

Tareas didácticas dirigidas a la formación de habilidades para la ejecución técnica de los elementos básicos del judo

Didactic tasks directed the formación de habilites for the ejecución de technique the elements básicos del judo

Jorge A. González Pascual *, Erik Hernández Solís, Odalys Chou Rivero

* Autor para correspondencia: jorgegp@vcl.uccfd.cu

Resumen

La investigación realizada se centra en proporcionar tareas didácticas para la formación de las habilidades, que sustentan la ejecución técnica, en la categoría pioneril de Judo, la cual adolece de una ejecución apropiada de los elementos básicos, como resultado de una insuficiente formación de las habilidades especiales que sustentan la ejecución de estos movimientos y con ellos el arsenal técnico del judoka. La confección de tareas didácticas que favorecen la formación de las habilidades especiales permiten determinar lo esencial, comparar y generalizar, en función de la continuidad del Tachi-waza al Ne-waza, que le permiten auto-organizar bien la ejecución técnica de movimientos; para lo cual se emplea en la investigación: la medición en prueba técnica, observación, encuesta, análisis y síntesis, inducción y deducción, así como el enfoque sistémico-estructural en aras de la propuesta de tareas ajustadas al concepto competitivo.

Palabras clave: tareas didácticas, formación de habilidades, elementos básicos del judo.

Abstract

The carried out investigation is centered in proportioning didactic tasks for the formation of the abilities, that sustains the technical execution, in the junior category of Judo, which suffer from an adapted execution of the basic elements, as a result of an insufficient formation of the special abilities that they sustain the execution of these movements and with them the technical arsenal of the judo man. The making of didactic tasks that favors the formation of the special abilities allows to determine the essential, compare and generalize, in function of the continuity of the Tachi-waza to the Ne-waza, that they permit you self-organize well the technical execution of movements; the mensuration in technical test, observation, survey, analysis and synthesis, induction and deduction, as well as the focus system structural in altars of the proposal of tasks fit to the competitive concept.

Keywords: didactic tasks, formation of abilities, basic element of the judo.

Introducción

El Judo es un deporte de combate que se caracteriza por el intento de una superación constante de ambos oponentes, con el fin de obtener la victoria, mediante la aplicación de movimientos técnicos-tácticos que provoquen una proyección y/o control del adversario.

En la actualidad diversas investigaciones han estado enfocadas en profundizar en el proceso de formación de los judokas en la etapa de iniciación deportiva, mediante la enseñanza de los elementos básicos, pero pocas de ellas están dirigidas a las tareas o acciones pedagógicas, considerando los niveles de asimilación de las habilidades que poseen los judokas desde su propio inicio en la práctica del judo, por lo que el carácter individualizado de la preparación es suplantado por tareas generales.

En relación con esto, la categoría pioneril del territorio, adolece de la ejecución apropiada de los elementos básicos del Judo, en correspondencia a las exigencias de las acciones y las nuevas problemáticas que imponen los contrarios y el propio programa de enseñanza. Es por ello que la aparición de errores en las formas principales de ejecución de las acciones técnicas se hace más notable y las posibilidades de resolver situaciones complejas en el desenvolvimiento competitivo se tornan más difíciles, al existir mayor demanda para la demostración de habilidades específicas en las complejas tareas que surgen en el escenario competitivo.

El trabajo realizado se inserta en el proyecto científico de Judo y su colectivo de profesores, donde se han llevado a cabo varias investigaciones relacionadas con la elaboración de tareas didácticas para la enseñanza y perfeccionamiento de aquellas habilidades específicas que afianzan el mejor desenvolvimiento de los elementos básicos. En el proceso investigativo se han aplicado encuesta a los entrenadores, observación a entrenamientos y evaluación en pruebas técnicas a los judokas, las cuales justifican la necesidad de promover el estudio acerca de la elaboración de tareas didácticas de carácter especial, con el fin de aumentar las habilidades de los judokas para aprovechar su potencial motriz de manera más consciente y eficaz, en la ejecución técnica de los elementos básicos, como núcleo fundamental de los movimientos de ataque, contraataque y defensa, frente a un adversario más preparado o en similares condiciones de preparación técnico-táctica, física y psicológica.

