
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física.

**Ejercicios para la enseñanza del Ipon Seoi nage en judocas de la categoría 11-
12 años**

Autor: Yanislién Herrera Amador.

Tutor: MSc. Orlando Chamorro Gutiérrez.

**Cienfuegos
2022.**



Agradecimientos

Quisiera agradecer a Orlando Chamorro Gutiérrez, mi tutor, a todos los profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Cienfuegos que me brindaron su apoyo y ayuda para avanzar en mi carrera y mi tesis.

A mi familia, en especial a mi hija, que por ellos es que he tenido fuerzas para dar este paso tan importante en mi vida.

A la Revolución Cubana, única en el mundo por brindar una educación gratuita a todos sus ciudadanos por igual.

Agradecer a las personas que de una u otra manera colaboraron para hacer este estudio posible, a las personas que me guiaron y que me brindaron consejos, les agradezco por ayudarme sin ninguna obligación.

A todos ellos, mi eterno agradecimiento.

Dedicatoria

A mi familia por confiar y creer siempre en mí, en mis sueños, los logros de un miembro de la familia son los logros de todos. A mis abuelos por regalarme su sabiduría.

A todos lo que de una forma u otra me han ayudado siempre en la Carrera



“El deporte no es en nuestra patria un instrumento de la política, pero el deporte en nuestra patria sí es una consecuencia de la Revolución”.

Fidel Castro Ruz.

Resumen.

La investigación desarrollada aborda una temática de interés y actualidad a partir de las transformaciones que sistemáticamente se producen en el sistema de formación deportiva del judo, el tema responde a las líneas investigativas que se ejecutan en la facultad de Cultura Física de la universidad de Cienfuegos, su objetivo es contribuir al perfeccionamiento de la enseñanza tomando como base la técnica del Ippon Seoi Nage a través de un conjunto de ejercicios que se integran sistémicamente durante el período de preparación general en judocas de la categoría 11-12 años del municipio Cienfuegos, iniciación deportiva, en el judo. En el proceso investigativo se emplearon los métodos de nivel teórico y empíricos los que permitieron procesar la información en la primera etapa investigativa, como resultado del diagnóstico inicial obtuvimos que la propuesta de ejercicios es viable a partir de su lógica interna y favorece el perfeccionamiento del sistema metodológico para enseñar una técnica con particularidades integradoras de los conocimientos y habilidades del Judo básico. Los datos fueron procesados a partir de las técnicas estadísticas empleando las distribuciones de frecuencia.

Abstract.

The research developed addresses a topic of interest and current affairs through Starting from the transformations that systematically occur in the judo sports training system, the theme responds to the research lines that are carried out in the Faculty of Physical Culture of the University of Cienfuegos, its objective is to contribute to the improvement of teaching taking as The Ippon Seoi Nage technique is based on a set of exercises that are systemically integrated during the general preparation period in judokas of the 11-12-year-old category of the Cienfuegos municipality, sports initiation in judo, by structuring the investigative process in stages. The theoretical and empirical methods were used, which allowed the information to be processed in the first investigative stage. As a result of the initial diagnosis, we obtained that the exercise proposal is viable based on its internal logic and favors the improvement of the methodological system to teach a technique with particularities that integrate knowledge Basic Judo skills and abilities. The data were processed from statistical techniques using frequency distributions.

Índice

I INTRODUCCION.	1
II DESARROLLO	
2.1 Marco teórico-Referenci	7
2.1.1. Surgimiento y desarrollo del Judo.	7
2.1.2. Iniciación al Judo.....	9
2.1.3. Características de los niños de 11-12 años.....	¡Error! Marcador no definido.5
2.1.4. Particularidades de Judo al Tashi Waza.	36
2.1.5. Técnica de Ippon Seoi Nage.	39
2.2.1. Material y muestra.....	41
2.2.2. Métodos utilizados.....	41
2.3 Análisis de los resultados.....	41
2.3.1 Resultados de la encuesta a entrenadores.....	42
2.3.2. Resultados de la observación.....	43
2.3.3 Propuesta de ejercicios.....	43
2.3.4. Resultados del criterio de especialistas.....	44
3.1 Conclusiones	45
3.2 Recomendaciones	46
Bibliografía	
Anexos	

i. INTRODUCCIÓN.

El Judo es una de las artes marciales más importantes del mundo, es introducido en Cuba en el año 1951 por el maestro Andrés Kolychkin Thompson quien llega a nuestro país procedente del colegio de cinturones negros de Bélgica, con su llegada comienza el desarrollo del Judo, que alcanza su mayor esplendor a partir del triunfo de la Revolución, desde entonces resulta imprescindible dirigir el trabajo de los deportistas a través de un orden lógico y sistemático durante la preparación, la que se desarrolla bajo los principios del entrenamiento deportivo acorde a las diferentes edades y categorías.

La línea investigativa desarrollada profundiza algunos elementos de la didáctica del Judo actual en la provincia y se basa en los principales aportes que en el campo de la didáctica especial varios autores como: (Torres Mayarí, 1977; Jiménez, 1991; Becali, 2005; Leyva, 2007; Falero, 2013; Hernández, 2014 y González, 2016) sus resultados investigativos han abordado problemas diversos asociados al sistema deportivo enfatizando en las edades de iniciación. Se debe resaltar la importancia de los planes integrales de preparación del deportista y programas que se orienta por el sub sistema de 1979 Sub Sistema de Alto Rendimientos de Judo (1985), el Programa de Preparación del Deportista Judo (1991), . los que reúnen los requerimientos básicos de enseñanza actual en el Judo.

Las indicaciones y normativas metodológicas, que orienta el INDER y en especial la comisión nacional de Judo para la preparación técnica-metodológica de todos los involucrados en dicho proceso, con lo cual ha sido posible la preparación de judocas de todas las edades, dentro de sus limitaciones señalamos el no haber incorporado en sus sistema metodológico elementos de la didáctica moderna que facilitan el empleo de estilos y vías novedosas para la dirección del proceso de - aprendizaje en el sistema deportivo basado en los aportes realizados por eminentes pedagogos relacionados con la enseñanza significativa y constructiva base para el aprendizaje desarrollador necesario para la formación de un deportista competente.

Dada la necesidad y con el interés de profundizar en el modelo pedagógico de progresión didáctica y clasificación técnica planteado desde 1882 con el surgimiento del Judo donde su creador Jigoro Kano realiza aportes significativos para contribuir a la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje y del esquema vigente en sus actuales programas de enseñanza en la iniciación deportiva en Cuba se asume consecuentemente los aportes que sucesivamente han venido aportando varios especialistas de reconocida calidad a nivel nacional e internacional que se agregan a los modelos más avanzados de la actualidad predominando aún el planteado por Mikinosuke.(1939) en especial hacia la organización metodológica para el tratamiento de las habilidades asociadas a los movimientos básicos de la enseñanza del judo a partir de los niveles de asimilación expresado en las cintas de colores, en correspondencia con los sistemas metodológicos planteados en Judo.

A partir de una nueva concepción, Copello (2001), en consecuencia con las ideas aportadas por el maestro Kolychkin y la revisión del Programa de Preparación del Deportista, elaborado por Jiménez (1991), y otros colaboradores redefine los elementos básicos del Judo y otros aspectos de interés de este deporte, así como plantea un ordenamiento más integral de los contenidos de estudio en el Judo, lo cual se plasma en su libro El Arte de enseñar Judo, siempre sustentado en la enseñanza tradicional y con pocos elementos sobre los nuevos modelos elaborados en los deportes a partir de la enseñanza creativa para varios deportes incluyendo los de combate. La enseñanza técnica del judo es un proceso muy complicado y por ende debe ser muy planificado teniendo en cuenta varios factores como son: Edad del practicante, desarrollo físico, sexo etc.

La planificación de la enseñanza no será igual en un niño entre 5 y 8 años a niños mayores, adolescentes, y jóvenes, ya que cada una de esas etapas difieren en los métodos de aprendizaje y entrenamientos por lo cual no se debe violar etapas. Esto último puede traer como consecuencias lesiones físicas y psicológicas capaces de producir rechazo a los entrenamientos e incluso abandono del deporte.

El entrenador debe ser capaz, por tanto de dirigir la enseñanza técnica del judo de una manera científica y pedagógica, de manera que se implique, en la mayor medida posible, en el proceso de enseñanza -aprendizaje, investigando diariamente en dicho proceso e interviniendo en el diseño de las tareas y atendiendo en todo momento de un modo más intenso en los mecanismos de percepción y decisión dejando al margen la ejecución, y la automatización en la realización de los acciones técnicas pues la misma no representa un objetivo a conseguir en la etapa iniciación.

Coincidiendo con Méndez (1998), el presentar la enseñanza de el judo a través de actividades en forma de juegos no va dificultar ni retrasar el aprendizaje correcto de las acciones y que el alumno adquiera nociones técnicas y tácticas dentro de la lógica interna del deporte.

El judo es un juego reglado y competitivo entre dos seres pensantes, cuya finalidad incluye el dominio del adversario, aunque insiste el autor, en la práctica es un juego y se puede aprender jugando y más aún en edades tempranas ya que en el mismo se puede estimular el aprendizaje mediante el juego.

