

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA ACCIÓN DEL ATAQUE EN TASHI-WAZA, EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL CON JUDOCAS ESCOLARES DE MANZANILLO. CATEGORÍA 13-14 AÑOS SEXO MASCULINO (ORIGINAL)

System of exercises for potenciar the action of the attack in tashi-waza, in the stage of general physical preparation with school judocas of tree. category 13-14 years masculine sex

Mario Pérez-Álvarez, Licenciado en Cultura Física, profesor asistente de la Universidad de Ciencias Médicas de Granma, mperezalvarez@udg.co.cu, mariop@ucom.grm.sld.cu, Cuba.

Helmer Méndez-Infante, Doctor en Ciencias Cultura Física, profesor titular de la Universidad de Granma, Facultad de Cultura Física, hmendezi@udg.co.cu, Cuba.

Juan Darío Ramírez-Pompa, Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo, profesor auxiliar, de la Universidad de Granma jramirezp@udg.co.cu Cuba.

Resumen

A partir del estudio teórico previo y el diagnóstico preliminar realizado en la presente investigación, por medio de la aplicación de encuestas a entrenadores y la revisión de documentos oficiales, se constató que los entrenadores aún le es insuficiente el desempeño para la dirección de habilidades técnicas que potencien posteriormente la acción de atacar en el tashi waza, careciendo de diferentes sistema de ejercicios que respondan a las exigencias de las primeras etapas período etario escolar, que a la vez ofreciera un alto grado de seguridad en el criterio emitido en el momento de preparar los judokas”, lo que evidenció que este tema no estaba abordado de forma tal que respondiera a las exigencias de las circunstancias históricas concretas en que se desarrolla el deporte en la actualidad, por lo que estudiarlo cada vez con mayor científicidad entraña una marcada necesidad. Para ello se utilizó una muestra de 12 atletas de un total de 20, el estudio es de gran importancia por la necesidad de realizar cambios en las formas y estilos de trabajo, que permitan enfrentar las transformaciones y exigencias que hoy con más urgencia emana la competencia.

Palabras clave: Tashi waza, efectividad competitiva, judoka, potenciar.

Abstract

Starting from the previous theoretical study and the preliminary diagnosis carried out in the present investigation, by means of the application of surveys to trainers and the revision of official documents, it was verified that the trainers are still insufficient in acting for the address of technical abilities that potentien later on the action of attacking in the tashi waza, lacking different system of exercises that you/they respond to the demands of the first stages period school etario that at the same time offered a high grade of security in the approach emitted in the moment to prepare the judokas", what evidenced that this topic was not approached in such way that responded to the demands of the concrete historical circumstances in that the sport is developed at the present time, by what to study it every time with more cientificidad involves a marked necessity. For it was used it a sample of 12 athletes of a total of 20, the study it is of great importance for the necessity of carrying out changes in the forms and work styles that allow to face the transformations and demands that today with more urgency emanates the competition.

Key words: Tashi waza, competitive effectiveness, judoka, potenciar.

Introducción

El Judo cubano es uno de los deportes olímpicos de mejores resultados internacionales a todos los niveles. Sin embargo nos preguntamos: ¿Cómo favorecer la acción para potenciar el ataque en Tashi-Waza y la efectividad competitiva durante el proceso de preparación técnica?, pues existe una contradicción entre los basamentos teóricos que abordan lo relacionado con la inconsistencia en el proceso formativo al darle tratamiento a la acción para potenciar el ataque en el Tashi-Waza y la demanda del combate para conseguir una efectividad competitiva favorable. Para abordar la problemática anterior se precisa como objeto de Investigación: El Proceso de Preparación técnica de los judocas, declarando como Objetivo: Aplicar un sistema de ejercicio que permita potenciar el ataque en Tashi-Waza y la efectividad competitiva durante el proceso de preparación técnica en escolares de la categoría 13-14 años del deporte de judo. Municipio Manzanillo de la provincia de Granma, el que se enmarca dentro del campo de acción: El ataque en Tashi-Waza y la efectividad competitiva.