En este sentido se detectó una carencia en el planteamiento de situaciones concretas que promuevan la creación y activación de habilidades específicas en las unidades de entrenamiento, lo que conlleva a una insuficiente apropiación de habilidades referida a la ejecución técnica de los elementos básicos del Judo.

Particularmente existe una insuficiente formación de las habilidades que sustentan la ejecución técnica de los elementos básicos del Judo en la etapa de iniciación en el equipo pioneril masculino del Combinado Deportivo “Osvaldo Socarrás Martínez” del Municipio de Santa Clara, lo cual conlleva a contribuir a la formación de las habilidades que sustentan la ejecución técnica de los elementos básicos del Judo en la etapa de iniciación en el equipo pioneril masculino del Combinado Deportivo (C/D) “Osvaldo Socarrás Martínez” del Municipio de Santa Clara.

La investigación ha estado dirigida a elaborar tareas didácticas, que contribuyan a la formación de las habilidades que sustentan la ejecución técnica de los elementos básicos del Judo, en la etapa de iniciación en el equipo pioneril masculino del Combinado Deportivo antes citado.

Materiales y Métodos

En nuestro país una parte del contenido que caracteriza a la metodología tradicional que se utiliza en la enseñanza del Judo son los elementos básicos, sobre los cuales es necesario profundizar en su descripción por el papel que asumen dentro de esta metodología durante la etapa de iniciación.

En relación a ello se han fundamentado teorías con múltiples concepciones en los últimos años, las cuales constituyen un grupo de elementos asociados a las acciones técnicas y que han sido identificadas indistintamente como Bases del Judo (Kano, 1985), como fundamentos (Kazuso Kudo, 1966) y como elementos básicos por Torres (1977) y Copello (2001). Al respecto, mientras Jigoro Kano (1985) habló de aptitud (asociada a la postura), agarre, desplazamiento, desequilibrio, preparación, ataque, caídas y posición final; Kudo (1966), lo hacía de postura, agarre, movimientos del cuerpo, empleo de la fuerza, desequilibrio, movimiento, preparación y ataque, métodos de caídas y entrenamiento de la proyección.

Por su parte, Torres (1977) lo hace de saludo, posturas, agarres, desplazamientos, momentos, desequilibrios, preparación-ataque-proyección y caídas y Copello (2001) consideró entre los citados, a las posturas, agarres y desplazamientos, excluyendo entre otros a las caídas, por el hecho de que durante las acciones técnico-tácticas concretas, únicamente estas no son ejecutadas por Tori (atacante), al presentarse como un recurso del Uke (atacado) para protegerse del efecto de la proyección.

La relación entre los elementos básicos del Judo se manifiesta en todas las acciones técnicas, en el fundamento de la ejecución y en el punto de referencia para la corrección de errores, los cuales son aplicados para dar lugar a los numerosos elementos técnicos que conforman este deporte.

Los elementos básicos del Judo se han tratado desde tres perspectivas diferentes: como componentes de las acciones técnicas, como aspectos indispensables para la etapa inicial de formación del judoka y, en algunos casos, se interrelacionan ambos criterios, sin que se destaque la necesidad de mostrar su diferencia.

De cualquier modo, en ninguno de los casos citados, se hace notar la justificación de que todos estos elementos básicos del Judo se deban enseñar de forma independiente a las acciones técnico-tácticas, como se ha venido haciendo en la enseñanza o práctica de este deporte.

Si se analizan de forma aislada cada uno de los elementos básicos del Judo, según las más variadas clasificaciones, con excepción de las caídas, es posible enseñarlos integrados a la propia realización de los elementos técnicos. Este tipo de enseñanza ha sido asumida por diversas metodologías que se utilizan en el universo del Judo.

Siendo así, no es cierto que la concepción actual de elemento básico sea el sostén de la estructura del movimiento técnico, dado que algunos de ellos solamente pueden comprenderse después del dominio de las acciones técnicas.

Se considera que es importante en la propuesta de tareas didácticas desarrolladoras contar con la mayor diversidad de ejercicios que garanticen un acercamiento al potencial de entrenamiento, acorde con los objetivos del entrenamiento a largo plazo.

