

Sistema de indicadores tácticos para la forma deportiva en el Judo

System of tactical indicators for the sport form in the Judo

Leonardo Sánchez-Murgado ¹

¹Lic. Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Rafael Freire Torres” de Guantánamo. Cuba.

Email:
leonardosm71@nauta.cu

Fecha de recepción: 6 de enero de 2022

Fecha de aceptación: 8 de febrero de 2022

RESUMEN

Este trabajo tiene el propósito de resolver el problema de ¿Cómo contribuir al logro de la forma deportiva que deben alcanzar las judocas cadetes de la EIDE en Guantánamo?, para lo que se emplearon métodos teóricos y empíricos. Con el propósito de su solución se propuso el sistema de indicadores tácticos que alcanzó un alto por ciento de aceptación por los especialistas al evaluar el objetivo para el cual se propone, su concepción teórica y la posibilidad para su aplicación en la práctica, en las categorías de adecuada y muy adecuada.

ABSTRACT

Does this work have the purpose of solving the problem of How to contribute to the achievement in the sport way that you/they should reach the judocas cadets of the EIDE in Guantánamo? for what theoretical and empiric methods were used. With the purpose of their solution he/she intended the system of tactical indicators that reached a high percent of acceptance for the specialists when evaluating the objective for which intends, their theoretical conception and the possibility for their application in the practice, in the categories of appropriate and very appropriate.

Palabras clave

Indicadores tácticos; Forma deportiva; La ofensiva; La defensiva; Componentes de la preparación.

Keywords

Tactical indicators; It forms sport; The offensive; The defensive; Components of the preparation.

INTRODUCCIÓN

El atleta se prepara para obtener una forma óptima desde el punto de vista competitivo para cubrir los compromisos que demanda la alta competencia, la puesta en punta requiere de grandes esfuerzos y muchas horas de trabajo para desarrollar capacidades; de igual forma el trabajo en aras de formar, consolidar y perfeccionar hábitos, habilidades y destrezas motrices es una tarea constante y permanente. Trabajar con la mente y el pensamiento del atleta es tan importante y determinante como con los demás componentes que integran el proceso.

Lo antes expresado, lleva a plantear que todo plan de entrenamiento dirigido a la competencia tiene por objetivo alcanzar la forma deportiva, entendiéndose esta, en los tiempos modernos y de acuerdo a la modalidad deportiva, como momentos limitados de estados integrales óptimos de competición.

Marvéiev, citado por González Ortiz (2010), afirma que *“la forma deportiva es el estado de predisposición óptima (el mejor) para la consecución de los logros deportivos, que es adquirida por el deportista debido a la correspondiente preparación en cada escalón del perfeccionamiento deportivo”*. Criterio con el que estamos de acuerdo porque refleja con claridad que el atleta alcanza la forma deportiva como resultado del buen desarrollo sistemático de todos los componentes que influyen en su preparación en cada escalón por los que transita el perfeccionamiento deportivo en la pirámide de su preparación y que dicha forma deportiva es cambiante, no estática.

En esta dirección es importante tener en cuenta que toda la metodología que se aplica en el entrenamiento deportivo tiene como máximo objetivo el lograr la forma deportiva que les permita a los deportistas alcanzar óptimos resultados en las competencias para las cuales se prepara. Y *"debe utilizar de la mejor manera los recursos del atleta, favoreciendo sus tiempos de adaptación biológica, el bagaje técnico-táctico y las características psicológicas, afectivas, de motivación y culturales, intentando que dé lo mejor de sí mismo en el momento adecuado"*, Manno (1994).

En este entorno, se observa también, cómo el entrenamiento ha sido invadido por una biologización. Esto lo corroboran autores como Weineck (1988), cuando afirma que "el entrenamiento deportivo es en términos generales un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo", o como Manno (1994), quien sostiene que *"este proceso de adaptación depende de una serie de estímulos biológicos que implican una reacción orgánica, psíquica y afectiva"*.

