

LA PREPARACIÓN TÁCTICA AL TASHI WAZA EN JUDOCAS DE LA CATEGORÍA ESCOLAR 13-14 AÑOS MASCULINO

Lic. Rafael Corrales Reyes.

Esp. Alejandro Martín Moro. Profesor: auxiliar. Universidad Holguín FCF Holguín. Correo: amartin@uho.edu.cu. Orcid:0000-0003-0404-6674.

Resumen

La preparación táctica sigue siendo un tema recurrente para los deportes de combate, las exigencias competitivas motivadas por los cambios en el reglamento imponen nuevas formas de obtener el triunfo, el estudio permanente de los métodos de entrenamiento y sus resultados constituyen la base del cambio en este componente de la preparación del deportista. La investigación desarrollada aborda la preparación táctica en el tashi waza a partir del contraataque como habilidad rectora de transición al ne waza, esta forma parte de las demandas tecnológicas trazadas por la comisión provincial de judo, la misma se inscribe en la línea investigativa gestión del alto rendimiento en la provincia Holguín específicamente en la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín. El objetivo fundamental se orienta a elaborar una alternativa metodológica sustentada en acciones tácticas ofensivas de contraataque como vía de transición al ne waza que favorezcan el desarrollo del accionar táctico en el ne waza precedido por estas acciones motrices complejas desde el tashi waza, como procedimientos integradores durante el combate. La importancia del resultado presentado radica en la capacidad del entrenador para lograr desarrollar habilidades específicas que fortalezcan la preparación táctica integrada entre los dos campos de actuación del judoca para librar el enfrentamiento. Se seleccionaron métodos de nivel teórico: histórico-lógico, inductivo-deductivo, analítico-sintético, así como los empíricos: observación, entrevista, estos permitieron determinar las regularidades y tendencias acerca del objeto de investigación relacionados con la preparación táctica al ne waza como condición para transitar al ne waza desde las más variadas situaciones tácticas.

Palabras clave: Tashi waza, ne waza, transición ofensiva, contraataque, acciones tácticas

Introducción

La investigación relacionada con la preparación del judoca en el componente táctico al ne waza, a partir del desarrollo de habilidades tácticas al contraataque como condición esencial para realizar acciones de transición empleando procedimientos técnicos defensivos-ofensivos con énfasis en las habilidades específicas del judo en la posición de pie, se inscribe en el proyecto de investigación gestión de la preparación deportiva en el alto rendimiento de la provincia Holguín, liderada por el Centro de Estudio de deportes de combate de la Facultad de Cultura Física en la Universidad de Holguín.

Esta es pertinente y en su desarrollo aborda un elemento importante y complementario al resultado competitivo del judoca en la categoría 13-14 años de la EIDE de Holguín, tomamos en consideración los factores físicos, técnicos – tácticos y psicológicos que se actualizan a partir de los diferentes estudios investigativos que han realizado los especialistas en este deporte, su importancia radica en aumentar las exigencias en esta dirección como condición para consolidar los argumentos tácticos ofensivos y la capacidad competitiva en las contiendas que a nivel nacional se desarrollan.

El judo cubano se ha caracterizado por estar sustentado científicamente por los aportes de los más experimentados maestros de la escuela japonesa, Francesa y Coreana los que nos dejaron su impronta cultural en ocasión de sus visitas científicas y deportivas empleando como medio el judo como arte marcial, sus métodos y procedimientos constituyeron verdaderas herramientas aprendidas por los profesores cubanos y nos permitieron crear nuestra propia escuela con los resultados que hoy exhibimos a nivel mundial.

La amplia gama de contenido en este deporte obligan a profundidad, estudiar su dinámica tanto interna como externa, la unidad estructural y funcional del comportamiento motriz y las conductas competitivas que han de asumir sus practicantes una vez que comparecen en este medio complejo y contradictorio, es por lo que los componentes de la preparación adquieren

connotaciones diferentes en cada etapa de su formación, es por tanto la preparación táctica el más completo e integrador.

