

**Título:** Metodología especial para la enseñanza de un kata en practicantes de judo que transitan por la etapa de formación inicial en la comunidad Previsora.

**Autor:** Lic. Idelio Dimas Rodríguez Serrano.

Institución: Combinado Deportivo. Camagüey, Cuba

Cargo: Profesor de Judo. 6to Dan.

## **Resumen**

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la correcta ejecución de los elementos básicos y técnicos del Tashi Waza en la práctica del judo, desde las edades tempranas, es que se propone, como objetivo fundamental, en el presente artículo, brindar una metodología para la enseñanza de un kata a niños practicantes de judo en la categoría 8/9 años en formación inicial, contribuyendo al desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje de ambos sexos, dicho Kata recoge algunos elementos técnicos del Tashi Waza, en correspondencia con las exigencias técnicas del grado Kyu, los cuales contribuyen a consolidar la base para el aprendizaje de las técnicas.

Para el desarrollo de la investigación se aplicaron diferentes métodos de investigación tanto del nivel teórico como son el histórico lógico, analítico sintético, inductivo deductivo y el enfoque de sistema, así como métodos del nivel empírico, como fueron encuestas, análisis de documentos y métodos en el orden estadístico; cálculo porcentual que nos permitió comparar los datos obtenidos en el pre-experimento en relación con el experimento al aplicar la metodología, constatando en la práctica la efectividad del kata dirigido a la elevación del nivel técnico táctico del Tashi waza en la categoría 8/9 años en ambos sexos en la comunidad de niños investigada, teniendo en cuenta dos aspectos fundamentales como son su formación técnica y educativa basándonos en los aspectos fundamentales de la preparación en esta categoría, así como el sistema de formación de valores para estas edades a través del judo, lo que a través del análisis de los resultados permitió arribar a conclusiones y recomendaciones precisas.

## **Introducción**

El judo es un deporte que posee una serie de características que lo hacen importante en la mayoría de los países de todo el universo, entre las que se pueden destacar, el ser portador de una influencia formativa desde las edades tempranas, lo que hace que sea acogido por muchos como el deporte elegido para ser practicado: sin embargo, todas las bondades que aporta no se materializan, sino se dirigen con un sentido tecnológico de avanzada, apoyado

en los adelantos científicos propios del entrenamiento deportivo, orientado a la formación de talentos desde el eslabón primario.

El sistema competitivo establecido en el Judo a partir de 1992 con el surgimiento de las pruebas técnicas en los campeonatos nacionales de categorías infantiles y posteriormente a los escolares que estas competencias se dividan en dos momentos uno en que se evalúa la parte técnica de forma individual, brindando una especial importancia a los elementos básicos en la formación del atleta y por formar está una parte específica del proceso evaluativo de estas categorías en formación inicial y otro momento en que se realiza la parte competitiva ambos resultados se suman y dan los resultados finales por equipo.

A pesar que los resultados obtenidos por nuestros atletas escolares en las pruebas técnicas de los últimos 5 años no han sido del todo deficientes, siendo del criterio que todavía persisten dificultades en el dominio de los elementos técnicos de base, motivado por dar los entrenadores mayor importancia a la preparación competitiva que al proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos básicos en estas edades, por lo cual nos hemos dado a la tarea de investigar sobre el tema, teniendo en cuenta además que la enseñanza de los elementos básicos en el judo, constituyen una línea de investigación nacional en nuestro deporte.

La valoración de estas deficiencias en el desenvolvimiento técnico y táctico de los judocas, nos conduce a plantear la siguiente:

**Situación problemática:** Insuficiencias en la ejecución de los elementos técnicos del Tashi waza en niños y niñas que transitan por la etapa de formación inicial en la comunidad Previsora del municipio Camagüey.

**Problema científico:** ¿cómo contribuir a la correcta ejecución de los elementos técnicos del Tashi waza en niños y niñas de 8/9 años de judo que transitan por la etapa de formación inicial en Camagüey, Cuba?

**Objetivo:** Elaborar una metodología especial para un kata que facilite el proceso de enseñanza aprendizaje del Tashi Waza en niños y niñas de 8/9 años que transitan por la etapa de formación inicial en Camagüey Cuba.

## **DESARROLLO:**

### **Población y Muestra:**

Para la realización de la investigación se escogió la población de niñas y niños practicantes de judo en el combinado deportivo, perteneciente a la comunidad infantil de la ciudad de Camagüey, en esta area deportiva la población la conforman 18 niños y niñas de la categoría 8/ 9 años, siendo escogidos como muestra de forma intencional su totalidad lo que representa el 100%, haciendo

representativa la misma, cumpliendo para ello los siguientes requisitos: 9 del sexo masculino y 9 del sexo femenino, el nivel escolar: tercer y cuarto grado, con una experiencia en el deporte como mínimo 2 años de práctica en el mismo.

### **Metodología:**

Esta investigación se desarrollo en el periodo comprendido de Enero del 2010 a Marzo del 2011. Se conformó el marco teórico para determinar los criterios de los autores en relación a los aspectos históricos y sociales de la evolución del Judo desde su surgimiento hasta la actualidad, así como de las kata desde la perspectiva de los atletas que se inician en el deporte de judo,

Para dar cumplimiento a las tareas que desde diferentes direcciones tributan al logro del objetivo central se seleccionaron métodos del nivel teóricos y empíricos de la investigación científica, además con la finalidad de procesar los datos obtenidos fueron utilizados métodos matemáticos y estadísticos.

### **De nivel Teórico:**

**Análisis - Síntesis:**

**Inductivo- Deductivo**

**Histórico- Lógico**

**Método de enfoque de sistema**

### **Método del Nivel Empírico:**

**Revisión Documental**

**Observación científica**

**. Medición**

**Técnica de encuesta:**

**Pre-experimento/ Experimento**

### **Métodos del nivel Estadístico Matemático:**

**Cálculo porcentual: Estadística Descriptiva inferencial:**

**RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL.** Los resultados obtenidos en el examen técnico en la competencia municipal de Marzo del año 2010 a marzo del 2011 en la categoría 8/9 años de la comunidad Previsora, se pudo valorar que las mayores dificultades técnicas estuvieron enmarcadas en: las deficiencias que presentan los niños y niñas en la ejecución de los elementos básicos como son: las posturas, los desplazamientos y desequilibrios, demostrando que los mismos sirven de referencia para la iniciación y constituyen el soporte de las acciones técnicas en los niveles de base del judo, al asimilar las habilidades más elementales que les permitirán formar parejas.

Los resultados de la encuesta aplicada a entrenadores y profesores, arrojaron que:

El 100 % de los profesores concuerdan con la importancia que tiene el dominio de los elementos básicos y su incidencia en el desarrollo técnico táctico en la pregunta # 1, así como en la pregunta # 2, el 100% esta de acuerdo en que la utilización de métodos y medios para la enseñanza de algún elemento técnico es esencial en el éxito dentro del proceso de enseñanza –aprendizaje, pero que no cuentan exactamente con una metodología diseñada a tales efectos, la pregunta # 3 arroja en un 87% que no se conoce de manera oficial un kata diseñado para las categorías pioneriles, en la pregunta # 4 referente a las características que debe poseer un kata considera el 89% que: de fácil ejecución, su contenido deberá ser entretenido y ameno, el niño podrá valorar su propia ejecución, debe ser concebido para realizarlo en parejas En la pregunta # 5 se reconoce a un 97% que la practica del los Kata desde las edades tempranas, tanto en la formación de de valores éticos y estéticos, como en la técnica del niño y por ultimo la pregunta # 6 donde se plantea que existen tres criterios de organización del contenido: Niveles de profundidad de los elementos técnicos del Tashi waza y el Ne waza, sistema competitivo de esta categoría el cual establece dos momentos: un examen técnico y la parte competitiva y sistema de habilidades técnicas a lograr según los 6to y 5to grados kyu para un 92%.

### **Metodología especial para la enseñanza de un kata que facilite la enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos del TASHI WAZA del Judo para niños y niñas de 8/9 años que transitan por la etapa de formación inicial.**

#### **Estructura de la metodología**

Etapas de la investigación:

**1ra Etapa: Fundamentación:** Necesidad de incorporar nuevos esquemas motrices donde se combinen los elementos básicos y técnicos del Tashi waza en niños y niñas que se inician en la práctica de Judo

**2da Etapa: Desarrollo:** Elaboración del contenido de la metodología de la kata.

**3ra Etapa: Validación práctica:** Validación Práctica de la metodología de la kata.

#### **1ra Etapa: Fundamentación de la metodología.**

**Objetivos para las areas deportivas en la base**

**Educativos.**

- Fomentar hábitos de conducta que permitan enfrentar los problemas socio-deportivos, con una aptitud consciente, apoyados en normas éticas y estéticas del judo.
- Promover sentimientos de cuidado al medio ambiente.
- Convertir los principios ideológicos políticos y morales en convicciones personales que faciliten la orientación correcta de la conducta.

#### **Instructivos.**

- Alcanzar un estado óptimo de las habilidades técnico-tácticas y capacidades motrices, que faciliten el logro de los objetivos específicos de cada categoría.

#### **Otros aspectos valorados fueron:**

- **Características de los niños de 8 y 9 años de edades.**
- **Desde el punto de vista epistemológico:**
- **Fundamentación desde el punto de vista filosófico.**
- **Desde el punto de vista social.**
- **Desde el punto de vista educativo y de formación de valores:** recogiera la esencia del humanismo sobre la base de un código moral del judoca.

**Segunda Etapa: Desarrollo de una metodología especial de un kata que facilite la enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos del TASHI WAZA del Judo para niños y niñas de 8/9 años que transitan por la etapa de formación inicial.**

**Objetivo General de la metodología Especial:** Brindar a los profesores de las áreas deportivas de base en la comunidad, una herramienta metodológica para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos de Tashi waza en niños y niñas en formación inicial en el Judo, como elemento desarrollador de conductas sociales y estilo de vida que recogiera la esencia del humanismo sobre la base de un código moral del judoca y la divulgación de la práctica del judo en la comunidad.

#### **Contenido de la Kata:**

- **Marcialidad y saludo:**

**Objetivo específico:** Desarrollar en los niños y niñas una correcta marcialidad en la ejecución del kata, demostrando cortesía, modestia y honor, valores presentes en el código moral del judoca.

#### **Pasos metodológicos del saludo:**

- Enseñar cómo saludar.

Saludo para las hembras: parados, piernas unidas vista al frente, brazos al frente palmas de las manos sobre la parte delantera de los muslos, realizar una leve reverencia al frente sin bajar la vista.

Saludo para los varones: IDEN al anterior, solo que los brazos en los varones, se colocan lateral al cuerpo, palmas de las manos apoyadas en los laterales de los muslos.

- Enseñar cómo caminar,
- Enseñar cómo desplazarse durante la ejecución.
- Estos aspectos deben estudiarse por separado e integrarlo al grupo que se está estudiando.

### **1er grupo: ASHI-WAZA (técnicas de pierna)**

- Objetivo específico: Desarrollar el estado óptimo de las habilidades técnico-tácticas del ASHI-WAZA (técnicas de pierna) de cada categoría.

#### **Contenido:**

- De Ashi Barai
- Sasae – Tsurikomi – Ashi

#### **Pasos metodológicos para su enseñanza.**

- Saludo antes de entrar al tatami.
- Entrada al Tatami en desplazamiento Ayumi-Ashi-Shintai.
- Parada en postura natural neutra.
- Paso al frente realizar agarre fundamental manga solapa en postura media por la derecha para ambas técnicas.
- En la técnica Sasae Tsurikomi Ashi, el Tori realiza desplazamiento atrás en tres pasos por la derecha, **Uke** realiza desplazamiento al frente, **Tori** realiza desequilibrio (Kuzushi) diagonal derecha atrás.
- En la técnica De Ashi Barai, el tori realiza desplazamiento lateral derecho a tres pasos se realiza la proyección. El uke se desplaza con pierna derecha al frente.
- Tori y **Uke** realizan una media vuelta a quedar de espaldas uno del otro realizan tres pasos en Tsurikomi-Ashi para quedar separados mientras se arreglan el Judogui, ambos realizan giro por el lado donde se encuentra el juseki (jurado)

### **2do grupo: KOSHI-WAZA. (técnicas de cadera).**

Objetivo específico: Desarrollar el estado óptimo de las habilidades técnico-tácticas del KOSHI-WAZA. (técnicas de cadera) de cada categoría.

- **O-goshi**
- **Tsurikomi- goshi**

### Pasos metodológicos para su enseñanza

- Paso al frente en Tsuji-Ashi a realizar agarre fundamental en postura media derecha para ambas técnicas
- En la técnica **Tsurikomi- goshi**, el Tori realiza desplazamiento atrás por la derecha, al segundo paso, se realiza kusushi al tercer paso se realiza la proyección.
- En la técnica **O- GOSHI**, el tori realiza desplazamiento atrás, al segundo paso, desliza el agarre de la mano derecha agarrando la cadera del uke y provocando el desequilibrio para realizar la proyección.
- Tori y **Uke** realizan una media vuelta a quedar de espaldas uno del otro realizan tres pasos en Ajumi Ashi para quedar separados mientras se arreglan el Judogui, ambos realizan giro por el lado donde se encuentra el joseky (jurado)

### 3er Grupo: Kata-waza (técnicas de hombro)

Objetivo específico: Desarrollar el estado óptimo de las habilidades técnico-tácticas del Kata-waza (técnicas de hombro) de esta categoría.

- Ippon seoi nage.
- Seoi nage.

### Pasos metodológicos para su enseñanza

- Paso al frente en Tsuru-Ashi a realizar agarre fundamental.
- En la técnica Ippon seoi nage, **Tori** realiza desplazamiento atrás, en el segundo paso se realiza desequilibrio el agarre del brazo de ataque se coloca por debajo de la axila del uke y en el tercer paso se ejecuta la proyección,
- En la técnica Seoi nage, **Tori** realiza desplazamiento atrás, en el segundo paso desplaza la pierna derecha al frente provocando el kusushi, tercer paso se ejecuta la proyección.
- Tori y **Uke** realizan una media vuelta a quedar de espaldas uno del otro realizan tres pasos en Ajumi Ashi para quedar separados mientras se arreglan el Judogui, ambos realizan giro por el lado donde se encuentra el joseky (jurado)

### Métodos a utilizar en la enseñanza de la kata: Método de repeticiones

Medios a utilizar en la enseñanza de la kata: Podemos definir cuatro medios específicos, que son fundamentales en el progreso de los practicantes que se inician en el judo:

#### 1. **El uchi komi.**

2. **El randori.**
3. **El shihai o el combate**
4. **La practica del kata**

**Procedimientos organizativos a utilizar en la enseñanza de la kata:** Frontal Individual, en parejas y tríos.

**Evaluación:** La evaluación del cumplimiento de los objetivos de cada grupo, se efectuara en dependencia de lo planificado por el profesor de esta categoría el cual establece dos momentos: un examen técnico individual y la parte competitiva en parejas, según establece la convocatoria municipal para esta categoría.

