



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN

MODALIDAD: PRESENCIAL

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de Licenciada En Ciencias de la Educación

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

TEMA:

**“LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS Y SU INCIDENCIA EN LOS
ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO DE LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE
LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
TUNGURAHUA”.**

AUTORA: Lilian Regina Carrera López

TUTOR: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Ambato-Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA

Yo Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con Cl. 1801697796 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **“LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS Y SU INCIDENCIA EN LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO DE LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”** desarrollado por la Egresada Srta. Lilian Carrera, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 01 de Julio 2013

.....
Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta
TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **“LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS Y SU INCIDENCIA EN LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO DE LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

.....
Srta. Lilian Regina Carrera López

CI. 1714366752

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS Y SU INCIDENCIA EN LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO DE LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Srta. Lilian Regina Carrera López

CI. 1714366752

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS Y SU INCIDENCIA EN LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO DE LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**

Presentado por la Srta. Lilian Carrera egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo – Agosto 2003 una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites legales y pertinentes.

La Comisión

Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

PRESIDENTE

Lic.Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

MIEMBRO

Ing.Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres

MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas las personas que supieron poner en mí su confianza y sabiduría para emprender cada uno de mis objetivos dentro de mi vida profesional.

También dedico a mi madre Carmen Amelita López que supo brindarme su amor y comprensión por sobre todas las cosas, para seguir luchando y no desmayar en los senderos difíciles de la vida.

A mis hermanos William, Marco, Viviana y Diana Carrera López quienes son valiosos ejemplos de constancia y superación dentro de mi vida.

A mi hija Odalis Dayana Ruiz Carrera que es la inspiración de cada día para forjarme en la vida profesional y salir adelante a cada paso que cuenta, sobre una vida llena de sorpresas.

Lilian Carrera

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco a Dios por cada día de vida permitiéndome seguir luchando para servir a la sociedad en todo ámbito humanístico y profesional.

Agradezco también a mi madre e hija que entregaron su amor y confianza en mí para seguir escalando los peldaños de la vida, como alcanzar las metas planteadas a lo largo de mi tiempo.

A todos mi maestros que supieron guiarme para la culminación de este trabajo investigativo, que brindaron su apoyo a lo largo de toda la carrera, incentivando en mi ser una profesional dentro de mi carrera establecida.

Lilian Carrera

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la investigación	iii
Cesión de Derechos	iv
Aprobación del Tribunal De Grado.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros	xii
Índice de Gráficos	xiv
Resumen Ejecutivo	xv
Introducción	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.2.1.- Contextualización	3
1.2.2.- Análisis Crítico	6
1.2.3.- Prognosis.....	6
1.2.4.- Formulación del problema.	7
1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes)	7
1.2.6.- Delimitación del problema de investigación	7
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos.....	9
1.4.1.- General	9
1.4.2.- Específicos	10

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación filosófica	11
2.3 Fundamentación legal.....	14
2.4 Categorías fundamentales.	19
2.5 Hipótesis	57
2.6 Señalamiento de variables.....	57

CAPÍTULO III METODOLOGIA

3.1. Enfoque investigativo.	58
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	58
3.3 Nivel o tipo de investigación	59
3.4 Población y muestra	60
3.5 Operacionalización de las variables.....	62
3.6 Técnicas o instrumentos	64
3.7 Plan de recolección de información	65
3.8 Plan de procesamiento de la información	66

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de datos.	67
4.2 Interpretación de resultados	68
4.3 Verificación de la hipótesis	86

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	92
5.2 Recomendaciones	93

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1 Datos informativos.....	94
6.2 Antecedentes de la propuesta.	95
6.3 Justificación.	96
6.4 Objetivos	98
6.5 Análisis de factibilidad	98
6.6 Fundamentación Científica.	101
6.7 Plan de Acción.....	104
6.8 Administración de la propuesta.	154
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.	155

