembre de 2015, Recuperado de: <http://www.paidotribo.com>.
- García, L. A. (2003). *Una primera mirada: Argumentos en torno a la necesidad de la modificabilidad del medio competitivo en el proceso de formación inicial del deportista*. (s.e.): Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo. (Informe de Investigación).
- García, L. A. (2006). *Diagnóstico del estado actual del rendimiento: Determinación de los niveles de entrenamiento*. Conferencia especializada (Soporte digital). Santa Clara: Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo.
- García, L. M. (2001). Hacia una clasificación actualizada y unificada de los modelos alternativos de enseñanza en la iniciación deportiva. Docencia e investigación: *Revista de la Escuela de Magisterio de Toledo*, 26(11), 31- 42.
- García, M.R. (2008). *Judo. Versión Metodológica*. La Habana: Editorial Deportes.
- Gattorno, C. (2009). *Glosario de términos*. La Habana: Editorial Deportes.
- Gilbert, J. (1998). Models in explanations, Part I. Horses for courses? *International Journal of Science Education*, 20 (1), 83-97.
- González, J. A. (2011). *Propuesta de tareas didácticas desarrolladoras para la apropiación de las habilidades especiales de los elementos básicos del Judo en el equipo pioneril masculino del Combinado Deportivo Osvaldo Socarrás Martínez del Municipio de Santa Clara*. Santa Clara: Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo. (Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deportes).
- González, J. A. (2004). *La concepción de un circuito tipo para la preparación de la resistencia especial en los judokas juveniles y de primera categoría de Villa Clara*. Santa Clara: Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo. (Informe de investigación).

- González, J. A. (2015). *El tratamiento de las habilidades para el desempeño táctico de los judokas pioneriles*. Consultado 22 noviembre 2016, Recuperado de: <http://www.efedeportes.com/>.
- González, J. A. (2016). *La modelación comportamental de la actividad competitiva para el desempeño táctico del judoka*. Consultado 28 de marzo 2017, Recuperado de: <http://www.efedeportes.com/>.
- González, J. A. (2016). *Modelo comportamental de la actividad competitiva para propiciar la orientación del modo de combatir del judoka*. Santa Clara: Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas. Facultad de Cultura Física. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- González, J. A. y García Vázquez, L. A. (2004). *Estructura temporal tipo del combate en Judo*. Conferencia (Soporte Digital) (s.l.): Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Granado, S. (2006). El deporte escolar: sentido y alcance en la actualidad. En: *Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas* (pp. 131-156). Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Gregori Torada, N. (2006). *Breve diccionario de la Lengua Española*. T. I. La Habana: Editorial Abril.
- Griego Cairo, O. (2016). *Metodología para la preparación técnico-táctica en el voleibol de playa escolar sustentada en la modelación de las fases típicas del juego*. Santa Clara: Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas. Facultad de Cultura Física. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Grosser, M., Brüggemann, P. y Zintl, F. (1986). *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. Mexico D.F: Editorial Martínez Roca.
- Grosser, M. y Muller, H. (1996). *Desarrollo Muscular*. (s.l.): Editorial Hispano Europa.
- Grosser / Neumaier. (1988). *Técnicas de Entrenamiento*. México DF: Editorial Martínez Roca.

- Guerra, G. (2002). *Análisis comparado de dos metodologías de enseñanza de la técnica en los juegos deportivos: una aplicación en la lucha canaria*. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Departamento de Educación Física. (Tesis en opción al título de doctor).
- Gutiérrez, M. (1998). *Biomecánica Deportiva: Bases para el Análisis*. Madrid: Síntesis.
- Harre, D. (1973). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Hechavarría, M. et al. (2006). *Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo*. (Soporte Digital). La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Hernández, E. (2010). *Intervención educativa en el equipo de Judo de la categoría 9-10 años del combinado deportivo "Mártires de Barbados"*. Informe de investigación presentado a la II Jornada Científica Nacional del Proyecto CITMA Individualización del entrenamiento deportivo. Santa Clara, 8 - 9 de octubre de 2010.
- Hernández, E. (2011). *Control de la efectividad de ejecución técnica de movimientos básicos de ataque del Ne-waza en la iniciación deportiva de los judokas de la categoría 12-13 años del municipio de Santa Clara*. Santa Clara: Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo. (Informe de investigación).
- Hernández, E. (2012). *Tareas didácticas desarrolladoras para la apropiación de conocimientos y habilidades en relación con los elementos básicos, a partir de formas de atención individualizada a los judokas en la etapa de iniciación en el municipio de Santa Clara*. Consultado 8 enero 2015, Recuperado de: <http://www.efedeportes.com/>.
- Hernández, E. (2013). Tareas de secuenciación de la ejecución técnica de movimientos en continuidad de Tachi-waza al Ne-waza en la categoría 13-15 años femenino de Judo en la EIDE Provincial "Héctor Ruiz" de Villa Clara. *Revista Lecturas: Educación Física y Deporte*. 17(176). Consultado 11 octubre 2016, Recuperado de: <http://www.efedeportes.com/>.

- Hernández, E. (2015). *Metodología basada en tareas didácticas desarrolladoras para la organización de la estructura secuencial del gesto técnico en judokas escolares de Villa Clara*. Santa Clara: Facultad de Cultura Física y Deporte. Manuel Fajardo. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Hernández, J. (1988). *Baloncesto: Iniciación deportiva y entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Hernández, J. (2000). *La iniciación deportiva a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE.
- Hernández, R. y Torres, G. (2007). *Análisis temporal del combate de judo en competición*. Consultado 10 junio 2015, Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista25/artjudo46.htm>.
- Hernández, R. y Torres, G. (2009). *El combate de judo en la competición individual y por equipos. Diferencias en la estructura temporal*. Consultado 12 junio 2015, Recuperado de: <https://efdeportes.com/>.
- Imamura, R.T., Hreljac, A., Escamilla, R.F. y Edwards, W.B. (2006). A three-dimensional analysis of the center of mass three different judo throwing techniques. *Journal of Sports Sciences and Medicine*, 122-131. Consultado 3 agosto 2015, Recuperado de <http://cec.vcn.bc.ca/mpfc/modules/brn-stos.htm>.
- Iñigo, M. (2011). Tapering for triathlon competition. *Sport Exerc*, 6(2), 264-270.
- Issurin, V. (2010). New Horizons for the Methodology and physiology of Training. *Sport medicine*, 40 (3), 189-206. Consultado 15 mayo 2016, Recuperado de: <https://www.researchgate.net>.
- Jaume, A. y Sariola, M. (2004). *Manual para entrenadores de Judo: organización y planificación del proceso desentrenamiento* [Documento digital]. Cataluña: Federación Catalana de Judo.
- Jiménez Amaro, J. S. et al. (1991). *Programa de preparación del deportista, t. 1 y 2*. La Habana: Unidad Impresora "José A. Huelga".
- Johnson, S. (2001). *Emergence the connected lives of ants, brains cities and software*. New York: Macmillan Library Reference.

- Kano, R. (1954). *Illustrated Kodokan Judo*. Tokyo: Editorial Committee
- Kaprivin, (1981). *Conferencia sobre metódica de la enseñanza de las Ciencias Sociales*. La Habana: Editorial Orbe.
- Kawaishi, M. (1956). *Método de Judo Kawaishi*. (s.l.): Editorial Cario.
- Klingberg, L. (1978). *Introducción a la Didáctica General*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Kolychkin, A. (1988). *Judo, Arte y Ciencia*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Kudo, K. (1987). *Judo en Acción. 2 t.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Labarrere, G. y Valdivia, G. E. (1988). *Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Lara, D. (2011). *El Perfil de Competencias de los entrenadores deportivos*. Santa Clara: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Lenin, V.I. (1988). Cuadernos Filosóficos. En su: *Obras Completas*, t. 29. Moscú: Editorial Progreso.
- León, J. R. (2005). *Estudio competitivo de los resultados de la aplicación de dos metodologías de enseñanza. Una alternativa para los judokas principiantes*. Canarias: Universidad de las Palmas de Canarias. (Tesis de Doctorado).
- León, L.L. et al. (2018). Consideraciones didáctico-metodológicas para la enseñanza del judo en la etapa de iniciación. *Educación física y deportes*, 22 (238). Consultado 25 agosto 2018, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Leontiev, A.N. (1978). *Actividad, Conciencia y Personalidad*. Buenos Aires: Editorial Ciencias del Hombre.
- Leyva, R. (2000). *Propuesta metodológica para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de la formación de los judokas*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. (Tesis en opción al título de Máster en Judo para el Alto Rendimiento).
- Leyva, R. (2006). *Metodología de la comprensión y decisión táctica para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de la formación de los judokas*. La

- Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Leyva, R. (2007). *Presupuestos teóricos de la iniciación deportiva en el judo*. Consultado 12 febrero 2015, Recuperado de: <http://www.efedeportes.com/>.
- Leyva, R. (2009). *Programa de preparación del deportista Judo*. La Habana: Comisión Nacional de Judo. (Material impreso).
- López, A. (2003). *El proceso enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo*. La Habana: Editorial Deportes.
- López, A. (2006). *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física, en alumnos del Deporte para todos en el eslabón de base*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Majeau, H. y Gaillat, M.L. (1986). Etude de l'acide lactique sanguine chez le judoka au cours de la saison 1984-1985. *Revista Medicine du sport*, 60 (4), 198-203.
- Marimón, J. A. (2005). Aproximación al modelo como resultado científico en los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Santa Clara: Instituto Superior Pedagógico Félix Varela. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias Pedagógicas).
- Martín Saura, E. (2007). *Metodología para la preparación técnico - táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel*. Santa Clara: Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Martínez, P. y Terry, J. (2003). Aplicación de los criterios de diferenciación y evaluación táctica en el Judo. La Habana: *Lecturas de Educación Física y Deportes* 9(64). Consultado 7 junio 2015, Recuperado de: <http://www.efedeportes.com/>.
- Matveev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.

