

**UNIVERSIDAD DE SANCTI SPÍRITUS  
JOSÉ MARTÍ PÉREZ**

**DOCTORADO EN CIENCIAS PEDAGÓGICAS**

**LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO  
EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA**

Aspirante: MCs Luis Leonardo León Vázquez  
Profesor Auxiliar

Tutores: Dr. C. Raúl Ramón Siles Denis  
Profesor Titular

Dr. C. Joel Ernesto de la Paz Ávila  
Profesor Titular

**junio 2019**

*“Judo es el modo más efectivo de utilizar el poder de la mente y el cuerpo. Su entrenamiento cultiva el cuerpo y el espíritu a través de la práctica del ataque y la defensa; la esencia de ese código moral (o “camino”) de principios es el aprendizaje a través de la autoconsciencia.*

*Por tanto, el judo fue innovado teniendo en cuenta que el objetivo último fuese la perfección de uno mismo y el beneficio obtenido de la vida. En resumen, el judo es el modo más efectivo de usar la mente y el cuerpo para el beneficio propio y el de los demás”*

*Oda Join (1929)*

## **SÍNTESIS.**

La principal labor que tiene el profesor deportivo de Judo durante la iniciación deportiva, es la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos. La investigación presentada aborda el tema de la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza, como elemento fundamental en la formación de un judoca. Se parte de un análisis de la situación del proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo y se detectaron insuficiencias en el dominio de los contenidos teóricos y metodológicos relacionados con los elementos básicos del Judo, en las formas de proceder para y durante la enseñanza-aprendizaje, así como en la manera de actuar ante la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos. En este sentido se constató la preparación de los profesores deportivos y los practicantes para la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje y se caracterizó el proceso para la práctica pedagógica del judo en la iniciación deportiva. Como resultado científico se propone una metodología orientada a perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza, a partir de las estructuras de los Katas tradicionales del Judo, con una concepción que signifique el carácter dinámico, sistémico, sistemático e integrador de la enseñanza-aprendizaje. Se emplearon diferentes métodos, técnicas e instrumentos, teóricos y empíricos; entre ellos se destacan el análisis histórico-lógico, el analítico-sintético, la modelación, la observación científica, el criterio de expertos entre otros. Los resultados obtenidos demuestran la factibilidad y pertinencia de la propuesta con la cual se logró el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

<b>INTRODUCCION</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I</b> CONSIDERACIONES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO AL TASHI WAZA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.....	11
1.1 El proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva. 11	
1.1.1 El proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza. ....	26
1.2 Reflexiones teóricas sobre los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva.....	32
1.3 Fundamentos que sustentan la implementación de una metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza–aprendizaje de los elementos básicos del Judo tashi waza en la iniciación deportiva. ....	42
<b>CAPÍTULO II.</b> METODOLOGÍA DIRIGIDA AL PERFECCIONAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO AL TASHI WAZA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA A TRAVÉS DE UN KATA. 57	
2.1 Estudio del estado actual del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus.....	57
2.2 Metodología dirigida a perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva.....	65
2.2.1 Fundamentación de la metodología.....	67
2.2.2. Aparato teórico-cognitivo .....	73
2.2.2 Aparato instrumental.....	82
<b>CAPÍTULO III.</b> VALORACIÓN Y DETERMINACIÓN DE LOS CAMBIOS PROVOCADOS POR LA METODOLOGÍA PROPUESTA.....	96
3.1 Valoración de utilidad social de la metodología, mediante el criterio de expertos. ....	96
3.2 Determinación de los cambios provocados por la metodología dirigida al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.....	101
3.2.1 Fase de constatación inicial (pretest).....	102
3.2.2. Fase de constatación final (post-test). ....	107
<b>CONCLUSIONES GENERALES</b> .....	112
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	113
<b>BIBLIOGRAFÍAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCION

El proceso pedagógico de la actividad físico deportiva, entiéndase Educación Física, Enseñanza Deportiva o Entrenamiento Deportivo, se desarrolla sobre la base de leyes y regularidades que abarcan la esfera de las ciencias pedagógicas y de las ciencias deportivas. (Ruiz 2007 p.65)

De las ciencias pedagógicas se derivan las regularidades del proceso instructivo-educativo del hombre, tanto en sus conexiones regulares con el desarrollo social y con el desarrollo de la personalidad, como en las regularidades internas del propio proceso instructivo-educativo. De las ciencias deportivas se derivan las regularidades biológicas y sociales del perfeccionamiento físico del individuo como unidad psicofísica, sus cualidades esenciales y las relaciones causales de ese proceso.

En Cuba la práctica deportiva es un derecho del pueblo y así lo manifiesta La Constitución de la República de Cuba (2019), en el artículo 74: “Las personas tienen derecho a la educación física, el deporte y a la recreación como elementos esenciales de su calidad de vida”. El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte en los planes de estudio del sistema nacional de educación; y por la amplitud de la instrucción y los medios dispuestos del pueblo que faciliten la práctica masiva del deporte y la recreación”.

El Sistema Deportivo Cubano se ha estructurado a partir de las consideraciones legales antes señaladas. Con este amparo se han creado los *Combinados Deportivos*, instituciones gubernamentales encargadas de promover y facilitar la práctica deportiva a todo el pueblo. El encargo social de estas instituciones las convierte en la antesala de la formación deportiva de un individuo, pues es aquí fundamentalmente, donde se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje de los diferentes deportes. Este proceso de enseñanza-aprendizaje tiene como peculiaridad que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos de la enseñanza

El Judo) es una educación cooperativa completa, un sistema de enseñanza (pedagogía) y una filosofía basada, entre otras cosas, en valores neo-confucianos, escuelas de artes marciales japonesas tradicionales y modernos principios educativos occidentales. De Créé y Jones (2009)

Desarrollado por Jigoro Kano, desde sus orígenes (1882) la enseñanza-aprendizaje del Judo debía realizarse sobre la base de cuatro componentes: practica libre (Randori), formas (Kata), lecciones (Kogi) y dialogo (Mondo). Independientemente de la intención del creador del Judo este modo de enseñanza nunca se puso de manifiesto fuera de Japón (Llyr C y Hanon, 2010), salvo el *randori* y *el kata*, los cuales aún son empleados.

Se introduce en Cuba en el año 1951, responsabilidad que fue asumida por Andrés Kolychkine. En ese entonces la enseñanza-aprendizaje del Judo se basaba de dos modelos, los cuales desde perspectivas diferentes proponían una organización de las técnicas del Judo, de las más simples a las más complejas, en aras de facilitar su aprendizaje, (*Gokyo*) (*método Kawaishi*). Con la llegada a Cuba del profesor Han Chang Ji (1966) y la participación de nuestros atletas en eventos internacionales el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en Cuba se fortalece, y se inicia la creación de una nueva versión del Judo, no tan solo del deporte como tal sino también del proceso de enseñanza-aprendizaje de este, dándose así, los primeros pasos de la escuela cubana de Judo.

En este sentido cabe destacar a los autores que han aportado en la conformación del modelo pedagógico cubano referente a la enseñanza-aprendizaje del Judo.

Kolychkine realiza aportaciones que se relacionan con la clasificación del contenido, y muy especialmente su estudio sobre las técnicas rectoras y afines a través de una interpretación morfo-biomecánica, y brinda un modelo organizado metodológica- mente para su implementación didáctica, así como la definición y selección de los elementos básicos. Su teoría de la enseñanza a la cual denomino “Nueva Didáctica” se fundamenta en la selección de los elementos básicos, la definición de los objetivos y el ordenamiento del contenido a partir de las diferentes etapas de la vida del judoca, así como la definición del campo técnico y táctico, y otros importantes aportes.

Copello (2001) al referirse a los aportes de Ibrahim Torres, manifiesta que se destaca por su influencia en la selección de los elementos básicos, en los trabajos de organización de la materia, especialmente en las acciones de contra ataques y ataques combinados, son también muy significativos sus ideas sobre la planificación, orientación y control del entrenamiento.

China y Mesa (1977) elaboran el primer documento metodológico oficial para la enseñanza-aprendizaje de este deporte el *Programa para áreas deportivas*

*masivas y especiales* donde se plasmaron las indicaciones metodológicas para el trabajo en el nivel de base (iniciación deportiva).

Tomando como plataforma el documento anterior se elaboran otros que como éste primero contribuyen al perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo haciendo mayor énfasis en el proceso de desarrollo de las capacidades y habilidades con vistas al rendimiento deportivo (entrenamiento deportivo).

Tal es el caso del *Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento* (Colectivo de autores, 1984), el *Programa de preparación del deportista* (Jiménez Amaro, 1991), *Programa de preparación del deportista*, (Leiva y Peñalver, 2007), el *Programa de preparación del deportista* (Federación Cubana de Judo, 2011) y el más reciente *Programa Integral de Preparación del Deportista Judo*. (Mesa y Becali, 2017)

La escuela cubana de Judo, ha recorrido un largo camino que establece las bases para la consolidación de un modo nacional de formación y preparación de los judocas, la cual ha evidenciado con creces su eficacia en las hazañas deportivas realizadas por los atletas en el ámbito internacional y en el gran número de practicantes de judo que existen en todo el país.

Independientemente a estos progresos tan evidentes, en la actualidad es consenso general, que el dominio de los contenidos, habilidades y muchas de las aptitudes propias de la maestría deportiva constituyen un problema para los judocas cubanos. Avalan este planteamiento los miembros de la Comisión Técnica Provincial y entrenadores del territorio, quienes reconocen el bajo nivel de preparación técnico táctica con que ingresan los atletas al Centro de Alto Rendimiento.

El análisis de esta situación nos conduce al estudio del proceso de enseñanza-aprendizaje del judo, a la formación de los judocas, la cual como ya se ha dicho, se han fundamentado en los diferentes documentos metodológicos oficiales existentes desde 1977.

Una mirada desde lo curricular al proceso de formación de los Judocas nos permite comprender el marcado interés que se le presta a los contenidos relacionados con los elementos básicos del Judo ya que estos constituyen el sistema de movimientos que contiene una acción técnica.

Desde el punto de vista didáctico, el documento rector para la gestión y dirección de la enseñanza-aprendizaje del Judo, es impreciso en lo referente al tratamiento de las componentes del relacionado con los elementos básicos pues, no se precisan objetivos a alcanzar en relaciona los elementos básicos, en cuanto al

contenido no se declaran contenidos relacionados con los elementos básicos, se alude al método de randori como medio para el trabajo con los elementos básicos y no se plantean formas o vías de evaluación.

Por otra parte, un análisis al modelo metodológico vigente para la enseñanza-aprendizaje del Judo nos evidencia que este resulta inefectivo en el tratamiento a los contenidos de los elementos básicos ya que estos no constituyen acciones técnicas y su enseñanza-aprendizaje no se puede fraccionar o fragmentar por fases, etapas o momentos según la metodología que se emplea para las técnicas. En la actualidad se aprecian enfoques teóricos y metodológicos para el tratamiento didáctico del Judo que revelan suficientemente desde una sistematización didáctica la relación que se establece entre la calidad de ejecución de los elementos básicos y el ulterior desempeño técnico del judoca: Copello. (2001), Leiva, (2006), Hernández Solís, (2014). Las investigaciones consultadas revelan, como principales fundamentos del proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza, el empleo de situaciones de la actividad competitiva, el tratamiento de las habilidades y los tipos de tareas a utilizar, con énfasis en la ejecución del movimiento desde lo técnico o lo táctico en busca de un resultado.

A pesar de ello, el autor considera que hasta el momento no se precisan con suficiente claridad las exigencias y procedimientos metodológicos que orienten el cómo enseñar y aprender los contenidos de los elementos básicos del Judo, de modo que se promueva el intercambio entre los practicantes a la vez que los contenidos correspondientes se contextualizan y sistematizan hacia la iniciación deportiva; aspecto que hace evidente una carencia teórica.

Por otra parte se valoran los resultados de las investigaciones acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza de León Morales y León Vázquez (1999) León Morales y Conlledo (2000), León Vázquez y León Morales (2007), León Vázquez y Amaró (2016), León Vázquez y Cárdenas (2017) donde se revelan limitaciones al evaluar los conocimientos y habilidades concernientes a la definición del término elementos básicos del Judo al tashi waza, su delimitación para la iniciación deportiva así como sus variantes.

Sobre la base de las investigaciones, de la revisión bibliográfica, la experiencia profesional e investigativa del autor, mediante observaciones a clases, entrevista a metodólogos y encuesta a profesores se pueden identificar en el proceso de

enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos al tashi waza las principales insuficiencias:

- Los métodos y procedimientos que se utilizan generalmente implican el intercambio entre los judocas como oponentes, no como el compañero de práctica que facilita el aprendizaje.
- La sistematización de los contenidos que se relacionan con los elementos básicos del Judo al tashi waza generalmente no constituye la base del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Los elementos básicos y sus variantes, con frecuencia, no son identificados correctamente por los escolares;
- Las tareas (tipos de ejercicios) que se seleccionan o diseñan para la sistematización del contenido generalmente no logran integrar los elementos básicos del Judo al tashi waza con un orden y secuencia contextualizado a la iniciación deportiva.
- La ejecución aislada e integrada de las habilidades adoptar posturas, agarrar, desplazarse, desequilibrar y caer por parte de los escolares es insuficiente.
- Carencia de gusto, protagonismo y disposición a trabajar en parejas para enfrentar tareas relacionadas con los elementos básicos del Judo al tashi waza.

Los aspectos referidos con anterioridad han permitido identificar una contradicción dialéctica entre las expectativas y exigencias del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza y el nivel de sus resultados en la práctica pedagógica en la iniciación deportiva, lo que emana la necesidad de profundizar en estudios que permitan su perfeccionamiento.

De los argumentos antes expuestos emerge el estudio de un **problema científico**, por demás, poco tratado en la práctica pedagógica del Judo y al cual esta investigación pretende dar solución ¿Cómo perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva?

Se precisa como **objeto de estudio** el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva.

El **campo de acción** la enseñanza-aprendizaje del contenido de elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva.

**Objetivo:** Proponer una metodología para el perfeccionamiento de la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva a partir del uso del kata.

### **Preguntas científicas**

- ¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos que caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva?
- ¿Qué particularidades caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus?
- ¿Qué elementos deben caracterizar a una metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva?
- ¿Qué criterios aportan los expertos sobre la metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva?
- ¿Qué resultados se obtienen con la implementación en la práctica de la metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus?

Se precisan las siguientes **tareas científicas**:

1. Determinación de los referentes teóricos y metodológicos que caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo al en la iniciación deportiva
2. Diagnóstico de las particularidades que caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus.
3. Elaboración de una metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva.
4. Determinación de la factibilidad y pertinencia de la metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos al Tashi Waza del Judo en la iniciación deportiva, mediante el criterio de expertos.
5. Validación de los resultados de la implementación en la práctica de la metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los

elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus.

La investigación se desarrolló sobre la base de los postulados correspondientes a los estudios correlacionales, pues su propósito fundamental es medir el grado de relación que se establece entre las variables determinadas para la investigación.

Se estudia la correlación a partir del grado de influencia que ejerce la metodología que se propone en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza.

El proceso investigativo se realizó bajo el enfoque dialéctico-materialista como método general de la ciencia, al utilizar un sistema de métodos, técnicas y procedimientos de investigación que permitieron recopilar, analizar, procesar y valorar la información, entre los que se encuentran:

#### Del Nivel teórico:

*El análisis y la síntesis* Se aplicó durante todo el desarrollo del proceso investigativo para la determinación de los fundamentos de la metodología de la enseñanza de los elementos básicos del Judo, así como para el análisis de las bases teórico - conceptuales y sus relaciones esenciales en la enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva.

*El histórico-lógico* Su aplicación permitió estudiar el desarrollo histórico lógico de los principales criterios sobre la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo para determinar la metodología a aplicar en este tema en la iniciación deportiva.

*La inducción y la deducción* Se aplicó para realizar generalizaciones entre los elementos investigados, derivadas del proceso de inferencias, referidas, fundamentalmente, a la metodología de la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo.

*El enfoque de sistema* permitió la concepción, elaboración y aplicación de la metodología, estableciendo regularidades en la relación entre los diferentes componentes de la misma.

*La modelación* permitió una aproximación intuitiva para estructurar la metodología, las exigencias y las relaciones fundamentales que se establecen en sus etapas, así como la representación gráfica de sus componentes dirigidas a la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza.

### Del nivel empírico:

*El análisis documental*, permitió determinar las regularidades del proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en relación a los elementos básicos mediante la revisión de diferentes documentos metodológicos oficiales existentes desde 1977 (Programas para Áreas Deportivas Masivas y Especiales) hasta el más reciente perfeccionamiento del PIPD Judo.(2017), así como en los programas de enseñanza y las planificaciones de las clases diarias para comprobar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos.

*La observación científica* permitió hacer valoraciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva. Se utilizó la observación externa, no participante, abierta y directa a las clases dedicadas a los elementos básicos, que posibilitó caracterizar las potencialidades y limitaciones en la preparación de los profesores de Judo para la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje y el aprovechamiento de los practicantes en el aprendizaje de los elementos básicos, así como determinar el nivel de los practicantes en relación al aprendizaje de los elementos básicos después de aplicada la metodología, a partir del estudio de los indicadores que conforman la variable operacional durante el pre-experimento.

*La encuesta* permitió obtener información acerca de los procedimientos empleados, formas organizativas, medios de enseñanza, formas de evaluación que utilizan los profesores en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva, así como sus criterios en relación al proceso. Se aplicó una encuesta estandarizada y directa, que se empleó para el pre dentro del pre-experimento pedagógico.

*El criterio de expertos* para la valoración de la metodología propuesta en cuanto a factibilidad y pertinencia antes de su aplicación.

*El pre-experimento pedagógico* para validar la efectividad de la metodología en la práctica deportiva, utilizando pre- test y pos- test. Este permitió constatar el grado de influencia y los cambios producidos por la metodología propuesta en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva.

*Las pruebas pedagógicas* para constatar las transformaciones, que en el orden del aprendizaje de los de los elementos básicos del Judo alcanzan los judocas

practicantes. Se utilizaron dentro del pre-experimento en los momentos del pre- test y pos-test.

*La triangulación:* permitió el procesamiento de los datos cualitativos resultantes de la aplicación de los métodos empíricos utilizados durante el diagnóstico y el pre-experimento.

#### Del nivel estadístico matemático:

Se empleó el análisis porcentual para el procesamiento cuantitativo de los datos obtenidos durante las etapas correspondientes al diagnóstico, introducción, valoración y consideraciones finales sobre la metodología propuesta.

Se precisa como unidad de análisis de la investigación el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza. La población está compuesta por 12 profesores de Judo, que atienden las aéreas de este deporte en la provincia de Sancti Spíritus. Se trabajó además con 20 judocas en formación, pertenecientes a la categoría escolar 11 y 12 años.

**La pertinencia y actualidad de la investigación** se expresa a través de la concepción de la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza como una parte inherente a la formación del judoca, lo cual está reconocido a su vez entre los principales pilares en los que se sustenta la iniciación deportiva del Judo; además, responde a los objetivos declarados en el Programa Integral de Preparación del Deportista en lo referente a enseñar y dominar los elementos básicos del Judo. La investigación forma parte de las tareas del Proyecto de Investigación No Asociado a Programas Nacionales “La iniciación deportiva escolar en Sancti Spíritus. No solo medallas” (P.I.D.E.), de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”.

**La novedad científica** del trabajo radica en la concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza a través un Kata contextualizado en la iniciación deportiva para lograr la sistematización de estos contenidos.

En la investigación se precisan como **contribución a la teoría pedagógica:** La precisión del término elementos básicos del Judo al tashi waza, así como la delimitación de estos para la iniciación deportiva. La concepción teórico metodológica de la metodología propuesta, lo que enriquece la didáctica del Judo, a partir del ordenamiento e interrelación sistémica de las diferentes etapas y procedimientos que la conforman, basada en las estructuras y formas tradicionales

del Judo (Kata) para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos al tashi waza en la iniciación deportiva.

**La significación práctica de la investigación** se evidencia en los procedimientos metodológicos, formas organizativas y técnicas para la instrumentación de la metodología, que le posibilitan al profesor deportivo enfrentar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva. Forman parte, además, las guías de autoaprendizaje y talleres para la preparación de los profesores deportivos de Judo y materiales de consulta sobre la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos que se derivan de esta investigación.

El informe de tesis está estructurado en introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, así como las páginas reservadas a los anexos.

- Capítulo I Se exponen los fundamentos teóricos metodológicos de la enseñanza del Judo y se particulariza en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo; la precisión de este término en cuanto a los componentes que lo integran, así como las pautas que rigen el deber ser en relación con la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo.
- Capítulo II Se determinan las limitaciones y potencialidades del proceso de enseñanza-aprendizaje y se presenta la metodología elaborada.
- Capítulo III contiene la evaluación de la metodología elaborada para la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva, presenta el análisis y la descripción de los resultados obtenidos en la validación de la metodología mediante el criterio de expertos y los principales resultados del pre-experimento pedagógico.

## **CAPÍTULO I CONSIDERACIONES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO AL TASHI WAZA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.**

En el presente capítulo se abordan las consideraciones más generales relacionadas con la enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva tomando como referencias el tratamiento a los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se ofrece un acercamiento al término elementos básicos del Judo a partir de la consulta a la bibliografía especializada, así como el posicionamiento del autor en cuanto a la precisión del término y su delimitación al tashi waza para la iniciación deportiva. Se presentan además los fundamentos que sustentan la implementación de una metodología dirigida al perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

### **1.1 El proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva.**

A criterios de Ávila (2017) en la literatura pedagógica abundan las denominaciones sobre el proceso donde tiene lugar la vinculación entre el educador y el educando, entre ellas se encuentran: proceso pedagógico, educativo, formativo, de aprendizaje, de enseñanza, de enseñanza-aprendizaje, docente-educativo e instructivo. Caracterizados y definidos en el ámbito internacional y nacional por autores como: Klingberg (1972), Neuner et al. (1981), Gmurman (1981), Labarrere (1988), Danilov y Skathin (1989), García (1996), Añorga (1997), Álvarez (1999), Addine (2002), Ortiz (2003), entre otros.

En coherencia con el objeto de esta investigación se asume como denominación *proceso de enseñanza-aprendizaje*, este ha sido definido por: ICCP-Mined (1981), Álvarez (1995), Concepción y Rodríguez (1997), Fuentes (1998), Zilberstein y Silvestre (2000), Castellanos et al. (2001), López (2003), Addine (2004), Ortigoza (2004), Ginoris (2006), Dorantes y Campos (2011). De este modo se hace evidente la necesidad de su conceptualización la cual se justifica a partir de que en la literatura especializada (de ciencias pedagógicas y ciencias de la educación) se aprecia inconsistencia y poco acuerdo entre algunos autores, como: Álvarez, C. (1995), Concepción, R.M. y Rodríguez, F. (1997), y Ortigoza, C. (2004) quienes no establecen diferencia con el proceso docente-educativo y utilizan indistintamente en sus obras ambos términos.

A partir de estas concepciones el autor de esta investigación asume el concepto elaborado por Castellanos et al. (2001), porque aborda los aspectos teóricos fundamentales para el sustento de los aportes que se presentan en esta tesis y por concebirlo como:

El proceso dialéctico de apropiación de los contenidos y las formas de conocer, hacer, convivir y ser, construidos en la experiencia socio–histórica, en el cual se producen, como resultado de la actividad del individuo y de la interacción con otras personas. (p.56)

En el ámbito de la cultura física el término proceso de enseñanza-aprendizaje, ha sido utilizado consecuentemente para referirse al proceso que se desarrolla desde la Educación Física como asignatura dentro del Sistema Nacional de Enseñanza o para referirse a la práctica deportiva donde el niño se apropia de conocimientos, habilidades y hábitos propios de una disciplina deportiva. Ruiz (2010) aunque no ofrece una definición concreta denomina al proceso que se desarrolla en la educación física y el entrenamiento deportivo como proceso de enseñanza-aprendizaje físico-deportivo. En este sentido expresa:

El proceso de enseñanza-aprendizaje que tiene lugar en la Educación Física y en el entrenamiento deportivo se fundamenta en las regularidades y principios pedagógicos que rigen de forma general cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre la base de la teoría dialéctico-materialista del desarrollo de la personalidad (p. 65)

Tomando como punto de partida el planteamiento anterior se asume que para explicar el proceso de enseñanza-aprendizaje, tal y como plantea Díaz (2009), es esencial comprender la idea expuesta por Álvarez (1992), quien lo concibe como la sucesión de estados de un objeto, que según Brousseau (citado por Ávila, 2001), es el sistema didáctico, el cual, en una primera aproximación, puede considerarse compuesto por un docente que se ha propuesto enseñar un contenido a un alumno que lo pretende aprender; ambos guiados por un objetivo y utilizando ciertos métodos y medios.

Un sistema didáctico, posee en su estructura, tres características esenciales, que son su composición, su entorno y su estructura. La composición es el conjunto de sus elementos; el entorno, el de todos los sistemas que tienen relación con alguno de sus elementos y la estructura, es el conjunto de las relaciones que se establecen

entre los elementos del sistema (internas) o entre estos y los sistemas de su entorno (externas).

El entorno social está constituido por otros sistemas que a su vez proviene exigencias que con carácter normativo (Godino, Font, Wilhelmi & Castro, 2007) se imponen a cada sistema didáctico, algunas de las cuales se convierten en el encargo social al proceso de enseñanza-aprendizaje (Álvarez, 1992: 7). Este encargo social constituye el problema de este proceso.

La dinámica de un sistema didáctico se aprecia a través de su movimiento y este no se produce sino orientado hacia un fin, o sea que en él debe estar presente un elemento que indique el para qué se enseña y aprende. El elemento que tiene esa función es el objetivo, el cual responde al encargo social y “representa la modelación subjetiva del resultado esperado” (Addine et al. 1998: 20).

Para la práctica del Judo en la iniciación deportiva y particularmente para la enseñanza de los elementos básicos no se explicitan los objetivos a vencer en ninguna de sus tipologías instructivo, educativo y desarrollador (Álvarez 1999)

La adquisición del saber y de sólido conocimiento por los practicantes constituye la base para su formación deportiva futura y un instrumento intelectual para solucionar los variados problemas que se presentan en la vida deportiva o cotidiana. Ellos también son la base de la formación política de los deportistas.

Tal y como plantea Díaz (2009) un aprendizaje con tales condiciones solo será posible en un proceso de enseñanza-aprendizaje sistemáticamente estructurado en la aplicación de los conocimientos que en su razón de ser se caracterice por:

Una planificación del proceso orientada hacia el desarrollo sobre la base de los conocimientos adquiridos.

Una ampliación y profundización sistemática del saber de los alumnos sin que sea necesario hacer correcciones a los conocimientos anteriores.

La elaboración de los conocimientos haciendo evidente las formas de trabajo y de pensamiento específico del Judo.

Los objetivos en la esfera de la actividad física, sufren variaciones y precisiones con el perfeccionamiento continuo de los programas de preparación del deportista, el Judo no está exento a este fenómeno. Esto es una consecuencia lógica de los adelantos que se operan en la ciencia de la Cultura Física y de la orientación que tiene la formación deportiva hacia ella. Independientemente de estos cambios ha sido posible identificar un núcleo de conocimientos del deporte que se podrían

denominar básicos y que históricamente han formado parte de los programas de preparación.

Durante la enseñanza-aprendizaje del Judo al tashi waza hay que tener presente el valor del principio de la relación de la teoría con la práctica. Para ello es muy importante que los practicantes comprendan el rol de los elementos básicos, partiendo desde, el adecuado uso de la terminología, su conceptualización y su ejecución práctica.

En este sentido cobran fuerza las ideas de López (2009) en relación al aprendizaje de hechos y conceptos las cuales se sustentan a su vez en la vinculación de la teoría con la práctica. De igual manera se cumple lo planteado por Vygotsky, (1982) cuando expresaba que el momento más significativo en el curso del desarrollo intelectual ocurre cuando el discurso y la actividad práctica -dos líneas de desarrollo completamente independientes- convergen.

Y en qué; todo nuevo conocimiento generalizado deviene concepto mediante la secuencia percepción-representación-concepto. “El movimiento que lleva de la percepción al concepto equivale al tránsito desde lo concreto y sensorial hasta lo abstracto e imaginable” (Davydov, 1982).

Los hechos según López (2009) por su carácter objetivo, vivencial, son la base para un aprendizaje significativo y constructivo de los conocimientos. A partir de la vivencia del hecho surge el interés por profundizar en los nexos causales. Es aquí donde los conceptos brindan la información necesaria para afianzar los conocimientos.

Lo que se aprende significativamente es memorizado de manera significativa y tiene poco que ver con la memoria mecánica. El aprendizaje significativo (Ausubel, 1968, citado por Coll y Solé, 1989), es precisamente lo opuesto al aprendizaje repetitivo. Una condición importante para que ello ocurra es que el alumno debe estar suficientemente motivado, lo que se asocia con los mecanismos que debe adoptar la intervención pedagógica para facilitar y orientar al máximo la realización de este tipo de aprendizaje.

Para López (2009) los hechos en el proceso de enseñanza-aprendizaje se clasifican en tres grupos: cotidianos, físico motores e histórico sociales.

Los conceptos constituyen la forma fundamental con que opera el pensamiento y reflejan la esencia de los fenómenos y los procesos, generalizando sus propiedades e indicios. Los conceptos son la base estructural del conocimiento racional, con la

ayuda de los cuales se conocen los objetos y fenómenos, al generalizar y abstraer sus rasgos más significativos. Estos por su parte se clasifican en; conceptos elementales físico-deportivos, conceptos teóricos y conceptos de la Cultura Física. En esta investigación se asume que el contenido de enseñanza-aprendizaje es “aquella parte de la cultura y experiencia social que debe ser adquirida por los estudiantes” (Addine et al. 1998) y que en el caso del proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva, incluye, en primer lugar, el conocimiento de los elementos básicos, de las acciones técnicas que corresponden al programa de grado *Kyu*, así como al conjunto de capacidades físicas que contribuyen a la formación del deportista. También al contenido pertenecen ideas políticas, morales y éticas del deporte y la sociedad, así como conclusiones filosóficas fundamentales relacionadas con el Judo como arte marcial.

Se coincide con autores como Addine et al. (1998: 22), quienes incluyen también las habilidades y los hábitos en la extensión del concepto de contenido. A pesar de que las habilidades constituyen formaciones psicológicas ejecutoras inherentes a cada persona, que se forman y desarrollan mediante la práctica de un procedimiento en el caso del proceso de enseñanza-aprendizaje físico-deportivo se hace referencia particularmente a las habilidades motrices deportivas y el hábito motor.

En este sentido los aportes de I. M. Séchenov e I. P. Pávlov acerca de la teoría del reflejo condicionado, son reconocidos para explicar la formación y desarrollo de los hábitos motores. Por otra parte, resultan muy importantes también para la práctica deportiva los aportes del mencionado autor a la comprensión del estereotipo dinámico, lo cual sustenta la estrecha relación que existe entre éste y el fenómeno de la automatización del movimiento, cuando se logra en un proceso bajo condiciones standard de repetición, lo cual justifica que la formación de estereotipos dinámicos no se descarte como un propósito en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje el Judo.

AL referirse a las habilidades motrices deportivas López, (1985) citando a Drenkow y Marshner, plantea:

El curso del movimiento que se realiza conscientemente, con un grado de perfección relativo, con buena coordinación y exactitud, con economía y objetividad con la cual las acciones y rendimientos del alumno se

materializan de forma directa en la clase o se anticipan indirectamente en otras manifestaciones deportivas

Para el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo Copello (2001) define un sistema de habilidades motrices deportivas las cuales agrupa a partir del criterio de categorías situacionales, proponiendo la manera de sistematizar el contenido de la enseñanza. Este trabajo posee un alto valor didáctico pues por primera vez aparecen identificadas y organizadas un grupo de habilidades particulares para el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo que permite orientar al profesor acerca del tipo de condiciones y circunstancias que debe llegar a dominar el judoca en sus acciones.

Para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo en la iniciación deportiva es necesario enfatizar en cómo se enseña y cómo se produce el aprendizaje en los niños, reflexionando en los requisitos y exigencias indispensables para desarrollar en los practicantes procedimientos generalizados que les permitan adquirir una conciencia metacognitiva. Lo importante es enseñarles que no están en el área deportiva para recibir órdenes, sino para descubrir cómo pueden realizar tareas cada vez más complejas usando sus propios recursos y pensamiento.

Dirigir científicamente la enseñanza-aprendizaje del Judo y particularmente de los elementos básicos exige diagnosticar sistemáticamente su estado, lograr un acercamiento cada vez más certero a los elementos del conocimiento que se encuentran afectados en los alumnos, hacer los correspondientes análisis para sintetizar cuáles son las principales dificultades y las causas que las originan, en función de organizar las acciones que permitan resolverlas en el orden científico, didáctico y metodológico. Solo de esta manera se podrá evitar la formación de un mal hábito motor.

Para el logro de una dirección científica del proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo el profesor deportivo debe enfocar su accionar hacia:

- La comprensión del papel de la pareja de aprendizaje (*uke*) como facilitador y evaluador del aprendizaje, no como rival, oponente, contrario, contrincante o enemigo.
- El logro del interés de los practicantes por la realización de las actividades.
- La evaluación certera y objetiva de la ejecución de las acciones motrices.
- Facilitar el espacio para el análisis de los resultados de las acciones motrices aprendidas como el producto de la actividad.

- Emplear un enfoque pedagógico asertivo para el tratamiento de los errores a partir de las causas que lo originan con la participación de los practicantes (*uke y Tori*).

Según Esteva (2003) citado por Díaz (2009) Una de las categorías utilizada en la pedagogía para caracterizar al alumno es el concepto de “*desarrollo*” el cual proviene de la psicología, que lo concibe como el conjunto de transformaciones físicas y mentales relativamente estables, operadas en un sujeto, que les permiten pasar de un estadio a otro. Este concepto evidencia cierto enfoque reduccionista ya que se limita solo a valorar las transformaciones que están relacionadas con la educación escolarizada ya sea porque deben tenerse en cuenta para la educación o porque la propia educación las conduce.

Conviene entonces destacar el valor que adquiere la categoría zona de desarrollo próximo, de Vygotsky, como la distancia entre el nivel real de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema, bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz. Es decir, es necesario tener en cuenta las potencialidades, las reservas del desarrollo del sujeto que se inicia en la práctica de la actividad deportiva.

Durante la enseñanza-aprendizaje del Judo se deben considerar las ideas de Vygotsky, (1960) cuando se refería a que la enseñanza no debe estar orientada hacia aquellas funciones que ya han madurado, hacia ciclos concluidos del desarrollo, sino, por el contrario, debe dirigirse a las funciones que están en proceso de maduración. Esto permitirá un buen aprendizaje, una enseñanza en desarrollo, a tono con las exigencias de la práctica de ejercicios correspondientes y ajustados a las categorías deportivas.

Así también valoramos bajo el enfoque histórico cultural que «la enseñanza no necesita esperar a que el estudiante haya alcanzado determinado nivel de desarrollo para que pueda aprender algo. Lo importante es precisar si en el sujeto existen las *posibilidades* para este aprendizaje. (Vygotsky, 1960: 31)

El profesor deportivo de Judo debe concebir el proceso de enseñanza-aprendizaje acorde a las reales posibilidades de sus alumnos. La planificación de los volúmenes de trabajo y el tipo de ejercicio se realizará teniendo en cuenta las características de este deporte, las particularidades del período de desarrollo de sus alumnos, las condiciones de vida y educación en las que estos se desenvuelven, las

características etéreas de su madurez biológica, física, maduración sexual, y otras que complejizan su quehacer pedagógico.

En este sentido la categoría planteada por Vygotsky, situación social del desarrollo, nos sirve de guía y orientación metodológica para esta importante labor, pues ella se refiere a la combinación especial de las condiciones externas e internas que condicionan las particularidades específicas de una etapa determinada, y la aparición al final de cada etapa de una formación psicológica nueva y cualitativamente superior. Estas ideas de Vygotsky cobran mayor fuerza al comprender que el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza se concreta en la práctica pedagógica de la iniciación deportiva. Para Hernández (2000), iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional. Con este planteamiento el autor delimita en que consiste el proceso de iniciación, donde empieza y donde termina; fundamenta que el proceso de aprendizaje le permite adquirir los requerimientos básicos y la motricidad específica y especializada de un deporte al niño.

Por otra parte, el autor cubano Noa (2016) define qué; “La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje donde se estimulan las capacidades, habilidades, conocimientos y valores propios de una especialidad deportiva, respetando las particularidades de las edades” (p.75). Este autor, reconoce que la iniciación deportiva en Cuba se mueve en dos contextos el primero como actividad extraescolar en el Deporte participativo o deporte para todos, como extensión del aprendizaje de los contenidos de la Educación Física y el otro en el área deportiva especializada, orientada al deporte de rendimiento.

Noa (2016) reconoce en la iniciación deportiva un sentido estrecho y un sentido amplio. El primero, (sentido estrecho) está asociado a las características del deporte que se desarrolla en el espacio físico de la escuela y como componente y complemento de las clases de educación física.

En el segundo, (sentido amplio) la iniciación deportiva abarca toda actividad físico-deportiva que se practica en el contexto de la comunidad (centros escolares, áreas deportivas, escuelas deportivas, instalaciones comunales, entre otras) por niños y

jóvenes, en edad escolar, con un sentido participativo - recreativo o competitivo, tanto durante, como fuera, del curso escolar.