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

1.- Bibliografía.....	156
2.- Anexos.	158
Encuestas dirigida a Padres de familia de los niños judocas	158
Encuestas dirigida a Directivos de la F.D.T.....	161
Fotografías.	164

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y Muestra	60
Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra	61
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente	62
Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente	63
Cuadro N° 5 Recolección de la información	65
Cuadro N° 6 Desplazamientos en la práctica del Judo	68
Cuadro N° 7 El equilibrio	69
Cuadro N° 8 El agarre	70
Cuadro N° 9 La postura	71
Cuadro N° 10 Formación integral del niño	72
Cuadro N° 11 Las manos y los elementos básicos del judo	73
Cuadro N° 12 Elementos básicos del judo y el desarrollo de los movimientos	74
Cuadro N° 13 Los ejercicios de piernas mejora los elementos básicos ..	75
Cuadro N° 14 La ropa un elemento básico del judo	76
Cuadro N° 15 Los desplazamientos	77
Cuadro N° 16 El equilibrio dentro de los ejercicios acrobáticos	78
Cuadro N° 17 El ejercicio de agarre ayuda a la formación del niño en el judo	79
Cuadro N° 18 La postura forma parte de los ejercicios acrobáticos	80
Cuadro N° 19 La formación del niño se debe a la práctica del judo	81
Cuadro N° 20 las manos forman parte de los elementos del judo	82
Cuadro N° 21 Los elementos básicos mejora la práctica del niño.	83
Cuadro N° 22 Los movimientos de piernas mejora la práctica del judo. ...	84
Cuadro N° 23 La ropa parte fundamental de la práctica del judo	85
Cuadro N° 24 Frecuencias Observadas	88
Cuadro N° 25 Frecuencias Esperadas	89
Cuadro N° 26 Calculo ji cuadrado	90
Cuadro N° 27 Gastos	101
Cuadro N° 28 Modelo Operativo	152
Cuadro N° 29 Plan de Acción	153

Cuadro N° 30 Administración de la Propuesta	154
Cuadro N° 31 Recursos Humanos	154
Cuadro N° 32 Plan de Monitoreo y Evaluación	155

INDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1 Árbol de problemas	5
Grafico N° 2 Categorías fundamentales	16
Grafico N° 3 Constelación de ideas de la variable independiente.....	17
Grafico N° 4 Constelación de ideas de la variable dependiente	18
Grafico N° 5 Desplazamientos en la práctica del Judo	68
Grafico N° 6 El equilibrio	69
Grafico N° 7 El agarre	70
Grafico N° 8 La postura	71
Grafico N° 9 Formación integral del niño	72
Grafico N° 10 Las manos y los elementos básicos del judo	73
Grafico N° 11 Elementos básicos del judo y el desarrollo de los movimientos .	74
Grafico N° 12 Los ejercicios de piernas mejora los elementos básicos	75
Grafico N° 13 La ropa un elemento básico del judo	76
Grafico N° 14 Los desplazamientos	77
Grafico N° 15 El equilibrio dentro de los ejercicios acrobáticos	78
Grafico N° 16 El ejercicio de agarre ayuda a la formación del niño en el judo ...	79
Grafico N° 17 La postura forma parte de los ejercicios acrobáticos	80
Grafico N° 18 La formación del niño se debe a la práctica del judo	81
Grafico N° 19 las manos forman parte de los elementos del judo	82
Grafico N° 20 Los elementos básicos mejora la práctica del niño.	83
Grafico N° 21 Los movimientos de piernas mejora la práctica del judo. ...	84
Grafico N° 22 La ropa parte fundamental de la práctica del judo.....	85
Grafico N° 23 Representación ji cuadrado	87

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS Y SU INCIDENCIA EN LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO DE LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

AUTORA: Lilian Regina Carrera López

TUTOR: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

RESUMEN

El presente trabajo investigativo está basado en mejorar el nivel de la práctica de iniciación como es la disciplina del Judo en los niños de 7 a 9 años dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T. teniendo como objetivo primordial el de desarrollar los niveles competitivos que puedan ejercer dentro y fuera de la provincia que contribuya también al desarrollo de los elementos básicos del Judo.

