

## Selección del contenido para la preparación de los judokas juveniles



### Selection of the content for the training of juvenile judokas

Juan Antonio González-Estrada<sup>1</sup>, Manuel Copello-Janjaque<sup>2\*</sup> <http://opn.to/a/9JB4a>

<sup>1</sup>Dirección municipal de deportes de Marianao, La Habana, Cuba.

<sup>2</sup>Instituto Municipal para la Recreación y el deporte del Municipio Soacha, Colombia.

**RESUMEN:** Los cambios de reglamento obligan a comprender las nuevas exigencias del judo para mantener la espectacularidad. En un estudio anterior se observó que las limitaciones técnicas de los judokas no obedecen a insuficiencias de la preparación, ni a factores vinculados a la disposición y la disciplina, sino a la inadaptación de los mismos a las nuevas condiciones surgidas a partir de la introducción del nuevo reglamento. El objetivo del estudio es determinar la selección del contenido para organizar y planificar el proceso de entrenamiento con judokas juveniles. Se implementa un estudio descriptivo para realizar un contraste entre los factores que determinan el éxito así como sus modos de relacionarse y posteriormente la organización del contenido. Como resultado se evidencia la selección del contenido en correspondencias con el nuevo reglamento, para asumir los parámetros que permiten realizar la planificación en relación a las nuevas exigencias.

**Palabras clave:** selección del contenido, nuevo reglamento, transformación.

**ABSTRACT:** The changes of regulation force to understand the new demands of judo to keep the spectacularity. In a previous study it was observed that the technical limitations of the judokas do not obey to inadequacies of the preparation, or to factors related to the disposition and the discipline, but to the maladjustment to the new conditions arisen from the introduction of the new regulation. The objective of the study is to determine the selection of content to organize and plan the training process with juvenile judokas. A descriptive study is implemented to make a contrast between the factors that determine the success as well as their ways of relating and later the organization of the content. As a result, the selection of the content in correspondence with the new regulation is evident, to assume the parameters that allow planning to be carried out in relation to the new demands.

**Keywords:** Content selection, new regulation, transformation.

\*Autor para correspondencia: Manuel Copello-Janjaque. E-mail: [juanges@inder.cu](mailto:juanges@inder.cu)

Recibido: 25/05/2018

Aceptado: 26/10/2018

## INTRODUCCIÓN

Estudios anteriores de ([Copello, 2003](#)) y ([González, 2018](#)) y ([González, Copello, 2018](#)) han revelado la inadaptación de los judokas a las nuevas exigencias de la competencia a partir de las modificaciones del Reglamento de la Federación Internacional del Judo (FIJ). Esto constituye una preocupación para entrenadores, directivos e investigadores del deporte del judo para ambos sexos. La Academia cubana no está al margen del tema, pues se han constatado insuficiencias en la conducta mecánica ante estímulos diversos, uso restringido del repertorio técnico individual e incapacidad para solucionar situaciones en el combate, carencia de técnicas auxiliares para enmendarlas, así como una marcada dependencia del entrenador. ([González, Copello y Ucha 2018](#)) Esta situación exige la determinación de nuevos contenidos de la preparación del judoca.

Fue necesario realizar una contrastación entre las exigencias que se derivan de las características del ejercicio competitivo y el diagnóstico del estado actual de los judokas, de donde emergieron los aspectos que se comportan como referentes para la selección del contenido que propone [Mala, L., Maly, T., & Zahalka, F. \(2016\)](#). La indagación se fundamenta en estudios clásicos del entrenamiento deportivo realizados por [Matveev \(1997\)](#), su aplicación en los deportes de combate ([Copello, 2003](#)), y se asume en sus fundamentos psicológicos a [Sánchez y González \(1998\)](#) y a ([González, Copello y Ucha, 2018](#))

Por su importancia se inicia la transformación de la preparación técnica, específicamente enfocada a un entrenamiento más contextualizado de la estructura funcional de las acciones y una reorientación de la especialización de las sensaciones y percepciones vinculadas a las formas de ataques y defensas. De estas consideraciones se propone un estudio exploratorio con atletas de la categoría juvenil en su centro de entrenamiento *de la capital cubana*.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Como parte de una investigación doctoral realizada con judocas de la categoría juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE)

“Mártires de Barbados” de la capital cubana en el período competitivo de 2012-2013, se realiza este estudio exploratorio a partir de una *observación estructurada* con indicadores centrados en la caracterización del ejercicio competitivo del judo, desde las exigencias del nuevo reglamento internacional y su implementación en Cuba.

Fue realizado un muestreo de tipo intencional con siete atletas masculinos. Que representan el 50 % de la población estudiada. Como criterios de inclusión fueron se utilizó que eran los únicos participantes de la competencia estudiada.

La observación totalizó 35 combates, correspondientes a la competencia seleccionada, el Campeonato nacional de la categoría juvenil. A partir de estos se caracteriza la competencia, se valoran sus exigencias y diferencias, respecto a anteriores ediciones competitivas. Los resultados del diagnóstico destacan las insuficiencias para alcanzar los requerimientos de la actividad competitiva en la actualidad.

La revisión documental comprendió el estudio de documentos de autores clásicos de la teoría del entrenamiento deportivo y la psicología del deporte, así como su actualización en artículos, libros, tesis de maestría y doctorados. Lo que se complementó con la aplicación del método de *análisis y síntesis*, para la determinación de los componentes de la selección del contenido.

Una vez determinado estos componentes, fue preciso integrarlos con criterio metodológico, para la determinación de las acciones que teóricamente dan respuesta a las condiciones actuales de competición.

La valoración de la pertinencia de la selección del contenido se realizó a partir del criterio de especialistas. Los profesionales seleccionados constaron con más de cinco años de experiencia como profesores universitarios y cuatro años como entrenadores de atletas juveniles.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### La selección del contenido

Este estudio tuvo como uno de los principales resultados la contrastación de las exigencias que se derivan de las características del ejercicio competitivo y el diagnóstico del estado actual de los judocas, aspectos que se comportaron como referentes para la selección del contenido. Resaltan por su importancia la transformación de

la preparación técnica, específicamente enfocada a un entrenamiento más contextualizado de la estructura funcional de las acciones y una reorientación de la especialización de las sensaciones y percepciones vinculadas a las formas de ataques y defensas.

Tal como se ha planteado, fue necesario tener en cuenta el contexto del ejercicio competitivo, a partir de tres propiedades distintivas del combate en judo: la naturaleza táctica, el criterio de efectividad es de realización y la finalidad es siempre solucionar situaciones tácticas.

Es de *naturaleza táctica* porque en todo momento el competidor se desempeña a la ofensiva o la defensiva y no existen terceras posiciones. Si se considera que "la táctica es el modo inteligente en que se aplican los recursos para alcanzar el fin en condiciones de oposición" según [Copello \(2003\)](#) nótese cómo esta definición describe fielmente la forma en que se desenvuelven los judokas en cualquiera de los campos tácticos.

El *criterio de efectividad* es de realización según Godik citado por Zatsiorsky (1987), citado por [Copello JM. \(2003\)](#). porque lo que se tiene en cuenta es si resuelve o no la situación a despecho de la calidad de la ejecución. Según este criterio la técnica se subordina a la situación en la que se aplica, por lo tanto, aunque podría ser muy relevante, la táctica es más esencial.

En el combate de judo lo que importa es solucionar situaciones, entendidas estas como aquellos estados transitorios en que se manifiesta la realidad y que son impredecibles e irrepetibles, [Copello \(2003\)](#).

En este sentido no importa si al solucionar la situación se obtiene puntuación o no, pues en muchas ocasiones las acciones no están dirigidas a buscar puntuación, sino a evitar que el adversario las obtenga sobre sí mismo.

Si la naturaleza del deporte es táctica, entonces los judokas están obligados a un refinamiento de las percepciones de la situación tal como asegura Friedrich Mhalo en su reconocida obra "La acción táctica del Juego" (1987), citado por [Copello \(2003\)](#). por lo tanto, resulta imprescindible el tratamiento de los procesos neurofisiológicos vinculados a la diferenciación de estímulos. Es aquí donde cobra mayor relevancia el hecho de que en las nuevas

condiciones de competición, los estímulos predominantes dejaron de ser fundamentalmente visuales para hacer espacio a los estímulos somestéticos, cuyos órganos receptores se encuentran en las articulaciones, músculos y tendones del sistema sensorial motor.

Por otra parte, si la efectividad depende más del modo en que se usan los recursos que de la calidad de la ejecución, entonces el pensamiento como administrador de los recursos que se poseen, adquiere una dimensión superior en el desempeño del competidor, dentro de lo cual además de la preparación juegan un importante papel las viejas experiencias que se poseen, por lo que los procesos psíquicos vinculados a la representación, el autocontrol y las diferentes operaciones del pensamiento deben ser tenidas en cuenta en la modelación de situaciones para la preparación técnica.

Por último, si la finalidad es siempre solucionar situaciones, existe un componente problemático en el proceso y la necesidad de adelantarse a las acciones del contrario. De esa manera el sentido de la anticipación y la velocidad de reacción compleja, se convierten en componentes ineludibles del proceso de entrenamiento.

Hasta aquí se han fundamentado los referentes del entorno para la selección del contenido de la preparación. Sin embargo, no puede asegurarse que este paso sea suficiente para solucionar las problemáticas surgidas a partir de la nueva reglamentación, porque también ha quedado demostrada la inestabilidad de las características del ejercicio competitivo. Tan importante como revelar sus propiedades es la necesidad de descubrir las regularidades que determinan su evolución. Siendo así, se impone un nuevo componente en la dimensión metodológica de la preparación. Se trata de las condiciones de realización, que se proponen según las tendencias derivadas de los factores que hasta hoy la han condicionado.

Al considerar todos los aspectos antes relacionados, se implementa su aplicación práctica durante el proceso de entrenamiento, donde aparece un nuevo parámetro denominado "aplicación", donde se exponen las tareas y los ejercicios para la preparación del atleta.

De esta manera se logran las tres dimensiones en la selección del contenido del entrenamiento deportivo: a) *procesos psicofisiológicos* involucrados, b) *orientación según tendencias* y c) *aplicación de las tareas*.

Una visión resumida de la fundamentación de selección del contenido a partir del entorno, expuesta en esta publicación, se aprecia en la siguiente [tabla](#).

Obtenidos los referentes para la selección del contenido, según las exigencias que se derivan de la caracterización del ejercicio competitivo [Gutiérrez, Sordo, González, Arencibia \(2012\)](#), es oportuno tener en cuenta los resultados del diagnóstico de los judokas objeto de investigación, a fin de garantizar la especificidad de los procedimientos a seguir en la solución de las insuficiencias detectadas. Es decir, que la metodología propuesta da respuesta a las limitaciones detectadas en el diagnóstico del estado en que se encuentran los judokas objeto de la investigación.

El estudio en cuestión asume presupuestos de clásicos cubanos como [Jiménez, Falero y Becali \(2010\)](#) e internacionales como [Franchinia, Vecchioa, Ferreira-Julio, Matheusd, & Candaub, \(2015\)](#) ) y [FIJ, CSJ \(2016\)](#) que abordan el del

objeto de investigación o temas concomitantes. Por tanto, la originalidad de esta propuesta consiste en la transformación y actualización de los contenidos de la planificación en correspondencia con las nuevas exigencias del proceso de preparación del entrenamiento de Judo.

### Consideraciones de los especialistas sobre la selección del contenido

Después de procesar los fundamentos de la selección del contenido con la objetividad de los seis entrenadores principales del deporte juvenil, licenciados de Cultura Física, más de siete años de experiencias en el deporte y especialistas se demostró que:

El 100% de los entrenadores expresan que la selección del contenido fue realizada con rigurosidad, transparencia y con una nueva visión aparejado a las transformaciones de las competencias. Igualmente la totalidad valora la selección del contenido adecuada ya que actualmente aporta los recursos para planificar con seguridad el proceso de preparación.