Estas aportaciones se ajustan a las ideas definidas por López (2009) en relación a la práctica deportiva escolar. En consecuencia, se comparten los criterios de Noa (2016), asumiendo que independientemente de la finalidad de la práctica deportiva del Judo, siempre esta será mediatizada por el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los procesos del aprendizaje tienen como característica que su activación la pueden ocasionar tanto el alumno como el docente (profesor deportivo y practicante) y es en ese acto de aprendizaje donde entran a jugar su papel las estrategias, las cuales, según Beltrán, son acciones mentales, no siempre conscientes, ejecutadas por el estudiante para mejorar el aprendizaje y que implican la elaboración de un plan para poner en marcha estos procesos (Beltrán, 1998: 34).

Al analizar el aprendizaje del Judo tomando como sustento la perspectiva de Vygotsky podemos interpretarlo desde dos dimensiones estrechamente vinculadas. La primera se refiere al aprendizaje como proceso, la cual lo considera constituido por una serie de procesos internos de desarrollo, destinados a la interiorización, a la transferencia de formas sociales de comportamiento que en un momento dado son posibles para el alumno sólo con la ayuda de los otros. La segunda se enfoca hacia al aprendizaje como producto y contempla los logros internos que el practicante hace suyos debido a su actividad individual en colaboración con los demás, bajo la dirección del profesor deportivo.

Considerando estas ideas, un colectivo de investigadores cubanos ha elaborado un enfoque del aprendizaje al cual denominan aprendizaje desarrollador tomando en consideración la tesis de Vygotsky acerca de la relación entre aprendizaje y desarrollo y de la incorporación de varios de los elementos aportados por la concepción de la construcción significativa. (Castellanos, 1999; Llivina, Castellanos, Hernández & Arencibia, 2000) citados por Díaz (2009)

Las aportaciones más sobresalientes de algunos de estos autores se enfocan en la caracterización del aprendizaje desarrollador a partir de la significación constructiva de este, mientras que otros lo describen como un proceso social, multiforme, heterogéneo, cooperativo, contextualizado, diverso, a lo largo de toda la vida.

Asumir la idea de concepción del aprendizaje desarrollador para la práctica pedagógica del Judo en la iniciación deportiva implica establecer acciones

concretas que determinen lo que el practicante debe aprender. En este sentido la tarea docente juega un importante papel.

Para Silvestre y Zilberstein (2000; 6). La tarea docente “es aquella actividad donde se concretan las acciones y operaciones a realizar por el estudiante...aquellas que se conciben para realizar por el estudiante en clases y fuera de ésta, vinculadas a la búsqueda y adquisición de los conocimientos y al desarrollo de habilidades”.

Por su parte Álvarez C. (1999; 101) plantea que “la tarea docente es la acción que atendiendo a ciertos objetivos se desarrolla en determinadas condiciones... es la acción del profesor y los estudiantes dentro del proceso que se realiza en cierta circunstancia pedagógica con el fin de alcanzar un objetivo de carácter elemental: resolver problemas planteados por el profesor”. Más adelante expresa “en la tarea está presente no solo el objetivo del conjunto de tareas, sino las condiciones y, aunque el elemento rector sigue siendo el objetivo, las condiciones pueden llegar a excluir la tarea y plantearse otra tarea para alcanzar el fin que se aspira”.

En el contexto del proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo la tarea docente se enmarca en la realización de las acciones motrices o movimientos que en forma de ejercicios prácticos orienta el profesor deportivo para que el judoca en formación se apropie de los conocimientos y desarrolle habilidades. Se considera a la tarea docente como la célula del proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte, ya que en ella se presentan todos los componentes de este y constituye la menor unidad en que aparecen los mismos de forma integrada.

En la tarea docente está presente un objetivo, un conocimiento a asimilar, una habilidad a desarrollar, un valor a formar. El método en la tarea, es el modo en que se lleva a cabo la acción para apropiarse del contenido y por medio de la evaluación se comprueba si fue ejecutada correctamente.

La manera de desarrollarse el proceso de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los objetivos propuestos, o sea la vía o el camino que se debe escoger en aras de optimizar recursos humanos y materiales se conoce como método de enseñanza. Respecto a su definición, existen diferentes enfoques: Unos los ven como la forma de organizar la actividad cognoscitiva del alumno (Lerner y Skatkin), otros como la manera de actuar para la asimilación del conocimiento (Danilov), otros como el modo de desarrollar el proceso y la estructura del mismo, tanto en las actividades a desarrollar por el estudiante y el profesor como de los distintos tipos de comunicación que se desarrollan (Álvarez).

A decir de un Colectivo de autores citado por González et al. (2007) El método es el elemento director del proceso, responde a "¿cómo desarrollar el proceso?" "¿Cómo enseñar?" "¿Cómo aprender?" Representa el sistema de acciones de profesores y estudiantes, como vías y modos de organizar la actividad cognoscitiva de los estudiantes o como reguladores.

La selección o determinación de cómo saber enseñar y como saber aprender resulta un elemento muy complejo para profesores y alumnos. Para Addine (2007) el método como componente dinámico de un proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador, tiene que responder obviamente, a la interdisciplinariedad, cuestión esta muy compleja, pero insoslayable en estos tiempos.

El documento rector para la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo, propone un sistema de métodos de enseñanza a partir de diferentes nomenclaturas. Al respecto se plantean los siguientes grupos de métodos:

- Para el desarrollo de las habilidades.

Del todo o global

De las partes o fragmentado

Global-fragmentado-global

- Para el perfeccionamiento de habilidades y desarrollo de capacidades.

Estándar

Variables

Combinados

Juegos

Competencia

- Para la interpretación que se establece entre la actividad del entrenador y la del alumno.

Expositivos o verbales.

Elaboración conjunta.

Trabajo independiente.

- Para la actividad del pensamiento lógico o niveles de asimilación.

Explicativo-ilustrativo.

Reproductivo.

Una interpretación al sistema de métodos sugeridos en el Programa Integral nos conduce a reflexionar sobre la terminología que se emplea al agrupar los mismos. Se puede apreciar que a pesar de la clasificación dada se hace mención tanto a los

métodos generales de la pedagogía como a los métodos particulares de la educación Física y el entrenamiento deportivo, no obstante, los métodos específicos del Judo como son el kata y el randori no son totalmente abordados.

En el caso del randori el programa sugiere su utilización como medio para el tratamiento a los contenidos de la dirección técnico táctica.

Talízina (1999) concibe la enseñanza como la actividad de dirección del aprendizaje de los alumnos y alumnas por parte del docente y González que está constituida por un sistema de acciones dirigidas a cumplir unos objetivos que responden a un encargo social. Que en el caso del Judo se orienta hacia la formación integral del deportista.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje el docente es una persona responsabilizada con la realización de un sistema de actividades, entre las cuales está incluida aquella que comprende todas las acciones que se deben ejecutar para el desarrollo y la conducción de los procesos del aprendizaje del alumno, a la cual se le llama enseñanza (Klingberg, 1972: 211).

La enseñanza está muy relacionada con el de aprendizaje y entre ellos pueden establecerse relaciones funcionales recíprocas de precedencia y de causa-efecto. La enseñanza precede al aprendizaje, pero a la vez lo utiliza como premisa. Por otra parte, las características de la enseñanza influyen, en gran medida, en las del aprendizaje asociado, pero también, lo que un alumno sabe, pone límites a lo que se le puede enseñar.

Otra categoría a la que está relacionada la enseñanza es al desarrollo, relación que se caracteriza por un cierto nivel de complejidad, el cual Vygotsky (1989: 216) explicó con mucha claridad y que puede resumirse en las proposiciones:

1. La enseñanza debe coordinarse con el desarrollo del alumno;
2. Una enseñanza correctamente organizada conduce tras de sí al desarrollo mental del alumno;
3. Sólo es buena la enseñanza que se adelanta al desarrollo.

Es por eso que un aprendizaje desarrollador debe estar precedido y ser el efecto de una enseñanza que lo conduzca, a la cual se le llama enseñanza desarrolladora. Analizando los referentes vygotskyanos profesores del Centro de Estudios en Educación del ISPEJV asumen que una educación desarrolladora es la que conduce al desarrollo, va delante del mismo, guiando, orientando, estimulando. Es también aquella que tiene en cuenta el desarrollo actual para ampliar

continuamente los límites de la zona de desarrollo próximo o potencial, y, por lo tanto, los progresivos niveles de desarrollo del sujeto.

Otro aspecto importante en el proceso enseñanza-aprendizaje, fundamentalmente en los deportes de oposición, lo constituye la concepción de las formas de actividad colectiva; las acciones bilaterales (entre compañeros de práctica) y grupales ofrecen la posibilidad de que se trasladen de un practicante a otro, o del profesor deportivo al practicante elementos del conocimiento que pueden faltarle (qué) y así como el procedimiento a seguir en la realización de la tarea (cómo).

La motivación es un factor impulsor esencial en la actividad, el logro de ésta deberá constituir un requerimiento en la concepción y dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los medios permiten llegar a un resultado cuando los alumnos aún no dominan el procedimiento y facilitan el proceso de abstracción, así como el análisis de la actividad de cada alumno y su control.

Al respecto Álvarez (1999) destaca que éste es el vehículo mediante el cual se manifiesta el método, o sea, que es el portador material del método.

Para Labarrere (1988) estos constituyen los recursos para enseñar y aprender, los cuales integran el sistema, sirven para alcanzar los objetivos. La pareja de practicantes que se forma al estudiar judo, está compuesta por el *Tori* y el *Uke*. El primero es quien se ejercita a partir de determinadas acciones que realiza sobre el cuerpo de su compañero de práctica, por su parte el uke, es quien permite que sobre su persona se ejecute la técnica que es objeto de estudio, y mantiene una actitud relativamente pasiva ante la actividad. En este caso el uke constituye un recurso para el aprendizaje de *Tori*, convirtiéndose en un medio de enseñanza.

Las particularidades de las funciones del uke en el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo han sido abordadas por La Rosa (1994) y Copello (2001).

Este último considera que el uke realiza no es un ente pasivo en el proceso, sino que tiene la oportunidad de contribuir en el aprendizaje de *tori*, pues es su cuerpo el que experimenta los efectos de la acción, y es entonces quien puede mejor puede contribuir de muchas maneras al desarrollo de *tori*. Co-educación

Las exigencias que el alto rendimiento deportivo le plantea a la iniciación deportiva en la actualidad provocan que el proceso de enseñanza-aprendizaje se enfrente a una importante remodelación en el camino hacia un proceso de interacción dinámica de los sujetos con el objeto de aprendizaje y de los sujetos entre sí, de tal

modo que integre acciones dirigidas a la instrucción, al desarrollo y a la educación del estudiante, lo que exige al profesor deportivo su concepción sobre la dirección de dicho proceso teniendo en cuenta nuevos enfoques metodológicos.

La transformación a que se aspira precisa que el profesor de Judo cambie su posición respecto a la concepción, las exigencias y la organización de la actividad y las tareas de aprendizaje que él concibe, en las que la independencia y participación del judoca en formación serían esenciales desde su concepción y planificación, hasta su ejecución y control, de forma tal que dirija el proceso con la implicación y flexibilidad necesarias respecto a la participación del estudiante en este.

Para lograr el protagonismo de los practicantes, el profesor deportivo debe ser el director y los alumnos los principales protagonistas, y propiciar una adecuada comunicación judoca - judoca (tori y uke) y profesor deportivo - judoca.

La comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje se deberá propiciar en cada momento que el practicante participe en la búsqueda y utilización del conocimiento, como parte del desarrollo de su actividad, lo que le permitirá ir desde una simple reproducción del conocimiento a una aplicación a situaciones nuevas, que exijan una actividad superior, en la que el judoca ponga en evidencia la transferencia de los conocimientos y procedimientos en la solución de nuevas

Durante la planificación de la enseñanza-aprendizaje del Judo es importante que el profesor deportivo tenga presente que sus clases se orienta por los objetivos y los tres niveles de asimilación (reproducción, aplicación y creación); por lo tanto, sus tareas de aprendizajes van a responder a estos de acuerdo con el momento de trabajo del contenido en que se encuentre.

En el nivel reproductivo la ejercitación de los conocimientos tiene lugar en situaciones conocidas; si se va a evaluar el desempeño del alumno en esos momentos, las tareas responderían a ese tipo de situaciones. De igual forma cuando se trabajan los otros dos niveles, entonces se utilizan diferentes tareas que respondan a los mismos. (Rico, 2008:12)

La evaluación del aprendizaje puede realizarse en distintos momentos y con diferentes fines. En dependencia de estas dos características, la evaluación puede ser diagnóstica, formativa o sumaria (Pérez, 1997: 9). problemáticas, al concebir el trabajo atendiendo a los tres niveles de asimilación.

La enseñanza y el aprendizaje son procesos interrelacionados que sólo pueden separarse para un análisis, pero que en la realidad transcurren en una unidad llamada proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual en su aspecto dinámico se puede explicar mediante el cambio de estado de los sistemas didácticos relativos al grupo-clase. Este movimiento se expresa en una sucesión de etapas y está regulado por las leyes de la didáctica y los principios donde éstas se concretan.

Las acciones mentales siempre han sido desarrolladas a partir de acciones con objetos. La actividad mental representa una interiorización de la actividad con objetos. Cada paso de la interiorización debe ser planificado y dirigido con exactitud.

La fase de orientación de la acción constituye la primera fase de formación de una acción mental tiene la tarea de crear una base de orientación lo más valiosa y completa posible. En esta fase la acción se forma en varias etapas.

La primera etapa está caracterizada por acciones materiales o materializadas. La acción mental en esta etapa, se organizará, por tanto, como acción exterior con el propio objeto, esquema, modelos. Esta etapa permite demostrar al alumno la realización de la acción acorde con la base de orientación creada.

El control se realiza durante todo el desarrollo de la acción, los errores pueden ser rectificadas en el momento en que surgen.

Esta etapa se debe estructurar de forma tal que los alumnos resuelvan primero a modo de acción exterior una serie de tareas diversas, para lo cual aplicarán la base de orientación. Se distribuirá una base suficiente de ejercicios que varían sistemáticamente.

La segunda etapa, es decir, a la etapa del lenguaje externo. En esta etapa el alumno realiza cada paso de la solución sin recursos. A través del lenguaje externo, el maestro puede controlar no solo el resultado de la acción, sino también su desarrollo, y puede corregir errores inmediatamente. El alumno tiene que actuar conscientemente y formular con precisión cada paso en forma verbal.

La tercera etapa de la fase de realización de la acción, tiene lugar una reducción del desarrollo de la acción. En esta etapa la acción transcurre en forma de lenguaje externo para sí mismo, el alumno reproduce para sí mismo las características y condiciones de la solución del ejercicio, y solo formula los resultados parciales mediante el lenguaje.

La cuarta fase termina la interiorización de la acción. En esta etapa la acción transcurre en forma de lenguaje interno.

La teoría de la formación por etapas de las acciones mentales, señala que tanto para la introducción de un concepto como para el desarrollo de habilidades se debe tener en cuenta que la acción, para pasar de lo interno a lo externo, pasa por etapas sucesivas en las que se va gestando su gradual transformación que consiste en acciones en el plano externo (acción material o materializada), el momento intermedio donde se produce la verbalización (con ayuda del lenguaje que puede ser externo y externo para sí) y la acción interna (la acción en forma de lenguaje interno) donde la acción se realiza con rapidez.

### **1.1.1 El proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.**

La práctica pedagógica del Judo se sustenta en un diseño metodológico que tiene como plataforma a los elementos básicos, tanto para el Tashi Waza (Judo desde la posición de pie) como para el ne waza (Judo desde la posición de acostado o en el suelo). Tal sentencia se convierte en uno de los elementos que justifican el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo.

Esta disciplina deportiva cuenta con un arsenal técnico muy variado y dinámico, se reconocen en el Judo casi un centenar de acciones técnicas ya sean de proyección o de control, 66 técnicas de proyección (nage waza) y 33 técnicas de control (osae waza). (Leiva y Peñalver, 2007)

El dominio de la técnica en el Judo conduce ante todo a la posibilidad de lograr un mayor y mejor resultado en la actividad competitiva, conjugado a su vez con el desarrollo del resto de los componentes de la preparación (táctico, físico, psicológico, teórico). Sin embargo, dominar una técnica de Judo no es dominar un simple movimiento de brazos o piernas; es realizar coordinadamente un grupo de acciones motrices (agarrar, desplazar, preparar para desequilibrar, desequilibrar, atacar, proyectar y caer) que conducen al resultado final. Estas acciones motrices son conocidas como los elementos básicos del Judo.

Los elementos básicos se asumen como una determinante para poder ejecutar cualquiera de las formas de proyección o control; se deben estudiar fundamentalmente durante la iniciación deportiva (primera etapa de la formación del judoca) ya que constituyen el soporte cognitivo-motriz para asimilar todo el conjunto de elementos técnicos del Judo. Los elementos básicos son en todas las

acciones fundamentos de la ejecución y punto de referencia para la corrección de errores Copello (2001).

En el Judo al tashi waza los elementos básicos se hacen visibles a partir de la *fragmentación de la estructura de la técnica* tal y como se muestra en la figura 1.



*Figura 1. Representación gráfica de los elementos básicos del Judo como secuencia en una acción técnica al tashi waza. Idea del autor.*

Estos no son más que acciones motrices a las que se les ha concedido un valor didáctico y metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo.

La Escuela Cubana de Judo asume como concepción para el proceso de enseñanza-aprendizaje un diseño que descansa en gran medida en la selección de los elementos básicos que toma como base los referentes metodológicos de China y Mesa (1984).

En este sentido a pesar de que en el Programa Integral de Preparación del Deportista de Judo (2017) no se alude a las particularidades del diseño metodológico para el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo, en este se propone una estructura metodológica para la enseñanza-aprendizaje de las técnicas del Judo y se define como "...la división en fases que se realiza en las técnicas de Judo, para garantizar una mejor asequibilidad durante el proceso de aprendizaje y con ello propiciar una mejor formación básica que garantice rendimientos deportivos elevados" (p.91)

A continuación, se plantean las cuatro fases que forman esta estructura, así como las características de ellas, las cuales se nombran tomando en cuenta la acción y finalidad que persigue cada fase.

- I. Kuzushi. Alterar o romper el equilibrio del oponente.
- II. Tsukuri. Inicio de la proyección.
- III. Kake. Parte principal de la técnica (ataque).
- IV. Nage. Proyección de la técnica.

Características del kuzushi es la acción que rompe el equilibrio del centro de gravedad creando así una situación inestable, una alteración del equilibrio o la causal de un estado de dinámica inestable.

Para que uke (compañero de práctica), pueda ser proyectado, se debe: primero, *alterarle* el equilibrio, después, *romperle* su equilibrio totalmente.

Por medio de fuerzas de tracción, empujes, presión, alzamiento y algunos cambios de posición en los centros de giros; podemos alcanzar la alteración y rompimiento del equilibrio.

Existen dos formas de kuzushi: directo (*sen*) o Indirecto o de reacción (*sen-no-sen*)

Características del tsukuri: El tsukuri, es el movimiento con el cual tori, lleva a uke a una posición adecuada para la proyección, propicia un momento y llega al kake, es así como el oponente es despojado de su área de apoyo, para su posterior proyección.

El tsukuri de uke, es el movimiento que está relacionado con una posición dinámica inestable o una alteración del equilibrio.

Cuando termina el tsukuri, debe uke tener una postura inestable y ser despojado totalmente de su libertad de movimiento, por tanto, no podrá recobrarla más, hasta la última fase de la proyección.

Características del kake: El kake, es la fase principal de la técnica, cuando tori ataca y despega con cualquier parte de su cuerpo (pierna, cadera o brazo) o su cuerpo completo en caso de zutemi waza.

Características del nage: Es la fase final de las técnicas de proyección, donde después del kake el uke experimenta una fase de vuelo y cae según la valoración de la técnica en: waza ari e ippon.

Una mejor comprensión de las fases de la técnica se aprecia a partir de la representación gráfica que ofrece Copello (2001) (figura 2) partiendo de la disposición estructural de la técnica en tres fases; desequilibrio, preparación y ataque (*tsukuri, kuzushi y kake*) (Jiménez 1984)



Figura 2. Fases de la técnica de Judo. Copello (2001)

El conocimiento de la estructura de la técnica constituye para los profesores deportivos el fundamento principal en la selección de los pasos metodológicos durante la enseñanza de los distintos elementos técnicos, en cambio para los practicantes constituye el principal eslabón en la adquisición del carácter consiente del proceso, donde el conocimiento de las características generales de la actividad, en este caso la ejecución de la técnica deportiva, con toda su diversidad de formas exige profundizar en su estructura y funciones.

Una mirada más profunda a las fases o partes que componen la estructuración de la técnica para su enseñanza-aprendizaje nos revela que su fragmentación conduce a los elementos básicos. Visto de esta manera los elementos básicos se convierten en las unidades estructurales que componen la técnica del Judo.

El diseño metodológico que propone el programa integral del deportista (2017) establece a las claras la relación que se establece entre las partes de la estructura de la técnica y los elementos básicos. La situación de aprendizaje durante el tratamiento a las técnicas de Judo es determinante, primeramente, se debe enseñar la ejecución técnica con el uke sin desplazamientos y posteriormente con el uke en desplazamientos.

Tabla 1. Partes de la estructura de la técnica de Judo al tashi waza y su relación con los elementos básicos. Tomado del Programa Integral de Preparación del Deportista de Judo. (2017)

Partes de la estructura de la técnica	Sin desplazamientos de uke	Con desplazamiento de uke
Parte preparatoria	Postura (shizei)	Postura (shizei)
	Agarre (kumi-kata)	Agarre (kumi-kata)
	Desplazamiento (shintai)	Desplazamiento (shintai)
Parte principal	Desequilibrio (kuzushi)	Momento (kikai)
	Momento (kikai)	Desequilibrio (kuzushi)
	Ataque (kake)	Ataque (kake)
Parte final	Proyección (nage)	Proyección (nage)

Este diseño ofrece un orden para el tratamiento de los elementos básicos en correspondencia con la situación de aprendizaje, uke en el lugar (sin desplazamientos) y uke en movimiento. La particularidad del orden de los elementos básicos de cada situación de aprendizaje radica en la ubicación del momento (*kikai*), el cual, durante la enseñanza con el uke en el lugar, éste actúa sobre el elemento básico ataque (*kake*). En cambio, cuando se enseña el elemento técnico con desplazamientos del uke el momento (*kikai*) actúa sobre el desequilibrio (*kuzushi*)

La concepción de que los elementos básicos del Judo son el resultado de la fragmentación de la estructura de la técnica resulta contradictoria con el modelo didáctico analizado y que se emplea en la actualidad, ya que, a su vez, se niega que las acciones técnicas son el resultado de la interrelación de los elementos básicos.

A pesar de la situación expresada anteriormente el análisis de la relación que se establece entre los elementos básicos y las partes de la estructura de la técnica tiende a ser reduccionista, en el sentido que a primera vista parece ser que los elementos postura, agarre y desplazamiento se ejecutan solo a la parte principal de la técnica y no a lo largo de toda la acción.

Apoyados en la idea de Copello (2001) se puede realizar una representación gráfica del comportamiento de los elementos básicos dentro de estructura de la técnica (figura 3), la cual muestre la manifestación de los elementos básicos del Judo durante la ejecución de una técnica al tashi.

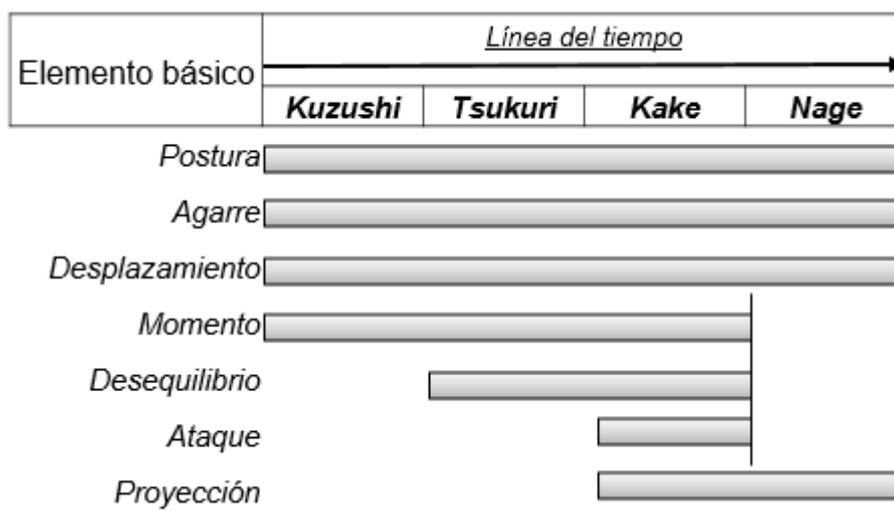


Figura 3 Representación gráfica del comportamiento de los elementos básicos del Judo durante la ejecución de una técnica al tashi waza. Idea del autor

Una interpretación sobre la base de la dialéctica materialista de la relación que se establece entre elementos básicos y la técnica del Judo, se obtiene a través del análisis de las categorías singular o particular y universal. Analicemos que lo singular, lo particular, lo universal, lejos de estar aislados entre sí, son aspectos diferentes de un todo único. Sin lo singular no hay universal: éste sólo existe gracias a lo singular. Pero lo singular a su vez, no es sino un aspecto de lo general, y es inconcebible al margen de éste.

En el caso del Judo, los elementos básicos no existen mas que en función de la técnica, y a su vez, la técnica, no puede ejecutarse sin la presencia de ellos.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al igual que el resto de las disciplinas deportivas de combate se ha concebido bajo los preceptos de la Educación Física, lo cual que este influenciado por diferentes tendencias pedagógicas.

A decir de Puentes (2009) el siglo XX, fue escenario de un interesante debate pedagógico en relación a la práctica pedagógica de las artes marciales y los deportes de combate sustentado en tres aspectos importantes:

1. El alumno: *objeto* de influencias educativas por parte del profesor, o *sujeto* de su propia actividad cognoscitiva.
2. El profesor y su papel preponderante, enciclopedista, *directivo* en la enseñanza, o el profesor como *facilitador* de los aprendizajes de los alumnos
3. El currículo cerrado, y que prescribe todo lo que ha de hacerse en la enseñanza hasta la escuela, o *abierto* y por niveles de concreción: Diseño Curricular Base (estatal), Diseño Curricular de centro y Programación de los docentes.

La enseñanza entendida dentro de este debate, ha sido vista desde dos polos opuestos caracterizados por la tendencia a la directividad de la enseñanza (predominio de la figura del profesor), o la no directividad del aprendizaje de los alumnos (predominio de la actividad del alumno). La directividad de la enseñanza como tendencia, tiene como base las teorías psicológicas conductistas y una pedagogía tradicional. Mientras la no directividad, responde a teorías cognoscitivitas y constructivistas del aprendizaje en el plano psicológico y pedagógico.

En relación con el aprendizaje, dicho debate se enfoca desde las posiciones de un aprendizaje tradicional y el aprendizaje significativo. "La esencia del aprendizaje, y los métodos que se empleen para lograrlo dependen, en buena medida, de la

posición que asumen los componentes personales: profesor–alumno, entrenador – deportista, en el proceso de enseñanza - aprendizaje” Según López (2003), citado por Leyva, (1999).

Un aprendizaje tradicional se identifica con la tendencia pedagógica en la cual el profesor o entrenador tiene un papel muy preponderante, donde el alumno–atleta es un ente pasivo, reproductor de conocimientos acabados, en base a un modelo. Esta valoración permiten comprender la necesidad de buscar técnico. Su consigna básica parece ser: "todo el tiempo para la ejercitación física" ...

Un enfoque diferente lo constituye el aprendizaje significativo y desarrollador mencionado por Coll y Solé (1989), citados por Leyva (1999) que parte de considerar que el aprendizaje depende en gran medida del grado en que el niño y el joven puedan ver las relaciones, significados y utilidad potencial de lo que está estudiando, unido a lo que él ya conoce, es decir sus vivencias y experiencias, lo cual sirve de base para construir un nuevo conocimiento. El aprendizaje, por tanto, tiene un significado para el alumno-atleta en la medida en que establece las relaciones entre lo que aprende y su vida deportiva, sus necesidades, motivos e intereses, a la vez que le permite el reconocimiento de otras situaciones en las que pueda aplicarse la nueva comprensión o habilidad requerida.

A partir de estas valoraciones han surgido alternativas al proceso de enseñanza-aprendizaje que muestran la creación de nuevas formas de gestionar y dirigir el proceso ya sea a través de juegos (Velázquez et al, 2006), (Carratalá, 2007) (Arenas, 2016) o mediante el empleo de actividades desarrolladoras (Hernández Solis, 2014) por nuestra parte, proponemos recurrir a las formas tradicionales del Judo para utilizarlas como alternativa en la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos al tashi waza durante la iniciación deportiva.

## **1.2 Reflexiones teóricas sobre los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva.**

Para una acertada comprensión del proceso de enseñanza-aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva es necesario precisar lo que el autor entiende por elementos básicos del Judo al tashi waza para la iniciación deportiva, su delimitación para este contexto. Para ello, se realiza un análisis de distintos conceptos y delimitaciones a partir de los cuales se deriva el significado que se le atribuye al término elementos básicos del Judo al tashi waza, así como su delimitación para la iniciación deportiva.

Una de las problemáticas más sobresalientes en torno al tratamiento de los elementos básicos del Judo es la referida a la definición del término, así como a la identificación o delimitación de cuáles deben ser los elementos básicos del Judo.

Es un rasgo común en la bibliografía consultada percibir como los autores se limitan a nombrar y mencionar los elementos o fundamentos básicos del Judo, y reconocen el valor de estos para la enseñanza-aprendizaje de los judocas, no obstante, la definición del término no es apreciable con claridad.

Kudo (1986) plantea que los fundamentos básicos que componen la técnica de pie están dados por: posición (*shizei*), agarre (*kumi kata*), desplazamientos (*tai sabaki*), desequilibrios (*kuzushi*), caídas (*ukemi*). Este autor en su obra no ofrece una definición de lo que él considera fundamentos básicos limita su estudio solo a nombrarlos.

Kolychkine (1990) no nos lega una conceptualización específica sobre el término, no obstante, se refirió a los mismos como: “algunas evoluciones específicas que se agrupan bajo el nombre de elementos básicos, más adelante plantea que por sus características son fundamentales para el desarrollo del judoca y como tales merecen en el proceso formativo del atleta una particular atención y comprensión” Dentro de las aportaciones que ofrece este autor a la enseñanza-aprendizaje del Judo, la cual nombró como *Judo la nueva didáctica*, está la referida a la definición de dos campos de acción; el técnico y el táctico.

Según su punto de vista los elementos básicos del Judo corresponden al campo técnico teniendo un reflejo en lo táctico.

Otros autores como, Jiménez (1991) y Copello (2001) aportan definiciones concretas que expresan la esencia de los elementos básicos del Judo.

Jiménez, en el programa de Preparación del Deportista (1991) plantea que los elementos básicos del Judo “*Son los elementos necesarios para desarrollar la práctica o competencia en nuestra disciplina, implican de por sí un conocimiento técnico y práctico*” esta definición evidencia a las claras la universalidad de los elementos básicos, teniendo en cuenta que los declara necesarios tanto para la práctica o la competencia. Se considera un aporte también la interpretación del dominio de los elementos básicos no solo desde su praxis sino también desde el punto de vista teórico.

Independientemente de ello consideremos que esta definición resulta genérica por ser aplicable tanto a la iniciación deportiva como al entrenamiento deportivo, etapas

con características muy diferentes fundamentalmente es su esencia; la iniciación deportiva orientada hacia la enseñanza-aprendizaje del deporte, donde se crean las bases para el posterior desarrollo competitivo, y el entrenamiento deportivo orientado hacia la especialización deportiva donde se exige del practicante un elevado dominio técnico-táctico que posibilite el aprovechamiento de los fundamentos técnicos en busca de elevados resultados.

Esta idea no pretende opacar el valor metodológico de los elementos básicos pues conocemos que aún durante el entrenamiento deportivo los elementos básicos constituyen la estructura de la acción técnica y por tanto el perfeccionamiento de estos conlleva al mejoramiento de la acción motora.

Copello (2005) considera que los elementos básicos son “*aquellas habilidades más simples cuya relación expresa lo más esencial en el Judo y, constituye el soporte sobre el cual se ejecutan todas las acciones posibles de este deporte*”. Todo esto a partir de su tesis (2001) donde aporta el concepto citado.

Este autor a su vez declara como elementos básicos del Judo las posturas (shizei), los desplazamientos (tai sabaki) y los agarres (kumi kata). En este sentido el autor señala tres niveles de profundidad que permiten sistematizar y proyectar el proceso pedagógico a lo largo de la vida deportiva de los judocas. Los niveles de profundidad establecidos por Copello son:

*Los elementos básicos como niveles de iniciación*, que incluye el trabajo individual introductorio y el trabajo en parejas respecto a la postura, el desplazamiento y el agarre.

*Los elementos básicos como sostén de la estructura de las acciones ofensivas y defensivas del judo* (ataques combinados, contra ataques, acciones defensivas)

*Los elementos básicos como índice de maestría*,

Esta propuesta, en contradicción con las ideas de Kolychkin, asume como referente una interpretación táctica del Judo como deporte de combate, tomando en consideración el modo de aplicación de las acciones, el carácter de los movimientos, así como la comunicación con la pareja de estudio o el contrario.

A nuestro juicio uno de los aportes más relevantes de la conceptualización de Copello (2001) es el reconocer a los elementos básicos como habilidades, lo cual le imprime el carácter de contenido de la enseñanza.

El Programa Integral de Preparación del Deportista de Judo (2017) en relación a los elementos básicos declara:

Durante la enseñanza y el perfeccionamiento de las habilidades en el Judo ocupan un lugar importante los elementos básicos, los que tienen como particularidad fundamental que constituyen atributos esenciales en el aprendizaje y son de fácil asimilación al incorporarse a la enseñanza desde el primer contacto de los alumnos con este deporte (p. 93)

El tratamiento dado al concepto de elementos básicos en el documento rector vigente para el ciclo olímpico 2017–2020, evidencia una intencionalidad dirigida al dominio y conocimiento de estos pues explicita que *constituyen atributos esenciales en el aprendizaje*. Al respecto se considera inapropiado desde el punto de vista didáctico reconocer a los elementos básicos como “atributos del aprendizaje”, pues esta nomenclatura resulta de poca claridad a la hora de comprender el tratamiento metodológico que deben recibir los elementos básicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otra parte, es opinión del autor de esta investigación, que en la definición expuesta en el documento vigente se minimizan y subvaloran los elementos básicos como acciones motrices al considerarlos “*de fácil asimilación*” máxime si se toma en consideración que al delimitarlos se hace referencia a los elementos momento (kikai), ataque (kake), preparación (*tsukuri*), proyección (*nage*), que, como ya se explicó anteriormente su aprendizaje y ejecución demandan cierto desarrollo de las habilidades coordinativas.

A la luz de estos análisis y tomando posicionamiento epistemológico en los aportes de Kolychkin (1990), Jiménez (1991) y Copello (2001) se puede comprender con claridad la necesidad de emitir una definición de elementos básicos del Judo al tashi Waza que se ajuste a las particularidades de la iniciación deportiva como proceso de enseñanza-aprendizaje y que cubra tanto las expectativas de los especialistas, como las exigencias de los objetivos de la presente investigación.

Por lo cual definimos que: *Los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva* son acciones motrices que integran el sistema de conocimientos de Judo y devienen en habilidades motrices deportivas y a su vez constituyen acciones estructuras secuenciales para la ejecución de la técnica. Su estudio posibilita transmitir los valores educativos del Judo (marcialidad, disciplina, responsabilidad, ayuda mutua) así como, corregir, evaluar y reorientar la ejecución técnica en las etapas del perfeccionamiento deportivo.

Una vez definido el término elementos básicos del Judo al tashi waza, se hace necesario abordar la delimitación de estos para la iniciación deportiva.

Al igual que la conceptualización del término elementos básicos la delimitación de estos también ha sido abordada por varios autores amén de sus puntos de vista.

El Ilustred Kodokan (1955) elaborado por los primeros maestros del Judo y por demás, considerado un clásico de la literatura científica de esta disciplina deportiva dedica uno de sus capítulos a los *movimientos básicos*. Entre sus páginas se deja claramente plasmado cuales son los movimientos básicos del Judo a opinión de sus autores.

En ese entonces se consideraron como elementos básicos los siguientes: postura (*shizei*), agarre (*kumi kata*), desplazamientos (*shintai* y *tai sabaki*), desequilibrios (*kuzushi*), preparación y ataque (*tsukuri* y *kake*), caídas (*ukemi*).

Esta delimitación de elementos básicos ha servido de base para las concepciones de otros autores quienes comparten los mismos criterios acerca de los elementos básicos del Judo al tashi waza tal es el caso de Kudo (1973)

Inokuma (1979). reconsideró las ideas anteriores e incorporó como elemento básico el saludo (*rei ho*), cuestión esta que sirve como plataforma para las concepciones marciales y educativas del Judo. La propuesta de elementos básicos de este autor no incluye el uso de la fuerza como parte de los fundamentos del Judo.

En Cuba China (1984) con la presentación del Sub-sistema del deporte de alto rendimiento delimita los elementos básicos del Judo al tashi waza. En tanto plantea que los elementos básicos del judo al tashi waza son: postura (*shizei*), agarre (*kumi kata*), desplazamientos (*tai sabaki*), desequilibrios (*kuzushi*), momento (*kikai*), ataque (*kake*), proyección (*nage*) y caída (*ukemi*). En esta delimitación a diferencia de las anteriores, no se incluye el *tsukuri* y el *kake* y se incorpora el momento (*kikai*) el ataque (*kake*) y la proyección (*nage*).

Esta propuesta de elementos básicos del Judo al tashi waza, constituyó la guía para la conformación del modelo metodológico que actualmente se emplea en Cuba.

Kolychkin (1988) fundamentado en su "Nueva didáctica" delimita con un enfoque más sencillo los siguientes elementos básicos del Judo arriba: postura (*shizei*), agarre (*kumi kata*), desplazamiento (*tai sabaki*), desequilibrios (*kuzushi*) y caídas (*ukemi*). Esta delimitación, no ha sido muy difundida en nuestro país, pues no se ajusta al diseño metodológico que se emplea para la enseñanza-aprendizaje del Judo que asume la escuela cubana de Judo.

Con la edición del Programa de preparación del deportista (Jiménez 1991) tomando como plataforma los aportes de China (1984) se establece para el Judo cubano los siguientes elementos básicos; Saludo (*rei ho*) postura (*shizei*), agarre (*kumi kata*), desplazamientos (*tai sabaki*), desequilibrios (*kuzushi*), momento (*kikai*), ataque (*kake*), proyección (*nage*) y caída (*ukemi*).

Por otra parte Copello (2001) propone solo tres elementos básicos postura (*shizei*), agarre (*kumi kata*) y desplazamientos (*tai sabaki*) alegando que los demás no cumplen la condición de ser básicos. No obstante, considera que el resto de los elementos deben ir incorporándose al aprendizaje en la medida que se va progresando en el dominio de los elementos básicos.

Leiva y Mesa (2007) en el Programa de Preparación del Deportista delimitan y expresan la esencia de cada elemento básico y sus variantes. Esta delimitación se ha mantenido vigente hasta el más reciente Programa Integral de preparación del Deportista de Judo. (Mesa y Becali, 2017)

**Saludo** (*Rei*)

**Postura** (*Shizei*)

**Agarres** (*Kumi-kata*).

**Desequilibrio** (*kuzushi*).

**Desplazamiento** (*shintai*).

**Momento** (*Kikai*).

**Ataque** (*kake*)

**Proyección** (*nage*).

**Caídas** (*ukemi*).

La unanimidad de criterios en cuanto a delimitación y variantes de los elementos básicos es común, los autores coinciden al expresarse en relación a la esencia y variantes de cada elemento. Como norma general los autores nacionales que han participado en la elaboración de los documentos rectores de la enseñanza-aprendizaje del Judo, China (1984), Jiménez (1991), Leiva y Mesa (2007), PPID Colectivo autores (2014), Mesa y Becali (2017) coinciden en que; postura (*shizei*), agarre (*kumi kata*), desplazamientos (*tai sabaki*), momento (*kake*), desequilibrio (*kuzushi*), caídas (*ukemi*) forman parte de los elementos básicos del Judo al tashi waza. El saludo (*rei ho*) se incorpora como elemento básico a partir de la propuesta de Jiménez (1991). De igual manera el elemento ataque (*kikai*) no fue considerado en la propuesta de Leiva y Mesa (2007).

Al analizar las ideas de Noa (2016) en torno a la concepción de la iniciación deportiva, donde se plantea que esta consiste en el *proceso de enseñanza-aprendizaje* de una especialidad deportiva y relacionarla con la definición del término elementos básicos del Judo se puede establecer a las claras la existencia de un paralelismo entre ellas. No obstante, al estudiar la delimitación de los elementos básicos del Judo al tashi waza que se propone en los documentos normativos surge una duda ¿Son realmente todos estos elementos básicos del Judo al tashi waza factibles para la iniciación deportiva?

Para esclarecer la anterior interrogante es preciso basarse en los estudios de Copello (2001) cuando muy acertadamente caracteriza a los elementos básicos a partir de tres ideas fundamentales; señalando lo siguiente

**Son de estructura simple** Las estructuras de los elementos básicos son simples, en el sentido de que se trata de la forma más elemental en que puede descomponerse cualquier técnica. Los componentes correspondientes a una acción cualquiera pueden ser abstraídos del sistema y, hasta ejecutarse aisladamente.

**Asequibles:** Por lo menos en sus formas elementales no resulta complicado ejecutar los elementos básicos y la exigencia para su aprendizaje es mínima. Cuando por primera vez comienza la enseñanza, los elementos básicos son el puente entre la ignorancia de todo lo relacionado con el judo y las acciones técnicas que son el punto de partida hacia formas más complejas.

**Universales dentro del judo:** La relación entre los elementos básicos es en todas las acciones fundamentos de la ejecución y punto de referencia para la corrección de errores, ellos son aplicados para dar lugar a los numerosos elementos técnicos que conforman el judo.

Tomando como referencia estos criterios podemos valorar si realmente los elementos básicos propuestos pueden ser asumidos durante la iniciación deportiva del Judo. En este sentido centraremos el análisis en los elementos siguientes, momento (*kikai*), ataque (*kake*) y proyección (*nage*), por considerar los más controversiales, tomando como punto de partida la definición que brinda Jiménez (1991).

Elementos básico *Momento (kikai)* se define como; el intervalo de tiempo en el cual debe realizarse el ataque cuando el oponente se desplaza, para que la técnica aplicada logre la proyección del mismo, más adelante plantea que los momentos

pueden ser: con el uke estático, cuando se desplaza o cuando inicia o termina el desplazamiento.

En el Programa integral del deportista (2017) se plantea que la enseñanza-aprendizaje de este elemento básico está sujeta a dos situaciones estático y en movimiento.

Un acercamiento a esta idea nos revela, en primer lugar, metodológicamente el *momento* cambia, altera, el orden de la estructura de la técnica según la situación de aprendizaje (véase tabla 1).

En un segundo lugar, durante el movimiento el *momento* puede a su vez, manifestarse en tres ocasiones; cuando el uke se desplaza, cuando inicia el desplazamiento o cuando lo termina. (Programa integral del deportista, 2017)

Por otra parte, el momento no puede como dice Copello (2001) abstraerse del sistema para ejecutarse de manera aislada durante la enseñanza-aprendizaje, siendo este otro aspecto que limita su tratamiento durante la iniciación.

Es considerable en este análisis que este se sostiene en dos magnitudes físicas, tiempo y espacio, conceptos muy abstractos para ser tratados durante la práctica del Judo en la iniciación deportiva teniendo en cuenta las características de los practicantes.

Elementos básico *ataque (kake)* son las posiciones que ocupa el cuerpo de un practicante en relación con el del oponente para realizar los esfuerzos mayores para proyectarlo o para sostenerlo contra el tatami.

Estos pueden ser:

De frente	Internos	Altos, Medios, Bajos
	Externos	Altos, Bajos
De lado	Derechos	Altos, Medios, Bajos
	Izquierdos	Altos, Bajos
Por detrás	Derechos	Altos, Bajos
	izquierdos	Altos, Bajos.

Al respecto de este elemento básico coincidimos con las ideas de Copello (2001) cuando plantea que el ataque es una acción que encierra a todos los elementos básicos en sí, pues el *ataque* es la estructura misma de la técnica. Quiere esto decir que al igual que el *momento* también resulta imposible aislar este elemento básico de la estructura de la técnica, aspecto que denota la complejidad del mismo para su inserción dentro de la iniciación deportiva.

Además, la diversidad de tipos de ataques se corresponde con el conjunto de técnicas del Judo, y no todas las formas de ataque se pueden trabajar durante la iniciación deportiva el alto nivel de complejidad de ciertas acciones técnicas.

Proyección (*nage*): Son las formas de arrojar al oponente contra el tatami con ímpetu y fuerza, las proyecciones se clasifican de acuerdo a la mayor utilización de los grupos musculares del atacante para arrojar a su oponente. Estas pueden ser: de piernas, de caderas, de brazo, de sacrificio directamente por encima de la cabeza, de sacrificio al lado.

Las proyecciones en el Judo son observables a partir de la conducta que se le impone al uke como resultado del uso de las fuerzas de tracción y empuje a que es sometido y que, con el empleo de alguna parte de nuestro cuerpo es lanzado sobre el tatami. Para la realización de una proyección se exige un alto grado de coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha relación con el desarrollo del sistema nervioso central. Aspecto este que no se logra desarrollar hasta tanto no exista un adecuado desarrollo de las habilidades coordinativas.

Tomando en cuenta los aspectos tratados anteriormente consideramos que; momento (*kikai*), ataque (*kake*), proyección (*nage*) no deben considerarse como elementos básicos del Judo al tashi waza a tratar en la iniciación deportiva.

Retomando los aportes de Noa (2016) en cuanto a la conceptualización del término iniciación deportiva quien lo considera como proceso de enseñanza aprendizaje donde se estimulan valores propios de una especialidad deportiva se asume la incorporación de un nuevo elemento básico del Judo para la iniciación deportiva, el cinturón (*obi*).

El cinturón en Judo independientemente de su función principal práctica que es mantener cerrada la chaqueta encierra un alto valor educativo y son estos últimos fundamentalmente los criterios que se tienen presente para considerarlo un elemento básico del Judo para la iniciación deportiva.

Los colores en el cinturón aparecen como parte de la estrategia del profesor Mikinosuke Kawaishi en su intención de extender la práctica del Judo en el mundo occidental. Esta idea trajo como resultado que se agruparan con cierta intención didáctica, metodológica y educativa los elementos técnicos del Judo en correspondencia con los colores del cinturón.

La intencionalidad didáctica se enmarca en la posibilidad de organizar la materia de aprendizaje por grados Kyu, siempre en orden descendente comenzando por el

6<sup>to</sup> kyu, cinturón blanco y terminando con el 1<sup>er</sup> kyu cinturón marrón. Desde el punto de vista metodológico el empleo de los colores y grado kyu favorece la organización de la enseñanza-aprendizaje de las acciones técnicas del Judo.

Se organizan las técnicas en orden de complejidad de las más sencillas para el cinturón blanco a las más compleja para el cinturón marrón. Desde una mirada educativa a cada color del cinturón o grado kyu se la ha asignado una cualidad o valor moral.

En cuba son usado los siete colores que generalmente emplea el resto de los países del mundo y representan las cualidades que se van formando en los alumnos a través de la práctica de este deporte.

Al respecto el Leyva y Mesa (2007) relacionan la correspondencia que se establece entre el grado kyu – color del cinturón (obi) - cualidad que representa o simbolismo.

<b>Grado Kyu</b>	<b>Color del Obi</b>	<b>Simbolismo</b>
6° Kyu	Blanco	Ingenuidad-Pureza
5° Kyu	Amarillo	Descubrimiento
4° Kyu	Naranja	Ilusión-Amor
3° Kyu	Verde	Esperanza-Fe
2° Kyu	Azul	Idealismo
1° Kyu	Marrón	Iniciación al conocimiento
1° Dan	Negro	Profesor – Maestro

En Cuba el programa de grados kyu, forma parte del Programa integral de preparación del deportista, en él se orienta hacia el contenido a impartir a los practicantes, según el nivel alcanzado y a su vez constituye la guía metodológica de organización del contenido para la enseñanza-aprendizaje del Judo.

La incorporación del cinturón (*obi*) como elemento básico del Judo en la iniciación deportiva obedece a la concepción de entender la enseñanza-aprendizaje del judo como un proceso de desarrollo integral, donde los sentimientos y cualidades que se le atribuyen a los colores del cinturón (*obi*) constituyen las células principales del proceso formativo a través del cumplimiento consciente de las normas del reglamento deportivo, el ideal aspirado referente al cambio de color en el cinturón, así como los motivos e intereses del practicante y el grupo clase como unidad social.

Concluido el análisis sobre los elementos básicos del judo al tashi waza contamos con los argumentos necesarios para delimitar a nuestro juicio cuales consideramos

los elementos básicos del Judo al tashi waza contextualizados para la iniciación deportiva.

- a) Cinturón (*obi*)
- b) Saludo (*rei ho*)
- c) Posturas (*shizei*)
- d) Agarres (*kumi kata*)
- e) Desplazamientos (*tai sabaki*)
- f) Desequilibrios (*kuzushi*)
- g) Caídas (*ukemi*)

### **1.3 Fundamentos que sustentan la implementación de una metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza–aprendizaje de los elementos básicos del Judo tashi waza en la iniciación deportiva.**

Resulta imprescindible determinar los fundamentos básicos que sustenten el criterio de implementar una metodología que propicie la mejora del proceso enseñanza–aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva. En este sentido, es preciso partir del criterio de que el profesor deportivo debe poseer un cúmulo de saberes que le permitan articular de manera coherente los objetivos a lograr, los métodos y procedimientos a utilizar para con la aplicación de medios o formas organizativas comprender la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva.

Se parte del criterio de que, tanto el profesor deportivo como el practicante deben conocer, saber, saber hacer y ser, manifestados en el nivel de mejora que se alcanza en la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza. Ello se expresa en el dominio de conocimientos teóricos y metodológicos que muestran los profesores deportivos para lograr contextualizar y sistematizar los contenidos correspondientes a los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva y fomentar la interacción de los practicantes (*tori* y *uke*) como pareja de aprendizaje, así como del dominio que alcanzan los practicantes de los conocimientos y de su aplicación para anudar el cinturón, saludar, adoptar posturas, desplazarse, agarrar y desequilibrar al *uke* y caer, en un ambiente animado, flexible y colaborativo, lo cual constituye la **variable dependiente de la investigación.**

Una reorganización de estos aspectos permitió establecer los indicadores que determinan de la variable dependiente (anexo 1). A continuación, se describen las ideas que justifican el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva.

Uno de los problemas al traducir palabras de un lenguaje a otro es que existen sutilezas y pequeños matices de la palabra original que se pierden. Esto ocurre en gran medida con la palabra *kata*. Aunque la traducción aceptada de kata en Judo es “forma”, otras palabras, tales como “plantilla”, “patrón” o “estilo”, serían también adecuadas. De forma general podemos interpretar que la Kata para el Judo es una forma o modelo para la ejecución de una serie de movimientos predefinidos.

Al respecto de los katas Otaki y Draeger (1983) plantean que “el estudio apropiado de los katas contribuye a mejorar la comprensión del Judo y, como parte del aprendizaje, uno necesita equilibrar la “perfección de la técnica” con “la perfección de uno mismo”

Por su parte Cunningham, (2008) refiriéndose al kata manifiesta; “el kata en Judo implica la síntesis de un grupo de conceptos tanto filosóficos como físicos y psicológicos los cuales intervienen en la realización de rutinas y ejercicios extremadamente desafiantes, lo cual hace del estudio de los katas una educación completa en sí misma. Mas adelante al abordar el concepto plantea; “el concepto de kata a menudo no se entiende correctamente. Aunque se realicen varias técnicas, no debe considerarse como un catálogo de respuestas diseñadas para situaciones específicas de peligro. Más bien, es un método de transmisión de principios y conceptos nucleares”

Nogaki, (2009) considera que el kata en Judo consiste en aprender disciplina mental y física, conectando ambas al intentar realizar rutinas y ejercicios de extrema dificultad, y continúa, fueron desarrolladas como herramientas vivientes llenas de energía para apoyar el correcto aprendizaje y práctica de los principios del Judo. Nogaki, (2009)

Tal y como las concibió Kano, el kata tiene una intención principal como tipo de práctica. No obstante, cuando alguien ve katas hoy en día, ocasionalmente es como parte de una exhibición y la mayoría de las veces como parte de un examen de grado dan y casi nunca como una práctica real o simplemente como ejercicios previos o posteriores al entrenamiento.

En los tiempos de Kano, la práctica de los katas no necesitaba ser una ejecución ceremonial completa, sino simplemente una actividad para mejorar la percepción que uno tenía del Judo, o para calentar, o para fortalecer los músculos, o para mejorar los reflejos, la flexibilidad, la coordinación, la concentración o para aprender realmente cómo defenderse ante un cierto ataque.

Cuando se estudian inicialmente, es fácil implicarse demasiado en su ceremonia, ritual y mecánica. A pesar de la genuina importancia de estos aspectos, no se les debe permitir que pierda importancia la ejecución de la técnica. El comprender esa práctica es necesario para que los practicantes se cuestionen y pregunten “¿Qué es un kata?” con mayor profundidad y con una mayor comprensión y apreciación.

Mientras que el entrenamiento para un kata ayudará al aprendizaje de movimientos técnicos específicos del Judo, no conducirá sin embargo a una comprensión de por qué se practica los katas, de sus beneficios, de las intenciones de los creadores de los katas o de la tradición y psicología de la práctica de los katas. Deben ser estudiadas siempre por su contenido educativo y su valor instructivo y nunca solo para que “parezcan bien”. Estas pertenecen a cada practicante de Judo como individuo y no pueden ser el clon de ninguna otra persona.

De este modo, todas las interpretaciones deberían ser diferentes, y a un nivel elemental, para que la interpretación del kata sea “correcta”, tan sólo el orden de las técnicas, el protocolo del kata en cuestión y un espíritu apropiado son las cosas esenciales a preservar.

Los katas que se realizan bien y con comprensión pueden ser un espectáculo emocionante e interesante para un observador, así como entretenido y gratificante para los participantes. Las exhibiciones mecánicas de katas clonadas no tienen ninguna valía ni para los participantes ni para los observadores.

El estudio y práctica del kata ha sido relegado de la iniciación deportiva. Si bien es cierto que la ejecución de un kata exige el dominio de las técnicas específicas del Judo y por tanto su ejecución depende del nivel conocimiento que tenga el practicante, también es cierto que su práctica constituye una vía para la sistematización de los contenidos y el valor educativo que esta lleva implícito no se puede olvidar para la iniciación al deporte.

En este sentido cabe hacer el análisis desde el punto de vista de las ciencias de la educación y determinar que contenidos se pueden incorporar a un kata para que se pueda ejecutar en la iniciación deportiva.

Vivimos en tiempos muy diferentes a los de Jigoro Kano, y a medida que hemos ido distanciándonos de ellos nuestra comprensión de muchos de los aspectos esenciales del Judo se hace cada vez menor. Los katas son herramientas fundamentales de enseñanza-aprendizaje; y para completar el estilo propio el judoca debe aprenderlas, practicarlas y comprenderlas.

El estudio de los katas a partir del modo en que fueron originalmente diseñadas no se orienta a comprender la historia del Judo; más bien y en primer lugar, es para hacer Judo correctamente función inherente a la iniciación deportiva.

Un análisis del enfoque tradicional del kata, desde la perspectiva de las ciencias pedagógicas, revelan la posibilidad de su empleo durante la práctica pedagógica en la iniciación deportiva, tanto para la enseñanza como para el aprendizaje. Esta particularidad brinda la posibilidad de lograr la dirección del proceso de formación de la personalidad del practicante y del grupo clase. El kata tiende al conocimiento y a la transformación de la personalidad del judoca.

Tomando en consideración los aportes que desde el punto de vista de la organización del contenido realiza la concepción del kata para la enseñanza-aprendizaje se aprecia que esta propicia el cómo lograr la asimilación de conocimientos y el desarrollo de las habilidades, a través de la realización de sus diferentes procedimientos, contribuyendo a alcanzar el logro de los objetivos.

El randori es el método tradicional del Judo que ha trascendido en el decursar histórico de esta disciplina deportiva, para muchos judocas es el medio a través del cual se materializa el método competitivo, es sin embargo una actividad en la que los miembros de la pareja no deben considerarse como rivales, pues el sentimiento de alcanzar la victoria y evitar la derrota puede ser el factor principal que entorpece el progreso técnico y espiritual de los practicantes.

Durante el combate se producen tensiones emocionales muy fuertes que pueden afectar el desenvolvimiento técnico - táctico de los contendientes, y lo que es más grave, en los principiantes se puede desvirtuar la estructura de las acciones y crear hábitos técnicos incorrectos.

El randori bien concebido y oportunamente introducido, puede ser un medio muy útil para lograr el fin deseado. Al respecto señala Kolychkine

"(...) el randori debe interpretarse como una evolución competitiva libre, dirigida no específicamente al logro de una victoria, sino como un recurso

que propicia la posibilidad de llevar a una situación competitiva las artes estudiadas en forma convencional" (1990.)

Como práctica o estudio libre es semejante al combate en su apariencia, pero muy diferente en el fin: en el combate el objetivo final es la victoria; en el randori es el perfeccionamiento; en el combate el adversario es el hombre que enfrentamos; en el randori es uno mismo, porque en el randori se lucha contra las tensiones emocionales, contra los sentimientos inhibitorios y los de sobrevaloración. Atendiendo a su carácter progresivo, el randori puede clasificarse en: unilateral, específico, libre y precompetitivo.

El randori unilateral es muy utilizado con los principiantes, durante su ejecución uno de los miembros de la pareja ejecuta acciones mientras el otro se limita a defender. También puede utilizarse en competidores de alta calificación cuando se quiere enfatizar sobre aspectos de la táctica ofensiva o defensiva particularmente. El Randori específico es aquel donde se orientan tareas que están dirigidas a desarrollar una acción técnica o un aspecto determinado, ejemplo: aplicar solo el tokui waza, (técnica favorita) trabajar con una postura diferente a la habitual, etc. En la forma libre del randori, como la palabra indica no hay limitaciones que puedan atenuar la aplicación de todas las formas técnicas conocidas, por eso puede desarrollar la creatividad e imaginación de los practicantes. En el randori precompetitivo hay más exigencias respecto a los resultados, pues los mismos dan la medida del nivel alcanzado y el estado en que se encuentra el judoca previo al shi hai.

Castellanos et al. (2001) al referirse a las condiciones para el aprendizaje apunta a que debe ser contextualizado, mediado y cooperativo, criterios que asume el autor de la investigación para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

En relación al aprendizaje contextualizado los autores mencionados, parten de la idea de que el individuo que aprende es siempre un ser en situación y que estos procesos son parte integrante de su vida concreta que transcurre en sus distintos contextos de actuación, consideran que este constituye el centro de múltiples influencias y condicionamientos.

En consonancia con el planteamiento anterior, el profesor, en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, estimulará la apropiación por parte del atleta de elementos básicos, nociones, conceptos, que por una parte constituyen el

contenido del programa de grado kyu de la categoría y por otra parte se ajustan a las características del proceso para la iniciación deportiva. Tal y como se explica en el epígrafe anterior, no todos los elementos básicos del Judo al tashi waza son idóneos para aprender en la etapa inicial de formación del judoca.

En relación al carácter cooperativo Castellanos et al. (2001) expresa que esto implica interactuar, comunicarse con otros, apoyarse en ellos para construir y perfeccionar los propios conocimientos y para transitar progresivamente hacia formas de actuación auto-reguladas pero que siguen siendo en esencia colaborativo (p. 33-34).

Así mismo, estos autores consideran que es mediado por la existencia de los otros, donde el profesor constituye el mediador fundamental, el cual partiendo de una intención educativa es quien estructura las situaciones de aprendizaje, organiza flexiblemente el proceso de enseñanza – aprendizaje, de las estrategias y modos de actuar, interviene como un experto que plantea retos, brinda modelos, sugerencias, alternativas, retroalimentación y ayuda individualizada, en esta dirección estimula y guía paulatinamente la ampliación de las zonas de desarrollo potencial y el tránsito del control externo al interno o individual.

En la práctica pedagógica del Judo juega un papel trascendental la interacción profesor-alumno o profesor-practicante, mas, sin embargo, la interacción alumno-alumno o practicante-practicante constituye el eje central del proceso. Es por ello que la conformación de la pareja (tori y uke) es determinante para la calidad del proceso. Al respecto Copello (2001) manifiesta que la formación de la pareja es un evento psicosocial importante durante la iniciación.

Considerar al uke como oponente o adversario en el contexto de la iniciación deportiva conduce a la enajenación del aprendizaje por parte de los practicantes y los orienta hacia al afán de victoria a cualquier riesgo. Es por ello que durante la iniciación deportiva se debe orientar la interacción de los practicantes hacia la conformación de la pareja de aprendizaje (tori y uke) donde el profesor deportivo comprenda y haga comprender a sus alumnos que el uke constituye el soporte material para el aprendizaje y no un obstáculo a vencer.

La empatía entre tori y uke como pareja de aprendizaje es determinante para el progreso en el aprendizaje, de ahí que se cumpla el principio de la ayuda y prosperidad mutua. La selección de la pareja de aprendizaje debe efectuarse sobre la base de la comunidad de intereses y afinidades de los practicantes que la

componen, esta selección debe ser independiente y espontánea, solo el profesor podrá dirigirla cuando no sea funcional.

En relación a las particularidades del uke Copello planteó:

El uke puede, además, ser un crítico muy importante de la calidad de la acción de su pareja, con mucho conocimiento de causa, pues independientemente de observar una gran cantidad de los movimientos que realiza el tori, siente en su propia anatomía los efectos de la acción, y es de muchas maneras el más indicado para emitir un juicio cualitativo de la técnica. De manera que el uke no solo comparte la acción, sino que aporta en beneficio de su compañero, por amor al arte que el Judo representa y por sí mismo; dado que el verdadero judoca admira el progreso ajeno, mientras espera para cultivar el propio. (2001, p.75)

El dominio práctico de los elementos básicos del Judo al tashi waza no es suficiente para una adecuada ejecución técnica, la interiorización y comprensión de la esencia de cada elemento básico permite la identificación de los elementos básicos durante una ejecución. En este sentido el practicante debe conocer la definición de cada uno de los elementos básicos del Judo al tashi waza para la iniciación deportiva y sus variantes. Al respecto se asumen las definiciones ofrecidas en el Programa integral de preparación del deportista de Judo (Federación Cubana de Judo, 2011)

**Cinturón (Obi):** Es el equivalente japonés de un cinturón, su función es la de mantener el judogui en su sitio y cerrar correctamente la parte delantera. Constituye además un elemento que permite identificar y estimular por el color del mismo, el progreso y crecimiento gradual que ha tenido un practicante.

Para anudar correctamente el cinturón se deben cumplir los siguientes pasos, Identificar el centro o mitad del obi y compensarlo, llevar la solapa derecha por debajo de la izquierda adentro y atrás, pasar la solapa izquierda por encima de la derecha, colocar el centro del obi a la altura de la cadera por debajo del ombligo, enrollar, cruzar y apretar el obi alrededor del cuerpo, anudar el obi con un nudo cuadrado.

**Saludo (Rei hoh):** Es la manera de expresar respeto al oponente en aras de evidenciar que el combate a realizar no llega a ser una pelea. Existen en el Judo dos formas de saludas, de pie y sentado.

Para realizar el saludo de pie o parado es necesario colocar los pies al ancho de los hombros con el peso del cuerpo repartido en las dos piernas, mantener los

brazos laterales con las palmas de las manos hacia adentro. El abdomen recogido y vista se mantiene al frente. Luego realizar una ligera flexión ventral de nos mas de 30 grados. Las manos se deslizan ligeramente hacia el frente de los muslos durante la flexión

Para saludo sentado (za rey) el judoca deberá colocar los pies al ancho de los hombros con el peso del cuerpo repartido en las dos piernas. Los brazos permanecen laterales con las palmas de las manos hacia adentro. Abdomen recogido y vista al frente. Llevar la pierna izquierda atrás y apoyar la rodilla sobre el tatami. Llevar la pierna derecha atrás para quedar en posición arrodillado. Cruzar el metatarso del pie izquierdo por encima del derecho. Sentarse sobre los glúteos. Apoyar las manos sobre el tatami. Realizar una flexión ventral sin levantar los glúteos

#### Variantes del elemento básico saludo (rey ho)

- Saludo de pie (ritsu-rey)
- Saludo sentado (za-Rey)

*Postura (Shizei):* Son las posiciones que adopta el cuerpo del practicante en la competencia o en la práctica del Judo arriba. Las posturas se clasifican en: natural o fundamental y defensiva.

El Judo es un deporte propioceptivo, donde el movimiento no se ve, se siente y es necesario anticiparse a la intención del oponente, la mirada va al frente, aunque realicemos acciones o nos ataquen por las piernas, pero una correcta postura es la garantía de mantener el equilibrio y no crear momentos oportunos para ser atacados.

La postura es de vital importancia en el proceso de enseñanza de los elementos básicos del Judo, ya que de ella dependerá en gran medida el desarrollo técnico – competitivo del principiante.

Al enseñar las posturas básicas es necesario insistir en mantener el centro de gravedad del cuerpo (hara) situado por debajo del ombligo aproximadamente a unos 4 centímetros de manera estable incluso durante los desplazamientos con una ligera flexión de las rodillas.

En el Judo se trabajan como parte del contenido de la enseñanza dos posturas la fundamental (shizen tai) y la postura defensiva (jigo tai) así como también sus variantes de izquierda y derecha (hidari y migi)

Al adoptar la postura fundamental el judoca debe, ubicar los pies en la misma línea, se debe prestar atención a que los pies no se ubican paralelos, sino con una ligera inclinación hacia afuera, separarlos ligeramente más que el ancho de los hombros con el peso del cuerpo repartido en las dos piernas. Abdomen recogido y vista al frente. Las piernas estarán ligeramente flexionadas.

Esta postura reflejará una actitud mental serena y alerta, su posición será erecta, equilibrada, estable y dispuesta para realizar la acción deportiva requerida. (Kolychkini, 1990) (p.35)

En su variante derecha (*migi*) e izquierda (*hidari*) se ejecutan los mismos pasos, pero se *desplaza* ligeramente el pie intencionado al frente. Para la postura defensiva es preciso separar los pies más que el ancho de los hombros a fin de ampliar la base de sustentación, el peso del cuerpo repartido en las dos piernas y se deben flexionar las piernas para lograr el descenso del centro de gravedad del cuerpo.

#### Variantes del elemento básico posturas (Shizei)

- Postura fundamental del cuerpo. (shizen tai)
- Postura fundamental derecha. (migi shizen tai)
- Postura fundamental izquierda (hidari shizen tai).
- Postura defensiva. (jigo tai)
- Postura defensiva derecha. (migi jigo tai)
- Postura defensiva izquierda (hidari jigo tai)

**Agarres (*Kumi Kata*):** Es la forma de sujetar el judogui del oponente para con ello realizar los esfuerzos, Los agarres tienen varias manifestaciones y partiendo de uno fundamental se logran múltiples variantes.

La forma de contacto de en el Judo es a partir de este elemento básico y es con él que comienza la ejecución de las diferentes acciones, un buen agarre garantiza la efectividad de una técnica y el no mantenerlo el fracaso. Se recomienda que durante la formación inicial del judoca se explique y enseñe que existen diferentes formas de agarres, aunque en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica deportiva, se utilice solamente el agarre fundamental. Esto permitirá que en la medida que se consolida la formación del judoca, el practicante creará su propio “estilo” del movimiento sobre sus características físicas y adecuará el agarre al mismo.

El agarre debe realizarse a la chaqueta de uke y sobre la parte que se encuentra por encima del cinturón, la posición de las manos durante el agarre será por oponencia del pulgar, los dedos de la mano (meñique, anular y el del medio) son los que agarran el judogui, los dedos índice y pulgar se mantienen firmes pero relajados.

Los agarres son los que permiten halar o empujar a uke a través de las fuerzas de tracción o empuje que aplica tori para desestabilizarlo; y a la vez permiten la ejecución técnica sobre la posición inestable del oponente. En este ultimo aspecto es necesario señalar que el profesor deportivo debe lograr la comprensión de los judocas en cuanto la función que realiza cada mano durante el agarre (hikite y tsurite).

Según Sato (1994) hikite y tsurite son las dos divisiones tradicionales dentro de la clasificación de los agarres. Hikite, que significa estirar, se aplica generalmente en el agarre de la manga, la función de este agarre es la de gran tirón que nos proporciona la energía suficiente para la carga. Tsurite, proviene del verbo pescar (japonés) y se aplica al agarre de solapa o cuello. Describe simplemente la acción del pesador cuando saca el pez fuera del agua. La función básica es la de elevar cuando el desequilibrio es hacia adelante y empujar o hundir si es hacia atrás.

Otro aspecto importante a considerar durante la enseñanza de los agarres (kumi kata) es el referido a la lateralidad, en este aspecto las condiciones ai youtsu (judocas con el mismo agarre, es decir, derecha contra derecha, o izquierda contra izquierda) y kenka youtsu (agarres opuestos, o sea, derecha contra izquierda o izquierda contra derecha) no deben ser olvidadas. Es de vital importancia que el profesor deportivo desarrolle la bilateralidad a partir de las condiciones referidas anteriormente.

#### Variantes del elemento básico agarres (kumi kata).

- Agarre solapa al lado, mitad de manga. (yoko eri - naka sode)
- Agarre solapa adelante, mitad de manga. (mae eri - naka sode)
- Agarre solapa altura de la clavícula, mitad manga. (oku eri - naka sode)
- Agarre delante manga, solapa al lado. (mae sode - yoko eri)
- Agarre ambas solapas. (rio eri)
- Agarre ambas axilas. (rio waki)
- Agarre ambas mangas. (rio sode)
- Agarre mitad de manga, solapa atrás. (naka sode - ushiro eri)

- Agarre mitad de manga, mitad de espalda (naka sode - se naka)

**Desequilibrio (*Kuzushi*):** Es el método utilizado para romper el equilibrio del oponente, aplicando sobre la fuerza de tracción o de empuje. Los desequilibrios y las direcciones hacia donde se ejecutan las fuerzas sobre el oponente se representan por vectores que coinciden con las 8 direcciones principales de la rosa náutica.

El Judo desde sus inicios se fundamentó en la ley o regla del *kuzushi*, según Kudo (1973), esta regla sostiene que, empleando un mínimo de fuerza, es posible proyectar al contendiente si se le hace perder el equilibrio, o sea, lo saca de su posición. (p.20)

Durante la enseñanza de este elemento básico el profesor deportivo debe explicar a sus practicantes que para llevar a uke a una posición inestable desde la cual sea fácil proyectarlo, primeramente, se debe hacer que cambie el área de apoyo de su peso. Generalmente durante la posición de parado, el área de apoyo del cuerpo se enmarca en la superficie que cubre la distancia entre las partes de la planta de los pies que apoyan sobre el suelo.

La correcta ejecución del desequilibrio esta relacionada directamente con los elementos básicos mencionados anteriormente, posturas (shizei) y agarres (kumi kata). La correcta postura de tori garantizará su condición de equilibrio y con un buen agarre podrá halar o empujar a uke para sacarlo de su estabilidad.

Kolychkini (1990) al referirse a los desequilibrios señaló que, en los desequilibrios hacia delante, diagonales al frente y laterales donde se busca el apoyo del peso del cuerpo de uke en el metatarso del pie o en su parte lateral externa, incita a buscar la elevación del atacado. Por otro lado, esta acción es menos indicada en los desequilibrios atrás y diagonales atrás, donde se trata de fijar a uke sobre su talón pues este apoyo es relativamente frágil.

#### Variantes del elemento básico desequilibrio (*kuzushi*)

- Desequilibrio al frente mae:
- Desequilibrio atrás (ushiro)
- Desequilibrio lateral derecho (migi yoko)
- Desequilibrio lateral izquierdo (hidari yoko)
- Desequilibrio esquinado adelante derecho (migi mae sumi)
- Desequilibrio esquinado atrás derecho (migi ushiro sumi)
- Desequilibrio esquinado adelante izquierdo (hidari mae sumi)

- Desequilibrio esquinado atrás izquierdo. (hidari ushiro sumi)

**Desplazamientos (Tai sabaki)** Son los movimientos de avance, retroceso, y otros, que realiza el cuerpo del judoca sobre la superficie del tatami, ocupando sucesivas posiciones en relación con el oponente. Los desplazamientos pueden ser en 10 direcciones.

La forma de moverse el judoca en el colchón estará relacionada con el elemento postura, pues este último facilitará el desplazamiento adecuado. (Kolychkini, 1990) (p.40)

Las formas de desplazarse en Judo son dos; ayumi ashi (pasos naturales) y tsugi ashi (pasos deslizados sin cruzar los pies). Al moverse el cuerpo debe estar relajado y el desplazamiento que se realice debe evitar toda tensión en las piernas. Al respecto de los desplazamientos Copello (2001) señala que se deben realizar los movimientos a partir de las caderas, eliminar las formas naturales de ascenso y descenso del centro de gravedad del cuerpo durante los movimientos de avance y retroceso, para emplear formas que aseguran una mayor estabilidad del cuerpo; no cruzar las piernas, evitar fases de vuelo amplio entre los puntos de apoyo.

#### Variantes del elemento básico tai sabaki (desplazamientos)

- Desplazamiento al frente (mae)
- Desplazamiento atrás (ushiro)
- Desplazamiento lateral derecho (migi yoko)
- Desplazamiento lateral izquierdo (hidari yoko)
- Desplazamiento esquinado adelante derecho (migi mae sumi)
- Desplazamiento esquinado atrás derecho (migi ushiro sumi)
- Desplazamiento esquinado adelante izquierdo (hidari mae sumi)
- Desplazamiento esquinado atrás izquierdo. (hidari ushiro sumi)
- Desplazamiento circular derecho. (migi mawushi)
- Desplazamiento circular izquierdo. (hidari mawushi)

**Caídas (Ukemi):** Son el medio que tiene un practicante de salvar los riesgos de lesiones, obteniendo seguridad cuando es arrojado por su oponente, las caídas pueden ser: de espalda, de frente, de frente rodando (derecha e izquierda), de lado (derecho e izquierdo)

El correcto aprendizaje de las caídas va a ser en gran medida una de las causas que permita la retención de los practicantes en el Judo y no cause una deserción anticipada, los niños quieren aprender divirtiéndose y no de forma dolorosa y

tediosa, por tal razón es aconsejable la utilización de ejercicios gimnásticos en un principio que paulatinamente se irán relacionando con las diferentes caídas.

Para el aprendizaje de las caídas independientemente de su dirección el primer aprendizaje se encamina a acercar el centro de gravedad del practicante hacia el tatami ya sea, a través de rotaciones sobre los ejes transversales e incluso en cierta medida en un acercamiento entre estos al aglutinar en las fases de la caída diferentes segmentos del cuerpo.

La realización del golpeo sobre el tatami al ejecutar la caída deberá estar sincronizada y comenzar con el momento del contacto con el tatami ya que, al efectuar el golpe como una acción del judoca, se producirá una fuerza de reacción de igual magnitud, pero en sentido contrario que puede anular el impacto de la caída.

#### Variantes del elemento básico caídas (ukemi)

- Caída hacia atrás (ushiro ukemi)
- Caída lateral derecha (migi yoko ukemi)
- Caída lateral izquierda (hidari yoko ukemi)
- Caída derecha al frente rodando (migi shugari sempo ukemi)
- Caída izquierda al frente rodando (hidari shugari sempo ukemi)
- Caída al frente de pie (tashi mae ukemi)
- Caída con elevación al frente de pie (tashi cushu mae ukemi)
- Caída lateral en posición de planchas con torsión (fusen tate kaiten yoko ukemi)
- **Ushiro ukemi:** caída hacia atrás, flexión profunda de ambas piernas, mentón y tronco recogido, abdomen contraído, sentarse sobre glúteos y rodar por la espalda golpeando con ambos brazos el tatami al lado del cuerpo.
- **Migi yoko ukemi:** caída lateral derecha, pierna izquierda al frente, llevar el pie derecho más adelante del izquierdo y sentarse sobre el talón de este, llevando la mano izquierda a la altura del cinturón para rodar por el costado derecho y golpear al lado del cuerpo con la mano derecha.
- **Hidari yoko ukemi:** caída lateral izquierda, idem a la anterior, pero por la izquierda.
- **Migi shugari sempo ukemi:** caída derecha al frente rodando, desde la posición de pie, adelante el pie derecho apoye su mano izquierda con los dedos plegados y hacia dentro mientras su mano derecha quedará apoyada sobre el canto de la

misma entre la mano y el pie, el brazo en forma de arco lo que servirá para rodar por mano, brazo, espalda, glúteo, la vista por encima del hombro izquierdo y se golpeará el tatami con la mano izquierda.

- **Hidari shugari sempo ukemi:** caída izquierda al frente rodando, idem a la anterior, pero por la izquierda.
- **Tashi mae ukemi:** caída al frente de pie, desde la posición de pie con el cuerpo erguido y los pies al ancho de los hombros ambos brazos flexionados al frente con las manos abiertas, las palmas al frente y los dedos plegados, dejarse caer al frente sin flexión de rodillas y golpear con las manos y antebrazos, sin hacer contacto con el tatami con otra parte del cuerpo.
- **Tashi cushu mae ukemi:** caída con elevación al frente de pie, idem al anterior pero utilizando cierta elevación al trasladar la base (pies) hacia atrás y saltar al frente.
- **Fusen tate kaiten yoko ukemi:** caída lateral en posición de planchas con torsión, desde la posición de planchas realizar dos flexiones de brazos, en el momento de la elevación de la segunda flexión por medio de un fuerte empujón lograr altura para introducir su brazo por debajo del pecho mientras se realiza la torsión del cuerpo en la misma dirección que el brazo que se introduce al caer de espalda se golpeará con el brazo contrario al introducido.
- **Ushiro cuchu ukemi:** caída con elevación atrás, idem a la caída atrás, pero en este caso al flexionar las piernas estas y los glúteos se elevarán cayendo sobre la espalda.
- **Tashi kaiten yoko ukemi:** caída lateral de pie con torsión, desde la posición de pie cuerpo erguido brazos flexionados al frente, se comenzará a caer hacia atrás sin alterar la posición, antes de completar la caída se realizará una torsión del cuerpo lo que provocará que la caída termine igual al tashi mae ukemi.
- **Migi yoko cuchu ukemi:** caída lateral derecha con elevación, en este ukemi es necesario la ayuda de un compañero para imprimirle fuerza y desplazamiento a la acción y a su vez proteger al practicante. Uno frente al otro con kumi kata yoko eri naka sode, el uke realiza un desplazamiento lateral con salto el cual es ayudado por tori para buscar más altura, tori flexiona ambas piernas y mantiene un agarre mientras uke caerá lateralmente golpeando el tatami con el brazo derecho.
- **Hidari yoko cuchu ukemi:** caída lateral izquierda con elevación, idem al anterior

con diferencia en la dirección.

- **Migi shugari sempo cuchu ukemi:** caída derecha al frente rodando con elevación, este tipo de ukemi puede realizarse como sin la ayuda de un compañero, en esta metodología se ejecuta con ayuda de este, las acciones a seguir son las mismas que para el migi shugari sempo ukemi y solamente la diferencia radica en que el ejecutante para dar mayor brillantez a la ejecución realizará un impulso al frente que en nuestro caso se hace más amplio por la ayuda que representa el tori en los desplazamientos programadas (mae-ushiro).

Atendiendo a los análisis reflejados con anterioridad se considera, que el kata que se emplee para el proceso de enseñanza-aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva debe identificarse por el tratamiento a elementos básicos en correspondencia con la formación inicial del judoca, integrar los contenidos de manera que se mantenga el ordenamiento lógico de los elementos básicos durante la ejecución de la técnica así como, favorecer la la relación de los practicantes (tori y uke).

En este sentido, siempre que se utilice el kata para el proceso de enseñanza-aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza se hará necesario establecer sus propias exigencias metodológicas, las cuales constituyen su particularidad.

Exigencias metodológicas que deben cumplirse durante el proceso de enseñanza-aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza empleando un kata.

- Utilización de la estructura y formato del kata como forma de organizar el contenido.
- Delimitación de los elementos básicos del Judo al tashi waza para la contextualización en la iniciación deportiva.
- Establecimiento de la relación secuencial entre los elementos básicos para su sistematización.
- Incentiva la interacción de los practicantes (tori y uke) como pareja de aprendizaje en un ambiente colaborativo, agradable.

## **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA DIRIGIDA AL PERFECCIONAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO AL TASHI WAZA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA A TRAVÉS DE UN KATA.**

En el presente capítulo se muestra el estudio de las particularidades del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus, así como las precisiones de la metodología dirigida a la mejora del proceso de enseñanza–aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva a través del empleo de un kata.

### **2.1 Estudio del estado actual del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus.**

El estudio de la situación inicial de la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva se realizó en un primer momento a partir del método de *revisión de documentos* con la finalidad de recopilar información acerca de las orientaciones e indicaciones que deben cumplirse durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza, así como valorar la planificación del proceso por parte de los profesores deportivos. Esta revisión se efectuó bajo el empleo de una guía (anexo 2). Este análisis permitió determinar cómo aspectos de interés los siguientes:

#### *Programa de Preparación Integral del Deportista. Judo. Ciclo olímpico 2017/2020.*

- En el Capítulo I del programa se dedica un apartado a las *generalidades del programa* se declara como primera indicación que las categorías 9/10 y 11/12 años deben trabajar por *Programas de Enseñanza*, sin embargo, más adelante en la estructuración de los programas individuales de estas categorías se evidencia una orientación hacia el entrenamiento deportivo.
- Los objetivos generales del Programa Integral de Preparación del Deportista. Judo para las categorías de la iniciación deportiva (9/10 y 11/12) se orientan a: Alcanzar un estado óptimo de las habilidades técnico-tácticas para facilitar el logro de los objetivos específicos de cada categoría. En este sentido no se explicitan objetivos orientados hacia los elementos básicos del Judo al tashi waza.

- Los contenidos a tratar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza no aparecen entre los objetivos del programa.
- La caracterización psicopedagógica concerniente al programa de cada categoría de la iniciación deportiva no resulta totalmente orientadora.
- Las escasas orientaciones metodológicas ofrecidas en los programas de las categorías no abordan aspectos relacionados con el tratamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Los elementos básicos como componentes de la dirección técnico-táctica aparecen por primera vez en la categoría 11 / 12 años, sin embargo, no se delimitan cuales son los contenidos que se deben abordar en relación a ellos.
- En la categoría 9/10 años se hace referencia dentro de los componentes de la dirección técnico-táctica a *habilidades básicas*, tales como agarrar, desestabilizar, desequilibrar, empujar, amagar (para fintar y engañar), halar, desplazarse, girar en los apoyos, transportar sobre la espalda, separar, adoptar posturas, obstaculizar, sujetar en el ne waza, etc.
- En este sentido se orienta como medio para su tratamiento el randori, (combate simulado) de elementos básicos.
- En la categoría 11/12 años aparece dentro de la preparación técnico-táctica cómo dirección; los elementos básicos, sin embargo, no se explicita al respecto de estos contenidos.
- Las actitudes a desarrollar se orientan fundamentalmente de manera general como condición importante para la formación de las bases psicológicas del deporte enfocadas a: la actitud hacia la carga de entrenamiento, la recuperación, sus compañeros, los entrenadores, los árbitros, el randori. El documento además refleja un conjunto de reflexiones para ser abordadas desde el trabajo de formación de valores.
- En el Capítulo II Nociones didácticas sobre la formación del Judoca se hace referencia a los elementos básicos del Judo al tashi waza, pero desde una perspectiva metodológica como componente estructural de la técnica, no como contenido de enseñanza para una categoría.

Programa de Grados Kyu de la Federación Cubana de Judo.

- El programa solo establece los contenidos técnicos que forman parte del contenido de cada grado kyu, por tanto, no se explicita el dominio de los contenidos relacionados con los elementos básicos
- Se establece un término mínimo de 4 a 6 meses para vencer los contenidos referidos al 6<sup>to</sup> Kyu sin hacer mención a los contenidos de los elementos básicos.

Programas de enseñanza para la categoría 11/12 años.

- Los documentos presentan coincidencias al reflejar como parte del sistema de conocimientos los contenidos relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Independientemente de considerar los elementos básicos como parte del contenido a impartir en la categoría, no se precisan objetivos para ellos en las distintas etapas de planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte.
- El periodo planificado para la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza no excede de las 7 primeras semanas de la etapa I o de iniciación en cada uno de los programas estudiados.

Una vez concluido el análisis de las distintas fuentes de información se procede a realizar la **entrevista a los profesores deportivos** (anexo 3) con la finalidad de acopiar información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza. Al respecto se conoció que:

- El 83.3 % (10) de los profesores admite que durante la concepción y planificación del programa de enseñanza para su categoría concibe los elementos básicos del Judo como parte de los contenidos a tratar.
- El 100 % (12) de los profesores afirman que es en la Etapa I o de iniciación del programa de enseñanza, donde se deben trabajar los contenidos relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- El 41.7 % (5) profesores alega que conciben objetivos orientados hacia la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos, pero solo a nivel meso, ósea para la etapa.
- El 100 % de los profesores no reconocen exigencias a considerar para el tratamiento de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza contextualizados a la iniciación deportiva, sin embargo, el tratamiento de los contenidos de los elementos básicos y sus variantes por parte de los profesores

se comportó de la siguiente manera: el 33.3 % (4) profesores dicen trabajar todos los elementos básicos que aparecen en el documento rector. El 66.7 % (8) profesores solo abordan 5 elementos; saludo (*rei ho*), agarres (*kumi kata*), desplazamiento (*tai sabaki*), desequilibrio (*kuzushi*), caídas (*ukemi*).

- El 75 % (9) de los profesores considera que los elementos básicos tratados en la iniciación deportiva según el Programa Integral, no se corresponden con las características del proceso en la categoría que trabajan.
- El 100 % de los entrevistados opina que las tareas o ejercicios que realizan para la enseñanza-aprendizaje se reducen a la repetición aislada de estos, posteriormente esta se enmarca esencialmente en el momento de la enseñanza de la técnica. Opinan además que solo los elementos básicos agarre (*kumi kata*), al elemento básico caída (*ukemi*) se le da un tratamiento aislado a la ejecución de la técnica. El 75 % de los profesores reconocen empleo del randori como forma de sistematización del contenido de los elementos básicos del Judo al *tashi waza*.
- El 100 % de los profesores admite no emplear nunca el kata en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al *tashi waza*.
- El 100 % de los profesores (12) manifiestan los elementos básicos se ejecutan durante la parte inicial de la clase, y no con la finalidad de lograr una sistematización sino como parte de los ejercicios del calentamiento especial, alegan además que generalmente se trabajan entre 3 y 4 elementos básicos solamente (desplazamientos (*tai sabaki*), agarres (*kumi kata*) y caídas (*ukemi*)).
- El 100 % de los profesores reconoce abordar la interacción entre los practicantes (*tori y uke*) en función de la actividad competitiva.
- El 41.7 % (5) profesores opina que los practicantes identifican de manera adecuada los elementos algunos elementos básicos del Judo al *tashi waza*. refieren a el saludo (*rei*), el agarre (*kumi kata*), el desequilibrio (*kuzushi*) como los mas conocidos, en el caso de el momento (*tsukuri*), el ataque (*kake*) y la proyección (*nage*) no logran apropiarse de mecanismos para su identificación.
- El 100 % de los profesores plantea que los practicantes poseen limitados conocimientos sobre los procedimientos para anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de *uke*, desequilibrar a *uke* y caer.

- El 100 % reconoce que los practicantes no logran aplicar adecuadamente los procedimientos para anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer.
- El 100 % coincide en que para los practicantes se tornan motivados y animados hacia la ejecución de los elementos básicos como parte del calentamiento especial, sin embargo, durante el proceso esta motivación va disminuyendo particularmente por la manera de impartir este contenido.

Posteriormente se revisa el **producto de la actividad** para evaluar el resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se analizaron 5 planes de clases y 9 libretas de notas. Además, atendiendo a las características del proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo, el cual resulta predominantemente práctico, se hace necesario valorar el producto de la actividad a partir del desempeño de los judocas durante la realización de las tareas o actividades en la clase. En este sentido fueron seleccionados 12 practicantes para valorar de manera práctica el producto de la actividad. Este análisis se realizó sobre la base de una guía (anexo 4) la cual permitió determinar las regularidades que a continuación se muestran:

- En 100 % de los planes de clases aparece reflejado el uso del randori como medio para el tratamiento de los contenidos, sin embargo, no siempre hacen referencia a los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- En el 100 % de los planes de clases aparecen reflejados los elementos básicos contextualizados a la iniciación deportiva, destacándose los desplazamientos (tai sabaki), agarres (kumi kata) y caídas (ukemi).
- En el 100 % de los planes de clases el tiempo dedicado a los elementos básicos se limita al espacio de la parte inicial de la clase, coincidiendo con el calentamiento especial.
- En el 100 % de los planes de clases las tareas o actividades que evidencien la sistematización de los contenidos se relacionan con la repetición de un ejercicio o la práctica libre durante el randori.
- En el 100 % de las libretas de notas revisadas se pudo apreciar la identificación de los elementos básicos del Judo al tashi waza. Los elementos básicos más trabajados fueron; saludo (rei), postura (shizei), agarre (kumi kata), desplazamientos (tai sabaki), desequilibrio (kuzushi), momento (kikai), y caída (ukemi).

- En el 100 % de las libretas de notas aparece como agarre fundamental la variante Yoko eri naka sode, en el 66.6 % de las libretas aparecen las variantes del elemento básico desequilibrio (kuzushi), en el 44.4 % las variantes de las posturas (shizei)
- Los pasos o procedimientos para anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer no son apreciables en ninguna de las libretas de notas.
- El 100 % de los practicantes ejecuta de manera adecuada el saludo, el 75 % anuda el cinturón de manera adecuada, el 58,3 % adopta las posturas de manera poco adecuada, el 91,7 % ejecuta de manera inadecuada los desplazamientos (tai sabaki), el 83.3 % de manera poco adecuada los agarres (kumi kata), el 91.7 % ejecuta de manera poco adecuada los desequilibrios (kuzushi) y el 75 % ejecuta de manera inadecuada las caídas.

Luego de concluido el análisis al producto de la actividad se aplica la **prueba pedagógica** (anexo 5) a 20 judocas en formación con la finalidad de evaluar el nivel de aprendizaje de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza alcanzado por ellos. Al respecto el análisis de esos resultados permite hacer las siguientes valoraciones.

- El 100 % (20) de los practicantes afirman conocer el termino elementos básicos del Judo al tashi waza, lo cual es considerado como muy aceptable.
- El 60 % (12) reconoce de manera inadecuada a los elementos básicos como una técnica del Judo.
- El 70 % (14) solo reconoce 4 elementos básicos del total a dominar, destacándose entre ellos, el saludo (rei), los agarres (kumi kata), el desequilibrio (kuzushi) y las caídas (ukemi), alcanzando una evaluación inadecuada.
- El 90 % (18) destacan que no conocen los pasos o procedimientos para la ejecución de los elementos básicos del Judo al tashi waza. Solo el 10 % (2) afirma conocer los pasos, sin embargo, no son capaces de describirlos o mencionarlos. Aspecto este que se considera inadecuado.
- El 100 % (20) expresan conocer las variantes de los elementos básicos, no obstante, el 65 % (13) hace mención a algunas variantes de las posturas (shizei), los agarres (kumi kata) y de los desequilibrios (kuzushi); el 25 % (5) menciona solo algunas variantes de los desequilibrios (kuzushi).

Finalmente se realizaron 14 **observaciones a clases** (anexo 6). Estas se desarrollaron en la primera etapa del programa de enseñanza con la intención de valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, las regularidades apreciadas están dadas por:

- En el 100 % de las clases la sistematización de los contenidos relacionados con los elementos básicos *se observa en parte*, solo se realizan algún tipo de ejercicio durante el calentamiento.
- En el 100 % de las clases los elementos básicos son abordados a partir de la ejecución de una técnica, *no se observa* en los ejercicios y tareas que se desarrollan la contextualización hacia la iniciación deportiva.
- El trabajo en parejas de manera cooperativa *no se observa*, se aprecia un trabajo en parejas de manera pasiva no colaborativa en el 100 % de las clases.
- La realización de ejercicios o tareas que evidencien la utilización de un kata *no se observó* en ninguna de las 14 clases objeto de estudio.
- En el 78.6 % de las clases (11) los ejercicios relacionados con los contenidos de los elementos básicos fueron orientados por el alumno monitor durante la realización de los ejercicios de calentamiento.
- En el 71.4 % de las clases (10) *se observa en parte* el empleo de la terminología de un algún elemento básico.
- En el 92.9 % de las actividades docentes *se observa en parte* la demostración correcta y explicación por parte del profesor de los elementos básicos sobre la base de la ejecución técnica.
- En el 100 % de las clases se observó inicialmente un estado de ánimo favorable y positivo hacia la realización de las actividades.

La **triangulación metodológica** de los resultados de cada instrumento aplicado permitió realizar una valoración de la variable dependiente. De esta forma se procede a afirmar que el estado actual del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo no es adecuado. En este sentido se precisan las potencialidades y dificultades ha tener en cuenta para elaborar la metodología.

Como potencialidades reconocemos:

Los documentos rectores reconocen

Las principales **potencialidades** determinadas fueron:

- Se evidencia un marcado interés en abordar los contenidos relacionados con los elementos básicos del Judo desde las primeras categorías (9 / 10 años) (11 / 12 años).
- Los elementos básicos del Judo al tashi waza forman parte de los sistemas de conocimientos de todas las categorías.
- Los documentos expresan con un enfoque metodológicos cuáles son los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Se hace referencia al método tradicional del combate simulado (randori) para el trabajo con los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Los entrenadores, en su mayoría, consideran importante los elementos básicos desde una concepción integral del Judo.
- Los documentos rectores reconocen la importancia de los elementos básicos para la formación del judoca a partir de la estructuración metodológica de la técnica.

No obstante, resulta necesario, presentar las principales **limitaciones** detectadas:

- Es insuficiente la orientación en el Programa de Preparación Integral del Deportista en relación a la enseñanza–aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva,
- El Programa Integral de preparación del Deportista de Judo, no precisa los objetivos para los elementos básicos en las categorías de la iniciación deportiva.
- Los documentos rectores no exponen con suficiente claridad los pasos o procedimientos para anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer.
- Los profesores deportivos manifiestan que no se aprovechan las potencialidades del kata y el randori para el tratamiento a los contenidos de los elementos básicos
- El programa integral de preparación del deportista no se contextualizan los elementos básicos del Judo para la iniciación deportiva, no establece una definición concreta del término elementos básicos, así como no se hace referencia a las variantes de estos.
- Los practicantes no identifican adecuadamente los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Los practicantes demuestran que no dominan los pasos o procedimientos para anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer.

- No siempre los practicantes se muestran dispuestos y colaborativos para la realización de las tareas o actividades relacionadas con los elementos básicos del Judo al tashi waza.

El análisis de los resultados del estado actual del problema permite profundizar en su estudio lo cual corrobora la necesidad del mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva a partir de la elaboración de una metodología que tenga como forma para la organización del contenido el kata tradicional de Judo.

## **2.2 Metodología dirigida a perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva.**

En este epígrafe se abordan las ideas sobre el por qué se asume como solución al problema científico una metodología. Así como las precisiones de la metodología que se propone como resultado científico de la investigación.

### **Fundamentación metodológica**

El concepto metodología al ser tratado por Hernández Solís, (2014) se aborda como la coherencia con que se articulan los objetivos a lograr, los métodos y procedimientos utilizados para ello y los medios o formas organizativas aplicados en relación con el marco teórico que da origen a los objetivos buscados, que a su vez comprende la ejecución de tareas para alcanzar la meta.

La ejecución técnica en el Judo está constituida por la concatenación ordenada de los elementos básicos que determinan la calidad de la ejecución. Estos elementos básicos constituyen un sistema dado de acciones motrices u operaciones, que una vez aprendidos se llevan a cabo como una instrumentación consciente, determinada por la representación anticipada del movimiento técnico a realizar

En el Judo para transmitir a las nuevas generaciones el contenido como parte de la cultura de este deporte se emplean como métodos de enseñanza, los de la Educación Física y los específicos de la especialidad. El uso de estos métodos resulta muy general para proyectar un proceso que, en cada nivel, situación o contexto asume particularidades diferenciadas. Atendiendo a esto De Armas y Valle, (2011) refieren que se requiere la elaboración de metodologías que se encaminen a hacer más eficiente el proceso de dirección de la educación en correspondencia con las circunstancias y condiciones concretas en que se desarrolla dicho proceso.

En consecuencia, la propuesta que se presenta obedece a la modalidad de metodología, ya que su función fundamental está relacionada con los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva, donde se recurre en el plano metodológico a la enseñanza de la ejecución de estos elementos los cuales ordenados y concatenados conforman un todo sistémico.

Para su clasificación en esta modalidad, se tuvieron en cuenta los rasgos que distinguen las metodologías, según criterio del colectivo de autores del Centro de Estudios de Investigaciones Pedagógicas de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Félix Varela” de Villa Clara (2004), los cuales son:

- a) Es un resultado relativamente estable que se obtiene en un proceso de investigación científica.
- b) Se sustenta en un cuerpo teórico de las Ciencias de la Educación, las Ciencias Pedagógicas y las ramas del conocimiento que se relacionan con el objetivo para el cual se diseña la metodología.
- c) Es un proceso lógico conformado por “etapas”, “eslabones” y “pasos” dependientes, que, ordenados de manera particular y flexible, permiten la obtención del conocimiento propuesto.
- d) Cada una de las etapas mencionadas incluye un sistema de procedimientos condicionantes, dependientes y ordenados de una forma específica.

La definición y concepción de la metodología que se propone se desarrolló a partir del estudio de las metodologías existentes o afines dirigidas a la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza, de esta revisión bibliográfica se evidenció la carencia de estudios previos relacionados con la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo particularmente al Tashi Waza, así como la preparación que debe mostrar el profesor de Judo para la realización de este proceso.

El producto científico que se presenta constituye la variable independiente de la investigación, denominada metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza en la iniciación deportiva. La misma es concebida como: *un conjunto de conocimientos, métodos, técnicas y procedimientos, que regulados por requerimientos teóricos, metodológicos, principios didácticos y de la enseñanza deportiva permiten guiar con carácter objetivo la enseñanza y el aprendizaje de los elementos básicos del Judo. Estos saberes contribuyen, mediante su aplicación en la práctica pedagógica,*

*a la mejora del proceso de enseñanza–aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva.*

El análisis de concepciones de diferentes autores, (Álvarez, 1999; Rodríguez y Bermúdez, 1996, De Armas, 2011), se ha tenido en cuenta para la determinación de la metodología como resultado científico en la presente investigación.

En cuanto a la estructura de la metodología, según Bermúdez y Rodríguez, citados por De Armas (2011) esta se compone de dos aparatos estructurales: el aparato teórico-cognitivo y el metodológico o instrumental.

El aparato teórico-cognitivo lo conforma el *cuerpo categorial* que incluye los conceptos, leyes, principios y requerimientos. Por otra parte, el aparato instrumental está conformado por los *métodos teóricos y empíricos, las técnicas, procedimientos y medios* que se utilizan para obtener los conocimientos o para intervenir en la práctica y transformar el objeto de estudio.

A partir de los criterios abordados por De Armas (2011), la metodología que se propone adquiere la siguiente estructura:

- Objetivo general.
- Fundamentación.
- Exigencias para la implementación de la metodología
- Estructura metodológica
  - Aparato teórico cognitivo.
  - Aparato instrumental de la metodología. Concatenación y ordenamiento de las etapas que lo componen. Acciones y descripción de los procederes metodológicos en cada etapa.
- Representación gráfica total de la metodología.
- Se determina como **objetivo general**: Perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos de Judo al tashi waza a partir del uso del kata.

### **2.2.1 Fundamentación de la metodología.**

Los fundamentos de la metodología que se presenta se han construido tomando como soporte los sustentos que brinda la concepción dialéctico-materialista del conocimiento científico que se desarrolla por etapas relacionadas entre sí, y que suceden una a la otra, proceso que considera la práctica como fuente primaria para desarrollar el pensamiento abstracto.

En el aspecto pedagógico es sustentada por las concepciones actuales de aprendizaje desarrollador propuestas por autores cubanos Silvestre (2000), Zilberstein (1996,2000), Castellanos et al. (2002) y Rico et al. (2004) y el método tradicional de las artes marciales el kata, Otaki y Draeger 1983), Finn (1991), Nogaki, (2009), Jones y Hanon, (2010).

Desde el punto de vista psicológico se asume la teoría histórico-cultural acerca del papel de la cultura y el devenir histórico y social en el desarrollo del hombre, colocándolo en el centro de ese aprendizaje, interactuando con la parte de la realidad que estudia y que necesita ser cambiada, a la vez que él mismo va cambiando y evolucionando, en correspondencia con sus características psicológicas que identifican su personalidad.

La psicología de Davidov acerca de la formación del pensamiento teórico y la función de la reflexión como actividad del pensamiento, los aportes de Galperin acerca de las acciones mentales en el proceso de la actividad humana y los de Leontiev sobre la teoría general de la actividad son indudablemente sustentos teóricos para la propuesta metodológica del autor

El fundamento sociológico se expresa en una sociedad como la cubana actual , los objetivos, y los fines de la educación y la formación deportiva se rigen por las necesidades sociales, de la universidad, conjuntamente con los restantes factores comunitarios, los cuales tienen la responsabilidad de educar a las nuevas generaciones desde la práctica deportiva en valores: defensa de los ideales patrióticos, humanistas y socialistas, con alto sentido de solidaridad, responsabilidad, colectividad, amor a los demás, lealtad, en los que la contribución de la labor educativa de expandir y promover cultura deportiva garantice un mañana de hombres sanos, plenos, capaces, inteligentes que puedan utilizar los conocimientos para lograr una sociedad más justa , donde estén realizados en el plano profesional, espiritual, a la vez que adquieran herramientas para hacer valer sus puntos de vista.

Desde el punto de vista didáctico, se analiza integralmente el proceso de enseñanza-aprendizaje y se presta especial atención a las relaciones entre la actividad y la comunicación del profesor deportivo al enseñar los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza y de los judocas al aprenderlos.

En este sentido se atiende a la relación que debe existir entre el proceso de enseñanza-aprendizaje, la sociedad y la escuela, en función de la formación

integral de los escolares, vista como una de las leyes de la didáctica. Esta idea se contextualiza a la enseñanza deportiva y se reconoce como la escuela a la *institución deportiva* y como el escolar al *practicante deportivo*. Con esta mirada, se analiza desde un primer momento en la planificación de la enseñanza, las potencialidades educativas del kata y de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

Se toma en consideración el sistema de principios de la enseñanza principios de la enseñanza que planteó Labarrere (1988). El principio del carácter educativo de la metodología se materializa al considerar, para la enseñanza de elementos básicos del Judo al tashi waza, sus potencialidades para formar convicciones en los judocas; en esta idea, juega un papel trascendental el kata asumiendo que es una práctica en pareja donde su principio fundamental se concreta en el beneficio y ayuda mutua.

El carácter científico se expresa al enseñar los contenidos a través de un kata que, aunque resulta tradicional para el Judo, su contextualización para la iniciación deportiva, es una novedad. En este sentido se logra establecer relaciones entre los elementos básicos sin necesidad de aprender un movimiento técnico específico.

El principio de la sistematización permite considerar el carácter sistémico de los elementos básicos como parte de la estructura organizacional del gesto deportivo del Judo. Así, la metodología centra la atención en lograr que los escolares ordenen, clasifiquen, jerarquicen y relacionen los elementos básicos del Judo al tashi waza para llegar a generalizaciones teóricas sobre la ejecución de la técnica. El carácter consciente y activo de los escolares bajo la guía del maestro se analiza desde la propia planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje; pero tiene su máxima expresión al realizar las tareas o acciones correspondientes a cada variante de elemento básico, así como en el cumplimiento de los requisitos metodológicos del kata.

En la metodología se asume la ley de la didáctica que permite interpretar el proceso de enseñanza-aprendizaje con un carácter sistémico en que intervienen un conjunto de componente que se interrelacionan entre sí. Se asumen como componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje el objetivo, el contenido, los métodos, los medios, la evaluación, las formas de organización, el maestro (profesor deportivo), los escolares (los practicantes) y el grupo (equipo deportivo). Las acciones que implican los procedimientos contribuyen a reforzar la función

orientadora del objetivo como componente rector del proceso. Estos permiten expresar, de forma subjetiva, el resultado que se espera mediante la precisión de los conocimientos, las habilidades, las actitudes, los valores, sentimientos e intereses a lograr por el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza; así como los medios, las vías o condiciones para lograrlos.

Desde la perspectiva de la práctica pedagógica en el campo de la cultura física se tienen en cuenta los objetivos en su dimensión instructiva en relación al aprendizaje del gesto técnico deportivo y habilidades propias de la especialidad, la dimensión desarrolladora orientada fundamentalmente al mejoramiento de las capacidades físicas y su dimensión educativa.

El contenido se entiende como el componente principal que determina la parte de la cultura y experiencia social que debe ser sistematizada subordinada a los objetivos propuestos. Los contenidos en la metodología se concretan las variantes del saludo (*rey ho*), las posturas (*shizei*), los agarres (*kumi kata*), los desplazamientos (*tai sabaki*), los desequilibrios (*kuzushi*) y las caídas (*ukemi*), que se trabajan durante la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos, las habilidades saludar, adoptar posturas, agarrar, desequilibrar y caer así como las actitudes, sentimientos y valores que permiten el desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje colaborativo, agradable y flexible.

Los métodos como dinamizadores del proceso, devienen en las acciones a realizar el profesor deportivo y el practicante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza. El kata constituye de por sí un método particular del Judo como arte marcial, se emplea según los niveles de independencia motriz de los practicantes y constituye una vía esencial para la sistematización de los contenidos.

Los medios como soporte del método a utilizar facilitan la adquisición y fijación de los contenidos relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza. En la metodología se identifica como medio fundamental para el aprendizaje al compañero de práctica (*uke*) pues se necesita de este para poder ejecutar los elementos básicos. La importancia del medio de enseñanza (*uke*) en la metodología se proyecta más allá de su función de facilitador del aprendizaje, sino que a la vez ejerce una función de evaluador al poder corregir de acuerdo con su propia experiencia los errores que comete su compañero (*tori*).

Este binomio que se forma por los practicantes (*tori- uke*) a partir de la posibilidad de brindar el cuerpo como medio para aprender se convierte en una unidad que genera el aprendizaje colaborativo la cual encierra un incalculable potencial axiológico.

La evaluación en su cualidad reguladora del proceso se inserta en todos los componentes y a su vez estos la determinan. Su implementación nos permite valorar hasta qué punto han sido logrado los objetivos planteados, o sea, cuáles son los resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza y cómo perfeccionarlo.

Se asume además la concepción didáctica de la clase como la forma fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo desde una concepción desarrolladora y de las exigencias emanadas de cada una de las funciones didácticas.

Las formas de organización en la metodología se organizan sobre la base de la estructura y forma de los katas tradicionales del Judo como el componente integrador del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos. Esta forma de organizar el contenido permite las relaciones de todos los componentes y permite la integración de los elementos básicos del Judo al tashi waza sin concebir la ejecución de un elemento técnico.

Asumir esta interpretación del kata, nos conduce a realizar una caracterización de su funcionamiento tomando como punto de partida tres aspectos didácticos fundamentales; actividad del profesor deportivo, actividad del practicante y relación método-contenido.

Actividad del profesor deportivo; describe, explica, caracteriza, demuestra, argumenta, esquematiza, valora, formula preguntas, provoca la participación de los alumnos, ofrece un patrón modelo.

Actividad del practicante; percibe, comprende, recuerda, repite la información dada por el profesor y la memoriza, reproduce la forma de actuación que ya le es conocida, pero la adapta a sus particularidades somáticas y psicológicas (somatiza el movimiento), trabaja por instrucciones, pero en forma independiente, resuelve tareas similares.

Relación método-contenido; posibilita la adquisición de conocimientos, habilidades, normas, principios, valores, convicciones actitudes, se ajusta a las características psicopedagógicas de los practicantes.

Como puede apreciarse se trata de integrar en la estructura didáctico-metodológica del método una serie de principios tradicionales del Judo, que son fundamentales para la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva. El kata de Judo es un método que los profesores deportivos deben utilizar, según sus particularidades.

Los fundamentos hasta aquí expuestos permiten presentar la metodología que se propone en correspondencia con el objetivo general de la investigación, enfatizando en cómo aplicar los procedimientos en la práctica pedagógica.

### **Estructuración de la metodología.**

A partir de los fundamentos que sustentan la metodología para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza, en este epígrafe se muestra la metodología a partir de la estructura que la compone: Objetivo general; rasgos distintivos; aparato teórico cognitivo, en este se precisan los conceptos, categorías y exigencias para su implementación; y aparato instrumental que incluye los procedimientos para la ejecución de la Kata, la organización y estructura del contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes, las orientaciones metodológicas y acciones para cada variante de elemento básico y la representación gráfica.

El objetivo general de la metodología es; perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del judo al tashi waza a partir del uso de un kata.

Al considerar lo referenciado en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza y siendo consecuente con los fundamentos metodológicos se establecen como **requerimientos para la implementación de la metodología.**

- Ser consecuente con la estructura y formato del kata, a partir de la realización de los elementos básicos de una forma amena, flexible y colaborativa.
- Prestar atención al diagnóstico de los practicantes en cuanto a sus estrategias de aprendizaje, intereses, motivaciones y la disposición hacia el aprendizaje.
- Lograr que los practicantes transiten de la realización aislada de los elementos básicos a la realización por series y de allí al kata de manera independiente.
- Fomentar el desarrollo de la comunicación al permitir a los practicantes realizar preguntas, plantear dudas, ejercer la crítica y la autocrítica.

- Potenciar en los practicantes el espíritu de sacrificio y ayuda mutua, demostrando que, con esfuerzo, perseverancia y tenacidad, se puede alcanzar propósitos superiores y el perfeccionamiento de los ejercicios, lo cual, les permitirá hacer más fácil el aprendizaje.

### **2.2.2. Aparato teórico-cognitivo**

se estructura en un ***cuerpo conceptual y un cuerpo legal*** que sustenta sus principales fundamentos en las posiciones asumidas en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo, particularmente de los elementos básicos al tashi waza. Independientemente de ello seguidamente se expresan las **categorias, conceptos** en que se sustenta su implementación.

Categorías: Se asumen las categorías enseñanza y aprendizaje tomando consideración su valor para el diseño de la metodología, a partir del objetivo general de la misma. Se asumen como un par categorial que encierra la unidad dialéctica manifiesta entre estas y el desarrollo humano. Al respecto Martínez (2018) plantea que esta relación se expresa en las situaciones creadas para que el sujeto se apropie de los contenidos y pueda comprender y enfrentar la realidad con una actitud científica y personalizada; determina la relación entre las acciones del maestro (como conductor o guía del proceso de enseñanza-aprendizaje) y las de los escolares, al realizar las tareas que le corresponden; de ahí que el aprendizaje es considerado el núcleo básico de la enseñanza

Para Chávez (2007) enseñar es la función del maestro, quien debe ser siempre un guía del alumno. El maestro es portador de un código de saberes, técnicas y actitudes que debe transmitir a los alumnos.

*La conceptualización* de términos que resultan inherentes al proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza y que respaldan la metodología propuesta. Los cuales han sido abordados en el capítulo anterior. Sin embargo, a continuación, relacionamos sus conceptualizaciones y otros de marcado interés.

#### **Elementos básicos del Judo al tashi waza para la iniciación deportiva**

- **Cinturón (Obi):** Es el equivalente japonés de un cinturón, su función es la de mantener el judogui en su sitio y cerrar correctamente la parte delantera. Constituye además un elemento que permite identificar y estimular por el color del mismo, el progreso y crecimiento gradual que ha tenido un practicante.

- **Saludo (*Rei hoh*):** Es la manera de expresar respeto al oponente en aras de evidenciar que el combate a realizar no llega a ser una pelea. En el Judo existen dos formas de saludos, uno se realiza de pie (*ritsu-rei*) y el otro sentado (*za-Rei*) (Federación Cubana de Judo, 2011)
- **Postura (*Shizei*):** Son las posiciones que adopta el cuerpo del practicante en la competencia o en la práctica del Judo arriba. Las posturas se clasifican en: natural o fundamental y defensiva. (Federación Cubana de Judo, 2011)
- **Agarres (*Kumi Kata*):** Es la forma de sujetar el judogui del oponente para con ello realizar los esfuerzos. Los agarres tienen varias manifestaciones y partiendo de uno fundamental se logran múltiples variantes. (Federación Cubana de Judo, 2011)
- **Desequilibrio (*Kuzushi*):** Es el método utilizado para romper el equilibrio del oponente, aplicando sobre la fuerza de tracción o de empuje. Los desequilibrios y las direcciones hacia donde se ejecutan las fuerzas sobre el oponente se representan por vectores que coinciden con las 8 direcciones principales de la rosa náutica. (Federación Cubana de Judo, 2011)
- **Desplazamientos (*Tai sabaki*)** Son los movimientos de avance, retroceso, y otros, que realiza el cuerpo del judoca sobre la superficie del tatami, ocupando sucesivas posiciones en relación con el oponente. Los desplazamientos pueden ser en 10 direcciones. (Federación Cubana de Judo, 2011)
- **Caídas (*Ukemi*):** Son el medio que tiene un practicante de salvar los riesgos de lesiones, obteniendo seguridad cuando es arrojado por su oponente, las caídas pueden ser: de espalda, de frente, de frente rodando (derecha e izquierda), de lado (derecho e izquierdo) (Federación Cubana de Judo, 2011)

**Variantes de elementos básicos del Judo al tashi waza.** Se consideran variantes de los elementos básicos a las manifestaciones de estos que pueden surgir a partir de, la transformación de uno de ellos, o del considerado como fundamental.

**Kata de elementos básicos del Judo al tashi waza:** Forma preestablecida que contiene toda la información fundamental en relación a los elementos básicos del Judo organizada de manera lógica teniendo en consideración la aplicación práctica de estos al tashi waza, respetando la forma y estructura interna de las Kata tradicional del Judo. (León Vázquez y León Morales, 2007)

**Sistematización:** Se asume como forma de fijación del contenido. Entendida como una forma de fijación cuyo objetivo fundamental es estructurar un sistema de

conocimientos mediante comparación de características que destacan lo esencial del saber y el poder adquirido por los alumnos. Su realización está estrechamente vinculada al análisis de propiedades comunes y diferentes, y al establecimiento de nexos entre los conocimientos, que eventualmente pudieran parecer aislados, hasta organizarlos en un sistema. (Ballester, 1999, citado por Martínez 2017).

En el **cuerpo legal** se abordan las normas que regulan la aplicación de los procedimientos y acciones de la metodología expresados a través de las leyes y principios del proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### Leyes del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al asumir la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza como un proceso encaminado a la formación integral de la personalidad de los judocas; científicamente planificado, ejecutado y evaluado en el área deportiva, se comprende el carácter procesal que encierra. Este proceso transcurre de manera sistemática y progresiva, por etapas donde cada una de ellas se identifica por cambios tanto en el aprendizaje motriz, como en lo afectivo y lo conductual del practicante.

La teoría de la enseñanza ha sido abordada por varios autores a partir del establecimiento de regularidades que se convierten en leyes, al respecto Labarrere (1988) citando a Rocental expresan que la ley se define como la “conexión interna y esencial de los fenómenos, que condiciona el desarrollo necesario regular, de los mismos” Manifiestan las autoras además que estas tienen un carácter objetivo, manifestándose fuera e independientemente de la voluntad del hombre.

Refiriéndose al tema Klingberg, (1972) argumenta que el carácter de ciencia de la enseñanza se basa en gran medida, en el conocimiento de las leyes de la enseñanza.

De acuerdo con Ginoris et al. (2006) “Las leyes que se han logrado identificar en el proceso de enseñanza-aprendizaje (...) rigen en todas las características, relaciones y desarrollo del fenómeno al cual pertenecen”. Más adelante manifiesta que “estas leyes al ser conocidas y consideradas permiten la conducción científica del proceso de enseñanza-aprendizaje (...)”.

En esta línea se coincide con Ginoris et al. (2006) y asumimos el tratamiento a las leyes de la didáctica desde su posicionamiento, de esta forma retomamos las leyes del proceso de enseñanza aprendizaje identificadas por los autores como soporte para nuestra metodología.

Condicionabilidad histórica y social del proceso de enseñanza-aprendizaje: La enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza está determinada por el momento histórico social en que se desarrolla esta disciplina deportiva. En la actualidad la práctica del Judo ha ido adquiriendo un marcado carácter científico en lo que a la preparación de sus practicantes se trata. Las tendencias actuales de la actividad competitiva en este deporte se orientan hacia una práctica más limpia, más sana, más estilizada, más humana, con un desempeño técnico determinado por la calidad en la ejecución técnica y no por la condición física. En este sentido la dirección del proceso exige comprender correctamente las características del contexto y las funciones sociales de este en un momento dado.

Otra mirada a la condicionabilidad histórico y social de la enseñanza de los elementos básicos se enfoca en la posibilidad de entender el rol de la iniciación deportiva como elemento estructural de la formación deportiva. El contexto en que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza se materializa en la base de la pirámide deportiva, donde el proceso adquiere matices diferentes atendiendo las particularidades de cada área deportiva. Por otra parte, la apropiación de los conocimientos del deporte, esencialmente de los elementos básicos, presupone establecer vías que permitan de manera eficaz y consiente la asimilación de los contenidos desde los primeros años de práctica. Solo si es visto de esta manera el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo se puede realizar una planificación Las influencias educativas que tiene lugar en la sociedad a través de los medios

El resultado científico que se propone toma como base esta ley a partir del carácter flexible y universal de la metodología elaborada ya que es aplicable a cualquier contexto histórico social del eslabón de base independientemente del nivel de desarrollo social que este tenga.

Unidad dialéctica entre la instrucción y la educación en el proceso de enseñanza – aprendizaje: Asumir esta ley como parte del basamento legal de la propuesta implica una interpretación del proceso enseñanza-aprendizaje a partir de la relación de interdependencia que se establece entre la formación de conocimientos y habilidades y la formación de valores, sentimientos, gustos, intereses, aspiraciones que se manifiestan a través de una práctica actitudinal.

La metodología que se propone implica un proceder actitudinal en correspondencia

con una intencionalidad educativa a la vez que se introduce el contenido. La práctica del Judo como deporte deviene de una ancestral arte marcial, donde a lo largo de los años los valores educativos de esta han transgredido los límites del tiempo.

El PIPD Judo. (2017) establece claramente los objetivos educativos para la iniciación deportiva, los cuales asume esta metodología teniendo en cuenta el escenario de actuación para el cual ha sido diseñada.

Los objetivos educativos propuestos y asumidos por la metodología declarados en el programa son abordados como principios ideológicos y morales que se deben transformar en convicciones personales y de esta forma facilitar la orientación correcta de la conducta de los judocas en correspondencia con los valores y principios de la sociedad cubana actual.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo a través de una metodología que propone un desempeño procedimental basado en las estructuras de las Kata tradicionales del Judo para el tratamiento del contenido de los elementos básicos, constituye una manifestación de la unidad dialéctica entre la instrucción y la educación.

La realización de una Kata de Judo lleva implícito la realización de patrones educativos que de forma inherente se desarrollan con la práctica del Judo, aspectos como la autonomía, el afán de superación, la cooperación, la responsabilidad, la aceptación de los demás, la aceptación de las normas, el saber ganar y perder, el respeto son algunos de los aspectos educativos que se desarrollan en la medida que los practicantes van adquiriendo los conocimientos relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza.

El proceso de enseñanza-aprendizaje es un sistema que funciona bajo influencia multifactorial: La complejidad y diversidad del proceso de enseñanza-aprendizaje está determinada por el conjunto de factores que influyen en el proceso mismo y que a su vez están interconectados en una organización jerárquica. Para Addine (1998) todo el proceso de enseñanza-aprendizaje tiene una estructura y un funcionamiento sistémicos, es decir, está conformado por elementos o componentes estrechamente interrelacionados.

*Principios de la enseñanza. (Labarrere 1988)*

*Principio del carácter educativo de la enseñanza.* Tal y como expresa la autora este principio se fundamenta en la unidad dialéctica que existe entre educación e

instrucción, en su relación con el desarrollo.

La educación y la instrucción como unidad dialéctica que son, no son idénticas, por tanto, no pueden sustituirse, de ahí que se plantee que siempre que se educa se instruye y siempre que se instruye se educa y con ambas se logra el desarrollo personal.

Este principio señala además que al seleccionar el contenido se empleen aquellos métodos que permitan desarrollar en los alumnos hábitos, habilidades, capacidades, de forma tal que se formen sus convicciones, con un pensamiento flexible, permitiéndoles transformarse a sí mismo.

Entre los elementos que debe reunir una actividad durante la práctica del Judo para que cumpla los aspectos anteriores tenemos

- Estar planificada y concebida correctamente en correspondencia con el qué hacer, cómo, para qué hacer y mediante qué.
- Permitir el trabajo independiente del practicante de manera que pueda además realizar suficientemente la ejercitación de lo estudiado.
- Posibilitar a través de acciones el control durante toda la actividad.
- Permitir el trabajo en parejas donde el hombre (uke) constituya el medio fundamental para el aprendizaje.
- Fomentar y desarrollar sentimientos de pertenencia al grupo y al deporte.
- Contribuir al establecimiento de relaciones adecuadas entre los componentes personales del proceso pedagógico y los no personales.

Entre las acciones que debe acometer un profesor de Judo para implementar este principio en el proceso de enseñanza-aprendizaje se encuentran.

- Trabajar teniendo en cuenta las necesidades, interés y características de los practicantes. Lograr una armonía referente al afecto y comprensión durante las sesiones de clases sin exceso de confianza.
- Propiciar análisis a partir de los objetivos a lograr y favorecer que los estudiantes puedan proponer cambios o incorporación de variantes de ejercicios como parte de sus expectativas.
- Potenciar el empleo del kata como método de trabajo independiente para incrementar paulatinamente el nivel de exigencia a los practicantes en función del autoaprendizaje y el autocontrol.
- Tener en cuenta que, unido al desarrollo de las habilidades motrices y el aprendizaje de la técnica deportiva, hay que desarrollar capacidades y posibilitar

el descubrimiento de relaciones nuevas, los sentimientos y normas de relación con sus compañeros y el mundo.

- Iniciar la labor pedagógica con un diagnóstico integral del estudiante y el grupo para trazar estrategias con más de un resultado a evaluar.
- Favorecer la búsqueda creadora de los contenidos y hacer explícito su valor en la práctica deportiva, social e individual de los practicantes a través del autocontrol.
- Demostrar que los contenidos que imparte son personalmente significativos para él, y ser fiel ejemplo de todo lo que trata de educar en sus alumnos.

*Principios de la atención a las diferencias individuales dentro del carácter colectivo del proceso.* Este principio declara que los objetivos a alcanzar, las actividades a realizar, los contenidos a desarrollar, y los medios y métodos a implementar, deben ajustarse al estado madurativo actual de cada uno de los niños, deben atender al desarrollo bio-psíquico y además deben responder a sus necesidades e intereses, y reconocer sus características y posibilidades reales.

En correspondencia con esto la metodología que se propone asume este principio a partir de la concepción del kata en correspondencia con la etapa de la formación del judoca en que se implementa, iniciación deportiva. En esta etapa (9 / 10 años) los niños no están en condiciones de realizar las acciones técnicas que exige el programa de grados kyu del Judo.

Estas acciones técnicas demandan un cierto grado de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, que por las características morfo-funcionales del organismo del niño este no puede cumplir. El resultado científico que se propone resuelve esta situación, pues las acciones o tareas pedagógicas motrices que se deben implementar se caracterizan por su sencillez y falta de complejidad las cuales se ajustan a las particularidades de cada practicante.

*Principio del carácter consciente y activo de los alumnos bajo la quía del profesor.* Se basa en el hecho de que el niño se desarrolla a través de la actividad y ese desarrollo es generado por las exigencias del rendimiento y de la conducta que sólo podrán satisfacerse con un considerable esfuerzo, o sea, movilizándolo las reservas de rendimiento. En este caso no se trata de un aprendizaje reproductivo sino crítico y reflexivo donde el practicante realiza valoraciones del proceso de enseñanza-aprendizaje a partir de los logros que va evidenciando. Por otra parte, la realización del kata de manera independiente, así como la posibilidad de crear nuevas variantes de los elementos básicos a partir de la participación del practicante

constituyen acciones que permiten una asimilación consciente del contenido. Se enfatiza en que los practicantes deben elaborar conscientemente la tarea a desarrollar, deben saber lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y para qué lo están haciendo.

*Principio de la solidez en la asimilación de los conocimientos, habilidades y hábitos.* La consolidación mediante la práctica sistemática del kata es el elemento clave para la materialización de este principio, una vez aprendidos los elementos básicos y sus variantes, la ejecución del kata por parte de los estudiantes no solo favorece la asimilación del contenido, sino que se convierte además en una forma de autoaprendizaje para el perfeccionamiento de esas estructuras determinantes en la ejecución técnica, los elementos básicos.

*Principio la asequibilidad:* La concepción de la metodología propuesta a partir del ordenamiento lógico del contenido de los elementos básicos evidencia su asequibilidad, por otra parte. La estructuración del kata en series por grupos de elementos básicos, orientándose de lo más elemental a lo más complejo favorece a que la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje resulte más acertada.

#### Principios del entrenamiento infantil (Pérez, 2012)

*Principio de la enseñanza para el rendimiento futuro.* Este principio hace referencia a la necesidad de evitar la búsqueda de rendimientos inmediatos, o al menos matizarlos, e invertir, en los primeros años de preparación de los niños, gran parte del volumen del trabajo, en crear las bases sobre las cuales se sustentarán sus rendimientos futuros. En correspondencia con el principio anterior se asume este principio a partir del carácter lógico y de aplicación práctica que asume la metodología. El aprendizaje de los elementos básicos de manera aislada y a la vez su ejecución en una estructura de kata prepara al judoca practicante para el aprendizaje de acciones motrices más complejas las cuales posibilitarán un buen rendimiento futuro.

*Principio de la accesibilidad:* La motivación al movimiento muchas veces está ligada a la gratificación que su práctica le proporciona, debido a que alcanza un objetivo y construye una secuencia de movimientos armónicos, que a menudo se combinan lentamente con la propuesta de situaciones adaptadas al individuo que las ejecuta. La articulación de los elementos básicos del Judo al tashi waza con la realización de un kata constituye un aspecto primordial para asumir este principio. La realización del kata constituye la actividad fundamental, pero esta a su vez incluye

la ejecución de los elementos básicos al tashi waza los cuales constituyen el objeto de aprendizaje. La motivación hacia la práctica del kata constituye el móvil para el aprendizaje de los elementos básicos.

*Principio de adaptación a los niveles evolutivos:* En la iniciación deportiva se debe prestar atención general a la evolución y desarrollo de las particularidades morfológico-funcionales de los distintos sistemas (circulatorio, endocrino, locomotor, etc.) del niño, partiendo siempre del criterio de que el desarrollo de las cualidades y sistemas no ha de hacerse, por lo tanto, de forma sucesiva, sino de forma simultánea, con predominio o énfasis sobre una u otra capacidad, uno u otro sistema, de acuerdo con el grado de madurez del sujeto y las metas propuestas. El organismo funciona como un todo, como un sistema y bajo este principio se ha organizado la metodología que se propone. Se han tenido presente además hacer asequible la metodología desde el punto de vista morfofuncional, tomando en consideración el desarrollo del sistema respiratorio, para lo cual se hace énfasis en la respiración durante la realización del kata, así como en las particularidades de la marcha durante los desplazamientos sobre el tatami, así mismo, la ejecución práctica de los movimientos de avance y retroceso contribuyen al desarrollo del aparato vestibular

*Principio de multilateralidad y polivalencia de la enseñanza deportiva* Partiendo del principio de unidad funcional tenemos que considerar que la enseñanza trata de abarcar simultáneamente todos los factores de rendimiento, ya que está demostrado que con una enseñanza multifacética, se consiguen mejores resultados, debido a que el principiante o alumno domina una mayor cantidad de movimientos, tiene un mayor dominio de sus conductas motrices y, en consecuencia, está en condición de asimilar las técnicas y los métodos de entrenamiento más complicados, partiendo del principio de que los aprendizajes nuevos nacen sobre la base de otros ya adquiridos.

### **Rasgos distintivos de la metodología.**

- Utiliza la estructura y formato de los katas tradicionales del Judo como forma de organizar el contenido.
- Delimita los elementos básicos del Judo al tashi waza para la contextualizados en la iniciación deportiva
- Favorece la sistematización de los contenidos a partir de la relación secuencial entre los elementos básicos.

- Incentiva el carácter colaborativo del trabajo de la pareja de practicantes (tori y uke)

### **2.2.2 Aparato instrumental**

La enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza ha sido un proceso que tradicionalmente se ha caracterizado por responder a un modelo que se corresponde con la estructura de la técnica y sus fases al tashi waza; kuzushi, tsukuri, kake y nage (Federación Cubana de Judo, 2011). Una interpretación de este modelo nos acerca a comprender que la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza ha estado supeditada al aprendizaje de la técnica deportiva aspecto este que limita la aprehensión del valor de los elementos básicos, así como también limita el desempeño motriz de estos, pues se centra la atención en el resultado final de la ejecución técnica y no en los elementos que la integran.

El enfoque metodológico que se propone para la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza tiene como base fundamental la secuencialidad lógica de los elementos básicos durante la ejecución de una técnica sin la necesidad de llegar a ejecutarla.

La planificación y ejecución del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo demanda de los profesores deportivos una adecuada preparación y creatividad pedagógica que tenga como esencia mantener el carácter integrador y secuencial de los elementos básicos a partir del dominio de un conjunto de conocimientos teóricos y metodológicos que se manifiestan en relación a los elementos básicos del Judo al tashi waza, la definición de los elementos básicos, sus variantes y terminología, los métodos y procedimientos para su planificación y evaluación y la calidad en su realización a partir de un mejor desempeño durante la ejecución técnica.

El **aparato instrumental** de la metodología está conformado por los procedimientos y acciones que utilizan en el logro de los objetivos para los cuales se ha diseñado la metodología

A continuación, se describen estos procedimientos, en este sentido se consideran los criterios de Álvarez et al. (2014) al plantear que el proceso de enseñanza-aprendizaje transcurre por fases (planificación, ejecución y control) que se

interrelacionan y complementan, de modo que no tiene que concluir una para comenzar la otra.

### **Etapa de preparación.**

En esta etapa se identificación de las necesidades y potencialidades de los practicantes para el aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza EL Judo por su condición de deporte de combate genera durante su práctica altos niveles de tensión psíquica, en tanto para lograr que la asimilación de los contenidos se convierta en un acto de aprendizaje consciente es necesario lograr en los practicantes una adecuada motivación por las actividades a desarrollar.

En este sentido el profesor deportivo necesita conocer integralmente al practicante no solo desde una perspectiva psicológica sino también desde lo cognitivo y lo físico, este último aspecto desempeña un papel trascendental en el deporte pues el desarrollo de las capacidades físicas condiciona el aprendizaje del gesto técnico, en este caso los elementos básicos.

Visto de esta forma es fundamental en este contenido dominar, qué sabe el practicante, cómo lo hace, cómo se comporta, cuáles son sus cualidades y condición físicas, es decir, tener un conocimiento completo y profundo del alumno para planificar y ejecutar la actividad prevista.

- Organización metodológica de las variantes de los elementos básicos en la estructura del kata.

Uno de los principales problemas en la enseñanza de los elementos básicos muy característico en los profesores es la falta de creatividad para lograr la motivación de los niños, el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo es un periodo monótono para ellos y es donde precisamente muchos estudiantes abandonan la práctica. Por ello aquí, entra en función la habilidad y creatividad del profesor para poder organizar metodológicamente el contenido a impartir, de manera que se optimice el proceso.

Tomando como premisa las ideas anteriores en esta acción el profesor deportivo debe:

- Identificar las variantes que va realizar en correspondencia con el elemento básico a que se corresponde.
- Incorporar estas variantes a cada una de las series del kata según corresponda de acuerdo a la estructura preestablecida.

- Determinar el orden lógico de ejecución de las variantes de los elementos básicos tanto durante la ejecución aislada como durante la ejecución del kata respetando la secuencia lógica dentro de la ejecución de una técnica.

#### **Procedimientos organizativos.**

- Identificación del área del joseki (jurado o presidencia) al cual se le mostrará el kata
- Identificación del área de los espectadores.
- Delimitación del eje de la kata o línea central de ejecución.
- Ubicación del joseki.
- Punto de salida de uke y tori.

#### **Procedimientos metodológicos.**

- Las acciones de tori y uke se realizan coordinadamente, o sea al unísono.
- Todos los desplazamientos durante la ejecución de la Kata se realizan en ayumi ashi, comenzando siempre con el pie izquierdo.
- Una vez realizada la variante del elemento básico, es preciso mantenerlo durante 4 o 5 segundos para correcta apreciación.
- Al iniciar cada serie o grupo de ejercicios se debe realizar una inspiración profunda para identificar el inicio de los movimientos.
- Al concluir cada grupo o serie, tori y uke deben dirigirse al borde del tatami de donde salieron para arreglarse el judogui e iniciar los movimientos siguientes.
- Durante la ejecución del kata es preciso mantenerse sobre el eje o línea central de esta.
- Tori y uke siempre se ubicarán de frente o laterales al joseki.
- Tori se ubica a la derecha del joseki.
- Durante la ejecución del kata se velará por no mostrar la espalda al joseki.

#### **Etapas de ejecución.**

La Kata se estructurada a partir de los patrones del kata tradicional del Judo. Bajo este precepto se conformaron tres grupos o series de elementos básicos del Judo al tashi waza ordenados metodológicamente. Esta organización se establece a partir de dos aspectos fundamentales; primero el orden de ejecución de estos durante la realización de una técnica y segundo la organización de ellos desde los más sencillos hasta los más complejos.

#### **Procedimientos para la ejecución de los elementos básicos del Judo al tashi**

## **waza.**

### ➤ **Ceremonia**

Consiste en realizar los actos de cortesía (saludo) al joseki. Se parte de la ubicación indicada para tori y uke, los cuales avanzan hasta el eje del kata donde realizaran la ceremonia de saludo desde la posición de pie. Concluido este saludo, vuelven a su posición inicial o punto de salida para iniciar las acciones del primer grupo o serie.

#### ○ **1er grupo o serie:**

##### **Elemento básico Saludo (Rey ho)**

###### Variante 1 Ritsu rey (saludo de parado)

Desde la posición de parados se unen los talones sin rigidez ni prisa, ceremoniosamente, la parte superior del cuerpo se inclina hacia adelante mediante una ligera flexión ventral hasta lograr un ángulo de 20 a 30 grados aproximadamente. Las manos con las palmas hacia dentro y los dedos unidos y extendidos se deslizan por sobre los muslos hasta la altura de las rótulas, sin que el centro de la cabeza abandone el plano frontal.

Los ojos se mantienen abiertos y mirarán al frente, hacia quien está dirigido el saludo, descenderán hasta fijarse en sus propios pies y luego ascenderán hasta detenerse una vez más en la persona o personas a quien se saluda, una vez que el busto se haya erguido y adoptado la posición inicial se dará por terminada la ejecución.

###### Variante 2: Za rey (saludo sentado)

Desde la posición inicial de parado, la pierna izquierda es llevada atrás y se apoya la rodilla sobre el tatami, el pie apoyado sobre la base de los dedos (metatarso). El brazo izquierdo de forma natural con la mano apoyada en la parte exterior del muslo, la mano derecha se apoya con los dedos unidos y hacia adentro en la parte alta del muslo derecho. La pierna derecha su mueve hacia atrás a quedar en línea con la izquierda, o sea, en posición de rodillas. Seguidamente los pies se apoyan en los empeines y el dedo pulgar del pie derecho se coloca sobre el dedo pulgar del pie izquierdo bajando la cadera para sentarse sobre ambas pantorrillas, las manos se sitúan con los dedos hacia dentro en la parte alta de los muslos. De esta posición las manos se llevan al tatami frente a las rodillas, primero la mano izquierda y luego derecha. Una vez en esta posición ejecutarán una inclinación del tronco teniendo presente no separar los glúteos de las pantorrillas.

Concluida la reverencia regresan a la posición anterior (sentados) a continuación adoptan la posición de rodillas, seguidamente descruzan los pies quedando estos apoyados sobre sus metatarsos, los brazos de forma natural al lado del cuerpo elevan la pierna derecha y colocan la palma de su mano también derecha sobre la parte alta del muslo del mismo lado, seguidamente se eleva la pierna izquierda poniéndose de pie.

### **Elemento básico Obi (cinturón)**

Con el cinturón en la mano derecha. Se llevarán la mano derecha al frente y se compensará el obi para encontrar su punto medio. Se llevará la mano derecha al abdomen la mano izquierda se dirige a esta posición y sujeta el obi. La mano derecha pasa a sujetar el obi a la altura del abdomen llevándolo atrás y adentro del lado izquierdo de la chaqueta. La mano izquierda controlará el obi de ese mismo lado a la altura del abdomen y lo cruzará sobre la derecha; a su vez pasa a la mano derecha el obi. Se rectifica el punto medio del obi y se apoyará este al abdomen (aproximadamente entre 2 y 5 centímetros por debajo del ombligo) y desplazándolo hacia atrás dejando correr el mismo por los dedos índice y pulgar cruzándose en la espalda la parte izquierda sobre la derecha, seguidamente ambos brazos se separan de la cintura halando los dos extremos para ajustar la primera vuelta. Nuevamente se desliza entre los dedos esta vez hacia delante (ambos brazos al unísono). Inmediatamente cruzará el izquierdo sobre el derecho cambiando de mano los extremos derechos por debajo del izquierdo se recogerán los brazos para que el obi se ajuste a la cintura manteniendo la tensión del extremo izquierdo el cual aprisionará al derecho.

Los dedos de la mano izquierda se introducen por debajo de ambas vueltas del obi para permitir el paso del extremo izquierdo el cual será introducido con los dedos de la mano derecha al pasar esta parte por debajo deberá quedar fuera el mismo doblado, oportunidad que se aprovecha para introducir el pulgar de la mano derecha y elevar el brazo deslizando el obi por el dedo mencionado concluida esta operación ambos brazos derecho arriba e izquierdo abajo y a un lado harán un pequeño halón para asegurar el obi.

Nuevamente se llevarán ambos extremos un poco hacia delante para cruzar el izquierdo sobre el derecho y concluir con un halón enérgico que logrará un nudo cuadrado o plano.

○ **2<sup>da</sup> SERIE:**

**Elemento básico Shizei (posturas)**

Variante 1: *Shizen hon tai:* Parado con los brazos al lado del cuerpo. Las piernas separadas aproximadamente al ancho de los hombros, el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas. El pecho se mantiene de forma normal sin contracción o recogimiento, los brazos a ambos lados del cuerpo, hombros y rodillas relajadas, manteniendo cierta contracción en la región abdominal y el bajo vientre, la vista siempre al frente.

Variante 1.1: *Migi shizen hon tai:* Partiendo de la postura shizen hon tai. Se desplaza el pie derecho al frente, mientras que el pie izquierdo será colocado con el talón ligeramente hacia dentro, para buscar así una base de sustentación más amplia, el peso del cuerpo deberá quedar repartido equitativamente entre ambos pies, la vista al igual que la cadera no sufrirá transformaciones, manteniéndose al frente

Variante 1.2: *Hidari shizen hon tai:* Se procede de igual manera que la anterior, esta postura es igual a la migi shizen hon tai solo que el pie a desplazar al frente es el izquierdo.

Variante 2: *Jigo tai:* Desde la postura de shizen hon tai se desplaza lateralmente el pie izquierdo a una distancia mayor que el ancho mayor de los hombros distribuyendo el peso del cuerpo entre ambas piernas, se flexionan ligeramente las piernas en la articulación de la rodilla para provocar el descenso del centro de gravedad del cuerpo. La región abdominal y la espalda baja se contraen. La vista al frente y los brazos al frente del cuerpo semicontraídos con los puños cerrados, rozando los muslos por su parte frontal.

Variante 2.1: *Migi jigo tai:* Desde la postura jigo tai el pie derecho se adelanta al frente y el pie izquierdo coloca su talón ligeramente hacia dentro,

Variante 2.2: *Hidari jigo tai:* Esta postura mantiene la misma estructura que la anterior, utilizado solamente el pie izquierdo para la acción.

**Elemento básico Kumi kata (formas de agarrar)**

- La postura inicial para la realización del kumi kata es la fundamental derecha o fundamental izquierda para los dos practicantes (migi shizen hon tai o hidari shizen hon tai) Al concluir el Kumi Kata número 7 ambos adoptarán la postura migi jigo tai o hidari jigo tai para realizar los kumi kata 8 y 9.

- Se recomienda iniciar la práctica de los kumi kata desde la orientación ai-yotsu y

posteriormente pasar al kenka yotsu. Ambas manifestaciones deben ser tratadas con la finalidad de abarcar la totalidad de variantes del elemento básico kumi kata.

- Las acciones hikite y tsurite del kumi kata son atendidas desde los primeros momentos enfatizando en el carácter vectorial de la fuerza a realizar.

- Las primeras prácticas de kumi kata se harán desde la condición de ai yotsu.

- Los kumi kata se realizan al unísono.

- La mano derecha de tori siempre controla el judogui de uke por el hemicuerpo izquierdo, la mano izquierda de tori siempre controla el judogui de uke por el hemicuerpo derecho.

- Nunca se pueden cruzar los brazos para realizar el kumi kata.

Variente 1. *Yoko eri-naka sode*: La mano derecha agarra el borde externo de la chaqueta de uke a la altura del pectoral mayor, la mano izquierda agarra a la parte media inferior de la manga derecha de uke a la altura del codo.

Variente 2. *Mae eri - naka sode*: La mano derecha agarra el borde inferior de la chaqueta de uke a la altura del abdomen, la mano izquierda agarra a la parte media inferior de la manga derecha de uke a la altura del codo.

Variente 3. *Oku eri - naka sode*: La mano derecha agarra el borde externo de la chaqueta de uke a la altura de la clavícula, la mano izquierda agarra a la parte media inferior de la manga derecha de uke.

Variente 4. *Yoko eri mae sode* - La mano derecha agarra el borde externo de la chaqueta de uke a la altura del pectoral mayor, la mano izquierda agarra la parte inferior de la boca manga a derecha de uke.

Variente 5. *Rio eri*: Ambas manos agarran los bordes externos de la chaqueta de uke a la altura del pectoral mayor

Variente 6. *Rio waki*: Ambas manos agarran a la altura de la axila de la chaqueta de uke

Variente 7. *Rio sode*: Ambas manos agarran la parte inferior de la boca manga de la chaqueta de uke

Variente 8. *Naka sode - ushiro eri*: La mano derecha agarra el borde externo de la chaqueta de uke por detrás del cuello, la mano izquierda agarra a la parte media inferior de la manga derecha de uke.

Variente 9. *Naka sode - se naka*: La mano derecha agarra a mitad de la espalda de la chaqueta de uke (este agarre puede ejecutarse por encima del hombro izquierdo de uke o por debajo de este, según las posibilidades del practicante) la mano

izquierda agarra a la parte media inferior de la manga derecha de uke.

### **Elemento básico Tai sabaki (desplazamientos)**

Este elemento se realizará entre tori y uke de manera tal que el tai sabaki que realice tori será el contrario al que realiza uke. Ejemplo: cuando tori va realizando tai sabaki mae, uke tendrá necesariamente que realizar ushiro y viceversa.

Quiere esto decir que el tai sabaki que realice tori será el punto de partida del contrario para uke, la dirección de los tai sabaki está en dependencia del hemicuerpo del tori, que será el que dirigirá las acciones.

#### **Variantes de Tai sabaki de tori**

1. *Mae*
2. *Ushiro*
3. *Migi yoko*
4. *Hidari yoko*
5. *Migi mae sumi*
6. *Migi ushiro sumi*
7. *Hidari mae sumi*
8. *Hidari ushiro sumi*
9. *Migi mawashi*
10. *Hidari mawashi*

#### **Variantes de Tai sabaki de uke**

- Ushiro*
- Mae*
- Hidari yoko*
- Migi yoko*
- Migi ushiro sumi*
- Migi mae sumi*
- Hidari ushiro sumi*
- Hidari mae sumi*
- Hidari mawashi*
- Migi mawashi*

Se realizarán en tsugi ashi (pie perseguidor) realizando 4 pasos, en postura shizen hon tai (migi o hidari) y con el kumi kata yoko eri naka sode.

En el tai sabaki número 7 tori y uke cambian el kumi y realizan el fundamental izquierdo y en el número 9 se cambia nuevamente para el fundamental derecho con postura jigo tai.

#### **o 3er grupo o serie**

### **Elemento básico Kuzushi (desequilibrios)**

La realización de este elemento básico requiere de prestar atención a la conformación de las parejas para su realización teniendo en cuenta las acciones de *hikite* y *tsurite* que se deben realizar para lograr desequilibrar al *uke*. Es preciso tener en cuenta para el tratamiento de este aspecto los resultados obtenidos durante la etapa de planificación

Tori al concluir la realización de las 8 direcciones pasará a servir de uke para que su compañero pueda ejecutar el ejercicio.

Todos los kuzushi se realizarán partiendo de la postura fundamental, shizen hon tai.

El agarre a emplear durante la ejecución de las variantes del 1 al 6 será el fundamental derecho, *migi yoko-eri naka-sode*. Las variantes numeradas del 7 al 10 se realizan con agarre fundamental izquierdo. *Hidari yoko-eri naka-sode*

Los kuzushi se realizarán teniendo presente los hemicuerpos del uke (migi, hidari).

Variante 1. Mae kuzushi: Desde la postura inicial tori desplaza su pie izquierdo hacia atrás para buscar mayor base de sustentación, su brazo izquierdo hala hacia al frente y el brazo derecho hala hacia arriba y al frente. Luego de logrado el desequilibrio de uke se vuelve a la posición inicial.

Variante 2. Ushiro kuzushi: Desde la postura inicial tori introduce su pie derecho dentro del área de sustentación de uke flexionando las piernas y empuja con ambos brazos en esa dirección.

Variante 3. Migi yoko kuzushi: Desde la posición de shizen hon tai, tori realiza un tai sabaki lateral para quedar fuera de la línea central de la base de sustentación del uke, con su brazo izquierdo hala en dirección horizontal, paralelo al tatami y con su brazo derecho hala hacia arriba y empuja hacia la izquierda.

Variante 4. Migi mae sumi kuzushi: Desde la posición de shizen hon tai, tori desplaza el pie izquierdo hacia atrás esquinado mientras el derecho va atrás también y en la misma dirección quedando en ángulo diagonal al centro de gravedad de uke. Con su brazo izquierdo hala en dirección horizontal, paralelo al tatami y diagonal al plano sagital de uke, con su brazo derecho eleva y hala hacia él.

Variante 5. Migi ushiro sumi kuzushi: Tori desplaza el pie izquierdo de manera diagonal, hasta quedar ligeramente por detrás del plano frontal de uke el pie derecho se mantiene apoyado en el metatarso. Con su mano izquierda hala hacia atrás de uke horizontal al tatami y la mano derecha eleva y empuja también hacia atrás.

Variante 6. Hidari yoko kuzushi: Tori realiza un tai sabaki lateral derecho para quedar fuera de la línea central de la base de sustentación del uke, con su brazo derecho hala en dirección horizontal, paralelo al tatami y con su brazo izquierdo hala hacia arriba y empuja hacia su derecha.

Variante 7. Hidari mae sumi kuzushi: Tori desplaza el pie derecho hacia atrás esquinado mientras el izquierdo va atrás también y en la misma dirección quedando

en ángulo diagonal al centro de gravedad de uke. Con su brazo derecho hala en dirección horizontal, paralelo al tatami y diagonal al plano sagital de uke, con su brazo derecho eleva y hala hacia él.

Variante 8. *Hidari ushiro sumi kuzushi*: Tori desplaza el pie derecho de manera diagonal, hasta quedar ligeramente por detrás del plano frontal de uke el pie izquierdo se mantiene apoyado en el metatarso. Con su mano izquierda hala hacia atrás de uke horizontal al tatami y la mano derecha eleva y empuja también hacia atrás.

### **Elemento básico ukemi (caídas)**

Variante 1. *Ushiro Ukemi*: Caída hacia atrás, flexión profunda de ambas piernas, mentón y tronco recogido, abdomen contraído, sentarse sobre glúteos y rodar por la espalda golpeando con ambos brazos el tatami al lado del cuerpo.

Variante 2. *Migi Yoko Ukemi*: Caída lateral derecha, pierna izquierda al frente, llevar el pie derecho más adelante del izquierdo y sentarse sobre el talón de este, llevando la mano izquierda a la altura del cinturón para rodar por el costado derecho y golpear al lado del cuerpo con la mano derecha.

Variante 3. *Hidari Yoko Ukemi*: Caída lateral izquierda, ídem a la anterior, pero por la izquierda.

Variante 4. *Migi Shugari Sempo Ukemi*: Caída derecha al frente rodando, desde la posición de pie, adelante el pie derecho apoye su mano izquierda con los dedos plegados y hacia dentro mientras su mano derecha quedará apoyada sobre el canto de la misma entre la mano y el pie, el brazo en forma de arco lo que servirá para rodar por mano, brazo, espalda, glúteo, la vista por encima del hombro izquierdo y se golpeará el tatami con la mano izquierda.

Variante 5. *Hidari Shugari Sempo Ukemi*: Caída izquierda al frente rodando, ídem a la anterior, pero por la izquierda.

Variante 6. *Tashi Mae Ukemi*: Caída al frente de pie, desde la posición de pie con el cuerpo erguido y los pies al ancho de los hombros ambos brazos flexionados al frente con las manos abiertas, las palmas al frente y los dedos de la mano plegados, dejarse caer al frente sin flexión de rodillas y golpear con las manos y antebrazos, sin hacer contacto con el tatami con otra parte del cuerpo.

Variante 7. *Tashi Cushu Mae Ukemi*: Caída con elevación al frente de pie, ídem al anterior, pero utilizando cierta elevación al trasladar la base (pies) hacia atrás y saltar al frente.

Variante 8. *Fusen Tate Kaiten Yoko Ukemi:* Caída lateral en posición de planchas con torsión, desde la posición de planchas realizar dos flexiones de brazos, en el momento de la elevación de la segunda flexión por medio de un fuerte empujón lograr altura para introducir su brazo por debajo del pecho mientras se realiza la torsión del cuerpo en la misma dirección que el brazo que se introduce al caer de espalda se golpeará con el brazo contrario al introducido.

Variante 9. *Ushiro cuchu ukemi:* caída con elevación atrás, ídem a la caída atrás, pero en este caso al flexionar las piernas estas y los glúteos se elevarán cayendo sobre la espalda.

Variante 10. *Tashi kaiten yoko ukemi:* caída lateral de pie con torsión, desde la posición de pie cuerpo erguido brazos flexionados al frente, se comenzará a caer hacia atrás sin alterar la posición, antes de completar la caída se realizará una torsión del cuerpo lo que provocará que la caída termine igual al tashi mae ukemi.

Variante 11. *Migi yoko cuchu ukemi:* caída lateral derecha con elevación, en este ukemi es necesario la ayuda de un compañero para imprimirle fuerza y desplazamiento a la acción y a su vez proteger al practicante. Uno frente al otro con kumi kata yoko eri naka sode, el uke realiza un desplazamiento lateral con salto el cual es ayudado por tori para buscar más altura, tori flexiona ambas piernas y mantiene un agarre mientras uke caerá lateralmente golpeando el tatami con el brazo derecho.

Variante 12. *Hidari yoko cuchu ukemi:* caída lateral izquierda con elevación, ídem al anterior con diferencia en la dirección.

Variante 13. *Migi shugari sempo cuchu ukemi:* caída derecha al frente rodando con elevación, este tipo de ukemi puede realizarse con o sin la ayuda de un compañero, en esta metodología se ejecuta con ayuda de este, las acciones a seguir son las mismas que para el migi shugari sempo ukemi y solamente la diferencia radica en que el ejecutante para dar mayor brillantez a la ejecución realizará un impulso al frente que en nuestro caso se hace más amplio por la ayuda que representa el tori en los desplazamientos programadas (mae-ushiro).

***Etapas de control:***

Esta etapa pretende conocer la opinión de los profesores de Judo durante la interacción con la metodología, así como el desarrollo y evolución de su implementación.

Al cierre de cada etapa se deben realizar reflexiones acerca de los avances y deficiencias que se hallan presentado, lo cual le otorga al control su carácter procesal y reflexivo.

La fase de control tiene función orientadora en cuanto a las transformaciones que se deben asumir para el inicio de un nuevo ciclo de aprendizaje. Tiene como tarea hacer valoraciones acerca de los logros alcanzados en el aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

- Evaluación los elementos básicos del Judo al tashi waza a partir de la ejecución técnica de sus variantes.

Para la evaluación de los elementos básicos del Judo se emplea una prueba pedagógica motriz, donde se declaran dimensiones e indicadores que permiten valorar el dominio de los elementos básicos sobre la base de su carácter dinámico e integrador.

- Análisis del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos básicos.

Se emplea como instrumento una entrevista para el conocimiento de la opinión que tienen los profesores acerca de la efectividad de la metodología propuesta, las ideas esenciales de la entrevista se enfocaron en:

○ Analizar cada una de las etapas y realizar juicios valorativos acerca de la comprensión de cada una de ellas.

○ Cuestionar la efectividad de los procedimientos metodológicos de cada etapa y de las variantes de los elementos básicos.

○ Valorar la efectividad de la organización del contenido de la enseñanza, elementos básicos del Judo al tashi waza, a través de la estructura del kata tradicional del Judo.

- Análisis crítico y reflexivo sobre los niveles alcanzados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de elementos básicos del Judo al tashi waza.

### **Conclusiones del capítulo.**

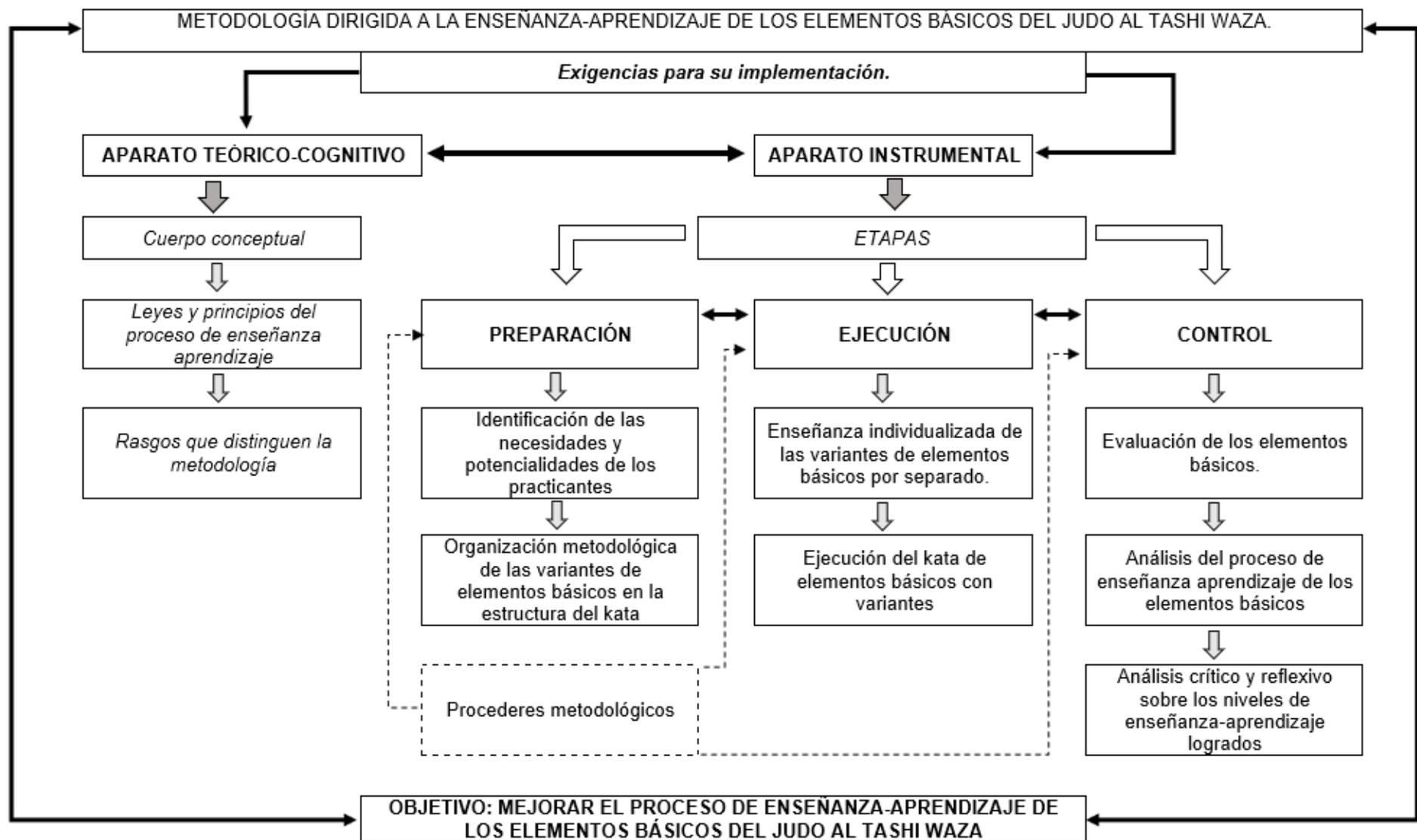
Las insuficiencias en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza están determinadas por el uso de un modelo de enseñanza que concibe el tratamiento de estos dentro de la estructura metodológica de la técnica del Judo, por tanto, carecen de un proceder que permita la enseñanza de los elementos básicos del Judo al tashi waza sin las exigencias de una técnica específica.

La metodología que se propone a los profesores se basa en una organización de

los elementos básicos a partir de la estructura del kata tradicional de Judo, teniendo en cuenta un orden lógico y metodológico de los elementos básicos como contenido de la enseñanza.

Se brindaron además sugerencias para la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos por separados, así como las exigencias y requisitos para la implementación de la metodología.

Las particularidades descritas anteriormente evidencian la superioridad de la metodología propuesta pues se orienta sobre la base de las leyes y principios del proceso de enseñanza-aprendizaje y fue concebida en correspondencia con las particularidades psicológicas y pedagógicas de los practicantes de Judo de la indicación deportiva.



### **CAPÍTULO III. VALORACIÓN Y DETERMINACIÓN DE LOS CAMBIOS PROVOCADOS POR LA METODOLOGÍA PROPUESTA**

El presente capítulo aborda los resultados más significativos relacionados con la valoración de la factibilidad y pertinencia de la metodología dirigida al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza, para lo cual se escogió el método del criterio de expertos. Por otra parte, para la determinación de los cambios provocados por la metodología propuesta, se trabajó a través del método experimental, a través de la implementación de un pre-experimento pedagógico.

#### **3.1 Valoración de utilidad social de la metodología, mediante el criterio de expertos.**

Para cumplir con los requisitos metodológicos exigidos por el método seleccionado, se procedió, en primer lugar, a seleccionar los expertos, en este sentido se asume la definición de experto de Crespo citado por Martínez (2017) quien considera un experto a:

Un individuo, grupo de personas u otras organizaciones capaces de ofrecer, con un máximo de competencia, valoraciones exclusivas sobre un determinado problema; hacer pronósticos reales y objetivos sobre efecto, aplicabilidad y relevancia que puede tener en la práctica la solución que se propone y brindar recomendaciones de qué hacer para perfeccionarla (p.90).

Seguidamente se aplicó el instrumento en correspondencia con el procedimiento de autovaloración de los expertos descrito por Campistrous y Rizo (2000). El cual incluye los siguientes pasos.

- Determinación del coeficiente de competencia de cada miembro de la población escogida (kc).
- Determinación del coeficiente de argumentación de cada sujeto (ka).
- Cálculo del coeficiente de competencia de cada sujeto. (K)
- Valoración de los resultados

Para la selección del grupo de expertos que tuvo la responsabilidad de realizar la valoración teórica de la propuesta se establecieron criterios que permitieran lograr homogeneidad en cuanto a la composición del grupo, entre los criterios establecidos se encuentran: grado en Judo superior al 1. Kyu (cinturón marrón), años de experiencia en la actividad como profesor o entrenador de Judo, estudios

superiores de postgrados en las Ciencias de la Educación, Ciencias Pedagógicas o Ciencias de la Cultura Física. Para este fin se elaboró una encuesta que se aplicó a 29 sujetos de 7 provincias del país que asistieron a la Copa Nacional Roberto Victoria Jaramillo in Memoria entre los que se encuentran profesores y entrenadores de Judo de la Escuela Integral Deporte Escolar y la Academia Provincial, y áreas deportivas, así como directivos a nivel provincial y profesores de Judo de la Educación Superior.

El conocimiento de la opinión del posible experto sobre su competencia se realizó a través de una escala valorativa que consta de 10 categorías (1 a 10), donde el valor 1 representa la falta de preparación en relación al problema objeto de investigación y el 10 representa la máxima preparación al respecto. El valor marcado en la escala se multiplica por la constante 0,1 y se obtuvieron los coeficientes de competencia (kc) y argumentación (ka) de cada posible experto. Para determinar el nivel de competencia se solicitó a cada persona seleccionada que indicara en una escala ordinal de tres categorías (alto, medio, bajo) el grado de influencia que tuvieron en su preparación las siguientes fuentes de argumentación y valores:

<b>Fuentes de argumentación</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>
Análisis teórico en relación con el tema de la investigación	0.2	0.2	0.1
Su propia experiencia.	0.3	0.5	0.2
Trabajos de autores nacionales.	0.05	0.05	0.05
Trabajos de autores extranjeros.	0.05	0.05	0.05
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero	0.3	0.05	0.05
Su intuición	0.05	0.05	0.05
<b>Total</b>	<b>0.95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>

La encuesta utilizada para este propósito puede ser consultada en el anexo 7. La suma de todos los puntos obtenidos a partir de las selecciones realizadas permitió determinar el coeficiente de argumentación (ka) de cada posible experto. Para decidir los sujetos que podían ser considerados expertos, se determina el coeficiente de competencia, mediante la siguiente fórmula:  $K = 1/2 (kc+ka)$ . Se asume que:

- Si  $0,8 < K < 1,0$ , el eficiente de competencia es *alto*;
- si  $0,5 < K < 0,8$ , el coeficiente de competencia es *medio*;
- si  $K < 0,5$ , el coeficiente de competencia es *bajo*.

Hecho el análisis de los resultados obtenidos con la aplicación del procedimiento anteriormente explicado, para lo cual se utilizó el paquete informático elaborado por Ruiz (2007) teniendo como base los trabajos de Campistrous y Rizo (2000), se decidió seleccionar 22 sujetos con un coeficiente de competencia entre medio (0,79) y alto (1). El grupo de los expertos seleccionados tiene una media en el coeficiente de competencia de 0,85.

Del total de expertos todos poseen grado en Judo superior al 2. Dan, 7 son Especialistas de Postgrado en Judo para el Alto Rendimiento, 9 son máster en especialidades a fin, la experiencia promedio es de 17,3 años, 3 son Metodólogos provinciales. (Anexo 8).

La recogida de la información de los expertos, se realizó a través de una guía (Anexo N. 9), la cual permitió orientar su valoración sobre la **metodología para el mejoramiento de la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza**, a partir de los indicadores establecidos al efecto.

Según la metodología de empleo se elaboró una escala valorativa con cinco criterios: muy adecuado (MA), bastante adecuado (BA), adecuado (A), poco adecuado (PA) e inadecuado (I)

Se considera *MA (5)*, cuando la metodología propuesta contribuye plenamente al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva.

Se considera *BA (4)*, cuando, cuando la metodología propuesta contribuye al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva. pero no es exactamente el máximo exponente para cumplir el objetivo que dé respuesta al problema.

Se considera *A (3)*, cuando, cuando la metodología propuesta contribuye al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva. pero no es exactamente el máximo exponente para cumplir el objetivo que dé respuesta al problema y además presentan incoherencias.

Se considera *PA (2)*, cuando la metodología propuesta no es exactamente lo que satisface la solución al problema científico planteado en la investigación.

Inadecuado *I (1)* Cuando la metodología propuesta no contribuye al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva.

A continuación, se expone el resultado de la valoración realizada por el grupo de expertos. Estas valoraciones se realizaron sobre la base del análisis de los siguientes indicadores:

- Asequibilidad.
- Nivel de generalización
- Pertinencia
- Factibilidad
- Validez.

Las principales valoraciones cualitativas de los expertos en relación con la metodología, según los indicadores que se proponen para esta valoración, pueden ser resumidas de la siguiente manera

*Asequibilidad de la metodología:* los expertos consideraron que es *adecuada* para lograr el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva. La cantidad de elementos, sus variantes, así como el nivel de complejidad de los mismos hacen posible su realización en la iniciación deportiva, consideran que puede ser uno de los grandes logros de la propuesta pues la ejecución de los elementos básicos no requiere del conocimiento y ejecución de la técnica del deporte. Expresaron, además, que su concepción responde a las condiciones histórico-concretas del Judo pues se emplea una forma muy novedosa de tratar estos contenidos empleando sin olvidar las tradiciones del deporte. Consideraron además que la metodología se corresponde con el nivel de desarrollo motor de los practicantes en la iniciación deportiva

*Nivel de generalización de la metodología:* los expertos coinciden en que, por las condiciones de asequibilidad y de factibilidad, permite la extensión del resultado si el contexto es semejante, con igual particularidad. No obstante, consideraron también que, deben observarse cuidadosamente los procedimientos metodológicos para la realización, en virtud de evitar patrones motrices deficientes, por lo que resulta importante que el entrenador eleve su nivel de conocimientos en relación a los contenidos del kata y los elementos básicos.

*Pertinencia de la metodología:* los expertos valoraron que hoy día constituye una necesidad perfeccionar el tratamiento de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva, así como el aprendizaje de los katas desde que se

inicia la práctica del Judo. Hicieron valoraciones correspondientes al componente axiológico que encierra la metodología reflejando el valor de este a partir de las transformaciones que se llevan a cabo en esta disciplina deportiva., 8 expertos consideraron la pertinencia como muy adecuada y 4 bastante adecuada.

Factibilidad de la metodología: los expertos consideraron que dicha propuesta se expresa con suficiente claridad para que sea posible su implementación y son pertinentes las exigencias en las que se basa, con énfasis en las referidas al auto aprendizaje y el aprendizaje protagónico, activo, cooperativo, colaborativo, contextualizado y desarrollador por parte de los practicantes. En este sentido los expertos consideraron muy importante la etapa de diagnóstico para que de esta manera el profesor de Judo tenga en cuenta las potencialidades, las necesidades, las motivaciones, los problemas e intereses de sus alumnos. De ellos, 9 la consideraron como muy adecuada y 2 bastante adecuada y 1 adecuada referente a su factibilidad.

Validez de la metodología: los expertos consideran que la propuesta aporta elementos para ayudar a los practicantes y a profesores, a desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje más coherente en lo referido a los elementos básicos del Judo al tashi waza. Consideran que la expresión máxima de la validez de la propuesta se evidencia en el aporte que hace a la formación de los judocas en la etapa inicial de la práctica del deporte, 7 expertos la consideraron muy adecuada, 4 bastante adecuada y 1 la considera adecuada en cuanto a su validez.

De modo general de la consulta a los expertos, se derivó como resultado más significativo el hecho de que estos consideraron como Muy Adecuados los indicadores 1, 2, 3 y 5 (66,7%) y valoraron de Bastante Adecuados el indicador 4 (33,3%). Como se aprecia en estos datos el 100% de las valoraciones se encuentra entre estas dos categorías.

Matriz final de relación indicadores-categorías según el criterio de expertos:

Matriz de relación indicadores-categorías					
Indicadores	Categorías				
	MA	BA	A	PA	I
Asequibilidad	X				
Nivel de Generalización	X				
Pertinencia	X				
Factibilidad		X			

Validez	X				
---------	---	--	--	--	--

Otros resultados relacionados con la consulta a los expertos aparecen registrados a partir del anexo No. 13

### **3.2 Determinación de los cambios provocados por la metodología dirigida al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.**

Con el fin de determinar los cambios provocados por la metodología propuesta, se decidió utilizar los métodos empíricos, entre los que se destacan el experimento, a partir de su variante de pre-experimento pedagógico.

Para la constatación de los cambios provocados por la metodología en la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza se procedió en correspondencia con las exigencias del pre-experimento, donde el estímulo, la mediación, y el control se realizaron sobre la misma muestra antes y después de la aplicación de la metodología.

Para una mayor confiabilidad de los datos obtenidos fue necesario asumir un grupo de medidas para minimizar la influencia de variables ajenas. Entre las medidas tomadas estuvo la posibilidad de mantener los mismos profesores deportivos y el mismo grupo clase antes y después del pre-experimento. Esta medida nos permitió evitar la incorporación de nuevos miembros en el grupo clase o el cambio de profesor deportivo, lo cual no favorecería la asimilación correcta de todos los procedimientos metodológicos para la implementación de la metodología.

El pre-experimento fue organizado de la siguiente forma:

**Objetivo:** Evaluar los resultados que se obtienen a partir de la implementación de metodología diseñada para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

#### **Fase de constatación inicial (pre-test):**

Se ejecutaron acciones dirigidas a conocer el estado de la preparación de los profesores de Judo para asumir la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva, así como el estado actual antes de introducir la propuesta de solución al problema científico. Se desarrollaron estas acciones en el período comprendido entre los meses de septiembre de 2016 y febrero de 2017.

### **Fase de utilización de la información y aplicación de la metodología (middle-**

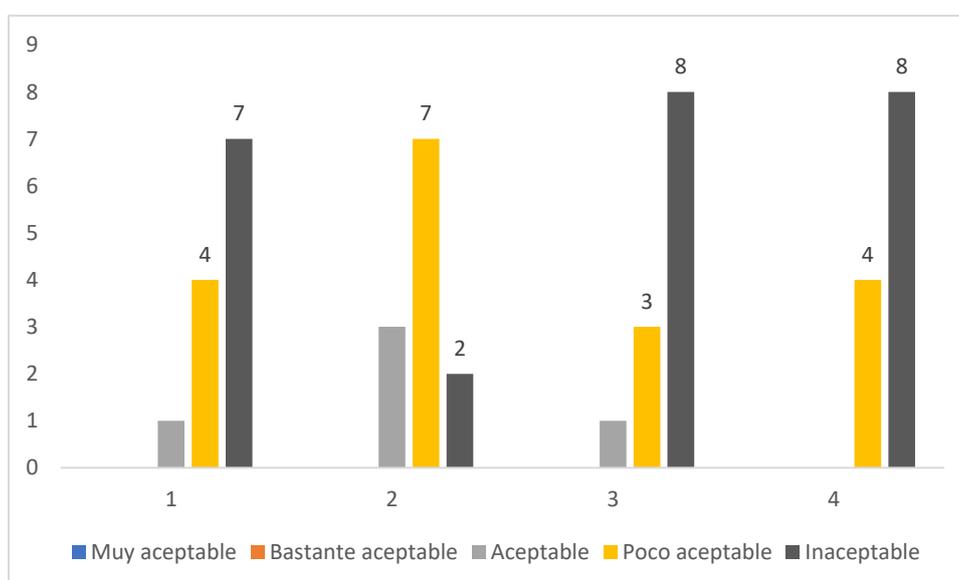
**test):** Se desarrollaron acciones que contribuyeron a implementar la metodología en la práctica pedagógica, así como conocer la transformación que se provocaba en la preparación de los entrenadores durante la aplicación de las acciones contenidas en cada etapa del aparato instrumental de la metodología. Estas acciones fueron acometidas en dos etapas. Una primera etapa encaminada a la preparación de los profesores deportivos para la implementación de la metodología, desarrollada en el periodo de marzo a julio del 2017. La segunda etapa se desarrolló durante el periodo de octubre 2017 a febrero de 2018.

### **Fase de constatación final (postest):**

Se aplicaron diferentes métodos para la determinación de los cambios producidos por la metodología para la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

#### **3.2.1 Fase de constatación inicial (pretest)**

Para dar cumplimiento al objetivo del pre-experimento, se tuvieron en cuenta los indicadores derivados de la operacionalización de la variable dependiente. Al respecto primeramente se evalúan los indicadores referidos a la enseñanza (plan de clases y observación al desempeño profesional). Los resultados generales se muestran en el anexo 10, a continuación, se presentan los más significativos.



*Gráfico 1 Evaluaciones alcanzadas por los profesores deportivos (indicadores del 1 al 4) antes de introducir la variable independiente.*

Tal y como muestra el gráfico anterior en el indicador 1 (utilización de los métodos tradicionales del Judo; kata y randori), el 91.7 % (11) de los profesores deportivos se encuentran en las categorías de poco aceptable (4) e inaceptable (7). Tal situación confirma el poco uso del kata y el randori durante el tratamiento a los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza. Sin embargo, los profesores reconocen el valor de estos métodos y emplean ocasionalmente solo el randori.

En relación a la contextualización del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza para la iniciación deportiva (indicador 2) los resultados se muestran similares al anterior, el 75 % (9) de los profesores se ubica en las categorías de poco aceptable e inaceptable. En este sentido se pudo comprobar que los profesores deportivos no conciben la enseñanza de los elementos básicos contextualizados a la iniciación deportiva, no obstante, en ocasiones se ven precisados a omitir el tratamiento de algún elemento básico por las propias características del contexto.

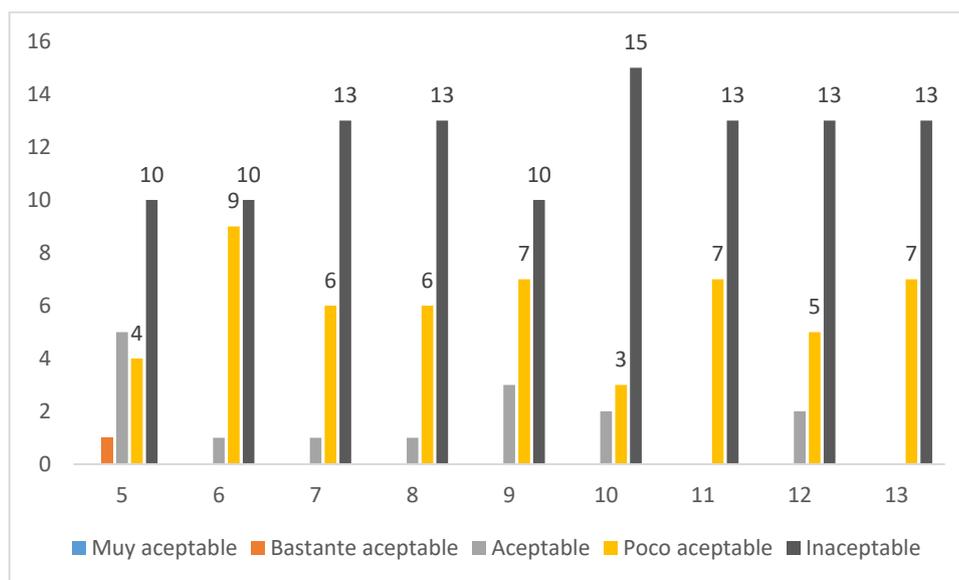
La sistematización del contenido de los elementos básicos (indicador 3) alcanza un 91.7 % de profesores (11), con categoría de poco aceptable e inaceptable, 3 y 7 respectivamente. En este sentido se pudo comprobar que no son variadas las tareas o actividades que permiten la sistematización de los contenidos, estos datos corroboran los resultados del indicador 1, donde se evidencio el escaso empleo del kata y el randori como actividades durante la enseñanza de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

La valoración del indicador 4 referido a la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje y no como oponentes, nos revela que al igual que los tres primeros las categorías que mayor representatividad alcanzan son, poco aceptable e inaceptable, pues en ellas están ubicados el 100 % de los profesores. Estos datos explicitan que los profesores centran su atención en favorecer la formación del judoca en función de la actividad competitiva, considerando siempre a uke como un contrario u oponente.

El análisis de cada uno de los indicadores nos muestra que los profesores deportivos, en el momento del pre-experimento, no consiguen realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza a través un Kata contextualizado en la iniciación deportiva.

Como parte del pre-experimento se realiza también la evaluación del aprendizaje de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza. Se aplica para ello; una prueba pedagógica (anexo 11), y se observa el desempeño de los practicantes durante la realización de las tareas como resultado del producto de la actividad.

Los resultados aparecen en el anexo 11 y se ilustran el siguiente gráfico.



*Gráfico 2 Evaluaciones alcanzadas por los practicantes (indicadores del 5 al 13) antes de introducir la variable independiente.*

De manera general como indica la gráfica en los indicadores del 5 al 13 las categorías de muy aceptable y aceptable solo son logradas por un practicante. Los mayores índices de representatividad se evidencian en las categorías de poco aceptable e inaceptable. Esta mirada generalizadora permite afirmar que, antes de la introducción de la variable independiente el nivel de aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza no se corresponde con las pretensiones planteadas para la iniciación deportiva. Seguidamente se presentan los resultados de manera individualizada por cada indicador.

Al identificar los elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes (indicador 5), alcanza la categoría de aceptable el 25 % (5) de los practicantes, por otra parte en la categoría de poco aceptable, se ubica el 20 % (4), no obstante, el 50 % (10) es evaluado con la categoría de inaceptable. Las mayores deficiencias en este indicador se focalizaron en la identificación de las variantes de los elementos

básicos donde los practicantes no lograron identificar más de dos por elemento básico.

En el indicador 6 el cual valora la ejecución de los pasos o procedimientos para anudar el cinturón, el 95 % de los practicantes esta categorizado de poco aceptable e inaceptable. Las deficiencias mas comunes en este indicador se evidenciaron en la colocación del cinturón (obi) y en la realización del nudo o amarre de este.

Referente a los pasos o procedimientos para saludar (indicador 7) el 65 % (13) es evaluado de inaceptable mientras que el 30 % (6) es evaluado de poco aceptable. En este indicador los errores mayormente se manifestaron durante el saludo sentado (*Za rey*) donde los practicantes no cumplen con la secuencia de movimientos, fundamentalmente en el momento de incorporarse. Durante la ejecución del saludo parado se detectaron como error mas frecuente la profundidad de la flexión ventral que se realiza y la colocación de las manos.

Para el indicador 8 (pasos o procedimientos para adoptar posturas) numéricamente los resultados se comportaron como el indicador anterior, el 65 % (13) es evaluado de inaceptable y el 30 % (6) es evaluado de poco aceptable. Para este caso los errores mas comunes se determinaron en la amplitud de la base de sustentación para las dos variantes, así como en la inclinación del tronco.

Durante la ejecución de los pasos o procedimientos para agarrar el judogui de uke (indicador 9) el mayor porcentaje de evaluaciones se localizó en la categoría de inaceptable, con un 50 %. Aquí las dificultades más recurrentes se centraron en la colocación de los dedos de la mano durante el agarre y en las acciones que debe realizar cada agarre.

En el análisis del indicador 10 (ejecución de los pasos o procedimientos para desplazarse con uke) el 75 % de los practicantes es evaluado de inaceptable, entre las problemáticas que mayormente inciden en estos resultados están, los practicantes cruzan los pies durante los desplazamientos y los separan constantemente de la superficie del tatami.

Para el indicador 11 (ejecución de los pasos o procedimientos para desequilibrar uke) los resultados se comportaron de la siguiente manera; 75 % de los practicantes evaluados de inaceptable, 15 % evaluados de poco aceptable. En este caso se identificaron como errores comunes la pérdida del equilibrio de tori durante la ejecución del desequilibrio, así como, el mal empleo de las acciones de tracción o empuje para provocar el desequilibrio.

Durante el control a los pasos o procedimientos para caer (indicador 12) también el 75 % alcanza categoría de inaceptable, teniendo en cuenta que fundamentalmente se comenten los siguientes errores; no se golpea el tatami con la palma de la mano, generalmente la cabeza hace contacto con la superficie del tatami durante la ejecución de la caída y se adelanta demasiado el golpeo al tatami en relación a la llegada del cuerpo.

Al valorar la actitud de los practicantes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza, se comprobó que el 100 % se ubica en las categorías de poco aceptable e inaceptable. En este sentido se constató que los practicantes no muestran agrado por aprender o realizar las tareas o actividades de la clase, así como tampoco asumen posiciones flexibles durante la clase y no actúan a favor de la colaboración y el intercambio entre ellos.

Como indicadores con resultados evaluativos más desfavorecidos se encuentran la ejecución de los pasos o procedimientos para saludar, adoptar posturas, desplazarse con uke, desequilibrar caer y mostrar una actitud colaborativa durante la realización de las actividades.

De forma general la variable dependiente (estado del proceso de enseñanza-aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva) en el momento del pre-experimento este momento, se clasifica con la categoría de inaceptable, teniendo en cuenta que de los 13 indicadores evaluados 8 (66.6 %) son valorados de inaceptables y 5 (41.6 %) como poco aceptables.

En este sentido se procede a realizar acciones que deben realizarse para introducir la metodología en el momento del pre-experimento.

### **Fase de utilización de la información y aplicación de la metodología.**

Tomando en consideración y como punto de partida los resultados del diagnóstico, y los objetivos de la metodología propuesta, se procedió a desarrollar las acciones correspondientes a la primera etapa (marzo – julio 2017) las cuales persiguen la preparación de los profesores de la muestra, utilizando diferentes formas organizativas:

- Curso de superación sobre los katas de Judo y su utilización en el proceso de enseñanza-aprendizaje del Judo. (Anexo 11).

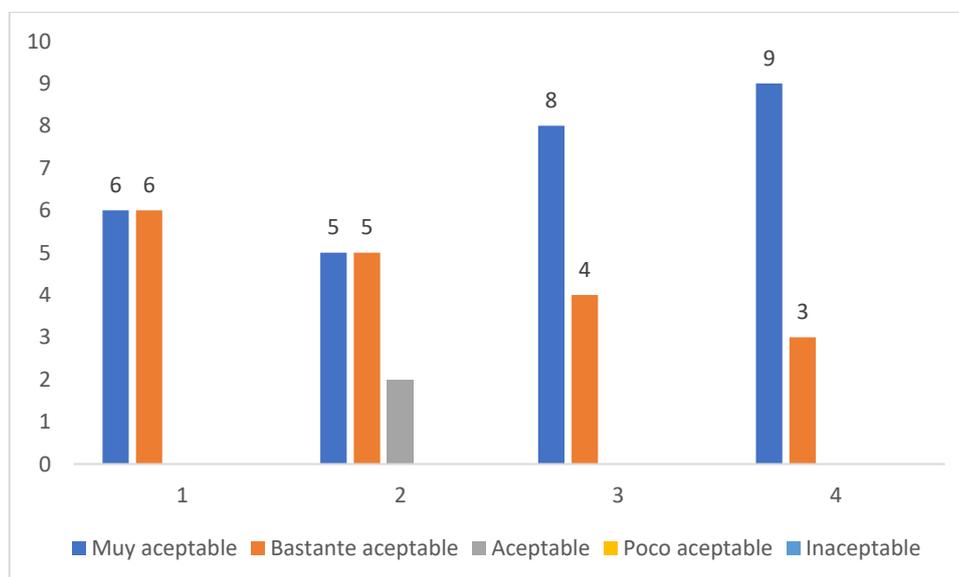
- Taller metodológico con los profesores para analizar la planificación propuesta por ellos para el tratamiento a los elementos básicos del judo al tashi waza, así como los pasos o procedimientos para la ejecución de cada elemento básico.
- Taller metodológico con los profesores deportivos al iniciar el tratamiento de cada elemento básico.
- Observaciones sistemáticas al proceso de enseñanza-aprendizaje de estos docentes por parte del autor de la Tesis con el objetivo de hacer las correcciones pertinentes y garantizar la exitosa aplicación de la metodología.

Segunda etapa (octubre–abril de 2018) se aplicó la metodología para la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza con un seguimiento específico a las acciones desarrolladas por profesores deportivos.

### 3.2.2. Fase de constatación final (post-test).

Una vez concluida la fase del middle test o control parcial y la inclusión de las variaciones determinadas, se procedió a evaluar los indicadores correspondientes a la enseñanza, mediante la revisión de los planes de clases y la observación del desempeño profesional de los profesores deportivos.

A continuación, se destacan los resultados más relevantes determinados por las escalas de medición para los indicadores de la variable dependiente, estos resultados se muestran más detalladamente en el (anexo 12)



*Gráfico 3 Evaluaciones alcanzadas por los profesores deportivos (indicadores del 1 al 4) después de introducir la variable independiente*

En el indicador 1 (empleo del kata y el randori) como métodos para el tratamiento del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza, se puede comprobar

que el 100 % de los profesores obtienen categorías entre muy aceptable y bastante aceptable. En este sentido se evidencia la transformación en el empleo de estos métodos tradicionales del Judo. Los profesores aportan ideas a partir de las potencialidades del contenido, no obstante, aún se evidencian muestras de rechazo ante el uso del kata.

Al analizar el indicador 2; contextualización para la iniciación deportiva del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza; se aprecia un cambio positivo en los valores cualitativos de la evaluación alcanzada, pues, el 83 % de los profesores alcanza categorías de muy aceptable y bastante aceptable. Se hace evidente que se logra contextualizar el contenido para la iniciación deportiva.