La teoría del entrenamiento deportivo ha sido una ciencia indiscutible en esta esfera, sus teorías, leyes y principios constituyen la herramienta fundamental que se ha seguido en el judo para estructurar científicamente los planes y programas elaborados a los efectos autores como: Harre. D. (1981), Verhoschanky, I. (2002) Mtveev. I. (1979) Platonov. P. (1998), Forteza.A.(2005) entre otros crearon las bases científicas para una dirección precisa y con argumentos de la preparación a largo plazo, sus principios, métodos y procedimientos son aplicables a cada disciplina deportiva siguiendo sus regularidades y tendencias, estas son renovadas por nuevas generaciones de eminentes científicos, estudiosos y entrenadores de la dinámica moderna de la preparación de deportistas, siendo este el camino adoptado por los pedagogos del judo cubanos en la actualidad.

En los estudios realizados a los programas de preparación del deportista se ha apreciado que existe una incoherencia en la relación de contenidos que asciende de una categoría a otra sin que se precisen los métodos a seguir para que haya una complementariedad entre los mismos a enseñar y perfeccionar en las etapas de desarrollo, a los efectos el maestro Copello, M. (2005) en su obra el arte de enseñar judo y es la pobre observación e intencionalidad de trabajar bajo la guía metodológica que define el sistema metodológico para tratar los componentes de la preparación del judoca..

Se manifiesta como una tendencia en nuestra provincia las limitaciones en el desempeño táctico de los judocas que han venido participando en los juegos escolares nacionales desde el año 2015 hasta la fecha, se caracterizan por un buen desempeño durante las eliminatorias y octavos de finales, no así en los 4tos de finales y semifinales provocando esta inestabilidad en los resultados el descenso en los pronósticos elaborados, la principal dificultad radica en las fallas tácticas para preservar la ventaja, pobre iniciativas para remontar marcadores adversos y la poca variabilidad en el empleo de los recursos técnico-tácticos que favorecieran el marcador en cualquier parte del combate,

La táctica deportiva es una de las temáticas que más ha evolucionado en los últimos años a ritmos cada vez más agigantados, debido a las exigencias competitivas de los deportes contemporáneos y a los aportes de las ciencias aplicados a la actividad física y a los deportes. Autores como: Mahlo, F. (1998); Riera, J. (1995) concuerdan en que es un proceso donde se adquieren conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones correctas en la conducción del encuentro deportivo que permiten seleccionar la mejor solución en función de las acciones de sus oponentes.

Para Ozolin, N.G. (1983), la táctica es el arte de conducir la competencia con el contrario, con la tarea de la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria, por otro lado, Weineck, J. (1994), afirma que la táctica es el comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como sobre las condiciones exteriores, en un encuentro deportivo individual o en equipo.

La consecución de los resultados en el Judo se ha asegurado a partir de relevantes aportes realizados por los principales exponentes de la investigación científica del Judo en Cuba, al incorporar sus resultados a la didáctica especial, destacándose los autores: Jiménez, J.S.(1991), Copello,(2003), Becali,A.(2005), Leyva, R.(2006),Mesa, J.(2017), Pardo, Y.(2017),Negrón (2020), sus estudios tratan: la formación deportiva desde las edades de iniciación hasta el alto rendimiento, aportan aspectos de gran interés relacionados con el entrenamiento físico, aprendizaje motriz, modelos competitivos, selección deportiva, formación de habilidades tácticas para el enfrentamiento deportivo, la transición al ne waza, entre otros temas que constituyen hoy guías a considerar en el sistema formativo escolar.

En su dimensión integradora el Judo es un sistema complejo identificado desde su surgimiento y desarrollo como un arte y una Ciencia, sus conceptualizaciones teóricas y realizaciones prácticas siempre han estado sentadas en lo más avanzado del pensamiento creativo e innovador, sustentado en la teoría del conocimiento desarrollada por su fundador Jigoro Kano

La táctica, como actividad intelectual compleja y dirección específica del entrenamiento deportivo, existe a partir de su concreción práctico – competitiva entre los contendientes. Los procesos mentales implicados y manifiestos en el discursar de las acciones combativas, y el ulterior

desencadenamiento en tareas conscientes - resolutivas del competidor ante situaciones de conflictos complejas, tienen su génesis biológica con el proceso de interacción entre las distintas unidades funcionales del cerebro, cada una de ellas brinda su aporte a las sensopercepciones, memoria, imaginación, pensamiento, lenguaje y otras formas de actividad consciente compleja.

