

METODOLOGÍA PARA LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS RECTORAS EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEL JUDOKA

METHODOLOGY FOR EXECUTION OF RULING TECHNIQUES IN THE INITIATION STAGE OF THE JUDOKA

Autores: MSc. Maelys Espinosa- Mildestein¹

Dr C. Jorge Abundio González- Pascual²

¹ Dirección Provincial de Deportes Villa Clara

² Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física

País. Cuba

RESUMEN

El estado actual de las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación, refleja insuficiencias presentes en los judokas dadas por las exigencias del combate en el Judo moderno. Se propone una metodología para la enseñanza de las técnicas rectoras que favorece el tratamiento sistémico de elementos básicos y habilidades específicas en función de un criterio integrador. En la investigación se emplearon métodos del nivel teórico como el histórico-lógico, el inductivo-deductivo, el analítico-sintético, el hipotético-deductivo, la modelación y el sistémico estructural-funcional; del nivel empírico el análisis documental, la observación, la encuesta, el

pre experimento, la triangulación y el criterio de expertos. Los resultados están en que se aportan componentes metodológicos que favorecen la preparación técnica en el accionar del combate. (Ver conclusiones)

Palabras clave. Judo, técnicas rectoras, iniciación, modelación

ABSTRACT

The technical preparation of the judoka in the initiation stage, is not alien to the demands of combat in modern Judo, conditioned by the different internal and external factors that influence it. The characterization of the sporting confrontation in the Judo in the initiation stage, allows the ordering of the ruling techniques, from the demands of the

combat and favors the application of a methodology for teaching that favors the systemic treatment of basic elements and specific skills based on an integrating criterion. To develop the research methods have been used at the theoretical level, such as: the historical-logical, inductive-deductive, analytic-synthetic, hypothetical-deductive, modeling and structural-functional systemic; of the empirical level: the documentary analysis, the observation, the survey, the pre-experiment, the triangulation and the criterion of experts. In the contribution to the theory theoretical elements are specified that make up the methodology to influence the conditions of execution of the ruling techniques from the demands of the combat in the initiation stage, the methodology is based on theoretical criteria provided by the modeling of the combat and provides the ordering of the ruling techniques according to the criteria reflected by the combat and its practical value is part of the methodology as a process and its result, methodological components are provided that support the technical preparation in the action of combat and a course of improvement for Judo teachers from Villa Clara province.

Key words. Judo, Guiding techniques, initiation, modeling

INTRODUCCION

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 declaró como uno de los deportes más formativos para niños y jóvenes, mientras que el Comité Olímpico Internacional (COI), lo considera entre los deportes más completos, al promover valores como el respeto, la valentía, la disciplina y la perseverancia.

La primera organización de sus técnicas fue realizada por Jigoro Kano, fundador del Judo, y un grupo de antiguos maestros del Kodokan en 1895. Los *gokios* o forma de ordenamiento de las técnicas se crean con la finalidad didáctica de llevar a cabo un proceso racional de enseñanza, facilitar el aprendizaje gradual y progresivo de las mismas. El *Gokio Kodokan* clasifica sus técnicas en cinco grupos a partir de dos principios fundamentales, progresión en cuanto al nivel de dificultad y variabilidad.

En este sentido, Mukonosuke Kawaishi, quien fuera promotor del Judo en Europa,

específicamente en Francia, en su aspiración de insertar el Judo en la cultura occidental y tomó como punto de partida la clasificación del Kodokan, realizó sus propias modificaciones que influyeron notablemente en el modo de enseñanza de este deporte durante los primeros años en Europa y América.

En Cuba, deben mencionarse los trabajos de Kolychkin (1988), principalmente su teoría de las técnicas rectoras y afines presentadas en su libro "Judo Arte y Ciencia", donde fundamenta la organización de los elementos técnicos del Judo.

Según Kolychkin (1988), el afianzamiento de las técnicas rectoras, crea reflejos condicionados que dan fácil acceso a todas las afines del subgrupo correspondiente, al aprovechar al máximo el fenómeno neurofisiológico de la transferencia de hábitos. La teoría de las técnicas rectoras y afines permite definir cuáles son las técnicas que han de iniciar el estudio del Judo, al dar una base más científica a toda la programación de la docencia.

Otros autores como Copello (2001) y Duardo (2005), plantean que según la continuidad del proceso después de los

elementos básicos del Judo deben abordarse las técnicas rectoras. Sin embargo, aunque constituyen eslabones significativos al organizar el contenido, Kolychkin (1988) para su teoría se apoyó en una investigación biomecánica realizada al respecto donde no se tuvieron en cuenta las exigencias del combate en la etapa de iniciación del judoka.

Asimismo, en los programas de grados *kyu* publicados hasta la fecha en Cuba, no se ha sido consecuente con estos criterios; las investigaciones demuestran que no se posee suficiente información acerca de cuáles son realmente las técnicas rectoras, ni cuál es el orden entre ellas, lo que permite comprender que en este sentido, el proceso no es totalmente efectivo.

La teoría de las técnicas rectoras constituye una forma de ordenamiento de las técnicas, su dominio facilita el aprendizaje del resto de los elementos técnicos del Judo, propician el uso racional de los esfuerzos en función de la calidad y la efectividad de la técnica durante los combates.

A pesar de estos aportes, persisten insuficiencias entre las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras y las exigencias del combate en la etapa de iniciación del judoka, todo lo cual limita su

desempeño técnico durante el enfrentamiento deportivo.

El resultado de los estudios previos, los conocimientos teóricos y prácticos como entrenadora deportiva acumulados por la autora de la presente investigación y el diagnóstico inicial realizado, corroboran que el accionar del Judo moderno demanda un profundo conocimiento acerca de las exigencias del combate que debe enfrentar el judoka.

En el contexto de lo antes expuesto se plantea el siguiente problema científico: ¿cómo incidir en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate en la etapa de iniciación del judoka?

En el artículo se propone una 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.

Por la gran complejidad del Judo, y los últimos cambios aplicados al Reglamento, se considera en el diseño de la Metodología para incidir en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate, a la técnica como un factor principal en este

deporte. No obstante, este factor por sí sólo no es suficiente para asegurar el éxito en los combates, y necesita el soporte de otros factores internos que garanticen su ejecución efectiva durante la competición.

En la clarificación de los conceptos, se define en esta investigación 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 del combate.

En tanto, se define como condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate a la calidad de ejecutar con eficiencia los elementos técnicos básicos, teniendo en cuenta lo que exige el combate, condicionado por el Reglamento y el nivel de preparación alcanzado por el judoka desde el punto de vista técnico-táctico, físico, psicológico y teórico.

METODOLOGÍA

La metodología propuesta se realiza a partir de las concepciones ofrecidas por De Armas (2003), la cual propone diferentes

etapas para el diseño de la misma. Los autores recomiendan para la primera etapa la ejecución de un estudio previo y el diagnóstico de necesidades.

Se comienza con una revisión bibliográfica, donde se pudo constatar que existen pocas investigaciones que aborden las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate en la etapa de iniciación del judoka.

Fueron estudiados, además, el Reglamento de la Federación Internacional de Judo (2013), hasta la edición actual, Programas Integrales de Preparación del Deportista, programas de enseñanza y planes de clases, documentos que regulan la preparación deportiva de los judokas en la etapa de iniciación.

Asimismo, se realiza la caracterización del equipo masculino de Judo de la categoría 11-12 años que asiste al Combinado Deportivo "Mártires de Barbados", del municipio Santa Clara, provincia Villa Clara, el cual está compuesto por 25 judokas,

La muestra seleccionada es de 10 judokas de la categoría citada del sexo masculino y los requisitos de inclusión de la misma son: ser practicante sistemático de Judo en

dicho Combinado Deportivo, pertenecer desde el año 2013 al proyecto de Judo y haber clasificado por sus resultados para el campeonato municipal.

La muestra fue elegida de la categoría 11-12 años, por ser la etapa donde se inician las competencias a nivel nacional dentro del sistema competitivo de alto rendimiento en Cuba.

RESULTADOS

Se aplicó un pre-test donde se evaluó la ejecución de 14 técnicas rectoras, y fue el grupo técnico de hombros-brazos el de mejores resultados, representado por el *Ippon seoi nage* y el *Morote seoi nage*, con un valor promedio de 16,1 puntos, seguidas por el grupo de técnicas de piernas, expresadas en el *Osoto gari* y el *Ouchi gari*, con un valor promedio de 15,7 puntos.

Para determinar aquellas características externas del objeto investigado y que se manifiestan en el problema, fueron aplicados diferentes métodos y técnicas de investigación como: la observación a clases, observación a competencia, encuesta a entrenadores y triangulación metodológica.

Al triangular los resultados de los métodos empíricos y de las técnicas aplicadas con

el objetivo de verificar las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate de la categoría 11-12 años, masculino, se ha logrado obtener como resultado general del diagnóstico, las siguientes consideraciones:

1. Los judokas logran una mayor calidad de ejecución en los ataques desde posiciones estáticas mientras que las situaciones en posiciones dinámicas registran los valores más discretos.
2. Los elementos técnicos pertenecientes al grupo de Hombros-brazos, representados por el *Morote seoi nage* y el *Ippon seoi nage*, con proyecciones hacia delante, donde *Tori* se encuentra en doble apoyo y con piernas abiertas, son las de más acertado desempeño técnico y mayor efectividad de realización.
3. Los elementos técnicos 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, logrando una buena efectividad de realización.
4. En el caso del *Harai goshi*, barrido de cadera en un apoyo, aunque no es rectora, es evaluada en el examen técnico para la categoría, aspecto que privilegia su enseñanza, siendo de las más utilizadas por los judokas de talla.
5. En el desarrollo de las clases de Judo, para la categoría 11-12 años masculino, no se utiliza el Randori específico como recurso metódico para la preparación técnico-táctica de los judokas en la etapa de iniciación.
6. 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.
7. No están concebidos en los objetivos, ni en los ejercicios de las clases, el trabajo con las habilidades del judoka relacionadas con el combate.
8. Los profesores no poseen suficiente información acerca de las técnicas rectoras para su implementación didáctica.
9. No existe consenso entre los profesores acerca de los elementos técnicos que han de iniciar la enseñanza del Judo en la iniciación.
10. No todos los profesores utilizan el Programa Integral de Preparación del

Deportista para la preparación técnica de los judokas y desconocen la existencia de una metodología que apoye dicha preparación.

Durante la segunda etapa se planifica y organiza la metodología, desglosándose la misma en dos momentos. El primero de ellos dirigido a la *realización de un estudio práctico concebido para sustentar desde la empírea la naturaleza de la propuesta*, mientras en el segundo se procede a la *confección y presentación de la metodología*.

Fueron seleccionados los elementos básicos y habilidades motrices específicas para las dos esferas de actuación, Judo arriba y el Judo al suelo, y 10 técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate. Identificados estos elementos se realiza el ordenamiento sistémico de los mismos para su enseñanza en la etapa de iniciación del judoka.

En un segundo momento se emplea el criterio de expertos para valorar la aplicación de la metodología, la cual da solución al problema científico planteado. La aplicación de este método científico posibilita precisar los diferentes aspectos de la metodología, sometiendo su coherencia metodológica a la

consideración de los expertos, a partir de la competencia demostrada sobre el tema de estudio.

Los criterios aportados por los expertos permiten la reelaboración de la metodología y las acciones para su aplicación en correspondencia con las exigencias del combate.

Finalmente, en la *tercera etapa* del proceso, se realiza la evaluación de la aplicación de la metodología a partir de un post-test y un experimento de tipo pre-experimental.

En el desarrollo del post-test fueron evaluadas las 10 técnicas rectoras seleccionadas a partir de las exigencias del combate; tres pertenecientes al grupo de hombros-brazos que alcanzó un valor promedio de 18 puntos, tres del grupo de cadera con un valor promedio de 17,4 puntos, y cuatro elementos técnicos del grupo de piernas donde el valor promedio logrado fue de 17,1 puntos.

El experimento de tipo pre-experimental se realizó con judokas categoría 11-12 años del municipio Santa Clara, demostrándose en la práctica su factibilidad.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se recomienda iniciar la enseñanza de los elementos técnicos del Judo por las técnicas rectoras de hombros-brazos y cadera teniendo en cuenta que el ejecutante está en doble apoyo y con piernas abiertas, realizar una proyección al frente, lo que garantiza una mayor estabilidad y seguridad tanto para *tori* como para *uke*, al considerar que se trata de judokas de muy poca experiencia.

Un judoka con dos puntos de apoyo y piernas abiertas aumenta su base de sustentación y logra mayor estabilidad que cuando se descansa sobre un solo pie con un punto de apoyo. Además, el centro de masa de cada uno de los segmentos baja al ejecutar estas técnicas pues se flexionan las piernas mejorando así la estabilidad del cuerpo.

El centro de gravedad de un judoka en la iniciación se encuentra a menor altura que el centro de gravedad de los judokas mayores, factor que propicia el equilibrio de los primeros y fundamenta por todo lo planteado anteriormente la selección de las técnicas rectoras de hombros-brazos y cadera como las que han de iniciar la enseñanza del Judo en la iniciación.

Dominar 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.

Sin embargo, son elementos técnicos extremadamente difíciles al ejecutarse en un solo apoyo, requerir gran coordinación y generar una caída hacia atrás que provoca incertidumbre y miedo a caer entre los principiantes. Los judokas en la etapa de iniciación poseen dificultades con la coordinación de movimientos.

La introducción de las técnicas afines se puede realizar más espontáneamente, tomando en consideración la asequibilidad de las mismas, las exigencias del combate y las características individuales de los judokas.

El aprendizaje de los primeros elementos técnicos en la iniciación durante la práctica sistemática y en función de las características individuales del sujeto, propician la formación del medio fundamental de la preparación técnica, el *Tokui waza* (técnica favorita), resultado de un proceso de especialización que se

concreta después de cierto nivel de maduración en los judokas.

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 favoritas las cuales se expresan en el Judo por su eficiencia en el combate y encuentran sostén en la formación integral del atleta.

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 al suelo, potenciando la formación de los estereotipos dinámicos del movimiento que por extrapolación incidirán en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras del Judo para dar solución eficiente a las situaciones variables del combate.

CONCLUSIONES

La teoría existente sobre la preparación técnica en la etapa de iniciación del judoka posee carencias acerca de cómo incidir en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate.

Los referentes teóricos de la metodología para incidir en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras en la etapa de iniciación del judoka, se ven integrados en diferentes etapas con especificidades propias que definen su proceder, a partir de las exigencias del combate.

La organización interna de sus componentes garantiza el tratamiento sistémico de los contenidos técnicos con un criterio integrador que permite la unificación entre las dos esferas de actuación, Judo arriba y Judo al suelo, para incidir en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate.

Los resultados obtenidos por la valoración de los expertos y la aplicación del pre-experimento, permiten afirmar que la utilización de la metodología propuesta permite incidir de forma eficiente en las condiciones de ejecución de las técnicas rectoras a partir de las exigencias del combate en la etapa de iniciación del judoka.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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 de Doctorado).

De Armas, N. (2003). *Conceptualización y caracterización de los aportes teóricos metodológicos como resultados científicos de la investigación [Soporte Digital]. Instituto Superior Pedagógico “Félix Varela”, Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas. Santa Clara.*

Duardo Rodríguez, W. (2003). *Importancia del dominio de los katas del Judo. Coache’s Corner. La esquina del instructor.*

Federación Internacional de Judo. (2013). *Manual del árbitro de judo. Ljubljana. Unión Panamericana de Judo (s.l.: s.n.).*

González Pascual, J. A. (2016). *Modelo comportamental de la actividad competitiva para propiciar la orientación del modo de combatir del judoka. Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Cultura Física Villa Clara. (Tesis de Doctorado).*

Kolychkine, T. A. (1988). *Judo, Arte y Ciencia.* La Habana: Editorial Científico-Técnica

Recibido: 15032018

Aprobado: 20062017

Datos de los autores:

Maelys Espinosa Mildestein

Master en Actividad Física Comunitaria

Profesora de Judo

Dirección Provincial de Deportes Villa Clara

Metodóloga de Alto Rendimiento

maelys@inder.cu

Jorge Abundio González Pascual

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Profesor Auxiliar

Profesor de Judo

Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física

jgpascual@uclv.cu