Las tareas didácticas de carácter especial, propuestas para la enseñanza de los elementos básicos del Judo, se conciben en función del concepto de tareas docentes desarrolladoras de Andreu (2006), es decir, como un novedoso recurso que permite modificar el quehacer del profesor y ejercitar el desempeño técnico individual de los alumnos a través de la sistematización de la ejecución técnica de los movimientos básicos de ataque, contraataque y defensa.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que provienen de leyes objetivas de la educación (Matviev, 1983). Es preciso organizarlo metodológicamente a partir de la observación de las categorías del movimiento; estas son: habilidad, hábito, y destreza. De igual modo debe tenerse en cuenta las regularidades fisiológicas, sociológicas, psicológicas y pedagógicas de los judokas.

Nancy Andreu (2006) define las tareas docentes desarrolladoras en el contexto de una “situación de aprendizaje en función de un objetivo, cuya contradicción en forma problematizadora entre sus exigencias y condiciones, implique al alumno desde el punto de vista afectivo motivacional, promueva la significatividad, activación y regulación de su aprendizaje, dotándolo de un sistema de conocimientos, habilidades y valores que le posibilite el tránsito progresivo de la dependencia a la independencia, y un constante auto perfeccionamiento y responsabilidad social”.

Resultados

La presente propuesta de tareas didácticas se erige sobre las consideraciones generales acerca del uso de procedimientos desarrolladores en las tareas docentes (Andreu, 2006):

- a) Para el desarrollo del pensar: trabajo con situaciones problémicas; el establecimiento de relaciones o nexos entre las ideas; la utilización del error y el estímulo de la reflexión y regulación sobre su aprendizaje.
- b) Para el desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- c) Para el desarrollo de determinados rasgos de la personalidad.

Particularmente en este trabajo el objetivo para la preparación técnica es el de crear habilidades que le permitan al judoka utilizar eficazmente su potencial funcional durante las acciones de competición (Platonov citado por A. Lanier, 2006).

Los tres principios relacionados con la habilidad de aprovechar el potencial motriz del judoka de forma plena y eficaz son:

1. Óptimo empleo de la energía (un máximo de eficiencia combinado con un mínimo de esfuerzo).
2. Ayuda mutua y ventaja recíproca (trabajo de Tori y Uke).
3. Adelanto o mejoramiento de la efectividad de realización (perfeccionamiento o maestría deportiva).

La metodología de trabajo empleada en el proceso de investigación ha sido con la población, coincidente con la muestra, de los 28 judokas de la categoría 9-10 años masculino, del Combinado Deportivo “Osvaldo Socarrás Martínez” del municipio de Santa Clara. Además se tomaron los criterios valorativos de los dos profesores de la categoría pioneril y de los 12 especialistas de los 18 que se encontraban en el curso de superación provincial de Judo.

Plantear al judoka una tarea didáctica para la formación de habilidades que rijan la ejecución técnica de los elementos básicos del Judo, significa introducirlo en una situación de aprendizaje que requiere una adecuada orientación principal de la acción con respecto al contexto de actuación, dotándolo de la habilidad para determinar lo esencial, comparar y generalizar en todas las variantes posibles en el combate real.

Para el proceso de elaboración de las tareas didácticas se transitaron por diferentes pasos:

- En un primer momento o fase de diagnóstico, se determinaron los componentes presentados con dificultades en las ejecuciones de los elementos básicos.

- En un segundo momento se seleccionaron los elementos básicos implicados con dificultades, elaborando las interrogantes que permiten orientar las acciones principales de las tareas especiales, y las sub tareas núcleos, que respondan a estas en cada gesto técnico de los elementos básicos.
- En el tercer momento, se determinaron los movimientos deportivos que contemplan las sub tareas núcleos.
- En el cuarto momento se diseñan las tareas didácticas especiales que contemplan las sub tareas núcleos básicos y las tareas de soporte para profundizar en la formación de la habilidad deseada.

Resultados: Tareas didácticas para la formación de las habilidades que rigen la ejecución técnica de los elementos básicos en los judokas pioneriles.