Una de las vías que ha establecido la dirección deportiva nacional en nuestro país, para poder unificar criterios acerca del proceso de planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo lo constituyen los Programas de Preparación del Deportista. Por tal razón, estos se sitúan en la cúspide metodológica respecto al proceso de preparación de los deportistas, de ahí la importancia de mantener actualizados sus contenidos.

Estos documentos han transitado por varios cambios y adecuaciones en sus contenidos desde el surgimiento de los “Programa para Áreas Deportivas Masivas y Especiales”, en el 1977, los Subsistemas del Deporte de Alto Rendimiento en 1984, los programas de preparación del deportista en 1991, su actualización en 1996 y la última edición de un nuevo programa de preparación del deportista 2007.

Estos programas puntualizan con acertada exactitud las direcciones principales del proceso de la preparación del judoka. Evidencian las tareas de la preparación técnica, táctica, psicológica y teórica, además ofrece para el proceso de control y evaluación, acciones y normativas con criterios evaluativos para las diferentes categorías y sexos, tanto en el orden físico, como técnico-táctico.

Otras referencias específicas del judo que hacen reseña al tema investigado, lo constituyen: Sierra, M. (2004), en su análisis de la táctica de competición, plantea determinados aspectos que a su modo de ver se deben tener en cuenta para el trabajo en el Ne-waza, Robles, J. (2008), desarrolló una metodología de trabajo activa en la que introduce al joven judoka en la búsqueda del cómo, mostrándole la práctica del judo de un modo ameno, lúdico y divertido. Becali, J. (2011), desarrolló una metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento, Mirallas, J. A. (1995), al analizar las bases didácticas del Judo, plantea elementos muy importantes a tener en cuenta en su formación técnico-táctica, haciendo énfasis en la secuencia de ejecución técnico-táctica de las combinaciones. Este autor considera que los elementos técnico-tácticos del judo son las partes esenciales e imprescindibles de la propia acción técnico-táctica, que interrelacionados en un sistema biomecánico de enseñanza son la base de la estructura de la técnica y de la táctica en el judo,

definiendo como los aspectos que más inciden en el logro de la efectividad en los judokas los siguientes:

1. Preparación del ataque.
2. Percepción del momento de ataque.
3. Ejecución de la acción técnico-táctica de enlace. (nexo de unión)
4. Ejecución y efectividad de la acción técnico-táctica.
5. Cómo reacciona ante la defensa del oponente.

Se plantea que en los deportes de combates, lo que determina el éxito, es el modo en que se usan los recursos de que se disponen.

Por tanto se puede establecer una relación directa entre la actividad competitiva y un sistema de ejercicio que permita elevar el nivel técnico -táctico de los judokas agrupando un conjunto de elementos que relacionados entre sí constituyan un medidor íntegro, cuyo comportamiento global refleje la realidad competitiva.

En los antecedentes teóricos metodológico investigativos que actúan como marco referencial de este estudio, se enmarcan los sistemas de ejercicios físicos de mayor incidencia, se consideró como objetivo un sistema de ejercicios para potenciar la acción del ataque en el Tashi- Waza. En el proceso de preparación deportiva a largo plazo, una tarea imprescindible saber cómo se definen las capacidades y la forma de entrenar los diferentes sistemas de entrenamiento sobre la lógica de las etapas etarias según el desarrollo físicos en los periodos evolutivos y las exigencias de las categorías de edades y sus resultados a lograr, por lo que los entrenadores deben poseer las herramientas necesarias para realizar este proceso con una alta eficiencia y eficacia de la preparación de los elementos técnico de Judo.

