

Acciones metodológicas para mejorar la efectividad del Ashi-waza en los judocas categoría 11-12 años

Methodological actions to improve the effectiveness of Ashi-waza in judokas of 11-12 years category

Argenis Barcelay-Sayú¹

¹M. Sc. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo. Cuba.
argenisbc@cug.co.cu

Fecha de recepción: 6 de agosto de 2020

Fecha de aceptación: 25 de septiembre de 2020

RESUMEN

Esta investigación está encaminada a organizar el sistema de enseñanza de los elementos técnicos del Ashi-waza en la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Norte Piscina del municipio Guantánamo. Este trabajo resuelve una de las tareas más importantes dentro de las estrategias en el Judo, aportando fundamentos y criterios al proceso de enseñanza y de preparación del Judoca, para lograr o elevar su nivel técnico-táctico y psicológico. Para el desarrollo del trabajo se utilizaron métodos del nivel teórico tales como: histórico-lógico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, sistémico estructural-funcional. Del nivel empírico: observación, análisis documental, experimento, entrevista y encuesta.

Palabras clave: Elementos técnicos; Técnica Ashi-waza; Judocas; Proceso de enseñanza

ABSTRACT

This research is aimed at organizing the teaching system of the technical elements of the Ashi-waza in the 11-12 years old category of the North Sports Combined Swimming pool of Guantánamo municipality. This work solves one of the most important tasks within the strategies in Judo, providing fundamentals and criteria to the process of teaching and preparing Judoka, to achieve or raise its technical-tactical and psychological level. For the development of the work, theoretical level methods were used such as: historical-logical, analysis-synthesis, inductive-

deductive, systemic structural-functional. From the empirical level: observation, documentary analysis, experiment, interview and survey.

Key words: Technical elements; Ashi-waza technique; Judokas; Teaching process

INTRODUCCIÓN

Como resultado de todas las transformaciones acontecida después del triunfo revolucionario en la forma de dirección de la Cultura Física y el Deporte, en Cuba comienza un desarrollo vertiginoso y mantenido en esta esfera, que logra convertir al país en una potencia mundial, ubicado entre los primeros del planeta.

El Judo también es una muestra palpable de la evolución mostrada por el deporte cubano y actualmente es uno de los que más ha aportado al medallero olímpico y mundial.

La enseñanza del Judo representa un proceso pedagógico complejo, en el cual se utilizan distintos medios y métodos de educación física en general y del propio Judo en particular.

La organización metodológica de la enseñanza debe abarcar todas las fases del trabajo docente educativo, mientras más actualizada sea, mayor será la maestría del profesor y más rápidamente el alumno podrá pasar del conocimiento básico de la técnica al entrenamiento especial sistemático y lograr el desarrollo deportivo.

La esencia del aprendizaje y los métodos que se empleen para lograrlo depende en buena medida de la posición que asumen los componentes personales: Profesor y alumno en el proceso de enseñanza.

Pero en nuestro deporte la enseñanza de los elementos técnicos del Ashi-waza que conforman el programa de grado (KYU) que se ubican dentro de la preparación técnica-táctica que constituye un objetivo fundamental en la formación de un judoca; inclusive la evaluación de los objetivos pedagógicos en los eventos nacionales, provinciales y a todos los niveles se realizan a través del nivel de aprendizaje que alcanzan los competidores en el cumplimiento del aprendizaje de los elementos técnicos que conforman dicho programa de grado.

El estudio realizado en esta investigación sobre la organización metodológica de la enseñanza de los elementos técnicos del Ashi-waza se encuentra dentro de las demandas tecnológica del Judo en Guantánamo.

Mediante la observación a los atletas en los entrenamientos de la categoría 11-12 años del municipio Guantánamo en el curso escolar 2015-2016 se pudieron constatar la existencia de algunas dificultades durante la realización de las técnicas de Ashi-waza, asociadas a las influencias de factores metodológicos y de enseñanza, viéndose afectada en sentido general la correcta ejecución de este grupo de técnica durante su desempeño, además se constató que en el Programa de Preparación del Deportista de Jiménez (1991) no existe una metodología específica para la enseñanza de las técnicas de Ashi-waza lo que limita el dominio de esta técnica en la categoría 11 y 12 años en el municipio Guantánamo.

DESARROLLO

El Judo es el modo más efectivo de emplear la fuerza, tanto física como mentalmente. El entrenamiento de ataques y defensas fortalece el cuerpo y la mente y ayuda a ser de la esencia del Judo una parte integral de nosotros mismos, de esta forma uno puede perfeccionarse y aportar algo valioso al mundo.

Este deporte considerado muy complejo por la cantidad de elementos técnicos y tácticos que lo conforman, para su estudio se divide en dos grandes campos el TASHI-WAZA y NE WAZA, a la vez esto se subdividen en subgrupos que según los planos musculares que predominen así se definen; cada uno tiene una cantidad determinada de elementos técnicos.