También el 100% de los entrenadores comunican que deben actualizarse y adquirir la visión de aprender el cómo seleccionar los recursos ya que constantemente las reglas

**Tabla 1.** Resumen de la fundamentación de selección del contenido a partir del entorno.

PROPIEDADES DEL EJERCICIO COMPETITIVO	DIMENSIONES		
	Procesos psicofisiológicos involucrados	Orientación según tendencia	Aplicación
Naturaleza táctica	Sensación Percepción Representación	Educación del sistema sensorial motor. Percepción de los esfuerzos ajenos. Representación de las relaciones espacio temporales y las formas de ataques y defensas	Ejercicios físicos especiales. Trabajo variado en parejas. Uchi Komi sobre desplazamientos variados.
Efectividad de realización	Pensamiento	Flexibilidad, Estabilidad, Variabilidad Creatividad.	Autocontrol auto estimulación y auto órdenes. Gradación de los enfrentamientos con contrarios de menor, igual o mayor nivel. Modelación de situaciones según tendencias
Solución de situaciones como finalidad	Anticipación Reacción compleja	Adaptación a esfuerzos variables e impredecibles. Representación de acciones en situaciones imprevistas.	Trabajo en pareja con esfuerzos variables. Modelación de situaciones según tendencias

Fuente: Elaborado por los autores.

cambian y cuando suceda las transformaciones deben estar actualizado para que la planificación esté en correspondencia con las nuevas exigencias.

### CONCLUSIONES

Al estudiar previamente los aspectos de los que depende el desempeño táctico de los judocas juveniles con relación a las nuevas exigencias se detectó la inexistencia de metodologías para atender la conducta mecánica ante estímulos diversos, el uso restringido del repertorio técnico individual e incapacidad para solucionar situaciones en el combate

Se determinan los parámetros para la selección del contenido con vistas a la organización y planificación del proceso de preparación de los judocas juveniles para atender a las nuevas exigencias de competencias.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Copello JM. (2003). El entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate. UCCFD. Ciudad Habana.
- Detanico, D., Dalpupo, J., Franchini, E., Fukuda, D. H., & Santos, S. G. d. (2017). Effects of traditional judo training session on *muscle damage symptoms*. J Sports Med Phys Fitness, disponible en J Sports Med Phys Fitness, disponible en <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1023.2587&rep=rep1&type=pdf> recuperado el 14/2/2018
- FIJ, CSJ (2016) Comentarios sobre REGLAS DE ARBITRAJE 2017-2020. Recuperado de <http://www.judoformosa.com.ar/wp-content/uploads/2017/03/1-REGLAS-DE-COMPETENCIA-FIJ-2017-2020.pdf>
- Franchinia, E., Vecchioa, F. B. D., Ferreira-Julio, U., Matheusd, L., & Candaub, R. (2015). *Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program*. Rev Andal Med Deporte, 8, 67-72.
- González J, Copello M y Ucha F (2018) *El desempeño táctico de los judocas juveniles en*

*La Habana*. Acción, Vol. 14, ISSN 1608-3792, <http://accion.uccfd.cu>

Gutiérrez Y. Sordo Carlos, González J, Arencibia C. (2012) *Selección de indicadores que permiten la caracterización de la actividad competitiva del judo*. En *EFDeportes .com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, N° 175, Diciembre de 2012 recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd175/indicadores-de-la-actividad-competitiva-del-judo.htm>

Jiménez JS, Falero, R y Becali, A (2010) Programa de preparación del deportista. Instituto Superior de Cultura Física. La Habana.

Mala, L., Maly, T., & Zahalka, F. (2016). *Influence of maximal anaerobic performance on body posture stability in elite senior and junior male judo athletes*. Arch Budo, 12, 117-124.

Matveev, L. (1997). Fundamentos del entrenamiento deportivo. / Editorial Raduga.

Sánchez, A. M. y González, G. M. (1998). Psicología general y desarrollo. La Habana: Editorial Deportiva.

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)