

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Judo,” Versión Metodológica “(Libro)

AUTOR: Lic, Prof Titular y Consultante: Mario Ramón García Hernández.

SINTESIS CURRICULAR

Mario Ramón García Hernández. Nacido en, Puerto Esperanza, Pinar del Río, 1948). 5º Dan en Judo y Profesor Titular de la F.C.F. “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río. Durante 38 años, ha transitado por todos los peldaños, como profesor-entrenador en el I.S.C.F. “Manuel Fajardo”.En un colectivo de autores, elaboró *Manuales de Educación Física e Indicaciones metodológicas de Educación Física*1975-1977. También el libro, “Judo Versión, Metodológica” 2008. Colaborador internacionalista, en Guyana, y Venezuela1976 y 2008. Actualmente labora como profesor en: Facultad De Cultura Física” “Nancy Uranga Romagoza”.En Pinar del Río.

Dirección Particular: Calle Isabel Rubio # 312. Guane .Pinar del Río. Cuba.

e mail: ramongarcia59@fcf.pinar.cu

RESUMEN

El libro, Judo, versión metodológica, es el resultado de trabajos investigativos, experimentos y vivencias del autor, quien ha trabajado durante 38 años en el entrenamiento de atletas y formación de especialistas en la rama del deporte, necesario el documento, por no existir otro, de corte similar, que ayude a los entrenadores metodológicamente, pues todos los que tienen a su alcance, reflejan la técnica, y con pobreza en los aspectos metodológicos.

Demostramos de forma objetiva y precisa, parte de la Teoría y Metodología de la enseñanza del judo, con un carácter científico pedagógico y sostenible. Para quien

se dedique a la tarea de la enseñanza de este arte marcial en cualquier nivel, haciéndosele necesario el conocimiento abordado en este libro, de manera que pueda integrarlo con la técnica tratada, por infinidad de autores, en otros libros a nuestro alcance.

El carácter metodológico de esta obra, ofrece a los profesores, instructores, entrenadores, alumnos y a todo el que de una forma u otra se relacione con la enseñanza o entrenamiento del Judo, un material muy importante, donde, por capítulos, se hace un estudio multifacético, de cada uno de los aspectos necesarios que nos auxilien en el momento del entrenamiento o enseñanza de los futuros judocas o técnicos de esta disciplina deportiva.

INTRODUCCIÓN

Este es producto de investigaciones que fueron realizadas durante años, en los múltiples peldaños de la formación de un judoca hacia el alto rendimiento. El autor las desarrolló, en las diversas preparaciones del deportista, dando criterios nuevos, sobre las formaciones física, técnica y teórica y psicológica del atleta, entre otras; de igual modo, reúne las herramientas fundamentales que debe tener un especialista de nuestra rama, para una formación integral del practicante de judo en nuestros días.

Queremos demostrar de forma precisa, gran parte de la Teoría y Metodología de la enseñanza del judo con un carácter científico pedagógico, fundamentado por gran cantidad de autores en cada uno de los aspectos tratados.

Para quien se dedique a la tarea de la enseñanza del judo en cualquier nivel, se le hace necesario, el conocimiento metodológico abordado en este libro, de manera que pueda integrarlo a los aspectos de la técnica, que ha sido tratada por infinidad de autores en otros libros de Judo, desde su surgimiento.

El carácter metodológico de esta obra, ofrece a los profesores, instructores, entrenadores, alumnos y a todo el que de una forma u otra se relaciona con la enseñanza o entrenamiento del judo, un material valioso, donde por capítulos, se hace un estudio multifacético de cada uno de los aspectos necesarios que nos auxilien, en el momento del entrenamiento o enseñanza de los futuros judocas o

técnicos, de manera que pueda usarlo parcialmente o por capítulos, sin dejar de pensar que la integración, que nos ayudará a tener una idea más compacta y precisa, para la formación de un especialista en el deporte en cualquier lugar o nivel que nos encontremos.

DESARROLLO

PRINCIPALES ASPECTOS ABORDADOS POR EL DOCUMENTO, CON ALGUNAS DESCRIPCIONES, DE LA FORMA EN QUE FUERON ABORDADOS LOS CONTENIDOS.

Historia del judo.

Tratada por primera vez en un documento, que incluye los conocimientos y cultura de los estudiantes, atletas o entrenadores adquiridos en otras ciencias, elimina el culto a la personalidad reflejada en textos foráneos, se tiene en cuenta, la integración de otras ciencias aplicadas al deporte tales como, la Pedagogía, biomecánica, Fisiología etc. con un análisis de carácter concreto y objetivo, por los que atravesó el Judo, en su desarrollo desde su surgimiento hasta nuestros días, dando carácter científico a los métodos de reanimación o KUATSU, usados históricamente con un carácter empírico e imitativo en este deporte oriundo del Japón.

CAPITULO II El judo y sus componentes principales, -elementos básicos y metodología de la enseñanza de las técnicas.

En este capítulo, se pone de manifiesto, la integración de conocimientos como algo novedoso en el Judo moderno, ciencias aplicadas al deporte que le dan al que aprende, un alto nivel de interpretación con herramientas y tecnologías de punta, pero además se le adiciona, el carácter metodológico de la obra, que sería utilizado por el lector, en la enseñanza de estos elementos con carácter sostenible, buscando la economía del aprendizaje, donde se apliquen estas técnicas a favor del conocimiento, superior y activa, pasando el educando a ser,

el protagonista de las acciones como lo amerita este deporte de enfrentamiento cuerpo a cuerpo ,que es quien tiene la tarea de resolver tareas ,durante el enfrentamiento cuerpo a cuerpo,

Capitulo III. La preparación técnica del judoca.

Se aplican los aspectos de carácter multifacéticos, usándose la pedagogía integrada a la psicología, Fisiología, Biomecánica, etc, las caracterizaciones de los grupos etarios en cada peldaño de la enseñanza de la técnica, así como la metodología y la corrección de errores entre otros, para la instrucción y educación del deporte en las masas de practicantes, brindando también un estudio de las técnicas por grupos afines, buscando la economía del aprendizaje de los sujetos con carácter sostenible.

Capitulo IV. Judo al Ne Waza (judo al suelo)

Aquí se ponen de manifiesto como en el resto de los capítulos, las principales dificultades que se usan de forma errónea en la integración del judo como disciplina deportiva, así como el desarrollo de las fuerzas específicas y especiales para la integración, de esta parte del deporte con el Judo de pie con el judo al suelo, identificando, los principales esfuerzos a desarrollar por el deportista entrenador o profesor, en esta parte importante del Judo.

Capitulo V Las combinaciones.

Se recogen una serie de elementos y aspectos, que ayudan en la enseñanza, a utilizar métodos que no sean empíricos, contando el lector con herramientas que harán que el proceso, sea mas económico, objetivo y eficaz, que hasta entonces el entrenador profesor, tenía que improvisar, sin sostenes científicos, basados en la mayoría de las ocasiones, en textos foráneos, sin adecuada correspondencia concreta a nuestro medio de enseñanza y a las necesidades del judoca. Sólo se cuenta con el libro o programa de preparación del deportista editado hace muchos años.

Capítulo VI .Formas de evaluar el rendimiento en los judocas.

Se abordan de forma metodológica y asequible, formas de evaluar el rendimiento en los atletas de judo, con una correspondencia total con los acentos del judo y las direcciones de trabajo, de manera que exista una correspondencia, entre las formas de evaluar, el rendimiento y los resultados físicos y deportivos, que debe rendir cuentas el deportista en esta disciplina de combate,

Capítulo VII. Tokui Waza (Técnica favorita)

El tokui waza, técnica favorita, constituye importancia capital para el judoca, esta, el arma fundamental para el logro de la lucha deportiva y en este deporte, la carencia de un documento guía para la base u otra instancia, hace el proceso engorroso y empírico, con carácter imitativo, o, ideas, criterios y concepciones que tiene el entrenador, basados en lo que el recibió cuando era atleta. Con este capítulo se integra y diversifica, la concepción amplia de las regularidades de esta arma fundamental del judoca , con argumentos sólidos, salidos de la investigación en edades de diferentes grupos etarios, considerando concepciones mas universales e integrales .Constituyendo este, un aporte al desarrollo del judo ,fundamentalmente en la base, donde todos los documentos, se refieren a la técnica y cuando se menciona el tokui waza, se refieren a su técnica favorita se hace desde el punto de vista personal ,por ejemplo de grandes atletas japoneses escriben de su técnica “Mi técnica favorita” o en el programa de preparación del deportista ,para el alto rendimiento donde se reflejan aspectos mas generales para este nivel de enseñanza.

Capítulo VIII La preparación física de los judocas.

Referido a la preparación física del judoca ,aborda por primera vez ,las principales líneas a tener en cuenta ,cuando hablamos de la preparación del judoca ,manifestando de manera clara y explicita y basado en experimentos y observaciones en el judo, que la fuerza del judoca, no se desarrolla igual a la de otro deportista que no sea semejante o de combate ,poniéndose de manifiesto los esfuerzos de tracción y la isometría al suelo y en los agarres cuando se compite.

reflejando de forma categórica, que cuando se entrenan los grandes esfuerzos, no se logra en los finales de la preparación, el acercamiento al modelaje competitivo, basado en los aspectos enumerados con anterioridad y los acentos ,tales como ,la fuerza explosiva ,la rápida, la resistencia a la fuerza ,etc .El capítulo, compila diferentes autores y herramientas, que pueden ser usadas por los entrenadores, para el desarrollo de estas capacidades, las que consideramos, reinas de la motricidad en el judoca, de ellas dependen, el desarrollo del resto y la consolidación técnica de los atletas, sin esto, en nuestros días, es imposible el alcance de logros superiores, en cualquier parte del planeta que nos encontremos.

Capítulo IX La táctica en judocas.

Lo tratado en este documento, contiene consideraciones de aspectos abordados por disímiles autores en otras disciplinas, pero con la particularidad ,de estar basadas, en investigaciones y referencias de expertos del judo, que refieren especificidades de este , sus atletas y el profesor o entrenador, en sus manos tendrá, referencias significativas en cada una de estas concepciones y partes de la preparación táctica, y el proceso de entrenamiento haciéndosele mas asequible ,ameno y objetivo, evitando los gastos innecesarios de energías ,durante el proceso de enseñanza aprendizaje, podrá por lo menos partir, de definiciones y conceptos recopilados o adquiridos de nuestra práctica rutinaria y experiencia en la vida como profesional de esta disciplina de combate.

Capítulo X La preparación psicológica y teórica del judoca.

Concebida esta, como en ningún otro documento que esté a nuestro alcance ,con diagnósticos y experimentaciones, logradas durante años, en la práctica ,que es el criterio que valora la verdad ,auxiliado por especialistas en psicología deportiva y clínicos de la rama , todo que no la consideramos definitiva y absoluta ,pero son los primeros pasos, que colocamos en manos de los entrenadores ,para ser interiorizadas por ellos ,de manera que pueda ser mejorada con criterios nuevos e enriquecedores ,para el futuro de nuestra disciplina deportiva.

Capitulo XI Los enfrentamientos en judo.

Posee herramientas y acciones, para desarrollar los enfrentamientos de los judocas, pero lo novedoso, está relacionado, con los aspectos metodológicos, que en la actualidad no existen documentos que podamos contar con ellos, fundamentalmente en la base, para la realización de un trabajo que nos encamine, a establecer parámetros organizados en el proceso de enfrentamientos,

Capitulo XIV Reglas y arbitraje y organización de competencias.

Las reglas y arbitraje, también encierran los aspectos de carácter metodológico, para ayudar al entrenador y al proceso a evitar las improvisaciones y colaborar al máximo, con la preparación teórica de los atletas y educandos en el caso que nos refiramos a estudiantes de cultura física y deportes,

Capitulo XV El entrenamiento deportivo en el deporte del judo.

Capitulo del documento, que evita las reiteraciones y coincidencias de entrenamiento con otras disciplinas deportivas, pues el judo, posee sus particularidades intrínsecas, enumerando los grupos etarios, así como las herramientas, que pueden ser utilizadas en las distintas preparaciones del deportista en judo en diferentes niveles y su trayectoria hacia el alto rendimiento.

CONCLUSIONES.

- ✚ Se confecciona el libro “Judo, versión metodológica” con los 15 capítulos, los cuales constituyen un aporte por el enfoque metodológico que posee.
- ✚ Se aplica de forma paulatina en diferentes peldaños o niveles de enseñanza, a nivel de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
- ✚ Nivel provincial en todos los centros de alto rendimiento y de la base.
- ✚ El reconocimiento de la obra, fue aprobada para su aplicación nacional en la universalización del país , realizándose una tirada de 10000 ejemplares.
- ✚ Hasta la fecha desde 1997-2009 ,posee un alto nivel de reconocimiento por los especialistas en diferentes niveles,

BIBLIOGRAFÍA

1. Dick, Frank. La evolución y selección de los jóvenes. Tack and FED Jounil, Canadá. 2,4-80 p 10-14.
2. Dzhangarov, TT. Psicología en la Educación Física y el Deporte TT.- Dzhangarov ATS Técnica 1990.-177.
3. Forteza de la R.A. Entrenamiento Deportivo. Alta Metodología, Carga, Estructura y Planificación. I SCF.C.Habana, 1977-p.123.
4. García Hernández, R. Judo Versión. Metodología. Pinar del Río. 2006 S-E.p.187
5. -----, Conferencia sobre la selección de talentos .P. del Río. 2005.p28.
6. -----La Técnica, en el entrenamiento del Judo. Conferencia mimeografiada .P. del Río. 2006.p` 28.
7. -----Investigaciones sobre las preparaciones del deportista .P. del Río .desde 1980 hasta 2008.
8. Análisis de la selección y formación deportiva de los educandos en el área deportiva de la provincia de Pinar del Río, en los deportes: Natación, Pesca, Atletismo, Gimnasia Rítmica, Polo Acuático, Judo. M. Ramón. García H .Al trabajo investigativo I.S.C.F. (PR) 1998.
9. Conferencia de judo (1) Ramón García Pinar del Río Filial ISCF 2005.-p.27.
10. KUDO KAZUZO. Judo en Acción-KAZUZO KUDO-9 edición. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1987.-p.203.
11. MASUR A. LUCHA. Clásica. Manual Metodología. A. Masur. Ciudad de la Habana. Editorial Científico Técnica. 1985.-p.81.
12. ROSSBERG, RICHARD. Aumento de la efectividad teórica en el judo, mediante la formación del movimiento, práctica de la cultura física. Alemania 34(4) 263-27. 1985.
13. WATANABE, AND. LINDY, ABAKIAN. Los Secretos del Judo. Textos para instructores y estudiantes. Editorial Chales c. Tittle Company. Tokio, Japón. 1997.

14. LOPEZ AY . MORENO, J. Integralidad, Variabilidad y Diversidad en la Educación Física Deportes. Revista Digital. Buenos Aires. 2000.
16. LÓPEZ RODRIGUES, ALEJANDRO. Tendencias Contemporáneas de la Educación Física: Aprendizaje, Diversidad, Integralidad, Evolución Alejandro López, César, México: Cuaderno IMCDE2002.-p.100
17. SINGER, R. El aprendizaje de las acciones motoras en el deporte. Editorial Hispano Europa. Madrid 1986.
18. FAMOSE. J.P. Aprendizaje Moto y dificultad de la tarea .J.P. Famosa Barcelona Editorial Paidotribo 1992.