Es conveniente destacar que, en la reorientación de los actuales Programas de Preparación de los judocas en la iniciación deportiva, no se distinguen las nuevas concepciones que integran una metodología integrada para la enseñanza de la técnica más particularizada y en correspondencia con las aptitudes y capacidades que los practicantes sean capaces de mostrar. La pedagogía del Judo está montada sobre sus propias características como deporte de combate reconocido por la UNESCO por sus altos valores formativos, desde esa concepción se aprecia que es necesario profundizar en su campo de estudio y realizar un removimiento de sus posibilidades de llegar a instaurar una didáctica más consecuente con el reconocimiento que se tiene de sus poderes formativos. La alta complejidad en su sistema de conocimientos el cual se compone de tres campos para su aprendizaje como lo son las técnicas en el Tashi Waza, las acciones motrices en el ne Waza y su subdivisión y los golpes exigen transformaciones que permiten acortar el tiempo de aprendizaje de los practicantes desde las edades

tempranas hasta las que ocupa el trabajo que se presenta, la cual se puede considerar la antesala del alto rendimiento.

Es bueno, tener en cuenta que la iniciación, a partir que la dinámica competitiva ha cambiado y se requieren de deportistas altamente capacitados para enfrentar los modernos sistemas de aprendizaje y competición y los conflictos del enfrentamiento deportivo cuestión que se logra a través de la innovación tecnológica en el campo de la didáctica específica del Judo.

El antecedente investigativo tiene su base en algunos aportes realizados desde el campo de la pedagogía Judo en el plano nacional donde destacamos a que el ordenamiento del contenido en judocas juveniles aporta un importante concepción pedagógica que es con el cual se sustenta los argumentos expuestos con anterioridad orientando que la transformación de la preparación técnica, específicamente enfocada a un entrenamiento más contextualizado de la estructura funcional de las acciones y una reorientación de la especialización de las sensaciones y percepciones vinculadas a las formas de ataques y defensas que constituye una tendencia para el Judo cubano actual y la sustenta a partir de que ha constatado insuficiencias en la conducta mecánica ante estímulos diversos, uso restringido del repertorio técnico individual e incapacidad para solucionar situaciones en el combate, carencia de técnicas auxiliares para enmendarlas, así como una marcada dependencia del entrenador al enfrentar situaciones difíciles. De este autor asumimos los criterios para la selección del contenido técnico tipo para efectuar un modelo del sistema metodológico a aplicar, en dirección a solucionar las deficiencias actuales en el proceso de enseñanza en el eslabón de base para lo cual se tiene en cuenta las dimensiones siguientes:

Propiedades técnicas de la acción motriz,

Procesos psicofisiológicos involucrados,

Orientación según tendencia,

Aplicación y salidas de enseñanza integradoras.

Igualmente se considera congruente el criterio emitido por el Hernández,(2009)

ajustado a la línea investigativa y estar sustentada en un sistema de acciones pedagógicas conducentes al equilibrio de orden superior entre los procesos de asimilación y acomodación del conocimiento, en coherencia con la identidad entre la interpretación y asociación de los movimientos básicos de ataque, a través de programas adecuados de aprendizaje del movimiento simple hacia el movimiento complejo, que implique el aprovechamiento óptimo de los elementos básicos del Judo, en las formas fundamentales de proyección y control en este deporte. Las experiencias resumidas en los talleres metodológicos de Judo en la provincia en los criterios de especialistas y los resultados de la observación realizada en estos últimos cinco años a las competencias de base indican que existen problemas relacionados con la continuidad en el proceso enseñanza durante el año en curso, carencias de habilidades y competencias profesionales en especialista noveles, insuficiente planificación y control adecuado en el sistema de clases y una movilidad anticipada de los deportistas en las áreas deportivas que impiden consolidar la enseñanza de forma constructivista predominando la tradicional. A partir de lo antes expuesto planteamos la siguiente **situación problemática**:

-Carencias en el proceso de aprendizaje de ejercicios que contribuyen a mejorar las técnicas rectoras en el tashi waza.

-Durante un estudio realizado en el área especial de judo del Municipio Cienfuegos en niños en edades comprendidas entre 11 y 12, se utilizaron métodos y técnicas de investigación seleccionados sobre la base de un enfoque dialéctico materialista y, a partir de los métodos científicos aplicados en el proceso investigativo.

Se constatan las siguientes **insuficiencias**:

-Limitado desarrollo de ejercicios para la enseñanza del ippon seoi nage.

-Dificultades en la preparación física de los atletas, evidenciada en la falta de fuerza en los principales músculos que intervienen en la ejecución técnica de brazos.

-Dificultades en el equilibrio durante la ejecución del ejercicio.

-La posición asumida para la ejecución de la técnica no siempre es la correcta.

Lo que denota carencia en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje que contribuya a mejorar la técnica del Ippón seoi nage en estos infantes a partir de ejercicios coherentes y científicamente concebidos

Problema científico:

¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del proceso de enseñanza–aprendizaje de la técnica del Ippón seoi nage en tashi waza en la categoría 11-12 años en el municipio Cienfuegos?

Objeto de Estudio:

El Proceso de Enseñanza Aprendizaje técnico –táctica en judo.

Campo de acción:

Técnica del Ippón seoi nage en tashi waza en la categoría 11-12 años

Objetivo General:

Elaborar una propuesta de ejercicios que contribuyan al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica ippón seoi nage, en tashi waza en la categoría 11-12 años.

Objetivos

específicos:

1. Fundamentar teórica y metodológicamente el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva.
- 2.- Diagnosticar el estado actual del proceso de enseñanza - aprendizaje de la técnica Ippon seoi nage del tashi Waza en el Judo en la categoría 11-12 años en el municipio Cienfuegos.
3. –Seleccionar los ejercicios que conformarán el sistema de ejercicios para el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del Ippón seoi nage en Tashi Waza en atletas estudiados.
2. - Valorar los resultados del sistema de ejercicios físicos para el mejoramiento del proceso de enseñanza - aprendizaje de la técnica del ippón seoi nage en atletas

de

la

categoría 11-12 años del municipio Cienfuegos por criterios de especialistas

Hipótesis:

Una propuesta de ejercicios con elementos técnicos jerárquicamente estructurados contribuirá al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica ippon seoi nage, en tashi Waza en la categoría 11-12 años.

2.-DESARROLLO.

2.1 Marco teórico conceptual

En este epígrafe se exponen los fundamentos teóricos y metodológicos referidos al Judo como deporte de Combate, sus particularidades, así como la caracterización de los judocas de estas edades, desde el punto de vista anatómico – fisiológico, psicológico y biomecánico.

2.1.1 Surgimiento y desarrollo del Judo.

Tomado de Valle delgado (2018),

En el año 1882, Jigoro Kano (creador del Judo) inaugura la primera escuela de Judo en Tokio, Japón dentro del pequeño templo de Eishoji. En ese entonces contaba solamente con una alfombra de doce tatamis (alfombra donde se practica el Judo con tan solo nueve alumnos. Esta escuela fue bautizada con el nombre de Kodokan (escuela de Judo), y fue definida como “una escuela para el estudio del camino “. Jigoro Kano se convirtió en un maestro distinguido y su filosofía del Judo, como en la gran mayoría de las artes marciales, sostiene que el entrenamiento no debe ser únicamente físico, sino que también debe de haber un fuerte entrenamiento mental, ya que solamente se puede alcanzar la perfección cuando la mente y el cuerpo están en un estado de total armonía y equilibrio. El Judo tuvo una gran acogida en el Japón y sobre finales del siglo XIX (1890) ya las autoridades educativas lo consideraban un deporte oficial y fue integrado dentro de los entrenamientos básicos de las fuerzas policiales.

La primera escuela de Judo fuera de Japón fue la Budokway que se inauguró en el 1918 en Londres, Inglaterra, y fue fundada por Gunji Kouzumi. En el año 1956 se celebran los primeros campeonatos de Judo del mundo en Tokio, a partir de 1965 estos se celebran con una frecuencia de dos años. El Judo masculino se incorporó como deporte oficial en los Juegos Olímpicos de Tokio en el año 1964 y el Judo femenino se integró a los Juegos Olímpicos en las Olimpiadas de Barcelona 1992. En la actualidad, el Judo es un deporte muy popular, contando con

más de 500 millones de practicantes en todo el mundo, y aún conserva para su práctica toda la terminología inicial japonesa.

El Judo en Cuba

A partir de los criterios del autor mencionado (ob.cit) En enero de 1951 el sensei Andrés Kolychkin Thompson tercer Dan, arriba a Cuba procedente de Francia con el propósito de introducir este deporte. En 1951 se crea la federación cubana de Judo y Jui - Jitsu. En 1953 se convocó a un congreso panamericano de Judo al cual asistieron representantes de seis países latinoamericanos. En 1954 se abrieron clubes de Judo en las ciudades de Santa Clara, Matanzas, Santiago de Cuba y Camagüey. Se celebra en 1956 el II campeonato panamericano de Judo con la presencia de Cuba, Argentina, Brasil, el Salvador y Ecuador. Entre 1950- 1958 se celebraron en Cuba un total de seis campeonatos nacionales de Judo. Aunque el Judo estaba mercantilizado como actualmente en los países capitalistas, los mejores judocas eran de familias humildes, quienes con esfuerzos costeaban los gastos de aprendizaje o se formaban en algunos lugares donde se impartían clases gratuitamente a niños y jóvenes de barrios vulnerables. La casi totalidad de los clubes de Judo funcionaban en las sociedades exclusivas de los burgueses y pequeños burgueses o en colegios privados, donde su propietario se apropiaba de la mayor parte de las ganancias obtenidas por el precio de las clases exámenes de grados Kiu que se practicaban (y se practican) y vestuario. Por tales motivos el Judo cubano antes del 1959 no tuvo un amplio desarrollo técnico competitivo. Con el triunfo de la Revolución se comienza a impartir gratuitamente la técnica de este deporte en todo el país bajo la orientación del INDER.

Posteriormente los clubes de Judo fueron convertidos en academias y se eliminó el cobro de las clases y exámenes. Según Becali (2005) citado por Hernández (2008) a partir del triunfo de la revolución se obtienen las primeras medallas de oro del Judo cubano por intermedio de José Ibañez en 1966. En este año viene a Cuba procedente de la república democrática de corea Han Chang Ji sexto dan quién contribuye de manera decisiva a elevar el nivel técnico del

Judo cubano donde su discípulo Héctor Rodríguez resultó ser campeón olímpico en los juegos en el año 1976.

2.1.2 La iniciación deportiva en el deporte de Judo

El común denominador lo constituye aceptar que la iniciación deportiva es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva.

Tradicionalmente se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes” Para Sánchez Bañuelos (1986) citado por Bompa (2000), un individuo está iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición. Por otro lado, Hernández (2008), reconoce que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional. Un individuo está iniciado en un deporte cuando (ob.cit.), tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones.” Dicho proceso de iniciación no debe entenderse como el momento en el que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia, y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva, en congruencia con el mismo autor.

También es cierto que el término iniciación deportiva es entendido y analizado desde diferentes perspectivas, según el tipo de preocupación del profesional que lo aborde.

El profesor de educación física, más interesado por la formación de sus alumnos que por el rendimiento que obtengan, concibe este proceso con una visión genérica y polivalente; guiado fundamentalmente por principios psicopedagógicos, está más preocupado por estimular al niño y proporcionarle unas bases que le permitan, con posterioridad, situarse en las mejores condiciones para cualquier aprendizaje, que por la eficacia concreta en alguna práctica y su posterior orientación hacia la competición.

Esta iniciación podrá tener diferentes orientaciones, siendo la mayoría de las veces el propio profesional quien orienta a sus alumnos hacia alguna de éstas:

a) El deporte recreativo. Aquel que es practicado por placer y diversión, sin importancia del éxito.

b) El deporte competitivo. es practicado con la intención de vencer a un adversario o de

superarse uno mismo, buscando el éxito deportivo.

c) El deporte educativo. su pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo.

Cada niño se decide (o deciden por él) por una actividad físico-deportiva en función de alguno de estos aspectos. En cualquier caso, lo que siempre es necesario es que el practicante aprenda los aspectos técnicos y tácticos sobre los que se fundamenta el deporte en cuestión sea con carácter recreativo, competitivo o de formación.

Una buena iniciación, apunta Moro (2010), se caracteriza por permitir la máxima inclusión y participación de cada uno de los aspirantes a su aprendizaje.

Admite que los que tienen talento deportivo puedan progresar en una especialidad, pero que en cualquier caso todos adquieran hábitos y afición al deporte y estén ilusionados por su práctica.

Uno de los peligros más comunes por parte de entrenadores y técnicos es pensar que todos sus pupilos pueden llegar a ser campeones, esta idea lleva, en ocasiones, a exigir del niño/a mucho más de lo que realmente puede dar de sí, llegando, algunas veces, a despertar rechazos a la práctica deportiva en cuestión, asimismo,

incita a descartar a aquellos niños/as que por sus condiciones se percibe claramente que no llegarán al éxito en esa disciplina. Así pues, y a modo de síntesis, podemos concluir diciendo que la iniciación deportiva se caracteriza por:

Ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás.

- Ser un proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas.

- Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos, y actitudes para desenvolverse la más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.

- Ser una etapa de contacto y experimentación en la que se debe conseguir unas 17 capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

Proceso de enseñanza y aprendizaje del Judo

Existe cierta disparidad de opiniones en lo concerniente al momento de iniciación según sean los deportes practicados, el tiempo en el que puede comenzar la especialización y la edad en la que se alcanzan los máximos resultados. La edad media es del orden de los once años, pero en ciertos casos puede organizarse una práctica bastante intensa ya a los cinco años. Según Garcia (2012), Con esta edad, los niños ya saben realizar los movimientos que los juegos y los deportes demandan, hacia los 7 años, el niño empieza a incorporar en una actividad deportiva los conocimientos técnicos que ha adquirido. El alumno es capaz de realizar los elementos técnicos que ha aprendido y de aplicarlos a la modalidad deportiva conveniente, sin ningún tipo de ayuda exterior. Es a partir de entonces cuando el niño está listo y su destreza motriz se vuelve auténticamente una actividad deportiva. El deporte educativo puede ser aplicado al concluir la etapa de educación psicomotriz, es decir a partir de los 8 ó 9 años, pudiendo a partir de esta edad utilizar el deporte como un medio de educación psicomotriz, a condición de que se

desmarque de la pedagogía del aprendizaje deportivo tradicional. Se coincide con el criterio del autor anterior, (ob.cit) pues a la edad de 5 o 6 años los niños pueden iniciarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje por medio de juegos, aunque es criterio del autor del presente que después de los 7 u 8 años ya es capaz de asimilar los contenidos del proceso de enseñanza del Judo. Las primeras etapas se corresponderían con lo que se puede considerar la iniciación deportiva y las intermedias constituirían el inicio del entrenamiento especializado. Entre otros autores, Hernández (2008) ha detallado esa primera etapa de iniciación deportiva y ha establecido tres fases para este proceso de formación:

Fase de iniciación;
Fase de desarrollo;
Fase de perfeccionamiento.

En la presente investigación se asume el criterio de este autor por considerar estas 3 fases fundamentales en el proceso de organización y distribución de los contenidos durante dicho proceso. Estas fases o etapas comprenden desde la toma de contacto con la actividad hasta el dominio de la misma en situación real de práctica.

La etapa o fase de iniciación, tiene como finalidad que los alumnos adquieran una amplia base motriz a través del desarrollo de las habilidades motrices básicas propias de la actividad. En esta fase, las actividades de enseñanza recurrirían constantemente al juego y tendrían como principales objetivos acercar a los niños a lo fundamenta que se debe aprender para el progreso en el deporte y habilidades del Judo, la aceptación del contacto corporal y del duelo. Como se sugiere, las actividades deben procurar una experiencia genérica, rica y variada que sirva como iniciación a las diferentes habilidades del Judo. En la etapa o fase de desarrollo, se pretende que los alumnos adquieran, de forma global, una ejecución de las habilidades motrices específicas adaptada a las características de cada individuo. La fase de perfeccionamiento tendrá como objetivo el aprendizaje de la técnica que

permita a los alumnos la competición en situación real. En el caso de los jóvenes interesados por ella, esta última etapa dará paso a la especialización y al entrenamiento deportivo de alta competición. Para adentrarnos en el fenómeno educativo, es necesario partir de la conceptualización de la magnitud de lo que es la educación, la enseñanza y el aprendizaje.

Según Moro cañete. (2010), La educación: Es el conjunto de conocimientos, órdenes y métodos por medio de los cuales se ayuda al individuo en el desarrollo y mejora de las facultades intelectuales, morales y físicas. La educación no crea facultades en el educando, sino que coopera en su desenvolvimiento y precisó, es el proceso por el cual el hombre se forma y define como persona. La palabra educar viene de Educe, que significa sacar afuera.

Aparte de su concepto universal, la educación reviste características especiales según sean los rasgos peculiares del individuo y de la sociedad. En la situación actual, de una mayor libertad y soledad del hombre y de una acumulación de posibilidades y riesgos en la sociedad, se deriva que la educación debe ser exigente, desde el punto de vista que el sujeto debe poner más de su parte para aprender y desarrollar todo su potencial. La enseñanza pues según el mismo autor Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Este concepto es más restringido que el de educación, ya que ésta tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos.

En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha. Los métodos de enseñanza descansan sobre las teorías del proceso de aprendizaje y una de las grandes tareas de la pedagogía moderna ha sido estudiar de manera experimental la eficacia de dichos métodos, al mismo tiempo que intenta su formulación teórica.

El aprendizaje: Este concepto es parte de la estructura de la educación, por tanto, la educación comprende el sistema de aprendizaje. Es la acción de instruirse y el tiempo que dicha acción demora. También, es el proceso por el cual una persona es entrenada para dar una solución a situaciones; tal mecanismo va desde la adquisición de datos hasta la forma más compleja de recopilar y organizar la información.

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia (aprender a leer, aprender conceptos, etc.), dándose un reflejo condicionado, es decir, una relación asociativa entre respuesta y estímulo. Tomando como referencia a Contreras (1990), citado por Valle delgado (2018), los procesos de enseñanza-aprendizaje como “simultáneamente un fenómeno que se vive y se crea desde dentro, son procesos de interacción e intercambio regidos por determinadas intenciones, en principio destinadas a hacer posible el aprendizaje; y a la vez, es un proceso determinado desde fuera, en cuanto que forma parte de la estructura de instituciones sociales entre las cuales desempeña funciones que se explican no desde las intenciones y actuaciones individuales, sino desde el papel que juega en la estructura social, sus necesidades e intereses. Quedando, así, planteado el proceso enseñanza-aprendizaje como un sistema de comunicación intencional que se produce en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje

2.1.3- Características de los niños de estas edades tomado de Bompa (2000)

En esta categoría está menos desarrollada la capacidad de concentrarse, la que no se mantiene por mucho tiempo; gradualmente se incrementa el vocabulario. Las demostraciones deben tener un contenido sencillo. La concentración no es muy estable, ya que no pueden trabajar de forma concentrada durante mucho tiempo, aunque es bueno destacar que su estabilidad mejora con el entrenamiento.

