

Ciudad de Panamá, Panamá
29 al 31 de mayo de 2019

CIE
2019

ACTAS
Proceedings

I Congreso de
Creatividad e Innovación
en Educación

MODALIDAD ORAL

**ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA APLICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO INTEGRADO DE LOS JUDOCAS UNIVERSITARIOS**

¹Leandro Ruiz Labranderas de Armas, ²Reynaldo Juan Estrada Cingualbres,
³Rafael Lorenzo Martín

¹Universidad de Holguín, Departamento de Educación Física y Deportes, ²Universidad
de Holguín, Centro de Estudio AFICOM, ³Universidad de Holguín, Dirección de
Ciencia Tecnología e Innovación

www.cie-unicyt.org

ISBN 978-9962-5599-4-8



9 789962 559948



ISBN: 978-9962-5599-4-8

Edita Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología (UNICyT)

Coordinación editorial: Aura L. López de Ramos, Mónica Gamboa y Amir Filós

Año de edición: 2019

Presidente del Comité Estratégico Asesor

Rector William Núñez Alarcón – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Coordinadora del Comité Organizador

Aura L. López de Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Ilustración:

Mónica Gamboa – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

El I Congreso de Creatividad e Innovación en Educación (CIE-2019) se organizó juntamente con la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología, Universidad del Caribe, Universidad Euroamericana, Universidad Nuestra Señora del Carmen, Universidad Cristiana de Panamá, Quality Leadership University, Universidad Americana, Universidad Latina de Panamá, Universidad del Istmo e ISAE Universidad. Este Congreso se celebró del 29 al 31 de mayo de 2019 en el Wyndham Panama Albrook Mall, en la Ciudad de Panamá, Panamá, y fue cofinanciado por la SENACYT.

Los trabajos se presentaron en formato de resumen en extenso y fueron arbitrados simple ciego por dos miembros de la Comisión Técnico- Científica resultando seleccionados el 82% de ellos.

www.cie-unicyt.org

Miembros del Comité Estratégico Asesor

Rector William Núñez Alarcón – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Rectora Xiomara de Arrocha - ISAE Universidad

Rectora Liliana Piñero - Universidad Euroamericana

Rector Oscar León - Quality Leadership University

Rectora Verónica Arce de Barrios - Universidad Americana

Rectora Mirna de Crespo - Universidad Latina de Panamá

Rectora Adriana Angarita - Universidad del Istmo

Rectora Prudencia R. de Delgado - Universidad Cristiana de Panamá

Rector William Rodríguez García - Universidad del Caribe

Rector Vicente Amable Moreno - Universidad Nuestra Señora del Carmen

Miembros del Comité Organizador

Aura L. López de Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Ulina Mapp - ISAE Universidad

Liliana Piñero - Universidad Euroamericana

Ricardo Acosta - Quality Leadership University

Alba Mata - Universidad Americana

Gianna Frassati - Universidad Latina de Panamá

Dania Batista - Universidad del Istmo

Leydis Lezama - Universidad Cristiana de Panamá

Jaime Estrella - Universidad del Caribe

Ernesto Angulo - Universidad Nuestra Señora del Carmen

Mónica Gamboa - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Amir Filós - Profesional independiente

Miembros de la Comisión Técnico-Científica

Cecilia Osuna - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Concepción Velez - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Erick Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Carlos Yabichella - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Mariana León - Quality Leadership University

Andrea Miranda - Quality Leadership University

Sorayda Rincón - Universidad del Arte GANEXA

Norbis Mujica - Universidad Euroamericana

Elizabeth De Freitas - ISAE Universidad

Sebastián Reyes - ISAE Universidad

Zoleida Liendo - Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología

Ivonne C. Harvey López - Sistema de las Naciones Unidas-UNOPS|Perú

Luis Luis - Universidad Americana

Yelitza Campos - Universidad Americana

Elsa de Tirado - Universidad Latina de Panamá

Maricarmen Soto - Universidad Latina de Panamá/Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

CIE-2019-R031

**ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA APLICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO INTEGRADO DE LOS JUDOCAS UNIVERSITARIOS**

**¹Leandro Ruiz Labranderas de Armas, ²Reynaldo Juan Estrada Cingualbres,
³Rafael Lorenzo Martín**

¹Universidad de Holguín, Departamento de Educación Física y Deportes, correo electrónico: lruiz@uho.edu.cu, ²Universidad de Holguín, Centro de Estudio AFICOM, correo electrónico: rentradac@uho.edu.cu, ³Universidad de Holguín, Dirección de Ciencia Tecnología e Innovación, correo electrónico: rlorenzo@uho.edu.cu