Desarrollo

Cuba, que desde el triunfo revolucionario logró paulatinamente irse situando entre las principales potencias deportivas del mundo, aunque ha ido acumulando una gran

experiencia empírica, las exigencias y los sistemas competitivos tan acelerado en las condiciones actuales, reclama la posición científica de cada investigador. Desde el comienzo de la primera década del presente siglo, el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) dentro de sus estrategias, ha proyectado líneas de investigación, encaminadas al estudio de la preparación, sus componentes y los sistemas metodológicos teórico y práctico.

Antecedentes investigativo

En los deportes de combate han aparecido trabajos como el de Dawdinot, J. E. (2000), que diseñó un modelo de rendimiento de los luchadores juveniles cubanos como medio para optimizar el proceso de preparación.

En el judo específicamente aparece la tesis doctoral de Loo Murillo, F. J. (1993) 7), donde define las características modelos (físicas, antropométricas y maestría deportiva) de los judokas juveniles para ponerlas en función de la preparación de los deportistas de esta categoría.

Los resultados de las anteriores investigaciones, a pesar de constituir antecedentes importantes que sirven de referencia teórica para la realización del presente estudio, no ofrecen la información específica para ser aplicados de forma directa a los judokas de la base, ya que ofrecen solución a problemáticas de otras especialidades deportivas y en el caso de la investigación concreta sobre el judo aborda el estudio de grupos etarios diferentes al de la presente investigación.

Tendencias de los programas de preparación del judoca cubano

En los documentos rectores de la Comisión Nacional de Judo existen antecedentes en cuanto a los parámetros a tener en cuenta para la selección de los judokas que ingresan a los diferentes niveles del Sistema del Alto Rendimiento. El primer documento metodológico oficial que aparece es el “Programa para Áreas Deportivas Masivas y Especiales” puesto en vigor en el año 1977, elaborado por Santiago Chinaea y Juan M. Mesa, en el que reflejan las indicaciones metodológicas para el trabajo en el nivel de

base, y aparecen las normativas para la evaluación de un grupo de parámetros físicos y técnicos.

El Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento aparece en 1984, elaborado por un colectivo de especialistas de la Comisión Nacional de JUDO, el que representó un avance con respecto al documento anterior, ya que expresa de forma más detallada las acciones metodológicas a realizar por los profesores, pero limitándose a los aspectos físicos y técnicos.

En 1991, se pone a disposición de los especialistas el Programa de Preparación del Deportista (PPD) en su primera versión, elaborado bajo la dirección del doctor José Silvio Jiménez (8) con la colaboración de miembros de la comisión nacional de Judo, donde se retoman las concepciones planteadas en el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento y se aportan nuevos elementos en cuanto a las normativas de ingreso a las EIDE, ESPA provinciales y ESPA nacional, en cada uno de los parámetros, así como la definición de los componentes del proceso enseñanza aprendizaje para el entrenamiento deportivo, para cada institución y edad, lo que constituyó el principal documento de consulta de los especialistas del deporte en ese momento. Sin embargo la dimensión pedagógica física y la técnico-táctica son las que siguen favorecidas, ignorando otras dimensiones como la psicológica, la médico biológica y la sociológica que si bien se mencionan de alguna forma, no se brindan los indicadores a tener en cuenta ni las normas para su evaluación, aunque la pedagógica deportiva según el análisis de las tendencias teóricas de la preparación del judoca cubano, el autor considera que los sistemas de ejercicios en las categorías escolar se manifiestan fisuras, lo que priva al estudio

Sistema de ejercicios para potenciar la acción del ataque con el Tokuy- Waza en Tashi-Waza, en la Etapa de Preparación Física General con judocas escolares.

En sentido general los sistemas de ejercicios para favorecer el ataque en Tashi-Waza, en la Etapa de Preparación Física General se hace imprescindible tener en cuenta las particularidades de cada especialidad y el grupo de edades hacia el que va dirigido el estudio, es una necesidad que confeccionar baterías de sistema, subsistema de ejercicios, lo que provocará en la actualidad en el judo del ámbito nacional disponga de

un instrumento de preparación en escolares capaces para iniciarse en el deporte de Alto Rendimiento, lo que evidencia que este tema no está abordado de forma tal que responda a las exigencias de las circunstancias históricas concretas en que se desarrolla el deporte en la actualidad, por lo que estudiarlo cada vez con mayor científicidad adquiere una marcada necesidad.