Además de la biologización del entrenamiento deportivo, no se deben dejar de lado otros aspectos que hacen que los deportistas se encuentren en forma y que permiten o determinan el estado de forma deportiva del atleta, por ser este el que ejecuta los planteamientos técnico-tácticos y estratégicos, el que recibe las presiones psicológicas de la preparación y de la competencia. Pero también debe tenerse presente que sin una buena forma deportiva a nivel fisiológico (proceso de adaptación) no se puede rendir en los otros aspectos antes mencionados. En relación a la obtención de la forma deportiva, son muchos los autores que coinciden en señalar tres fases para alcanzarla, así sea para una temporada, para la formación de la vida deportiva o para una competencia principal. Estas fases son:

1. Fase de desarrollo o adquisición. Esta fase coincide, por un lado, con las primeras etapas de la formación de la vida deportiva de un atleta y, por el otro, con el período preparatorio.
2. Fase de estabilidad relativa. Esta fase coincide con el llamado nivel óptimo de forma deportiva. Según el plan de trabajo, puede ser:
 - Para una competencia principal en la planificación moderna.
 - Dentro de la planificación tradicional, es el momento de máximos rendimientos para una temporada.
 - Si se habla del proceso de formación de la vida deportiva, nos referimos al momento de máxima adaptación deportiva, que permite alcanzar óptimos rendimientos.
3. Fase de pérdida parcial de la forma deportiva.

Esta fase se manifiesta por una disminución de la capacidad del rendimiento deportivo. Cuando se hace referencia a la planificación tradicional, que busca la forma deportiva para una temporada, la pérdida parcial coincide con el período transitorio. Esta disminución es sólo temporal, con el fin de que el organismo afronte procesos de recuperación de carácter más pasivo que activo y donde la pérdida de la forma deportiva puede ser del 8 al 12 por ciento, Manso y otros (1996 p,111).

La formación deportiva o formación de la vida deportiva es un proceso de muchos años, con un trabajo planificado sistemáticamente, acorde con las etapas de maduración de las principales cualidades condicionales y coordinativas de los atletas, en la edad en que la élite mundial obtiene los mejores resultados y con la progresión e incremento de los resultados deportivos. En este proceso se deben obtener múltiples formas deportivas, siendo cada una de ellas la base para la que le sigue, y válidas únicamente para cada momento del perfeccionamiento.

Las formas deportivas deben ser tomadas como un medio de evaluación del proceso y no como un fin, para no caer en el campeonismo, donde el entrenador piensa más en su fama que en el bienestar de los deportistas, exigiendo de sus atletas rendimientos inmediatos, pero efímeros, que desconocen la edad idónea para resultados maximales más estables.

En esta dirección, Nadori, citado por Manso y otros (1996), sugiere las siguientes condiciones:

- Una clara determinación de la estructura de entrenamiento.
- La aceptación del programa de entrenamiento por parte del atleta.
- La inclusión del control y de las modificaciones de la planificación en el mismo proyecto de entrenamiento.
- La consecución de una armonía entre el contenido y métodos de entrenamiento.
- En esta obra para hacer referencia a las fases de la formación de la vida deportiva de un atleta, se toma como principal fundamento teórico los criterios que en este entorno refieren Ruiz Pérez y Sánchez Bañuelos (1997), al plantear las siguientes:
 - Iniciación: toma de contacto con el mundo de los deportes.
 - Desarrollo: pasa de ser un practicante de un deporte al status de deportista y aparecen los primeros resultados de importancia.
 - Optimización: se alcanzan los máximos resultados deportivos.
 - Mantenimiento: estabilización de los resultados deportivos alrededor de los resultados máximos.
 - Desentrenamiento: disminución gradual de la actividad física.

Según Manno (1994), la caracterización de la forma deportiva y la planificación moderna del entrenamiento exige de la forma deportiva tres características:

1. Aspecto técnico-táctico: crea y mantiene la maestría deportiva al incrementar el trabajo específico en el contenido del entrenamiento. Siempre se entrena lo que se debe realizar en la competencia.
2. Aspecto orgánico-muscular: concentración de cargas individuales de una misma orientación en cortos períodos de tiempo de acuerdo a la respuesta adaptativa de cada deportista.
3. Aspecto psicológico: por ser períodos tan cortos de tiempo, se debe atender a la personalidad de cada atleta, a la motivación personal por la victoria, a la eliminación de los estados de ansiedad y a la sobre-valoración de las capacidades individuales y colectivas.

La literatura existente sobre el tema no ha variado mucho al respecto y se retoman, aún hoy, los criterios de Matveiev, pues detectar cuándo un deportista se halla en forma deportiva es relativamente fácil, pero calcular cuánto tiempo durará en estado favorable para los óptimos resultados deportivos es muy complicado por los múltiples factores internos y externos que se presentan en torno al deportista.