TAREAS DIDÁCTICAS DESARROLLADORAS	
Para el trabajo con los elementos de las posturas y caídas.	
SUB TAREAS NÚCLEOS	TAREAS DE SOSTEN
<p>1 Tori ejecuta las posturas fundamentales por ambos lados y mantiene el equilibrio sobre una línea prefijada.</p> <p>¿Qué sucedería si la postura adoptada es muy alta o las distribuciones de sus piernas no se corresponden con la anchura de sus hombros?</p> <p>2 Ejecutar una postura y continuar a una caída que se corresponda con la postura adoptada.</p> <p>¿Qué sucede si la caída</p>	<p>-Ejecutar cambios de posturas del Tashi al Ne Waza (Posición de pie y abajo) sin transformar las colocaciones de los pies según las líneas.</p> <p>-En pareja sin contacto, ejecutar cambios de posturas del Tashi al Ne Waza (Posición de pie y abajo) en correspondencia a las posiciones que adopte el contrario.</p> <p>-En pareja sin contacto, ejecutar cambios de posturas del Tashi al Ne Waza (Posición de pie y al suelo) en posturas contrarias a las que adopte la pareja.</p> <p>-Ejecutar una postura y continuar a una caída que se corresponda con la postura adoptada, y continuar a una postura en el suelo con similar posición de los pies.</p> <p>-En pareja sin contacto, ejecutar cambios de posturas de pie al suelo, en correspondencia a las posiciones que adopte el contrario donde medie una</p>

seleccionada no se corresponde con la postura adoptada?	caída que permita terminar con una postura que se corresponda con similar posición de los pies. --En pareja sin contacto, ejecutar cambios de posturas de pie al suelo, en contra posición a las posturas que adopte el contrario donde medie una caída que permita terminar con una postura que se corresponda con similar posición de los pies.
---	--

TAREAS DIDÁCTICAS DESARROLLADORAS

Para el trabajo con los elementos de las posturas, desplazamientos y caídas.

SUB TAREAS NÚCLEOS	TAREAS DE SOSTEN
<p>1 Tori ejecuta las posturas fundamentales por ambos lados y se desplaza terminando en una postura similar en el suelo.</p> <p>¿Qué sucedería si la postura y el desplazamiento ejecutado, no se corresponde con la posición natural de sus pies, según la anchura de sus hombros?</p> <p>2 Partiendo de una postura seleccionada en la posición de pie, ejecutar un desplazamiento continuando con una caída, adoptando una postura en el suelo y ejecutando los desplazamientos que le correspondan según la postura.</p> <p>¿Qué sucede si la caída seleccionada no</p>	<p>-Partiendo de una postura seleccionada arriba, ejecutar un desplazamiento que facilite pasar a una postura al suelo, continuando con un desplazamiento de la postura adoptada.</p> <p>-Partiendo de una postura seleccionada arriba, ejecutar un desplazamiento seguido de un giro y una caída, adoptando una postura en el suelo y ejecutando los desplazamientos y giros que esta permita.</p> <p>-En pareja con contacto de las palmas de las manos, partiendo de una postura seleccionada en la posición de pie, ejecutar un desplazamiento continuando con una caída por parte del (Uke), adoptando una postura en el suelo según corresponda, ejecutando los desplazamientos según las posturas adoptadas.</p> <p>-En iguales condiciones al anterior pero incorporándole después de los desplazamientos los giros en la posición de pie y del suelo.</p>

<p>se corresponde con la postura y desplazamiento asumido?</p>	<p>--En pareja con contacto de las palmas de las manos, partiendo de una postura seleccionada en la posición de pie, ejecutar un desplazamiento con giros cada varios pasos continuando con una caída por parte del (Uke), adoptando una postura en el suelo ofensiva y defensiva según corresponda, ejecutando los desplazamientos según las posturas adoptadas.</p>
<p>TAREAS DIDÁCTICAS DESARROLLADORAS</p> <p>Para el trabajo con los elementos de las posturas, desplazamientos, desequilibrios y caídas.</p>	
<p>SUB TAREAS NÚCLEOS</p>	<p>TAREAS DE SOSTEN</p>
<p>1 Partiendo de diferentes posturas y desplazamientos materializar las vivencias de los desequilibrios. ¿Qué vivencia facilitan los desequilibrios?</p> <p>2 Ejecutar los desequilibrios utilizando los diferentes segmentos corporales en condiciones variadas.</p>	<p>-Partiendo de una postura seleccionada en la posición de pie, ejecutar un desplazamiento en diferentes direcciones continuando con un desequilibrio según el caso, continuando con la caída, adoptando una postura en el suelo y ejecutando los desplazamientos que le correspondan según la postura.</p> <p>-En pareja con contacto de las palmas de las manos, partiendo de una postura seleccionada en la posición de pie, ejecutar un desplazamiento y un movimiento de brazos de empuje ó retroceso, que provoque el desequilibrio al contrario, continuando con caída, adoptando una postura por el facilitador que permita suprimir un punto de apoyo y terminar en otra postura con desplazamiento.</p> <p>-En pareja con contacto de las palmas de las manos, en la postura seleccionada por el contrario desde la posición de pie, ejecutar un desplazamiento y un movimiento de empuje ó retroceso, que provoque el desequilibrio al contrario, continuando con caída, adoptando una postura por el facilitador que permita suprimir un punto de apoyo y</p>

