

*Alternativa metodológica para el desarrollo de la actividad competitiva en el Judo categoría infantil*  
*Methodological alternative for the development of competitive activity in the children's Judo category*

*Danneris Velázquez-Ramírez<sup>1</sup>, Fernando Puente-Gamboa<sup>2</sup>, Ana Gertrudis Palacios-Aldana<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>*Lic. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.*

<sup>2</sup>*Dr.C. Profesor Asistente. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.*

<sup>3</sup>*Dr.C. Profesor Titular. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.*

**Email:**

[danneris.velazquez@nauta.cu](mailto:danneris.velazquez@nauta.cu)

[fernandopg@cug.co.cu](mailto:fernandopg@cug.co.cu)

[anagp@cug.co.cu](mailto:anagp@cug.co.cu)

**Fecha de recepción:** 18 de septiembre de 2022

**Fecha de aceptación:** 20 de octubre de 2022

**RESUMEN**

Se propone una alternativa metodológica para el desarrollo de la actividad competitiva en el Judo categoría 7-8 años, la cual contribuye a reforzar el proceso de iniciación deportiva desde una perspectiva sistémica e integradora, para evaluar las habilidades. Se emplearon técnicas y métodos como revisión de documentos, análisis bibliográficos, encuestas y entrevistas, entre otros. La alternativa servirá como una nueva forma de competición favoreciendo la formación correcta de los practicantes, y permitirá una vía más efectiva para la evaluación de las habilidades.

**ABSTRACT**

A methodological alternative is proposed for the development of competitive activity in Judo category 7-8 years old, which contributes to reinforcing the sports initiation process from a systemic and integrative perspective, to evaluate skills. Techniques and methods such as document review, bibliographic analysis, surveys and interviews, among others, were used. The alternative will serve as a new form of competition, favoring the correct training of practitioners, and will allow a more effective way to evaluate skills.

**Palabras clave**

Alternativa metodológica; Actividad competitiva; Judo; Iniciación deportiva; Categoría 7-8 años.

**Keywords**

Methodological alternative; Competitive activity; Judo; Sports initiation; Category 7-8 years.

## **INTRODUCCIÓN**

El deporte es catalogado como uno de los fenómenos sociales más relevantes del siglo XXI, fundamentalmente por los millones de seres humanos que siguen día a día sus emocionantes manifestaciones, es por ello que la práctica sistemática de la actividad física, bien sea institucionalizada o espontánea, se haya relacionado con otras esferas de la vida social de la humanidad, así distinguimos la relación deporte-arte, deporte-espectáculo, deporte-recreación, etc, sin embargo, pocas veces se menciona la relación deporte-ciencia.

La planificación del entrenamiento deportivo, constituye una premisa ineludible para alcanzar el éxito competitivo, ya que solo con el talento natural y el conocimiento de los elementos técnicos, no pueden resolverse todas las exigencias que demanda la actividad competitiva. Por este motivo, se requiere que la selección de las actividades a realizar dentro de la sesión de entrenamiento, así como su dosificación, estén sustentadas en fundamentos biológicos y pedagógicos, avalados por la ciencia contemporánea.

El Judo es un deporte de intensidad variable, donde se requiere del fortalecimiento, no solo de todos los sectores corporales, sino de varias direcciones funcionales de la fuerza muscular Jiménez (1991), García (2008) y Becali (2011), ello atendiendo a las exigencias de sus acciones técnico-tácticas y considerando el carácter rector de esta capacidad motriz en las disciplinas de combate Carreño y de Armas (2001) y (2009). A esto se agrega la problemática de la limitación de la bibliografía sobre el entrenamiento de iniciación deportiva orientada al qué hacer, y no cómo hacer, unido al hecho de que la inmensa mayoría de los estudios que en este ámbito se realizan, están dirigidos al entrenamiento de alto rendimiento y los datos de investigaciones que se disponen son de otras latitudes, se elabora un modelo teórico-metodológico para la planificación semanal del trabajo de la referida capacidad, específicamente para el Judo, aunque las concepciones teórico-metodológicas en el expresadas, admiten ser transferidas a otras disciplinas deportivas y específicamente a los deportes de combate.

El entrenamiento deportivo como forma fundamental de preparación del judoka, está basado en ejercicios sistemáticos, pedagógicamente organizados con la finalidad de dirigir la evolución del desarrollo en el rendimiento que experimenta el atleta. Estos ejercicios, con tendencias general o especial están relacionados con aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos o intelectuales distribuidos de acuerdo a la finalidad a lograr e insertado en sus resultados y estará presente el control pedagógico como una de las categorías más importante en las direcciones de este proceso; para poder evaluar la marcha del mismo.

Esta realidad activa las diferentes ciencias en aras de elevar las potencialidades de investigación científica para incursionar con novedosos métodos científicos la problemática a resolver en el proceso

de entrenamiento deportivo, especificado en el proceder metodológico durante las interrelaciones pedagógicas para el control pedagógico contemporáneo. Luego de estas reflexiones surge la siguiente interrogante: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la actividad competitiva en el deporte de Judo categoría infantil 7-8 años?

En el diagnóstico fáctico y la consulta a documentos rectores del proceso se detectaron un grupo de las imitaciones, dentro de las que destacan el detrimento de proceso de enseñanza, dándole mayor importancia a lo técnico deportivo, insuficiente desarrollo de las habilidades motrices básicas para la práctica del deporte y en los entrenadores carencia desde lo metodológico, faltando herramientas, métodos y medios para evaluar desarrollo de las habilidades de los judokas en edades tempranas.

Para darle solución a estas limitaciones en la investigación se propone elaborar una alternativa metodológica para el desarrollo de la actividad competitiva como forma de evaluación de las habilidades en el deporte de Judo, categoría infantil 7-8 años del Combinado Deportivo Norte Los cocos, municipio Guantánamo.

## **DESARROLLO**

La finalidad del entrenamiento deportivo para la alta competencia es alcanzar cada día mejores resultados, esta concepción ha variado mucho en la historia del deporte, dado esto por los avances científicos y tecnológicos que se aplican al acontecer deportivo en particular, como son las modificaciones de las reglamentaciones y formas de competición, lo que ha provocado que los entrenadores busquen durante el proceso de dirección del entrenamiento diferentes alternativas metodológicas que permitan evaluar el rendimiento de los atletas y así mejorar los resultados deportivos.

Si tenemos en cuenta que el 73 % de los niños se inician en el judo entre los cuatro y los ocho años de edad, y que la mayor aproximación hacia el deporte reglado a través de la licencia federativa se encuentra entre las edades de los 10 los 14 años, Carratalá (1997), es necesario debido al gran número de practicantes y como consiguiente la realización de actividades competitivas que se realizan en estas edades, adaptar la competición a las características de los implicados.

A lo largo del proceso debemos tener presente que: a) en ciertos períodos óptimos existen comportamientos que se adquieren con el mínimo esfuerzo y la máxima eficacia si el niño posee los pre requisitos necesarios, b) el niño no debe realizar actividades complejas si no ha alcanzado la edad en la que las actividades básicas se realizan normalmente, c) el niño puede aprender más fácil y rápidamente si alcanza un nivel de madurez específico para la actividad, d) la maduración del sistema neuromuscular, que se consigue hacia los seis años, permite el desarrollo de las sensaciones

cenestésicas, visuales y laberínticas en la estructura del esquema corporal, e) la edad de la adquisición de la técnica se sitúa entre ocho y doce años.

Sobre la base de la consideración anterior la autora asume la posición de que un acto verificativo confiere un marcado carácter fiscalizador, que se relaciona con comprobar, examinar, vigilar algo o a alguien, en cambio la función de la evaluación se centra en la valoración cualitativa del proceso de entrenamiento, en la estimación o apreciación del mérito del judoka como mecanismo de mejora continua del nivel técnico-táctico.

Existen otros elementos que se deben tener en cuenta en cualquier acción evaluadora, estos tienen que ver con el para qué se evalúa, cuál es el objetivo o propósito de la evaluación, qué se pretende hacer con los resultados de la misma y quién está interesado en hacerlo. Es necesario conocer qué evaluar, o sea, hay que tener claridad conceptual sobre el contenido que se va evaluar, sus dimensiones y aspectos concretos que permitan definir indicadores que puedan ser utilizados para valorar la realidad existente. La garantía para lograr la objetividad en lo que se pretende evaluar incluye definir el cómo se va a obtener y qué métodos y técnicas se utilizarán.

Producto de las características fisiológicas y psicológicas de esta categoría, es imposible mantenerlos en una misma actividad por tiempo prolongado sin provocar el desinterés de los niños por causa de la monotonía, por lo tanto el método de preparación de los niños, por excelencia es el juego y no solo el juego competitivo sino también el recreativo y es aquí donde la habilidad del profesor para mantener la atención y movilidad del niño juega el papel primordial.

Por tal motivo es importante aplicar nuevas vías o alternativas para llevar a cabo este proceso, por lo cual es importante destacar que la alternativa metodológica transita por tres etapas fundamentales con su conjunto de acciones para propiciar las relaciones interdisciplinarias que son:

- Diagnóstico y caracterización
- Ejecución
- Control y evaluación

Estas etapas poseen una relación dialéctica y de interdependencia, cumple con los principios de sistematicidad y sistema, asumiendo la estructura de alternativa de Valle (2007), que plantea: una alternativa puede ser considerada una metodología, pero se diferencia de ella, porque se contrapone a otras posibles soluciones anteriores del problema analizado, teniendo éste un carácter específico, o sea, no se presenta sistemáticamente en la práctica, por lo que no alcanza un cierto grado de generalidad.

En la primera etapa se realiza un diagnóstico para determinar o conocer el estado real de las necesidades de aprendizaje de los recursos humanos y materiales que intervendrán en este proceso para contribuir al desarrollo de la actividad competitiva en el deporte de Judo categoría infantil 7-8 años.

Dentro de las principales acciones de la primera etapa se encuentran:

- Elaboración de los instrumentos para la aplicación del diagnóstico integral que responda a los objetivos propuestos.
- Aplicación y tabulación del diagnóstico integral, dígame encuestas, entrevistas, observaciones a clases y test técnico.
- Inferir las regularidades derivadas del paso anterior
- Capacitar a los recursos humanos que intervendrán en este proceso a partir de las diferentes formas del trabajo metodológico.

Esta etapa es el punto de partida para la implementación de la alternativa metodológica, en ella se obtendrán los resultados del diagnóstico pedagógico del estado real del objeto para darle continuidad a la otra etapa.

En la segunda etapa se accionará de la forma siguiente:

- Organizar una reunión metodológica a nivel de Combinado para explicar las características del trabajo a efectuar por los diferentes subsistemas y lograr mayor concreción de las tareas a asumir.
- Planificar los diferentes subsistemas o niveles organizativos del trabajo metodológico en función de las tareas para mejoramiento de la actividad competitiva en el Judo en la categoría 7-8 años.
- Planificación de la nueva actividad competitiva en el Judo en la categoría 7-8 años.



Comienzo de los diferentes encuentros de capacitación, tales como:

- Actividad metodológica sobre la conceptualización de los diferentes conceptos y filosofía del Judo.
- Actividades metodológicas sobre cómo funciona la actividad competitiva en el Judo en la categoría 7-8 años.
- Actividades metodológicas sobre cómo se llevará a cabo el proceso actividad competitiva en el Judo en la categoría 7-8 años, a través de la nueva propuesta de competición.
- Clases prácticas metodológicas sobre cómo será realizará la actividad competitiva en el Judo en la categoría 7-8 años. Se impartirán 4 clases de este tipo, ya que la alternativa está conformada por 3 dimensiones, cada uno con ejercicios a vencer.

La prueba técnica se realizará mediante un examen donde cada judoka escogerá una boleta previamente elaborada por los árbitros o comisión evaluadora.

Cada boleta estará conformadas por 10 preguntas con los siguientes contenidos

- Historia del Judo.
- Reglamento.
- Acrobacia.
- Elementos básicos.

SALUDO (Rey)	POSTURA (Shizen)	Agarres (kumi kata)	DESPLAZAMIENTOS (Taisabake)
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tashi – Rey (Tachiwaza)</li> <li>❖ Za – Rey (Ne waza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SHIZEN TAI Postura Natural.</li> <li>MigiShizen Tai (postura fundamental derecha)</li> <li>Hidari- Shizen Tai (postura fundamental izquierda)</li> </ul>	ShitaEriNakaSodeMigi (fundamental derecho) ShitaEriNakaSodeHudari (fundamental izquierdo)	Ayumiashi ---- Pasos normales Suri ashi ----- Un pie sigue al otro
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Postura defensiva o de combate JIGO TAI.</li> <li>Migi – Jigo Tai (postura defensiva derecha)</li> <li>Hidari – Jigo Tai ((postura defensiva izquierda)</li> </ul>		<b>Por el sentido del movimiento se clasifican en:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al frente</li> <li>•Atrás</li> <li>•Lateral derecho</li> <li>•Lateral izquierdo</li> </ul>

Programa de Gradokyu.

Sistema de Grado Kyu a trabajar en estas categorías

En cuanto a las técnicas propias del sistema de grado kyu se proponen sean trabajadas las del 6to y 5to kyu, los niños de 7 años deberán dominar las del 6to y los de 8 años las del 6 y el 5to Kyu.

Grados	6toKyu	5toKyu
Tiempo (meses)	4 -6.	6 -8
Ashi-waza	De-ashi-barai O-soto-gari	O-uchi-gari Okuri-ashi-barai Hiza-guruma
Koshi-waza	Uki-goshi O-goshi Kubi-nage	Tsuri-komi- goshi Harai-goshi Koshi-guruma
Kata-waza	Ippon-seoi-nage	Morote-seoi- nage
Te-waza		
Sutemi-waza		Tomoe-nageUki-waza
Osae-komi- waza	Kesa-gatameMakura-kesa- Gatame Kata-gatamiKami-shiho- gatami Defensay salida	Kusure-kesa-gatame Mune-gatame Yoko-shiho- gatame Tate-shiho- gatameDefensasy salidas
Kwansetsu- waza		Ude-hishigi-juji- gatame Ude-garamiDefensasy salidas
Shime-waza		Hadaka-jimeOkuri-eri-jimeDefensasy salidas
Renraku-waza		
Hangogeki- waza		
Kata		

Ejercicios acrobáticos que deben dominar en esta categoría:



### Indicaciones metodológicas

Por la importancia que revierte para el practicante de Judo el aprendizaje de los ejercicios acrobáticos se hace necesario incluirlos en la parte principal en las clases en estas categorías.

Aspecto a tratar por medios:

#### Historia del Judo:

- Aspectos generales del surgimiento del Judo (creador, fechas).
- Introducción del Judo en Cuba y Guantánamo (fechas, principales características, atletas más destacados)

#### Resultados:

- Voces de mando y marcajes (yime, matte, toketa, sido, wazari, ippón)
- Área de competición, parte del judogi, árbitros, tipos de agarres, penalizaciones.
- Higiene, comportamiento.

#### Terminología básica del Judo:

- Familiarización con los términos básicos en el idioma japonés a partir de los elementos a tratar según la categoría.

#### Pruebas a realizar en las competencias físicas:

Capacidad	Prueba		Medición
Rapidez	1	Carrera de ida y vuelta	Tiempo/sgs
Fuerza	1	Salto largo sin carrera de impulso	Cm
	2	Planchas	Repeticiones en 10 seg
	3	Fuerza de espalda	
	4	Abdominales de tronco	
Flexibilidad	1	Arco	Puntos
	2	Flexión al frente	Puntos
	3	Split (Derecho, Izquierdo y Frente)	Puntos
	4	Elevación de piernas	Puntos

- Taller sobre la nueva forma de competición, y la forma para evaluarla.
- Modelaje de la competencia.
- Encuentro de experiencias pedagógicas
- Elaboración de evaluaciones finales para controlar el desarrollo de la actividad competitiva en el Judo en la categoría 7-8 años

Ya en la tercera etapa se proponen las siguientes acciones:

- Establecer indicadores para evaluar la alternativa aplicada.
- Efectuar controles a los topes y competencias, para controlar y evaluar el desarrollo de la actividad competitiva en el Judo en la categoría 7-8 años
- Diseñar preparaciones metodológicas para retroalimentar y corregir las deficiencias detectadas.

Estas acciones deben enfocarse con el propósito de perfeccionar el proceso, aplicarlas con dinamismo, creatividad y con un carácter flexible a la actualización sistemática.

## **CONCLUSIONES**

Con la aplicación de esta alternativa metodológica se podrá lograr un perfeccionamiento en el momento de las competencias para estas categorías, siendo más objetivos en su proceso de enseñanza de acuerdo a su edad y nivel técnico alcanzado. Además de que los entrenadores contaran con un contenido específico para enseñar y ejercitar en las mismas, no anticipando así, la enseñanza de técnicas más complejas, que no están acorde con esta categoría infantil, para así no violentar el proceso de enseñanza y aprendizaje de los judokas.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Álvarez de Zayas, C. M. (1995). Metodología de la investigación científica. Ciudad de la Habana.
- Addine Fernández, F. (2002). Principios para la dirección del proceso pedagógico. Compendio de Pedagogía. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación.
- Addine Fernández, F. y García Batista, G. (2004). Didáctica: Teoría y práctica. Compilación. Compendio de Pedagogía. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
- Becali Garrido E. (2011). La Fuerza en el Judo de alto rendimiento. Editorial deportes. Ciudad de La Habana.
- China P. S. y Mesa J. M. (1976) Planes y Programas para Áreas Deportivas, Masivas y Especiales. La Habana, Impresora "José A. Huelga.
- Federación Cubana de Judo (2013) Programa Integral de Preparación del Deportista Judo. Editorial deportes. Ciudad de La Habana.
- Puente, F. (2018). Alternativa metodológica para el proceso de enseñanza-aprendizaje de las katas <http://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportesug> Vol. 8 (2018): Número Especial
- García Hernández, M R. (2008) Judo, Versión Metodológica. Editorial deportes. La Habana.
- Jiménez Amaro, J.S y Col. (1991) Programa de Preparación del Deportista Judo. INDER. Tomo I y II. Comisión Nacional de Judo. La Habana.
- Jiménez Amaro, J.S (1991) Programa de Preparación del Deportista Judo. INDER. Tomo I y II. Comisión Nacional de Judo. La Habana.
- Mesa Peñalver J, Leyva Infante R. (2009) Programa de preparación del deportista de judo.
- Valle Lima, A. D. (2007). Metamodelos de la Investigación Pedagógica. ICCP. Ciudad de la Habana.
- Valle Lima, A. D. (2007). Algunos modelos importantes en la investigación pedagógica. ICCP. Ciudad de la Habana.