Lannier (1979), Forteza y Ranzola (1997), describen los parámetros que presentan los deportistas cuando se encuentran en su mejor momento de forma deportiva:

- El deportista es capaz de dar su mejor resultado de acuerdo con la programación establecida.
- El atleta puede trabajar con un elevado rendimiento muscular.
- Sus capacidades motrices están al nivel o más de lo que exige la competencia.
- Resuelve rápidamente las situaciones tácticas.
- Obtiene buena evaluación o efectividad en sus ejecuciones técnicas o tácticas.
- Trabaja prolongadamente con una economía en sus funciones biológicas.
- Puede resistir por tiempo prolongado esfuerzos anaeróbicos.
- Al realizar trabajo, su estado de fatiga tarda en aparecer.
- Su aparato cardiovascular y respiratorio realizan un trabajo fuerte e intenso con un mínimo de gasto.
- Puede recuperar rápidamente los potenciales energéticos consumidos en el trabajo.
- Tiene una magnífica coordinación en sus acciones motrices.
- Puede, por sí mismo, analizar las posibilidades de los encuentros y la actitud a seguir en cada uno de ellos.
- Concreta su atención en la tarea asignada y puede evaluarse por sí mismo.
- Puede superar los obstáculos inesperados que surgen en un sorteo, eliminación o en la competición.
- Es capaz de auto controlar sus estados emocionales.
- Conscientemente sabe lo que significa su esfuerzo para la colectividad.
- Lo planteado con anterioridad, permite asumir los siguientes criterios:
- Para lograr la forma deportiva máxima hay que tener en cuenta factores externos (carga de entrenamiento) y factores internos (proceso de adaptación).
- La forma deportiva no depende del azar, se puede controlar y dirigir, y está caracterizada por índices psicofisiológicos y de preparación deportiva.

- En la planificación tradicional, la forma deportiva equivale a una temporada. En la planificación moderna equivale a una competencia principal. Sus resultados son la valoración cuantitativa de la forma deportiva y el hecho de estar en forma no implica ganar.
- Desconocer estos criterios significa devolvernos en el tiempo, con las consecuencias inevitables que esto trae.
- En este entorno al realizar un estudio diagnóstico relacionado con la preparación táctica para obtener la adecuada forma deportiva en las judocas cadetes de la EIDE en Guantánamo, se constatan como principales insuficiencias:
- En el programa integral de preparación del deportista de judo, generalmente no se le da el tratamiento a la táctica de manera específica relacionada con la forma deportiva.
- Limitados conocimientos de los entrenadores en torno a la concepción para determinar una adecuada forma deportiva en el componente táctico, por lo que las habilidades no siempre se tratan con el rigor científico y metodológico que exige un judoca actual.
- Escasos conocimientos teóricos de las atletas en esta categoría para la aplicación de acciones tácticas, inherentes al pensamiento táctico durante la situación real de los combates.
- Una concepción pedagógica que contribuya al desarrollo de conocimientos, bases conceptuales, comprensión y tratamiento al proceso de evaluación de la preparación táctica de los judocas durante los entrenamientos y las competencias, en consonancia con las exigencias actuales del deporte moderno.

La situación problemática de nuestro estudio está dada en que la concepción de los indicadores tácticos existentes para la obtención de la forma deportiva limita el accionar del entrenador en el planteamiento de situaciones en los períodos de preparación para el logro del desempeño táctico que deben poseer las atletas en los combates de Judo.

Lo anteriormente expuesto llevó a enunciar como problema científico: ¿Cómo contribuir al logro de la forma deportiva que deben alcanzar las judocas cadetes de la EIDE en Guantánamo? Para dar solución al problema científico se propone como objetivo: Elaborar un sistema de indicadores tácticos que contribuyan al logro de la forma deportiva que deben alcanzar las judocas cadetes de la EIDE en Guantánamo.

Para dar cumplimiento al objetivo propuesto y corroborar el problema científico planteado resulta necesario dar respuesta a la siguiente hipótesis: Si se elabora un sistema de indicadores

tácticos, entonces se contribuirá al logro de la forma deportiva que deben lograr las judocas cadetes de la EIDE en Guantánamo.

MÉTODOS

En esta investigación se emplearon los métodos teóricos de inducción-deducción, el análisis-síntesis y el enfoque sistémico. Empíricos: el estudio documental, la entrevista, la observación y la consulta a especialistas.

Para la elaboración de la propuesta de indicadores tácticos se tuvo en cuenta:

- Los componentes de la preparación del deportista: la preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación teórica, la preparación psicológica.
- El área de entrenamiento.
- Las direcciones del rendimiento.
- La edad deportiva de las atletas.
- El sexo.
- El empleo de medios: la adecuada vestimenta y el cronómetro “seiko”

Población y muestra

Para la realización de este trabajo se tomó a las 15 judocas en la categoría cadete de la EIDE en Guantánamo que representan el 100 % de la población, seleccionadas mediante muestreo intencional puro y de forma no aleatoria; así como los dos entrenadores de Judo que trabajan con dicha categoría y que representan el 33 % de la población de entrenadores en este deporte (6).

Resultados

Los indicadores tácticos para la forma deportiva en el judo que se proponen son:

A la ofensiva:

- El empleo de elementos técnicos de su programa de grados kyu
- Empleo de las técnicas de los toki waza (técnicas favoritas) de todos los segmentos corporales

A la defensiva:

- Afrontamiento y esquiva a los segmentos corporales que utiliza el contrario
- Contra ataques a los segmentos corporales que utiliza el contrario
- En los componentes de la preparación:
 - Preparación física:
 - Mejoría de una prueba a la otra de los niveles de las capacidades físicas coordinativas.
 - Mejoría de una prueba a la otra de los niveles de las capacidades físicas condicionales.

- Mejoría de una prueba a la otra de las posibilidades bioenergéticas.

Preparación técnica:

- Disminución entre una medición y la siguiente de los errores técnicos.

Preparación táctica:

- Utilización de elementos técnicos adecuados en la resolución de situaciones en el combate.
- Utilización de elementos técnicos adecuados en la resolución de situaciones del combate.
- Determinación de decisiones adecuadas para resolver situaciones del combate.
- Preparación psicológica:
- Nivel de seguridad en la solución de situaciones tácticas.

Preparación teórica:

- Nivel del dominio de las reglas del deporte.
- Discusión
- El 44% de los especialistas coincidió estar de acuerdo y el 56% totalmente de acuerdo con la concepción estructural y metodológica de la propuesta.
- El ordenamiento lógico-metodológico de los pasos, el nivel de satisfacción como solución al problema y las posibilidades reales de su puesta en práctica fue evaluado en la categoría de acuerdo por el 11% de los especialistas y totalmente de acuerdo por el 89% restante.
- El 100% de los entrenadores y metodólogos entrevistados planteó que la propuesta de indicadores es factible para ser aplicada en la práctica del Judo porque:
- Constituyen una herramienta metodológica para perfeccionar la planificación del entrenamiento deportivo.
- Permiten discernir elementos tácticos más específicos dentro de la preparación del deportista.
- Constituyen elementos de control y evaluación de la preparación del deportista.
- Permite comprobar el cumplimiento de los objetivos trazados.
- Garantizan la comparación sistemática individualizada y colectiva de las atletas en los diferentes momentos del entrenamiento.
- Permiten hacer correcciones o modificaciones en la planificación.

CONCLUSIONES

Con la realización de este trabajo se confirma la hipótesis planteada al elaborar un sistema de indicadores tácticos que contribuyen al logro de la forma deportiva que deben alcanzar las judocas cadetes de la EIDE en Guantánamo. El resultado obtenido del estudio realizado, demostró la existencia de insuficiencias en la táctica de las judocas que constituyen la muestra estudiada, para lo que se realizó la propuesta del sistema de indicadores para lograr la adecuada forma deportiva, que alcanzó un alto por ciento de aceptación por los especialistas al evaluar el objetivo para el cual se propone, su concepción teórica y la posibilidad para su aplicación en la práctica, en las categorías de adecuada y muy adecuada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Forteza de la Rosa, A. y Ranzola, A. (1997). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial del Pueblo.
- González O. O. D. Atletismo Cubano: de la Base Al Alto Rendimiento. Revista Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 5, núm. 15, 2010, pp. 74-77. Murcia, España. en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017569036>
- Manno, R. (1994). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Manso y otros (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.
- Manso y otros (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.
- Ruiz Pérez, Luis M. y Sánchez Bañuelos, Fernando (1997). Rendimiento deportivo. Madrid, Gymnos.
- Weineck, J. (1988).Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispanoeuropea.