

UNIVERSIDAD JOSÉ MARTÍ PÉREZ  
SANCTI SPÍRITUS

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

Estudio exploratorio sobre el conocimiento  
teórico-práctico que poseen los entrenadores de  
Judo de los elementos básicos al Tashi Waza.

**Autor:** Aliesky Amaró Palacio.

**Tutor:** MsC Luis Leonardo León Vázquez  
Cinturón Negro 2º Dan Judo  
Profesor Auxiliar

Curso 2015 / 2016

En todas las formas de entrenamiento, el punto más importante es librarse de los malos hábitos.

*Jigoro Kano (1860 – 1938)*

## AGRADECIMIENTOS

❑ *Humildemente expreso mis agradecimientos al Colectivo de profesores de la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus por su constancia y dedicación en mi formación como profesional.*

❑ *Quiero agradecer también a mis compañeros de aula, con quienes he compartido toda mi vida de atleta y estudiante.*

❑ *A mi tutor por su esmerada guía y esfuerzos orientándome por el camino de la investigación científica.*

❑ *A todos los que de una forma u otra han tenido que ver con la culminación de mis estudios.*

*Gracias, de todo corazón.*

**DEDICATORIA**

*Como resultado de mis esfuerzos y en gratitud al apoyo brindado dedico esta obra principalmente a mi familia.*

- A mi padre Osmany Amaró Mendoza.*
- A mi madre Xiomara Palacio Jiménez.*
- A mis hermanas María Victoria García Palacio, Maibetys Amaró.*
- A mis sobrinos para que les sirva de ejemplo y guía en la vida.*
- A mi novia por su impecable preocupación por mis estudios.*

## **Resumen**

La presente investigación forma parte de una línea de investigación de la Comisión Provincial de Judo la cual se encamina hacia el estudio de las causas que pueden estar originando bajos resultados en la evaluación de los objetivos pedagógicos de los judocas de la iniciación deportiva (categoría Pioneril) en nuestra provincia. Como puede apreciarse la investigación se orienta hacia el análisis del proceso de enseñanza aprendizaje del judo, centrandó la atención en los componentes del proceso. En este caso teniendo en cuenta carácter orientador que intrínsecamente asume el profesor es que se decide el estudio de este componente personal del proceso. Por tanto la investigación que a continuación se muestra pretende realizar un estudio exploratorio sobre el nivel de conocimientos teóricos y prácticos que poseen los profesores deportivos acerca de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza. En este sentido se emplean como métodos de investigación la revisión de documentos oficiales y la encuesta. Esta última se le aplica a una muestra de 12 profesores deportivos de Judo de la provincia Sancti Spíritus. Los resultados finales de la investigación arrojaron que la muestra seleccionada evidencia escasos conocimientos teóricos sobre los elementos básicos del Judo al Tashi Waza; así como que emplean métodos y metodologías que limitan el aprendizaje en sus practicantes.

## **Summary**

The present investigation is part of a line of investigation of the Provincial Commission of Judo which heads toward the study of the causes that you/they can be originating first floor results in the evaluation of the pedagogic objectives of the judocas of the sport initiation (category pioneers) in our county. As the investigation it can be appreciated it is guided toward the analysis of the process of teaching learning of the judo, centering the attention in the components of the process. In this case keeping in mind character guided that intrinsically the professor assumes it is that he decides the study of this personal component of the process. Therefore the investigation that next is shown he/she seeks to carry out an exploratory study on the level of theoretical and practical knowledge that the sport professors possess about the basic elements from the Judo to the Tashi Waza. In this sense they are used as investigation methods the revision of official documents and the survey. This last one is applied to a sample of 12 sport professors of Judo of the county Sancti Spíritus. The final results of the investigation hurtled that the sample selected evidence scarce theoretical knowledge on the basic elements of the Judo to the Tashi Waza; as well as that use methods and methodologies that limit the learning in their practitioners

**CONTENIDO**

Introducción .....	1
Problema científico: .....	3
Objetivos específicos: .....	3
Capítulo I Marco teórico referencial.....	4
Consideraciones generales sobre los elementos básicos y su enseñanza.....	4
El desarrollo de las habilidades en el proceso de enseñanza-aprendizaje del judo. ....	10
Metodos generales para la enseñanza de los elementos básicos. ....	12
La kata; metodo particular del judo .....	15
Capítulo II Muestra y metodología. ....	23
Selección y caracterización de la muestra .....	23
Métodos empleados:.....	23
Análisis y discusión de los resultados.....	25
Conclusiones .....	29
Recomendaciones .....	30
Bibliografía.....	31
Anexos.....	34

## INTRODUCCIÓN

El Judo es la más joven de las artes marciales de origen japonés y la única que se ha convertido en deporte olímpico, su origen data de 1882, siendo Jigoro Kano su creador. Esta arte marcial está sustentada sobre el principio del óptimo empleo de la energía humana, el cual presupone la no resistencia ante la fuerza bruta; sino, ceder a ella, aprovechando su ímpetu.

En el Judo moderno se contemplan dos grandes campos de técnicas, en uno de ellos se agrupan las técnicas al Tashi Waza (técnicas que se realizan de pie o parado) y en el otro las del Ne Waza (técnicas que se realizan desde la posición de tumbado o en el suelo), cada uno de estos campos poseen elementos que estructuran metodológicamente la técnica, entendiéndose estos como “*elementos básicos*”. Estas acciones motoras conforman una estructura secuencial en la ejecución de los movimientos del Judo y desde el punto de vista de la didáctica posibilitan el aprendizaje, siendo en por si mismas el soporte metodológico para la ejecución de las acciones técnicas.

Esta disciplina deportiva es una de las más difundidas en el mundo. Su base descansa en el combate cuerpo a cuerpo y está catalogada como deporte aciclico y de un alto nivel motriz combinado.

Como es conocido, el judo es un deporte el cual para su iniciación no posee límites de edad, como tampoco es excluyente el sexo del interesado, estas ventajas que posee el judo con relación a otros deportes es motivo para que el profesor encargado de atender a los nuevos practicantes tome medidas y realice una amplia caracterización de sus futuros discípulos, para aplicar a ellos los métodos y medios más adecuados según hayan sido los resultados del análisis inicial, uno de los motivos que provoca el éxodo o la apatía hacia la práctica de este deporte, es el mal desempeño del profesor con sus noveles en los primeros pasos dentro del tatami, se debe ser lo sumamente perspicaz para atraer y mantener motivado al recién iniciado con actividades que le sean atractivas.

El judo está reconocido como deporte de combate, pero esta condición no implica que todo judoka esté obligado a combatir y menos aun cuando no exista una correcta preparación, que solo será adquirida con el paso del tiempo y la visita sistemática al tatami para recibir una correcta preparación por parte de un profesional autorizado.

En la actividad docente la forma utilizada para el perfeccionamiento de dichos elementos en el Tashi Waza, está basada fundamentalmente en la explicación teórico-práctica que imparte el entrenador y en la ejecución práctica y sistemática del Ushi-Komi (ejecución de una acción técnica de manera reiterada, por tiempo o repeticiones, en condiciones variables) y el Randori (simulación de un combate) que debe realizar el atleta, lo cual se ha convertido en tradición para la enseñanza de ellos.

Desde hace varios años existe en nuestro país una competencia de carácter nacional, la cual es denominada Juegos Pioneriles, en esta confrontación lidian los mejores judokas menores de 12 años, matricula todos de áreas deportivas de cada una de nuestras provincias, en ella está reglamentado la realización de una evaluación técnica pre competencia, conocida como “cumplimiento de objetivos pedagógicos”; la cual es realizada por un tribunal confeccionado por especialista con un alto dominio técnico metodológico, los que son seleccionados por la dirección de la comisión nacional. Estas pruebas tienen las características de ser oral – practico y se encuentran preparadas para medir el nivel de conocimiento técnico de los participantes, las mismas abordan temas como elementos básicos, técnicas al Tashi Waza y técnica al Ne Waza, el nivel de exigencia de estas pruebas estará en dependencia del grado en judo que presenta el evaluado.

Los resultados alcanzados en las pruebas técnicas pre competencias por nuestras representaciones a los Juegos Pioneriles Nacionales en los últimos años han sido evaluados de deficiente, dentro de estas deficiencia se acentúa el desconocimiento que presentan estos jóvenes judokas en el tema de los elementos básicos donde se señalan graves imprecisiones en demostración, ejecución y explicación de los mismos. Este hecho fue cuestión de análisis en el colectivo pedagógico provincial,



el cual por consenso manifiesta que los resultados alcanzados son el reflejo de la preparación recibida en categorías inferiores en las cuales no se profundizó sobre esta temática.

En este contexto se hizo necesario comprender cuáles pueden ser las posibles causas que originan los bajos resultados en los objetivos pedagógicos (pruebas técnicas) para esta categoría. Tomando en consideración la idea anterior se indicó estudiar el proceso de enseñanza aprendizaje del judo en lo referente a la enseñanza de los elementos básicos, donde en un primer momento se realizaría el estudio de los componentes personales del proceso (profesores y alumnos), y en este caso a los profesores deportivos de estas categorías.

A partir de los argumentos anteriores surge nuestro problema científico:

**Problema científico:**

¿Qué nivel de preparación teórico y práctica poseen los profesores acerca de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza para su enseñanza?

Definiéndose como **objeto de estudio**, el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos básicos del Judo.

Teniendo como **objetivo general**:

Determinar el nivel de preparación teórico y práctica que poseen los profesores acerca de los elementos básicos para Judo Waza.

**Objetivos específicos:**

Determinar los presupuestos teórico metodológicos que sustentan la enseñanza de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza.

Constatar el nivel de preparación teórico que poseen los profesores acerca de los elementos básicos.

Constatar el nivel de preparación práctica que poseen los profesores acerca de los elementos básicos.

CAPÍTULO I Marco teórico referencial.

## **CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LOS ELEMENTOS BÁSICOS Y SU ENSEÑANZA**

### Los elementos básicos. Conceptualizaciones.

En los materiales didácticos que tratan la técnica del Judo, se hace referencia comúnmente a los ya mencionados elementos básicos, pues por sus características son esenciales para el desarrollo del joven judoka y como tales, merecen dentro del proceso formativo, un tratamiento pormenorizado.

Al definir, agrupar y destacar el alcance de dichos elementos se aspira a auxiliar a la enseñanza, acentuando aquellos aspectos de la disciplina que son estructurales dentro de ella.

El profesor Andrés Kolychkine (1990) realizó un trabajo sumamente meritorio en su obra La Nueva Didáctica, en ella ofrece un nuevo enfoque al proceso pedagógico del Judo, en él abarca variados temas de interés con relación al tema de los elementos básicos; a pesar que este profesor no nos lega una conceptualización específica sobre los elementos básicos del Judo al Tashi Waza, sí se refirió a los mismos planteando: “Son evoluciones específicas que por sus características son fundamentales para el desarrollo del judoka y como tales merecen en el proceso formativo del atleta una particular atención y comprensión.”

Con relación al tema otros profesores de renombre han manifestado:

Jiménez Amaró (1991): “Son los elementos necesarios para desarrollar la práctica o competencia en nuestra disciplina, implican de por sí un conocimiento técnico y práctico. “

Copello Janjaque: (1995): “Es un fragmento estructural de la técnica convencional que tiene determinado valor técnico metodológico”.

Más adelante, en el 2001, el citado profesor se replantea su concepción y expresa: “Los elementos básicos son entendidos como una condición metodológica ineludible para abordar todas las formas de proyección y control; se estudian con mayor especificidad durante la iniciación, pues son una condición para asimilar el sistema de elementos técnicos propios del Judo. Además, son en todas las acciones, fundamentos de la ejecución y punto de referencia para la corrección de errores”.

En tal sentido se asume esta definición como fundamento teórico de la investigación, valorando que, desde esta posición son abordados los elementos básicos como el soporte metodológico sobre el cual descansan todas las acciones de las diferentes formas de proyección y control, que constantemente ejecutan los judocas.

Además, es significativo para este estudio, el criterio de este autor sobre el tratamiento que deben recibir dichos elementos en la etapa inicial de la preparación de los atletas.

Cuando se analizan los criterios vertidos por los distintos autores podemos observar que existe unidad de criterio sobre la importancia que poseen estos elementos y su papel fundamental para la realización de tareas más complejas, al constituir la base para la ejecución de acciones más complejas.

#### Estructura metodológica de la técnica al Tashi Waza

Atendiendo al valor metodológico que aportan los elementos básicos, la enseñanza de la técnica se estructura en tres momentos o partes fundamentales, las cuales a su vez se desglosan en los diferentes elementos y así lo expresa el Programa de Preparación del Deportista, documento que estructura metodológicamente la técnica al Tashi Waza, por su valor para esta investigación se refiere a continuación.

PARTE	ESTÁTICO	EN MOVIMIENTO
I Preparatoria (sukuri)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Postura (Shizei)</li><li>- Agarre (Kumi Kata)</li><li>- Desplazamiento (Tai Sabaki)</li><li>- Desequilibrio (Kuzushi)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Postura (Shizei)</li><li>- Agarre (Kumi Kata)</li><li>- Desplazamiento (Tai Sabaki)</li><li>- Momento (Kikai)</li></ul>
II Principal (Kake)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Momento (Kikai)</li><li>- Ataque (Kake)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desequilibrio (Kuzushi)</li><li>- Ataque (Kake)</li></ul>
III Final (Nage)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proyección (Nage)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proyección (Nage)</li></ul>

Sobre la base de estos momentos es que los profesores deportivos elaboran acciones para la enseñanza de los elementos en los atletas noveles, respetando su orden lógico.

Como ya se ha dicho en el epígrafe anterior no se puede olvidar nunca de la importancia que conlleva el perfeccionamiento de estos elementos básicos, que como se pudo apreciar en la tabla cada uno de ellos tiene su momento para ser aprendido, y si no se logra una correcta formación básica, las consecuencias se verán en las sucesivas etapas del desarrollo del judoca.

### Elementos básicos de Judo

En el Judo es necesario tener presente las características de las técnicas y sus elementos básicos, para ello se contemplan dos grupos, uno de ellos las técnicas al Tashi Waza y otro de Ne Waza, cada grupo posee sus elementos bien definidos, en este trabajo nos referiremos solamente a los elementos básicos de las técnicas del grupo del Tashi Waza, los cuales son el objeto de nuestra investigación.

En este deporte los elementos básicos han sido objeto de estudio de varios autores, los cuales divergen entre sí por la cantidad de elementos a considerar, no obstante a ello, coinciden en un gran número de ellos, al respecto expondremos los criterios más sobresalientes sobre el tema.

<b>Kazuzo Kudo (1986)</b>	<b>Koliechkinie (1990)</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Posición</li><li>2. Agarres</li><li>3. Desplazamientos</li><li>4. Desequilibrios</li><li>5. Caídas</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Posturas</li><li>2. Agarres</li><li>3. Desequilibrios</li><li>4. Desplazamientos</li><li>5. Caídas</li></ol>
<b>Jiménez Amaro (1995)</b>	<b>Copello Janjaque (2001)</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Saludo</li><li>2. Posturas</li><li>3. Agarres</li><li>4. Desequilibrios</li><li>5. Desplazamientos</li><li>6. Momentos</li><li>7. Ataques</li><li>8. Preparación</li><li>9. Proyección</li><li>10. Caídas</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Posturas</li><li>2. Desplazamientos</li><li>3. Agarres</li><li>4. Desequilibrios</li><li>5. Momentos</li><li>6. Proyección</li><li>7. Caídas</li></ol>

Como puede apreciarse en la tabla anterior existen puntos de contacto en los diferentes criterios de los especialistas, con los cuales el autor de este trabajo comparte su opinión al entender que precisamente las posturas, los agarres, los desplazamientos, los desequilibrios y las caídas son elementos básicos para cualquier principiante, no obstante, por el alto grado de desarrollo de capacidades físicas coordinativas que conllevan el momento, los ataques y las proyecciones, no consideramos que sean elementos básicos para judocas noveles.

Se piensa además, que por su valor educativo y sencillez en la ejecución se pueden contemplar como elementos básicos para la iniciación de los atletas, el saludo y el cinturón, aspectos estos que tendremos en cuenta para la elaboración de nuestra Kata y para una mayor comprensión de la misma, a continuación explicaremos en qué consiste cada uno de estos elementos.

**Cinturón (Obi):** Radica en la correcta colocación y ceñimiento del cinturón al cuerpo del judoca, el mismo ha sido seleccionado, tomando en consideración el valor educativo que proporciona en correspondencia con el color que aporta una categoría.

**Saludo (Reihoh):** Es la forma o formas que se emplean en el deporte para mostrar cortesía y respeto ante el rival, compañeros de equipo y entrenadores.

**Posturas (Shizei):** Son las posiciones corporales que adoptará el practicante durante la ejecución de los elementos técnicos.

**Agarres (Kumi Kata):** Son las formas de asir al contrario con las manos por las diferentes partes de su chaqueta durante la ejecución de una técnica.

