

Proceso de entrenamiento de la táctica en los judocas masculinos de la categoría 15-16

Tactics training process in male judo athletes from 15-16 category

Evaristo Delis-Mena¹

¹Lic. EIDE "Rafael Freyre". Guantánamo, Cuba. evarisdm@gmail.com

Fecha de recepción: 23 de junio de 2019.

Fecha de aceptación: 26 de septiembre de 2019.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo presentar una alternativa metodológica para mejorar la efectividad de las acciones tácticas en los judocas masculinos categoría 15-16 de Guantánamo. Se aplicaron métodos y técnicas de investigación como el análisis bibliográfico, la revisión de documentos, la encuesta, la observación, la entrevista abierta y la distribución empírica de frecuencias que permitieron corroborar las deficiencias relacionadas con el tema presentadas por los judocas objeto de estudio, así como las necesidades que presentan los entrenadores para dar solución a esta problemática.

Palabras clave: Alternativa metodológica; Preparación táctica; Niveles de efectividad; Judocas masculinos

ABSTRACT

The purpose of this research is to present a methodological alternative to improve the effectiveness of tactical actions in male judo athletes from 15-16 category of Guantánamo. Research methods and techniques were applied such as bibliographic analysis, document review, survey, observation, open interview and empirical frequency distribution that allowed to corroborate the deficiencies related to the subject presented by the judo athletes under study, as well as the needs that trainers present to solve this problem.

Key words: Methodological alternative; Tactical preparation; Levels of effectiveness; Male judo athletes

INTRODUCCION

La preparación del deportista va encaminada a trabajar los cinco componentes esenciales que la integran, cuyos elementos transitarán estrechamente unidos uno con otro, no se concibe la gestión del rendimiento deportivo sin un consecuente desarrollo del componente físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, considerando las tres vertientes fundamentales en que se mueve la aplicación del ejercicio, lo general, lo especial y lo específico.

Mientras se sigan observando las cosas de manera mezclada y no relacionada, pasará como con la preparación psicológica que es la cenicienta entre los componentes, porque se dice que está en todas las preparaciones y que se realiza desde que el profesor está frente al alumno.

Es evidente que esto es otro enfoque reduccionista en el entrenamiento deportivo y un problema epistemológico. Se trata de ver la preparación psicológica a través de la palabra exclusivamente y no mediante hechos concretos como las intervenciones, las aplicaciones de métodos de desarrollo y de evaluación.

El comportamiento táctico de un deportista se ha transformado en un elemento determinante para la obtención de buenos resultados en las distintas competiciones a todos los niveles. Por estas razones se propone en este trabajo una alternativa metodológica para mejorar la efectividad de las acciones tácticas en los judocas masculinos de Guantánamo categoría 15-16.

DESARROLLO

En primer lugar, se hará mención a que el término táctica proviene del griego *taktikee* (poner en orden las cosas). En términos militares y deportivos, táctica se refiere: "a lo necesario para vencer en la batalla o en el juego" (Sampedro, 1999). Racinowski, en Latorre (1989), entiende la táctica como: "el modo pensado, racionalizado, económico y planificado de realizar lucha deportiva". Esta definición, presenta un gran inconveniente, dado que mezcla los conceptos de táctica y estrategia, es decir, al señalar, que es el modo pensado debería de detallar más, ya que esta característica sería más propia del término estrategia. Se considera, por tanto, que sería más correcto hablar del modo pensado durante el desarrollo del juego (toma de decisión), además, se le suma que habla de planificar cuando

realmente con la táctica no se planifica, sino que se ejecuta lo que se ha planificado con anterioridad.

Para Sampedro (1999), la táctica es: "la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgiesen de la misma actividad competitiva". Theoderescu (1984), la define como: "la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, organizadas y coordinadas racionalmente y de una forma unitaria en los límites de los reglamentos del juego y de la técnica deportiva con el fin de obtener la victoria". El aspecto a resaltar por este autor es, que define la táctica conjuntamente con la técnica como un concepto unitario.

Por lo que se toma el concepto dado por los investigadores Núñez y Milanés (2010), del Centro de Estudios Nacional de Deportes de Combate, donde definen que "...táctica es la concreción de tareas del encéfalo en la actividad práctico – competitiva, procesadas a partir de habilidades del pensamiento y de otras funciones psíquicas del deportista, tendientes a la solución eficiente y eficaz, de multivariadas situaciones problémicas a las cuales se enfrenta; y cuya soluciones, expresan un rendimiento integral de su preparación deportiva".

En la revisión realizada al PPD del deporte de judo, en la que se detectaron insuficiencias que limitan el tratamiento de la preparación táctica para los atletas de esta categoría. Estas insuficiencias constituyen el punto de partida para perfeccionar el proceso de preparación táctica de los judocas 15-16 de la EIDE de Guantánamo.

Desde la visión dejada por el concepto dado por los investigadores Núñez y Milanés (2010) y lo planteado por, Jaume A. Mirallas Sariola, (2010) hace un acercamiento al concepto, especificando el deporte y señala... "La acción táctica es el resultado de la actividad mental productiva y creadora de la acción técnica correspondiente con una anticipación adecuada, cuando existe la oposición de "uke", y su inmediata aplicación competitiva de forma lógica y racional..."

- Cuando se habla de técnica, se refiere a TORI solo
- Cuando se habla de técnico-táctica, se refiere a TORI y UKE (sin oposición)
- Cuando se habla de táctica, se refiere a TORI y UKE (con oposición)

Se asumen los planteamientos de los autores citados pero el autor de esta investigación considera necesario tener en cuenta una planificación de la preparación táctica montada sobre la base de las subdirecciones, pero además propone una dosificación de los niveles de oposición del Uke, crear diferentes estilos de Uke y situaciones de combate más una evaluación de la efectividad de las acciones tácticas en las diferentes etapas del proceso de preparación del deportista, como una herramienta fundamental para lograr elevar el nivel de los indicadores cualitativos de la preparación táctica que son: la disposición psíquica, la toma de decisiones, la efectividad y el dominio de la anticipación.

Para sentar la base durante el proceso de preparación que el judoca necesita para desempeñarse con alta eficiencia y eficacia, en las diferentes competencias. Con el objetivo de perfeccionar la preparación táctica de los judocas de esta categoría se hace pertinente y necesario considerar lo siguiente:

- Separar el componente técnico del componente Táctico.
- Dosificar el componente táctico teniendo en cuenta las subdirecciones dada por Núñez y Milanés.
- Definición de los objetivos tácticos por etapas y su lógica derivación hacia los mesociclo, microciclo y unidad de entrenamiento.
- Crear los niveles de oposición de uke para una mejor dosificación y asimilación de este componente en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Evaluación de la preparación táctica a través de la efectividad de las acciones tácticas durante el proceso de entrenamiento.

Para elaborar esta alternativa metodológica se tuvieron en cuenta las aportaciones de varios investigadores como Mahlo (1983), Rudik (1988), Pérez y Cruz (1995), Álvarez (2002 a, b) y Becali (2009) que permitieron determinar los componentes de la propuesta para dar solución al objetivo propuesto.

Propuesta de la alternativa metodológica para la preparación táctica

Aspectos metodológicos	Núcleo metodológico
Aspectos conceptuales	Táctica y Efectividad
Psicopedagógico Básico	Fases de la Acción táctica
Categorial del Proceso de Desarrollo	Exigencias tácticas del Deporte Contenido táctico Medios generales y especiales

Premisa esencial del proceso de desarrollo	Pensamiento Táctico (particularidades) Creatividad / Enseñanza Problémica.
Integrador del proceso de desarrollo	Métodos Dosificación de los niveles de oposición de Uke Evaluación de la efectividad de las acciones tácticas
Preventivo del proceso de desarrollo	Consejos Tácticos (entrenadores y Alumnos)
Direcciones determinantes	Fuerza explosiva, resistencia a la velocidad, resistencia especial competitiva, táctica y velocidad de reacción
Direcciones condicionantes	Fuerza máxima, resistencia aerobia, resistencia mixta. Técnica, velocidad del movimiento y flexibilidad
Aspectos didácticos a considerar	Diagnóstico de necesidades de conocimiento y habilidades tácticas: contenidos de la táctica, objetivo táctico de las unidades de entrenamiento, técnicas de control y evaluación. Niveles de asimilación: Familiarización, reproducción, aplicación y creación.

Subdirecciones Tácticas: Alternativa metodológica para la preparación táctica de lo judocas masculinos categoría 15-16 y su dimensión.

Dimensión	Indicador	Exigencia táctica en el judo	Necesidad táctica	Objetivo táctico	Tareas tácticas	Métodos	Actividades y Procedimientos	Indicaciones metodológicas	Sistema de evaluación
Organizacional	Orientación a la táctica ofensiva y defensiva	Aprovechar las debilidades y errores del contrario	Crear un plan táctico. Aprovechar el momento oportuno.	Elevar el nivel decisional durante las acciones de combate	Estudio de contrario. Realización del Ushikomi con un nivel (0 al 4) de oposición del uke con una condición determinada explicación y demostración de las posibles soluciones tácticas en dependencia de la condición del uke	Observación Problematización Modelación	Control y estudio estadístico. Ushikomi con oposición de uke y exigencias tácticas. Kakari-Geiko y Yaku-Soku-Geiko Trabajo individual Frontal en parejas.	Dar cumplimiento al principio de la actividad consciente.	Modelo de Control Instrumento Guía de observación

Intelectual	Sentido del contrario (postura, kumi-kata, desplazamiento, tiempo, puntuación, área)	Variabilidad Técnica y táctica Desarrollo de las capacidades sensorio-cognitivas y sensorio-perceptiva	Definir un plan táctico en dependencia del tipo y nivel del contrario	Mejorar las capacidades sensorio-cognitivas y sensorio-perceptiva que nos permita anticiparnos a las acciones tácticas del contrario	Identificar las características técnico-tácticas del contrario. Definir el complejo técnico y campo táctico individual. Explicación y demostración. Capacidad resolutive. Toma de decisiones. Independencia táctica.	Progresividad observacional Reciprocidad Problematización Sensorio-perceptivo. Productivo	Dominio del reglamento. Ushi Komi a reacción. Ushi komi a ciega Ushi-komi con oposición de uke y exigencias tácticas Trabajo individual Frontal en parejas	Hacer énfasis en la concentración de la atención	Modelo de Control Instrumento Guía de observación
Volitiva	Independencia táctica Decisión táctica Perseverancia	La elección correcta de las acciones tácticas bajo cualquier impedimento. El carácter efectivo del pensamiento. La rapidez de los procesos del pensamiento. El apoyo en los conocimientos.	Capacidad de determinación y alto nivel tolerancia frente las adversidades, para darle cumplimiento a los objetivos y metas durante el entrenamiento y competencia.	Aumentar las cualidades volitivas específicas durante las acciones combatives	Intercambio comunicacional con el atleta. Explicación y demostración. Capacidad resolutive sobre el cansancio, fatiga o lesiones. Toma de decisiones	Problematización Modelación.	Modelaje de carga. Modelaje competitivo. Resistencia competitiva. Frontal en parejas. Frontal en trío. Frontal disperso.	Trabajar sobre el cansancio, con una elevada motivación.	Modelo de Control Instrumento Guía de observación

Afectivo-motivacional	Intencionalidad táctica Estabilidad emocional	Una educación sistemática y continuada del pensamiento táctico para elevar y desarrollar el pensamiento práctico de los judocas. Exige que se desarrolle en el judoca la autonomía de pensamiento.	Pensamiento lógico creativo. Confianza en sí mismo y en sus posibilidades.	Definir la Intencionalidad defensiva, ofensiva o combinada, de su campo táctico teniendo en cuenta toda posible variante de solución a emplear.	Ajustar el campo táctico a las exigencias del contrario y el tipo de competición. Planificar objetivos tácticos, siendo el cumplimiento de esto su mayor satisfacción, para su autoevaluación.	Problematización Modelación Progresividad Reciprocidad Competencia.	Ushi-komi con oposición de uke y objetivo táctico Randori desarrollado Randori de estudio Topes Control Competencia. Frontal en Pareja Trabajo individual	Estimular el nivel de creatividad, la toma de decisión, el cumplimiento del objetivo táctico y la efectividad, logrando un estado emocional óptimo, y un clima psicológico favorable.	Modelo de Control Instrumento Guía de observación
Actitudinal	Hacia el combate, motivado, optimista y responsable	Una elevada disponibilidad psicológica, dispuesta y preparada para enfrentar la exigencia de la competición y la intensidad psicológica que esta provoca.	Elevada preparación táctica, que proporciona un estado de forma deportiva óptimo.	Potenciar el optimismo, la motivación y responsabilidad hacia las acciones combativas	Mejorar los indicadores de carácter hacia el adversario en el combate como: impetuosidad, optimismo, autorregulación	Modelación Competencia	Randori desarrollado Randori de estudio Topes Control Competencia. Frontal en Pareja Trabajo individual	Evaluar el desempeño táctico competitivo y el nivel de efectividad de las acciones tácticas	Modelo de Control Instrumento Guía de observación

Subdirección táctica intelectual

	Tactical contents	Tasks and tactical means	Tactical methods	Practical examples
Mesociclo desarrollador I	Capacidad observacional	Estudio del contrario. Plan táctico definido. Ushi-komi del complejo técnico s/o Ushi-komi del campo táctico c/o	Observación. Repetición Modelación Progresividad Reciprocidad	Contará con una libreta en la cual reflejará las fortalezas y debilidades de los principales rivales, así como videos de sus combates. Lo cual le permitirá crear un plan táctico más objetivo. Realizara U-K en desplazamiento competitivo de sus principales técnicas logrando la automatización del gesto técnico. Ejecutará U-K con oposición del contrario, logrando elevar el nivel de efectividad de su campo táctico.
Mesociclo Desarrollador II	Capacidad senso-perceptiva	Concentración de la atención Táctica ofensiva Ushi-komi a reacción. Ushi-komi a ciegas s/o y c/o Randori a ciegas	Senso-perceptivo. Problematización Progresividad Competencia	Realizara ushi-komi-nage, con diferentes voces de mando donde solamente una es válida para realizar. Ejecutar una acción táctica, después de resolver una operación matemática, donde según el numero terminar, será la acción que ejecutara, las cuales estarán previamente orientada e informada por el entrenador. Realizara U-K a ciega ofensiva y defensiva tanto al tashi como al ne. Realizara randori de estudio a ciega.
Mesociclo preparatorio de Control	Capacidad Memorística (censo-cognitiva)	Anticipación Toma de decisión Táctica defensiva. U-K de Defensa y contrataque	Senso-perceptivo. Problematización Progresividad Competencia	A partir del conocimiento previo de la fortaleza de sus principales rivales recogidos en su estudio de contrario y provincia a la que pertenece. El entrenador mencionará el nombre de la provincia y uke realizará una de las acciones táctica preferida de este rival conocido previamente al cual tori realizará una acción defensiva o de contraataque. U-K defensivo y de contraataque a ciega. Randori con intencionalidad defensiva.

Niveles de oposición de Uke para la preparación táctica	
Nivel-0	Tashi: Uke adoptara el kumi-kata/Shisei y el desplazamiento que el entrenador oriente o el que tori necesite para hacer su trabajo híbrido Ne: Uke adoptara la postura necesaria para facilitar el trabajo de tori (cubito supino, cubito prono) de manera pasiva.
Nivel-1	Tashi: Uke realizará un trabajo de kumi-kata ligero, desplazamiento competitivo en diferentes direcciones y adoptando diferentes posturas defensivas Ne: Uke se mantendrá activo, cambiando la posición defensiva (de 4 puntos pasar a la de extendida y buscar girar para quedarse de frente a tori). Pero manteniéndose de cubito prono

Nivel-2	Tashi: Uke realizará un trabajo defensivo de kumi-kata ligero, esquivas y afrontamiento Ne: Lo anterior, con bloqueos de los ataques de tori y pudiendo pasar a la postura defensiva de cubito supino, pero sin pasar a la ofensiva ni al tashi
Nivel-3	Tashi: Uke realizará un trabajo defensivo total y de contrataque Ne: Defensa y obstaculización de los ataques de tori, pasar a la ofensiva, sin dejar el trabajo en el ne-waza
Nivel-4	Tashi: Todo lo anterior, más un trabajo ofensivo orientado por el entrenador en correspondencia a las debilidades de tori o posibilidades que este le dé a partir de los errores o imprecisiones que este cometa. Ne: Lo anterior, incluyendo pasar al tashi

CONCLUSIONES

La alternativa metodológica propuesta permitirá resolver las insuficiencias detectadas en la preparación táctica de los judocas masculinos de la categoría 15-16 lo que coadyuvará a elevar el nivel de efectividad de las acciones tácticas en aras de obtener mejores resultados en las diferentes competiciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, A. (2002). *Definición del Campo Táctico del Taekwondo*. *Revista Digital Edeportes*, 8 (51).
- Álvarez, A. (2002). *Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores*. Tesis de Maestría, Habana.
- Becali, A. (2009). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento*. Tesis Doctoral, La Habana.
- Mirallas J, (2010). *Manual del Entrenamiento Deportivo para entrenadores de judo*.
- Mahlo, F. (1983). *La acción táctica en el Juego*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Pérez, G., & Cruz, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza.
- Rudik, A. (1988). *Psicología*. La Habana: Pueblo y Educación.