Aún está insuficientemente desarrollada la fuerza, la coordinación y la precisión de los movimientos; los niños de estas edades no pueden realizar movimientos con rapidez y precisión a un mismo tiempo. Los ejercicios con palmadas provocan una excitación emocional positiva. Para cumplir las tareas del entrenamiento, el profesor debe utilizar ejercicios de juegos pre-deportivos. Los huesos se deforman con facilidad, por eso están muy poco expuestos a fracturas, esto es fundamental para la dosificación de las cargas, la que no debe ser excesiva.

En los músculos se puede distinguir una fuerza menor en comparación con edades sucesivas y lo más importante, una mayor fatiga durante el trabajo muscular, por eso es tan necesaria la regulación de las cargas y la aplicación adecuada de la relación trabajo-descanso.

Las pulsaciones normales son mayores que las de los adultos, es frecuente encontrarlas entre 84-90 pulsaciones por minuto antes del trabajo; durante las cargas pueden variar bruscamente.

El juego es el principal tipo de actividad en los niños de estas edades, predominando la preferencia por los juegos de acciones con objetos, desarrollándose así su actividad motora.

Son importantes los juegos de roles, donde los niños cumplen funciones en papeles determinados; por este medio se moldean los esfuerzos volitivos, la concentración de la atención, las relaciones colectivistas y otras características individuales que tienen que ver con el correcto desenvolvimiento del niño en la etapa inicial como Judoca. El crecimiento promedio anual de la estatura es de 5 cm. y el peso anual aumenta entre 1.5 y 2 Kg, lo cual puede variar en dependencia del somatotipo del atleta, esto es importante a tener en cuenta para las perspectivas de ubicación en divisiones de peso.

El Judo en el marco escolar propone los siguientes objetivos:

Objetivos

Psicomotrices:

* El alumno ha de ser capaz de saber imitar patrones motores estereotipados específicos del deporte para que puedan estos ser aplicados en situaciones de conflicto o combate.

* El alumno ha de ser capaz de saber modificar estos patrones en función de sus posibilidades físicas.

* El alumno ha de ser capaz de discriminar las situaciones para poder aplicar en cada una de ellas el patrón motor más adecuado.

* El alumno ha de saber adaptar su respuesta motora a las diferentes variaciones de conducta del adversario.

Objetivos

Afectivos

* El alumno tiene que implicarse en la actividad obligatoriamente, mientras que en los deportes colectivos la participación de un sujeto a veces no se nota.

* El alumno ha de saber alcanzar individualmente el resultado, sea éste bueno o malo;

en los deportes colectivos el resultado se comparte con los compañeros de equipo y la sensación de victoria o derrota no es, por lo tanto, tan profunda como en los deportes individuales de adversario.

* El alumno debe adquirir un compromiso de respeto hacia el adversario ya que a causa de la confrontación directa se pueden desencadenar situaciones comprometidas que se han de saber asumir y resolver.

* El alumno ha de conocer sus posibilidades para con los demás en este terreno y asumirlas con todas las consecuencias durante el desarrollo de las actividades.

Objetivos

Cognitivos

* El alumno puede conocer tradiciones de otras culturas o experimentarlas de manera práctica.

* El alumno puede probar conceptos físicos como el desequilibrio y el reequilibrio.

* El alumno ha de ser capaz de extrapolar o transferir a otros deportes las sensaciones y conocimientos adquiridos en esta área.

Método de juego y su importancia

Es uno de los más utilizados, adquiere gran importancia en el trabajo con niños. Propicia la motivación y el interés de los participantes, lo que permite elevar la carga considerablemente. Es aplicable en todas las modalidades deportivas y se ejecuta en condiciones estándar y variable. A través de este método se logra el perfeccionamiento de los hábitos motores, el desarrollo de las capacidades motrices y coordinativas, y fundamentalmente la agilidad.

El juego, necesita de una exquisita organización para lograr la participación efectiva de todos los deportistas. La dificultad del mismo, radica en la complejidad para regular la carga, la cual puede lograrse de la forma siguiente: Cambio en las funciones de los jugadores. Modificaciones en el reglamento. Tiempo de duración. Dimensiones del área.

Medios Cantidad de participantes, etc.

Los juegos resultan componentes fundamentales en el proceso de enseñanza aprendizaje por su papel motivacional en dicho proceso, así mismo en el desarrollo de capacidades sobre todo en las categorías de iniciación en el Judo.

El deporte escolar, por su carácter voluntario y opcional, suele tener pocos problemas de incentivación por parte de los técnicos-educadores. El niño suele estar atraído por las actividades lúdicas de por sí, lo que facilita que acceda con interés a la práctica deportiva fuera de las obligaciones que la escuela habitualmente impone.

Sin embargo, existen ocasiones en que el niño pierde ganas por la práctica o la competición, bien porque el carácter de novedad, que en su momento poseía, ha desaparecido, bien porque aparecen otras formas de pasatiempo que gozan de mayor predilección por los principiantes.

Ante esta situación es necesario conocer y utilizar todo aquello que sabemos acerca de motivación. La cual es un factor clave del aprendizaje, por eso se suele preguntar ¿cómo, por qué medios suscitar el interés?, o en otras ocasiones ¿cómo evitar que abandonen la actividad? Según Harre (1983), tres son los tipos de determinantes a

los que obedece el niño que practica deporte: la búsqueda de la realización o eficacia, la del entretenimiento y la de relacionarse con los demás. La motivación por la realización o eficacia La necesidad de realización o necesidad de éxito es la que lleva a todo individuo a ser eficaz, a sentirse competente. De esta manera, un individuo se siente más interesado por una actividad cuanto más le ofrece la oportunidad de sentirse hábil y de experimentar un placer asociado a esa eficacia. Según Grosser (1998), tres podrían ser las categorías de objetivos que llevarían a este tipo de motivación:

- 1- Demostrar cierta habilidad en comparación con los rendimientos del otro.
- 2- Demostrar un buen dominio de la tarea misma; es decir, pensar sobre el rendimiento propio.
- 3- Buscar la aprobación social; actitud en la que se pretende conquistar la aprobación y la estima de «terceros significativos», es decir del grupo de personas que tienen un peso preponderante en los afectos y las relaciones, las personas que para el niño «cuentan» (padres, entrenadores, amigos, profesores, etc.).

En consecuencia, el técnico responsable no debe olvidarse de estas motivaciones, pero no incentivarlas en sus propuestas de actividades, sino que debe darle más importancia al proceso y al esfuerzo realizado. Esto no impide el garantizar que todos los niños/as, “buenos y “no tan buenos”, tengan la oportunidad de mostrar públicamente sus habilidades, contrastarlas con los demás, saber que se es observado y apreciado son modos de contribuir a la permanencia de los principiantes.

La motivación por el entretenimiento (ob cit) una de las razones que mantiene el interés por la práctica deportiva en el niño/a es la de divertirse, de pasárselo bien. Ciertas actividades que realiza el niño/as tienen su motivación en sí mismas y su ejecución constituye su propia recompensa. En la práctica deportiva infantil hay una búsqueda de entretenimiento y diversión cuyos efectos no se deben olvidar. Potenciar el carácter lúdico del Judo supone a veces huir de planteamientos excesivamente rígidos basados en procesos de instrucción

uniformada que acaban llevando al principiante al abandono. En cambio, es indispensable aproximar el deporte a una situación de juego en conexión con el mundo del niño/a, aunque esto suponga en ocasiones cambiar y adecuar el deporte en cuanto a sus requerimientos de habilidad y condición física, modificando las reglas, las dimensiones, las normas, etc. Un principiante está más interesado por una actividad en la medida en que le permita sentirse libre, no obligado, no forzado; por el contrario, abandona esta actividad cuando los entrenamientos son excesivamente dirigidos, cuando las instrucciones son excesivamente rígidas, etc. La motivación por relacionarse Según Bompá (2000), desde el nacimiento, el niño busca establecer contactos con otras personas y cuando lo consigue, manifiesta satisfacción. El Judo es para algunos practicantes una ocasión de relacionarse con otros, de entrenarse en grupo, de tener proyectos comunes con otras personas, de establecer nuevas relaciones. Es bueno crear un ambiente de camaradería, favorecer que la práctica deportiva sea una ocasión para conocerse, en las instalaciones deportivas o fuera de ellas, en pequeñas fiestas o en los desplazamientos. Este aspecto tan importante no debe ser descuidado por ningún entrenador.

Análisis respecto a la técnica

La enseñanza de la técnica es un aspecto importante en la preparación del deportista lo que requiere la atención de sus exigencias por parte del entrenador, según cita de Hernández M (2008), para lograr la efectividad de la enseñanza de la técnica deportiva, hay que tener en cuenta una serie de principios pedagógicos, los cuales se relacionan con lo psicofisiológico y en particular con la actividad de los sistemas nervioso y muscular, Entre ellos refiere: Principio de la complejidad progresiva de la técnica del movimiento. Durante la realización de los movimientos técnicos funcionan enlaces temporales de gran complejidad. Estos enlaces se forman gradualmente en la medida que se utilizan los reflejos motores adquiridos con anterioridad. Cuando la técnica estudiada

se encuentra insuficientemente relacionada con los hábitos motores antes adquiridos, entonces se hace más difícil lograr el nivel de información requerida por el sistema nervioso central. Por esta razón el movimiento debe ser facilitado por la ayuda del entrenador o por la ejecución por separado de diferentes eslabones de la técnica.

De esta forma el sistema nervioso central recibe por retroalimentación la información sobre la dinámica de los cambios consecutivos de las posiciones de los diferentes sectores corporales y del trabajo de sus correspondientes planos musculares.