**Desplazamientos (Tai Sabaki):** Son los movimientos con los cuales el judoca se desplazará para ejecutar un elemento técnico.

**Desequilibrios (Kuzushi):** Son los movimientos que realiza el judoca para desestabilizar al oponente y ejecutar una acción técnica con el mínimo de esfuerzo.

**Caídas (Ukemis):** Son las formas en que caerá el judoca al ser proyectado sobre el tatami, evitando lesiones y daños corporales.

Estos elementos básicos no son ejecutados de manera rígida, sino que existen variantes para la ejecución de cada uno de ellos, lo cual da cierta flexibilidad a la

hora de su ejecución, teniendo en cuenta las características somáticas del practicante, de esta forma surgen diferentes variantes para los mismos:

### **REHIO (Saludo)**

Ritzu Rey: Saludo de pie.

Za Rey: Saludo de sentado.

### **SHIZEI (Postura)**

Shizen Hon Tai: Postura fundamental del cuerpo.

Migi Shizen Hon Tai: Postura fundamental derecha.

Hidari Shizen Hon Tai: Postura fundamental izquierda.

Jigo Tai: Postura defensiva.

Migi Jigo Tai: Postura defensiva derecha.

Hidari Jigo Tai: Postura defensiva izquierda.

### **KUMI KATA (Forma de agarre)**

Yoko Eri - Naka Sode: Agarre solapa al lado, mitad de manga.

Mae Eri - Naka Sode: Agarre solapa adelante, mitad de manga.

Oku Eri - Naka Sode: Agarre solapa altura de la clavícula, mitad manga.

Mae Sode - Yoko Eri: Agarre delante manga, solapa al lado.

Rio Eri: Agarre ambas solapas.

Rio Waki: Agarre ambas axilas.

Rio Sode: Agarre ambas mangas.

Naka Sode - Ushiro Eri: Agarre mitad de manga, solapa atrás.

Naka Sode - Se Naka: Agarre mitad de manga, mitad de espalda.

### **TAI ZABAKI (Desplazamientos)**

Mae: Desplazamiento al frente.

Ushiro: Desplazamiento atrás.

Migi Yoko: Desplazamiento lateral derecho.

Hidari Yoko: Desplazamiento lateral izquierdo.

Migi Mae Sumi: Desplazamiento esquinado adelante derecho.

Migi Ushiro Sumi: Desplazamiento esquinado atrás derecho.

Hidari Mae Sumi: Desplazamiento esquinado adelante izquierdo.

Hidari Ushiro Sumi: Desplazamiento esquinado atrás izquierdo.

Migi Mawushi: Desplazamiento circular derecho.

Hidari Mawushi: Desplazamiento circular izquierdo.

### **KUZUSHI (Desequilibrios)**

Mae: Desequilibrio al frente.

Ushiro: Desequilibrio atrás.

Migi Yoko: Desequilibrio lateral derecho.

Hidari Yoko: Desequilibrio lateral izquierdo.

Migi Mae Sumi: Desequilibrio esquinado adelante derecho.

Migi Ushiro Sumi: Desequilibrio esquinado atrás derecho.

Hidari Mae Sumi: Desequilibrio esquinado adelante izquierdo.

Hidari Ushiro Sumi: Desequilibrio esquinado atrás izquierdo.

### **UKEMIS (Caídas)**

Ushiro Ukemi: Caída hacia atrás.

Migi Yoko Ukemi: Caída lateral derecha.

Hidari Yoko Ukemi: Caída lateral izquierda.

Migi Shugari Sempo Ukemi: Caída derecha al frente rodando.

Hidari Shugari Sempo Ukemi: Caída izquierda al frente rodando.

Tashi Mae Ukemi: Caída al frente de pie.

Tashi Cushu Mae Ukemi: Caída con elevación al frente de pie.

Fusen Tate Kaiten Yoko Ukemi: Caída lateral en posición de planchas con torsión.

Ushiro Cuchu Ukemi: Caída con elevación atrás.

Tashi Kaiten Yoko Ukemi: Caída lateral de pie con torsión.

Migi Yoko Cuchu Ukemi: Caída lateral derecha con elevación.

Hidari Yoko Cuchu Ukemi: Caída lateral izquierda con elevación.

Migi Shugari Sempo Cuchu Ukemi: Caída derecha al frente rodando con elevación.

Hidari Shugari Sempo Cuchu Ukemi: Caída izquierda al frente rodando con elevación

## **EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DEL JUDO.**

El deber de proporcionar a los atletas nuevas posibilidades de movimientos y lograr que estos sean cada vez más adecuados, racionales y eficientes ha constituido un propósito constante de la actividad física, que ha obligado a la búsqueda de una eficiencia pedagógica en este campo

En el marco de la actividad física y el deporte las habilidades correctamente desarrolladas son indicadores de efectividad que van alcanzando los movimientos físicos unidos al desarrollo de las capacidades físicas. En tanto, se hace necesario preguntarse:

¿Qué entendemos por habilidades y qué función juegan en el proceso de enseñanza-aprendizaje?

Uno de los autores consultados define la habilidad como "la capacidad del hombre para realizar cualquier operación (actividad) sobre la base de la experiencia anteriormente recibida."

Álvarez de Zayas (1992) la conceptualiza como "la dimensión del contenido que muestra el comportamiento del hombre en una rama del saber propio de la cultura de la humanidad. Es, desde el punto de vista psicológico, el sistema de acciones y operaciones dominado por el sujeto que responde a un objetivo" y cuatro años más tarde en Para una escuela de excelencia expresó "Las habilidades, formando parte del contenido de una disciplina, caracterizan, en el plano didáctico, a las acciones que el estudiante realiza al interactuar con el objeto de estudio con el fin de transformarlo, de humanizarlo."

Para los psicólogos, como Petrovsky (1980) se define la habilidad como "el dominio de un complejo sistema de acciones psíquicas y prácticas necesarias para una regulación racional de la actividad, con ayuda de conocimientos y hábitos que la persona posee".

Según Fuentes González (1998) desde una consideración didáctica "la habilidad es el modo de interacción del sujeto con los objetos o sujetos en la actividad y la comunicación, es el contenido de las acciones que el sujeto realiza, integrada por un conjunto de operaciones, que tienen un objetivo y que se asimilan en el propio



proceso."

Es precisamente esta la definición que se asumirá en este trabajo desde el punto de vista pedagógico, por ser más precisa a la hora de conceptuar el término, además que deja bien delimitados los componentes ejecutores e inductores de la habilidad que son: el sujeto que interacciona desarrollando la habilidad, el objeto (o sujeto) sobre el que se actúa, el objetivo con que se actúa y un sistema de operaciones, los cuales constituyen su estructura.

Sin embargo, Talízina (1984) plantea como componente de la habilidad a la imagen generalizada de ésta o base orientadora de la acción, (BOA). Pues considera que la habilidad se debe asimilar a partir de una imagen de las acciones a realizar dada de antemano. Contrario a este criterio, consideramos que la habilidad debe ser construida y generalizada por el estudiante, con ayuda del profesor en el propio proceso de enseñanza aprendizaje, sin que medie salvo en los casos requeridos, la imagen de dichas acciones.

De todas las definiciones analizadas se infiere que la habilidad se identifica, en el plano psicológico, con las acciones que deben ser dominadas en el proceso de aprendizaje, que las habilidades constituyen las acciones apropiadas por el sujeto. Estas acciones al ser llevadas al proceso docente educativo, son modeladas en el propio proceso y se convierten conjuntamente con los conocimientos y los valores en el contenido del mismo.

Ahora bien desde el punto de vista de la actividad física Ruiz Aguilera (1998) define la habilidad motriz tomando como soporte los contenidos teóricos de Petroski y expresa que habilidad motriz es la capacidad del individuo para realizar con éxito operaciones de tipo práctico con alto grado de automatización, estas pueden ser técnicas y / o tácticas.

Por otra parte López Rodríguez en el texto "El proceso enseñanza aprendizaje en Educación Física" (2003) expresa dos consideraciones acerca de la habilidades motrices destacando que pueden ser "básicas o deportivas, donde las primeras son aquellas como correr, saltar, lanzar, trepar, escalar etc... mientras que las deportivas son aquellas propias de cada deporte y son componentes estructurales de los movimientos deportivos".

En tal sentido tomamos este concepto de habilidad motriz deportiva para soporte teórico de nuestra propuesta, considerando el aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en judocas noveles como las habilidades bases para el desarrollo de la técnica deportiva.