El campo de conocimiento del judo está estructurado en dos grupos fundamentales: las acciones tácticas ofensivas; que contemplan los ataques directos, el contraataque y ataques combinados y las acciones tácticas defensivas que contemplan acciones que se comportan como contraparte de los ataques directos, es decir, las esquivas y los afrontamientos. Esta estructuración del contenido condensa no solo todo el universo de elementos técnicos del Judo, con independencia de la clasificación de Tashi Waza o Ne Waza, sino que lo sistematiza y permite una forma novedosa de orientación del trabajo didáctico.

Estas consideraciones constituyen la base de las proyecciones investigativas que presentamos, al asumir los aportes del autor Negrón, A.(2020) sobre las técnicas de transición en el judo significando una innovación didáctica en el judo moderno, el carácter integrador de estas acciones técnico-tácticas contribuyen a reconocer el carácter integrador del accionar competitivo del judo, así como amplitud del potencial motor del judoca para racionalizar sus esfuerzos y utilizar procedimientos de enlaces con el ne waza desde el tashi waza mediante derribes intencionados, errores ofensivos del contrario, adopción de variadas posiciones al finalizar acciones ofensivas neutralizadas y mediante el contraataque propiamente dicho.

Las acciones de contraataques forman parte del campo táctico definido por el autor Copello, M. (2006), las particularidades de su ejecución permiten considerarlo como un arma apreciable para el combate, sus exigencias motrices requieren de un amplio dominio de las habilidades integradoras en el orden intelectual, psicológico, físico y táctico, la capacidad de anticipación, reacción y elección del momento de aplicación son requisitos para la obtención de resultados cuando se convierten en acciones ofensivas

La falta de iniciativas y aprovechamiento de las brechas que propicia el contrario al atacar son poco aprovechadas por los judocas investigados esta realidad estimula el estudio y la solución de las debilidades que hoy inciden negativamente en el desempeño técnico-táctico en las competiciones nacionales en la categoría estudiada, se conoce que el entrenamiento perceptivo con esta orientación contribuye a desarrollar las percepciones especializadas necesarias para poder dar respuestas inmediatas los conflictos que generan las interacciones entre contrarios

El objetivo de la investigación se orienta a la elaboración de una alternativa metodológica que sustenta la preparación táctica al tashi waza desde la óptica de las acciones de contraataque utilizando ejercicios tácticos de transición al ne waza en la categoría 13-14 años masculinos de la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín.

Desarrollo

En la investigación aplicaremos para la obtención de información y su procesamiento los siguientes métodos:

Histórico-lógico para determinar las principales tendencias en la evolución histórica y los referentes teóricos de la táctica como componente del entrenamiento deportivo y sus particularidades en el judo.

Analítico-sintético: valoración de toda la información obtenida durante el trabajo de investigación para arribar desde concepciones generales a los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación táctica en el tashi waza del deportista, específicamente en Judo.

Inductivo-deductivo: se utiliza para establecer nexos, relaciones y regularidades entre los componentes de la metodología que se elaboró para seleccionar los ejercicios tácticos en la investigación.

Análisis de fuentes bibliográficas: se utilizó para interpretar concretamente las informaciones previamente establecidas por el investigador relacionado con el componente táctico, como son. Libros y artículos científicos

La observación: se empleó para conocer de forma directa las características y particularidades del objeto de investigación según la estructura de las acciones motrices elaboradas y participantes a los efectos de la investigación.

La muestra utilizada fue 12 judocas, seleccionados de forma intencionada para el desarrollo de la investigación, representando la totalidad del equipo masculino en la categoría 13-14 años en la

EIDE de Holguín, estas poseen una experiencia de 4 años de práctica sistemática del judo, poseen el 3er y 4to kyu cinturón naranja y verde y forman parte de la preselección que participará en los juegos escolares de 2022.