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS KATAS.**

- Cerciorarse que los alumnos dominen las técnicas que integran el Kata a enseñar.
- Enseñar el Kata por grupos y no pasar para el siguiente grupo hasta que no se domine el anterior.
- Después de haber estudiado por separado cada grupo y llegado a un grado de ejecución aceptable, se procede a la práctica del Kata completo, es importante que antes de cada
- ejecución, que en principio no debe pasar de una por clase, se proceda a dos o tres marcajes, que es la ejecución sin proyecciones.
- En esta etapa de aprendizaje es importante recalcar en la memorización de la secuencia, en la correcta ejecución de cada técnica individual, y no dejar pasar errores sin rectificar, manteniendo la premisa que “si los errores no se corrigen a tiempo, cuesta mucho más esfuerzo eliminarlos. En la realización podemos distinguir cinco niveles:
  - ✚ 1er Nivel: Memorización de las secuencias.
  - ✚ 2do Nivel: Ma-ai Las distancias en la ejecución.
  - ✚ 3er Nivel: Ritmo de la Kata.
  - ✚ 4to Nivel: Fortaleza.
  - ✚ 5to Nivel: Perfección.
- El perfeccionamiento abarca dos líneas; una la realización técnica y la otra la preparación física personalizada.

**Sistema de evaluación para la competición:** Las parejas deberán aplicar todas las técnicas establecidas para su grado kyu. Por lo que le serán atribuidas notas en escala del 0 a 10 puntos como forma de evaluación.

- ✓ En la evaluación técnica: será aplicada una nota por cada técnica.
- ✓ Presentación estética: será atribuida una nota por el saludo y por la armonía.



### **TERCERA ETAPA: VALIDACIÓN PRÁCTICA DE LA METODOLOGÍA ESPECIAL PARA LA ENSEÑANZA DE KATA.**

El autor para determinar y comparar la efectividad en la práctica del kata elaborado con la finalidad de facilitar la enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos del Tashi waza del judo para niños y niñas que transitan por la etapa de formación inicial, se introdujo de forma práctica e intencional la propuesta en coordinación con directivos y profesores del Combinado Deportivo de una comunidad escolar durante el curso 2010- 2011. Esta propuesta fue insertada en la planificación de los 3 entrenadores de Judo que allí desempeñan su labor pedagógica y ejecutada por los mismos en el período de siete meses, comprendidos de Septiembre del 2010 a marzo del 2011 con una dosificación de tres veces por semanas, teniendo en cuenta los resultados obtenidos el diagnóstico precedente donde luego de su aplicación desde el punto de vista competitivo en su competencia municipal. Luego de aplicada la metodología de kata, se volvieron utilizar los mismos instrumentos investigativos con los cuales se evaluó el diagnóstico inicial dirigidos a la evaluación técnica, tomados del programa de enseñanza, asumidos y adaptados a la investigación, cuyos resultados fueron: la valoración cuantitativa de los resultados obtenidos luego de la aplicación práctica de la metodología para la enseñanza de un kata propuesta como se refleja en la (Tabla # 3)

Al aplicar la estadística descriptiva inferencial( tabla # 4 y 5 ) con el objetivo de procesar estadísticamente los mismos, comparar los resultados de la prueba técnica inicial y final en el ambos sexos, se pudo constatar que al relacionar cada uno de los indicadores como desviación estándar, coeficiente de variación y la media aritmética arrojo que la correlación obtenida es de -- 035634 por lo que la interrelación que se establece es débil, es decir, las medias estimadas con respecto a las evaluaciones de ambas evaluaciones es significativa al aceptarse la siguiente hipótesis alternativa  $T < - 2.58$  ó  $t > + 2.58$ , para un nivel de significación de 0.010. Lo mismo ocurre en el caso de los resultados competitivos en este sexo donde correlación obtenida es de -0,6324 por lo que la interrelación que se establece es débil, ya que las medias estimadas con respecto a las evaluaciones de ambas pruebas marcan diferencias significativas a favor de la efectividad de la metodología para la enseñanza de un kata aplicada a esta muestra.

Tabla # 4. Comparación de los resultados antes y después de la aplicación de la metodología del equipo masculino

RESULTADOS ESTADÍSTICOS (MASCULINO)							
Indicadores	RESULTADO INICIAL			RESULTADO FINAL			CORRELACION PEARSON
	S	M	CV	S	M	CV	
Prueba técnica	0,229	5,36	4,274	0,122	8,96	1,366	-035634

	1			4			
Resultado competitivo	0,158 1	5,00	3,162	0,033 1	9,98	0,330 6	-0,6324

Tabla # 5. Comparación de los resultados antes y después de la aplicación de la metodología del equipo femenino.

RESULTADOS ESTADÍSTICOS (FEMENINO)							
Indicadores	RESULTADO INICIAL			RESULTADO FINAL			CORRELACIÓN PEARSON
	S	M	CV	S	M	CV	
Prueba técnica	0,158 1	5,00	3,162	0,169 1	8,90	1,900 5	-0,6231
Resultado competitivo	0,168 1	5,00	3,362	1,729 0	7,10	24,35	-0,0060

### **Conclusiones**

1. El estudio de los presupuestos teóricos de la investigación permitió reconocer que la compleja sistematización de las acciones en el Judo puede ser organizada metodológicamente a partir del criterio integrador que nos aporta la concepción de crear una kata, intercalando en su desarrollo con el objetivo de aumentar el sistema de habilidades técnicas del Tashi waza en niños y niñas practicantes de judo que transitan por la etapa de formación inicial.
2. El diagnóstico realizado a los niños y niñas investigado denotó que existen insuficiencias en los elementos básicos del tachi waza detectándose la mayor dificultad en los agarres, los desplazamientos y los desequilibrios, factores que conllevan a la ejecución incorrecta y descoordinada de las técnicas de este grupo.
3. Los resultados del estudio de diversas investigaciones, revisiones bibliográficas sobre el tema y documentos oficiales del deporte, conjuntamente con los resultados del diagnóstico y el criterio emitido por los entrenadores posibilitó determinar en plena coincidencia, que las características que debe poseer un Kata en edades de iniciación debe ser: de fácil ejecución, entretenido y ameno, donde el niño pueda valorar su propia ejecución y ser concebido para realizarlo en parejas o de forma individual.
4. La estructura de la kata en cuanto a su contenido quedó integrada por: Los elementos técnicos del Tashi waza, ASHI-WAZA (técnicas de pierna), KOSHI-WAZA (técnicas de cadera), Kata-waza (técnicas de hombro)

5. La implementación de la metodología diseñada para la enseñanza de Kata en edades de iniciación en el judo, demostró que: motiva a los niños y niñas al consolidar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos básicos y técnicas del Tashi waza, logrando ejecuciones más coordinadas y eficaces, además de sentir la necesidad de aprender, ser creativos, ordenados y reconocidos en cada una de nuestras actividades, contribuyendo además a su formación integral dentro de la comunidad.

### **Bibliografía.**

1. "Análisis y reflexiones sobre la preparación de Barcelona y su proyección para Atlanta. Consejo técnico asesor del INDER... [Et Al] – La Habana: Material mimeografiado. INDER, 1992.
2. . Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo / P Bruggemann, M. Grosser, y F. Zintl -- México Editorial Roca, S.A., 1990.
3. Adams Neil. Las Luxaciones. SERIE JUDO MASTERCLASS / Neil Adams - Barcelona: Editorial Paidotribo, 1993.
4. Adams Neil. Los Agarres. SERIE JUDO MASTERCLASS / Neil Adams – Barcelona: Editorial Paidotribo, 1993.
5. Alvarez Z. Carlos M.. "Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior Cubana.", Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias / Carlos M Alvarez Z.-- La Habana, 1989.
6. Alvarez Z., Carlos M. "La escuela en la vida. Didáctica" / Carlos M Alvarez Z.-- Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999.
7. Alvarez Z., Carlos M. El objeto de estudio de la didáctica y los objetivos de la enseñanza, Ministerio de Educación Superior / Carlos M Alvarez Z.-- Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998.
8. Alvarez Z., Carlos M. Hacia una Escuela de Excelencia. Colección ALSI / Carlos M Alvarez Z.-- Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.
9. Baranov. A. Pedagogía / A. Baranov -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989.
10. Becali A. Análisis de la Estructura de la Técnica en Judo y su Relación con los Elementos Básicos. Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. Tutor: Manuel Copello Janjaque / A. Becali -- La Habana: ISCF, 1989