¿Qué sucede si los desequilibrios son infructuosos?	terminar en otra postura con desplazamiento. -Efectuar movimientos de empuje y retroceso en parejas, con desplazamientos y posturas libres, buscando al caer el contrario al suelo suprimirle uno de los apoyos de la postura que asuma.
---	---

Análisis y discusión

Las tareas didácticas permiten potenciar eficazmente el desempeño individual del judoka, de manera tal que posibilite:

- ✓ El tránsito sostenible durante la preparación técnico-táctica de la dependencia a la independencia en la práctica sistemática de los elementos básicos.
- ✓ El constante aumento de la habilidad para aprovechar el potencial motriz básico que interviene en el ataque de manera más consciente y eficaz.
- ✓ El trabajo con efectividad de realización de tareas en la ejecución técnica de los elementos básicos sin ayuda y en situaciones que simulen el combate.

Conclusiones

El estado de la formación de habilidades se encuentra con afectaciones relativamente baja en correspondencia a las exigencias del judo moderno, lo que implica un desempeño limitado de los judokas.

Las tareas didácticas desarrolladoras, en el contexto de la formación de habilidades, están estructuradas en correspondencia al carácter sistémico de las acciones, al desarrollo del pensar y a las individualidades del judoka.

Los especialistas opinan que las tareas didácticas desarrolladoras para la formación de las habilidades, muestran un carácter especial, altamente adecuado para la enseñanza de los elementos básicos en su desempeño individual, considerando factible su implementación.

La propuesta presentada le permite a los entrenadores de Judo poseer una herramienta metodológica viable, que facilita la formación de habilidades para la enseñanza de los elementos básicos de ese deporte en la etapa de iniciación.

Referencias

1. Andréu Gómez, N. (2005). *Tades: Un acercamiento a la Tarea Docente Desarrolladora*. Macromedia en formato digital. Villa Clara: ISP "Félix Varela"
2. Becali Garrido, A. (2009). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas de Judo del equipo nacional femenino*. (Tesis de doctorado). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".C
3. Copello, J. M. (2001). *Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los Elementos Básicos*. (Tesis de doctorado). La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
4. Donskoi, D y Zatsiorski, V. (1988). *Biomecánica de los Ejercicios Físicos*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
5. Espar Moya, X. (2000). La construcción de ejercicios de entrenamiento. *Revista digital: Comunicaciones técnicas*, (16), p-205.
6. Jiménez Amaro, J. S. (1991). *Programa de preparación del deportista*. Ciudad de la Habana: Comisión Nacional de Judo.
7. Johnson, S. (2001). *Emergence the connected lives of ants, brains, cities and software*. New York: Macmillan Library.
8. Kano, R. (1954). *Illustrated Kodokan Judo*. Tokyo: Editorial Committee.
9. Kashiwazaki, K. (1995). *Atacar en Judo. Serie Judo Masters class*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
10. Kolychkin T. A. (1988). *Judo, Arte y Ciencia*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
11. Lanier Soto, A. (1999). *La metodología de la planificación del entrenamiento deportivo por el sistema de capacidades*. México: Monterrey, Universidad Autónoma de Nuevo León,

Facultad de Organización Deportiva.

12. Leyva Infante, R. (2009). *Programa de preparación del deportista: Judo*. La Habana: Comisión Nacional de Judo.
13. Torres Mayarí, I. (1984). *Manual técnico metodológico para instructores y entrenadores de Judo*. La Habana: Comisión Nacional de Judo.