En la fase inicial del diagnóstico se emplearon los métodos de nivel teórico los que permitió constituir la base teórico y metodológica de las propuestas de situaciones tácticas al contraataque utilizando como vía para transitar al ne waza, se consultó la literatura pertinente al tema, fueron determinadas las principales tendencias y regularidades sobre la táctica ofensiva, considerando los sistemas defensivos y ofensivos factibles a las situaciones identificadas y la factibilidad técnica a emplear para derribar al contrario y continuar aplicando procedimientos técnicos al ne waza en los casos estudiados..

Fueron observados 49 combates mediante la observación de videos de los campeonatos nacionales efectuados en los años 2017-2018, se determinaron 160 situaciones tácticas de ellas los atletas de la categoría participantes solamente respondieron al 10 % de ellas, esto nos indicó que al no estudiarse el comportamiento táctico de los contrarios no se registran las memorias de cada evento, lo que no permite sucesivamente trazar estrategias y elaborar planes tácticos con estos tipos de acciones técnico-tácticas que condicionen las respuestas tácticas ante el contrario.

Fueron entrevistados 5 entrenadores del colectivo técnico de la EIDE de Holguín, estos coinciden en que la planificación de la preparación técnico-táctica en esta categoría no es integradora, las acciones técnicas de contraataque y su transición al ne waza en muy pocas ocasiones es entrenada y los judocas no han desarrollado las habilidades para enfrentar este tipo de preparación aspecto que ha limitado en cierta medida el desempeño táctico en el ne waza de los mismos al no crearse la base funcional y práctica.

Para la elaboración de la propuesta de la alternativa metodológica se efectuó taller metodológico con la participación de 15 entrenadores del municipio Holguín y la escuela de iniciación deportiva, en la encuesta aplicada el 100% considera que la propuesta de situaciones tácticas planteadas es factible y pertinentes a la categoría, consideran que el nivel de desarrollo de las habilidades es bajo y no aseguran realizar estos tipos de acciones sino se ejercitan, plantearon que se requiere organizar el contenido de la preparación táctica por categorías desde los programas de preparación integral del deportista y refieren que la preparación física de los judocas tiene que ser óptima y en correspondencia con la complejidad de este sistema de preparación y de la selección del tipo de ataque continuo de transición según situación táctica presentada consideran que los contraataques utilizando técnicas de control y luxación son coherentes a las técnicas de kata waza y ashi waza.

Como resultado del debate y valoración técnico-metodológica se realizó la siguiente propuesta.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA HABILIDAD TÁCTICA DEFENSIVA Y TRANSICIÓN AL NE WAZA

Ejercicio competitivo No.1. Esquivar técnicas de ashí waza de segado interior. (O uchi gari y ko uchi gari)

Objetivo: Ejecutar el contraataque aprovechando fuerzas de empuje y la inercia del contrario hacia el plano posterior.

Solución motriz de transición por continuación al ne waza: técnicas de control: kesa gatame- kami shiho gatame y técnicas de luxación.

Ejercicio competitivo No.2. Esquiva a las técnicas de piernas de barrido exterior. (o soto gari, de ashí, okuri ashí barai)

Objetivo: Ejecutar la esquiva en el tashi waza teniendo en cuenta la postura final del oponente

Solución motriz de contraataque: técnicas de transición mediante luxación directa después de la esquiva. Se preserva el equilibrio

Ejercicio competitivo No. 3. Esquiva sobre técnicas de hombreo aprovechando la alón y pasando al frente (tai otoshi, seoi nage, ppón seoi nage)

Objetivo: Ejecutar la esquiva en Tashi Waza aprovechando fuerza de tracción del contrario

Solución motriz de contraataque: técnicas de sacrificio por el lateral o desplazamiento al frente y técnicas de luxación.

Ejercicio competitivos No 4. Contraataque a técnicas de cadera con técnicas de engancho (gake) utilizando el peso caporal a la diagonal. (uchi mata, Harai Goshi)

Objetivo: Ejecutar el afrontamiento en tachi waza resistiendo y aprovechando posición del centro de gravedad)

Solución motriz de contraataque: técnicas de control lateral.

Ejercicio competitivo No. 5. El afrontamiento en tachi waza resistiendo y aprovechar velocidad angular aplicando yoko sutemi.

Objetivo: Ejecutar en Tachi Waza afrontamiento y de continuación pasar al ne waza con rueda circular y finalizando con técnicas de control

Solución motriz de contraataque: técnicas de sacrificio con rueda circular y técnicas de control.

Ejercicio competitivo No.6. Afrontamiento-esquiva y pasar al ne waza

Objetivo: Ejecutar afrontamiento y esquiva de continuidad en Tashi Waza sobre el ataque del oponente múltiple, transitar al ne waza.

Solución motriz de contraataque: técnicas aplicar estrangulamiento o luxación después de la proyección.

Ejercicio competitivo No.7. Afrontamiento y bloqueo a técnicas de hombro con mantención en la línea de ataque.

Objetivo: Ejecutar la esquiva en Tashi Waza con resistencia y bloqueo manteniéndose en la línea de ataque del oponente

Solución motriz de contraataque: técnicas de luxación o estrangulamiento desde el lugar.

Ejercicio competitivo No.8. esquiva a técnicas de sacrificio al frente

Objetivo: Ejecutar la esquiva conservando agarres, bloquer o separar puntos de apoyo.

Objetivo: ejecutar acciones de afrontamiento y bloqueo al apoyo del contrario para neutralizar ofensiva

Solución motriz de contraataque: técnicas de control.

Ejercicio competitivo No.9. Afrontamiento con rompimiento de agarres del oponente, transición al ne waza con sankaku shime o luxación.

Objetivo: ejecutar acciones de luxación o estrangulamientos para transitar al ne waza una vez se rompe el agarre y aplicar variados controles.

Solución motriz de contraataque: sobre rompimiento del agarre realizar luxación o estrangulamiento.

Ejercicio competitivo No.10. Afrontar y provocar caída frontal, transición con viraje, sankaku o luxación.

Objetivo: ejecutar acciones de transición múltiple por mediación de luxación y estrangulamiento.

Solución motriz de contraataque: técnica al ne waza de luxación y estrangulamiento.

PROPUESTA METODOLÓGICA E PARA DESARROLLAR LA HABILIDAD TÁCTICA DEFENSIVA EN TACHI WAZA Y PASO AL NE WAZA

1.- Realizar ejercicios de adaptación y desarrollo perceptual de las acciones prácticas a realizar

2.- Desarrollo de habilidades tácticas desmembradas y globalizadoras

3.- Fomentar el desarrollo de destrezas, capacidades y competencias para entrar al ne waza.

4.- Periodizar en el macro ciclo las acciones técnico tácticas de contraataques y transición al ne waza

5.- Control y evaluación de la efectividad de los medios de preparación utilizados

Discusión

Como se puede apreciar la preparación táctica del judoca abarca varias aristas determinantes del resultado deportivo, el hecho de poseer dos campos de actuación con particularidades distintivas elevan el nivel de exigencias que inciden en la preparación a largo plazo, la efectividad de los métodos y medios que se organizan en el sistema de formación deportiva. La elaboración de ejercicios para desarrollar la capacidad motriz del judoca en el tashi waza en función de garantizar el trabajo continuo al ne waza es una preocupación en la actualidad, los resultados demuestran las limitaciones que afectan el rendimiento deportivo actual.

Conclusiones

Los métodos empleador en la investigación permitió elaborar una propuesta de ejercicios competitivos del trabajo en el tashi waza con la perspectiva de asegurar la transición intencionada al ne waza mediante un conjunto de ejercicios competitivos como alternativa metodológica validada por los especialistas de judo entrevistados constituyendo un procedimiento de alto valor en el judo para la categoría estudiada.

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. teléfono: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.