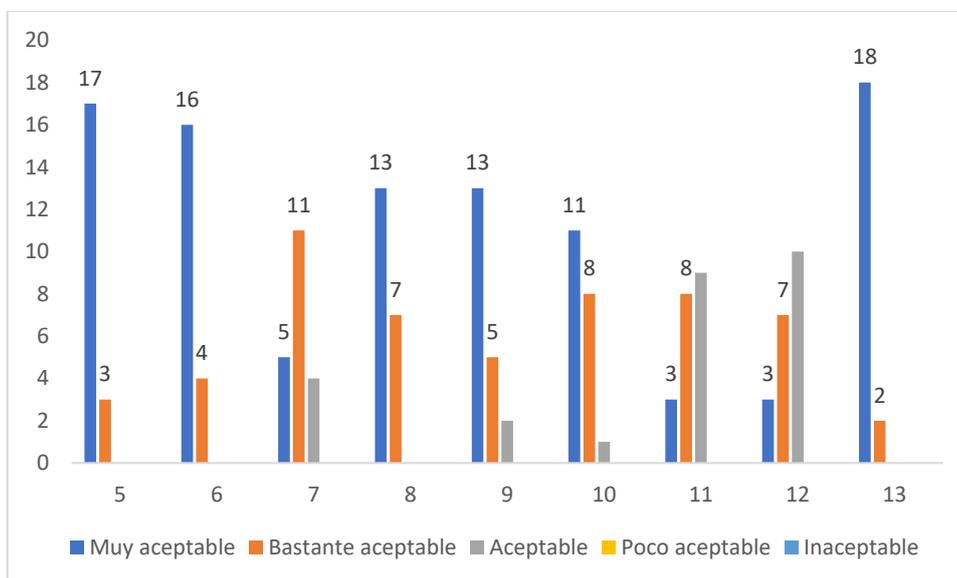
La sistematización del contenido de los elementos básicos al tashi waza es uno de los indicadores (3) que mayor porcentaje de profesores alcanza con evaluación de muy aceptable 66.6 % (8 profesores). Aspecto este que muestra un cambio sustancial en cuanto la calidad de la enseñanza. Al respecto se comprobó que el empleo de los métodos tradicionales (analizados en el indicador 1) constituyeron la principal vía de sistematización del contenido.

En el indicador 4 relacionado con la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje y no como oponentes, se comportó con resultados superiores al anterior indicador, en éste, el 75 % (9) de los profesores alcanzan evaluaciones de Muy aceptable, mientras que el 25 % restante (3 profesores) alcanza evaluaciones de bastante aceptable. En este sentido se pudo apreciar un avance sustancial en cuanto a la interpretación del papel del uke como la pareja de aprendizaje.

Teniendo en cuenta los análisis realizados se puede afirmar que los profesores deportivos son consecuentes con las características del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza. Tal situación ha provoca transformaciones que se evidencian en, el uso del kata como forma de organización del contenido, utilización del kata y el randori para la sistematización de los contenidos, contextualización del contenido de los elementos básicos a las particularidades de la iniciación deportiva, así como también la interacción con el uke.

Para la determinación de las transformaciones logradas en el aprendizaje luego de implementada la metodología se aplica nuevamente una prueba pedagógica (anexo 5), y se observa el desempeño de los practicantes durante la realización de

las tareas como resultado del producto de la actividad. Al respecto se reflejan los resultados mas significativos.



*Gráfico 4 Evaluaciones alcanzadas por los practicantes (indicadores del 5 al 13) después de introducir la variable independiente.*

La información que se ofrece en el gráfico 4 corrobora que una vez concluido el pre experimento los resultados del aprendizaje se tornan favorables.

El 85 % de los practicantes (17) es evaluado de muy aceptable y el 15 % de bastante aceptable, esto quiere decir que el 100 de la muestra logra reconocer los elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes.

En el indicador 6 relacionado con los pasos y procedimientos para anudar el cinturón, el 80 % (16 practicantes) alcanzan la categoría de muy aceptable, el 20 % (4 practicantes) es evaluado con categoría de bastante aceptable.

Para el indicador 7 relacionado con los pasos o procedimientos para saludar solo el 5 % es evaluado de muy aceptable, el 55 % es evaluado de bastante aceptable y el 40 % de aceptable. En este sentido cabe destacar que a pesar del dominio que muestran los practicantes sobre los pasos o procedimientos aún persisten deficiencias relacionadas con la secuencia de movimientos durante el saludo sentado.

Analizando el indicador 8 (pasos o procedimiento para adoptar posturas) se comprobó que la mayor cantidad de calificaciones la obtiene la categoría de muy aceptable con un 65 % de practicantes (13) en esa categoría. El resto de los

practicantes son evaluados de bastante aceptable. Estos datos permiten afirmar que existe un dominio por parte de los practicantes de los pasos o procedimiento para adoptar posturas.

En el indicador 9 (ejecución de los pasos o procedimiento para agarrar el judogui de uke) el 90 % logra evaluaciones entre muy aceptable y bastante aceptable, el 10 % es evaluado de aceptable, en este indicador se comprobó que existen practicantes que durante la ejecución de los pasos cometen ciertos errores no fundamentales.

En relación al dominio de los pasos o procedimiento para desplazarse con uke (indicador 10) el 55 % de los practicantes alcanzan evaluación de muy aceptable y mientras que, el 40 % se evalúa de bastante aceptable. En este indicador se evidencia un avance en el aprendizaje tomando en consideración que el 95 % de los practicantes logra aplicar los pasos del procedimiento para desplazarse con uke. El indicador 11 (pasos p procedimiento para desequilibrar a uke) independientemente que muestra resultados de avance, los índices de representatividad se comportan como sigue, solo se alcanza un 15 % de evaluaciones de muy aceptable, un 40 % de bastante aceptable y un 45 % de aceptable. Este indicador muestra deficiencias en lo referente al logro de la estabilidad de tori durante la ejecución del desequilibrio.

Indicador 12, este se comporta con resultados similares al anterior, pues, el 15 % (3) es evaluado de muy aceptable, el 35 % de bastante aceptable y el 50 % de aceptable. En este caso se infiere que la persistencia de las deficiencias esté relacionada con la complejidad y variabilidad de la ejecución de las caídas (ukemi). El indicador 13 es el que mayor avance evidencia, al respecto el 90 % de los practicantes es evaluado de muy aceptable y el 10 % de bastante aceptable. Se considera que la magnitud del avance en el aprendizaje para este indicador este relacionado con el factor emocional, donde el practicante siente la importancia de su presencia para el aprendizaje de su compañero.

En el capítulo que se cierra se han expuesto los resultados de la validación por expertos, de la metodología elaborada y de su implementación en la práctica mediante un pre-experimento pedagógico. En la evaluación de la metodología por expertos, se obtuvieron juicios de valor que ubican todas las dimensiones valoradas

como Muy Adecuadas, valiendo la misma categoría para la calidad de la metodología.

La implementación de la metodología en la práctica pedagógica se realizó de la manera en que fue concebida, comprobándose su validez en los marcos del grupo de practicantes y profesores deportivos sometidos al estudio.

Las valoraciones cualitativas y los resultados estadísticos obtenidos aportaron evidencias importantes que permitieron valorar la posible generalización de la propuesta

## **CONCLUSIONES GENERALES**

- A partir de las diferentes fuentes bibliográficas consultadas se constató que existe coincidencia de criterios entre los autores que abordan la temática de los elementos básicos en relación con la importancia y el valor metodológicos de estos, no obstante, no explicitan la forma didáctica o los pasos lógicos para su enseñanza-aprendizaje. Siendo la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del judo un proceso que se encamina hacia la adquisición e individualización de la experiencia histórico social del judoca, lo que le permitirá aproximarse paulatinamente al conocimiento de la técnica del Judo desde una posición transformadora, donde la calidad e integralidad de la iniciación deportiva tiene incidencia determinante.
- En la etapa de diagnóstico, los resultados del estudio al proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la provincia de Sancti Spíritus y en el caso particular de la muestra experimental, manifestaron limitaciones en el contenido de los elementos básicos por parte de los profesores y los practicantes, fundamentalmente en cuanto al dominio de la terminología, las variantes y el uso del kata tradicional de Judo.
- La concepción y diseño de la metodología posibilitó el establecimiento de los procedimientos y pasos a seguir para contribuir a perfeccionar la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza, a partir de los fundamentos didácticos que significan su carácter integrador, sistémico, contextual, flexible y universal.
- En su valoración de la metodología, los expertos significaron su valor en cuanto a: asequibilidad, nivel de generalización, pertinencia, factibilidad y validez, por lo que la consideran factible y pertinente en aras de contribuir a solucionar los problemas en la enseñanza- aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Los resultados obtenidos en la validación de la metodología permiten afirmar que ha existido una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza, a partir de la introducción de la metodología propuesta en la práctica pedagógica de la iniciación deportiva escolar al judo.

## **RECOMENDACIONES**

- Profundizar en los estudios sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje del judo en la iniciación deportiva en aras de buscar nuevas alternativas de trabajo que posibiliten elevar la calidad del proceso.
- Instrumentación de la metodología en la iniciación al Judo a partir de la realidad educativa manifiesta en cada área deportiva.

## BIBLIOGRAFÍAS

- Addine Fernández, F., & Ginoris Quesada, O. (1998). *Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje*. La Habana: IPLAC.
- Addine Fernández, F., Recarey Fernández, S., Fuxa Lavastida, M., & Fernández González, S. (2007). *Didáctica: Teoría y Práctica*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Aguirre Cevallos, G. V. (2016). *Las técnicas básicas del judo y la práctica de valores deportivos en los estudiantes de Educación Básica de la Escuela Mariscal Sucre*. Universidad Técnica de Ambato: Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.
- Álvarez de Zaya, C. M. (1996). *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana: Ed Academia.
- Álvarez de Zaya, C. M. (1999). *Didáctica. La escuela en la vida*. La Habana: Ed Pueblo y educación.
- Álvarez de Zayas, C., & Sierra Lombardía, V. (s/f). *La investigación científica en la sociedad del conocimiento*. La Habana.
- Amador, F. (1993). *La enseñanza de los deportes de lucha*. Barcelona: INDE.
- Arenas Bastera, M. B., & Canales Leonart, F. J. (2016). *El Judo a través de juegos en la Educación Física*. España: Tesis de grado en opción al grado de Maestro en Educación.
- Arenas Salazar, J. A., & Martínez Forero, A. C. (2016). *Análisis cinemático de la técnica Tai Otoshi en una deportista de alto rendimiento de la liga Santandereana de Judo*. España.
- Arnáiz, P. (1996). *Las escuelas son de todos. Educación exclusiva*. (Vol. 27). España: Confederación española de Federaciones y Asociaciones con personas deficientes mentales.
- Arziutov, G., Iermakov, S., Bartik, P., Nosko, M., & Cynarski, W. J. (2016). The use of didactic laws in the teaching of the physical elements involved in judo techniques. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 16(4), 21-30.
- Atalís Santa Cruz, A. (2010). *La integración de la televisión educativa y el video al proceso de educación en valores en la clase de la educación preuniversitaria*. Sancti Spíritus: Tesis doctoral inédita.
- Ávila, A. (2001). Obtenido de <http://perl.ajusco.upn.mx/piem/publicaas.html>
- Becali Garrido, A. (2006.). *El Judo y su historia*. La Habana: Ed Deportes.
- Becali Garrido, A. E. (1989). *Análisis de la estructura de la técnica en Judo y su relación con los Elementos Básicos*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Fisca.

- Becali Garrido, A. E. (2009). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en judocas de sexo femenino*. La Habana: Tesis Doctoral.
- Biron Ebell, S. (2008). Competición versus tradición en el Judo Kodokan. *Journal of Asian Martial Arts.*, 3(2), 28-37.
- Blázquez Sánchez, D. (1992). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Blázquez Sánchez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España: INDE.
- Bonicht, J., & Macarro, J. (2002). La enseñanza del Judo al suelo mediante el descubrimiento guiado. Una propuesta para Hon Kesa Gatame. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 8-(50).
- Brousse , M., Villamón, M., & Molina, J. P. (1999). *El Judo en el contexto escolar*. Paper present at the introduction al Judo.
- Bryan, C. (1994). *Judo para expertos*. España: Editorial Paidotribo.
- Buden Serrano, I., & Gil-Coya Diaz, R. (1999). *Métodos matemáticos para la investigación educativa*. ITP Héctor Pineda: Material de apoyo.
- Campistrous, L., & Rizo, C. (2000). Indicadores e investigación educativa I parte. *Revista Ciencias Pedagógicas*, 1(3).
- Carratalá Sánchez, E. (2007). Los juegos y deportes de lucha con agarre/judo. Una propuesta de enseñanza. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista digital*.
- Carratala, V. (1997). La enseñanza del Judo en edades tempranas. En S. Camarero, *La actividad deportiva en el ámbito escolar*. (págs. 245-267). Ed Comps.
- Castellanos Simons, D., Castellanos Simons, B., & Llivina Lavigne, M. J. (2002). *Aprender y enseñar en la escuela: Una concepción desarrolladora*. La Habana.
- Castellanos Simons, D., Mora Carnet, M., & Castellanos Simons, B. (2001). *Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador*. La Habana: Ed ISP Enrique José Varona.
- Castellanos, D., Castellanos , B., Llivina, M. J., & Linares, M. (2004). Vivimos aprendiendo. En C. d. autores, *Temas de introducción a la formación pedagógica* (págs. 70-95). La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- China Pérez, S., & Peñalver Mesa, J. (1976). *Planes y programas para áreas deportivas masivas y especiales*. La Habana, Cuba: Impresora José Antonio Huelga.
- China, S. (1984). *Sub. Sistema del Alto Rendimiento*. . La Habana: J. Antonio Huelga.

- Colectivo de autores. (2003). *Metodología de la investigación educativa. Desafíos y polémicas actuales*. La Habana: Ed Félix Varela.
- Colectivo de autores. (2004). *Temas de introducción a la formación pedagógica*. La Habana.: Ed Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores. (2007). *Metodología de la investigación (I\_II)*. La Habana: Ed Félix Varela.
- Colectivo de Autores. (2016). *Documentos del VI PCC: Resolución sobre los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la revolución*. La Habana: Ed Política.
- Colectivo de autores ICCP. (1984). *Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores. (2002). *Compendio de Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y educación.
- Collazo Macías, A. (2006). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. En M. Hechevarría Colls, *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. (págs. 74-76). La Habana: ISCF Manuel Fajardo.
- Comisión de KATA de la Federación Internacional de Judo. (2015). *Competición de KATA criterios de evaluación*. Tokio: Ed IJF.
- Constitución de la República de Cuba. Edición especial con fines docentes*. (Cuarta reimpresión 2008). La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Copello Janjaque, M. (2001). *Diseño didáctico de la formación de los judocas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos*. La Habana: Tesis doctoral.
- Copello Janjaque, M. (2005). Análisis crítico sobre las bases teóricas de los elementos básicos del Judo. *Cultura Física del I. S. C. F.*
- Copello Janjaque, M. (2005). *El arte de enseñar Judo*. Venezuela: Editorial Andrés Eloy Blanco.
- Copello Janjaque, M. (2005). Judo. Control del rendimiento técnico. *Revista Acción* (1), 19-24.
- Copello Janjaque, M. (2006). *La acción de desequilibrar en Judo*. La Habana: Tesis en opción al Título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo.
- De Armas Ramírez, N., & Valle Lima, A. (2011). *Resultados científicos en la investigación educativa*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- De la Paz Ávila, J. E. (2014). *La preparación del entrenador deportivo para la realización del diagnóstico socio psicológico de los voleibolistas escolares*. Sancti Spíritus: Tesis doctoral inédita.
- Del Canto Coll, C. (2010). El proceso de formación de las habilidades motrices deportivas. En A. Ruiz Aguilera, *Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar* (págs. 129-165). La Habana.

- Díaz Quintanilla, C. L. (2009). *Tratamiento de la numeración en primer grado de la Educación Primaria*. Villa Clara: Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
- Draeger, D. (1983). *Judo formal techniques: A complete Guide to Kodokan Randory No Kata*. Tokio: C.E. Tuttle Co.
- E.J., H. (1956). *The manual of Judo*. Gran Bretaña: Editorial Tinling.
- Espartero Casado, j., & Villamon, M. (2009). La utopía educativa de Jigoro Kano. *Revista de Historia do Esporte*, 2(1).
- Espinosa, R., & Cortés, K. Z. (Agosto de 2011). Actividades para la iniciación de la práctica del judo para niñas y niños de 9 a 10 años de edad, de la comunidad. *Lecturas: educación física y deportes*, 16(159), 1-10.
- Estévez Cullell, M., Arroyo Mendoza, M., & González Ferry, C. (2005). *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana: Ed Deportes.
- Federación Cubana de Judo. (2011). *Programa integral de preparación del Judoca*. La Habana,, Cuba: Ed Deportes.
- Federación Internacional de Judo. (2006). *Estatutos de la Federación Internacional de Judo*. Paris.
- Federación Internacional de Judo. (2013). *Reglamento Internacional de Judo*. Francia: Green Hill.
- Fernández Manso, N., & León Vázquez, L. L. (2011). *Escala evaluativa para la capacidad física fuerza en judocas escolares*. Sancti Spíritus: Tesis inédita de Especialidad de Postgrado.
- Fernández Salgado, R., & Alfonso García, M. (2002). *Diagnóstico poreliminar y estrategia para el Judo Villareño*. Villa Clara: Tesis de Maestría en Entrenamiento Deportivo.
- Ferreiro , G., & Sicilia, G. (1988). *Higiene de los niños y adolescentes*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Finn, M. (1991). *Martial arts: A complete illustrad history*. Leicester: Blitz Editions.
- Flores Pérez, A., Flores Pérez, F., & Guzmán Gómez, E. (2008). *Historia del Judo 1951 - 1961*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Freud, J. (1971). *Estadística elemental moderna*. La Habana: Ed Revolucionaria.
- García Hernández, R. (2008). *Judo versión metodológica*. La Habana: Editorial Deportes.
- García Rey, K. (2009). Sistema de ejercicios para el desarrollo de los elementos básicos del Judo en la edad preescolar. *Lecturas de Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 14(131).

- García Valero, M. Á. (2005). *Estrategia metodológica para el desarrollo adecuado de la producción verbal de textos escritos por los escolares primarios*. Villa Clara: Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
- Giménez Fuentes, F. J., & Castejón Oliva, F. (2017). Conocimiento del contenido y conocimiento pedagógico del contenido de educación física en educación secundaria. *RETOS Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*(32), 146-151.
- Ginoris Quesada, O., Addine Fernández, F., & Turcaz Millán, J. (2006). *Didáctica General*. La Habana: IPLAC.
- Gleeson, G. (1975). *All about Judo*. Londres: Ed Adam & Charles Black.
- González Haramboure, R. (2002). Caracterización integral del Karate. *Lecturas en educación física y deportes. Revista digital*(52).
- González Haramboure, R. (2004). La preparación deportiva desde la óptica pedagógica de la teoría curricular. Validez para las artes marciales. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*.
- González Pascual, J., & Sánchez Oms, A. (2000). *Curso de superación para los técnicos de Judo del eslabón de base*. Villa Clara: Tesis de Maestría en Educación de Avanzada.
- González Villora, S., García López, L. M., & Contreras Jordan, O. R. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en la educación física y el deporte*(15), 14-20.
- Guadarrama González, P. (2009). *Dirección y asesoría de la investigación científica, (1º edición)*. Bogotá, Colombia: Editorial Magisterio.
- Guardo García, M. (2003). *La investigación científica aplicada al deporte*. México: Universidad Autónoma de Puebla.
- Guardo García, M. (2009). Los componentes del diseño teórico de la investigación científica. Una reflexión praxiológica. *Pedagogía Universitaria, XIV*(3).
- Guardo García, M. E., Carreño Vega, J. E., & Perez, E. C. (2017). *El diseño teórico de la investigación científica*. Universidad de Matanzas: s/e.
- Guardo García, M., & Carreño Vega, J. (2010). La situación problémica como componente del diseño teórico de la investigación científica. *Pedagogía Universitaria, XV*(4).
- Guardo García, M., & Pérez, E. (2013). El problema científico: elementos que lo identifican y caracterizan como componente teórico del diseño de la investigación científica. *Pedagogía Universitaria, XVIII*(4).
- Guillén , L. (2010). *Propuesta de un folleto para el proceso de enseñanza aprendizaje del Karate-do en personas con necesidades educativas de tipo*

- auditivo*. UCCFD Facultad de Villa Clara: Tesis inédita de Trabajo de Diploma.
- Guillén Pereira, L. (2014). *Metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos del karate-do en el eslabón de base*. La Habana: Tesis inédita de doctorado.
- Guillén, L., & Fajardo, Y. (2009). *Ejercicios técnico tácticos para el proceso de enseñanza - aprendizaje con un enfoque individualizado*. UCCFD Facultad de Villa Clara: Trabajo de Diploma .
- Harre, D. (1988). *Teoría del entrenamiento deportiva*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Hechevarría Urdaneta, Mirtha; Collazo Macías, Adalberto; Falero Rodríguez, Rodolfo. (2006). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana: Ed Deportes.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación 6° edición*. México: Ed McGRAW-HILL.
- Hernández García, R. (2018). *Judo nuevas perspectivas sobre metodología y entrenamiento*. España: Ed WANCEULEN.
- Hernández Solís, E. (2014). *Metodología para el aprendizaje del gesto técnico deportivo en el Judo*. Villa Clara: Tesis Doctoral.
- Inokuma, I., & Sato, N. (1986). *Best Judo*. Japon: Editorial Kodansha.
- Instituto Nacional Deportes Educación Fisca y Recreación. (2016). *XXVIII Seminario Nacional de Preparación del curso 2016-2017*. La Habana: Ed Deportes.
- Jiménez Amaro, J. S. (1991). *La preparación del deportista*. La Habana: J. Antonio Huelga.
- Jones, L. C., & Hanon, M. J. (2011). El camino de la kata en el Judo Kodokan. *Journal of asian martial arts*, 19(4), 8-37.
- Kano, J. (1955). *Ilustred Judo Kodokan*. Tokio: Ed Kodansha.
- Kazuzo, K. (1973). *Judo en acción, técnicas de control*. La Habana: Ediciones Deportivas.
- Kazuzo, K. (1973). *Judo en acción, técnicas de proyección*. La Habana: Ediciones deportivas.
- Klingberg, L. (1972). *Didáctica general*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Klingberg, L. (1972). *Introducción a la didáctica general*. La Habana.: Ed Pueblo y Educación.
- Kodokan Judo Institute. (Copyright 2014). *Nage No Kata*. Tokio.

- Kolychkin Thompson, A. (1990). *Judo Arte y Ciencia*. La Habana: Científico Técnica.
- La Rosa Pérez, E. F., & Bermúdez Rivero, I. (1994). *Metodología para la formación del Uke y la enseñanza en el Tashi Waza*. La Habana: 1° Conferencia Internacional de Alto Rendimiento.
- La Rosa Pérez, E., & Rodríguez Hernández, H. (2001). *Acciones de Superación para la captación de activistas de Judo en Villa Clara*. Villa Clara: Tesis de Maestría en Educación de Avanzada.
- Labarrere Reyes, G., & Valdivia Pairo, G. E. (1988). *Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Lage, I. P., Gutiérrez-Santiago, A., Foguet, O. C., & Argilaga, M. T. (2013). Knowledge of error in relation to the teaching and learning of the osoto-gari judo throw. *International journal of sports science & coaching*, 8(1), 53-61.
- Leiva Infante, R. (2004). *Propuesta Metodológica para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de formación del judoca*. ISCF Manuel Fajardo La Habana: Tesis inédita de Maestría.
- Leiva Infante, R. (2005). Los estilos de enseñanza, una visión desde el Judo. *Lecturas en Educación física y deportes. Revista digital*.(90).
- Leiva Infante, R. (2006). *Metodología de comprensión y decisión táctica, para el desarrollo de habilidades técnico-tácticas en la etapa inicial de formación del judoca*. La Habana: Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias. ISCF Manuel Fajardo.
- Leiva Infante, R. (2007). *Presupuestos teóricos de la iniciación deportiva en el Judo*. Buenos Aires. Argentina: Revista Digital. Lecturas en Educación Física y Deportes.
- Leiva Infante, R., & Peñalver Mesa, J. (2009). *Programa de preparación del deportista Judo*. La Habana: Editorial Deporte.
- León Morales, L. R. (1999). *El Tatami del especialista, su funcionalidad para la enseñanza del Judo*. Sancti Spíritus: Trabajo de Diploma en opción al Título de Licenciado en Cultura Física y Deportes.
- León Morales, L. R., & León Vázquez, L. L. (1999). *El empleo de los métodos tradicionales del Judo en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus*. Matanzas: Tesis de Maestría.
- León Morales, L. R., & Márquez Conlledo, Y. A. (2001). *Medios para la enseñanza del Judo. La Pizarra Didáctica*. Villa Clara: Trabajo Final en opción al título de Especialista en Judo para el alto rendimiento.
- León Vázquez, L. L., & León Morales, L. R. (2012). *Judo apuntes para una historia espirituana, 1909 - 2000*. Sancti Spíritus: Ed Luminarias.

- León Vázquez, L. L., & Amaró Palacio, A. (2016). *Estudio exploratorio sobre el conocimiento teórico práctico que poseen los entrenadores de Judo acerca de los elementos básicos al tashi waza*. Sancti Spíritus: Trabajo de Diploma.
- León Vázquez, L. L., & Cárdenas Failde, R. (2017). *Estudio del nivel técnico - táctico de los judocas escolares de Sancti Spíritus*. Sancti Spíritus: Trabajo de Diploma.
- León Vázquez, L. L., & León Morales, L. R. (2007). *Hon Roko No Kata, propuesta de método para la enseñanza de los elementos básicos del Judo*. 2007: Tesis inédita de maestría.
- León Vázquez, L. L., & León Morales, L. R. (2018). Consideraciones didáctico - metodológicas para la enseñanza del Judo en la Etapa de iniciación. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 22(238), 129-140.
- León Vázquez, L. L., & Martínez Bermúdez, A. (2017). *Estudio del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos básicos del Judo al Tashi Waza*. Sancti Spíritus: Trabajo de Diploma.
- Lizano Luna, G. V., & León Morales, L. R. (2011). *Batería de pruebas para la evaluación técnica del Judo en la iniciación*. Sancti Spíritus: Tesis para Especialista de Posgrado.
- Llyr C, J., & Hanon, M. J. (2010). El camino de la Kata en el Judo Kodokan. *Journal of Asian Martial Arts.*, 19(4), 8-37.
- López Rodríguez, A. (2006). ¿Es la educación Física, ciencia? *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*(62), 41.
- López Rodríguez, A. (2006). *El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física*. La Habana: Editorial Deportes.
- López Rodríguez, A. (2006). *La educación física mas educación que física*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Magda, M. A. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. La Habana: Ed José Martí.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Ed Paidotribo.
- Margnes, E., & Paillard, T. (2011). Teaching balance for judo practitioners. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 11(1), 42–46.
- Marín Pérez, O. B. (2012). *El método global fragmentado y su utilización en la enseñanza de las técnicas de pierna en el Judo*. Informe de investigación en opción al título de Máster , ISCF Manuel Fajardo, Didáctica del Deporte, Santa Clara.

- Márquez Conlledo, Y., & León Morales, L. (2013). *Estrategia didáctica para la enseñanza del Kumi Kata en judocas de iniciación*. Villa Clara: Tesis de especialidad.
- Matveev, L. (1988). *Fundamentos generales de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Moscú: Ed Raduga.
- Mayo, J. (1985). *El Judo en Cuba*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Mesa Peñalver, J., & Becali Garrido, A. E. (2017). *Programa Integral de Preparación del Deportista Judo*. La Habana: Ed Deportes.
- Miarka, B., Panissa, V. L., Julio, U. F., Del Vecchio, F. B., Calmet, M., & Franchini, E. (2012). A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. *Journal of sports sciences*, 30(9), 899-905.
- Molina, S. (1996). La pedagogía interactiva, una respuesta socialmente necesaria de la educación para la diversidad. *Siglo 0*, 27.
- Moncada Sánchez, C. (1997). *Metodología para el diagnóstico del aprendizaje en la atención a la diversidad*. Universidad de Oriente: Tesis inédita de Maestría.
- Morales Cuellar, Y. (2010). *Propuesta de direcciones tácticas del karate-Do para el alto rendimiento*. Villa Clara: Trabajo de diploma.
- Morales Cuellar, Y. (2011). Direcciones tácticas en el karate Do para el alto rendimiento. *Revista de artes marciales japonesas*.
- Moreno Díaz, R. (Marzo de 2008). Iniciación al judo. Una propuesta lúdica e interdisciplinaria para niños de 6 a 9 años. *Lecturas: Educación física y deportes*, 12(118), 1-4.
- Navarro Falgóns, S. (2007). *La Iniciación Deportiva y la Planificación del Entrenamiento*. La Habana: Editorial Deportes.
- Ochoa, A. (2009). Características del Karate Do. *Lecturas de Educación Física y Deportes. Revista Digital*.
- Ortega, A. J. (2009). *Metodología para el estudio del pensamiento táctico ofensivo en la selección de fútbol de la*. La Habana: Tesis Doctoral.
- Ortiz, M. C. (2000). Hacia una educación inclusiva. La educación especial ayer, hoy y mañana. *Universidad de Salamanca. Facultad de Educación*(187).
- Ozolin, N. G. (1986). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Pastor, L. B. (Octubre de 2000). "Pedagogía del entrenamiento deportivo adaptado a escolares. Educación en valores". *Jornadas de deporte escolar. área educadores y educadoras*, 46.
- Pérez Carrillo, M. (1967). *Judo Infantil*. España: Editorial Hispano Europea.

- Pérez de Valdivia, L. M. (2016). *El uso de los marcadores discursivos en la redacción científica de los docentes universitarios*. Sancti Spíritus: Informe de investigación en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación.
- Pérez, R. (2012). Principios que rigen el entrenamiento infantil. *Olimpique Magazine* 17(36).
- Petrovsky, A. V. (1981). *Psicología y Pedagogía de las edades*. La Habana: Ed Libro para educación.
- Pinto García, A., & Olivera Aguilar, I. (2017). Dimensiones e indicadores para la selección de talentos en la disciplina judo. *Acción*, 13(25).
- Platonov, U. (1988). *Adaptación al entrenamiento deportivo*. España: Ed Paidotribo.
- Pompa, J. D. (2017). La enseñanza de técnicas de proyección en el judo y su finalidad. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 14(45), 128-136.
- Prieto, I., Gutiérrez-Santiago, A., & Lage, M. Á. (2014). Knowledge of Errors in the Teaching-Learning Process of Judo-Techniques: Osoto-Guruma as a Case Study. *Journal of human kinetics*, 41(1), 253-263.
- Puentes Borges, A. E. (2009). *Estrategia didáctica para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje del Aiki Do*. La Habana: Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. ISCF.
- Puni, A. (1969). *Ensayos de psicología del deporte*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Rangel Sánchez, H., Russell González, L., & Ortega Parra, J. (2005). *Psicología del deporte*. Colombia: Editorial Universo.
- Rebollar Morote, A. (2014). *Variante para la estructuración del proceso de enseñanza aprendizaje de la matemática, a partir de una nueva forma de organizar el contenido en la escuela media cubana*. Pinar del Rio: Tesis Doctoral.
- Remedios González, J. M. (1999). *Estrategia didáctica dirigida al perfeccionamiento del aprendizaje de la Geografía en la secundaria básica*. Villa Clara: Tesis para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
- Rico, P., Santos, E., & Martín-Viña, V. (2008). *Exigencias del modelo de escuela primaria para la dirección de los procesos de educación, enseñanza y aprendizaje*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Rico Montero, P., & Silvestre Oramas, M. (1997). *El proceso de enseñanza-aprendizaje*. La Habana: ICCP.

- Rico Motero, P. (2002). Algunas características de la actividad de aprendizaje y del desarrollo de los alumnos. En G. García Batista, *Compendio de Pedagogía*. (págs. 61-67). La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Rico, P., & Silvestre, M. (2003). Proceso de enseñanza-aprendizaje. Breve referencia al estado actual del problema. En G. García, *Compendio de Pedagogía* (págs. 68-79). La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Robles Rodríguez, J. (2003). La enseñanza del Judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. *www.efdeportes.com*.
- Rodríguez Serrano, I. D., & Rodríguez Despaigne, V. (2011). metodología especial para la enseñanza de un kata en practicantes de Judo que transitan por la etapa de formación inicial. *Lectura educación física y deporte. Revista digital*, 16(159).
- Ruiz Aguilera, A. (1985). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física Tomo I*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. (1986). *metodología de la enseñanza de la Educación Física Tomo II*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. (1999). *metodología de la investigación educativa*. Brasil: Ed Grifo Chapecó.
- Ruiz Aguilera, A. (2007). *Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Sto Domingo: Ed Aplusele.
- Russell Suárez, Y., & De la Paz Ávila, J. E. (2011). El clima psicológico en los deportes de equipo. Nuevas expectativas para su estudio en el fútbol. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*(164).
- Sánchez, I. (2010). La preparación técnica y táctica en la alta competición del Karate Do deportivo. Construyendo al campeón. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*.(114).
- Sato, N. (1994). *Ashi Waza*. España: Editorial Paidotribo.
- Sile Denis, R. R. (2010). *La informática educativa como medio de enseñanza y herramienta de trabajo en el proceso de formación profesional del estudiante de la carrera educación primaria*. Sancti Spíritus: Tesis doctoral inedita.
- Silvestre Oramas, M., & Zilberstein Toruncha, J. (2000). *Cómo hacer más eficiente el aprendizaje?* Mexico: Ed CEIDE.
- Torres Mayarí, I., & Han, C. H. (1984). Estudio del Harai Goshi, barrido de cadera. *Boletín científico técnico*., 33-35.
- Valdés, E. (1967). *Programa oficial de grados*. La Habana.
- Valle Lima, A. (2007). *Metamodelos de la investigación pedagógica*. la Habana.
- Valle Lima, A. (2012). *La Investigación pedagógica. Otra mirada*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.

- Valle Lima, A. L. (2012). *La investigación pedagógica*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Vargas, I., & Copello Janjaque, M. (2006). *selección de los contenidos para la preparación técnica a partir de la actividad competitiva*. La Habana: Tesis en opción al título de Máster en metodología del entrenamiento deportivo.
- Veitía Valdivie, R., & Pérez Agüero, C. (2008). *Driurlis González, La leyenda del Judo*. La Habana: Ed Deportes.
- Veitía Valdivie, R., & Pérez Agüero, C. (2012). *Estrellas Cubanas. la cosecha del Judo Femenino*. Santiago de Cuba: Ed Oriente.
- Velázquez Velázquez, R., García García, J., & del Valle Díaz, S. (2006). *Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas de Judo*. Barcelona, España: Ed Paidotribo.
- Velázquez, A. (2010). Propuesta de metodología para la planificación del entrenamiento. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*.
- Venguer, L. (1978). *Temas de Psicología preescolar*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psíquicos superiores*. Barcelona: Ed Crítica.
- Vygotsky, L. S. (1982). *El papel del juego en el desarrollo*. Barcelona: Ed Crítica.
- Vygotsky, L. S. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Vygotsky, L. S. (1988). Interacción entre enseñanza y desarrollo. En L. S. Vygostki, *Selección de psicología de las edades. Tomo III*. Facultad de Psicología. Universidad de la Habana.
- Vygotsky, L. S. (1981). *Pensamiento y lenguaje*. La Habana: Ed pueblo y Educación.
- Waterhouse, D. (1892). Jigoro Kano and the beginning's of the Judo movement. *Proceedings of the 5° Canadian Symposium on the History of sport and Physical Education* (págs. 168-178). Toronto: University of Toronto.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Ed Hispano Europea.

## ANEXOS

### ANEXO 1

---

#### INDICADORES PARA EVALUAR LOS RESULTADOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO AL TASHI WAZA

1. Utilización de los métodos tradicionales del Judo (kata).
2. Contextualización para la iniciación deportiva del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
3. Sistematización del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
4. Estimulación de la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje y no como oponentes.
5. Identificación de los elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes.
6. Ejecución de los pasos o procedimientos para anudar el cinturón.
7. Ejecución de los pasos o procedimientos para saludar.
8. Ejecución de los pasos o procedimientos para adoptar posturas.
9. Ejecución de los pasos o procedimientos para agarrar el judogui de uke.
10. Ejecución de los pasos o procedimientos para desplazarse con uke.
11. Ejecución de los pasos o procedimientos para desequilibrar uke.
12. Ejecución de los pasos o procedimientos para caer.
13. Actitud de los practicantes durante el proceso de enseñanza- aprendizaje de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

INDICADOR	CRITERIOS DE MEDICIÓN				
	Muy aceptable (MA)	Bastante aceptable (BA)	Aceptable (A)	Poco Aceptable (PA)	Inaceptable (I)
1. Utilización de los métodos tradicionales del Judo (kata – randori)	Selecciona, diseña, y utiliza siempre que es posible los métodos tradicionales del Judo para la asimilación y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	Selecciona, diseña, y utiliza frecuentemente los métodos tradicionales del Judo para la asimilación y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	Selecciona, diseña, y utiliza con cierta frecuencia los métodos tradicionales del Judo para la asimilación y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza.	Selecciona, diseña, y utiliza ocasionalmente los métodos tradicionales del Judo para la asimilación y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	No selecciona, diseña, y ni utiliza los métodos tradicionales del Judo para la asimilación y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza
2. Contextualización para la iniciación deportiva del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza.	Utiliza siempre que es posible los contenidos de los elementos básicos del Judo contextualizados a la iniciación deportiva.	Utiliza con frecuencia los contenidos de los elementos básicos del Judo contextualizados a la iniciación deportiva.	Utiliza con cierta frecuencia los contenidos de los elementos básicos del Judo contextualizados a la iniciación deportiva.	Utiliza ocasionalmente contenidos de los elementos básicos del Judo contextualizados a la iniciación deportiva.	No utiliza los contenidos de los elementos básicos del Judo contextualizados a la iniciación deportiva.
3. Sistematización de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	Selecciona, diseña y utiliza siempre que es posible tareas docentes que propician la sistematización de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza.	Utiliza con frecuencia tareas docentes que propician la sistematización de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza.	Utiliza con cierta frecuencia tareas docentes que propician la sistematización de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza.	Utiliza ocasionalmente tareas docentes que propician la sistematización de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	No utiliza tareas docentes que propician la sistematización de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza

INDICADOR	CRITERIOS DE MEDICIÓN				
	Muy aceptable (MA)	Bastante aceptable (BA)	Aceptable (A)	Poco Aceptable (PA)	Inaceptable (I)
4. Estimulación de la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje y no como oponentes	Promueve siempre, la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje y no como oponentes durante la adquisición y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	Promueve con frecuencia, la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje y no como oponentes durante la adquisición y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	Promueve algunas veces la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje y no como oponentes durante la adquisición y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	Promueve pocas veces la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje y no como oponentes durante la adquisición y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza	No promueve la interacción de los practicantes como pareja de aprendizaje si no como oponentes durante la adquisición y fijación de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza
5. Identificación de los elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes.	Reconoce con total seguridad los elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes.	Reconoce con total seguridad 5 elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes.	Reconoce con dificultad los elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes.	Reconoce con dificultad 5 elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes.	Reconoce con dificultad menos de 4 elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes.
6. Ejecución de los pasos del procedimiento para anudar el cinturón	Aplica bien los pasos del procedimiento para anudar el cinturón	Aplica los pasos del procedimiento para anudar el cinturón, pero comete algún error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para anudar el cinturón, pero comete más de error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para anudar el cinturón, pero comete algún error fundamental.	No aplica los pasos del procedimiento para anudar el cinturón.
7. Ejecución de los pasos del procedimiento para saludar.	Aplica bien los pasos del procedimiento para saludar	Aplica los pasos del procedimiento para saludar, pero comete algún error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para saludar, pero comete más de un error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para saludar, pero comete algún error fundamental.	No aplica los pasos del procedimiento para saludar

INDICADOR	CRITERIOS DE MEDICIÓN				
	Muy aceptable (MA)	Bastante aceptable (BA)	Aceptable (A)	Poco Aceptable (PA)	Inaceptable (I)
8. Ejecución de los pasos del procedimiento para adoptar posturas.	Aplica bien los pasos del procedimiento para adoptar posturas.	Aplica los pasos del procedimiento para adoptar posturas., pero comete algún error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para adoptar posturas., pero comete más de un error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para adoptar posturas., pero comete algún error fundamental.	No aplica los pasos del procedimiento para adoptar posturas.
9. Ejecución de los pasos del procedimiento para agarrar el judogui de uke.	Aplica bien los pasos del procedimiento para agarrar el judogui de uke.	Aplica los pasos del procedimiento para agarrar el judogui de uke, pero comete algún error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para agarrar el judogui de uke., pero comete más de un error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para agarrar el judogui de uke, pero comete algún error fundamental.	No aplica los pasos del procedimiento para agarrar el judogui de uke.
10. Ejecución de los pasos del procedimiento para desplazarse con uke.	Aplica bien los pasos del procedimiento para desplazarse con uke.	Aplica los pasos del procedimiento para desplazarse con uke, pero comete algún error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para desplazarse con uke, pero comete más de un error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para desplazarse con uke, pero comete algún error fundamental.	No aplica los pasos del procedimiento para desplazarse con uke.
11. Ejecución de los pasos del procedimiento para desequilibrar a uke.	Aplica bien los pasos del procedimiento para desequilibrar a uke.	Aplica los pasos del procedimiento para desequilibrar a uke, pero comete algún error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para desequilibrar a uke, pero comete más de un error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para desequilibrar a uke, pero comete algún error fundamental.	No aplica los pasos del procedimiento para desequilibrar a uke.

INDICADOR	CRITERIOS DE MEDICIÓN				
	Muy aceptable <i>(MA)</i>	Bastante aceptable <i>(BA)</i>	Aceptable <i>(A)</i>	Poco Aceptable <i>(PA)</i>	Inaceptable <i>(I)</i>
<b>12.</b> Ejecución de los pasos del procedimiento para caer.	Aplica bien los pasos del procedimiento para caer.	Aplica los pasos del procedimiento para caer, pero comete algún error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para caer, pero comete más de un error no fundamental.	Aplica los pasos del procedimiento para caer, pero comete algún error fundamental.	No aplica los pasos del procedimiento para caer.
<b>13.</b> Estado de ánimo de los practicantes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza.	Siempre evidencia agrado y se muestra flexible y colaborativo durante la realización de las tareas.	Frecuentemente evidencia agrado y se muestra flexible y colaborativo durante la realización de las tareas a resolver.	En ocasiones evidencia agrado y es flexible, pero no se muestra dispuesto a colaborar durante la realización de las tareas a resolver	Pocas veces evidencia agrado, y no se muestra flexible ni dispuesto a colaborar durante la realización de las tareas a resolver	No evidencia agrado, pero tampoco es flexible y colaborativo durante la realización de las tareas a resolver

*GUÍA PARA EL ANÁLISIS DE DOCUMENTOS*

Documentos a revisar: Programa integral de preparación del deportista Judo, Programa de Grados Kyu (Judo), Programas de enseñanza, planes de clases de los profesores deportivos.

Objetivo:

Recopilar información acerca de las orientaciones e indicaciones que deben cumplirse durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza, así como valorar la planificación del proceso por parte de los profesores deportivos.

Tareas de la revisión y el análisis del documento.

- Indicaciones metodológicas relacionadas con la integración de los contenidos a considerar, para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Objetivos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Elementos básicos del Judo al tashi waza y variantes que se trabajan.
- Tareas, ejercicios o actividades que se proponen para introducir y sistematizar los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Orientaciones metodológicas o procedimientos que se proponen para; anudar el cinturón, saludar, adoptar posturas, agarrar, desplazarse, desequilibrar, caer.
- Estado afectivo que se sugiere desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Aspectos relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza que se consideren desde la planificación del proceso de enseñanza- aprendizaje.

## ANEXO 3

---

### ENTREVISTA A PROFESORES DEPORTIVOS:

Objetivo: Recopilar información acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva

#### Cuestionario

1. Durante la concepción y planificación de su programa de enseñanza concibe el tratamiento a los contenidos relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza a partir de la contextualización para la iniciación deportiva.
2. ¿Cuáles son las principales exigencias que tiene en cuenta para la contextualización y sistematización del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza?
3. ¿Qué tareas o ejercicios utiliza para la enseñanza-aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza?
4. ¿Cómo evalúan la frecuencia con que utiliza el kata y el randori en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza?
5. ¿Cómo aborda la interacción de los practicantes (tori y uke): como contrarios u oponentes o, como pareja de aprendizaje? Explique.
6. ¿Como evalúan la identificación de los elementos básicos del Judo al tashi waza y sus variantes por parte de los escolares?
7. ¿Cómo evalúan el conocimiento que tienen los escolares de los procedimientos para: anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer? Explique
8. ¿Cómo evalúan la aplicación de los pasos para: anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer? Explique.
9. ¿Cómo evalúa la disposición y estado de ánimo de los practicantes durante la realización de las tareas o ejercicios relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza?

## ANEXO

---

### GUÍA PARA EL ANÁLISIS DEL PRODUCTO DE LA ACTIVIDAD

Objetivo: Recopilar información relacionada con el proceso de enseñanza-aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva.

Actividades a desarrollar: Revisión de planes de clases y desempeño de los practicantes durante relacionadas con los elementos básicos del Judo al tashi waza.

Aspectos a evaluar en los planes de clases:

- Utilización del kata y el randori.
- Tareas o actividades que evidencian la contextualización de los contenidos.
- Tareas o actividades que evidencian la sistematización de los contenidos
- Tareas o actividades que estimulan de la interacción de los practicantes como parejas de aprendizaje.

Aspectos a evaluar en las libretas de notas:

- Identificación de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Identificación de las variantes de los elementos básicos del Judo al tashi waza.
- Conocimiento de los pasos o procedimientos para anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer.

Aspectos a evaluar durante la realización de las tareas o actividades:

- Ejecución de los pasos o procedimientos para anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer.

Escala de evaluación.

Muy aceptable <b>(MA)</b>	Bastante aceptable <b>(BA)</b>	Aceptable <b>(A)</b>	Poco aceptable <b>(PA)</b>	Inaceptable <b>(I)</b>
---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------------

ANEXO 5

PRUEBA PEDAGÓGICA PARA EL DIAGNOSTICO INICIAL Y EL POSTEST

Objetivo: Evaluar el nivel de aprendizaje del contenido de los elementos básicos del Judo al tashi waza alcanzado por los practicantes en la iniciación deportiva.

1. ¿Conoces del término elementos básicos del Judo? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. Para ti los elementos básicos son:

\_\_\_\_\_ Una técnica de Judo

\_\_\_\_\_ Lo que conforma la técnica de Judo.

3. Identifica con una X los elementos básicos del Judo tashi waza que conoces.

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| _____ Judo                           | _____ Dojo Sala de practica)       |
| _____ Koshi waza (técnica de cadera) | _____ Tai sabaki (desplazamiento)  |
| _____ Kuzushi (desequilibrio)        | _____ Sensei (profesor)            |
| _____ Ashi waza (técnica de piernas) | _____ Shizei (postura)             |
| _____ Ukemi (caída)                  | _____ Obi (cinturón)               |
| _____ Rey ho (saludo)                | _____ Judogui (traje de practica)  |
| _____ Tsukuri (momento)              | _____ Ippon (un punto)             |
| _____ Kumi kata (agarre)             | _____ Kata waza (técnica de brazo) |
| _____ Waza ari (medio punto)         | _____ Kake (ataque)                |
| _____ Nage (proyección)              | _____                              |

4. Conoces los pasos o procedimientos para la ejecución de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

Si ( )

No ( )

Algunos ( )

Descríbelos

Elemento básico	Pasos o procedimientos para ejecutarlos

5. Conoces las variantes de los elementos básicos. Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Menciónalas

Elemento básico	Variante	Elemento básico	variante

## ANEXO 6

### GUIA DE OBSERVACIÓN A CLASES

**Objetivo:** Identificar las potencialidades y limitaciones del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva.

Aspectos a valorar durante la observación a clases:

1. Tareas o ejercicios que evidencien la sistematización de los contenidos relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza
2. Tareas o ejercicios que evidencien los contenidos relacionados con los elementos básicos del Judo al tashi waza contextualizados a la iniciación deportiva.
3. Tareas o ejercicios que evidencien o estimulen el trabajo en parejas de manera cooperativa.
4. Tareas o ejercicios que evidencien la utilización de un kata o del randori.
5. Identificación por los practicantes de los elementos básicos Judo al tashi waza y sus variantes.
6. Conocimiento, por parte de los practicantes, de los pasos o procedimientos para; anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer.
7. Ejecución, por parte de los practicantes, de los pasos o procedimientos para anudar el cinturón, adoptar posturas, desplazarse, agarrar el judogui de uke, desequilibrar a uke y caer.
8. Demostración correcta y explicación por parte del profesor.
9. Satisfacción y agrado por parte de los practicantes durante la realización de las tareas propuestas.

Se utilizará la siguiente escala:

Se observa claramente	Se observa en parcialmente	Se observa escasamente	Casi no se observa	No se observa
Muy adecuado <b>(MA)</b>	Bastante adecuado <b>(BA)</b>	Adecuado <b>(A)</b>	Poco adecuado <b>(PA)</b>	Inadecuado <b>(I)</b>

## ANEXO 7

---

**PROTOCOLO DE SOLICITUD ENTREGADO A LOS ESPECIALISTAS  
SELECCIONADOS COMO POSIBLES EXPERTOS.**

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado en Judo: \_\_\_\_\_

Años de experiencia como docente en Judo: \_\_\_\_\_

Sector a que pertenece: INDER \_\_\_\_\_ MES \_\_\_\_\_ Educación \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_

Estudios postgrado: Dr. \_\_\_\_\_ MsC \_\_\_\_\_ EsPg \_\_\_\_\_ Categoría Docente: \_\_\_\_\_

Compañero profesor, necesitamos como parte del método empírico de investigación "Criterio de experto" responda las siguientes preguntas de la forma más objetiva posible.

Marque con una "X" en la tabla siguiente, el valor que se corresponda con el grado de conocimiento que usted considera que posee sobre la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza (considere la escala que le mostramos de manera ascendente).

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

Realice una autovaloración del grado de influencia que cada una de las fuentes que le presentamos a continuación, han tenido en su conocimiento y criterio sobre la temática declarada anteriormente.

<b>N.</b>	<b>FUENTES DEL CONOCIMIENTO</b>	<b>ALTA</b>	<b>MEDIA</b>	<b>BAJA</b>
<b>1</b>	Análisis e investigaciones realizados por usted.			
<b>2</b>	Experiencia de trabajo.			
<b>3</b>	Trabajo de autores nacionales consultados.			
<b>4</b>	Trabajo de autores extranjeros consultados.			
<b>5</b>	Conocimiento sobre el estado actual del problema tanto nacional como en el extranjero.			
<b>6</b>	Su intuición.			

**ANEXO 8****CARACTERIZACIÓN DE LOS EXPERTOS SELECCIONADOS**

N.	Grado Judo	Experiencia docente (años)	Sector a que pertenece	Estudio postgrado	Categoría docente
1	3 <sup>er</sup> dan	15	MES	Especialidad	Prof. Auxiliar
2	1 <sup>er</sup> dan	12	INDER		
3	2 <sup>do</sup> dan	14	INDER		
4	1 <sup>er</sup> dan	10	Educación	Maestría	
5	2 <sup>do</sup> dan	8	INDER	Especialidad	
6	3 <sup>er</sup> dan	12	MES	Especialidad	Prof. Auxiliar
7	2 <sup>do</sup> dan	7	INDER	Maestría	
8	4 <sup>to</sup> dan	9	INDER		
9	1 <sup>er</sup> dan	9	INDER		
10	1 <sup>er</sup> dan	13	INDER	Especialidad	
11	1 <sup>er</sup> kyu	4	INDER		
12	1 <sup>er</sup> dan	14	Educación		
13	4 <sup>to</sup> dan	7	INDER	Maestría	Prof. Auxiliar
14	2 <sup>do</sup> dan	21	Educación	Maestría	
15	1 <sup>er</sup> dan	18	INDER	Especialidad	
16	1 <sup>er</sup> kyu	8	Educación		
17	4 <sup>to</sup> dan	24	INDER	Especialidad	
18	1 <sup>er</sup> dan	7	INDER		
19	1 <sup>er</sup> kyu	11	INDER	Maestría	
20	4 <sup>to</sup> dan	5	INDER		
21	3 <sup>er</sup> dan	17	MES	Doctorado	Prof. Titular
22	2 <sup>do</sup> dan	5	INDER		
23	1 <sup>er</sup> dan	7	INDER	Maestría	
24	1 <sup>er</sup> dan	14	Educación	Maestría	
25	3 <sup>er</sup> dan	12	INDER		
26	1 <sup>er</sup> dan	21	INDER		
27	3 <sup>er</sup> dan	19	INDER	Especialidad	
28	1 <sup>er</sup> dan	10	Educación		
29	1 <sup>er</sup> dan	18	MES	Maestría	Prof. Auxiliar

## ANEXO 9

### MODELO DE PLANILLA ENTREGADA A LOS EXPERTOS PARA LA EMISIÓN DE SUS CRITERIOS

Nombre: \_\_\_\_\_

Compañero profesor, usted ha sido seleccionado por su experiencia y nivel docente metodológico para que dé sus valoraciones acerca de la metodología para el mejoramiento de la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza

La evaluación debe ajustarse a los indicadores siguiente:

- \* **Asequibilidad:** Cuando se expresarse con suficiente claridad que sea posible su implementación en la iniciación deportiva.
- \* **Nivel de generalización:** A partir de la posibilidad real de aplicarse en diferentes contextos de la iniciación deportiva con semejantes particularidades.
- \* **Pertinencia:** Que su importancia y su valor social estén en correspondencia y de respuestas a las demandas, necesidades y exigencias de la práctica del Judo en la iniciación deportiva.
- \* **Factibilidad:** Posibilidad real de su utilización para la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza en la iniciación deportiva y que a su vez esté acorde a los recursos que requiere.
- \* **Validez:** Cuando la condición del resultado que se obtiene (aprendizaje de los elementos básicos del Judo al tashi waza) permite el logro de los objetivos para lo cual fue concebida (mejora de la enseñanza).

A continuación, ofrecemos una escala valorativa para favorecer su emisión de criterio por indicador.

N.	INDICADORES	CRITERIOS DE MEDIDA				
		Muy aceptable (MA)	Bastante aceptable (BA)	Aceptable (A)	Poco aceptable (PA)	Inaceptable (I)
1	Asequibilidad.					
2	Nivel de generalización.					
3	Pertinencia.					
4	Factibilidad.					
5	Validez.					

## **ANEXO 10**

---

### *PRUEBA PEDAGÓGICA INICIAL (PRETEST)*

---

Objetivo: Obtener información relacionada con el nivel de aprendizaje de los contenidos de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

---

#### **Tarjeta N. 1**

Actividad 1: Explique en qué consisten los siguientes elementos básicos del Judo al tashi waza:

Kumi kata

Kuzushi

Shizei

Actividad 2: Explica que pasos debes seguir para ejecutar las siguientes variantes de elementos básicos del Judo al tashi waza:

Kumi kata yoko eri naka sode

Shizei jigo tai

Actividad 3: Con la ayuda de un uke ejecute las siguientes variantes de elementos básicos:

Shugari sempo ukemi.

Hidari jigo tai

Migi mae sumi kuzushi

Tai sabaki Ushiro

---

#### **Tarjeta N. 2**

Actividad 1: Explique en qué consisten los siguientes elementos básicos del Judo al tashi waza:

Ukemi

Tai sabaki

Obi

Actividad 2: Explica que pasos debes seguir para ejecutar las siguientes variantes de elementos básicos del Judo al tashi waza:

Kumi kata yoko eri naka sode

Kuzushi hidari mae sumi

Actividad 3: Con la ayuda de un uke ejecute las siguientes variantes de elementos básicos:

Yoko eri naka sode

Migi yoko ukemi

Shizei hidari jigo tai

Tai sabaki migi mae sumi

### **Indicaciones metodológicas para la realización de la prueba pedagógica.**

- 1.** La prueba tendrá un carácter teórico-práctico, se realizará mediante tarjetas. Cada tarjeta incluirá dos actividades, una orientada a conocer el dominio de los conocimientos teóricos relacionados con los elementos básicos mientras que la segunda actividad se orienta a valorar el dominio y ejecución práctica de las variantes de elementos básicos.
- 2.** Cada estudiante a evaluar tendrá derecho a seleccionar una tarjeta al azar y podrá cambiarla en caso de no poder realizar las actividades, dispondrá de un espacio de tiempo para la organización mental del trabajo a realizar. El cambio de tarjetas debe tenerse en cuenta para emitir la evaluación.
- 3.** La prueba tendrá lugar en los espacios correspondientes al área de práctica (dojo). Preferiblemente en el horario establecido para la sesión de clases.
- 4.** Los practicantes a evaluar deberán usar el vestuario deportivo adecuado (judogui).
- 5.** Antes de comenzar la aplicación de la prueba pedagógica es preciso realizar un calentamiento general para lograr el acondicionamiento del organismo y evitar lesiones.
- 6.** El evaluado tendrá la oportunidad de escoger un uke siempre y cuando sea necesario para la realización de las variantes de los elementos básicos.
- 7.** El criterio valorativo referente al dominio de la terminología será valorado durante las 2 actividades propuestas en cada tarjeta.

## ANEXO 11

---

### *CURSO DE SUPERACIÓN SOBRE LOS KATAS DE JUDO Y SU UTILIZACIÓN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL JUDO.*

**Total, de horas:** 48

**Créditos académicos:** 2

**Fundamentación:**

**Distribución de las horas del plan temático:**

Total de horas: 48      Presenciales: 16      No presenciales: 32

**Objetivo General.**

Perfeccionar la preparación de los profesores deportivos a partir del dominio de los conocimientos teóricos y metodológicos que sustentan el estudio del kata para la Iniciación Deportiva.

**Plan temático:**

Tema I: Fundamentos teóricos y metodológicos del kata tradicional del Judo.

Tema II: Los katas del Judo. El hon roko no kata.

**Sistema de habilidades**

Argumentar la importancia del estudio del kata para la iniciación

Ejecutar el kata de elementos básicos del Judo al tashi waza.

**Sistema de conocimientos**

Antecedentes históricos del Judo. Vigencia de la estructuración didáctica tradicional del Judo (el kata y el randori). Roll del kata durante la evolución histórica del Judo. Propósitos de la práctica del kata en la actualidad. Importancia de la práctica de kata en la iniciación deportiva.

Clasificación de las Kata tradicionales del Judo. Kata para la enseñanza de los elementos básicos del Judo al tashi waza.

**Sistema de evaluación.**

Evaluaciones sistemáticas orales y prácticas. La evaluación final del curso se realizará a través de la ejecución completa del kata. Se valorará como criterio para esta evaluación la fluidez, el respeto a los principios del kata, así como la marcialidad y ritmo durante la ejecución.

**Consideraciones metodológicas.**

La concepción teórico práctica del curso se materializa a partir de la impartición del tema I de manera teórica y el tema II de forma práctica.

Los contenidos del tema I deben ser abordados a partir tomando como punto de partida los principios declarados por Jigoro Kano en relación a la práctica de los katas; *“óptimo empleo de la energía”* y *“ayuda y beneficio mutuo”*. que rigen la

práctica del kata. Se debe prestar atención al tratamiento de la relación entre los componentes no personales del proceso de enseñanza-aprendizaje durante la explicación de los fundamentos metodológicos del kata. Las actividades docentes deben favorecer el intercambio con los profesores a partir de sus propias experiencias relacionadas con la práctica de los katas, las cuales servirán de guía para el proceso formativo.

El tema II se impartirá de manera práctica, por lo que es preciso moverse hasta el área de clases (dojo), los contenidos relacionados con los katas tradicionales se abordarán con mayor énfasis los exigidos por el programa de grados kyu, *nage no kata* y *katame no kata*. Antes de comenzar la práctica de cualquier kata es necesario puntualizar los aspectos organizativos preliminares dígame posición de uke y tory, ubicación del joseki, orientación del eje del kata. Para iniciar la práctica del hon roko no kata es preciso constatar el dominio por parte de los profesores de los elementos básicos y sus variantes.

### **Bibliografías**

Becali Garrido, A. (2006.). *El Judo y su historia*. La Habana: Ed Deportes.

Biron Ebell, S. (2008). Competición versus tradición en el Judo Kodokan. *Journal of Asian Martial Arts.*, 3(2), 28-37.

Colectivo de autores ICCP. (1984). *Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.

Colectivo de autores. (2002). *Compendio de Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y educación.

Comisión de KATA de la Federación Internacional de Judo. (2015). *Competición de KATA criterios de evaluación*. Tokio: Ed IJF.

Copello Janjaque, M. (2005). *El arte de enseñar Judo*. Venezuela: Editorial Andres Eloy Blanco.

Draeger, D. (1983). *Judo formal techniques: A complete Guide to Kodokan Randori No Kata*. Tokio: C.E. Tuttle Co.

E.J., H. (1956). *The manual of Judo*. Gran Bretaña: Editorial Tinling.

Federación Cubana de Judo. (2011). *Programa integral de preparación del Judoca*. La Habana,, Cuba: Ed Deportes.

García Hernández, R. (2008). *Judo versión metodológica*. La Habana: Editorial Deportes.

Giménez Fuentes, F. J., & Castejon Oliva, F. (2017). Conocimiento del contenido y conocimiento pedagógico del contenido de educación física en educación secundaria. *RETOS Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación* (32), 146-151.

Hernández García, R. (2018). *Judo nuevas perspectivas sobre metodología y entrenamiento*. España: Ed WANCEULEN.

Kodokan Judo Institute. (Copyright 2014). *Nage No Kata*. Tokio.

Labarrere Reyes, G., & Valdivia Pairol, G. E. (1988). *Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.

León Morales, L. R., & León Vázquez, L. L. (1999). *El empleo de los métodos tradicionales del Judo en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus*. Matanzas: Tesis de Maestría.

León Morales, L. R., & Márquez Conlledo, Y. A. (2001). *Medios para la enseñanza del Judo. La Pizarra Didáctica*. Villa Clara: Trabajo Final en opción al título de Especialista en Judo para el alto rendimiento.

León Vázquez, L. L., & León Vázquez, L. R. (2007). *Hon Roko No Kata, propuesta de método para la enseñanza de los elementos básicos del Judo*. 2007: Tesis inédita de maestría.

Llyr C, J., & Hanon, M. J. (2010). El camino de la Kata en el Judo Kodokan. *Journal of Asian Martial Arts.*, 19(4), 8-37.

Petrovsky, A. V. (1981). *Psicología y Pedagogía de las edades*. La Habana: Ed Libro para educación.

**ANEXO 12****CARACTERIZACIÓN DE LOS PROFESORES**

<b>No</b>	<b>Grado en Judo</b>	<b>Nivel profesional (Licenciado / Técnico medio)</b>	<b>Experiencia laboral (cursos académicos)</b>
1	1. Kyu	Licenciado Cultura Física	2
2	1. Dan	Licenciado Cultura Física	5
3	2. Dan	Licenciado Cultura Física	5
4	1. Dan	Licenciado Cultura Física	4
5	1. Dan	Técnico Medio Educación Física	2
6	1. Kyu	Licenciado Cultura Física	Más de 7
7	2. Dan	Licenciado Cultura Física	Más de 7
8	1. Dan	Licenciado Cultura Física	4
9	1. Dan	Licenciado Cultura Física	6
10	2. Dan	Licenciado Cultura Física	Más de 7
11	1. Kyu	Técnico Medio	3
12	1. Dan	Licenciado Cultura Física	Más de 7

### ANEXO 13

---

#### CARACTERIZACIÓN DE LOS PRACTICANTES.

No.	Grado en Judo	Edad (años)	Experiencia deportiva
1	6. Kyu	11	1 año
2	5. Kyu	11	2 años
3	5. Kyu	11	2 años
4	5. Kyu	11	2 años
5	5. Kyu	11	2 años
6	6. Kyu	11	1 año
7	5. Kyu	11	1 año 6 meses
8	5. Kyu	11	2 años
9	6. Kyu	11	1 año
10	6. Kyu	11	1 año
11	6. Kyu	11	6 meses
12	6. Kyu	11	6 meses
13	5. Kyu	11	2 años
14	5. Kyu	11	2 años
15	5. Kyu	12	2 años
16	5. Kyu	12	2 años
17	6. Kyu	12	2 años
18	5. Kyu	12	2 años
19	5. Kyu	12	2 años
20	6. Kyu	12	1 año

**ANEXO 14**

*RESULTADOS GENERALES DEL CRITERIO DE EXPERTO*

<b>Expertos</b>	<b>INDICADORES</b>				
	<i><b>Asequibilidad</b></i>	<i><b>Nivel de generalización</b></i>	<i><b>Pertinencia</b></i>	<i><b>Factibilidad</b></i>	<i><b>Validez</b></i>
<b>1</b>	MA	MA	MA	BA	MA
<b>2</b>	MA	MA	MA	MA	MA
<b>3</b>	A	A	BA	MA	A
<b>4</b>	MA	MA	MA	A	MA
<b>5</b>	MA	A	MA	MA	MA
<b>6</b>	BA	BA	BA	A	MA
<b>7</b>	MA	MA	MA	BA	BA
<b>8</b>	MA	BA	MA	MA	MA
<b>9</b>	BA	A	BA	A	MA
<b>10</b>	MA	MA	MA	BA	BA
<b>11</b>	MA	BA	MA	BA	A
<b>12</b>	BA	MA	MA	MA	MA
<b>13</b>	A	BA	BA	BA	MA
<b>14</b>	MA	BA	MA	MA	MA
<b>15</b>	BA	MA	MA	A	MA
<b>16</b>	MA	BA	A	BA	BA
<b>17</b>	MA	MA	MA	MA	A
<b>18</b>	BA	BA	BA	MA	MA
<b>19</b>	A	MA	MA	BA	BA
<b>20</b>	BA	MA	A	A	A
<b>21</b>	MA	MA	MA	BA	MA
<b>22</b>	BA	BA	MA	MA	BA
<b>23</b>	MA	BA	MA	MA	A
<b>24</b>	MA	MA	A	MA	MA
<b>25</b>	A	BA	BA	BA	A
<b>26</b>	MA	MA	MA	MA	BA
<b>27</b>	MA	BA	BA	BA	MA
<b>28</b>	MA	BA	A	MA	MA
<b>29</b>	MA	MA	MA	A	BA

**RESULTADOS DEL CRITERIO DE EXPERTOS (continuación)**

Competencias de los expertos.

Expertos	Análisis teórico	Experiencia	Trabajos nacionales consultados	Trabajos extranjeros consultados	Conocimiento estado del problema en el extranjero	Intuición	Ka	Kc	K
<b>1</b>	0.3	0.5	0.05	0.05	0.05	0.05	1	0.7	0.85
<b>2</b>	0.3	0.5	0.04	0.05	0.05	0.05	0.99	0.9	0.95
<b>3</b>	0.3	0.4	0.05	0.04	0.04	0.04	0.87	0.8	0.84
<b>4</b>	0.2	0.5	0.05	0.04	0.05	0.05	0.89	0.9	0.90
<b>5</b>	0.3	0.5	0.05	0.05	0.05	0.05	1	0.8	0.90
<b>6</b>	0.3	0.5	0.04	0.05	0.04	0.05	0.98	1	0.99
<b>7</b>	0.3	0.5	0.05	0.04	0.05	0.05	0.99	0.7	0.85
<b>8</b>	0.2	0.5	0.05	0.05	0.05	0.04	0.89	0.9	0.90
<b>9</b>	0.3	0.4	0.05	0.04	0.05	0.05	0.89	0.5	0.70
<b>10</b>	0.2	0.5	0.04	0.05	0.04	0.05	0.88	1	0.94
<b>11</b>	0.3	0.5	0.04	0.05	0.04	0.05	0.98	0.9	0.94
<b>12</b>	0.2	0.5	0.04	0.04	0.04	0.05	0.87	0.5	0.69
<b>13</b>	0.3	0.5	0.04	0.05	0.05	0.04	0.98	0.8	0.89
<b>14</b>	0.2	0.4	0.05	0.04	0.05	0.04	0.78	0.9	0.84
<b>15</b>	0.3	0.4	0.05	0.05	0.04	0.05	0.89	0.7	0.80
<b>16</b>	0.3	0.5	0.05	0.05	0.05	0.05	1	0.8	0.90
<b>17</b>	0.3	0.5	0.05	0.05	0.04	0.04	0.98	0.5	0.74
<b>18</b>	0.3	0.4	0.05	0.05	0.05	0.05	0.9	0.9	0.90
<b>19</b>	0.3	0.5	0.05	0.05	0.05	0.04	0.99	0.8	0.90
<b>20</b>	0.3	0.4	0.05	0.05	0.05	0.04	0.89	0.8	0.85
<b>21</b>	0.2	0.5	0.04	0.05	0.05	0.04	0.88	0.7	0.79
<b>22</b>	0.3	0.5	0.04	0.05	0.05	0.04	0.98	0.8	0.89

### Resultados generales por indicador

Indicadores	MA	BA	A	PA	I
Asequibilidad.	12	8	2	0	0
Nivel de generalización.	11	9	2	0	0
Pertinencia.	15	5	2	0	0
Factibilidad.	10	7	5	0	0
Validez.	13	5	4	0	0

### Frecuencia absoluta por indicador

Indicadores	Categorías						Total
	MA	BA	A	PA	I	NR	
Asequibilidad.	12	8	2	0	0	0	22
Nivel de generalización.	11	9	2	0	0	0	22
Pertinencia.	15	5	2	0	0	0	22
Factibilidad.	10	7	5	0	0	0	22
Validez.	13	5	4	0	0	0	22

### Frecuencia acumulada por indicador

Indicadores	Categorías				
	MA	BA	A	PA	I
Asequibilidad.	12	20	22	22	22
Nivel de generalización.	11	20	22	22	22
Pertinencia.	15	20	22	22	22
Factibilidad.	10	17	22	22	22
Validez.	13	18	22	22	22

Frecuencia acumulada relativa.

Indicadores	Categorías				
	MA	BA	A	PA	I
Asequibilidad.	0.55	0.91	1.00	1.00	1.00
Nivel de generalización.	0.50	0.91	1.00	1.00	1.00
Pertinencia.	0.68	0.91	1.00	1.00	1.00
Factibilidad.	0.45	0.77	1.00	1.00	1.00
Validez.	0.59	0.82	1.00	1.00	1.00

Puntos de corte.

Puntos de corte y escala								
Indicadores	Categorías				Suma	Promedio	N- Promedio	Categoría
	MA	BA	A	PA				
Asequibilidad.	0.114	1.34	3.49	3.49	8.43	4.19	-0.15	<b>MA</b>
Nivel de Generalización.	0	1.34	3.49	3.49	8.32	4.16	-0.12	<b>MA</b>
Pertinencia.	0.472	1.34	3.49	3.49	8.79	4.28	-0.24	<b>MA</b>
Factibilidad.	-0.114	0.75	3.49	3.49	7.61	3.84	0.20	<b>BA</b>
Validez.	0.229	0.91	3.49	3.49	8.12	4.00	0.04	<b>MA</b>

➤ Resultados cualitativos del pretest

<b>PRE-TEST</b>	INDICADORES												
	Enseñanza				Aprendizaje								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Muy aceptable</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Bastante aceptable</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Aceptable</i>	1	3	1	0	7	1	1	1	3	2	0	2	0
<i>Poco Aceptable</i>	4	7	3	4	7	7	6	5	6	3	6	5	4
<i>Inaceptable</i>	7	2	8	8	3	9	9	10	8	11	11	10	12
<b>Valor medio grupal por indicador</b>	<b>1.5</b>	<b>2.1</b>	<b>1.4</b>	<b>1.3</b>	<b>1.9</b>	<b>1.6</b>	<b>1.4</b>	<b>1.4</b>	<b>1.7</b>	<b>1.4</b>	<b>1.4</b>	<b>1.5</b>	<b>1.4</b>
<b>Categoría del indicador</b>	<b>PA</b>	<b>PA</b>	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>PA</b>	<b>PA</b>	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>PA</b>	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>I</b>
<b>Valor general de la variable</b>	<b>1.6</b>												
<b>Categoría general de la variable</b>	<b>POCO ACEPTABLE</b>												

➤ Resultados cualitativos del control parcial

<b>PARCIAL</b>	INDICADORES												
	Enseñanza				Aprendizaje								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Muy aceptable</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Bastante aceptable</i>	3	1	1	1	6	12	2	5	8	3	4	1	7
<i>Aceptable</i>	7	9	6	7	14	8	9	13	9	17	4	15	11
<i>Poco Aceptable</i>	2	2	5	4	0	0	9	2	3	0	12	4	2
<i>Inaceptable</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Valor medio grupal por indicador</b>	<b>3.1</b>	<b>2.9</b>	<b>2.7</b>	<b>2.8</b>	<b>3.3</b>	<b>3.6</b>	<b>2.7</b>	<b>3.2</b>	<b>3.3</b>	<b>3.2</b>	<b>2.6</b>	<b>2.9</b>	<b>3.3</b>
<b>Categoría del indicador</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>BA</b>	<b>A</b>						
<b>Valor general de la variable</b>	<b>3</b>												
<b>Categoría general de la variable</b>	<b>ACEPTABLE</b>												

➤ Resultados cualitativos del postest

<b>POST-TEST</b>	INDICADORES												
	Enseñanza				Aprendizaje								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Muy aceptable</i>	6	5	8	9	17	16	5	13	13	11	3	3	18
<i>Bastante aceptable</i>	6	5	4	3	3	4	10	7	5	7	8	7	2
<i>Aceptable</i>	0	2	0	0	0	0	3	0	2	1	8	10	0
<i>Poco Aceptable</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Inaceptable</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Valor medio grupal por indicador</b>	<b>4.5</b>	<b>4.3</b>	<b>4.7</b>	<b>4.8</b>	<b>4.9</b>	<b>4.8</b>	<b>4.1</b>	<b>4.7</b>	<b>4.6</b>	<b>4.5</b>	<b>3.7</b>	<b>3.7</b>	<b>4.9</b>
<b>Categoría del indicador</b>	<b>BA</b>	<b>BA</b>	<b>MA</b>	<b>MA</b>	<b>MA</b>	<b>MA</b>	<b>BA</b>	<b>MA</b>	<b>MA</b>	<b>MA</b>	<b>BA</b>	<b>BA</b>	<b>MA</b>
<b>Valor general de la variable</b>	<b>4.45</b>												
<b>Categoría general de la variable</b>	<b>BASTANTE ACEPTABLE</b>												