Es un tema que tiene mucha importancia, por la necesidad de realizar cambios en las formas y estilos de trabajo, que permitan enfrentar las transformaciones y exigencias que hoy con más urgencia emana la competencia.

Resultado de la revisión de documentos oficiales.

La revisión del Programa de Preparación del Deportista de judo vigente y su antecesor se realizó como parte del diagnóstico inicial, con la intención de comprobar la existencia de orientaciones para los sistemas de ejercicios del ataque con el Tokuy- Waza en Tashi-Waza, en la Etapa de Preparación Física General con judocas dada la importancia que estos tienen para el trabajo de los entrenadores. Se tuvo en cuenta el caso del documento que antecedió al vigente, por su nivel de actualidad y aceptación por los entrenadores, expresado en el número de citas que se realizan de este en trabajos de diploma, tesis de especialidad, maestrías y doctorados.

Población y Muestra:

La investigación es de tipo experimental, en la medida en que se analiza sistemáticamente cómo es y se manifiesta un fenómeno estudiado, en este caso, el sistema de ejercicio para potenciar la capacidad de ataque en los judocas, con el objetivo de solucionar un problema de la práctica.

Para el estudio se trabajó con una muestra de 12 atletas de un total de 20 de la categoría 13 – 14 años masculinos del municipio Manzanillo. Se empleó el método experimental con control mínimo con pre test y post test para un grupo control, evaluándose al principio de la etapa de preparación general y al concluir la misma.

Sistema de ejercicios para la acción del ataque con el Tokuy- Waza en Tashi-Waza, en la Etapa de Preparación Física General con judocas escolares.

Sistema de ejercicio Individuales con Taizabake (Desplazamientos) PFG

Objetivo: Asegurar la estabilidad de los atletas para el ataque.

No	Ejercicios	Métodos	Procedimiento	Organización
1	Desplazamientos al frente pero con postura migi jigotai derecha	repeticiones	ondas	individual
2	Desplazamiento atrás con postura migi jigotai	repeticiones	ondas	individual
3	Desplazamientos al frente pero con postura hidari jigotai	repeticiones	ondas	individual
4	Desplazamiento atrás con postura hidari jigotai	repeticiones	ondas	individual
5	Desplazamientos laterales hacia el lado izquierdo	repeticiones	ondas	individual
6	Desplazamientos laterales hacia el lado derecho	repeticiones	ondas	individual
7	Desplazamientos laterales hacia el lado derecho pasando la pierna izquierda por detrás ushiro taizabaki	repeticiones	ondas	individual
8	Desplazamientos laterales hacia el lado izquierdo pasando la pierna Derecha por detrás de la Izquierda quedando ubicado lateral derechoushiro taizabaki	repeticiones	ondas	individual
9	Desplazamiento lateral hacia la derecha pasando el pie izquierdo por delante para quedar	repeticiones	ondas	individual

Ejercicios para potenciar la acción del ataque en Tashi-waza

	lateral mawari			
10	Desplazamiento lateral hacia la izquierda pasando el pie derecho por delante para quedar lateral mawari	repeticiones	ondas	individual

Ejercicios en Parejas con Taizabake (Desplazamientos)

Objetivo: Garantizar la ubicación y estabilidad para el ataque.

