

# 13

Fecha de presentación: septiembre, 2018

Fecha de aceptación: diciembre, 2018

Fecha de publicación: enero, 2019

## CONDICIONES

QUE DEBE POSEER EL JUDOKA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS COMBATES EN LA ETAPA DE INICIACIÓN

### **CONDITIONS THAT JUDO PLAYER MUST HAVE FOR THE EXECUTION OF THE COMBATS IN THE INITIATION STAGE**

Maelys Espinosa Mildestein<sup>1</sup>

E-mail: [maelys@inder.cu](mailto:maelys@inder.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5824-3142>

José Luis Santana Lugones<sup>1</sup>

Abundio González Pascual<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba.

#### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Espinosa Mildestein, M., Santana Lugone, J. L., & González Pascual, A. (2019). Condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 101-106. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

#### RESUMEN

Los componentes de la preparación del deportista se definen como los contenidos básicos que abarcan la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica, de cuyo arsenal se nutre el judoka para lograr un alto nivel de disposición en la competencia. El estudio de la interrelación entre los contenidos de la preparación y las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación, propician la aplicación de metodologías eficientes para la enseñanza del Judo en correspondencia con las exigencias del enfrentamiento deportivo.

**Palabras clave:** Judo, iniciación, preparación.

#### ABSTRACT

The components of the sportsman's preparation are defined as the basic contents that embrace the physical preparation, technique, tactics, psychological and theoretical, of whose arsenal the Judo player is nurtured to achieve a high disposition level in the competition. The study of the interrelation among the contents of the preparation and the conditions that the Judo player should possess for the execution of the combats in the initiation stage, propitiates the application of efficient methodologies for the teaching of Judo in correspondence with the demands of the sport confrontation.

**Keywords:** Judo, initiation, preparation.

## INTRODUCCIÓN

La preparación deportiva constituye un proceso pedagógico a largo plazo, que comprende tres etapas: la selección del talento deportivo, la iniciación deportiva, la de especialización y maestría deportiva (Matveev, 1977). Estas etapas están bien diferenciadas por los niveles de preparación que progresivamente va alcanzando el deportista y por los componentes de la preparación para cada momento.

Al respecto, Matveev (1977), citado por González (2016), plantea que durante las mismas en el proceso de preparación del deportista hay tres fases fundamentales: preparación básica, realización máxima de las posibilidades deportivas y longevidad deportiva.

La etapa de iniciación en su fase de preparación básica, según este autor, tiene una duración aproximada de 4 a 6 años, con oscilaciones considerables que dependen del talento del individuo y de las particularidades del género deportivo elegido para la especialización.

El objetivo de la fase de preparación básica en la etapa de iniciación del judoka, consiste en:

- Sentar un fundamento íntegro de futuros logros deportivos.
- Asegurar el desarrollo armónico del organismo.
- Elevar el nivel general de las posibilidades funcionales del deportista.
- Crear en el deportista una rica reserva de diversos hábitos de movimientos y habilidades.
- Formar las bases iniciales de la maestría deportiva.

Es importante señalar que en este proceso de entrenamiento a largo plazo se debe tener en cuenta el desarrollo individual alcanzado por el judoka y los diferentes periodos críticos o periodos sensitivos de la edad. Estos periodos críticos o periodos sensitivos de la edad se definen como aquellas fases sensibles del desarrollo especialmente favorable para el asentamiento de determinados factores de rendimiento deportivo-motor, donde la entrenabilidad es especialmente elevada

En este sentido, resulta esencial la posibilidad de interactuar, durante los entrenamientos, con los componentes de la preparación del deportista. Para el presente trabajo son asumidos los criterios de los autores Matveev (1977); Platonov (1984); y Weineck (1988), al tratar los términos de los componentes de la preparación del deportista, y definirlos como los contenidos que abarcan la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica, los cuales por su importancia se abordan en la formación del judoka en la etapa de iniciación, en la fase de preparación

básica, lo que permite crear las bases para la posterior especialización.

La conjugación racional de estos componentes, en función de las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación, propician el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo que garantizan el dominio de las habilidades específicas del Judo y su aplicación eficiente durante el combate o competencia.

El aprendizaje debe exhibir las posibilidades más cercanas a la realidad, para que el judoka utilice los conocimientos, hábitos, habilidades y pueda modelar, desde distintas aristas, el combate. Por tales motivos se hace necesario la aplicación de metodologías eficientes que interrelacionen desde su concepción y funcionamiento los componentes de la preparación en función de las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación.

## DESARROLLO

Al determinar el grado de asimilación y dominio de los movimientos, es necesario considerar las condiciones de su ejecución (Zatsiorski, 1989).

En el caso específico del Judo, el desarrollo de los diferentes componentes de la preparación en la etapa de iniciación, intentan asegurar el desarrollo armónico del organismo hacia un elevado nivel general de las posibilidades funcionales creando una rica reserva de diversos hábitos de movimientos y habilidades.

Las habilidades desempeñan una función fundamental en la iniciación del Judo, su esencia radica en que constituyen la fase introductoria de cualquier acción que se pretenda dominar.

Autores como Palaima (1992), citado por Leyva (2007), plantean que las habilidades son la primera fase del dominio de las operaciones laborales, señalando que en la habilidad, alguna operación puede no ser totalmente perfecta, cometándose algunos errores, conteniendo movimientos superfluos, requiriendo esfuerzos excesivos y provocando un agotamiento innecesario, destaca que mediante el efecto de largos entrenamientos el alumno aprende a realizar la acción técnicamente correcta y su habilidad se convierte en destreza finalmente.

Cuando hablamos de habilidades en esta investigación, se parte de la definición asumida por Copello (2001), según la cual, las habilidades constituyen el dominio de acciones que permiten una regulación racional de la actividad con ayuda de los conocimientos y hábitos que el sujeto posee.

Entre las habilidades específicas fundamentales que debe poseer el judoka y que forman parte de su iniciación podemos citar: agarrar, halar, empujar, defender, segar, barrer, controlar, girar, obstaculizar, atacar, trasladarse, desplazarse en bipedestación, desplazarse decúbito supino, decúbito prono, esquivar, relacionar, contraatacar y combinar.

El proceso de formación y desarrollo de estas habilidades debe realizarse de manera ordenada, expresándose en diferentes grados de sistematicidad, con el objetivo de lograr el dominio de las acciones más complejas sobre la base de las habilidades más simples que forman su estructura.

Las habilidades específicas conjuntamente con las capacidades constituyen el soporte que garantiza el dominio de las acciones técnico-tácticas del Judo. Según Vigotsky (1994), las capacidades son formas de actuación complejas y en ellas se integran los conocimientos, los hábitos y las habilidades.

El Judo es un deporte que combina perfectamente las capacidades físicas condicionales con las capacidades físicas coordinativas. Para Harre (1973), las capacidades motrices condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular.

Las capacidades coordinativas, en su esencia, marcan diferencias con las condicionales y el aprendizaje y perfeccionamiento técnico – táctico, pero a su vez están tan estrechamente relacionadas, que determinan el desarrollo exitoso de la preparación física y técnica deportiva (Ranzola, 1989).

Autores como Frey (1977), citado por Wieneck (2005), plantean que las capacidades coordinativas habilitan al deportista para dominar, de forma segura y económica, acciones motoras en situaciones previstas e imprevistas, y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad.

Según Verkhoshansky (2002), la coordinación es la capacidad de regular las fuerzas externas e internas presentes en la resolución de la tarea motora, para lograr el resultado exigido en el aprovechamiento eficaz del potencial motor del deportista.

Las capacidades coordinativas experimentan un mayor avance en su desarrollo entre los siete años y la aparición de la pubertad, período muy importante por la maduración más rápida del Sistema Nervioso Central (SNC) lo cual favorece el aprendizaje de acciones motoras complicadas.

En el caso específico del Judo durante la iniciación, las capacidades coordinativas son indispensables para actuar rápidamente ante las situaciones inesperadas que se presentan en el combate, especialmente el equilibrio, la anticipación y el acoplamiento.

El equilibrio para los judokas es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo en una postura estática o en desplazamiento y de conservar o recuperar dicho estado en los casos en que se altere.

En tanto la anticipación es la capacidad de responder con anterioridad a las situaciones inesperadas del combate con respuestas definidas o también la capacidad de predicción de los movimientos del contrario a partir de información preliminar.

Otra capacidad coordinativa esencial lo constituye el acoplamiento, entendido por la habilidad del judoka de coordinar intencionalmente movimientos parciales de la cabeza, del tronco o de las extremidades, entre sí y en relación con un movimiento de todo el cuerpo dirigido a un objetivo determinado, como por ejemplo en las fintas y combinaciones.

En este sentido, según Weineck (2005), se puede ver que los judokas mejor entrenados en el aspecto coordinativo aprenden la ejecución técnica correcta con mayor velocidad que aquellos que disponen de un repertorio de movimientos escasos y, por tanto, de una base coordinativa limitada. Por ello recomienda trabajarse desde la iniciación con vistas a la ampliación del repertorio de movimientos, a la formación de técnicas básicas y a la mejora continuada de los factores de rendimiento físicos.

No obstante, las capacidades coordinativas, en el rendimiento deportivo, solo resultan eficaces en interacción con las capacidades físicas condicionales e inversamente las capacidades físicas condicionales necesitan para su desarrollo y consolidación de las capacidades coordinativas, pues estas permiten lograr el dominio de las acciones técnico-tácticas indispensables en el proceso de preparación del judoka.

Relacionado con ello, Suárez (2008); y Cárdenas (2014), citados por González (2016), plantean que «la preparación del judoka es una actividad compleja donde intervienen múltiples factores; dentro de ellos, el acondicionamiento técnico-táctico tiene una influencia fundamental en el rendimiento competitivo; las preparaciones: física, teórica y psicológica, así como las formas de control deben estar dirigidas a garantizar la eficiencia en la aplicación de la técnica y lo táctico durante el enfrentamiento deportivo».

La acción técnico - táctica posee un grupo de indicadores que al transformarse en fines de la acción adoptan una función táctica y obtienen un objeto de realización más complejo. Para Verjoshansky (2002), la teoría de la técnica deportiva contiene dos conceptos esenciales: técnica deportiva y maestría técnico-deportiva.

Por técnica deportiva se concibe un sistema de movimientos organizados para la resolución de una tarea motora concreta durante el combate, mientras que por maestría técnico-deportiva se entiende la habilidad del atleta para utilizar de forma efectiva su potencial motor en las condiciones de entrenamiento y competencia.

Se puede observar que el concepto de técnica deportiva dado es coherente con las tendencias actuales; sin embargo, en el caso de la definición de maestría técnico-deportiva, se aprecia un acercamiento a lo que históricamente se conoce como táctica, pues se hace referencia a la utilización eficaz de la técnica en condiciones de oposición, ya sea durante el entrenamiento o la competición.

En correspondencia con ello, Leyva (2007), expresa que en el caso de los deportes de combate la acción técnica se produce a expensas de las oportunidades que el oponente brinda o de las que es capaz de crear producto de inducciones engañosas.

La preparación técnica en la etapa de iniciación no puede realizarse de manera aislada e independiente: Se debe tener en cuenta, desde el propio comienzo del desarrollo de las habilidades, la aplicación de las técnicas en situaciones de interrelación con el adversario, logrando así su eficiencia y eficacia durante el combate, objetivo principal de la preparación del judoka.

En consecuencia, la formación del sistema de movimientos se produce durante la conmutación repetida de las tareas de familiarización, dominio y empleo, realizada cada vez a un nivel más alto de exigencia. Esto se continúa mientras no se haya alcanzado una utilización confiable del ejercicio que se estudia, con un empleo lo suficientemente completo de las posibilidades motoras existentes para el logro del resultado (Donskoi, 1971).

Otro componente a tener en cuenta para mantener, aumentar o mejorar el rendimiento competitivo, así como el bienestar del judoka en la etapa de iniciación, lo constituye la preparación psicológica, la cual hace referencia al desarrollo de las capacidades y habilidades propias de esta preparación.

Los judokas deben superar la fuerza física que el contrario impone, la táctica que utiliza, así como la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos y defensivos, y todo ello debe hacerlo bajo un clima de alta

tensión, por cuanto el judoka, individualmente, tiene toda la responsabilidad para intentar alcanzar la victoria sobreponiéndose a cualquiera de las barreras psicológicas

En este deporte las acciones se desarrollan con gran rapidez y dinamismo, en periodos de tiempo y espacio delimitados, en su mayor parte, por el reglamento, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones del combate, determinados estos por la capacidad coordinativa del esfuerzo, en función de las acciones que realice el adversario.

Por tanto, el judoka, en la etapa de iniciación, requiere del desarrollo, altamente especializado, de un conjunto de percepciones, que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los elementos técnicos que ejecuta. Entre las percepciones, un papel importante lo tienen las de los movimientos propios al realizar las acciones técnicas.

Es característico en el Judo, la necesidad que tiene el judoka de recurrir a una exacta apreciación de la duración de los movimientos que tiene que realizar en correspondencia con los que ejecuta el adversario, de ahí la necesidad de un desarrollo especial de la percepción del tiempo; el judoka, en la etapa de iniciación, debe poseer una alta agudeza para valorar el tiempo en que trascurren las acciones, así como el tiempo general en que se da el combate.

Dentro del proceso de entrenamiento ellos deben lograr un alto perfeccionamiento de la llamada percepción muscular. Este desarrollo con el paso de los años llega a tal punto, que trasciende el dominio de los hábitos técnicos, pues sin ver los movimientos del contrario, pero en contacto con él, pueden ejecutar una acción ofensiva o defensiva por medio de la información que brinda la percepción muscular.

En el proceso de perfeccionamiento de la maestría técnico-deportiva en el Judo, tiene un especial significado el percibir y recordar las acciones técnicas lo más exactamente posible, tratando de repetirlas, recordarlas y como consecuencia, fijarlas en la memoria, es este el principio más correcto para educar la percepción muscular.

Los judokas, desde la etapa de iniciación, están sometidos a la pérdida de la posición bípeda, es decir a las caídas y a las posiciones decúbito prono y supino. Estas características de alto dinamismo y cambios bruscos de posiciones, que ocurren en el combate exigen el perfeccionamiento de las sensaciones de equilibrio, las cuales les permiten adaptarse y atemperarse a las exigencias del combate.

En esta etapa, resulta imprescindible desarrollar la capacidad de reacción compleja a fin de ofrecer soluciones

variadas a las diferentes situaciones de ataque y defensa que ejecuta el adversario, donde las intenciones de respuestas son desconocidas para el judoka, teniendo que adivinar, intuir o descubrir las mismas, para poder anticiparse.

Debido a que sus acciones se ejecutan en un área limitada es preciso el desarrollo de la orientación espacial. En tal sentido, el judoka, en ocasiones, a veces está privado de la percepción visual para determinar si está lejos o cerca de la línea límite del tatami, teniendo que acudir a la capacidad de valorar con exactitud el espacio en que se encuentran y orientarse en esta dirección para tomar una decisión apropiada.

De ahí que la orientación espacial sea imprescindible para la obtención de buenos resultados competitivos en la etapa de iniciación del judoka. Ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la postura correcta y estar a tiempo y en forma en el momento dado, son los aspectos más importantes en la orientación espacial y desde luego, temporal.

También juegan un papel importante en su preparación, la concentración y distribución de la atención, pues este debe ser capaz de descubrir las intenciones del adversario y valorar sus diferentes puntos de acción a partir de los movimientos y desplazamientos que realice.

Estas características de la atención son las que le permiten a los judokas, en la iniciación, utilizar toda la información necesaria, y en consecuencia, elaborar las respuestas que más se ajustan a las situaciones variadas que se presentan en el combate.

Un aspecto relevante en este deporte es la educación de las cualidades volitivas, pues demanda judokas con un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia y el autocontrol, cualidades que determinan un desempeño exitoso durante los combates.

Asimismo, el componente teórico juega un rol importante dentro de la preparación intelectual del judoka en la etapa de iniciación, pues les permite conocer cuestiones fundamentales del reglamento, de la técnica y la táctica, de la Historia del Judo, entre otros aspectos puntuales de este deporte.

Los contenidos de entrenamiento que demanda el Judo, dado el contexto real del enfrentamiento deportivo y los resultados que se quieren alcanzar, son los elementos que permiten la determinación de una metodología para incidir en las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación.

Cualquier metodología que se utilice con el fin de alcanzar resultados deportivos a corto, mediano o largo plazos, no solo debe considerar los diferentes componentes de la preparación, sino, como factor determinante, abordar la interrelación que existe entre ellos y las propias exigencias del combate.

## CONCLUSIONES

El estudio de las principales exigencias del enfrentamiento deportivo en el Judo permite determinar los diferentes contenidos, por componentes de la preparación, que inciden positivamente en las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación.

La identificación de los contenidos esenciales, por componente de la preparación, propicia la aplicación de metodologías eficientes que inciden en las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Copello, J. M. (2001). *Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos* (Tesis Doctoral en Ciencias de la Cultura Física). La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Donskoi, D. (1971). *Biomecánica con Fundamentos de la Técnica Deportiva*. Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación
- González Pascual, J. A. (2016). *Modelo comportamental de la actividad competitiva para propiciar la orientación del modo de combatir del judoka* (Tesis Doctoral en Ciencias de la Cultura Física). Santa Clara: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Harre, D. (1973). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico-técnica.
- Leyva Infante, R. (2007). *Presupuestos teóricos de la iniciación deportiva en el judo*. EFDportes, 12(111). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd111/iniciacion-deportiva-en-el-judo.htm>
- Matveev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.
- Platonov, V. N. (1984). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Ranzola A. (1989). *La preparación competitiva*. La Habana: Deportes.

- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Vigotsky, L. S. (1994). *Zona de desarrollo próximo en el niño y el proceso de instrucción del conocimiento*. México: SEP.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Zatsiorski, V. M. (1989). *Metrología deportiva*. Moscú: Planeta.