

Ejercicios para perfeccionar la toma de decisiones de las judokas juveniles de Santiago de Cuba

Exercises to improve the decision making of judokas youth of Santiago de Cuba

*Lic. Gerardo Antonio Rodríguez-Vázquez, gerardo.rodriguez@uo.edu.cu;
MSc. Yamilet Rondón-Sosa*

Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba

Resumen

Las insuficiencias detectadas en la EIDE “Capitán Orestes Acosta” de Santiago de Cuba en el proceso de preparación táctica en el judo en la categoría juvenil femenina motivó al autor a realizar una investigación que partió del siguiente problema científico: ¿Cómo perfeccionar el desarrollo de la toma de decisiones ofensivas en el combate de las atletas del equipo juvenil de Judo? El objetivo de esta investigación consiste en la elaboración de ejercicios especiales que perfeccionen el desarrollo de la toma de decisiones en el combate de las atletas del equipo juvenil de Judo. Se utilizaron diferentes métodos teóricos y empíricos que permitieron constatar las insuficiencias detectadas. Se destaca, además, la novedad de la propuesta al utilizar ejercicios especiales de desequilibrio, defensa, contraataque y combinaciones lo que favorece la toma de decisiones en el combate.

Palabras clave: preparación táctica, toma de decisiones, desequilibrio, defensa, contraataque y combinaciones.

Abstract

The weaknesses identified in the EIDE "Captain Orestes Acosta" in Santiago de Cuba in the process of tactical preparation in judo in female youth category motivated the author to develop an investigation with the following scientific problem: How to encourage perfect Offensive making decisions in combating youth team athletes Judo? The objective of this research is the refine of special exercises to promote the development of decision-making in combating youth team athletes Judo. Different theoretical and empirical methods were used to evidence the weaknesses identified. It further emphasizes the novelty of the proposal to use special exercises imbalance, defense, counterattack and combinations favoring decisions in combat.

Key words: tactical preparation, decision-making, imbalance, defense, counterattack and combinations.

Introducción

El judo, desde sus inicios, se desarrolló sobre una base eminentemente pedagógica, dialéctica y científica; es fuente de voluntad, constancia, vigor físico y agilidad mental. Se reconoce su aporte en la formación de la personalidad, ya que esta labor constante permite la obtención de altos resultados deportivos. Por lo tanto, desde su esencia marcial, este deporte necesita y exige la aplicación del desarrollo científico; esto ha de ser tomado en cuenta en cada uno de los documentos y programas que normen la preparación del judoka, con el objetivo de alcanzar resultados significativos.

Para transitar satisfactoriamente por cada una de las etapas de la formación del judoka hasta la maestría deportiva, resulta imprescindible dirigir el trabajo a través de un orden lógico y sistemático; por esta razón, la orientación pedagógica constituye un elemento fundamental para los entrenadores que dirigen el proceso enseñanza-aprendizaje de este deporte, desde las edades tempranas hasta las categorías superiores del alto rendimiento.

El entrenador tiene como misión principal ayudar al atleta a desarrollar su talento deportivo, lo que incluye no solo los factores de tipo físico-motor, sino los psicológicos, que repercuten claramente en su rendimiento deportivo. Tanto el talento físico, como su actitud, determinan la actuación del judoka dentro del entrenamiento para la competición; de ahí que la labor del entrenador sea atender esos aspectos y resolver aquellos problemas relacionados con su práctica.

Dadas estas características del judo, los profesores de este deporte deben preparar a sus alumnos para que sean capaces de analizar sus propias acciones, así como afrontar estrategias de acción que permitan un buen desempeño táctico en los combates. Es necesario transmitirles esa capacidad creativa desde los entrenamientos. Para ello, el entrenador también debe ser creativo, emplear una mayor variedad de ejercicios, juegos, actividades y formas con las que se estimule el aprendizaje desde el primer acercamiento del niño a este deporte.

De igual forma, resulta necesaria la conjugación de los componentes del entrenamiento deportivo: la preparación física, técnica, táctica, intelectual y psíquica. No obstante, hay que tener en cuenta que en los juegos deportivos y en los deportes de combate la preparación técnica y táctica tiene una enorme importancia.

Los actuales cambios en el reglamento competitivo del judo hacen de este un deporte más dinámico, por tal motivo se debe proponer un mayor acercamiento desde todas las formas

de preparación del judoka al ejercicio competitivo. Los mejores resultados en el judo pertenecen al que mejor ha sido preparado en el dominio correcto de las habilidades técnicas y tácticas, ya que logra una mayor y mejor articulación de este trabajo con la preparación física, teórica y psicológica. Tomar conciencia de esta necesidad propiciará que se alcance la victoria de forma inmediata y se evite, a su vez, la prolongación innecesaria del combate.

Son prácticamente incontables los autores que desde la Teoría General del Entrenamiento han aportado sus consideraciones en torno a la preparación táctica; u, abordando conceptos, clasificaciones; y otros, más específicamente, proponiendo acciones para su aprendizaje y/o perfeccionamiento. Entre estos autores se destacan Mahlo (1969); Petrov (1977); Rioux y Chappuis, (1978); Harre, (1983); Ozolin (1983); Matveev (1983); Grosser y Neumaier, (1986); Weineck, (1988); Platonov (1980); Verjoshanski (2000); Forteza (2008), entre otros.

Para la presente investigación se asumen, además, los criterios dados por autores nacionales de obligatoria consulta en esta temática, tales como Jiménez (1991); Copello (2003, 2005) y Mendez (2005). Estos autores han tenido como base sólidos argumentos acerca de la preparación táctica dentro del entrenamiento deportivo del judo, entre ellos se destacan Kolychkine (1987); Leyva (2003); Gras (2004) y García (2008).

No obstante los avances y los grandes resultados obtenidos por el judo femenino en Santiago de Cuba, los logros alcanzados en competencias a todos los niveles y el aporte a los centros nacionales de altos rendimientos, se detectaron algunas deficiencias en los juegos escolares del pasado curso escolar (2013-2014), que entorpecieron el logro de mejores resultados. Muchas de estas irregularidades se encuentran muy ligadas a los nuevos cambios experimentados en el reglamento competitivo. La atención a estos cambios requiere del empleo de todas las vías que aseguren el logro de la victoria.

Lo dicho anteriormente se pone de manifiesto al examinar la forma en que ha trascendido este deporte en Santiago de Cuba, dado el prestigio que goza desde las categorías inferiores. Todo esto estimula el interés de conocer y aportar datos sobre cómo mejorar y preparar a los judokas que representan a la provincia en campeonatos escolares y juveniles.

En muchos combates del ciclo anterior se observó que en un número considerable de estos las judokas de la categoría juvenil mostraron algunas deficiencias tácticas, que

imposibilitaban un mejor desempeño competitivo, tanto en el tashi-waza como en el ne-waza:

- Las judokas poseen una alta dependencia de las orientaciones de los entrenadores durante los combates.
- Dificultades para conducir el combate cuando el entrenador se encuentra fuera del área de competencia.
- Dificultades para ejecutar las acciones ofensivas tomando en cuenta las debilidades de las contrarias.

De igual forma, al aplicar los instrumentos de diagnóstico a los entrenadores de dicha categoría se pudo constatar que:

- En combates decisivos y reñidos fueron expulsados entrenadores, lo cual dificultó la posibilidad de acudir al video por alguna posible reclamación.
- No existe plena conciencia entre los entrenadores de la necesidad de estimular la independencia de sus atletas desde las competiciones de menor nivel o trascendencia.

Se propone como objetivo: Elaborar ejercicios especiales que perfeccionen el desarrollo de la toma de decisiones en el combate de las judokas del equipo juvenil de la EIDE “Capitán Orestes Acosta” de Santiago de Cuba. El empleo de métodos productivos o estilos de enseñanza puede contribuir a garantizar no solo la motivación de los entrenamientos, sino también asegura un aprendizaje más significativo, en el que la actividad del alumno-atleta asegure un conocimiento más duradero e integral.

Desarrollo

Expresión de la toma de decisiones en los atletas

Según lo expresado por Marcuello (2013) en su artículo: Un método para resolver problemas de forma autónoma y responsable, expresa como se manifiesta la toma de decisiones en los atletas.

1. Definir el problema. Con este paso hay que procurar responder a la pregunta de ¿Qué es lo que se desea conseguir en esa situación?

2. Buscar alternativas. En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se ocurran, más posibilidades tendremos de escoger la mejor.

Es importante evitar dejarse llevar por lo que se hace habitualmente o por lo que hacen los demás. Si no se ocurren muchas alternativas, pedir la opinión de otras personas puede ayudar a ver nuevas posibilidades.

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa. Aquí se deben considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener, a corto y largo plazo, tanto para otros como para otras personas.

4. Elegir la mejor alternativa posible. Una vez que se ha pensado en las alternativas disponibles y en las consecuencias de cada una de ellas, habrá que escoger la más positiva o adecuada.

Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios. Una vez elegida, deberemos responsabilizar de la decisión tomada y ponerla en práctica. Además debemos preocupar por evaluar los resultados, con lo que podremos cambiar aquellos aspectos de la situación que todavía no son satisfactorios y además podremos aprender de nuestra experiencia.

El empleo de métodos productivos o estilos de enseñanza puede contribuir a garantizar no sólo la motivación de los entrenamientos, también asegura un aprendizaje más significativo en el que la actividad del alumno- atleta asegure un conocimiento más duradero e integral.

Ejercicios especiales que perfeccionen el desarrollo de la toma de decisiones en el combate de las judokas del equipo juvenil de la EIDE “Capitán Orestes Acosta” de Santiago de Cuba

Objetivo general:

Potenciar la toma de decisión de las judokas juveniles de Santiago de Cuba, de forma tal que les permita asumir los nuevos retos con la determinación no solo de enfrentarlos, sino también de dar una solución satisfactoria a todas las nuevas situaciones, de modo que, mediante una mejor utilización de los recursos individuales, se perfeccione el desarrollo de las potencialidades de las judokas.

Objetivos específicos:

- Perfeccionar la asimilación racional de la aplicación operativa del pensamiento, de modo que se pueda lograr la regulación y autorregulación de la actividad dentro del combate, posibilitando la solución de los problemas con rapidez, seguridad y decisión.
- Desarrollar el pensamiento lógico con una marcada manifestación de la originalidad, flexibilidad, visión futura, iniciativa, confianza ante los riesgos; para afrontar los obstáculos y problemas que se les van presentando en el contexto deportivo.

Ejercicio para la defensa

Objetivo: Lograr la ejecución del ataque ante una señal determinada para el desarrollo de la toma de decisiones.

Un grupo se organiza para realizar el ataque (Tori). Este grupo tendrá la orientación de realizar una acción ofensiva (un ataque) con una técnica determinada, que ha sido orientada por el entrenador.

Al otro grupo (Uke) se le orienta solamente emplear una variante defensiva ante los ataques del tori. Los que hacen función de Ukes no saben cuál es el estímulo que dará inicio a la acción de tori.

La información previamente acordada con los que realizaran los ataques podría ser:

- Un sonido
- Una palabra totalmente diferente a la que normalmente se emplea.
- Un movimiento o un gesto del entrenador.
- La voz de mando la puede dar una persona que no sea el acostumbrado.

Variantes:

- La acción de ataque que se va a realizar puede ser seleccionada por los atacantes.
- En algunos ejercicios no atacar (para confundir), pasar a realizar el desplazamiento, trabajo de Kumi (agarre) u otra acción.
- Como última variante se puede indicar a Uke anticiparse (contraatacar) al ataque de tori.

Materiales: judoguis

Indicaciones metodológicas:

- Lograr la adaptación de tori al sistema de señales.
- Tener señales para hacer de Tori para los dos grupos, esto es necesario con el objetivo de que no se conozcan las señales que cada grupo emplea.
- Preparar este ejercicio sobre la base de las técnicas favoritas Tokui waza de los principales contarios y de sus repertorios técnicos.

Procedimiento para la evaluación del ejercicio

En esta prueba puede haber dos tipos de errores:

1. De selección: equivocar la acción con respecto a la que corresponde según la dirección y el sentido del movimiento.
2. Técnico: por pérdida de la estabilidad, mala colocación de los puntos de apoyo, deformación de la postura y otros.

La propuesta del autor con respecto a este test es que además se incluya en el mismo las posibilidades reales que ofrece uke a tori, y que este último no aprovecha. En este caso se le resta a la evaluación 0,1 puntos por cada acción desaprovechada (AD). La duración de este ejercicio es de 20 segundos como máximo, para no introducir la fatiga como elemento ajeno al objetivo que se persigue. En esta propuesta se suman los puntos que el sujeto va acumulando, teniendo en cuenta que cada ejecución vale 4 puntos.

Evaluación del ejercicio

Los errores se sumarán, pero con valores negativos. La primera forma de error planteada es la de selección y vale (-4); es decir, se anula la ejecución, pues un error de esta naturaleza en la actividad real tendría como mínimo el mismo efecto.

Todos los errores técnicos valen (-2), porque, como ya se sabe, la acción con tales deficiencias pudiera ser efectiva en condiciones reales. Finalmente, la suma de los puntos reales alcanzados (PRA) se divide entre el producto del total de acciones por su valor convencional (4n). Si la relación tiende a 1, expresa un equilibrio entre las acciones realizadas y la calidad de las mismas. Si la relación tiende a 0, está evidenciando un predominio de acciones mal seleccionadas o mal ejecutadas.

Planilla de obtención de datos

No	Error de selección	Error técnico	Número de ejecuciones (N)	Puntuación real alcanzada (PRA)	Acción desaprovechada (AD)	Evaluación
1						
2						

Materiales: planilla, lápiz, judoguis.

Conclusiones

- 1. El estudio realizado durante el desarrollo de la investigación permitió analizar los fundamentos teóricos del proceso de preparación táctica y la toma de decisiones.*
- 2. Los métodos e instrumentos aplicados permitieron detectar que existen dificultades en el desarrollo de la toma de decisiones en el equipo juvenil femenino de judo del Centro Único en Santiago de Cuba.*
- 3. Los ejercicios propuestos desarrollan la toma de decisiones y perfeccionan la preparación táctica del equipo juvenil femenino de Judo de la EIDE “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba.*
- 4. Los especialistas valoraron la propuesta de ejercicios como efectiva, ya que las decisiones y el grado de acierto que estas tengan son fundamentales para las judokas dentro de un combate, pues definen sus resultados.*

Referencias bibliográficas

- Amador R., F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En Blazquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (p.105-200). Barcelona: INDE Publicaciones.
- Arpin, L. (1974). *Guía de Judo en pie*. Bilbao: Ediciones mensajeras.
- Barrios, J.; Ranzola, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Editorial INDER.
- Becali, A. (1989). *Análisis de la estructura de la técnica en judo y su relación con los elementos básicos*. (Trabajo de diploma). Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.
- Bonitch D., J.; Macarro M., J. (2002). La enseñanza de judo suelo mediante descubrimiento guiado. Una propuesta para Hon-kesa-gatame. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Caffary, B. (1994). *Judo para expertos. Serie judo masterclass*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cañizares H., M. (2008). La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. La Habana: Editorial Deportes.
- Chinea, P. S.; Mesa, J. M. (1976). *Planes y programas para áreas deportivas, masivas y especiales*. La Habana: Impresora José A. Huelga.
- Colectivo de autores. (2013). *Programa de preparación integral del judoka*. (Digitalizado). La Habana: Comisión Nacional de Judo
- Copello J., M. (2005). *El arte de enseñar judo*. Caracas, Venezuela: Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco.