

Metodología de enseñanza para la iniciación deportiva en el Judo

AUTORES: Andrés Sánchez¹

Jorge Tipan²

María de los Ángeles Alomoto Mera³

Edgardo Romero⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: aasanchez18@espe.edu.ec

Fecha de recepción: 24 - 01 - 2021

Fecha de aceptación: 15 - 04 - 2021

RESUMEN

En el presente artículo científico se mencionará la metodología de enseñanza para la iniciación en el deporte del Judo, el estudio fue realizado a diferentes autores que hablan de la aplicación de distintas metodologías de enseñanza, en sus diferentes etapas de iniciación deportiva, además el estudio se realizó en distintos repositorios digitales y fuentes académicas confiables para que se pueda determinar varios conceptos como: las fases dentro de la etapa de iniciación del deportista, métodos de enseñanza, a su vez se analiza recomendaciones que favorezcan el desarrollo del deportista en esta etapa de su preparación y un análisis general de dicha etapa. El artículo es de carácter bibliográfico, ya que se revisará información trascendental y de mayor relevancia conforme al tema a tratar, con el fin de especificar puntos muy importantes y sobre todo aclarar la metodología de enseñanza más idónea para que se aplica en estas edades de iniciación deportiva.

PALABRAS CLAVE: Métodos de enseñanza; Judo ; Iniciación deportiva.

Teaching methodology for sports initiation in Judo

ABSTRACT

In this scientific article, the teaching methodology for initiation in the sport of Judo will be mentioned, the study was carried out with different authors who speak of the application of different teaching methodologies, in their different stages of sports initiation, in addition the study is carried out in different digital repositories and reliable academic sources so that several concepts can be

¹ Universidad de las Fuerzas Armadas. Ecuador.

² Universidad de las Fuerzas Armadas. Ecuador. E-mail: jwtipan@espe.edu.ec

³ Universidad de las Fuerzas Armadas. Ecuador. E-mail: maalomoto@espe.edu.ec

⁴ Universidad de las Fuerzas Armadas. Ecuador. E-mail: dredgardo@hotmail.com

determined such as: the phases within the athlete's initiation stage, teaching methods, in turn, recommendations that favor the athlete's development at this stage of their preparation and a general analysis of said stage. The article is of a bibliographic nature, since transcendental and more relevant information will be reviewed according to the topic to be discussed, in order to specify very important points and above all to clarify the most suitable teaching methodology to be applied in these initiation ages sporty.

KEYWORDS: Teaching methods; Judo ; Sportsinitiation.

INTRODUCCIÓN

El Judo se trata de un deporte socio motriz de carácter de oposición en el que se busca a través de patrones motrices una puesta en práctica de acuerdo con la situación y momento adecuado, donde influyen directamente las acciones y comportamiento del oponente.

El Judo se desarrolla a partir de la búsqueda de una supremacía con respecto al cuerpo del oponente donde la caída al suelo significa la derrota, a su vez se dispone el trabajo de manipulación del cuerpo del contrario.

Las características del Judo van en correspondencia a la posición del cuerpo por lo tanto se dividen en tres: Judo de pie, de transición, de suelo; en la cual de acuerdo con su posición determinará sus características como la coordinación, rapidez y fuerza, a la vez que la situación del cuerpo en el espacio y la flexibilidad.

Los objetivos del deporte correspondiente a esta edad de iniciación deben tener concordancia con los objetivos educativos de la Educación Física como son:

- Implementación y ampliación del bagaje de habilidades motrices y deportivas.
- Disposición para el rendimiento.
- Favorecer la cooperación e integración.
- Fortalecer la autonomía y la adaptación deportiva.

El Judo , es considerado por la UNESCO como el mejor deporte para niños debido a que en el Judo se aprende a ir por el “Camino de la flexibilidad o la gentileza” y sus principios filosóficos emanan tranquilidad y autocontrol, además de que el Judo mejora la autoconfianza y autoestima de los niños.

Como propone (Rodríguez, 2006: 95 p.) “Cada vez que un niño conoce su capacidad, se da cuenta de todo lo que puede hacer con disciplina, su autoconfianza comienza a proyectarse reforzando a su vez su autoestima”.

DESARROLLO

Elementos motrices, cognitivos y sociales articulados a actividades específicas de Judo

Los elementos motrices de esta propuesta didáctica se basan en las necesidades de este grupo etario. Según lo investigado, se trabaja por medio de actividades específicas. En el Judo la parte fundamental son las posturas o Shizentai, desplazamientos o Taisabaki, técnicas de inmovilización o Ne waza, que permiten desarrollar la coordinación dinámica general y la diferenciación segmentaria por cuanto debe hacerse una independización de movimientos que requieren un acoplamiento para la correcta ejecución técnica y por medio del “kumikata ”o agarres se desarrolla la lateralidad, además de las habilidades básicas como las manipulativas que contribuyen a la orientación espacial y el “kuzushi” o desequilibrio junto con los ukemis o caídas contribuyen a la consciencia corporal y a la temporalidad en general.

Tabla 1. Capacidades perceptivo-motrices (Judo kas 6 Y 7 Años)

CORPORAL	ESPACIAL	TEMPORALIDAD	HABILIDADES BÁSICAS
Coordinación Esquema corporal Corporeidad Ajuste postural	Lateralidad Corporalidad	Ritmo Orden Tiempo	Locomotoras Manipulativas Equilibrio Otros: rodar-girar-etc.

Nota. Tomado de (Arnold, 1995)

Tabla 2. Características de la competición en el Judo en función de los grupos de edad

Nota. Tomado de (Carratalá, 1999)

Edad mínima	Fases del aprendizaje	Característica de la competición	Periodicidad de la actividad
6 – 7 – 8 años	Iniciación	Juegos y Actividades de Lucha Combates de Judo suelo	Trimestral como actividad del proceso de enseñanza
9 – 10 años	Perfeccionamiento global	Juegos aplicados Combate Judo suelo	Mensual formando parte del proceso de enseñanza
11- 12 años	Democompetición	Combate Judo pie con modificación del reglamento	Mensual combinando las actividades intra grupales con las intergrupales
13 – 14 años	Perfeccionamiento individualizado	Combate Judo pie con modificación del reglamento	Mensuales entre grupos de diferentes clubes y con carácter amistoso
15 – 16 años	Especialización deportiva	Competición reglada	Con mayor periodicidad y con el sistema de competición modificado

Existe cierta diferencia de opiniones en cuanto al momento de iniciación deportiva se refiere, esto depende de los deportes practicados, el tiempo en el que puede comenzar la especialización y la edad en la que se alcanzan los máximos resultados. “La edad media es del orden de los once años, pero en ciertos casos

puede organizarse una práctica bastante intensa ya a los cinco años” (Durand, 1998, 113 p.)

De acuerdo con (Boulch, 1991) el deporte educativo puede ser aplicado al concluir la etapa de educación psicomotriz, es decir a partir de los 8 o 9 años. Es decir a partir de esta edad utilizar el deporte como un medio de educación psicomotriz, a condición de que salga del enfoque en cuanto a la pedagogía del aprendizaje deportivo tradicional se refiere.

Para (Diem, 1979, 247 p.) la capacidad para el juego y la competencia en grupo comienza a los 5 o 6 años. A esa edad los niños ya comprenden que el deporte y los juegos de movimiento requieren la colaboración de otros, aunque en una forma elemental se requiere de procesos grupales, siendo importante para la futura capacidad deportiva del niño descubrir todo el potencial de movimiento que hay en el ser humano mediante tareas acordes con su grado de dificultad que tenga cada deportista.

En correspondencia a lo citado por los diferentes autores, se puede determinar que la propuesta óptima correspondiente a las edades de la iniciación es la propuesta por Diem, dando como punto de iniciación el periodo comprendido entre los 6 y 12 años.

Desde el punto de vista de las consideraciones teóricas como de las recomendaciones obtenidas a través de esta investigación, la edad ideal para entrar en contacto directo con el deporte a un cierto nivel de exigencia, sería el periodo comprendido entre los 6 y los 12 años y que sería verdaderamente eficaz alrededor de los 9-11 años.

Métodos de enseñanza

De acuerdo con un artículo escrito por (Mendoza, 2011) donde determina que existen varios métodos de enseñanza que aplicados al Judo favorecen al desarrollo oportuno de los deportistas, este menciona: Uno de ellos es el modelo tradicional, con una enseñanza directa y basada en la reproducción de modelos técnicos de ejecución.

El otro, consiste en una enseñanza basada en la indagación y con subroles lucrativos (si la denominación de la técnica es O-soto-gari, el subrol es “segar con la pierna”).

Este segundo modelo implica la metodología y los contenidos de enseñanza con un tratamiento de los contenidos estratégicos desde la perspectiva del análisis de la lógica de las situaciones motrices”.

Por consiguiente, se puede determinar que mediante estos métodos se puede desarrollar la técnica de los deportistas sin importar cuál de estos sea el aplicado ya que de acuerdo con su estudio sin importar cual haya sido el método utilizado con ese propósito se notó una mejoría en los resultados de la evaluación a nivel técnico aspecto de la preparación física más importante a desarrollar durante su etapa de iniciación.

En relación con lo expuesto por (Mendoza, 2011) la metodología denominada como semi-definidas, modelos de ejecución semi abiertos y contenidos técnicos tienen un aporte mayor en relación al modelo que fomenta el aprendizaje mediante contenidos netamente técnicos, por otra parte, también hace mención de que según su estudio el modelo vertical que se basa de acuerdo con (Jiménez, 2010) la enseñanza se organiza tomando como referencia un deporte determinado. Se parte de la premisa de que cada deporte es diferente a los demás y requiere una enseñanza específica y diferenciada. Donde de acuerdo con la lógica interna de cada deporte se aplican juegos y actividades que ayuden como recurso metodológico a desarrollar el deporte en cuestión en este caso el Judo , recurso que direccionado a la ejecución técnica resulta el modelo más idóneo.

A partir de esta relación se pueden analizar diferentes metodologías que permitirán desarrollar propuestas alternativas al modelo óptimo de enseñanza del Judo entre ellas se destaca el desarrollo de las habilidades motrices a través del juego en donde el maestro implementa situaciones donde el Judo ka deberá encontrar una vía más sencilla apelando a su creatividad para dar solución al problema presentado, en donde además se incentive a la aplicación de conocimientos previos y la indagación.

Etapas de iniciación deportiva en el Judo

Con respecto a la técnica que es uno de los aspectos de la preparación del deportista, se determina que en esta etapa de iniciación que va desde los 5 a los 7 años determina que la enseñanza basada en la imitación de acuerdo con (Garay J. y Hernández A., 2002) que citando a (Bandura, 1969, 1977, 1986) plantea una teoría del aprendizaje mediante la observación, denominada "cognitiva-social".

De acuerdo con esto, la función principal de la observación de la conducta del modelo es informativa. Esta teoría propone que en estas circunstancias el observador lograría la adquisición de representaciones simbólicas de las tareas llevadas a cabo por el modelo, con una utilidad de guía de ejecución de las acciones convenientes. De acuerdo con esta afirmación se determina que no se busca una perfección exigida en el movimiento si no la aplicación de diferentes tipos de ejecución por derecha e izquierda y tanto estática como en movimiento.

Estas dos etapas de desarrollo forman parte de un bagaje de habilidades motrices que con el tiempo y el entrenamiento irán formando al deportista dentro del contexto del Judo preparándolo para acciones más complejas que más adelante en las etapas siguientes se complementaran con las habilidades ya adquiridas en las anteriores etapas este ciclo se repite de acuerdo con la etapa por la que el deportista atraviesa por lo tanto es importante que el desarrollo dentro de estas etapas iniciales sea óptimo para facilitar el aprendizaje posterior.

A su vez se recomienda que durante la etapa de formación básica se debe aplicar un trabajo teórico-práctico en donde se vea de forma más detallada los aspectos más significativos de cada elemento técnico por separado como antesala a la ejecución de estos, además se recomienda no pasar al aprendizaje de otro

elemento si en el anterior no se cumplió con los objetivos propuestos y además ayudarse con los distintos materiales didácticos que ayuden al aprendizaje tales como pizarras, videos o ilustraciones y distintos materiales como; ulas, pelotas, sogas, cajones, etc.

En esta etapa se debe fortalecer las actividades relacionadas con la seguridad dentro de la práctica del deporte es decir que en las proyecciones se busque sujetar correctamente al Uke y sobre todo no fomentar las llaves que conlleven en su ejecución una considerable elevación como por ejemplo la técnica de IPPON-SEOI-NAGE o Proyección por encima del hombro con una mano en la se requiere una cierta elevación, a su vez de acuerdo con los objetivos que se recomienda fortalecer en esta etapa de acuerdo con (Martínez, 2007) las técnicas de Ne Waza o Judo de suelo, donde se fomente tomar conciencia de la sensación de contacto con el adversario, comprender las diferentes acciones (utilización de la fuerza, aprovechar la fuerza de uke en el sentido de su acción). Tomar conciencia de la sensación de estabilidad e inestabilidad, en relación se recomienda hacer uso de la competición en ciertas ocasiones en combates donde exista una motivación, dichos combates se recomienda realizarlos en una duración de máximo un minuto y medio de duración.

De acuerdo con (Martínez, 2007) la competición debe tener un tratamiento educativo, esto quiere decir que la competencia con los demás debe plantearse como un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Hay que eliminar las actitudes que sólo supongan actuaciones en contra de los otros, o que supediten cualquier otro planteamiento al resultado final.

Con respecto a la segunda etapa que va desde los 8 a 10 años en esta etapa se busca un mayor perfeccionamiento de la técnica y el trabajo de pie se incrementa en relación con el trabajo de suelo en el que haciendo referencia a lo expuesto por (Martínez, 2007) Al igual que en el suelo, se parte de situaciones de oposición cero, pasando después a situaciones facilitadoras para tori, favoreciendo las condiciones de trabajo a tori con respecto a uke. Se plantearán situaciones apremiantes para tori, donde deberá dar soluciones a situaciones problema en un tiempo o espacio determinado, para finalmente pasar a la oposición total. A la vez iremos introduciendo diferentes formas de proyectar, intentando que tanto tori adquiera las sensaciones de proyectar (desequilibrio, ritmo, etc.), como uke acepte la caída, ya que, en ambos, el comportamiento de uno influirá en el progreso del otro.

En esta etapa de enseñanza técnica el entrenador debe ser prudente para seleccionar los métodos para cumplir con su enseñanza por lo que el principio de asequibilidad resulta ser eficiente en estos casos ya que plantea una enseñanza que va desde lo fácil a lo difícil, a su vez se recomienda empezar con técnicas rectoras, es decir, las técnicas más generales del deporte para a través de estas facilitar al deportista una orientación hacia futuras técnicas que tengan dentro de su estructuración conocimientos adquiridos previamente

En la tercera etapa el Judo ka se tendrá que adaptar a nuevas exigencias en donde comenzara el perfeccionamiento de la técnica donde esta pasa por un proceso de corrección y aprendizaje de las diferentes técnicas esto se lo debe conformar una unidad dialéctica para un desarrollo óptimo en esta etapa, además de un desarrollo de las técnicas dentro de una situación real que preparará al deportista para la posterior competición, a su vez deberá aplicarse ejercicios relacionados con la situación real de la técnica tanto en desplazamiento como en tracción o empuje dependiendo de la posición del Judo ka (Uke o Tori).

CONCLUSIONES

De acuerdo con el análisis se puede determinar que en la etapa de iniciación deportiva del Judo se debe fortalecer la enseñanza a través de actividades lúdicas de acuerdo con el método alternativo de enseñanza que fomenta el juego como recurso metodológico sin dejar de lado el direccionamiento hacia un objetivo específico correspondiente a cada etapa.

En la etapa inicial se debe fortalecer la seguridad de los practicantes tanto de tori y uke, del que realiza como del que recibe la acción, por consecuente en esta etapa se recomienda fortalecer las técnicas de Nage waza (Judo de pie), esto en relación con mejorar la comprensión de las diferentes acciones y la toma de conciencia a la respuesta de estabilidad e inestabilidad, a su vez fortalecer las técnicas de Ne waza para que permita conocer las diferentes formas de inmovilizar o dar vuelta según la situación.

En la etapa inicial se debe utilizar métodos de competencia en donde la competencia se plantee como un regulador del propio esfuerzo, es decir que no debe suponer rivalidad o enfrentamiento

En la tercera etapa deberá suponerse una corrección de los elementos a la vez que el Judo ka va aprendiendo los demás elementos técnicos, además de fortalecer la técnica en situaciones reales de la competencia.

Agradecimientos

Un especial agradecimiento al PhD Edgardo Romero y a la MSc. María de los Ángeles Alomoto por la guía en este proyecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amador Ramírez, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. La iniciación deportiva y el deporte escolar.

Amador, F. (2000). "La enseñanza de los deportes de lucha. La Iniciación Deportiva y el deporte escolar.

Arnold, P. (1995). La filosofía del deporte a nivel internacional. El deporte hacia el. Instituto Andaluz del Deporte, 197-200.

Batista, M. A. (2011). La práctica de Judo en relación con el autoconcepto, la autoestima y el rendimiento escolar de los estudiantes de primer ciclo de primaria.

Boulch, L. (1991). El pensamiento táctico en el Judo : un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego.

Carratalá, V. (1999). Aplicación deportiva: Judo . Facultat de. Esport. Universitat de Valencia.

Carratalá, V. (2007). Factores personales y sociales relacionados con la iniciación deportiva en la práctica del Judo . Aportaciones al estudio de la actividad física y deporte, 201-212.

Diem. (1979). La enseñanza del Judo en edades tempranas. La actividad deportiva en el ámbito escolar, 247-268.

Durand. (1988). Estrategia en la práctica global vs. analítica en la iniciación al Judo . Lecturas: Educación física y deportes, 109-113.

Garay Plaza, J., & Hernández Mendo, A. (marzo de 2002). ef Deportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd46/obs1.htm>

Jiménez, F. J. (2010). campusvirtual.ull.es. Obtenido de http://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/1836/mod_resource/content/0/Tema6-IniDep-10-11.pdf

León Vázquez, L., León Morales, L., & Cáceres Broqué, Y. (2018). efdeportes.com. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/287/93>

Martínez Gallego, D. (Diciembre de 2007). wordpress.com. Obtenido de <https://sportaquis.files.wordpress.com/2007/12/inicJudo.pdf>

Mendoza, J. M. (2011). redalyc.org. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656922010.pdf>

Rodríguez, J. R. (2006). Estrategia en la práctica global vs. analítica en la iniciación al Judo.

Sanchis, C. L. (1991). Una experiencia en la valoración fisiológica de la competición de Judo. Apunts: Medicina de l'esport, 28(107), 51-58.