

La estructura interna y externa de los ejercicios propuestos poseen rigor científico, factibilidad y valor metodológico constituyendo una innovación didáctica para el trabajo táctico en el judo escolar en la Eide Pedro Díaz Coello y su generalización a otras provincias.

Bibliografía

- Becali, A. (2005). Análisis de la estructura de la técnica en Judo y su relación con los elementos básicos. La Habana: Instituto Superior Cultura Física Manuel Fajardo. (Trabajo de Diploma).
- Cecchini J. A. (1989) El judo y su razón kinantropológica. GH Editores. S.A.
- Copello. M. (2003). El Judo: control del rendimiento táctico. Revista Digital Lecturas: disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd60/judo.htm>
- Forteza de la R. A. (1997). Entrenar para ganar. Madrid: Editorial Plia Teleña.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Cuba. Editorial Científico-Técnica.
- Jiménez, J. (1991) (1991). Programa de preparación del deportista. Ciudad de La Habana: Comisión Nacional de Judo. Tomo I y II. Editorial José Antonio Huelga.
- _____. (2004). Estructura de las técnicas de Judo. metadatos deportes de combate. La Habana. Cuba.
- Mahlo, Friedrich. (1981). La acción táctica en el juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

1.41

LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA DEL JUDO ESCOLAR

Karisma Manresa.

Esp. Alejandro Martín Moro. Profesor: auxiliar. Universidad Holguín FCF Holguín. Correo: amartin@uho.edu.cu. Entregadora de la EIDE de Holguín. telefono:24482027. Orcid:0000-0003-0404-6674

Resumen

La investigación relacionados con el proceso de planificación de la preparación táctica en el ne waza de los judocas escolares de la EIDE Pedro Díaz Coello de atiende la necesidad de una transformar la concepción actual sobre la que descansa la preparación de los deportistas en el Judo, la dinámica con que transcurren los procesos, la aceleración de resultados en la que se viene trabajando el enfoque funcional requiere de transformaciones en la concepción de la periodización táctica en el ne waza de forma particular, solucionar anticipadamente al problema relacionado con la aplicación de los fundamentos teóricos-metodológicos para la periodización de la preparación táctica en el me waza como una alternativa para conjugar adecuadamente mente los contenidos, métodos y medios de preparación en una estructura de doble ciclaje, donde se prioriza el fundamento específico en un campo poco estudiado como lo es la planificación, programación y periodización táctica. El objetivo se orienta hacia la elaboración de una alternativa metodología para la periodización táctica en el ne waza de los judocas de la categoría 13-14 años femenino Se emplean métodos del conocimiento científicos de nivel teórico y empíricos: esto nos permitió determinar las tendencias, regulaciones y la toma de decisiones acerca de cómo realizar la periodización táctica al ne waza considerando las tareas orientadas; las que brinda la posibilidad de aplicación de subdirecciones específicas de la táctica, así como sus contenidos por cada una de las etapas de preparación y en correspondencia con los diferentes tipo de mesociclos y micrococos conforme a la estructura diseñada

Palabras clave: alternativa Metodología, Táctica, Planificación, programación y periodización táctica.

Introducción

El Judo en la comunidad deportiva holguinera ha ganado prestigio por los resultados nacionales, sus aportes a los centros de alto rendimiento y la preparación de su fuerza técnica, sin embargo insistimos en el perfeccionar de la preparación cada día más, actualizando en su quehacer diario con los avances de la ciencia, la técnica y la innovación tecnológica.

El Judo se propuso la investigación para aplicar de forma práctica los conocimientos teóricos aprendidos y experimentar su comportamiento en la planificación y periodización de la táctica en el ne waza, teniendo en cuenta la no existencia de una concepción integradora al tashi waza.

Los antecedentes de la investigación se sustentan en las versión del Programa de Preparación integral del deportista de los autores Leyva, R. y col. (2007, Jiménez, J y col (2010), Jiménez, J y col (2012), Mesa, J y col (2017) y Becali, A, y col. (2022) esta última recientemente aprobado, se define como objetivos general de la preparación táctica para la edad escolar “Dominar los elementos técnicos hasta el nivel de cinturón verde del programa de grados Kyu, de forma tal que puedan ser aplicados en situaciones reales de combate y elaborar pequeños planes tácticos para el combate”.

Es una regularidad en estos documentos las limitadas indicaciones del contenido a planificar, los métodos, formas de evaluación y recomendaciones metodológicas de las que las demás preparaciones fueron mejor tratado metodológicamente por el colectivo de autores de los programas revisados mencionados con anterioridad, es por ello que identificamos lagunas en el orden metodológico para la planificación de la táctica en el ne waza como objetivo investigativo.

Se plantean que la táctica según Drc. Núñez y la MSc. Milanés (2010) “Es la concreción de tareas lóbulo – ejecutivas del cerebro en la actividad práctico – competitiva, procesadas a partir de habilidades del pensamiento y de otras funciones psíquicas del deportista, tendientes a la solución eficiente y eficaz, de multivariadas situaciones problemitas a las cuales se enfrenta; y cuya solución, expresan un rendimiento integral de su preparación deportiva”.

El autor asume los criterios planteados por los investigadores anteriormente mencionados ya que el Judo es un deporte de combate con similitudes al resto de ellos en cuanto a la táctica.

Partimos del análisis del diagnóstico de la dirección táctica donde nos auxiliamos de la revisión de los planes de entrenamiento y las visitas realizadas a las clases por parte de la comisión provincial, jefe de grupo de los deportes de combates y el jefe de cátedra del Judo en la EIDE de Holguín donde se detectaron las siguientes insuficiencias.

La planificación de la dirección táctica en el ne waza se realiza de la forma tradicional unificándola técnica y la táctica.

No están definidos los contenidos tácticos en el ne waza para vencer los objetivos específicos sino en muchas ocasiones se plantean netamente técnicos.

La didáctica que se emplea para la dirección táctica en el ne waza no está correctamente planteada desde el enfoque de los fundamentos teórico-metodológicos del entrenamiento deportivo.

Las experiencias en la planificación del entrenamiento deportivo mostradas por el autor, las limitaciones señaladas y los resultados competitivos en la actualidad determinamos la necesidad de la utilización de una nueva forma para la periodización táctica en el ne por lo que nos planteamos el siguiente problema científico: Insuficiente aplicación de los fundamentos teóricos-metodológicos para la planificación de la preparación táctica de los judokas escolares en la EIDE Holguín y nos proyectamos el siguiente objetivo: Elaborar una metodología para la planificación de la preparación táctica de los judokas escolares de la EIDE de Holguín.

Desarrollo

La investigación se desarrolló en la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín durante el año 2021 de perfil descriptivo, se emplearon los métodos de nivel teórico el histórico. Lógico, inductivo-deductivo, analítico-sintético y análisis de fuentes bibliográficas, los empíricos: observación, encuesta y la estadística descriptiva para el procesamiento de los datos obtenidos. Estos métodos nos permitieron determinar tendencias, regularidades y valoraciones a partir de los resultados obtenidos.

La muestra fue de 12 judocas de la categoría 13-14 años que son la totalidad de la matrícula del curso evaluado, esta fue seleccionada de forma intensional ya que constituyen el equipo que participaría en los juegos nacionales del año 2022, se caracterizan por un buen desarrollo psicomotriz, la preparación física es suficiente para enfrentar la preparación especial, el dominio de los fundamentos técnicos es aceptable y los resultados de las pruebas técnicas realizado fue d e bien.

Análisis de los resultados y discusión

Metodología periodización táctica al ne waza

Plan escrito

1.-En un primer momento de análisis del curso anterior se realiza la proyección de la preparación del judoca, en los indicadores del control de la preparación del curso anterior se presenta la siguiente orientación a cumplir por los entrenadores:

2.-En el cumplimiento de la preparación táctica del judoka, se debe analizar el comportamiento del volumen del plan, real, por ciento y deuda.

3.-Se realizará un análisis cuantitativo y cualitativo de la táctica en el ne waza teniendo en cuenta la escala para evaluar la preparación táctica en el ne waza

4.-Se analizaron los resultados del último test integral de la táctica realizado antes de la competencia fundamental

Ejemplo: Se analizarán los resultados del último test integral de la táctica realizado antes de la competencia fundamental

En lo táctico, el equipo muestra independencia en las acciones a realizar en los eventos, las judocas han avanzado en la subdirección intelectual, destacándose la lógica explicativa ya que brindan posibles variantes de forma teórica, las cuales son acertadas en los controles del equipo estas posibles variantes son aplicadas, mientras que en lo afectivo motivacional estuvo excelente, al igual que lo volitivo.

Mientras que, en el componente ofensivo, de quietud y espera, defensivos, en algunas ocasiones se mostraron con ciertas afectaciones, al trabajarlo de forma combinada para resolver con las variantes el componente integral-real de la Competencia que se ha modelado en la preparación.

Mientras que en los componentes actitudinales o sea rasgos del carácter las judocas se mostraron bien.

El trabajo se organizará y se acometerá una nueva planificación y ejecución teniendo en cuenta este comportamiento.

Cumplimiento de las pruebas realizadas a la preparación táctica de los judocas

Se realizará un análisis de los resultados de la liga estudiantil teniendo en cuenta:

El cumplimiento de los objetivos:

En el accionar táctico de judocas y profesores en el evento.

Principales dificultades tácticas en el evento:

Ejemplos

Tori libera mucho el brazo del uke en el final de la aplicación del control, por lo que desluce la técnica y provoca quitar puntos.

No se aseguró el control del brazo en el kesa gatami con las axilas, pues provocó también la pérdida de puntos.

Acciones para la presente preparación

Ejemplos

Implementar en el trabajo de agarres los elementos por separados y en conjunto según la etapa y el nivel que vaya adquiriendo el judoca como sigue:

Ataque directo al ne waza y defensas con trabajo combinado de brazos y piernas que complementen los giros, obstaculizaciones y separación

Implementar los ataques directos con luxación sorpresivos de luxaciones desde la posición de pié.

Implementar los ataques y defensas siempre manteniendo los agarres y puntos de contactos que fijen las partes de uke.

Para el por ciento de incremento de las cargas en esta preparación se realizará teniendo en cuenta el comportamiento de los objetivos, volumen del plan, real, por ciento y deuda del año anterior, las principales dificultades en la preparación y en el evento fundamental y las acciones concretas que se pretenden realizar para la macro estructura de planificación del año 2022.

En la caracterización psicopedagógica es necesario que los entrenadores aborden con datos de interés, las características en el comportamiento táctico en el ne waza en la preparación, así como en los eventos de cada una de las judocas.

En el cronograma y objetivos de los toques y competencias se deben proponer los objetivos, claros, concretos y medibles con relación a las acciones trazadas según las deficiencias que el entrenador detecto en las judocas en su análisis de la preparación táctica anterior y de estar en presencia de judocas nuevo ingreso de los diagnósticos iniciales que se realicen con una

derivación lógica e en las diferentes etapas de preparación. (Se deben definir bien los objetivos para los topes y competencias con otras provincias y los topes de control entre el mismo equipo). Definir fecha, objetivos, tipo de test tácticos, para todas las etapas teniendo en cuenta los contenidos trazados por las diferentes subdirecciones.

Ejemplo:

Subdirección intelectual

Capacidad de observación

Sentido de .../ sensopercepciones

Distancia

Movimiento

Contrario

Tiempo

Área

Punto (marcaje)

Capacidad Memorística /Mnémica

Reconocimiento

Recuerdo

Creativa

Búsqueda de variantes

Fintas

Lógica – explicativa

Resolutiva

Afectivo – motivacional

Intencionalidad táctica

Intencionalidad ofensiva/ presión en línea o cerca del área

Intencionalidad defensiva/ evitación

Intencionalidad de estado de quietud/ espera para ...

Motivacional

Tensión psíquica al oponente/ presión, al contrario

Disfrute y aceptación de las acciones

Volitivo

Decisión táctica

Dominio de sí

Independencia táctica

Perseverancia

Componente ofensivo, componentes de quietud y espera, componentes defensivos, componentes combinados, componentes de forma integral – real. Componentes actitudinales o sea rasgos del carácter

Hacia el contrario/ impetuosidad, serenidad, caballerosidad

Hacia el árbitro/ respetuoso, obediente, cuidadoso

Hacia el entrenador/ respetuoso, comprensible, obediente

Hacia los compañeros y el público/ respetuoso, amigable

Hacia la puntuación/ a favor, empate, en contra

Hacia el combate/ motivado, poco motivado, no motivado

En un segundo momento se trazan los objetivos del macrociclo de entrenamiento del curso, con vista a los juegos escolares nacionales.

Por las características particulares (deporte de combate eminentemente táctico) en el Judo se orienta la planificación de los objetivos tácticos tanto en la macro estructura, meso y micro.

En la etapa de preparación general se trabajará en el mesociclo entrante.

Objetivo Específico de la preparación táctica:

Preparar mediante una correcta formación teórica básica del Judo Ne waza a las judokas para una mejor asimilación de los elementos tácticos a lograr durante todo el macro ciclo

Cantidad de micros: 4 microciclos.

Tiempo de trabajo: 3716 minutos.

Intensidad: 3 relativa.

Sesiones de entrenamientos: 38.

Necesidades tácticas

Limitaciones conceptuales por elemento en las aplicaciones competitivas

Contenidos

Memorística /Mnémica

Reconocimiento

Recuerdo

Objetivos

Analizar teóricamente las aplicaciones tácticas competitivas de los elementos técnicos que correspondan en el meso.

Métodos

Reciprocidad (Alumno –profesor, alumno-alumno)

Procedimientos

Explicativo –Verbal

Tareas

Mostrar videos de las Judokas en el evento anterior y de topes de preparación.

Analizar teóricamente en el perfeccionamiento técnico las aplicaciones competitivas de los siguientes elementos técnicos.

Tachi Waza

Trabajo de ukemis:

En hileras Caídas lateral, atrás y al frente

En dos filas saltando cinta en altura, distancia y ambas

Kumi kata:

Ataque de kumi cruzado

Defensas de kumi cruzado

Defensa de ouchi y o soto sorpresivo

Ataque de kumi arriba cuando controlamos la manga

Ataques de ouchi y o soto sorpresivo

Defensa contra kumi kata arriba cuando nos controlan la manga (no dejarse coger atrás arriba).

Uki goshi, sode e ippón contra kumi kata arriba cuando nos controlan la manga Ne Waza

Elemento básico.

Separaciones individual y parejas

Giros desde 4 puntos por encima

Flotación sin resistencia del uke

Sistema de evaluación

Test táctico escrito.

Caracterizar las insuficiencias personales y de los contrarios en los topes y competencias anteriores

Determinar las variantes de aplicación de las aplicaciones tácticas que puede realizar con lo elementos que se están perfeccionando en la dirección técnica

Test práctico Tope de control al final del meso

Se explican las posibles variantes de equipos por divisiones de peso y se establecen sub equipos de competencias. Se realiza un análisis de los objetivos según los contenidos tácticos y los objetivos planificados, auxiliándose de una planilla de control.

MESOCICLO BÁSICO DESARROLLADOR I

Objetivo Especifico de la preparación táctica:

Preparar mediante una correcta formación teórica básica del Judo Tachi waza y Ne waza a las judokas para una mejor asimilación de los elementos tácticos a lograr durante todo el macrociclo

Cantidad de micros: 7 microciclos.

Tiempo de trabajo: 7775 minutos.

Intensidad: 3.

Sesiones de entrenamientos: 59 U/E

Necesidades tácticas

Limitaciones observacionales espaciales en las posiciones tachi y ne Waza en las aplicaciones competitivas

Contenidos

Capacidad de observación

Objetivos

Aplicar movimientos espaciales (arriba abajo a la derecha, izquierda) tácticos competitivos con los elementos técnicos que correspondan en el meso.

Métodos

Juego de oposición

Procedimientos

Repeticiones, juego

Tareas

Realizar explicación táctica detallada de lo que suceden en estas situaciones espaciales competitivas con los ejercicios siguientes.

Para Tashi waza y transición al ne waza

Trabajo de hiki en vaivén

Trabajo de esquivas y defensas en vaivén

Trabajo de ataques en vaivén

Para Ne waza:

Giros a cuerpo completo en vaivén

Separación adelante y atrás en vaivén

Arrastres en vaivén

Rol de frente en parejas en vaivén

Vueltas de espalda en parejas en vaivén

Puente de hombro en el lugar

Giros sobre el cuello

Sistema de evaluación

Test práctico Tope de control al final del meso

Se explican las posibles variantes de equipos por divisiones de peso y se establecen sub equipos de competencias. Se realiza un análisis de los objetivos según los contenidos tácticos y los objetivos planificados, auxiliándose de una planilla de control.

Análisis de los especialistas para la pertinencia de la metodología para la periodización de la preparación táctica en el ne waza

Comportamiento del criterio de especialista, acerca de los indicadores por subdirecciones y etapas de preparación de los contenidos propuestos para la preparación táctica de los judokas escolares en cuanto a nivel científico, Enfoque didáctico, importancia y posibilidad de aplicación para el proceso de entrenamiento deportivo.

Aspectos	Muy alto	%	Alto	%	Aceptable	%	Bajo	%	Muy bajo	%
Nivel científico	15	42,8	10	28,5	9	25,7	1	2,8	-	0
Enfoque didáctico	12	34,2	18	51,4	5	14,2	-	0	-	0
Importancia	19	54,0	16	45,7	-	-	-	0	-	0
Posibilidades de aplicación	17	48,5	18	51,4	-	-	-	-	-	0

Análisis del criterio de especialista de la metodología para la planificación para la preparación táctica de los judokas escolares

Aspectos	Muy alto	%	Alto	%	Aceptable	%	Bajo	%	Muy bajo	%
Nivel científico	15	42,8	16	45,7	4	11,4	-	-	-	-
Enfoque didáctico	16	45,7	4	11,4	15	42,8	-	-	-	-
Importancia	19	54,0	5	14,4	10	28,5	-	-	-	-

Posibilidades de aplicación	35	100	-	-	-	-	-	-	-
-----------------------------	----	-----	---	---	---	---	---	---	---

Los especialistas opinaron acerca de los errores técnicos propuestos en la metodología arrojando los siguientes resultados: 35 especialistas (100 %) afirman que la metodología propuesta presenta muy alto, alto y aceptable en el nivel científico. En cuanto al enfoque didáctico 35 especialistas (100 %) lo dan un valor muy alto, alto y aceptable, mientras que la importancia coincide los 35 especialistas con el valor alto y muy alto y la posibilidad de aplicación un valor muy alto.

Por todo lo antes expuesto consideramos que este estudio tiene una gran significación práctica ya que brinda a los entrenadores deportivos del Judo una novedosa metodología para la planificación para la preparación táctica, como herramienta teórica, metodológica y práctica esencial para el proceso del entrenamiento de los judokas escolares del Centro de Iniciación Deportiva Escolar de Holguín.

Conclusiones

En la literatura revisada aparecen el aspecto teórico-metodológico a tener en cuenta durante la planificación, programación y periodización, se distinguen los modelos actualizados que se emplean actualmente en el entrenamiento convencionalmente.

Dentro los cambios que se proponen con la periodización en el ne waza están los relacionados con la sistematización de los contenidos, el carácter dinámico de las cargas de entrenamiento en correspondencia con el doble ciclaje previsto en la categoría, y la recuperación asociada a la nutrición del deportista.

Con la periodización de la táctica en el ne waza se inicia una nueva era en el desarrollo del judo escolar, por primera vez los contenidos, métodos y medios de preparación se combinan en un plan de entrenamiento con prioridades según los objetivos del ciclo esto permite además trabajar cohesionadamente los dos campos del judo.

Bibliografía

- Colectivo de autores (1984) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial José Antonio Huelga.
- Infante Leyva R, Peñalver Mesa J, (2007) Programa de preparación del deportista de Judo. Comisión nacional, Ciudad de la Habana
- Jiménez Amaro, J.S. (1987). Documentos metodológicos y organizativos del Pre-Experimento de la Disertación Prom. C. Habana, Comisión Nacional
- Jiménez Amaro, José Silvio (1991) Programa de Preparación del deportista. La Habana, Comisión Nacional de Judo. t.2
- Kazuzo, Kudo. (1977) Judo en acción. Técnicas de control. Habana. Editorial Científico-técnica.
- Lanier Soto, A. (1980). Introducción a la Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial José Antonio Huelga.
- Núñez Peña, Carlos Rafael (2011) Fundamentos teórico-metodológicos de la preparación táctica del deportista: conferencia especializada: EIDE de Holguín.
- Ozolin, N.G. (1983) Sistema Contemporáneo del Entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico-Técnico
- Ranzola Rivas, A. (1988) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. – Ciudad de La Habana. Ed. Científico Técnica
- Vejoshanski, V.I. (2005) Entrenamiento deportivo: Planificación y programación. Barcelona. Ed. Martínez Roca.