### **METODOS GENERALES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS.**

Como es natural, el proceso docente deportivo no vive a espaldas del desarrollo pedagógico de hoy día y toma de este sus formas de trabajo y adelantos, los cuales adecua a su contexto para fortalecer su campo de acción, son varios ya los autores que se refieren a la organización del proceso docente deportivo teniendo presente que este es un proceso puramente pedagógico, entre ellos se destacan, Lanier, Torres, Méndez, Ruiz, Forteza y López entre otros.

Con relación a los métodos A. López (1995) plantea:

“Los métodos desde el punto de vista de la didáctica, constituyen la vía más importante para la dirección del proceso de enseñanza y se utilizan para el desarrollo de hábitos y habilidades, la impartición de conocimientos y coadyuvar a que las nuevas generaciones logren asimilar la experiencia social.”

La formación y el desarrollo de habilidades motrices deportivas exigen la utilización de métodos y procedimientos adecuados que permitan una dirección eficaz de la enseñanza.

La selección de métodos y procedimientos apropiados a los objetivos y al contenido en cuestión, el ordenamiento lógico de estos en correspondencia con la secuencia de las etapas de formación de las habilidades motrices deportivas y su aplicación en sistema con los métodos educativos y los métodos para el desarrollo de capacidades físicas, constituyen algunas de las exigencias pedagógicas contemporáneas que es necesario cumplir en el trabajo con los métodos.

En la práctica de la Educación Física y el Deporte los métodos de enseñanza no aparecen en forma pura, sino articulados con otros métodos formando un sistema, y al mismo tiempo, se utilizan distintos procedimientos dentro de un método.

En el proceso de formación de las habilidades motrices deportivas se emplean variados métodos y procedimientos de enseñanza que contribuyen a este propósito.

El profesor debe resolver constantemente a la hora de preparar sus clases, diversas

interrogantes sobre qué métodos y procedimientos debe utilizar en correspondencia con la habilidad motriz deportiva que desarrolla y la fase de formación en que esta se encuentra.

Existen en la actualidad varias clasificaciones de métodos que se emplean en el campo del deporte y ahora se expondrán los métodos generales básicos, los que se han considerado así por corresponderse directamente con las exigencias fundamentales de las tres etapas de formación de las habilidades motrices deportivas que se acaban de explicar.

#### Método expositivo-demostrativo

Este es un método económico y necesario que se apoya en la utilización de la palabra, medio fundamental de comunicación entre las personas, y la demostración práctica, ya sea del profesor o de un alumno aventajado, lo que permite ofrecer a los alumnos, en forma concentrada, un caudal considerable de información mediante el ejemplo del primero y segundo sistema de señales. Este método contempla además la ilustración a los alumnos mediante el empleo de diversos materiales didácticos, tales como láminas, secuencias.

#### Método sintético

Este método, también conocido como global, se utiliza para aquellos ejercicios formados por movimientos simples o que su estructura de movimiento no puede ser dividida, como por ejemplo, el pase de pecho, en el baloncesto.

La Educación Física en la edad preescolar y en los primeros grados contempla la realización de actividades físicas simples y de fácil coordinación por lo que el método sintético es el más apropiado si tenemos en cuenta además, que los niños pequeños asimilan con mayor dificultad las distintas partes para después integrarlos en su todo.

Otra característica importante de este método es que garantiza una representación en conjunto del movimiento que por su grado de dificultad debe ser enseñado por fases

#### Método analítico-asociativo-sintético

El método sintético que acabamos de explicar tiene el inconveniente al utilizarse en ejercicios complejos, que ciertos mecanismos de ejecución de la acción pueden ser

asimilados incorrectamente lo que dificulta más tarde su corrección. Por ello se hace necesario hacer un tratamiento analítico por fases del movimiento, para después ir asociando una fase a la otra hasta lograr la realización total de este y de esta forma evitar los errores, y lograr un aprendizaje más rápido del movimiento

#### Método de repetición.

La habilidad motriz deportiva como ya hemos dicho se desarrolla al igual que los hábitos motrices en el entrenamiento continuo.

La realización repetida de determinadas acciones y normas de movimiento constituyen la base práctica para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, y por tanto, representa la vía fundamental para su formación y desarrollo por lo que los métodos sintéticos y analítico-asociativo-sintéticos, aunque poseen características propias, utilizan como elemento base la repetición, por lo que podrían considerarse como formando parte de este método.

Por otro lado, el ejercicio es la forma básica de este método cuyo carácter y metodología responde de manera general a los principios pedagógicos y del entrenamiento deportivo, y de forma particular, a las características de los medios de la Educación Física (los juegos, la gimnasia y los deportes) y los distintos tipos que se derivan de cada uno de ellos.

En este método, la repetición adopta dos formas básicas, la repetición estable y la repetición variada.

La repetición estable es aquella donde, desde el punto de vista externo, la carga física sigue siendo la misma en el volumen y la intensidad. Ejemplo de ello resulta la carrera en tramos con igual distancia y velocidad, la ejecución de un número determinado de tiros libres en el baloncesto. Mientras, la repetición variada implica cambios en los parámetros de la carga física (volumen-intensidad-pausa) en la forma de realizar los ejercicios, en las condiciones externas de la actividad y en los períodos de descanso.

Un aspecto que contribuye a elevar la efectividad de este método lo constituye el autocontrol por parte del alumno. Para ello, es necesario crear las condiciones pedagógicas que le permitan una retroalimentación constante de su modo de actuación.

## **LA KATA; METODO PARTICULAR DEL JUDO**

Las kata se realizan por una pareja de judokas, quienes coordinadamente ejecutan los movimientos normados, buscando imágenes del Judo y reflejar su espíritu.

La demostración armoniosa y estética de las técnicas con expresión de su sentido y propósito, es un medio innegable para la superación del alumnado de determinado nivel, a su vez la kata puede ser evaluada y servir parcialmente de base para estimar el adelanto del practicante en el deporte, especialmente en relación con la técnica y sus formas, así se manifiesta los profesores que tradicionalmente han utilizado las kata dentro de la preparación de sus estudiantes de Judo, con la utilización de ellas se obtiene una perfecta compenetración con el uke y a su vez nos convierte en un experimentado uke, el uso de la kata sistemáticamente logrará un perfeccionamiento de las acciones que en ella se realizan, esto indica que la misma puede ser considerada un medio para el perfeccionamiento de las acciones de este deporte

Los planteamientos hechos por los honorables maestros en distintas etapas del desarrollo del Judo, a pesar que distan de varios años entre uno y otro, todos poseen el mismo denominador común. El valor metodológico de la kata en la enseñanza del Judo, es por ello que después de haber estudiado a profundidad el tema de las kata, se decidió incluir este medio en la presente investigación argumentando que la kata es motivo de interés de los judokas principiantes los cuales han manifestado en distintas ocasiones aspirar a poder realizarla cuando sean mayores.

En las kata hallaremos ejemplos de los tres principios básicos del Judo, a saber: óptimo empleo de la energía, es decir, un máximo de eficacia combinado con un mínimo de esfuerzo; ayuda y ventajas recíprocas y adelanto o mejoramiento, como objetivo a conseguir, la kata es un trabajo de equipo íntimamente relacionado con el cuidado y mejora personal, así como portadora de un gran valor educativo.

Los movimientos tradicionales de las diferentes kata son el resultado de una experiencia de siglos y de la profunda reflexión de los más viejos maestros de esta especialidad. Todas las presas o llaves, todas sus posiciones, se han elegido minuciosamente hasta en su más mínimo detalle, se han mejorado y clasificado para que culminen en una definitiva y última forma perfeccionada, en lo más

verdadero, en lo más bello, en lo más puro, en lo más representativo del espíritu e ideal del Judo.

Ha de reconocerse otro mérito de las kata, que de ninguna manera ha de ser objeto de olvido o negligencia: el de haber conservado y transmitido la tradición de las viejas técnicas del Jiu-Jitsu y haya contribuido así, en alto grado a la creación y desarrollo del Judo.

El mismo no existía en el antiguo Japón, de manera que este arte es una de las más jóvenes, cuenta hoy día apenas con ciento veinte años de existencia. Pero el Jiu-Jitsu, su antepasado conocía ya muchas katas, tales como la Koshiki-kata que constituía los “ejercicios de estilo”, de los que puede decirse que su práctica tenía carácter casi religioso y siempre carácter claramente místico, que pretendía conseguir una perfecta belleza en los gestos al mismo tiempo que trataba de demostrar que su ejecutante había asimilado, en primer lugar, la maestría espiritual y después la técnica del combate, virtudes que se ponían de relieve marcialmente en su conjunto y en cada uno de sus diferentes procesos, es necesario dominar maravillosamente bien todos los conocimientos de cada técnica y condicionar su asimilación.