La investigación realizada transitó por una vereda de interrogantes que condujo a la elaboración de una Alternativa metodológica, el judo cubano es uno de los deportes más laureados en las arenas nacionales e internacionales, en eventos universitarios, la Universidad de Holguín (UHo) cantera inagotable de judocas con un alto desarrollo físico y gran arsenal técnico. En la última década los resultados no alcanzaron las expectativas esperadas. Por esta razón se modificó el sistema de preparación, con el objetivo de elaborar una Alternativa metodológica idónea para integrar las direcciones de trabajo en la unidad de entrenamiento para los judocas universitarios, el entrenamiento contemporáneo demanda una similitud entre los entrenamientos y la competición, dispuesto a integrar en una sesión las direcciones físicas, técnicas, tácticas, teóricas y psicológicas, con sus respectivas sub-direcciones teniendo como referencia los volúmenes e intensidad de trabajo. En la investigación realizada se pudo apreciar una economía y mejor uso del tiempo de preparación, sistematicidad en los entrenamientos, más relación entre la competición y las sesiones de trabajo, menos agotamiento y monotonía del recurso humano ante el cumplimiento de los entrenamientos, la optimización de los entrenamientos permitió una mejor disposición psicológica ante el mismo, la corrección de insuficiencias que limitaban el resultado deportivo a través de acciones similares a la competición permitió un trabajo más sólido sobre la base de lo físico, técnico, táctico psicológico y teórico, además fortaleció las acciones motrices, logró una equivalencia entre el minuto inicial de combate y el final, familiarizó la competición con el entrenamiento y logró una similitud entre las direcciones (técnico, táctica, física, psicológica y teórica), lo cual permitió mejorar los resultados en la universiada nacional. El entrenador como pedagogo debe ser facilitador de su formación y desarrollo, a fin de lograr que los judocas mejoren su condición física, técnica, táctica, teórica y psicológica, pilares esenciales en su preparación deportiva, además de lograr la dinámica participativa y creativa, tanto entre los estudiantes-atletas, profesores-entrenadores, como en el grupo de cada uno de ellos, debe prevalecer el carácter dialógico, orientado hacia la educación, auto educación y desarrollo de la conciencia y personalidad de los participantes. Sobre la base de los elementos teóricos metodológicos

concebidos para la preparación de los judocas se estructuró la Alternativa metodológica, en la cual se referenciaron los criterios de Meinel (1979) plantea que; requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del deportista, donde la dificultad del ejercicio no sea demasiado elevada. Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que una facilite el desarrollo de la otra, por otra parte, Teodurescu (1991), Seirul-lo (1993); se refiere a la combinación de los distintos elementos que influyen en la mejora del rendimiento deportivo. Se basa en la habilidad técnica – táctica del deportista y sus cualidades físicas y psicológicas se expresan íntimamente unidas y relacionadas, en cuanto a que cada una representa el soporte de la otra, Sonnenschein (1991); Eberspacher (1995); las acciones técnico- tácticas se basan en las habilidades cognitivas del deportista. Como lo son, el desarrollo de la percepción, el almacenamiento de información, la forma de pensar y la toma de decisiones, los análisis de planes de entrenamiento y programas surgidos en Cuba desde 1977, subsistemas en 1984, programas de preparación del deportista en 1991, las actualizaciones de 1996, 2007 y esta última que abarca el ciclo Olímpico 2017-2020. Estos elementos sustentados de los criterios de Sierra (1999), Daudinot (2003), de Armas (2003), Addine (2004), Rodríguez y Arteaga (2005) y otros, explican que la Alternativa metodológica constituye una opción teórico-metodológica que puede ser elegida por el maestro investigador, encaminada a solucionar un problema que se presenta en la práctica pedagógica. En la primera etapa; se aplican las pruebas para analizar el estado psicológico, este responderá a la motivación, la voluntad y toma de decisiones. Para asentar la base de la preparación en los procesos iniciales de formación, se utilizarán ejercicios especiales del judo, se realizará el trabajo psicológico desde lo técnico y físico, en las pruebas técnicas se evaluará el tokui-waza con desplazamiento hacia todas las direcciones, se realizarán combinaciones que deben iniciar por O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, O-soto-gari, Sasae-tsurikomi-ashi y concluirán con la ejecución del tokui-waza, se toman estas técnicas de referencia ya que rompe el ángulo de ataque del oponente. El entrenador debe registrar las deficiencias encontradas en el plan individual. Las técnicas auxiliares y el tokui-waza la analizarán judoca-entrenador, las mismas deben responder a las características del judoca estatura, división de peso, gusto preferencia de misma y nivel de ejecución. Las acciones motrices que se realizan en esta etapa son de carácter dirigido por el entrenador. Los test físicos carrera de 50m, 1500m, fuerza acostado, media cuclilla, paralelas, barra fija, proyecciones por tiempo, el mismo debe ser similar al tiempo de combate, se deben medir las acciones cada 1 minuto, proyectando con el tokui-waza coordinación, acción que ejerce el desgaste físico sobre el elemento técnico en el tiempo real del combate. Se emplearán preguntas escritas, orales que abarquen todo lo relacionado con el judo, reglamento, área de competición, sistema de competición, entre otros. Deben aplicarse tareas donde se estimule el nivel cognitivo, situaciones reales de combate que permita describir la acción a realizar ante el oponente cómo, dónde, en qué momento, con qué y otros. Debe existir una representación mental de acciones motrices determinadas es parte del trabajo táctico y psicológico, un razonamiento lógico que estimula el nivel cognitivo, el cual tiene como antecedente el trabajo teórico realizado anteriormente. Segunda etapa; los elementos técnicos del tashi-

waza deben responder al autocontrol y la concentración, durante la acción es importante analizar la efectividad de las acciones, el sujeto está expuesto al agotamiento, se iniciará con los randoris, se atacará por ambos hemisferios, solo el tokui-waza como técnica final de la acción motora, se controlará a uno y dos kumi, el tiempo de trabajo se realizará basado en el real combate, pero cambiando de oponente cada un minuto, lo que responderá a un razonamiento lógico y ordenado capaz de tomar una decisión en menos de un minuto lo que representa el 25% del tiempo real del combate. Es imprescindible declarar que durante todo el proceso se pone de manifiesto la preparación psicológica. La aplicación de los métodos histórico-lógicos, análisis documental, observación, encuestas, entrevistas, pre-experimento, estadística descriptiva inferencial (cálculo porcentual), se utilizaron para elaborar la Alternativa metodológica, la aplicación de la variante de entrenamiento aplicada a los ochos judocas universitarios reveló incremento en la efectividad de las acciones motrices, tokui-waza, de 9 acciones que se realizaban antes de la aplicación de la Alternativa metodológica, 4 eran efectivas lo que representa un 44.44%, después de su aplicación se realizaban 7 acciones y 4 lograban el marcaje lo que representa el 57.14% de efectividad. En las acciones combinadas se logró incrementar tres acciones tácticas para un total de 8 contra-ataques y 5 efectivas lo que representa un 62.5% de efectividad. Los judocas lograron una equivalencia entre el primer minuto de combate y el último. Esto permitió que, de 34 combates, 19 llegaran al total del tiempo reglamentado y 4 se definieran en regla de oro, lo que representa 67.64%. De un total de 34 combates se obtuvo la victoria en 27 lo que representa el 79.41%. El nivel cognitivo de los judocas permitió llevar los hilos de los combates, anteponerse a situaciones adversa ante el oponente, tomar decisiones determinantes durante el combate. Se realizaron 9 acciones técnicas, lo que representa el 2.25 acciones por minutos; 9 acciones tácticas lo que 2.25 del tiempo total de combate; las 18 acciones que se realizaron representan 4.50 acciones por minutos. Los entrenadores caracterizan la Alternativa metodológica como un instrumento novedoso para el logro de resultados superiores. Además, llevar la competición a los entrenamientos es la forma más adecuada de conocer el estado competitivo y cómo reaccionan ante la misma. Se reconoce la utilidad en los conceptos y definiciones que aparecen en la Alternativa metodológica, teniendo en cuenta su objetividad y carácter práctico, que reflejan la aceptación, validez y reconocimiento inicial de nuestra Alternativa metodológica. Se considera muy eficiente para el trabajo, demostrada en su aceptación por los entrenadores. La concepción teórica sobre la que se sustenta la Alternativa metodológica elaborada para la aplicación del entrenamiento integrado ofrece las orientaciones pertinentes para la fundamentación y aplicación práctica - metodológica del proyecto. La valoración de la respuesta con relación al estado físico de los atletas y a su posible efecto al someterlos a un entrenamiento integrado, ofrece una aceptable valoración por parte de los entrenadores, destacando la posibilidad de mejorar el rendimiento en esta importante dirección de trabajo.

Palabras clave: Entrenamiento, alternativa, metodológica, integrado, universitarios.