No	Ejercicios	Métodos	Procedimientos	Organización	Observaciones
1	Desplazamientos al frente pero con postura hidari jigotai	repeticiones	ondas	pareja	Enfatizar en la postura y zona de deslizamiento de los pies sin agarres preestablecidos
2	Desplazamiento atrás con postura hidari jigotai	repeticiones	ondas	pareja	Enfatizar en la postura y zona de deslizamiento de los piessin agarres preestablecidos
3	Desplazamientos Laterales hacia el lado izquierdo	repeticiones	ondas	pareja	Enfatizar en la postura y zona de deslizamiento de los piessin agarres preestablecidos
4	Desplazamientos Laterales hacia el lado derecho	repeticiones	ondas	pareja	Enfatizar en la postura y zona de deslizamiento de los piessin agarres preestablecidos
5	Desplazamientos laterales hacia el lado Derecho pasando la pierna Izquierda por detrás ushiro taizabaki	repeticiones	ondas	pareja	Mantener estabilidad y aceleración paulatina del pie de ataquesin agarres preestablecidos
6	Desplazamientos laterales hacia el lado Izquierdo pasando la	repeticiones	ondas	pareja	Mantener estabilidad y aceleración paulatina del pie de

	pierna Derecha por detrás de la Izquierda quedando ubicado lateral derechoushiro taizabaki				ataquesin agarres preestablecidos
7	Desplazamiento lateral hacia la derecha pasando el pie izquierdo por delante para quedar lateral mawari	repeticiones	ondas	pareja	Mantener estabilidad y aceleración paulatina del pie de ataquesin agarres preestablecidos
8	Desplazamiento lateral hacia la izquierda pasando el pie derecho por delante para quedar lateral mawari	repeticiones	ondas	pareja	Mantener estabilidad y aceleración paulatina del pie de ataquesin agarres preestablecidos

OBJETIVO : Conjugar postura, ubicación y diferentes tipo de agarres

No	Ejercicios	Métodos	Procedimientos	Organización	Observaciones
1	Desplazamientos al frente pero con postura hidari jigotai	repeticiones	ondas	pareja	Enfatizar en la postura y zona de deslizamiento de los pies con agarres preestablecidos
2	Desplazamiento atrás con postura hidari jigotai	repeticiones	ondas	pareja	Enfatizar en la postura y zona de deslizamiento de los piescon agarres preestablecidos
3	Desplazamientos laterales hacia el lado izquierdo	repeticiones	ondas	pareja	Enfatizar en la postura y zona de deslizamiento de los piescon agarres

Ejercicios para potenciar la acción del ataque en Tashi-waza

					preestablecidos
4	Desplazamientos laterales hacia el lado derecho	repeticiones	ondas	pareja	Enfatizar en la postura y zona de deslizamiento de los pies con agarres preestablecidos
5	Desplazamientos laterales hacia el lado derecho pasando la pierna izquierda por detrás ushiro taizabaki	repeticiones	ondas	pareja	Mantener estabilidad y aceleración paulatina del pie de ataque con agarres preestablecidos
6	Desplazamientos laterales hacia el lado izquierdo pasando la pierna derecha por detrás de la izquierda quedando ubicado lateral derecho ushiro taizabaki	repeticiones	ondas	pareja	Mantener estabilidad y aceleración paulatina del pie de ataque con agarres preestablecidos
7	Desplazamiento lateral hacia la derecha pasando el pie izquierdo por delante para quedar lateral mawari	repeticiones	ondas	pareja	Mantener estabilidad y aceleración paulatina del pie de ataque con agarres preestablecidos
8	Desplazamiento lateral hacia la izquierda pasando el pie derecho por delante para quedar lateral mawari	repeticiones	ondas	pareja	Mantener estabilidad y aceleración paulatina del pie de ataque con agarres preestablecidos

Selección y organización de los diferentes tipos de agarres

1. Ambas mangas

2. Ambos codos
3. Ambas solapas
4. Manga y solapa
5. Manga y parte posterior del cuello
6. Manga y parte posterior de la cadera
7. Manga y axila

Observaciones:

- Los ejercicios se realizaran con un incremento paulatino de las exigencias que emana la competencia.
- Se realizarán primero a lo largo del colchón con no menos de 10 repeticiones por cada lado.
- Las repeticiones se realizarán potenciando primero el taizabaki con mayor cantidad de desplazamiento preferentemente 3, para los ejercicios que llevan incorporada la acción de giro y posteriormente se disminuye a un solo desplazamiento para enfatizar en la estabilidad durante la acción, así como la aceleración del pie en movimiento y el área del pie de pivo.
- Realizar los ejercicios distribuidos por parejas en el tatami, a un solo desplazamiento, primero dirigido por el profesor y luego de forma espontánea, enfatizando en la velocidad.

La efectividad técnico-táctica: Para su evaluación utilizamos una de las más difundidas actualmente, la evaluación sumatoria - diferencial (V. M Zatsiorski. 1989).

Leyenda: E T-T: Efectividad técnico-táctica del judoka.	N1: Número de ataques realizados por el contrario.
M: Es el número de combates en torneos.	n1: Número de ataques que logro proyección el contrario.
N: Cantidad de ataques realizados por el judoka.	(n1/N1): Coeficiente de eficiencia de las acciones de defensa.
n: Número de ataques en que logró la proyección.	(n/N): Coeficiente de las acciones de ataque.

Los valores obtenidos se sustituyeron en la formula.

Tabla. Para evaluar la efectividad

CONCLUSIONES

1. La aplicación de un sistema de ejercicios sustentado en los componentes técnico-tácticos del Tashi-Waza permite evaluar de forma integral al judoka, del mismo modo que proporciona a los mismos, recibir una información oportuna del

<i>Coeficiente de las acciones de ataques</i>	<i>Coeficiente de eficiencia de las acciones de defensa</i>	<i>Efectividad</i>	<i>Evaluación</i>
0;0.33	1;0.66	0;0.33	baja
0.34;0.66	0.65;0.33	0.34;0.66	media
0.67;0.99	0.32;0.1	0.67;0.99	Alta
1	0	1	ideal
-1;-0,01	+1	-1;-0,01	pésima

comportamiento integral y de los componentes técnico-tácticos asimilados.

2. Los datos aportados en cada una de las evaluaciones permiten a los entrenadores reformular de manera más acertada los objetivos y direcciones del entrenamiento, cumpliendo con el carácter individual y personalizado del mismo

REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

1. Leyva R. (2007). Programa de preparación del deportista. Ciudad de la Habana,
2. Leyva, R. (2006). Metodología para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de formación del judoka. Tesis de Doctorado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
3. Copello Janjaque, Manuel. (1999). Judo. Control del Rendimiento Táctico. Ciudad de la Habana, Departamento de Deportes de Combate del Instituto Superior de Cultura Física.
4. Copello, M. (2005). El arte de enseñar judo. Caracas, Venezuela, Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco.
5. Jiménez A., J. (1991). Programa de preparación del deportista. Ciudad de la Habana, Unidad impresora "José A. Huelga".
6. Leyva R. (2007). Programa de preparación del deportista. Ciudad de la Habana,

7. Ramírez Pompa, J. D. (2000). Propuesta metodológica para el para el proceso formativo de los judokas. Tesis de maestría. (Maestría en metodología del entrenamiento deportivo con mención en judo). Granma, ISCF.
8. Mesa Sánchez, Luciano. (2008). Metodología para la evaluación del aprendizaje de las acciones técnico – tácticas de los porteros de balonmano. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Ciudad de la Habana, ISCF.
9. Sierra, M. (2004), Análisis de la táctica de competición. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Ciudad de la Habana, ISCF.
10. Robles, J. (2008), Metodología de trabajo activa en judoka. Tesis de maestría. (Maestría en metodología del entrenamiento deportivo con mención en judo). Habana, ISCF.
11. Dawdinot, J. E. (2000). Modelo de rendimiento de los luchadores juveniles cubanos como medio para optimizar el proceso de preparación. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Ciudad de la Habana, ISCF.