Principio de la repetición reiterada y sistemática del ejercicio. Los enlaces temporales que fundamentan la formación de los hábitos motores, se establecen y perfeccionan con la repetición del movimiento. En este hecho juega un importante papel el número de repeticiones y los intervalos entre las repeticiones y las sesiones de entrenamiento, al igual que insuficientes repeticiones pueden dificultar la formación del hábito motor, un exceso de las mismas puede causar similar efecto.

Principio de la preparación técnica multilateral. La formación unilateral de enlaces temporales puede provocar disminución de la capacidad de extrapolación. La disminución de esta capacidad limita en el deportista la creación de nuevos movimientos y como consecuencia disminuye sus posibilidades motoras.

Principio de la enseñanza individualizada. La capacidad de cada deportista para dominar un movimiento determinado está dada por la capacidad de aprender rápidamente nuevos movimientos complejos y por la base de experiencias adquiridas con anterioridad, entre otras. Estas características son diferentes en cada sujeto y exigen de un tratamiento individual para cada atleta en la enseñanza de la técnica deportiva. El aprendizaje y perfeccionamiento técnico transcurre por tres etapas: aprendizaje inicial, aprendizaje profundo, consolidación y perfeccionamiento Ranzola, (1996). Durante la preparación técnica en entrenador debe tener en cuenta:

Utilización de los principios metodológicos.
Métodos oportunos de enseñanza de las acciones motrices.
Métodos para la detección de errores.
Métodos de la educación de las capacidades.
Particularidades de la unidad de entrenamiento.
Edad cronológica, biológica, sexo, años de experiencia.

La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte, con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiendo por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva.

La técnica es una referencia importante para establecer el análisis global de un deporte. Según Harre (1983) en Hernández (2008), se define como el "conjunto de aprendizajes motrices específicos utilizados por los practicantes de un deporte". El Judo es considerado deporte acíclico porque está compuesto de técnicas con movimientos de carácter discreto, en las que dichos movimientos no están necesariamente sometidos a la repetición de un acto motriz y tampoco conforman ciclos. El Judo posee una gran cantidad de movimientos especializados, que a través de práctica, experiencias e investigación han sido estudiados para conseguir mejores logros.

Está compuesto por muchas especialidades técnicas, estudiadas en su relación cambiante atacante-defensor y determinadas por una secuencia especial de movimientos proyectados desde la inteligencia motriz. Bajo la denominación de una determinada técnica deportiva subyace un procedimiento concreto encaminado a solucionar un problema de acción. Si el propósito consiste en proyectar al adversario al tatami, entonces, de acuerdo a la relación cambiante, podemos solucionar el problema de diferentes maneras: técnicas de pierna, mano, desde agarre de una mano a la espalda, a la solapa, realizar una rueda por los hombros, etc. Cada técnica de Judo requiere unas cualidades determinadas para su

realización; unas necesitan una gran elasticidad, otras, agilidad, habilidad, coordinación, potencia muscular, etc., y cada judoca debe escoger para sí aquella que desde su agarre más se adecue a su persona. Una técnica de Judo representa el dominio de un determinado movimiento encaminado a proyectar, Inmovilizar, luxar o estrangular al oponente en función de la relación cambiante". Además, Moro cañete (2010) plantea que el Judo es una tarea de regulación externa ya que en defensa es imprescindible interpretar los ataques y ser capaz de responder con acciones motrices adaptadas a la nueva situación, en ataque cada gesto es interpretado por "UKE" en una reacción que "TORI debe valorar la nueva situación para de ese modo adaptarla al movimiento inicial, con lo que coincide el autor en esta investigación. El judoca debe mantener un control permanente del entorno: percepción de señales que organizará en función de las experiencias anteriores. No debemos organizar el aprendizaje trabajando por medio de modelos inamovibles, ya que esto va a retrasar el aprendizaje del judoca impidiendo a la vez que vaya desarrollando del modo más eficaz posible su pensamiento táctico. Las tres fases de ejecución motriz percepción, decisión y ejecución, tienen la misma importancia. De ahí, según él, se deriva que dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es imprescindible poner énfasis en todas y cada una de ellas. El maestro Kawaishí, influyó notablemente en el modo de enseñanza del Judo durante los primeros momentos en Cuba. Sin embargo, con la llegada del profesor Han Chang Jin, en 1966 y los estudios divulgados de las técnicas por separado, como la efectuada por Torres Mayarí, I. y H. Chang Hi. (1973) crearon expectativas para los amantes del Judo.

La primera guía metodológica oficial para la enseñanza del judo fue el «Programa para Áreas Deportivas Masivas y Especiales», cuyos autores fueron Santiago Chinaea y Juan M. Mesa donde se plasman las indicaciones metodológicas para el trabajo en

el nivel de base, se plantean los conceptos fundamentales sobre la materia, y se ofrecen las orientaciones pertinentes para la dosificación de las tareas de los practicantes, Con la obra publicada del «Manual técnico-metodológico para instructores y entrenadores de Judo» elaborado por Torres Mayarí, I y M. Reyes Díaz. y la participación de Cuba en eventos internacionales, se va creando una nueva versión no tan solo del Judo como objeto en sí, sino también del proceso docente- educativo de este deporte. En 1984 surge el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento, elaborado por un colectivo más amplio de especialistas miembros de la comisión nacional, el cual constituye un marcado perfeccionamiento del antiguo programa y expresa, de forma más detallada, las acciones metodológicas de los profesores frente a sus alumnos en las áreas de iniciación y perfeccionamiento. En Cuba se adopta una generalidad en el proceso de enseñanza y aprendizaje debido a la introducción del Kudo, K. donde se plasma las técnicas según sus grupos, tanto en el tashi waza (técnicas arribas) y ne waza (Técnicas abajo), con una ilustración y explicación metodológica asequible a cualquier público. El maestro Kolychkin (1988) citado por Garcia (2012), hace mención en su obra «Arte y ciencia» sobre la clasificación de los elementos técnicos, puntualizando especialmente en las técnicas rectoras y afines, así como la definición y selección de los elementos básicos con una óptica más didáctica, y hace referencia a las habilidades como una forma de manifestación de los elementos básicos del Judo.. Hace referencia al proceso pedagógico que provoca el aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas como una disponibilidad para el comportamiento deportivo dentro de la competición, y por otra parte Harre, (1983) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo

La preparación técnica en el Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo, hacen referencia a elementos básicos, la definición de los objetivos y el ordenamiento del contenido, a partir de las diferentes etapas de la vida del judoca, así como la definición del campo técnico-táctico, las habilidades se ven

como formas de acciones que se manifiestan a través de los elementos básicos. En 1991, se edita el Programa de preparación del deporte Este documento retoma las concepciones planteadas en el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento y aporta nuevas pautas relacionadas con las formas de planificación y dosificación de las cargas en el entrenamiento de los judocas, las orientaciones metodológicas del proceso de preparación técnica, los controles a aplicar según los componentes del proceso de preparación de los judocas, así como que se enuncian las habilidades motrices especiales del judoca mezcladas con los métodos especiales del entrenamiento del Judo y relacionadas con los elementos básicos de forma general contiene una serie de orientaciones en torno a la enseñanza-aprendizaje del Judo, basadas en plantear al judoca situaciones técnico-tácticas. Bompa (2000), indica la necesidad de plantear en la enseñanza del Judo gran variedad de situaciones que obliguen al judoca a un continuo reordenamiento de los movimientos. Este método habla además del empleo de habilidades ya adquiridas en situaciones variadas. En el planteamiento del proceso enseñanza - aprendizaje del Judo a partir de esquemas técnico-tácticos. Según Grosser (1998), el Judo, como juego reglado y competitivo entre dos seres inteligentes y cuya finalidad es el dominio del adversario, viene dado por una oferta ilimitada de posibilidades de práctica. El judo como juego deportivo se debe aprender jugando. Es necesario que la persona participe activamente en el aprendizaje sintiendo sus movimientos como propios, la experiencia práctica y la exploración del propio cuerpo en interrelación con el del adversario, es esencial para el aprendizaje. El contenido completo y la reorganización de la información nueva en un entrenamiento a largo plazo, debe enfocarse hacia la creación de condiciones razonables para el desarrollo de las habilidades, para este pensamiento emergente y el cumplimiento de la constante básica del entrenamiento deportivo, dependen, sobre todo, de dos factores:

- 1) Aumento del potencial motriz básico (objeto de la preparación física general y especial)

2) Perfeccionamiento de la habilidad para aprovechar de forma plena y eficaz ese potencial en el ejercicio de competición. Por lo tanto, es importante insertar constantemente en el entrenamiento ejercicios nuevos y más eficaces,. El Judo se caracteriza por utilizar en su proceso de enseñanza–aprendizaje el modelo técnico–táctico, donde el planteamiento de una situación táctica por el profesor se sustenta en elementos técnicos, los practicantes ejecutan el plan táctico que el profesor plantea, por lo que la tarea se cumple mediante una reproducción de las orientaciones y no por las decisiones del practicante.

Consideraciones sobre los ejercicios físicos.