El dominio de la técnica del Judo por parte del Judoca, para utilizarla con destreza y eficacia, solo es posible a través del entrenamiento constante que promueve el sentido del equilibrio y la confianza en sí mismo.

El objetivo del entrenamiento no debe de estar dirigido solamente al desarrollo muscular sino también, a que todo judoca tenga perfecto control de su mente y cuerpo y se prepare para cualquier situación imprevista.

La técnica en los judocas:

La preparación técnica es una de las facetas que se desarrollan en el entrenamiento deportivo al igual que las demás capacidades, pero no se pretende abordar lo que han dicho brillantemente clásicos del entrenamiento deportivo, como: Matvéev (1983), Forteza, A. (1997), Collazo et al. (2006) y otros en relación específica con el Judo entre los que destacan Kudo (1998) y Copello (2005), sino la especificidad del

Judo, se considera muy importante para el desarrollo de esta disciplina en todos los niveles.

Preparación técnica elemental: Es aquella que contiene el A, B, C, de la disciplina del Judo y constituye la base sobre la cual descansará toda la edificación técnica del practicante. Está compuesta por elementos básicos, como, la postura, agarre, desplazamiento, desequilibrio y otros colaterales, y también otro muy importante como las caídas, los controles, la flotación, obstaculización, giros, separaciones y las técnicas tanto del Tashi-waza como del Ne waza, y en sus manifestaciones más simples, las combinaciones y contraataques.

Preparación técnica superior: Agrupa los elementos complejos que requieran un perfeccionamiento superior de los hábitos motores necesarios en el Judo como, defensa, esquiva, transformaciones, combinaciones, contraataques, tratados a altos niveles.

La técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigido a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios., relacionado con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares.

El Judo es considerado un deporte muy complejo por la cantidad de elementos técnicos y tácticos que lo conforman, para su estudio se divide en dos grandes campos el TASHI-WAZA y NE WAZA, a la vez esto se subdividen en subgrupos que según los planos musculares que predominen así se definen; cada uno tiene una cantidad determinada de elementos técnicos:

TASHI-WAZA

- 1- Ashi-waza (técnicas de piernas)
- 2- Coshí waza (técnicas de cadera)
- 3- Su temí waza (técnicas de sacrificios)
- 4- Cata waza (técnicas de brazo y hombro)

Ne Waza

- 1- Osaekomi waza (técnica de inmovilización)
- 2- Shime waza (técnica de estrangulamiento)
- 3- Kansetsu waza (técnica de luxación)

Entre todos esto subgrupos en lo que se divide el Judo para su estudio el Ashi-waza es el que constituye objetivo de estudio en esta investigación.

En el Ashi-waza tanto en lo deportivo como en su método de defensa, es muy importante saber hacer uso de las piernas y pies, de igual manera se ha demostrado que el adiestramiento en las mencionadas técnicas favorece el progreso del aprendizaje de los demás subgrupos.

Sistema del proceso de entrenamiento de los Elementos Técnicos del Ashi-waza



Elementos técnicos	Ejercicios de preparación al Tashi
De ashi barai	Agarres, Desplazamientos, Desequilibrio y momento según dirección de ataque. Barridos individuales y en pareja. Trabajo de los brazos
O soto Gari	Agarres, Desplazamientos, Desequilibrio y momento según dirección de ataque. Péndulos individuales y en pareja. Trabajo de los brazos
Okuri De Ashi Barai	Agarres, Desplazamientos, Desequilibrio y momento según dirección de ataque. Barridos individuales y en pareja. Trabajo de los brazos
Sasae Tsuru Komi Ashi	Agarres, Desplazamientos, Desequilibrio y momento según dirección de ataque. Trabajo de bloqueo con el pie derecho e izquierdo. Trabajo de los brazos

Ouchi Gari	Agarres, Desplazamientos, Desequilibrio y momento según dirección de ataque. Segado individual y en pareja. Trabajo de los brazos Posición y trabajo del tronco y la cabeza con respecto del que ataca.
Kouchi Gari	Agarres, Desplazamientos, Desequilibrio y momento según dirección de ataque. Segado individual y en pareja. Trabajo de los brazos Posición y trabajo del tronco y la cabeza con respecto del que ataca.

Ejercicios de preparación al Tashi-waza para el Ashi-waza

Elementos técnicos	Semanas de trabajo	Dosificación (Tandas)	Descripción de los ejercicios
De ashi barai	1,2, 3,4	2 de 2´	Trabajar la técnica lateralmente, siempre hasta la proyección en 1, 2,3 pasos.
	5,6,7,8	2 de 1,30´´	IDEN y circular
	9 hasta 16	1 de 2´	Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
O soto Gari	5,6,7	2 de 2´	Trabajar la técnica de forma estática, hasta la proyección.
	8 hasta 16	1 de 2´	Trabajar la técnica en desplazamientos laterales y diagonales hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
Sasae Tsuru Komi Ashi	9,10,11	2 de 2´	Trabajar la técnica de forma estática, hasta la proyección.
Sasae Tsuru Komi Ashi	12 hasta 16	1 de 2´	Trabajar la técnica en un paso atrás y adelante hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.

PROPUESTA DE DOSIFICACIÓN DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS.

Mesociclo especial variado duración 8 semanas (17-23) 18 minutos de trabajo

Elementos técnicos	Semanas de trabajo	Dosificación	Descripción De Los Ejercicios
Okuri De Ashi Barai	17,18,19	3 tanda de 2´	Trabajar la técnica lateralmente, siempre hasta la proyección en 1, 2,3 pasos.
	20 hasta el 23	1 tanda de 2´	IDEN y circular Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
De ashi barai	17 hasta 23	1 tanda de 2´	Trabajar las técnicas en todas las direcciones hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
O soto Gari	17 hasta 23	1 tanda de 2´	Trabajar las técnicas en todas las direcciones hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
Sasae Tsuru Komi Ashi	17 hasta 23	1 tanda de 2´	Trabajar en varias direcciones hasta la proyección

Elementos técnicos	Semanas de trabajo	Dosificación	Descripción de los Ejercicios
O uchi gari	24,25,26,27	1 tanda de 2´	Trabajar la técnica de forma estática, hasta la proyección. Trabajar la técnica en un paso, hasta la Proyección.
	28 hasta 34	1 tanda de 2´	Trabajar las técnicas en todas las direcciones hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.

KO uchi gari	24,25,26,27	1 tanda de 2´	Trabajar la técnica de forma estática, hasta la proyección. Trabajar la técnica en un paso, hasta la proyección.
	28 hasta 34	1 tanda de 2´	Trabajar las técnicas en todas las direcciones hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
Okuri De Ashi Barai	24 hasta 34	1 tanda de 2´	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
Sasae Tsuru Komi Ashi	24 hasta 34	1 tanda de 2´	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
De ashi barai	24 hasta 34	1 tanda de 2´	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
O soto Gari	24 hasta 34	1 tanda de 2´	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.

Mesociclo especial duración 10 semanas (24-34) 24 minutos de trabajo

Elementos técnicos	Semanas de trabajo	Dosificación	Descripción de los Ejercicios
O uchi gari	35,36,37,38,39	2 tanda1,30 L.M.V.	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.

KO uchi gari	35,36,37,38,39	2 tanda 1,30 M.J.S.	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
Okuri De Ashi Barai	35,36,37,38, 39	2 tanda 1,30 L.M.V.	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
Sasae Tsuru Komi Ashi	35,36,37,38, 39	2 tanda 1,30 M.J.S.	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
De ashi barai	35,36,37,38 39	2 tanda 1,30 M.J.S.	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
O soto Gari	35,36,37,38 39	2 tanda 1,30 L.M.V.	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.

Mesociclo OFD duración 5 semanas (35-39) 16 minutos de trabajo

Elementos técnicos	Semanas de trabajo	Dosificación (Tandas)	Descripción de los Ejercicios
O uchi gari	35, 36, 37, 38, 39	2 de 1' L. V. Miércoles 1 de 1	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.

KO uchi gari	35,36,37,38 ,39	2 de 1' L. V. Miércoles 1 de 1'	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
Okuri De Ashi Barai	35,36,37,38 ,39	2 de 1' L. V. Miércoles 1 de 1'	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
Sasae Tsuru-Komi Ashi	35,36,37,38 ,39	2 de 1' L. V. Miércoles 1 de 1'	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.
De ashi barai	35,36,37,38 ,39	2 de 1' L. V. Miércoles 1 de 1'	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por los profesores en un mismo entrenamiento.
O soto Gari	35,36,37,38, 39	2 de 1' L. V. Miércoles 1 de 1'	Trabajar las técnicas en todas las direcciones posibles hasta la proyección. Alternar las direcciones de ataque dirigido por el profesor en un mismo entrenamiento.

CONCLUSIONES

Las insuficiencias reveladas en el proceso de preparación de los judocas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Norte Piscina del municipio Guantánamo corroboraron la necesidad de elaborar indicaciones metodológicas para mejorar los elementos técnicos del Ashi-waza. Estas indicaciones metodológicas se elaboraron en correspondencia con las necesidades y exigencias actuales para la enseñanza de los elementos técnicos del Ashi-waza en la preparación técnica y táctica de los judocas. La propuesta fue valorada por especialistas del territorio los que determinaron que esta constituye una herramienta necesaria para los entrenadores de esta categoría en la provincia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Collazo, M. et al. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo II. Ciudad de la Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Copello, M. (2005) El arte de enseñar Judo. Venezuela: Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco.
- Forteza, A. (1997). Entrenamiento deportivo: Alta metodología. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Jiménez, J. (1991). Programa de Preparación del Deportista, Comisión Nacional de Judo, T. I y II. La Habana
- Kudo, K. (1998). Judo en acción. Técnica de control. La Habana: Editorial Pueblo y educación.
- Matvéev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga.