

El montañismo, una alternativa para el entrenamiento físico de los Judocas

Mountaineering, an alternative for the physical training of the Judokas

Danneris Velázquez-Ramírez¹, Maikel Ramírez-Alvarez², Jose Luis López-Tito³

¹*Lic. Profesor Asistente. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba. dannerisvr@cug.co.cu*

²*M.Sc. Profesor Auxiliar. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba. maikelra@cug.co.cu*

³*Lic. Profesor Instructor. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba. lopezlui@nauta.cu*

Fecha de recepción: 22 de octubre de 2018

Fecha de aceptación: 24 de noviembre de 2018

RESUMEN

La investigación propone al montañismo, deporte de aventura, como alternativa para el entrenamiento físico en judocas, respondiendo a la solución de las insuficiencias que persisten en la preparación física de los mismos. La investigación se ha enriquecido con el criterio de especialistas y entrenadores con experiencia y resultados importantes en equipos provinciales, auxiliándose de métodos teóricos y empíricos. Se propone una alternativa de preparación física general, para lograr mayor motivación de los atletas, basada en un deporte de aventura.

Palabras clave: Preparación física; Montañismo; Entrenamiento físico; Deporte de combate; Ejercicios físicos planificados; Judo

ABSTRACT

The research proposes mountaineering, adventure sports, as an alternative for physical training in judokas, responding to the solution of the insufficiencies that persist in the physical preparation of them. The research has been enriched with the criteria of specialists and coaches with experience and important results in provincial teams, with the help of theoretical and empirical methods. An alternative of general physical preparation is proposed, to achieve greater motivation of the athletes, based on an adventure sport.

Keywords: Physical training; Mountaineering; Physical training; Combat sport; Planned physical exercises; Judo

INTRODUCCION

El judo, es un deporte de combate, que es tan popular en nuestro país como otros como el boxeo y la lucha, por solo mencionar algunos de esta clasificación, los cuales tienen un significativo aporte en los resultados que posee Cuba, en los distintos eventos múltiples como Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos, Universitarios a cada nivel y Olímpicos. En estos eventos el judo cubano ha contribuido con sus medallas de diferentes colores a la ubicación final en la tabla de posiciones por países.

Tradicionalmente, Guantánamo ha sido una de las provincias que ha mantenido atletas en la élite a nivel nacional en diferentes categorías. Sin embargo, persisten algunas insuficiencias para el correcto desarrollo de los entrenamientos, especialmente en la preparación física de estos practicantes, lo cual ha incidido en la no obtención de mejores resultados.

En las investigaciones realizadas en el deporte Judo, con relación a la preparación física general se destacan autores tales como Kolychkine, T.A. (1988), Copello Janjague, M. (2005), Jiménez Amaro, J.S. (1991), y Becali Garrido, A.E. (2006), entre otros. Estos autores, han dirigido sus estudios al perfeccionamiento y desarrollo de la fuerza, así como al comportamiento biomecánico y los diferentes elementos técnicos y básicos (Tashi Waza como al Ne Waza), y no a buscar una alternativa que permita una base más intensa en la etapa de preparación del judoca.

No obstante, a partir de lo planteado con anterioridad, se entiende que se requiere de una alternativa y ejercicios específicos, en cuanto a la preparación física de los judocas, ya que los estudios realizados hasta el momento, no satisfacen la demanda de esta capacidad deportiva en el deporte judo.

En los entrenamientos del equipo de judo, categoría 13 - 14 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar "Rafael Freire Torres" de Guantánamo, en los cursos escolares del 2015 al 2018, se pudo constatar que los métodos que se aplican son correctos, según lo normado en la carpeta metodológica del deporte. Sin embargo,

se observan limitaciones en la motivación y utilización adecuada de medios, para ejecutar los ejercicios físicos planificados, en la etapa de preparación general, lo cual provoca insuficiencias en el trabajo de las capacidades físicas.

Los antecedentes valorados, ponen de manifiesto la necesidad de una alternativa para dar respuesta inmediata a la solución, a corto plazo, de las insuficiencias que persisten en la preparación física general de los judocas.

DESARROLLO

Actualmente, la preparación física es el aspecto fundamental en el desarrollo del entrenamiento del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, el combate o competencia. Plantea Copello Janjaque, M. (2001), que la misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo.

La preparación física, tiene que estar presente en todo proceso de entrenamiento, y debe adoptar sus modalidades de aplicación a la organización general de este proceso, según Verjoshansky, Y. (1990), el cual consta de cuatro etapas:

- 1) Etapa de Preparación Física General.
- 2) Etapa de Preparación Física Especial.
- 3) Etapa Competitiva.
- 4) Etapa de Tránsito.

Para muchos investigadores, la preparación física se ha convertido en un conjunto de actividades para el bienestar físico y de diversión, a los cuales por costumbre hay que someterse antes del período de entrenamiento propiamente dicho. Dentro del marco conceptual del entrenamiento deportivo, distinguimos la preparación física, casi exclusivamente, como el desarrollo de los factores condicionales y coordinativos de la persona. La preparación física tiene que ponerse al servicio de los aspectos técnico - tácticos de las actividades prácticas.

El montañismo, según Pérez Sánchez, A. (2003), es una disciplina deportiva que consiste en realizar excursiones por las montañas. Es también, el conjunto de técnicas, conocimientos y habilidades orientadas a la realización de este objetivo.

El montañismo es un deporte, pero quienes lo realizan están convencidos de que, mucho más que eso, es un estilo de vida y de ver el mundo que los rodea.

Esta disciplina de la recreación, se encuentra dividida en doce especialidades, las cuales son: senderismo, media montaña, alta montaña, expediciones, escalada deportiva, escalada clásica (subdividida a su vez en escalada en roca y escalada en hielo), esquí de travesía, barranquismo, duatlón en montaña, media maratón de montaña y maratón de montaña.

El término montañismo, muchas veces se entiende como el deporte practicado en las altas montañas, es decir, el montañismo de altura. Así, quien asciende a las montañas se le llama montañista, y no a quien solo practica una de las especialidades mencionadas. También, cuando se habla de un curso o manual de montañismo, éste se enfoca al excursionismo por las montañas, y no a toda la gama de especialidades que se mencionan.

El judo, al igual que el resto de los deportes, se rige por leyes y normas científicas para el desarrollo físico, técnico, táctico, teórico y psicológico en los atletas. En este deporte, el judoca tiene que tener desarrolladas las capacidades de resistencia, rapidez, fuerza y flexibilidad, entre otras, para poder rendir al máximo no solo en los entrenamientos como tal, sino en los eventos competitivos, asume Copello Janjaque, M. (1999). Por lo anterior, es muy importante recordar la forma de seleccionar los medios y métodos para educar las capacidades físicas en correspondencia con este deporte.

Hoy en día nuestros atletas deben estar mucho más preparados para enfrentar competencias de alto nivel, a los que son llamados periódicamente a participar.

En esta investigación se presenta una alternativa para la planificación del entrenamiento de la preparación física, esencialmente durante la etapa general. La misma, pretende ser una guía para los entrenadores, un instrumento de trabajo que puede ser útil para perfeccionar la planificación del entrenamiento.

La alternativa propuesta, contiene cómo organizar de una manera concreta y detallada todas las acciones, elementos y demás factores que componen el proceso. En este sentido, se manifiesta Verjoshansky, Y. (1990), al plantear que la

conexión entre el estado físico del deportista y una carga determinada, es la cuestión fundamental en la teoría y metodología del entrenamiento

El deporte de aventura, es una nueva forma deportiva, que facilita al Judo el trabajo en equipo, siendo un deporte individual, poniendo al atleta en contacto directo con la naturaleza, y refrescando el escenario cotidiano de entrenamiento. Además, esta modalidad del deporte de aventura, crea una motivación extra en los judocas, a partir de que su objetivo esencial es llegar a la meta, superarse a sí mismo, y le proporciona el desarrollo necesario a sus cualidades físicas, habilidades motoras, resistencia general, y especialmente le establece una gran preparación psicológica y de vínculos sociales entre los practicantes.

El trabajo en equipo adquiere fundamental importancia, como así también el conocimiento técnico necesario para cada una de las disciplinas que se practican, entre ellas el cross country, la escalada en roca y la natación. Un aspecto crucial en este deporte es el saber orientarse, saber dónde se está, hacia dónde se debe ir, y cómo moverse en un terreno desconocido, donde la naturaleza impone su inmensidad.

Como parte de la preparación general de los atletas el deporte de aventura, se centraría en vencer los obstáculos presentados por determinados elementos naturales, es decir, ambientes como el agua, la montaña, el campo y la fauna. En esas prácticas, el hombre tiende a valorar más el medio ambiente por encima de cualquier otra consideración, lo que exige una reflexión acerca de su constitución y posibilidades favorables o desfavorables.

Propuesta de la alternativa.

La misma se sugiere realizar como:

- 1) Base de entrenamiento en la serranía de Baracoa.
- 2) Escalada al Yunque.

Objetivo:

Trabajar la preparación física en un medio natural, utilizando el deporte de aventura como una alternativa para su mejor desarrollo.

Tabla N°1. Planificación para una semana.

Capacidades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Capacidades coordinativas	x	x	x	x	x	x
Resistencia a la fuerza general	x		x		x	
Rapidez general		x		x		
Resistencia aerobia	x		x		x	
Movilidad	x	x	x	x	x	x

1) Caminatas.

Objetivo:

Desarrollar la resistencia y la resistencia a la fuerza en un medio natural, a través de la caminata y escaladas, para su mejor desarrollo.

Desarrollo:

Se realizarán en distancias desde 5 km hasta 25 km en las montañas. En ellas se deberán cumplir algunas tareas y vencer diferentes obstáculos para llegar a la meta.

2) Carreras.

Objetivos:

Desarrollar la resistencia aerobia en un medio natural, a través de la carrera continua y farlet en la montaña, para su mejor desarrollo.

Desarrollo:

Las mismas se realizarán en distancias desde 5 km hasta 12 km.

3) Ejercicios.

Desarrollo:

Estos ejercicios que se podrán realizar en pendientes o en llanos, al inicio o final de algunos recorridos. Se realizarán a una distancia de 15 metros a 20 metros, o según estime el entrenador. Los ejercicios serán:

- a) Salto con el pie derecho.

- b) Cuadrapedia.
- c) Salto con el pie izquierdo.
- d) Cangrejo.
- e) Salto de rana.
- f) Carretillas en parejas.
- g) Viejitas.
- h) Carretilla invertida.
- i) Uchi-mata en parejas (saltando).
- j) Bote de pierna en parejas.
- k) Parada de manos en parejas.
- l) Cargue en ippón.
- m) Cargue en caballito.
- n) Cargue de cuello.
- o) Pantera.

CONCLUSIONES

Con la puesta en práctica de esta alternativa, se facilita a los judocas el trabajo en equipo, siendo este un deporte individual, poniendo al atleta en contacto directo con la naturaleza, y crea una motivación extra a los atletas, a partir de que su objetivo esencial de llegar a la meta con las tareas cumplidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Becali Garrido, A.E. (2006). *El Judo y su Historia*. La Habana: Deportes.
- Copello Janjaque, M. (1999). *Judo. Control del Rendimiento Táctico*. (Material inédito) Departamento de Deportes de Combate. Instituto Superior de Cultura Física. La Habana.
- Copello Janjaque, M. (2001). *Diseño didáctico para la formación del judoca a partir de los elementos básicos y la estructura de la acciones*. (Tesis inédita de doctorado) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana.
- Copello Janjaque, M. (2005). *El arte de enseñar Judo*. La Habana: Fonde.
- Jiménez Amaro, J.S. (1991). *Programa de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Judo. Tomo I y II*. La Habana: INDER.

Kolychkine, T.A. (1988). *Judo, arte y ciencia*. La Habana: Científico-Técnica.

Pérez Sánchez, A. (2003). *Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos*.

(Material no publicado) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

La Habana. Cuba.

Verjoshansky, Y. (1990). *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.