Los ejercicios físicos surgen por la necesidad de transmitir la experiencia motora, por la exigencia de influir de una manera orientada en el desarrollo de los esfuerzos físicos del hombre, a fin de prepararlo para el trabajo socialmente útil y las actividades deportivas. Los ejercicios físicos son considerados el medio fundamental, debido a que ellos representan acciones motoras empleadas de acuerdo a las leyes de la educación física y el deporte, es de destacar que estos se definen como la actividad motora del hombre, especialmente organizada para la solución las tareas de la educación física y el deporte. Garcia JL.(1995), plantean que cuando un alumno observa un movimiento, lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo y a espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tiene que dar. Como movimientos intencionados, la base científica de la correcta comprensión de la naturaleza de los ejercicios físicos, es la doctrina de I. Sechenov e I. Pávlov sobre los llamados «movimientos intencionados». La peculiaridad distintiva de estos movimientos consiste en su carácter consciente. Tales movimientos serían inconcebibles sin un objetivo planeado y esfuerzo de la voluntad. Los movimientos intencionados, son dirigidos por la mente y el esfuerzo y

aprendidos por el hombre bajo la influencia de las condiciones de vida y educación. Todo ejercicio físico posee una serie de características que lo distinguen como tal. Estos están vinculados a las formas de existencia de la materia: espacio y tiempo. De ahí que se destaquen las características espaciales, temporales, tempo espacial y las dinámicas. Por su parte, los ejercicios especiales incluyen elementos de acciones competitivas y sus variantes, como también acciones sustancialmente parecidas por la forma y el carácter de las aptitudes que se revelan. Un ejemplo de este grupo de ejercicios lo constituyen las imitaciones, o sea, ejercicios que reproducen determinadas particularidades de la estructura de las acciones de competición. Cabe subrayar que un ejercicio se puede considerar de preparación especial, si tiene algo sustancialmente común con el ejercicio de la competición. La estructura de este grupo de ejercicios se determina por la singularidad de la modalidad deportiva elegida y por ello, el área de estos ejercicios es limitada. En cuanto a los ejercicios competitivos son las mismas acciones integrales que sirven de medio de lucha deportiva y se cumplen en la misma composición que en las competiciones. En este sentido el concepto ejercicios de competición es idéntico al de modalidad deportiva

.La habilidad es un sistema de acciones que incluye o contiene un conocimiento. Según Grosser (1998), las habilidades son los componentes automatizados de la actividad consciente del hombre, elaborados durante el proceso de su realización. En su origen ellas son parte de acciones realizadas consecuentemente y que mediante la ejercitación y el entrenamiento se automatizan y pueden incorporarse a formas complejas como acciones parciales o como métodos de realización de las mismas. La habilidad constituye, según criterios del autor mencionado un sistema complejo de operaciones necesarias para la regulación de la actividad. De las definiciones anteriores podemos inferir que la habilidad siempre se refiere a las acciones que el sujeto debe asimilar y, por lo tanto, dominar en mayor o menor grado, y en esta medida, le permite desenvolverse adecuadamente en la realización

de determinadas tareas. La habilidad supone, de hecho que, con el objetivo de aplicar los conocimientos adquiridos a la situación dada, el sujeto domine un sistema operacional más o menos complejo que incluye tanto operaciones como hábitos ya elaborados.

En este trabajo se asume que la habilidad, es la asimilación por el sujeto de los modos de realización de la actividad, que tienen como base un conjunto determinado de conocimientos y hábitos, sustentado por un conjunto de características, cualidades y valores del desarrollo de la personalidad. Por otra parte, García (2012), apuntó que, para que se produzca con plena efectividad el proceso de formación de habilidades, es necesario que su sistematización lleve implícita no sólo una repetición de las acciones y su reformación, sino también el perfeccionamiento de las mismas. Argumenta además que la formación de habilidades trae consigo el dominio de acciones diversas y ocurre como resultado de la sistematización de dichas acciones subordinadas a objetivos conscientes. Se puede plantear que las habilidades se forman y desarrollan por la vía de la ejercitación de las acciones mentales, mediante el entrenamiento continuo y se convierten en modos de actuación que dan solución a tareas teóricas y prácticas. Las habilidades por lo general no aparecen aisladas, sino integradas en un sistema. En resumen, se declara la etapa de desarrollo de la habilidad, cuando una vez adquiridos los modos de acción, se inicia el proceso de ejercitación, es decir, de uso de la habilidad recién formada en la cantidad necesaria y con una frecuencia adecuada, de modo que vaya haciéndose cada vez más fácil de reproducir o usar, y se eliminen los errores. Cuando se garantiza la suficiente ejercitación decimos que la habilidad se desarrolla.

Desde el punto de vista didáctico se han establecido los siguientes requisitos para contribuir a la formación de las habilidades:

- 1- Planificar el proceso de forma que ocurra una sistematización y la consecuente consolidación de las acciones.
- 2- Garantizar el carácter plenamente activo y consciente del alumno.

3- Realizar el proceso garantizando el aumento progresivo del grado de complejidad y dificultad de las tareas y su correspondencia con las diferencias individuales de los estudiantes.

Por otra parte, plantea que toda acción o actividad humana ya sea mental, perceptual, motora, posee una composición de elementos que pueden ser considerados como invariantes y estos son:

- 1- El estudiante que debe dominar dicha habilidad.
- 2- El objetivo cuyo cumplimiento se satisface mediante la habilidad.
- 3- El objeto sobre el que recae la acción del estudiante.
- 4- Un motivo para realizar la actividad.
- 5- Un sistema de operaciones o procedimientos para la realizar la acción.
- 6- La base orientadora de la acción (BOA) que determina la estructura de dicha acción.
- 7- Los medios para la realización de la actividad.
- 8- Las condiciones en que se realiza la actividad.
- 9- El resultado de la acción que no necesariamente coincide con el objetivo.

Para determinar el trabajo con las habilidades a desarrollar en un deporte, es fundamental esclarecer la existencia de habilidades generales y específicas. Las habilidades generales o no específicas son aquellas comunes a diferentes deportes para el trabajo con distintos conocimientos. Por ejemplo: la habilidad para correr, la habilidad de lanzar, la habilidad de saltar. Las habilidades específicas son las que se relacionan con un deporte concreto.

En el sistema de acciones específicas para formar la habilidad, hay que destacar dos tipos de acciones: las específicas para apropiarse del conocimiento, es decir comprenderlo, fijarlo o imprimirle un sentido para él, y las acciones que le permiten operar con esos conocimientos.

De manera que las operaciones lógicas son las que permiten la asimilación y aplicación de los conocimientos adquiridos por los deportistas en un deporte determinado.

Por

ejemplo, no se puede desarrollar una habilidad determinada sin la presencia de las operaciones lógicas o acciones mentales como son: el análisis, la síntesis, la comparación, la abstracción y la generalización. Su resultado siempre es la adquisición de un conocimiento que se expresa mediante una habilidad, generalizado en la solución de cierta clase de tareas concretas particulares. Además de las acciones mentales u operaciones lógicas, en cada habilidad es necesario incluir las acciones de control y evaluación vinculadas.

Andrés Kolychkin. Citado por García (2012), En su libro Arte y Ciencia. Solo hace mención a tres formas y las contextualiza como: Forma de entrar. «Posición de pie, atacar al uke quien esta acostado» Formas de recibir. «Afrontar y aprovechar el referido ataque». Formas de virar. «Posibilidades que dispone tori para pasar a uke a una posición más vulnerable». En el Programa de Preparación del Deportista de 2009 se hace referencia de una forma general a las habilidades manifiestas en el Judo, pero no las define como específicas, planteándolas de la siguiente forma:

Habilidades				generales:
Apretar:	estrechar		con	fuerza.
Atacar:	acometer		desmedidamente,	embestir.
Agrupar:	acercar los segmentos corporales al centro de gravedad del cuerpo.			
Defender:	resistir		un	ataque.
Empujar:	remover	una	persona	de su puesto.
Girar:		moverse		circularmente.
Halar:		tirar,		atraer.
Virar:				voltear.

Otros autores como Polo (2016), denominan habilidad al conjunto de acciones motrices que realiza el hombre en cualquier actividad, para este autor existen habilidades generales y específicas. Las generales se refieren a las comunes a todo los individuos, que partiendo de la propia motricidad natural han permitido la supervivencia del ser humano desde tiempos ancestrales; y que hoy constituyen la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, como las deportivas.

Entre las generales se citan:

Las locomotrices: andar, correr, saltar, golpear, rodar, botar, caer, trepar, subir, bajar, etc.

Las no locomotrices: balancearse, estirarse, inclinarse, doblarse, girar, empujar, levantar, arrastrar, colgarse, equilibrarse, etc.

Las proyecciones: lanzar, recepcionar, golpear, patear, batear, atrapar, driblar, rodar, etc.

Las específicas, abarcan todas las que pertenecen a aquellos deportes de estructura compleja como el Judo, cuya esencia es la integración de más de una de las habilidades básicas para formar otras más complejas.

Entre las habilidades especializadas más comunes en el Judo y que forman parte de su iniciación el presupuesto teórico de la iniciación deportiva en el Judo esta representado por agarrar, halar, empujar, girar sobre apoyos, agacharse, trasladarse desplazarse en bipedestación, desplazarse decúbito supino, decúbito prono, cargar y caer.

El desarrollo de estos tipos de habilidades debe ser un proceso ordenado, que va desde las más generales hasta las específicas, con el fin de lograr la necesaria transferencia gradual desde las acciones más simples hacia las más complejas.

2.1.4 Particularidades del Judo al Tashi waza

El tashi waza es una de las esferas de actuación del judoca, manifestándose como la fase de ejecución de las técnicas en posición de pie dentro de la disciplina del Judo normalmente se le considera como un principio adoptado para iniciar cada combate y para la iniciación del proceso de enseñanza y aprendizaje de los elementos técnico.

El Tashi waza se caracteriza por la ejecución de las técnicas de lanzamiento del oponente contra el suelo y en algunos casos con la continuidad de técnicas que se desenvuelven en el suelo. Al grupo de técnicas que se realizan en posición de pie se les denomina Nage waza que, en el término japonés, Nage significa protección o lanzamiento y Waza significa técnicas, por lo que Nage waza significa técnicas de proyección.

La necesidad de agrupar las técnicas sobre criterios que faciliten una mejor comprensión a los judocas, permitió el arribo de una clasificación de las técnicas de proyección estándar del Judo (Nage waza) que contaban desde sus inicios con técnicas, las cuales en 1885 fueron agrupadas en el denominado Go kyo (5 grupos), que se conformaba entre 8 y 9 técnicas, su clasificación sobre la base del método biomecánico que consistía en resaltar las partes del cuerpo del tori (atacante) que utilizada como punto de contacto más importante para transferirle al uke (defensor) la energía que permite la proyección, estas bases de la clasificación del Kodokan se denominan: Te waza (técnicas de brazo u hombro), koshi waza (técnicas de cadera), ashi waza (técnicas de pierna) y sutemi waza (técnicas de sacrificio). En el año 1920 se rectifica esta agrupación extrayendo 8 y agregándole 6 nuevas técnicas, en 1983 se incorporan 17 técnicas más. En la actualidad se utiliza por el kodokan Judo, el kihon waza que fue revisado el 3 de junio de 1998 por la Federación Internacional de Judo, la misma engloba 100 técnicas entre proyecciones, retenciones, estrangulamientos y palancas. Los elementos básicos que sustentan la clasificación del kodokan, están conformados por: las caídas (ukemis), posturas (shisei), agarres (kumi katas), desequilibrios (kuzushi) y desplazamientos (shintai), estos elementos básicos son los que interrelacionados entre sí conforman las técnicas de Judo y ayudan a su ejecución, todas ellas evolucionan a través del empleo de los métodos específicos del Judo, más conocidos como los katas, el randori y el shiai.

La clasificación de las técnicas en función del movimiento del cuerpo del uke, se realiza sobre el análisis sistemático del nage waza, que permite reagrupar las técnicas en tres grupos: de acuerdo con sus principios, kuruma waza (técnica de la rueda), el tenbin waza (técnica de la balanza) y el tsumazukase waza (técnica de la siega), en la cual se siega una pierna o pies del uke, la primera en recuperar el equilibrio. Por otra parte, el papel que juegan las cadenas biocinéticas en la clasificación de

Koizumi, sugiere una clasificación basada en las acciones efectuadas por el tori, donde reúne todas las técnicas del kodokan en solo dos grupos, uno donde el cuerpo del uke rota en torno a un obstáculo (cadera, pierna, etc.) y otro grupo en el cual se siega la pierna del uke. Todas estas clasificaciones de las técnicas durante el devenir de la historia, han sido utilizadas mediante el entrenamiento deportivo para su desarrollo de diferentes formas entre las que encontramos él: TANDOKU-RENSHU (Estudio solo) entrenamiento que consiste en hacer repeticiones de una técnica sin compañero, para adquirir coordinación, velocidad y automatismo. SOTAI-RENSHU (Estudio con el compañero) estudio de técnicas con el compañero, estático o en desplazamiento, con el fin de perfeccionar las técnicas aprendidas y corregir fallos y errores, uke no ofrece resistencia. UCHI-KOMI (Repeticiones de los movimientos y técnicas) consiste en repetir determinadas técnicas a un compañero, ya sea estático o en movimiento para coger habilidad, velocidad, potencia y resistencia. YAKU-SOKU-KEYKO (Estudio en desplazamiento proyectando) es una forma de entrenamiento en la que ambos practicantes conocen de antemano las técnicas que se realizarán y los sistemas de ejecución, defensa y contra ataque de dichas técnicas donde se trata de buscar la oportunidad en la ejecución de la técnica, así como de que el contrario trate de defenderse o contra atacar la acción del contrario, teniendo en cuenta (esquiva, resistencia, obstaculización).

2.1.5 Técnica del ippon seoi nage:

Es una técnica del judo, unas de las 19 aceptadas en el shinmeisho no waza del kodokan judo. Es clasificado como una técnica de proyección manual o te-waza. En la escuela Danzan –Ryu este movimiento es llamado simplemente seoi nage que en el judo es otra técnica emparentada pero ligeramente diferente. Ejecución: El atacante se sitúa al frente del defensor y apresa el cuello de su judogui con la mano derecha y el brazo derecho del uke con la izquierda. Entonces

levantando el brazo derecho del uke y soltando la mano del cuello, el tori pasa la mano derecha bajo el brazo levantado sin soltarlo con la izquierda, flexionando el codo bajo la axila del uke y su brazo sobre su hombro. Desde esa posición, el tori hace retroceder su pie izquierdo y rota sobre el derecho para dar la espalda al rival sin soltar ambos manos de su brazo.

Llegado a este punto, el tori se inclina hacia adelante hasta poner su pecho paralelo al suelo, cargando al uke sobre sus espaldas, y tira del brazo apresado, haciendo que el uke caiga lateralmente de su espalda al suelo por el lado derecho.

Métodos del entrenamiento técnico.

Métodos de enseñanza de las habilidades motrices

Sensoperceptuales

Visual directo, Visual indirecto, Auditivos. Propioceptivos

Verbales, Explicación, Ordenamiento, Descripción,

Prácticos

Para el aprendizaje del todo o global

De las partes o fragmentario

Global -fragmentario – global

Para el perfeccionamiento

Estándar

Variable

Juegos

Competencia

Otros

métodos

1- Método del ejercicio activo diferenciado.

El perfeccionamiento y la estabilización de la técnica son entrenados por medio de repeticiones activas, de la técnica de conjunto (eje: el uchi komi, los ukemis los ejercicios acrobáticos, la nueva forma de contacto con el suelo) en condiciones estandarizadas o modificadas (aumentando sus dificultades). Los medios de entrenamiento son, por tanto, el ejercicio de competición y ejercicios específicos, que

contribuyen a precisar y consolidar los detalles del movimiento.

El método del ejercicio pasivo diferenciado

Los puntos fundamentales de este método son: el entrenamiento mental, el entrenamiento por observación y la información verbal. Además, todas las formas de entrenamiento comparables que produzcan en el deportista la génesis de procesos fisiológicos característicos del movimiento realmente ejecutado, y que completen perfectamente el método activo estándar.

El contenido de la forma de entrenamiento por observación lo constituyen principalmente las filmaciones en videos, películas educativas, las demostraciones, las series fotográficas, etc.

En la información verbal se tiene: la descripción, la explicación y el entrenamiento gestual. En el entrenamiento mental, la representación gestual de la idea del movimiento puede ser intensificada y mejorada por medio de textos de acompañamiento.

2.2 Metodología.

2.2.1 Material y muestra.

Para la investigación se realiza una revisión del programa de preparación del Judo para la categoría 11-12 años y valorar sus objetivos, métodos, contenido, orientaciones metodológicas y evaluación. Se aplican los métodos científicos definidos en la investigación para realizar el diagnóstico inicial. Donde se insertaron parámetros de evaluación de la preparación técnica y teórica del Judo, teniendo en cuenta la categoría y la edad de los judocas, así como los años de experiencia que tenían en la práctica deportiva. Se realizaron entrevistas, y encuestas a profesores, con el objetivo de conocer sus opiniones y criterios sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje.

2.2.2. Métodos utilizados.

Métodos del nivel teórico.

Analítico – sintético:

El analítico: Distingue los elementos de un fenómeno y procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado.

El sintético: Es un proceso mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se formula una valoración que unifica los diversos elementos.

Inductivo - Deductivo: Se empleó en el tratamiento de los datos y toda la información obtenida.

La inducción: Se infiere una conclusión observando que un mismo carácter se repite en una serie de elementos homogéneos, pertenecientes al objeto de investigación.

La deducción: Permite arribar a conclusiones particulares a partir de elementos conocidos y sobre la base de supuestos teóricos establecidos.

Histórico – lógico: Con él se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos u objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimita cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

Método del nivel empírico.

Análisis de los documentos: Permitió el estudio de las fuentes documentales para esta investigación, (Programas de enseñanza, Análisis de informes técnicos de eventos provinciales en la categoría 11 -12 años). Sus resultados permitieron la construcción teórica, la fundamentación del problema y la elaboración del conjunto de ejercicios.

Medición: Fue utilizada para realizar el diagnóstico inicial en los niños seleccionados para el estudio.

Encuesta a entrenadores para determinar el método de enseñanza predominante.

Encuesta a especialistas Para recopilar criterios de valoración acerca de la propuesta de ejercicios concebida.

Técnicas estadísticas y procedimientos para analizar los resultados.

Se utilizan distribuciones de frecuencia con el objetivo de organizar y establecer criterios de análisis de datos obtenidos con la aplicación de las técnicas.

2.3 Análisis de los resultados

2.3.1 Resultados de la encuesta a los entrenadores

De los resultados de la encuesta se puede concluir que a pesar de conocer y trabajar con el programa de enseñanza se alteran las etapas de consecución de los objetivos de enseñanza de los elementos técnicos definidos para estas edades en cuanto a la enseñanza técnica del ippon seoi nage lo que evidencia insuficiencias marcadas en el seguimiento que se debe dar a esta cuestión.

2.3.2 Resultados de la Observación.

Insuficiencias detectadas en el diagnóstico a los niños:

- Deficiencias en la aplicación de agarres y desplazamientos lo que demuestra limitado desarrollo de ejercicios para la enseñanza del ippon seoi nage.
- Dificultades en la preparación física de los atletas, evidenciada en la falta de fuerza en los principales músculos que intervienen en la ejecución técnica de brazos.
- Dificultades en el equilibrio durante la ejecución del ejercicio.
- Carencias en la posición asumida para la ejecución de la técnica.

Mala selección del momento de ataque

2.3.3 Propuesta de ejercicios.

Fundamentación:

Está concebida en base a 2 etapas de 6 ejercicios en forma de juegos cada una y tiene a su vez 2 direcciones.

1.- Dirección de desarrollo técnico básico: Gestión cognitivo-motriz a un nivel de asimilación de saber hacer.

2.- Dirección de desarrollo técnico específico: Gestión perceptivo-motriz luego de alcanzado los niveles de asimilación de: saber, Hacer, Saber decidir.

La propuesta incluye además ejercicios acrobáticos de volteretas de frente y espalda caídas en todas direcciones entre otros que el entrenador sugiera.

Todos se dirigen a los siguientes objetivos generales que deben alcanzar con su aplicación los que gradualmente logran estructuras más complejas según la distribución que alcancen los ejercicios en cada etapa de preparación en este caso los ejercicios se plantean para la etapa de preparación inicial.

Objetivos:

1.- Propiciar la adaptación a las actividades generales y específicas que se planifiquen en la etapa de formación básica y básica específica.

2. Desarrollar las habilidades específicas del deporte de judo a través de ejercicios selectivos (juegos) con propósitos definidos

Ejemplo de juegos para la primera etapa

Juegos para el aprendizaje del Ippón seoi nage

Juego No.1 Nombre "El más rápido toma la iniciativa"

Técnica: Ippon seoi nage

Desarrollo: Se divide el grupo por parejas. Agarrados con la técnica Ippon seoi nage, ambos luchan por introducir los dos pies dentro del aro. Pintado con tizas en el tatami.

Reglas: a) se permite traccionar y empujar;

b) cada vez que se introduce un pie dentro del aro se obtiene un punto;

c) cuando un componente de la pareja consigue tres puntos, se cambia de pareja.

Variantes

El que introduce el pie en el aro puede proyectar al compañero.

Se permite la defensa de uke.

Aumentar el número de aros por todo el espacio

2.3.4 Resultados del criterio de los especialistas

Las actividades y juegos propuestos se pueden utilizar en el ámbito o área de conocimiento acerca de la enseñanza del judo de manera creativa y amena.

Existe relación entre las etapas y fases que la componen

Los juegos concebidos son aplicables a otras técnicas del deporte y son asequibles para la ejecución de los niños de estas edades.

La definición de las orientaciones metodológicas son claras y asequibles para la aplicación de la propuesta.

3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.3 Conclusiones

- 1.- Existe una plataforma científica sólida que permiten realizar valoraciones académicas en torno al proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica en Judo a partir de propuestas e iniciativas creativas se observa aun el uso de la metodología tradicional para la enseñan del judo y sus técnicas,
- 2.- El diagnóstico a los niños arrojó insuficiencias en la aplicación de los elementos básicos de manera general en la técnica estudiada Ipon seoi nage
- 3.- Las actividades que conforman el sistema de ejercicios para el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del Ippón seoi nage en Tashi Waza en atletas estudiados está concebido con elementos de juegos y ejercicios especiales.
- 4.- La propuesta de ejercicios para la enseñanza del Ippón seoi nage en Tashi Waza es factible y su estructura expresa los nexos y relaciones de sistema a partir de sus objetivos y características, y pueden ser llevado a la práctica con las iniciativas del profesor, según criterios de los especialistas consultados.

3.4 Recomendaciones.

- 1- Dedicarle a la preparación teórica la importancia que merece como preparación imprescindible dentro del entrenamiento deportivo.
- 2- Fomentar estudios al respecto, no sólo en el judo, sino en el deporte en general, ya que esta es escasa.
- 3- Llevar a cabo una mejor planificación de cómo vincular la preparación teórica con el resto de preparaciones para hacer más asequible el conocimiento al atleta.

Bibliografía.

- Autores, C. d. (2009). *Programa de Preparación del Deportista*. Deportes.
- Esteves, M. (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología..* Deportes.
- Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo..* Paidotribo.
- García, J. L. (1995). *Entrenamiento Deportivo de la edad escolar*. Línea Offset SL.
- García, J. T. (2012). Comportamiento de la preparación teórica que reciben los atletas de boxeo en las categorías escolares (15-16 años) en un macrociclo 2010-2011. *Revista Digital*. Nº 166 <http://www.efdeportes.com/efd166/>
- Grosser, M. (1998). *Principios del entrenamiento deportivo..* Martínez Roca.
- Harre, D. (1983). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Roc.
- Hernández, M. R. (2008). *Judo. Versión Metodológica*. Deportes.
- López Torres, R., Perera Lavandero, M., & Tamayo La O, Y. (2016). La preparación teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha olímpica. *Conrado* 12. [http:// conrado.ucf.edu.cu/](http://conrado.ucf.edu.cu/)
- Mozo Cañete, L. D. (2010). La preparación teórica en la etapa de iniciación deportiva. **151**. <http://www.efdeportes.com/>
- Polo Bugallo, G., Terry Álvarez, P., & Polo Giménez, A. (2016). Importancia de la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. (214). <http://www.efdeportes.com/>
- Saínez de la Torre, N. (2003). Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. (61). <http://www.efdeportes.com/>
- Valle Delgado, V. M., Perlaza Estupiñán, A. A., & Medina Rojas, C. G. (2018). Fundamentos Teóricos y Metodológicos sobre la Preparación Teórica de los Futbolistas. *Olimpia*. 15(51) olimpia@udg.co.cu

Anexos.

Anexo No1.

Encuesta a los atletas de judo categoría 15-16 masculino de Cienfuegos.

Estimado atleta, para colaborar con la mejora de los resultados del Judo en nuestra provincia, estamos haciendo un análisis del nivel de preparación teórica que poseen los judocas de esta categoría, para contribuir juntos, a mejorar el entrenamiento deportivo en aras de alcanzar mejores resultados. Le pedimos a los atletas la mayor cooperación y sinceridad a la hora de responder las preguntas.

1- ¿Conoce usted dentro del entrenamiento deportivo lo que se denomina preparación teórica?

Sí___ No ___

2- ¿Cuál de las siguientes categorías no es una categoría de Kano Jigoro?

La autodisciplina___ La educación física ___ Las técnicas de guerra___

3- ¿Quién es el fundador del judo moderno?

Sugie Masatoshi___ Kano Jirogo ___ Miura Yoshi___

4- ¿Cuáles son los atributos más importantes de un guerrero luchador?

Disciplina y autonomía___ Autonomía y respeto___ Valentía y respeto___

5- ¿Cuál es el saludo más utilizado?

El saludo desde posición de arrodillados___ El saludo desde posición de pie___ Los dos son igual___

6- ¿Qué conlleva el Ippon?

Ser la mitad de un Wazari y con dos ganar el combate___ Ganar el combate directamente Ser descalificado___ Ser amonestado___

7- ¿Cuál de los siguientes agarres no está permitido?

Agarre de bolsillo en la bocamanga___ Agarre a dos solapas___ Agarre a dos mangas___

8- ¿Cuál de los siguientes agarres se permite solo para atacar?

Agarre al cinturón___ Agarre alto a la espalda___ Agarre a la espalda por debajo del brazo de uke___

9- La palabra judo, significa:

Camino de flexibilidad___ Camino de sabiduría___ Camino de reflexión___

10- ¿Cuál es la menor categoría de peso masculino en judo?

48 kg___ 55 kg___ 60 kg___

11- ¿Cuál es la duración del combate masculino y femenino en absoluto?

4 minutos tiempo real de combate___ 5 minutos tiempo real de combate___

6 minutos tiempo real de combate___

12- ¿Cuáles son las lesiones típicas más frecuentes que sufren los judocas?

Fracturas de muñecas___ Lumbalgias___ Esguinces___

Anexo No2.

Entrevista a los entrenadores. Por medio de la misma le pedimos su colaboración y cooperación para contestar con toda sinceridad el siguiente cuestionario con la finalidad de colaborar en un estudio investigativo.

Objetivo: Establecer criterios de preparación teórica.

1- ¿Qué categoría deportiva usted posee?

2- ¿Cuántos años de experiencia usted ha acumulado?

3- ¿Qué porcentaje usted le dedica en el entrenamiento a la preparación teórica?

4- ¿Con qué frecuencia realiza dicha preparación?

5- ¿En qué parte de la clase la incluye? ¿Por qué?

6- ¿Qué importancia le concede a la preparación teórica?

7- ¿Está de acuerdo con lo planteado en el Programa de Preparación del Deportista sobre preparación teórica?

8- ¿Qué medios utiliza para el desarrollo de esta preparación?

9- ¿Vincula usted la preparación teórica con el resto de preparaciones en las secciones de entrenamiento deportivo?

10- ¿Le atribuye beneficios a un buen desarrollo de la preparación teórica?

Anexo No3.

Guía de observación. Objetivos. Determinar el nivel de ejecución de la preparación teórica de los atletas de Judo por parte de los entrenadores del equipo masculino 15 - 16 años de la EIDE de Cienfuegos.

Aspectos a observar.	Durante la parte inicial de la unidad de entrenamiento.	Durante la parte principal de la unidad de entrenamiento.	Durante la parte final de la unidad de entrenamiento.	No se observa en ninguna de las partes de la unidad de entrenamiento.
Se fomentan los valores en los atletas.				
Se tratan aspectos sobre historia del Judo.				
Se mantiene buena comunicación alumno-entrenador.				
El entrenador explica correctamente las actividades a desarrollar.				
Se abordan aspectos				

sobre regla y arbitraje.				
Se manifiestan los conocimientos teóricos por parte del entrenador.				
Asimilación de los contenidos teóricos por parte de los atletas.				

Fuente: Elaboración propia.