Como se manifestó anteriormente, la realización de las kata en el antiguo Japón estaba envueltas con un manto místico casi religioso, relacionado con el tema el maestro Kawashi (1963), planteó:

“Cuando el maestro o profesor era, en primer lugar, capaz de situarse a sí mismo en «estado de gracia», esencial para la sincera ejecución de la Kata – casi adoptando la misma actitud del que ora fervientemente-, la presentación efectiva de las sucesivas formas de la kata no era más que una cuestión de aplicación y de tiempo. Cuando, por el contrario, ese mismo maestro o profesor centraba toda su atención en un solo detalle, sin la determinación de identificarse con todo el conjunto, entonces se le escapaba de las manos la forma, y la kata no era más que el reflejo pálido y sin brillo de la misma, un reflejo que carecía de profundidad o de verdad”.

La enseñanza del Judo ha sufrido transformaciones con el decursar de los años, debido al desarrollo científico-técnico y a los altos niveles educacionales alcanzados

por los especialistas que tienen esta responsabilidad, a pesar de ello el método de enseñanza tradicional sigue cumpliendo su función, el cual se pone de manifiesto notablemente en la enseñanza de la kata

Los métodos anteriormente explicados forman parte de la metodología de la enseñanza de las habilidades motrices deportivas en el ámbito de la Cultura Física, pero el Judo como disciplina deportiva al igual que el resto de los deportes emplea métodos para la enseñanza de las habilidades motrices deportivas en correspondencia con sus particularidades, tal es el caso de la Kata de la cual expondremos sus aspectos más sobresalientes debido a la importancia que la misma reviste para esta investigación.

#### La kata. Conceptualizaciones.

El significado de la palabra japonesa Kata en nuestro español es forma, de allí que los maestros japoneses manifiestan que: una kata de Judo no es más que la demostración práctica de una forma de defensa o ataque.

En él, las técnicas son agrupadas en proyecciones y controles, ambos grupos poseen en su estructura una serie de elementos que deben ser del total conocimiento para la posible realización de una técnica con limpieza y maestría deportiva, estos elementos son reconocidos como básicos, a pesar de algunas contradicciones aún existentes entre distintos autores de alto renombre. Muchos de ellos tienen el criterio que dentro de estos elementos se encuentran los saludos, las posturas, los agarres, los desplazamientos, los desequilibrios y las caídas, elementos estos que se acentúan en la realización práctica de una kata ya sea de proyección o control.

Existen en el Japón diversas kata, de Judo, del Jiu Jitsu y de otras artes marciales, pero las más conocidas del Judo, las más estudiadas y las más representativas del espíritu y el estilo de esta lucha son siete.

El **Randori-no-kata**, que comprende el Nage-no-kata y el Katame-no-kata, es una selección de técnicas de trabajo de pie y de suelo, como todas las kata, es un estudio de la defensa y del ataque.

El **Kime-no-kata** representa el Atemi-Waza. Este arte de golpear, de vencer a un adversario armado de un cuchillo o de un sable no puede ser estudiado bajo la forma de un randori (libremente) y lo encontramos en forma de kata.

El **Ju-no-kata** se ejecuta muy lentamente y, como dice la palabra "Ju", con una extrema suavidad. Es también una excelente educación física para los niños, las mujeres y las personas mayores.

El **Koshiki-no-kata** nos muestra la parte artística del Judo. El Maestro Kano decidió mantener la práctica de esta kata del antiguo Jiu-jitsu en recuerdo y homenaje a su Maestro de la escuela de Kito. En esta kata, tori y uke se presentan vestidos con las pesadas armaduras de los Samurais. Esto explica sus especiales actitudes en los desplazamientos y en las caídas.

El **Itsutsu-no-kata** forma también parte del patrimonio artístico del Judo. Son cinco movimientos sin denominación, que expresan el flujo y el reflujo de las olas del mar. La totalidad de estas kata tienen por objeto demostrar la teoría y práctica de los variados aspectos del Judo. Por ello, mientras cada kata constituye un total en sí misma, estas representan también un total complementario en el que unas llegan a depender de otras, es decir, son una síntesis de los grandes principios básicos del Judo bajo sus diversas formas.

Según manifiesta el profesor japonés Mikonosuke Kawashi (1963), Noveno Dan de la escuela Kodokan, la elección de estas kata, así como la selección de diversas técnicas de cada una de ellas no ha sido empírico, sino lógico,

“Cada Kata es una ilustración, una demostración, pero también es una estricta concatenación o secuencia y una instrucción fundada sobre los principios básicos del Judo. Máxima eficacia, empleo total de la energía y ayuda mutua.”(Kawashi, 1963)

El Dr. Andrés Kolychkin Thomson (1990) Cinturón Negro, Octavo Dan, manifestó al respecto:

“En la katas se ha de ver, pues, un recurso para completar la formación del atleta y una posibilidad de evaluar en cierta medida al mismo, siendo oportuno destacar la utilidad que puede tener la presentación estética de las técnicas como aporte a la educación integral del judoka”



En el año 1882 el profesor Jigoro Kano señaló:

“La kata debe siempre ser muy estricta, porque es el fruto de pacientes investigaciones, de una larga experiencia, y siempre se revela como eficaz, si vosotros os esforzáis en practicar exactamente la kata, conseguiréis una rápida precisión, así como los mejores resultados, un estilo realmente eficaz y que al mismo tiempo resulte agradable de ver, es siempre el fruto de la búsqueda de las formas básicas”

Como puede apreciarse todos los autores manifiestan según su sentido o punto de vista la importancia que reviste la kata dentro del proceso de enseñanza del Judo, en correspondencia con lo anteriormente planteado se comparte con el razonamiento realizado por el profesor M. Kawashi por recoger en síntesis la imagen y los principios fundamentales del Judo.

Las kata aunque en nuestro país no son objeto de competencia, la práctica de las mismas no nos separa en lo absoluto del dominio del deporte, porque en un deporte, sea este cual fuere, y comprendiéndolo en su sentido más amplio y verdadero, el respeto por la forma, el estilo, la belleza en la realización, han sido siempre rasgos característicos de los grandes campeones, de aquellos que en verdad representan el valor educativo y espiritual de su deporte, de aquellos a quienes debe tratar de imitar el joven atleta, y si es posible superar.

Reflexionando con lo antes planteado, entonces nos preguntamos ¿qué lugar deben ocupar entonces las kata en la enseñanza del judoka? Se es de la opinión que kata y randori deben estudiarse y practicarse en iguales condiciones. En Judo no hay una edad para randori, o Shizei y más tarde seguida de otra edad para la kata. Así se manifiesta el profesor Kawashi (1967) en su obra Judo. Las Siete Katas.

Lo que ha sucedido hasta ahora es que se ha dejado en manos de los viejos maestros la ilustración y demostración de las kata, por entenderse erróneamente que ellas son prácticas reservadas para cinturones negros por ser utilizadas las mismas dentro de las evaluaciones de los grados Dan. Si analizamos minuciosamente la realización de cualquiera de las kata existentes se podrá observar que existen un sinnúmero de elementos básicos que son utilizados en las ejecuciones de las kata y a los mismos no se le da un tratamiento metodológico

previo para lograr su perfeccionamiento, lo que propicia la formación de lagunas en la enseñanza y hace más difícil el aprendizaje de las acciones más complejas.

Al referirse sobre la ubicación de las kata en la enseñanza del Judo el profesor Kolychkine Thomson (1990) en su Judo Arte y Ciencia plasmó:

En la práctica buscando ubicar la enseñanza de las kata en relación a los rangos Judo, se puede ofrecer la formación siguiente:

Para completar la formación de la cinta marrón (primer Kyu) se estudiará el Nage-No-Kata actualizado.

- Para completar la formación del cinta negra (primer dan) se estudiará el Katame-no-kata actualizado.
- Para completar la formación del cinta negra (segundo dan) se estudian las katas anteriores en su forma antigua y tradicional.
- Para completar la formación del cinta negra (tercer dan) se estudiarán el gonosen-no –kata y el kime-no-kata actualizados.
- Para completar la formación del cinta negra (cuarto dan) se estudiará el kime-no-kata tradicional y en forma opcional el ju-no-kata.
- El itsutsu-no-kata y el koshiki-no-kata tendrían el interés de los rangos superiores.

Como puede observarse existe entre ambos autores citados, disparidad de criterios en lo relacionado con el inicio de la práctica de las kata, el maestro Kolychkine, es del criterio de, como mínimo esperar a la evaluación del cinturón marrón (primer kyu) para comenzar en el mundo de las kata, mientras el profesor Kawashi, es del criterio que kata y randori deben ir juntos, si se reflexiona sobre estas dos propuestas se observa a las clara que en la primera se espera que el judoka posea conocimientos sólidos sobre las técnicas para comenzar con la kata y en el segundo de los casos, sucede algo parecido debido a que para realizar Randori es necesario poseer conocimientos previos sobre la técnica, lo que nos permite discernir que con estas condiciones nunca un judoka principiante podrá realizar una kata .

Los ejercicios correctamente organizados en el Judo, en los cuales, además de la preparación especial, se encuentran resumidas las tareas generales del

mejoramiento del estado de la salud y las cualidades físicas, morales y volitivas, se presentan como un medio efectivo de la educación física y del desarrollo del hombre.

Con la práctica de la kata de Judo se incrementan la rapidez, la destreza y la fuerza y se educan las cualidades psíquicas más importantes: la voluntad, el autocontrol, la iniciativa, la seguridad y la inteligencia. Esto permite situarla como un medio valiosísimo para la formación de hábitos y cualidades necesarias en la actividad del trabajo y de la defensa.

En las katas se ha de ver, pues, un recurso para completar la formación del atleta y una posibilidad de evaluar en cierta medida al mismo, siendo oportuno destacar la utilidad que puede tener la presentación estética de las técnicas como aporte a la educación integral del judoka.

Sobre las kata el profesor Kolychkine Thomson planteó:

Las kata deben ser ofrecidas al alumno paulatinamente y en la medida que éste va logrando el dominio de las técnicas que integran la secuencia clásica correspondiente, pudiendo citarse como grupos estéticos de mayor divulgación los siguientes: Nage-No-kata, Katame-No-kata, Gonosen-No kata.

Estas tres secuencias son llamadas kata de Randori, por reflejarse en ellos evoluciones competitivas (técnica – táctica) expresando el Nage-no-Kata modo de lances, las Katame-no-kata modalidades técnicas del Judo al suelo y el Gonosen-no-kata formas de contraataques.

Siguen a estas kata los grupos estéticos siguientes:

- Kime-no-kata
- Ju-no-kata
- Itsutsu-no-kata
- Koshiki- no-kata

Se observa que el Nage-no-kata y el Katame-no-kata arrojan técnicas cuyas formas no han sido actualizadas, surgiendo la interrogante de si las técnicas estudiadas como básicas pueden estar reñidas con las ejecutadas en las kata, cuando éstos deben ser reflejo de la enseñanza impartida en las aulas.

El maestro Kolychkine nuevamente se refirió al tema y planteó:

Buscando definir conceptos se pueden adelantar las consideraciones siguientes:

1. Se debe sentar que las Kata son recursos pedagógicos en extremo útiles.
2. Las kata de Randori y el Kime-no-kata están llamados a ser reajustados y armonizados con la enseñanza de la técnica actualizada.
3. Se pueden conservar las katas en sus formas antiguas, pero reservando su aprendizaje a grados más adelantados como aporte a la cultura Judo de cada individuo.
4. El Gonosen-no-kata, por tener presentaciones variadas, queda libre a interpretaciones y definiciones.
5. El Ju-no-kata, por su carácter, tendrá el interés de la mujer.
6. El Itsutsu-no-kata y el Koshiki-no-Kata pueden tener interés en los niveles correspondientes.

Como se observa en las orientaciones que nos legó el maestro Kolychkine con su aporte La Nueva Didáctica la enseñanza de la Kata debe ser paulatinamente y según el nivel que ostente el practicante, a su vez propuso modificaciones en el formato de las Kata existentes a las que llamó actualizada.

Es reconocido por muchos de los autores, los beneficios que reporta la práctica de la kata en los jóvenes atletas, a los que impregna de marcialidad, estética, disciplina y desenfado que será revertido más tarde en una acción técnica de alta calidad.

## CAPITULO II Muestra y metodología.

### SELECCIÓN Y CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

En la presente investigación se seleccionó de una población de 20 profesores, que atienden las aéreas de Judo de la provincia de Sancti Spíritus, por medio de un muestreo intencional a 12 que serían finalmente los objetos de nuestro estudio, el criterio de selección de dicha muestra estuvo dado por la condición que los profesores tuviesen un grado en Judo superior al 1º Kyu (grado) y más de 1 año de experiencia de trabajo en el deporte, lo cual nos permitió seleccionar una muestra con mayor preparación en la materia.

Las características generales de esta muestra son:

Grado en Judo		X de exp como profesor	Nivel profesional		Exp como atleta	
1º Dan	2º dan	años	T / M	Lic	Nacional	Provincial
<u>5</u>	<u>7</u>	<u>7.5</u>	<u>2</u>	<u>10</u>	<u>3</u>	<u>9</u>

### MÉTODOS EMPLEADOS:

Del nivel teórico:

*Histórico-lógico* para la elaboración de la fundamentación teórica de la investigación y para referir la evolución del problema hasta la determinación de los resultados, sin el mismo no hubiera sido posible fundamentar la propuesta para la enseñanza de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza, desde las posiciones del enfoque histórico-cultural y de la didáctica del deporte.

*El tránsito de lo abstracto a lo concreto* fue el utilizado para aplicar los conocimientos adquiridos en una realidad específica, fue el que nos permitió accionar con todos los instrumentos científicos para alcanzar los resultados que le den respuesta al problema investigado.

### Del nivel empírico

#### **La revisión de documentos oficiales.**

La revisión de documentos oficiales; nos facilitó la valoración de estas deficiencias en el desenvolvimiento didáctico metodológico de los judokas, esto nos conduce al estudio del proceso de formación y preparación de los mismos, los cuales, se han fundamentado en los diferentes documentos metodológicos oficiales existentes desde 1977 (Programas para Áreas Deportivas Masivas y Especiales) hasta el más reciente perfeccionamiento del Programa de Preparación del Deportista (1995), así como en los programas de enseñanza y las planificaciones de las clases diarias.

La encuesta; se le aplicó a los profesores con el objetivo de conocer el nivel de conocimientos teórico y metodológico que al respecto de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza poseen los mismos. (Anexo 2). Esta encuesta fue elaborada por parte del colectivo de profesores de deportes de combate de la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus y fue aplicada al 100 % de la muestra en una sesión de trabajo en el marco de las actividades del Diplomado de Judo que se imparte en nuestra provincia. La encuesta conto con un total de 16 aspectos de ellos 2 de carácter general y el resto con interrogantes específicas.

El tratamiento estadístico nos permitió evaluar los valores que arrojan los distintos instrumentos y posibilitó la conversión cuantitativa en cualitativa según la escala de orden, utilizando el valor porcentual, nos permitió comprobar con precisión cómo se comportan cada uno de los aspectos investigados en los sujetos objeto de estudio, mientras la media aritmética se utilizó para conocer los valores promedio en cada una de las pruebas, para el procesamiento de estos datos nos auxiliamos de programas estadístico computarizado S.P.S.S. para Windows .

## ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### Revisión de documentos oficiales

El primer tratado o guía de trabajo metodológico con orientaciones de nivel nacional para el deporte judo surge en los primeros años de la década del 80 este fue titulado “Programas para las Áreas Deportivas Masivas y Especiales” de la autoría de S. China y J. M. Mesa. Este recogía un numero de indicaciones metodológicas para el trabajo de nivel de base, en ella también aparecían recogidos conceptos y orientaciones para la planificación; este material en gran medida logro unificar algunos de los criterios hasta entonces muy heterogéneos entre los profesores

El Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento, hace su aparición en 1984 elaborado por un colectivo de especialistas miembros de la Comisión Nacional de judo, este sustituyo al antiguo programa y aporta nuevas ideas organizativas con un basamento científico más sólido que el anterior, ofreciéndole al profesor un material de consulta con las especificidades propias de su deporte. Es en el año 1991 que se edita el Programa de Preparación del Deportista elaborado por José S Jiménez. Este documento retoma las concepciones planteadas en el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento y aporta nuevas pautas en las formas de planificación y dosificación de las cargas en el entrenamiento de los practicantes. En el año 1996, se produce un perfeccionamiento del programa de 1991, que constituye el nuevo soporte metodológico del proceso de formación de los judokas el cual se encuentra vigente.

En el contenido de todos los documentos mencionados anteriormente han tenido su espacio con mayor o menor tratamiento los elementos básicos de las técnicas tanto del Tashi como del Ne Waza , no obstante a ello no se ha manifestado de forma específica las variantes de realización, la forma o medios para su enseñanza y como lograr su perfeccionamiento.

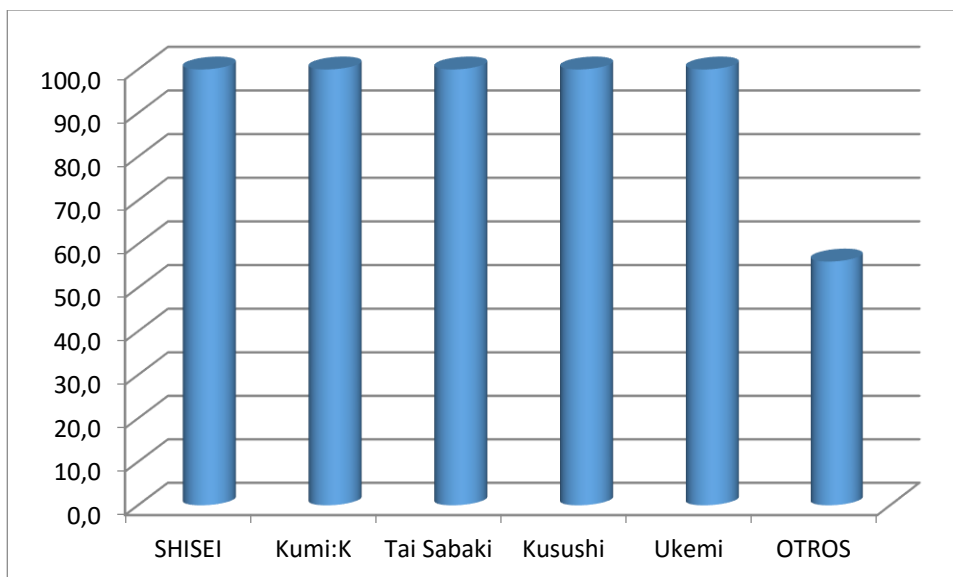
de igual manera por medio de una profunda revisión bibliográfica llevada a cabo a textos de diversos autores nacionales y extranjeros enmarcados en distintas épocas, los resultados de investigaciones precedentes (Manjón 1990, Campusano 1992 y Rodríguez 1996) relacionadas con esta temática, más la experiencia profesional que acumula el autor de este trabajo, sirvieron de basamento para profundizar en el uso de la kata como medio didáctico al desarrollar el tema de los elementos básicos del judo al Tashi Waza con los principiantes

### Encuesta a los entrenadores

Esta se realizó al total de entrenadores de la muestra, para poder determinar el grado de asequibilidad que poseía la encuesta aplicada a los profesores seleccionados se realizó un pilotaje previo a su aplicación y con los resultados de este se llevaron a efecto las correcciones que fueron necesarias en cada uno de los casos, .La aplicación de la encuesta facilitó el poder constatar en qué medida la muestra objeto de estudio conoce sobre los elementos básicos al Tashi Waza, esta logró aplicarse al 100% de la muestra, consiguiéndose que en el momento de su aplicación se contara con las condiciones ideales para la actividad.

Al analizar los resultados que ofrecen las respuestas de las preguntas de la encuesta aplicada a los profesores, observamos que en la pregunta No. 3 el 100% de los encuestados afirman que Shizei, Kumi Kata, Tai Zabaski, Kuzushi y Ukemis son los elementos presentes al ejecutar la técnica.

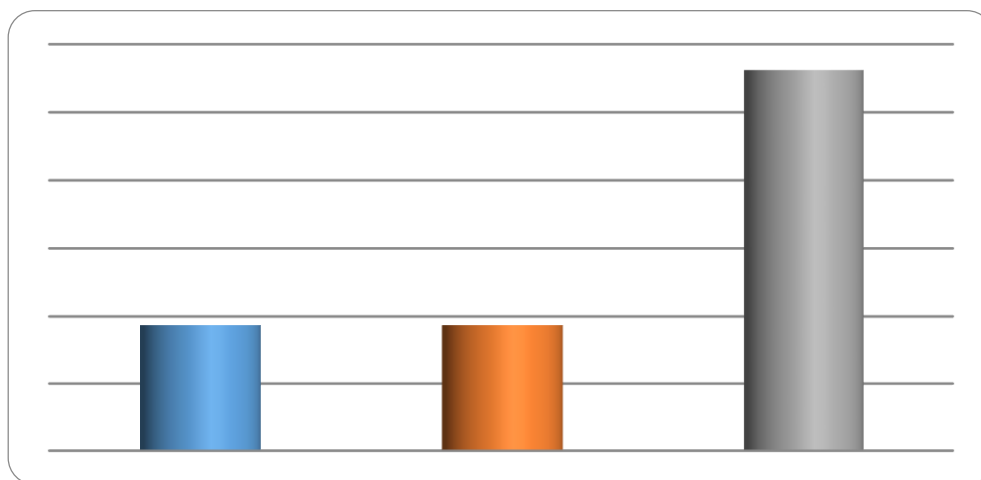




*Resultados obtenidos en la pregunta 3 de la encuesta en relación a los elementos básicos presentes al ejecutar una técnica del Tashi Waza*

Esto es el resultado de evaluar la técnica como acción de proyectar, no como actividad didáctica donde no se tuvo en cuenta, presentación del atleta a evaluar, ritual tradicional, marcialidad entre otros aspectos.

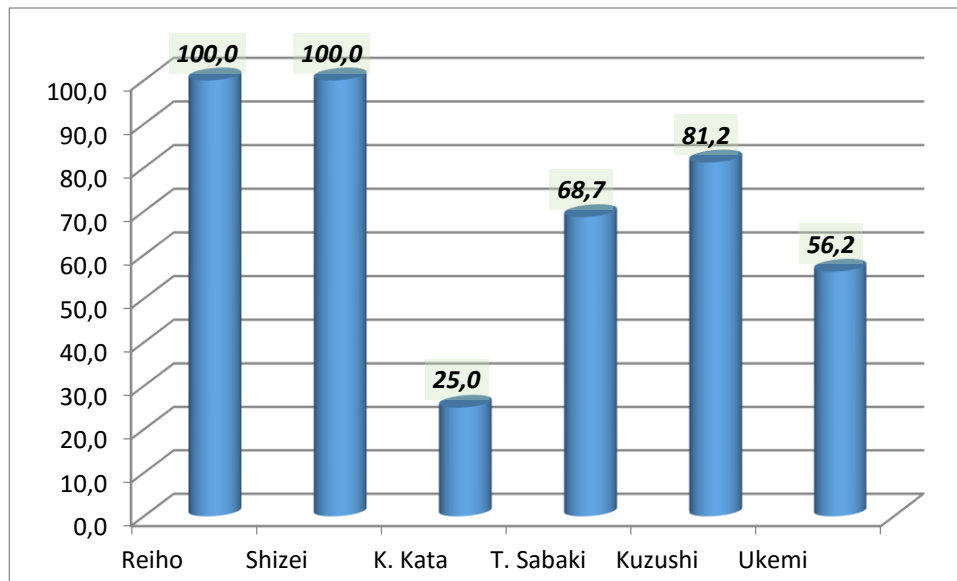
De la población objeto de estudio el 56,2% plantea que el Shizei es el elemento más importante mientras el Kuzushi y los Ukemis alcanzan ambos 18,7% de preferencia,



*Resultados obtenidos en la pregunta 4 de la encuesta en relación a los elementos básicos más importantes al ejecutar una técnica del Tashi Waza*

Esta respuesta se contradice con la información que se obtiene en la pregunta No 5 la que nos informa que también en el 100% ha participado en cursos de

superación, aspecto que llama la atención, pues en ningún momento se le ha dado mayor o menor importancia a un elemento, al contrario, se habla de ellos como un todo, con una concatenación inviolable, se conoció también por resultados de la pregunta No. 10 que dentro de las variantes que menos se conocen están los Kumi Kata, Ukemis, Tai Sabaki y Kuzushi.



Resultados obtenido en la pregunta Nº 10 en realcion a las variantes de elelmentos basicos conocidas

Aspecto que consideramos alarmante por entender que para enfrentar la enseñanza del Judo, el dominio total de estos elementos es de vital importancia.

Hay que destacar que a pesar que el 100% de los encuestados valoran de muy importante la utilización de medios de enseñanza en la clase, solo el Uke logra ser utilizado por todos, mientras las pancartas y fotos se utilizan entre un 80% y un 60%, los demás medios no sobrepasan el 18% de utilización. Lo que denota poco interés sobre este aspecto. A pesar de manifestar los profesores de que imparten preparación teórica al menos una vez por semana, el 100% de los profesores plantearon que son algunos los estudiantes que utilizan cuaderno o libretas para recoger anotaciones en clase, dejando estos resultados a simple vista que la eficacia de esta actividad no podrá ser la mejor

## **CONCLUSIONES**

- Los presupuestos teóricos metodológicos que sustentan la enseñanza de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza están determinados por su carácter integrador como sistema de conocimientos en la iniciación deportiva.
- Los profesores de Judo de la provincia de Sancti Spíritus, poseen limitados conocimientos teóricos sobre los elementos básicos del Judo al Tashi Waza y sus variantes.
- La metodología empleada para la enseñanza de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza por parte de los profesores de Judo de la Provincia Sancti Spíritus es tradicionalista.

## **RECOMENDACIONES**

Realizar un estudio exploratorio similar con el componente personal alumnos con la finalidad de culminar el análisis de esta problemática e iniciar la búsqueda de soluciones.

## Bibliografía

- Alvarez de Sayas, A. (1996). *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana: Cientifico Tecnica.
- Amador , F. (1995). *La enseñanza de los deportes de lucha*. Barcelona: INDE.
- Becali Garrido, A. E. (2009). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en judocas de sexo femenino*. La Habana: Tesis Doctoral.
- Becali Garrido, A. E. (2011). *La fuerza en el Judo de alto rendimiento*. La Habana, Cuba: Editorial deportes.
- Becali Garrido, A. E., & Romero Esquivel, R. J. (2014). *Metodología del entenamiento deportivo. La escuela cubana*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Blazquez Sanchez, D. (1990). *Evaluar en Educacion Fisica*. Barcelona: INDE.
- Bryan, C. (1994). *Judo para expertos*. España: Editorial Paidotribo.
- CAstellanos Simons, D., & Castellanos , L. (2001). *Hacia una concepcion del aprendizaje desarrollador*. La Habana: ISP Enrique Jose Varona.
- China Perez, S., & Peñalver Mesa, J. (1976). *Planes y programas para areas deportivas masivas y especiales*. La Habana, Cuba: Impresora Jose Antonio Huelga.
- China, S. (1984). *Sub. Sistema del Alto Rendimiento*. . La Habana: J. Antonio Huelga.
- Copello Janjaque, M. (2001). *Diseño didáctico de la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos*. La Habana: Tesis doctoral.
- Copello Janjaque, M. (2002). *Metodología del entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate*. La habana: Material inedito.
- Copello Janjaque, M. (2003). *El arte de enseñar Judo*. Venezuela: Editorial Andres Eloy Blanco.
- Copello Janjaque, M. (2005). *Análisis crítico sobre las bases teóricas de los elementos básicos del Judo*. *Cultura Física del I. S. C. F.*
- E.J., H. (1956). *The manual of Judo*. Gran Bretaña: Editorial Tinling.

- Fernández Manso, N., & Leon Vazquez, L. L. (2011). *Escala evaluativa para la capacidad fisica fuerza en judocas escolares*. Sancti Spiritus: Tesis para Especialista de Postgrado.
- Flores Perez, A., Flores Pérez, F., & Guzman Gómez, E. (2008). *Historia del Judo 1951 - 1961*. La Habana: Editorial Cientifico Tecnica.
- García Henández, R. (2008). *Judo version metodológica*. La Habana: Editorial Deportes.
- Inokuma, I., & Sato, N. (1986). *Best Judo*. Japon: Editorial Kodansha.
- Iribarren de Acha, J. (2005). *La Lucha*. Barcelona: Hispano Europea.
- Jiménez Amarro, J. S. (1991). *La preparación del deportista*. La Habana: J. Antonio Huelga.
- Judo, F. C. (2012). Programa integral de preparacion del Judoca. La Habana,, Cuba.
- Judo, F. I. (2006). *Estatutos de la Federacion Internacional de Judo*. Paris.
- Judo, F. I. (2013). *Referee Rules*. Ljubljana: IJF.
- Judo, F. I. (2013). *Reglamento Internacional de Judo*. Francia: Green Hill.
- Kazuzo, K. (1973). *Judo en accion, tecnicas de proyeccion*. La Habana: Edciones deportivas.
- Kolychkini Thonson, A. (1988). *Judo Arte y Ciencia*. La Habana: Cientifico Técnica.
- Lassere, R. (1973). *Judo manual practico*. España: Editorial Hispano Europea.
- Leiva Infante, R. (2000). *Propuesta Metodológica para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de formación del judoka*. La Habana: Tesis de Maestria en Judo para el alto rendimiento.
- Leiva Infante, R. (2007). *Presupuestos teóricos de la iniciacion deportiva en el Judo*. Buenos Aires. Argentina: Revista Digital. Lecturas en Educacion Fisica y Deportes.
- Leiva Infante, R., & Peñalver Mesa, J. (2009). *Programa de preparacion del judoca*. La Habana: Editorial Deporte.
- Leon Vazquez , L. L., & Leon Morales, L. R. (2012). En *Judo, apuntes para una hostoria espirituana. 1909 - 2000* (pág. 75). Sancti Spiritus: Editorial Luminarias.

- Lizano Luna, G. V., & León Morales, L. R. (2011). *Bateria de pruebas para la evalaución técnica del Judo en la iniciación*. Sancti Spiritus: Tesis para Especialista de Posgrado.
- López Rodríguez, A. (2003). *El proceso enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo*. La Habana: Editorial Deportes.
- López, A., & Ruiz Aguilera, A. (1986). *Teoria y metodologia de la Educacion Fisica*. La Habana: Pueblo y educacion.
- Moreno Iglesias, M. (2009). *Propuesta metodologica para evaluar la eficacia del proceso pedagogico*. ICCP: Tesis Doctoral.
- Perez Carrillo, M. (1967). *Judo Infantil*. España: Editorial Hispano Europea.
- Sato, N. (1994). *Ashi Waza*. España: Editorial Paidotribo.

## ANEXOS

### ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES

Compañero profesor la presente encuesta tiene como objetivo principal el recoger informaciones actualizadas sobre el uso de los medios de enseñanza y el tratamiento que reciben los elementos básicos del judo en clases, solicitamos a usted la mayor sinceridad al responder las interrogantes planteadas.

Muchas gracias.

1.- ¿Qué grado en judo posee actualmente? \_\_\_\_\_

2.- ¿Eres graduado de? Licenciatura \_\_\_\_ Técnico Medio \_\_\_\_\_ Habilitado \_\_\_\_\_  
Años de experiencia como profesor \_\_\_\_\_

3.- ¿Cuáles son los elementos básicos que están presente en el momento de realizar una técnica en el Tashi Waza?

\_\_\_\_\_

4.- ¿Cuáles de los elementos básicos del Tashi Waza considera usted más importante en la composición de una técnica?

---

5.- ¿Has participado en cursos de superación técnicos metodológicos donde se le haya dado tratamiento al tema de los elementos básicos? Si \_ No \_

De ser positiva tú respuesta marca cuál es tú consideración sobre los tratado.

Muy interesante \_\_\_\_ Poco interesante \_\_\_\_ Nada interesante \_\_\_\_

6.- ¿Enseñas tú a tus discípulos todos los elementos básicos y sus variantes Siempre  
\_\_\_\_\_ Alguna vez \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

7.- ¿Cuál Ukemi debe realizar un judoka que es atacado con O Ushi Gary para que no le marquen una puntuación?

---



8- ¿Para atacar con un O Soto Gary derecho que Kuzushi debemos aplicar?

9.- ¿Qué Ukemi debe realizar el uke para evitar lesiones cuando le aplican la técnica Tome Nage?

---

10.- Relaciona debajo de cada elemento básico las variantes que tú dominas.

Reiho Shizei Kumi Kata Taisabaki Kuzushi Ukemi

\_\_\_\_\_

11. -Señala los tipos de medios que utilizas en tus clases.

Fotos \_\_\_\_\_ Pancartas \_\_\_\_\_ Video \_\_\_\_\_ Libros \_\_\_\_\_

Uke \_\_\_\_\_ Muñecos \_\_\_\_\_ Pizarra \_\_\_\_\_ Otros \_\_\_\_\_

12.- ¿Qué importancia le das tú a la utilización de los medios de enseñanza del judo?

Mucho \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

13.- ¿Poseen tus estudiantes libretas o cuadernos de nota para ser utilizados en clases.

Todos \_\_\_\_\_ Algunos \_\_\_\_\_ Ninguno \_\_\_\_\_

14.- ¿Qué importancia tiene para ti la **preparación teórica**?

Mucho \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

15.- ¿Con qué tipo de medio te apoyas al trabajar la preparación teórica

---

16.- ¿Cuántas veces a la semana (5 sesiones de clases) trabajas tú la preparación teórica.

Una vez \_\_ Dos veces \_\_ Todos los días \_\_\_\_