- Matveev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
- Medina, O. (2015). *Ejercicios para el tratamiento de las habilidades del tashi waza en los judokas pioneriles del Combinado Deportivo Mártires de Barbados*. Santa Clara: Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo (Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deportes).
- Méndez, A. (1998). El pensamiento táctico en el judo: un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 11. Buenos Aires.
- Mendioroz, A., González, F. (2010). El mapa conceptual como recurso didáctico para la mejora del aprendizaje de Historia del Arte, en alumnos de las Aulas Universitarias de la Experiencia para mayores de 50 años. En: *Concept Maps. Making Learning Meaningful*, pp.100-104.(s.l.). Institute for Human and Machine Cognition.
- Mesa, M. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. La Habana: Editorial José Martí.
- Mesa, M. (2007). *El criterio de expertos. Reflexiones sobre su empleo en la investigación*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo (Material impreso).
- Mesa, M. (2015). *Para el empleo del Coeficiente de Concordancia de rangos de Kendall W en las tesis doctorales*. Programa de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Mesa, J. y Becali, A. (2017). *Programa Integral de Preparación del Deportista. Ciclo Olímpico 2017 – 2020*. La Habana: Comisión Nacional de Judo.
- Miarka, B. et al. (2010). Técnica y táctica en judo: una revisión. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 5(1), 91-112.
- Morales, A. y Álvarez, M. (2000). *Preparación del Deportista. Dirección y rendimiento*. (s. l., s. n.).

- Navarro, F. (2003). Modelos de planificación según el deportista y el deporte. *Lecturas: Educación Física y Deporte*. 9 (67), Buenos Aires. Consultado el 3 de diciembre de 2016. Recuperado en: <http://www.efedeportes.com/>
- Navelo, R. M. (1999). Un modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica del joven voleibolista. Partes I y II. *Acción: Revista cubana de la Cultura Física*. 1, 16-27. Consultado 7 septiembre 2016, Recuperado de: <http://www.ecured.cu>.
- Navelo, R. M. (2001). *Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica del joven voleibolista*. Santa Clara: Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo. (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Navelo, R. M. (2004). *El Joven voleibolista*. La Habana: Editorial José Martí.
- Navelo, R.M. y Santana, J. L. (2013). *Programa Integral de Preparación del Deportista*. La Habana: Editorial Inder.
- Negrón, J.A. et al. (2018). Posiciones y técnicas de proyección de los judokas de la Universidad Médica de Holguín. *Correo Científico Médico*, 22(2), 250-264. Consultado 15 enero 2019, Recuperado de: <http://scielo.sld.cu>.
- Noa, H. (2016). *El talento deportivo: Selección e iniciación al alto rendimiento*. La Habana: Editorial deportes.
- Noda, B. J. (2012). *Manual metodológico para entrenadores de Judo*. Cuba: Federación Cubana de Judo.
- Ozolin, N.G. (1970). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico -Técnica.
- Ozolin, N.G. (1986). La Preparación Técnica. En: *Sistema contemporáneo del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Ozolin, N.G. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Pardo, Y. et al. (2017). *Metodología para la enseñanza técnico-táctica del tachi waza en judokas escolares*. Consultado 14 diciembre 2017, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.

- Pérez, J.R. (2014). *Alternativa metodológica para la planificación de las cargas de entrenamiento en lanzadoras de softbol de alto nivel ajustada a las exigencias de la actividad competitiva*. Santa Clara: Facultad de Cultura Física de Villa Clara (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).
- Peréz, M.A. (2017). La individualización en la preparación técnica. Un análisis teórico. *Revista Arrancada*, 17(31), 28-37. Consultado 16 agosto 2017, Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu>.
- Platonov, V. N. (1984). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1991). *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. (2ª. Ed.) Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1994). *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. (3ª. ed.) Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Posadas, V. y Ballesteros, F. (s.a.). *La competición ¿Cómo afecta a los pequeños deportistas?* Consultado 21 enero 2016, Recuperado de: [www.judobrasil.com.br](http://www.judobrasil.com.br).
- Pozo, J.I. (2003). *Adquisición de conocimiento*. Madrid: Editorial Morata.
- Programa de enseñanza para la preparación técnica de los judokas, categoría 11-12 años m y f de la provincia de Villa Clara*. (2003). (s.l., s.n.).
- Programa de Judo infantil (de 6 a 14 años)*. (2014). Madrid: Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. Consultado 12 junio 2015, Recuperado de: <http://ampa.pasamonte.es>.
- Programa Integral de Preparación del Judoka (2013)*. La Habana: Editorial Deportes.
- Ramírez Pompa, J.D. (2017). La enseñanza de técnicas de proyección en el Judo y su finalidad. *Revista Olimpia*. Consultada 8 enero 2018, Recuperado de: <http://www.ecured.cu>.
- Ramírez, L. A. (1999). *Algunas consideraciones acerca del método de evaluación utilizando el criterio de expertos*. Conferencia dictada en Santa Fé: Santa Fe de

- Bogotá, D.C. Consultada 10 junio 2015, Recuperado de: <http://eprints.rclis.org/33065/>.
- Ranzola, A. (1989). *La preparación competitiva*. La Habana: Editorial Deportes.
- Ranzola A. y Barrios, J. (1998). *Manual para el deporte de iniciación deportiva y desarrollo*. La Habana: Editorial Deportes.
- Reverter, J., JovéDeltell, C., Fonseca, T. y Navarro, E. (2012). *Grupo de investigación Movimiento Humano*. Portugal: Universidad de Lleida.
- Robles, J. (2003). La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. *Revista Digital Buenos Aires*. 9 (64). Consultado 4 noviembre 2015, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Robles, J. (2006). Estrategia en la práctica global vs analítica en la iniciación deportiva al judo. *Lecturas: Educación Física y deportes*, 95. Consultado 15 agosto 2015, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd95/global.htm>.
- Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de educación física en la ESO. Propuesta de aplicación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (14), 43-47.
- Robles, J. (2014). El Judo en las escuelas deportivas. *Revista Digital Buenos Aires*. 18(190). Consultado 14 abril 2016, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Robles, A. (2016). *El proceso de formación deportiva del judoka olímpico español*. Huelva Universidad de Huelva. (Memoria para optar al grado de doctor).
- Román, I. (2014). *Preparación de la fuerza, aspectos más polémicos*. La Habana: Editorial Deportes.
- Romero, E. (2005). La selección de talentos en el deporte de alto rendimiento. Consultado 3 diciembre 2014, Recuperado de: [guinal7@ibest.com.br](mailto:guinal7@ibest.com.br).
- Romero, R. y Becali, A. (2014). *Metodología del entrenamiento deportivo: la escuela cubana*. La Habana: Editorial Deportes.
- Romero, S. (2000). *Reflexiones conceptuales de iniciación deportiva escolar y estudio de dos enfoques metodológicos*. Trabajo presentado en I Congreso

- Nacional de Deporte en edad escolar (pp. 81-109). Sevilla: Patronato Municipal de Deportes.
- Rosa, E. F. la y Bermúdez, I. (1994). *Metodología para la formación del Uke y la enseñanza del Tachi-waza*. Informe presentado en la Primera Conferencia Internacional de Alto Rendimiento. La Habana: (s.n.).
- Rosa, E. F. la y Bermúdez, I. (2005). *Formación básica del Judo*. Informe final del Proyecto Territorial. Santa Clara: Facultad de Cultura Física y Deporte Manuel Fajardo. (Material impreso).
- Rosental, M. y Iudin, P. (1984). *Diccionario Filosófico*. La Habana: Edición revolucionaria.
- Rudik, P. A. (1973). *Psicología de la educación física y el deporte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ruiz, A. (2002). *Metodología de la investigación*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Sainz de la Torre, N. (2009). *Temas de Psicología del Deporte para entrenadores y profesores de Educación Física*. Matanzas: Universidad Camilo Cienfuegos.
- Sainz de la Torre, N. (2010). *Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar*. La Habana: Editorial Deportes.
- Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de la táctica deportiva, análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Sampieri, R. (2004). *Metodología de la investigación*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Sampieri, R. et al. (2006). *Metodología de la investigación*, 4ta ed. México: Editorial Mexicana.
- Sampieri, R. et al. (2010). *Metodología de la investigación*, 5ta ed. México: Editorial Mexicana.
- Sampieri, R. et al. (2014). *Metodología de la investigación*, 6ta ed. México: Editorial McGraw-Hill Interamericana.
- Sánchez, A. M. (2005). *Psicología del Deporte y la competencia deportiva*. La Habana: Editorial Deportes.

- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Santana, J. L. (2003) *La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento*. Santa Clara, Facultad de Cultura Física de Villa Clara (Tesis de Doctorado). Consultado el 14 de agosto de 2019.
- Seirul-lo, F. (1987). *La técnica y su entrenamiento*. Barcelona: Universidad de Barcelona. Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya.
- Seirul-lo, F. (1995). Valores educativos del deporte. En: Blázquez, D., *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE.
- Seirul-lo, F. (2011). Entrenamiento integrado 1264. *Revista Training Fútbol Vargas*, 6.
- Silvestre, M. (2000). *Exigencias didácticas para dirigir un proceso de enseñanza aprendizaje desarrollador y educativo*. La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
- Silvestre, M. y Rico, P. (1997). *La remodelación del proceso de enseñanza – aprendizaje*. La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
- Silvestre, M. y Zilberstein, J. (2000). *¿Cómo hacer más eficiente el aprendizaje?* La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
- Silvestre, M. y Zilberstein, J. (2003). *Hacia una didáctica desarrolladora*. La Habana: Universidad Pedagógica “Enrique José Varona”.
- Solé, J. (1997). Planificación del entrenamiento técnico en la natación competitiva. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 47, 208-214. Barcelona.
- Soto, M. y Rodríguez, L. (2005). Apuntes sobre la Metodología como resultado científico en las investigaciones de Ciencias Pedagógicas. Ciego de Ávila: ISP “Manuel Ascunce Domenech”,41.
- Suarez, G. (2002). *Análisis de factores biomecánicos y comportamentales relacionados con la efectividad del uchimata, ejecutado por judokas de alto rendimiento*. Granada: Universidad de Granada. (Tesis de Doctorado). Consultado 5 enero 2016, Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es>.

- Terry, T.J. (2000). *Propuesta metodológica para la enseñanza de la efectividad técnico - táctica en la actividad competitiva de Judo*. Consultado 20 abril 2015, Recuperado en: <http://www.efedeportes.com/>.
- Torres, M. I. y Reyes, D. M. (1984). *Manual técnico metodológico para instructores y entrenadores de Judo*. La Habana: Comisión Nacional de Judo.
- Valdés, C. E. (2014). *Conjunto de indicaciones metodológicas previa a la actividad competitiva para los atletas de la categoría pioneril de judo sexo masculino en el municipio de Matanzas*, (CD Rom), Matanzas: Universidad Camilo Cienfuegos.
- Valero, A., Conde, A., Delgado, M., y Conde, J. L. (2006). Incidencia de los enfoques de enseñanza tradicional y ludotécnico sobre las variables relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación al atletismo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 84, 32-38.
- Valle Lima, A. (2001). *La transformación educativa. Consideraciones*, (Soporte Magnético). La Habana: (s.n.).
- Valle Lima, A. (2007). *Meta modelos de la investigación pedagógica*, (Soporte magnético). La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
- Valle Lima, A. (2012). *La investigación pedagógica. Otra mirada*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Vegas, G. (2006). *Metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de fútbol base*. Granada: Universidad de Granada. (Tesis de Doctorado).
- Veitía, R. y Noda, 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: Editorial CEAR.
- Verjhoshansky, Y. (1990). *Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Verjhoshansky, Y. (2002). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Vigotsky, L. S. (1981). *Pensamiento y lenguaje*. La Habana: Editorial Revolucionaria.

- Vigotsky, L. S. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Vigotsky, L. S. (1988). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Vigotsky, L. S. (1994). *Zona de desarrollo próximo en el niño y el proceso de instrucción del conocimiento*. México: Editorial S. E. P.
- Villamón, M. (1999). La iniciación deportiva en el judo. En: M. Villamón (Ed.), *Introducción al Judo* (pp. 145-165). Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Zaragoza, J. (1996). Conclusiones para el entrenamiento a partir de la actividad competitiva. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 10(2), 21-27.
- Zartsiorski, V. M. (1989). *Cualidades Físicas del deportista*. Moscú: Editorial Cultura Física y Deportes.
- Zartsiorski, V. M. (1989). *Metrología deportiva*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Zilberstein, J. (2002). *Reflexiones acerca de la necesidad de establecer principios para el proceso de enseñanza aprendizaje. Retrospectiva desde la didáctica cubana*. Ponencia al IV Simposio Iberoamericano de Investigación Educativa. La Habana: (s.n.).
- Zilberstein, J., Portela, R. y MacPherson. (1999). *Didáctica integradora de las Ciencias. Experiencia Cubana*. La Habana: Editorial Academia.
- Zilberstein, J. y Silvestre, M. (1997). *Procedimientos didácticos para la estimulación de un aprendizaje desarrollador*, (Soporte Digital). La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Universidad Pedagógica "Enrique José Varona".
- Zimkin, N. V. (1975). *Fisiología Humana*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Zorrilla, Elvis. (2004). *Estrategia metodológica: Una necesidad en el proceso de perfeccionamiento de los elementos básicos en el niño judoka*. Facultad de Cultura Física Camagüey. (Tesis en opción al título de máster).

## ANEXOS

### Anexo 1: Descripción de las etapas por las que transita la investigación.

<b>Momentos de la 1era etapa</b>	<b>Métodos y/o Técnicas</b>	<b>Tareas de la Etapa</b>
Estudio previo y diagnóstico de la investigación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión de documentos oficiales</li> <li>- Revisión bibliográfica</li> <li>- Observación a clases</li> <li>- Observación a competencias preparatorias.</li> <li>- Encuesta a entrenadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programa Integral de Preparación del Deportista.</li> <li>- Programa de enseñanza.</li> <li>- Diferentes fuentes de argumentación, referentes teóricos, bibliografía del deporte y Reglamento de la Federación Internacional de Judo.</li> <li>- Caracterización del equipo.</li> <li>- Detección de las principales insuficiencias.</li> <li>- Selección de 11 expertos.</li> <li>- Determinación de los elementos básicos, habilidades específicas y técnicas rectoras para el diseño del sistema de influencias.</li> </ul>
<b>Momentos de la 2da etapa</b>	<b>Métodos y/o Técnicas</b>	<b>Tareas de la Etapa</b>
Elaboración de la metodología y evaluación de la calidad formal y la utilidad social de la propuesta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Histórico-lógico.</li> <li>- Sistémico estructural-funcional.</li> <li>- Analítico – sintético.</li> <li>- Inductivo-deductivo</li> <li>- Hipotético-deductivo.</li> <li>- Criterio de expertos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis del curso anterior.</li> <li>- Definición del calendario competitivo.</li> <li>- Conformación de los subgrupos según las divisiones de peso.</li> <li>- Diagnosticar el desempeño técnico de los judokas.</li> <li>- Diseño del sistema de influencias para su valoración por los expertos.</li> <li>- Valoración para la aplicación del sistema de influencias mediante el criterio de expertos.</li> </ul>
<b>Momentos de la 3era etapa</b>	<b>Métodos y/o Técnicas</b>	<b>Tareas de la Etapa</b>
Aplicación de la metodología y evaluación de sus resultados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimento de tipo Cuasiexperimento de series cronológicas con repetición del estímulo en un solo grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curso de capacitación para profesores de Judo.</li> <li>- Encuesta a profesores que participan en el curso de capacitación de Judo.</li> <li>- Aplicación del pre-test 1.</li> <li>- Aplicación del sistema de influencias.</li> <li>- Aplicación del post-test 1.</li> <li>- Aplicación del sistema de influencias.</li> <li>- Aplicación del post-test 2</li> <li>- Evaluación de los resultados de la aplicación del sistema de influencias.</li> </ul>

## Anexo 2: Encuesta a los profesores de Judo

Estimado profesor: solicitamos tu cooperación para que participes en una investigación cuyo objetivo es diseñar una metodología para incidir en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate, por lo que la cooperación que nos puedas brindar será determinante para el éxito del trabajo.

Gracias.

Nivel de Escolaridad: \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Años de experiencia laboral en el Judo \_\_\_\_\_ Grado en Judo \_\_\_\_\_

Equipos entrenados: Pioneril \_\_\_\_\_ Escolares \_\_\_\_\_ Juveniles \_\_\_\_\_

1ra Categoría \_\_\_\_\_

Sexo de los equipos que más ha entrenado \_\_\_\_\_

1. Dentro de las siguientes interpretaciones identifique con una x cuál escogería como concepto de técnicas rectoras.

\_\_\_\_\_ Acciones técnicas que crean una transferencia hacia formas más específicas.

\_\_\_\_\_ Modelo más racional y efectivo de realizar un ejercicio físico.

\_\_\_\_\_ Imagen ideal de una secuencia de movimientos, definida por los conocimientos científicos, reflexiones teóricas y experiencias prácticas.

2. ¿Cuáles son las técnicas rectoras para la enseñanza del Judo que usted conoce?

\_\_\_\_\_ *DeAshi Barai*

\_\_\_\_\_ *Sode-tsurikomi-goshi*

\_\_\_\_\_ *Ogoshi*

\_\_\_\_\_ *Ouchi-gari*

\_\_\_\_\_ *Tsuri Komi Goshi*

\_\_\_\_\_ *Seoi-otoshi*

\_\_\_\_\_ *Ippon Seoi Nage*

\_\_\_\_\_ *Harai-goshi*

\_\_\_\_\_ *Sasae Tsuri Komi Ashi*

\_\_\_\_\_ *Seoi-nage*

3. ¿Crees posible que en el Judo existan técnicas que facilitan el aprendizaje de otras?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Cuales \_\_\_\_\_

4. ¿Para que, a su juicio, se pueden utilizar las técnicas rectoras en el Judo?

Para los *randori* \_\_\_\_\_ Para el *uchi komi* \_\_\_\_\_ Para la enseñanza \_\_\_\_\_ Para la

corrección de errores \_\_\_\_\_ Para facilitar el examen teórico \_\_\_\_\_ Para el

perfeccionamiento \_\_\_\_\_ Para estimular el aprendizaje \_\_\_\_\_

5. ¿Conoce usted cuales son las técnicas rectoras?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Cuáles \_\_\_\_\_

6. ¿Por dónde considera usted que debe comenzar la enseñanza del Judo?  
Hombros-brazos\_\_\_\_\_Cadera\_\_\_\_\_Piernas\_\_\_\_\_Sacrificios\_\_\_\_\_Judo  
abajo\_\_\_\_\_Otras\_\_\_\_\_

Cuales\_\_\_\_\_

7. De acuerdo a su selección con qué técnica  
comenzar\_\_\_\_\_

8. ¿Utiliza usted el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), para el  
proceso de enseñanza- aprendizaje del Judo?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Cual\_\_\_\_\_

9. Ayuda al proceso de enseñanza – aprendizaje del Judo las indicaciones  
metodológicas del PIPD.

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ En parte\_\_\_\_\_

10. ¿Qué metodología utiliza usted para la enseñanza y perfeccionamiento del Judo?

\_\_\_\_\_ Método *Kawaishi*

\_\_\_\_\_ Teoría de las técnicas rectoras y afines.

\_\_\_\_\_ Modelo por el cual aprendimos.

\_\_\_\_\_ Modelo alternativo con el empleo de métodos activos de la enseñanza.

11. ¿Conoces alguna metodología para la enseñanza de los elementos técnicos del  
Judo?

Si \_\_\_ No\_\_\_\_\_ Cual \_\_\_\_\_

12. ¿Posees algún documento que te facilite el proceso de enseñanza – aprendizaje  
del Judo?

Si \_\_\_ No\_\_\_\_\_ Cual \_\_\_\_\_

### **Anexo 3: Guía de observación a clases**

**Objetivo de la observación:** Identificar cómo se realiza el tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos del Judo en la categoría 11-12 años dentro de las unidades de clases

**Tipo de clase** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_

**Etapas del Programa** \_\_\_\_\_

Aspectos a observar en la planificación

1-Se planea la formación y/o desarrollo de las habilidades como objetivo de la clase

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

#### **Parte inicial de la clase**

1-Se realizan ejercicios de acondicionamiento para la formación y/o desarrollo de las habilidades

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

2-Se trabajan ejercicios específicos en el tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos.

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

3-En los ejercicios se establecen relaciones en el tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos.

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

#### **Parte principal de la clase**

1-Se resalta en el tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos el nivel de complejidad en las acciones.

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

2-Se resalta en el tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos las habilidades que intervienen en otras acciones técnicas.

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

3-Se manifiestan ejercicios tácticos particularizando en la interrelación entre los elementos técnicos.

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

4-Los combates de práctica se realizan utilizando.

- ✓ Randori unilateral \_\_\_\_\_
- ✓ Randori específico \_\_\_\_\_
- ✓ Randori libre \_\_\_\_\_
- ✓ Randori precompetitivo \_\_\_\_\_

### **Parte final de la clase**

1-Se orientan trabajos específicos en el tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos.

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

2-En el análisis de la clase se incluye la observación en el tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos.

- ✓ Adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Poco adecuado \_\_\_\_\_
- ✓ Inadecuado \_\_\_\_\_

#### **Anexo 4: Guía de observación a competencias de Judo**

**Objetivo:** Determinar la efectividad realización de las técnicas rectoras

<b>Atletas</b>	<b>Total de Ataques</b>	<b>Descripción de la acción</b>	<b>Ataques efectivos</b>	<b>Por ciento de efectividad</b>
<b>Sujeto 1</b>				
<b>Sujeto 2</b>				
<b>Sujeto 3</b>				
<b>Sujeto 4</b>				
<b>Sujeto 5</b>				
<b>Sujeto 6</b>				
<b>Sujeto 7</b>				
<b>Sujeto 8</b>				
<b>Sujeto 9</b>				

Fuente: adaptado del test para el control del análisis integral de la efectividad (Copello, 2003).

## Anexo 5: Determinación del coeficiente de competencia de los especialistas.

Cuestionario inicial para la determinación de los expertos.

Estimado profesor: por la experiencia y conocimientos acumulados en la preparación de los *judokas* en sus diversas aristas, se está seleccionando un panel de especialistas para tratar el tema acerca del tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva; por tal motivo consideramos que su ayuda sería de gran utilidad. Le agradecemos de antemano su colaboración.

Nombre y apellidos		
Centro de trabajo		
Título de formación académica	Licenciado	Especialista
	Master	Doctor
Años de experiencia como entrenador		
Participación como entrenador en eventos nacionales	Municipales: Nacionales:	Provinciales:
Grado Dan en Judo		
Categorizado como arbitro	Provincial:	Nacional:
	Internacional:	

Interrogante acerca del conocimiento sobre el tema:

¿Ha preparado a sus *judokas* teniendo en cuenta el tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva?

Con frecuencia \_\_\_\_

Poco frecuente \_\_\_\_

Nunca \_\_\_\_

1- Marque con una cruz (X), en una escala creciente del 1 al 10, el valor que corresponde según el grado de conocimiento o información que usted tiene acerca de la temática investigada.

Escala de valoración de sus conocimientos e información acerca del tema de investigación.										
Candidato a experto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2- Realice una autovaloración, según la tabla siguiente, de sus niveles de argumentación sobre el tema objeto de estudio.

Fuentes que argumentan su conocimiento acerca del tema que se trata	Grado de influencia de la fuente para usted. Emitir criterios sobre el tema		
	Alto	Medio	Bajo
La aplicación creativa de experiencias personales acerca del tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> en la etapa de iniciación deportiva, a partir de sus conocimientos sobre el tema			
Conocimientos acerca de las características de la actividad competitiva del Judo para la inclusión de juegos, ejercicios y tareas en la clase			
Experiencias de trabajo con la categoría 11-12 años masculino			
Actividades de superación recibidas relacionadas con el tema			
Conocimientos sobre el tema alcanzado mediante lecturas de publicaciones nacionales y extranjeras			
Análisis teóricos realizados por usted acerca del tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> en la etapa de iniciación deportiva			

**Criterios para evaluar el coeficiente de argumentación de cada una de las fuentes que argumentan sus conocimientos acerca del tema**

Fuentes que argumentan su conocimiento acerca del tema que se trata	Grado de influencia de las fuentes para usted. Emitir criterios sobre el tema		
	Alto	Medio	Bajo
La experiencia personal a partir de sus conocimientos acerca del tema en función del tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> en la etapa de iniciación deportiva.	Es utilizada en función del tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> en la etapa de iniciación deportiva	Es utilizada en algunos momentos en función del tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> en la etapa de iniciación deportiva	No es considerado el tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> en la etapa de iniciación deportiva
Conocimientos acerca de las características de la actividad competitiva del Judo para la inclusión de juegos, ejercicios y tareas en la clase.	Utiliza en todo momento las características de la actividad competitiva para las clases	Utiliza con frecuencia las características de la actividad competitiva para las clases	Escasa utilización las características de la actividad competitiva para las clases
Experiencias de trabajo con la categoría de 11-12 años masculino	Prepara a <i>judokas</i> a partir de las características de la actividad competitiva para eventos nacionales durante los últimos 5 años o más.	Prepara a <i>judokas</i> a partir de las características de la actividad competitiva durante los 3 últimos años.	Solo ha preparado a los <i>judokas</i> sin considerar las características de la actividad competitiva.
Actividades de superación recibidas relacionadas con el tema	Ostenta títulos de Doctor, Máster o Especialista en entrenamiento deportivo	Ha cursados diplomados o cursos sobre entrenamiento deportivo	No se supera con respecto al tema.
Conocimiento sobre el tema alcanzado mediante lecturas de publicaciones nacionales y extranjeras, así como participaciones en eventos competitivos	Amplia consulta de fuentes de información nacional e internacional actualizada sobre el tema y participación en competencias	Conocimientos del tema a partir de los intercambios con otros especialistas nacionales e internacionales	Limitado conocimiento sobre el tema por su poca participación en competencias y acceso a informaciones actualizadas
La experiencia personal a partir de sus conocimientos acerca de las características de la actividad competitiva.	Analiza los resultados de la competencia a partir de las características de la actividad competitiva.	Tiene presente algunas de las características de la actividad competitiva para sus análisis.	No considera las características de la actividad competitiva para sus valoraciones

## Fuentes de argumentación para determinar el coeficiente de competencia de los expertos

Fuentes que argumentan su conocimiento acerca del tema que se trata	Grado de influencia de la fuente para usted. Emitir criterios sobre el tema		
	Alto	Medio	Bajo
La aplicación creativa de experiencias personales acerca del tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> en la etapa de iniciación deportiva a partir de sus conocimientos sobre el tema	0.5 = 50%	0.4 = 40%	0.2 = 20%
Conocimientos acerca de las características de la actividad competitiva para la inclusión de juegos, ejercicios y tareas en la clase	0.3 = 30%	0.2 = 20%	0.1 = 10%
Experiencias de trabajo con la categoría 11-12 masculino	.0,05 = 5%	0,05 = 5%	0,05 = 5%
Actividades de superación recibidas relacionadas con el tema	0.05 = 5%	0.05 = 5%	0.05 = 5%
Conocimientos sobre el tema alcanzado mediante lecturas de publicaciones nacionales y extranjeras	0.05 = 5%	0.05 = 5%	0.05 = 5%
Análisis teóricos realizados por usted del tratamiento metodológico de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> en la etapa de iniciación deportiva.	0.05 = 5%	0.05 = 5%	0.05 = 5%
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>0.8 = 80%</b>	<b>0.5 = 50%</b>

**Resultados de la encuesta para la determinación del coeficiente de competencia.**

<b>EXPERTO #</b>	<b>KC</b>	<b>KA</b>	<b>K</b>	<b>NIVEL</b>
<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.98</b>	<b>0.89</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.885</b>	<b>0.8425</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>3</b>	<b>0.8</b>	<b>0.865</b>	<b>0.8325</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>4</b>	<b>0.8</b>	<b>0.98</b>	<b>0.89</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>5</b>	<b>0.8</b>	<b>0.98</b>	<b>0.89</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>6</b>	<b>0.8</b>	<b>0.825</b>	<b>0.8125</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>7</b>	<b>0.8</b>	<b>0.98</b>	<b>0.89</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>8</b>	<b>0.8</b>	<b>0.88</b>	<b>0.84</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.84</b>	<b>0.87</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>10</b>	<b>0.8</b>	<b>0.815</b>	<b>0.8075</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>
<b>11</b>	<b>0.8</b>	<b>0.98</b>	<b>0.89</b>	<b>COMPETENCIA ALTA</b>

**Anexo 6: Relación del grupo de expertos competentes.**

Experto	Grado científico	Grado en Judo	Años de experiencia como entrenador	Participación como entrenador en competencias			Categorizado como árbitro			Centro de trabajo
				Mun.	Pro.	Nac.	Pro.	Nac.	Int.	
1	Dr. C.	3er. Dan	12			X				UCCFD
2	M.Sc	4to.Dan	19			X				UCCFD
3	EPG	3er. Dan	15			x		X		EIDE
4	Dr. C.	1er Dan	11		X					MININT
5	Dr. C.	2do Dan	15		X					MININT
6	EPG	5to Dan	22			X		X		INDER
7	M.Sc	3er. Dan	22			X		X		INDER
8	EPG	3er. Dan	14			X		X		EIDE
9	Lic.	4to Dan	23			X				.C.D
10	Lic.	2do Dan	9			X	X			C.D
11	Lic.	3er Dan	15			X	X			C.D

## **Anexo 7: Programa del curso de capacitación para profesores de Judo**

**Título:** El tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los judokas en la etapa de iniciación deportiva.

**Centro:** Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte

**Coordinador:** M.Sc. Maelys Espinosa Mildestein

**E-mail:** maelys@inder.cu

**Teléfono:** 286170

**Modalidad:** Tiempo completo: \_\_\_años    Tiempo parcial: \_48 horas

**Total de créditos:** 1

### Fundamentación del programa

La concepción del curso surge de la necesidad de favorecer el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva. Este programa constituye una de las acciones de superación que se contemplan en el Proyecto de investigación “Enseñanza y perfeccionamiento del modo de combatir en la actividad competitiva, para los practicantes de los deportes de combate. Su implementación responde a la necesidad de continuar profundizando en la formación correcta de las habilidades del *judoka* para que sea capaz de ejecutar numerosas y variadas acciones al dominar la esencia de los movimientos y las relaciones entre ellos en función de las características variables y crecientes de la actividad competitiva.

### Estudiantes

Requisitos de ingreso:

- 1.- Ser graduado de nivel superior.
- 2.- Trabajar como profesor de Judo en la etapa de iniciación deportiva.
- 3.- Presentar la documentación solicitada para la matrícula.

### Perfil del egresado

Al concluir el curso los egresados estarán en condiciones de: Aplicar en su práctica profesional conocimientos y habilidades que le permitan reflexionar, valorar y transformar la realidad que le rodea, sobre la base de aspectos científicos, pedagógicos, didácticos, metodológicos, tecnológicos e ideológicos, en total congruencia con el Sistema Deportivo en Cuba como medio para elevar la educación, la formación integral y la calidad de vida de los practicantes.

### Fundamentación teórica y metodológica

Incorporar a los profesores de Judo al curso de capacitación, desde concepciones pedagógicas contemporáneas, permite un ilimitado crecimiento profesional en correspondencia con los adelantos científicos y los imperativos que el desarrollo de la sociedad impone en los momentos actuales, de manera que, con su actuación profesional, pueda formar integralmente a los futuros *judokas*, acorde con sus potencialidades y cualidades más significativas.

No obstante, todas las bondades que ofrece no se concretan si no se apoya y dirige el proceso de preparación con un sentido tecnológico de avanzada, sustentando en los avances científicos propios del entrenamiento deportivo, orientados hacia la formación del talento deportivo desde la propia etapa de iniciación.

En este sentido, el desarrollo del presente programa es consecuencia de la integración de una serie de asignaturas que harán más eficiente y eficaz su generalización en el cumplimiento de actividades específicas del entrenamiento de Judo hacia el logro de resultados, el mismo está reservado a profesores que posean dominio de la práctica de este deporte y el conocimiento de la relación y transferencia de sus habilidades en función de las características de la actividad competitiva.

El profesor deportivo podrá realizar una prueba como diagnóstico preliminar del curso con el objetivo de determinar los conocimientos y habilidades iniciales de los *judokas* para luego impartir de forma secuencial y ordenada los contenidos establecidos en el programa según sus niveles de complejidad, sistematización y jerarquización.

Del mismo modo, deberá propiciar la ejecución de tareas independientes vinculadas con el sistema de conocimientos del programa, a través de observaciones a clases y competencias preparatorias. La forma de desarrollo de las actividades docentes deberá propiciar la generalización de las experiencias adquiridas por los profesores en su práctica profesional.

### Objetivo general

Contribuir al conocimiento acerca de las metodologías integradoras que favorecen el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva.

### Objetivos específicos

- Dirigir el proceso de formación del *judoka* teniendo en cuenta las características de la actividad competitiva.

- Aplicar conceptos importantes relacionados con el tratamiento metodológico para la enseñanza y transferencia de habilidades de las técnicas rectoras a las técnicas afines.

Temas	Total	Presen- ciales	Trabajo independiente	Crédito
1- Caracterización del Judo desde la óptica de la actividad competitiva como elemento fundamental para la preparación técnica de los <i>judokas</i> .	8	6	2	1
2- Formación y transferencia de las habilidades del <i>judoka</i> .	14	12	2	
3-Métodos y procedimientos en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> .	8	6	2	
4- Entrenamiento sustentado en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> .	14	12	2	
5-Reglamento de la Federación Internacional del Judo	4	3	1	
Total	48	39	9	

## PLAN TEMÁTICO

### Contenidos por temas:

- Tema 1: Caracterización del Judo desde la óptica de la actividad competitiva como elemento fundamental para la preparación técnica de los *judokas*.  
Objetivo: Valorar las características de la actividad competitiva que influyen en la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva.  
Sistema de conocimientos: Concepto general, clasificación; criterio de selección y aplicación de elementos específicos en el contexto de la actividad competitiva del Judo; Relacionar las características competitivas con la formación del *judoka*
- Tema 2: Formación y transferencia de las habilidades del *judoka*.  
Objetivo: Aplicar el proceso de formación y transferencia de habilidades de las técnicas rectoras a las técnicas afines a partir de concepciones didácticas actuales.  
Sistema de conocimiento: Concepto de elementos básicos, habilidades específicas y técnicas rectoras; proceso de transferencia de las habilidades a partir de la organización de los elementos básicos de forma sistémica según sus niveles de complejidad y

jerarquización propiciando la aparición de las habilidades técnicas del Judo (Técnicas rectoras).

- Tema 3: Métodos y procedimientos en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas*

Objetivo: Utilizar de forma adecuada y eficiente los métodos y medios en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas*.

Sistema de conocimiento: Contextualización y planificación de los métodos y medios en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas*. Caracterización del tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras del Judo.

- Tema 4: Entrenamiento sustentado en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas*.

Objetivo: Impartir los entrenamientos contemporáneos, sustentado en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva con un cumulo de conocimientos que respondan a: conceptos generales, planificación, terminología, ejecución de ejercicios didácticos simples y complejos.

- Tema 5: Reglamento de la Federación Internacional del Judo

Objetivo: Aplicar el Reglamento de la Federación Internacional del Judo mediante las acciones del entrenamiento deportivo.

Sistema de conocimiento: conceptos generales, planificación, terminología, ejecución de tareas que permitan la implementación del Reglamento.

#### Valores a desarrollar

El Judo en nuestro país responde hoy a la formación de un docente con mayor comprometimiento con los legados y principios de nuestra sociedad, donde prevalezca el sentido de la responsabilidad en la solución de sus problemas. Entre las cualidades fundamentales que deben distinguir a un profesor Judo en el proceso de formación en valores en la sociedad actual se destacan los siguientes:

- Dignidad: actuar consecuentemente con capacidad para desarrollar cualquier actividad y estar orgullosos de las acciones que realizan en la vida deportiva y en la sociedad, siendo respetados por ser consecuentes con sus principios y en correspondencia entre el pensar y el hacer.

- Patriotismo: ser conscientes de que el país que representan es lo primero, defendiendo con honor la bandera y representando dignamente a nuestro pueblo.
- Honestidad: los profesores de Judo deben actuar con transparencia, con plena correspondencia entre la forma de pensar y actuar, asumiendo una postura adecuada ante lo justo en el colectivo, siendo sinceros con apego a la verdad y ejemplo en el cumplimiento del deber.
- Solidaridad: desarrollar una cultura donde prevalezca el trabajo integrado, la consulta colectiva, el diálogo y debate para la identificación de los problemas y la unidad de acción en la selección de posibles alternativas de solución, identificados con el sentido de justicia social, equidad e internacionalismo, para lograr un mundo mejor, de paz e igualdad.
- Responsabilidad: crear un clima de autodisciplina en el desempeño de las actividades cotidianas, en el entrenamiento y fuera de este, con audacia responsable ante el rendimiento deportivo que van adquiriendo nuestros *judokas* durante su preparación para participar en los eventos competitivos convocados.
- Humanismo: garantizar un ambiente de estudio centrado en el hombre como su capital máspreciado, desarrollando como convicción, la necesidad de la capacitación deportiva permanente, asimilando los avances de la ciencia y la tecnología y defendiendo la obra del país que representamos.
- Justicia: se identifican con la igualdad social que se expresa en que todos los seres humanos son acreedores de los mismos derechos y oportunidades para su desarrollo, sin discriminación por diferencias de origen, sexo, edad, color de la piel, desarrollo cultural y credo.

Sistema de habilidades:

1. Identificar las características que inciden en la preparación técnica del *judoka*.
2. Planificar el proceso de formación y transferencia de las habilidades del *judoka*.
3. Aplicar los métodos, medios de forma adecuada y eficiente en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas*.
4. Controlar el proceso de preparación técnica a través del tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras y el desarrollo de las habilidades competitivas del *judoka*.
5. Dirigir el proceso de entrenamiento deportivo a partir de lo establecido en el Reglamento de la Federación Internacional de Judo.

### Sistema de evaluación

Las formas fundamentales de evaluación en el curso de postgrado son: evaluaciones frecuentes de las actividades, de seminarios, el curso no tiene examen final. En todos los casos se evalúa la capacidad de aplicación, generalización e interrelación de los conocimientos y se obvian las formas de exámenes que sean una mera repetición o reproducción de contenidos.

### **Bibliografía Básica**

1. Programa de preparación del deportista de Judo, Tomo I José Silvio Jiménez Amaro: Unidad Impresora "José A. Huelga", INDER 1991 150 P.
2. Programa de preparación del deportista de Judo, Tomo II José Silvio Jiménez Amaro: Unidad Impresora "José A. Huelga", INDER 1991 136 P.
3. Programa de preparación del deportista de Judo, Renán Leyva Infante y Juan Mesa Peñalver: (2007). La Habana: Comisión Nacional de Judo. (Material impreso).
4. Programa integral de preparación del deportista, Federación Cubana de Judo, INDER 2013
5. Programa integral de preparación del deportista, Antonio Becali Garrido y Juan Mesa Peñalver, INDER 2017
6. Judo en acción Tomos I, Kazuzo Kudo, Ed. Científico-Técnica, 1987.
7. Judo en acción Tomos II, Kazuzo Kudo, Ed. Científico-Técnica, 1987.
8. Judo, Arte y Ciencia, A Kolychkine Thomson, Ed. Científico-Técnica, 1988--159p.

### **Bibliografía Complementaria**

1. Forteza de la Rosa Armando y Ranzola Ribas Alfredo. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana: Ed. Científico-Técnica, 1988.
2. Harre, D. Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1982.
3. Mahlo, Friedrich. La acción táctica en el juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1981.
4. Metrología Deportiva... [Et Al] -- Moscú: Editorial Planeta 1989.
5. Ozolin N. G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica, 1986.

**Anexo 8: Resultados de los aspectos observados en las clases de Judo acerca del tratamiento metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos del Judo en la categoría 11-12 años**

Partes de la clase	Aspectosa observar	Total de clases observadas						Total general
		A	%	P	%	I	%	
<b>Presentación</b>	1	2	13,3	13	86,7	0	0	15
<b>Parte Inicial</b>	1	0	0	2	13,3	13	86,7	15
	2	2	13,3	7	46,7	6	40	15
	3	0	0	2	13,3	13	86,7	15
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>6,7</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>53,3</b>	<b>60</b>
<b>Parte Principal</b>	1	0	0	6	40	9	60	15
	2	0	0	5	33,3	10	66,7	15
	3	0	0	5	33,3	10	66,7	15
	4	2	13,3	0	0	13	86,7	15
<b>Total</b>		<b>2</b>	<b>3,3</b>	<b>16</b>	<b>26,7</b>	<b>42</b>	<b>70</b>	<b>60</b>
<b>Parte Final</b>	1	2	13,3	3	20	10	66,7	15
	2	1	6,7	6	40	8	53,3	15
<b>Total</b>		<b>3</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>30</b>

**Leyenda: A - Adecuado.  
P - Poco adecuado.  
I - Inadecuado.**

## Anexo 9: Encuesta a profesores que participan en el Curso de capacitación de Judo

Título que posee:

Centro de trabajo:

Grado en Judo:

Labor que desempeña:

Estimado profesor: con vistas a evaluar la utilidad producida por la impartición del curso y su nivel de satisfacción, le pedimos la mayor cooperación y sinceridad en las respuestas a las preguntas siguientes.

I.- Marque con una X, en qué medida de satisfacción se sintió por la superación recibida, teniendo en cuenta la siguiente escala:

Altamente satisfecho \_\_\_\_\_ Bastante satisfecho \_\_\_\_\_ Satisfecho \_\_\_\_\_  
Poco satisfecho \_\_\_\_\_ Insatisfecho \_\_\_\_\_

II- ¿En qué medida los contenidos recibidos completaron sus conocimientos sobre el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva?

Altamente adecuado \_\_\_\_\_ Bastante adecuado \_\_\_\_\_  
Adecuado \_\_\_\_\_ Poco adecuado \_\_\_\_\_  
Inadecuado \_\_\_\_\_

III.- Dentro de los temas abordados en el curso en cuáles de ellos se siente con mayor preparación para enfrentar su labor profesional. Marque con una X.

	A- Caracterización del Judo desde la óptica de la actividad competitiva como elemento fundamental para la preparación técnica de los <i>judokas</i> .
	B- Formación y transferencia de las habilidades del <i>judoka</i> .
	C- Métodos y procedimientos en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> .
	D- Entrenamiento sustentado en el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los <i>judokas</i> .
	E- Reglamento de la Federación Internacional del Judo

IV.- ¿Cómo se considera preparado para orientar el tratamiento metodológico para la enseñanza de las técnicas rectoras durante la preparación técnica de los *judokas* en la etapa de iniciación deportiva?

Altamente adecuado \_\_\_\_\_ Bastante adecuado \_\_\_\_\_ Adecuado \_\_\_\_\_  
Poco adecuado \_\_\_\_\_ Inadecuado \_\_\_\_\_

## Anexo 10: Resultado de la prueba técnica (pre-test 1 y post-test 1)

**Objetivo:** Determinar el desempeño técnico de los judokas objeto de estudio.

**Pre-test 1:** 1ra Etapa del Programa de Enseñanza para el desempeño técnico de los judokas.

<b>Nombres</b>	<b>Grupo de Piernas (Ashi Waza)</b>	<b>Grupo de Caderas (Koshi waza)</b>	<b>Grupo de hombros-brazos (Kata waza)</b>	<b>Promedio individual</b>
Sujeto 1	15	16	17	16
Sujeto 2	14	14	15	14.3
Sujeto 3	16	16	17	16.3
Sujeto 4	13	14	15	14
Sujeto 5	14	16	16	15.3
Sujeto 6	13	15	15	14.3
Sujeto 7	14	15	16	15
Sujeto 8	16	16	15	15.7
Sujeto 9	15	15	15	15
<b>Promedio por grupo de tecnicas</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>15.7</b>	<b>Promedio Gral 15.1</b>

**Post-test 1:** 2da Etapa del Programa de Enseñanza para el desempeño técnico de los judokas.

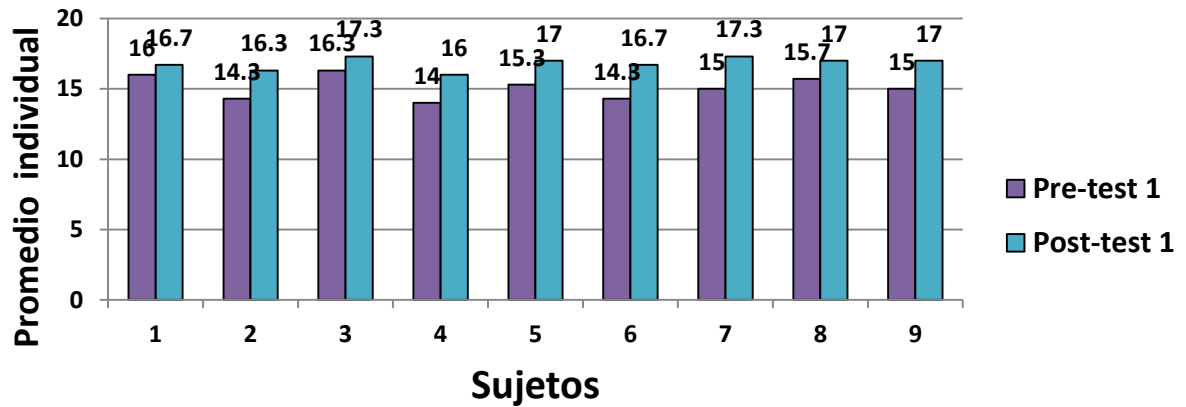
<b>Nombres</b>	<b>Grupo de Piernas (Ashi Waza)</b>	<b>Grupo de Caderas (Koshi waza)</b>	<b>Grupo de hombros-brazos (Kata waza)</b>	<b>Promedio individual</b>
Sujeto 1	16	16	18	16.7
Sujeto 2	16	16	17	16.3
Sujeto 3	17	17	18	17.3
Sujeto 4	16	16	16	16
Sujeto 5	16	17	18	17
Sujeto 6	16	17	17	16.7
Sujeto 7	17	17	18	17.3
Sujeto 8	17	17	17	17
Sujeto 9	16	17	18	17
<b>Promedio por grupo de tecnicas</b>	<b>16.3</b>	<b>16.7</b>	<b>17.4</b>	<b>Promedio Gral 16.8</b>

<b>Escala para la evaluación</b>	
<b>Puntos</b>	<b>Evaluación</b>
Entre 20 -16	Bien
Entre 15,9 – 12	Regular
-12	Mal

## Comparación de los resultados del pre-test 1 con el post-test 1

Nombres	Promedio Individual Pre-test 1	Promedio Individual Post-test 1
Sujeto 1	16	16.7
Sujeto 2	14.3	16.3
Sujeto 3	16.3	17.3
Sujeto 4	14	16
Sujeto 5	15.3	17
Sujeto 6	14.3	16.7
Sujeto 7	15	17.3
Sujeto 8	15.7	17
Sujeto 9	15	17
Promedio General	15,1	16.8

## Comparación de los resultados del pre-test 1 con el post-test 1 del desempeño técnico de los judokas estudiados



### Anexo 11: Resultados de la observación a competencias (pre-test 1 y post-test 1)

**Objetivo:** Determinar la efectividad de realización de las técnicas rectoras

**Pre-test 1:** 1ra Etapa del Programa de Enseñanza para la efectividad de realización de las técnicas rectoras.

Atletas	Totas de Ataques	Descripción de la acción	Ataques efectivos	Por ciento de efectividad
Sujeto 1	12	Morote sei nage- ippon sei nage- oushi gari	4	33,3
Sujeto 2	13	Morote sei nage- ippon sei nage- osoto gari	5	38,5
Sujeto 3	10	Morote sei nage	2	20
Sujeto 4	11	Ippon sei nage- oushi gari	2	18,2
Sujeto 5	9	Morote sei nage	3	33,3
Sujeto 6	10	Ippon sei nage	3	30
Sujeto 7	8	Osoto gari	1	12,5
Sujeto 8	12	Morote sei nage	2	16,7
Sujeto 9	7	Oushi gari- Osoto gari	1	14,3

Fuente: adaptado del test para el control del análisis integral de la efectividad (Copello,2003)

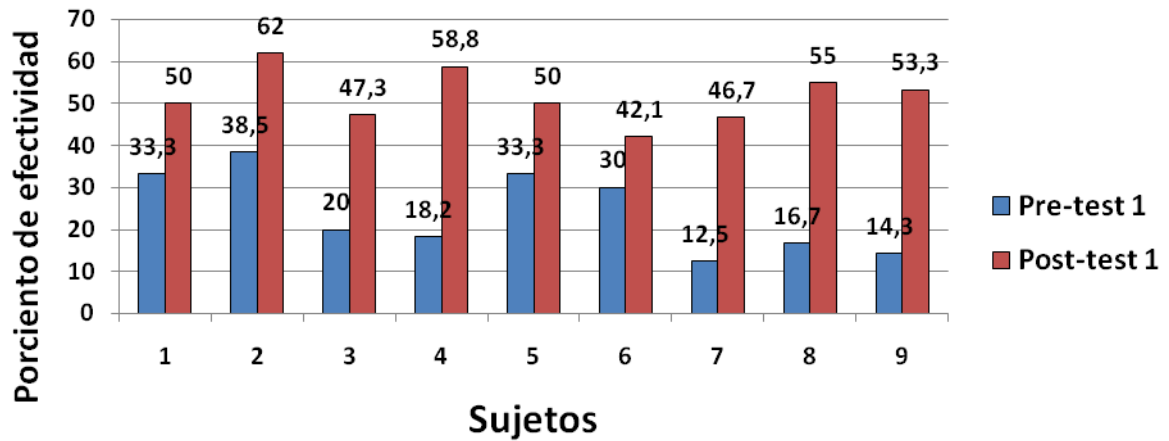
**Post-test 1:** 2da Etapa del Programa de Enseñanza para la efectividad de realización de las técnicas rectoras.

Atletas	Totas de Ataques	Descripción de la acción	Ataques efectivos	Por ciento de efectividad
Sujeto 1	20	Morote sei nage- Ippon sei nage- Uki goshi -Oushi gari- Sasae tsuri komi ashi	10	50
Sujeto 2	21	Morote sei nage- Ippon sei nage- Tai otoshi- Osoto gari- Okuri ashi barai	13	62
Sujeto 3	19	Ippon sei nage – Tai otoshi -Tsuru komi goshi- Oushi gari	9	47,3
Sujeto 4	17	Morote sei nage- Ippon sei nage- Tsuru komi goshi – Kubi nage- Sasae Tsuru komi ashi	10	58,8
Sujeto 5	16	Morote sei nage- Kubi nage- Uki Goshi- Osoto Gari	8	50
Sujeto 6	19	Ippon sei nage -Tai-otoshi- Oushi gari- Osoto gari- Okuri ashi barai	8	42,1
Sujeto 7	15	Kubi nage – Uki goshi - Osoto gari - Okuri ashi barai	7	46,7
Sujeto 8	20	Morote sei nage- Tsuru Komi goshi- Uki goshi- Osoto gari	11	55
Sujeto 9	15	Morote sei nage – Kubi nage- Oushi gari- Osoto gari	8	53,3

## Comparación de los resultados del pre-test 1 con el post-test 1

Nombres	Por ciento de efectividad Pre-test 1	Por ciento de efectividad Post-test 1
Sujeto 1	33,3	50
Sujeto 2	38,5	62
Sujeto 3	20	47,3
Sujeto 4	18,2	58,8
Sujeto 5	33,3	50
Sujeto 6	30	42,1
Sujeto 7	12,5	46,7
Sujeto 8	16,7	55
Sujeto 9	14,3	53,3
Por ciento de efectividad general	25	54.25

### Comparación de los resultados del pre-test 1 con el post-test 1 de la efectividad de realización de las técnicas rectoras



## Anexo 12: Resultado de la prueba técnica (post-test 2)

**Objetivo:** Determinar el desempeño técnico de los judokas objeto de estudio.

**Post-test 2:** 3ra Etapa del Programa de Enseñanza para el desempeño técnico de los judokas.

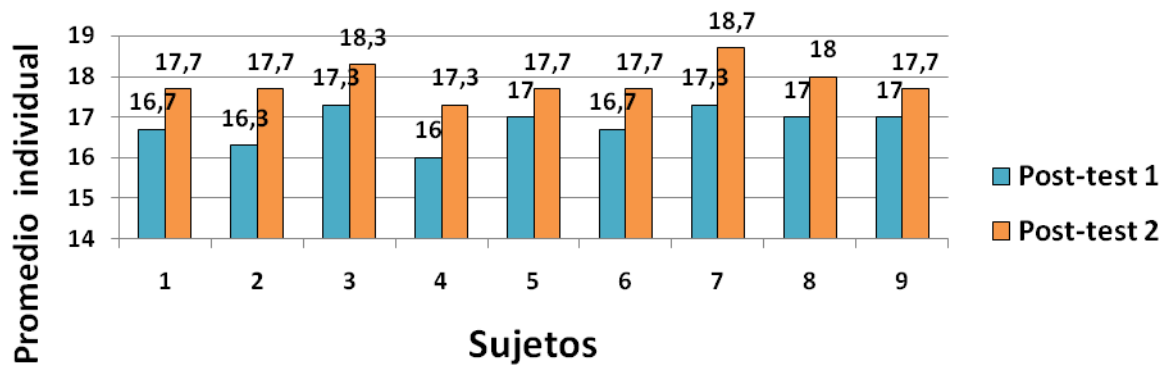
<b>Nombres</b>	<b>Grupo de Piernas (Ashi Waza)</b>	<b>Grupo de Caderas (Koshi waza)</b>	<b>Grupo de hombros-brazos (Kata waza)</b>	<b>Promedio individual</b>
Sujeto 1	17	17	19	17.7
Sujeto 2	17	18	18	17.7
Sujeto 3	18	18	19	18.3
Sujeto 4	17	17	18	17.3
Sujeto 5	17	18	18	17.7
Sujeto 6	17	18	18	17.7
Sujeto 7	18	19	19	18.7
Sujeto 8	18	18	18	18
Sujeto 9	17	18	18	17.7
<b>Promediopor grupo de tecnicas</b>	17.3	17.9	18.3	<b>Promedio Gral: 17,9</b>

### Comparación de los resultados del post-test 1 con el post-test 2

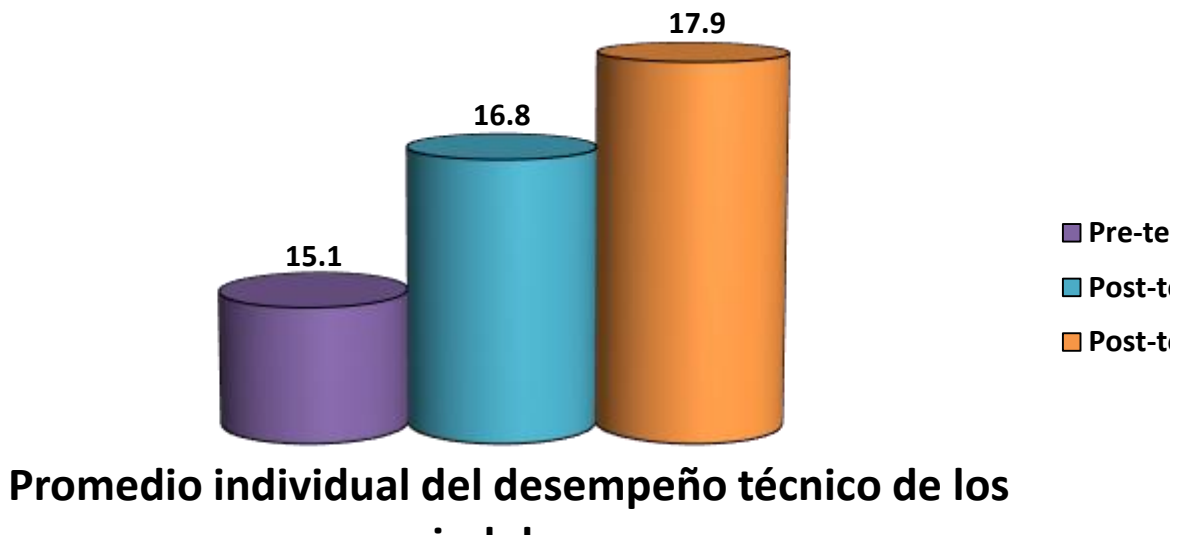
<b>Nombres</b>	<b>Promedio Individual Post-test 1</b>	<b>Promedio Individual Post-test 2</b>
Sujeto 1	16.7	17.7
Sujeto 2	16.3	17.7
Sujeto 3	17.3	18.3
Sujeto 4	16	17.3
Sujeto 5	17	17.7
Sujeto 6	16.7	17.7
Sujeto 7	17.3	18.7
Sujeto 8	17	18
Sujeto 9	17	17.7
<b>PromedioGeneral</b>	<b>16.8</b>	<b>17,9</b>

<b>Escala para la evaluación</b>	
<b>Puntos</b>	<b>Evaluación</b>
Entre 20 -16	Bien
Entre 15,9 - 12	Regular
-12	Mal

## Comparación de los resultados del post-test 1 con el post-test 2 del desempeño técnico de los judokas estudiados



## Comparación de los resultados generales



### Anexo 13: Resultados de la observación a competencias (post-test 2)

**Objetivo:** Determinar la efectividad de realización de las técnicas rectoras

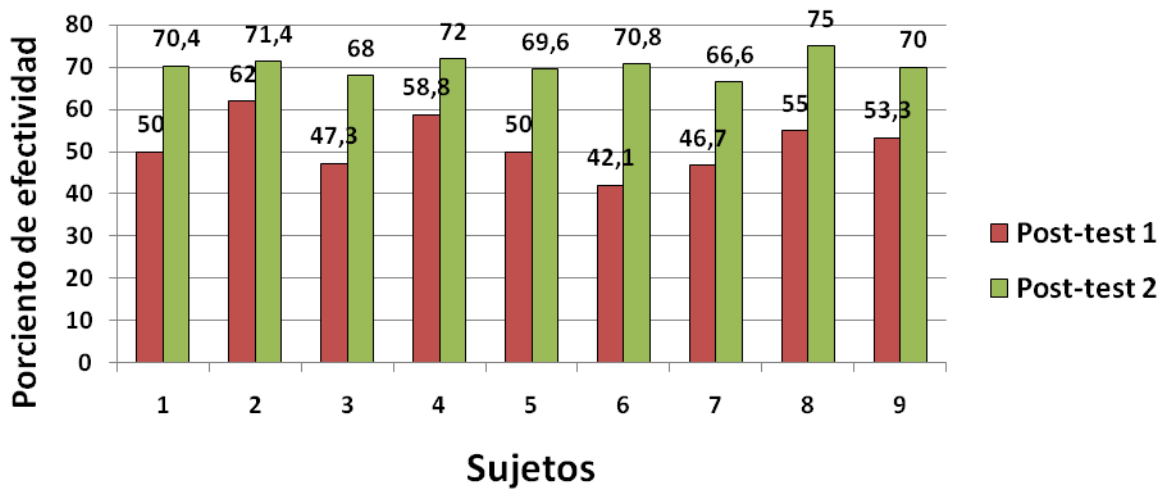
**Post-test 2:** 3ra Etapa del Programa de Enseñanza para la efectividad de realización de las técnicas rectoras.

Atletas	Totas de Ataques	Descripción de la acción	Ataques efectivos	Por ciento de efectividad
<b>Sujeto 1</b>	27	Morote seoi nage- Ippon seoi nage- Tai-otoshi- Uki goshi -Oushi gari- Sasae tsuri komi ashi	19	<b>70,4</b>
<b>Sujeto 2</b>	28	Morote seoi nage- Ippon seoi nage- Tai otoshi- Oushi gari - Osoto gari- Okuri ashi barai	20	<b>71,4</b>
<b>Sujeto 3</b>	25	Morote seoi nage- Ippon seoi nage – Tai otoshi -Tsuru komi goshi- Oushi gari	17	<b>68</b>
<b>Sujeto 4</b>	25	Morote seoi nage- Ippon seoi nage- Tsuru komi goshi – Kubi nage- Sasae Tsuru komi ashi	18	<b>72</b>
<b>Sujeto 5</b>	23	Morote seoi nage- Kubi nage- Uki Goshi- Osoto Gari- Sasae tsuri komi goshi	16	<b>69,6</b>
<b>Sujeto 6</b>	24	Ippon seoi nage -Tai-otoshi- Kubi nage - Oushi gari- Osoto gari- Okuri ashi barai	17	<b>70,8</b>
<b>Sujeto 7</b>	21	Ippon seoi nage - Kubi nage – Uki goshi - Osoto gari - Okuri ashi barai	14	<b>66,6</b>
<b>Sujeto 8</b>	24	Morote soi nage- Tsuru Komi goshi- Uki goshi- Oushi gari- Osoto gari	18	<b>75</b>
<b>Sujeto 9</b>	20	Morote seoi nage – Kubi nage- Oushi gari- Osoto gari – Okuri ashi barai	14	<b>70</b>

#### Comparación de los resultados del post-test 1 con el post-test 2

Nombres	Por ciento de efectividad Post-test 1	Por ciento de efectividad Post-test 2
<b>Sujeto 1</b>	50	70,4
<b>Sujeto 2</b>	62	71,4
<b>Sujeto 3</b>	47,3	68
<b>Sujeto 4</b>	58,8	72
<b>Sujeto 5</b>	50	69,6
<b>Sujeto 6</b>	42,1	70,8
<b>Sujeto 7</b>	46,7	66,6
<b>Sujeto 8</b>	55	75
<b>Sujeto 9</b>	53,3	70
<b>Por ciento de Efectividad general</b>	<b>54.25</b>	<b>71,25</b>

### Comparación de los resultados del post-test 1 con el post-test 2 de la efectividad de realización de las técnicas rectoras



### Comparación de los resultados generales



## Anexo 14: Procesamiento estadístico de la variable desempeño técnico de los judokas

### Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Diferencia	9	100.0%	0	.0%	9	100.0%
Diferencia1	9	100.0%	0	.0%	9	100.0%

### Descriptivos

			Estadístico	Error típ.
Diferencia	Media		1.7111	.19610
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	1.2589	
		Límite superior	2.1633	
	Media recortada al 5%		1.7290	
	Mediana		2.0000	
	Varianza		.346	
	Desv. típ.		.58831	
	Mínimo		.70	
	Máximo		2.40	
	Rango		1.70	
	Amplitud intercuartil		1.00	
	Asimetría		-.678	.717
	Curtosis		-.780	1.400
	Diferencia1	Media		1.0556
Intervalo de confianza para la media al 95%		Límite inferior	.8518	
		Límite superior	1.2593	
Media recortada al 5%			1.0562	
Mediana			1.0000	
Varianza			.070	
Desv. típ.			.26510	
Mínimo			.70	
Máximo			1.40	
Rango			.70	
Amplitud intercuartil			.50	
Asimetría			.050	.717
Curtosis			-1.115	1.400

### Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smimov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	.244	9	.131	.913	9	.334
Diferencia1	.250	9	.112	.868	9	.117

a. Corrección de la significación de Lilliefors

### Pruebas paramétricas

#### Prueba T

#### Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Promedio Prueba Inicial Pre-Test1 - Promedio Prueba Final Pos-Test1	-1.7111	.5883	.1961	-2.1633	-1.2589	-8.726	8	.000
Par 2	Promedio Prueba Final Pos-Test1 - Promedio Prueba Final Pos-Test2	-1.0556	.2651	.0884	-1.2593	-.8518	-11.945	8	.000

## Anexo 15: Procesamiento estadístico de la variable efectividad de realización de las técnicas rectoras

### Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
DIFERENCIA	9	100.0%	0	.0%	9	100.0%
DIFERENCIA1	9	100.0%	0	.0%	9	100.0%

### Descriptivos

			Estadístico	Error típ.	
DIFERENCIA	Media		27.6000	3.63582	
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	19.2158		
		Límite superior	35.9842		
	Media recortada al 5%		27.7389		
	Mediana		27.3000		
	Varianza		118.973		
	Desv. típ.		10.90745		
	Mínimo		12.10		
	Máximo		40.60		
	Rango		28.50		
	Amplitud intercuartil		21.95		
	Asimetría		-.148		.717
	Curtosis		-1.795		1.400
	DIFERENCIA1	Media			18.7333
Intervalo de confianza para la media al 95%		Límite inferior	14.5979		
		Límite superior	22.8688		
Media recortada al 5%			18.6981		
Mediana			19.9000		
Varianza			28.945		
Desv. típ.			5.38006		
Mínimo			9.40		
Máximo			28.70		
Rango			19.30		
Amplitud intercuartil			5.60		
Asimetría			.016	.717	
Curtosis			1.323	1.400	

### Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
DIFERENCIA	.175	9	.200*	.902	9	.266
DIFERENCIA1	.246	9	.123	.916	9	.361

\*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de la significación de Lilliefors

- Variable efectividad de realización de las técnicas rectoras.

### Prueba T

#### Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	Porciento Prueba Inicial Pre-Test1 - Porciento Prueba Final Pos-Test1	-27.6000	10.9075	3.6358	-35.9842	-19.2158	-7.591	8	.000
Par 2	Porciento Prueba Final Pos-Test1 - Porciento Prueba Final Pos-Test2	-18.7333	5.3801	1.7934	-22.8688	-14.5979	-10.446	8	.000