Se debe indicar que también la forma básica de empezar la disciplina deportiva en el judo es la ejecución de pequeños movimientos que estén enlazados en los desplazamientos como es gatear, reptar, como también las distintas formas de reacción, equilibrio, la flexibilidad que embarca un sin número de mecanismos que contribuyen a la formación y superación del niño judoca dentro de su disciplina.

Este tema investigativo habla sobre la práctica fundamental que se debe llevar a cabo con los elementos básicos del Judo en si los ejercicios que se debe impartir en la clase como iniciación a la preparación del Judo.

Palabras claves:

Caer, Reptar, Tirar, Empujar, Agarrar, Flexibilidad, Volcar, Reacción, Inmovilizar, Derribar, Equilibrio,

INTRODUCCIÓN

El Judo en los últimos tiempos experimentó cambios significativos en el mundo entero los cuales se evidencian en sus métodos, vías, procedimientos y medios de enseñanza cada vez más sofisticado, con derecho a practicarlo personas de todas las edades y sexo, convirtiéndose en un espectáculo competitivo de gran importancia educativa y se considera el Rey de la formación de valores

Los ejercicios acrobáticos debe ser primordiales dentro de los elementos básicos del judo como iniciación, dentro de esta disciplina debe ser fundamental para la preparación de los niños que están creciendo y fomentándose hacer deportistas, por los que es necesario el trabajo específico que muestre los ejercicios acrobáticos para mejorar, perfeccionar cada una de las técnicas que se deben ejecutar en la disciplina del Judo.

Estos elementos básicos del judo presentan varias capacidades en el que se manifiestan al saltar con un pie lateralmente y hacia atrás, mantener el equilibrio al caminar en una línea recta hacia diferentes direcciones, demostrando buena coordinación, es en el equilibrio donde se manifiesta la mayor dificultad, debido a que una gran parte de los movimientos se realizan sobre una pierna de apoyo, en desplazamiento y con giro simultáneo del cuerpo, por lo que la integridad de desarrollo y conocimiento en los niños se fundamenta en la iniciación de conocer los movimientos que se genera dentro de la práctica del judo como es: Saltar, Caer, Empujar, Equilibrio, Raptar e Inmovilizar.

La tesis consta de seis capítulos importantes la cual se ha desarrollado el estudio detenidamente según la importancia de nuestra tema

investigativo, este se limitó a la investigación dentro de la Escuela de Iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

El capítulo I uno describe el problema del tema a investigar.

El capítulo II describe el denominado Marco teórico.

El capítulo III describe el tipo de metodología que se utilizó en esta tesis producto de nuestra investigación.

El capítulo IV nos explica los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas en la Escuela de Iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

El capítulo V en el que se detalla las conclusiones y recomendaciones que se ha dado por la investigación.

El capítulo VI representa la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS Y SU INCIDENCIA EN LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO DE LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

El Judo es uno de los cuatro estilos principales de lucha deportiva más practicados hoy en día en todo el mundo, junto con la Lucha libre olímpica, el jiu-jitsu brasileño y la lucha rusa o zambo, a los deportistas que realizan la práctica deportiva del judo se las denomina judocas.

El judo se ha convertido en un deporte de combate olímpico y se ha ido especializando en los lanzamientos, las sumisiones, y las estrangulaciones; dejando a un lado los golpes, los desarmes, varias luxaciones articulares y los métodos de reanimación, para hacerse más competitivo en su faceta deportiva.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años y como práctica habitual a cualquier edad con las limitaciones oportunas, ya que permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas

sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, ambidiextrismo, lateralidad, lanzar, halar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etc.) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador de la motricidad e introduciendo la iniciación técnico- táctico deportiva de forma gradual; además de buscar un acondicionamiento físico general, idóneo.

El COI lo considera uno de los deportes más completos y que promueve valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo por mejorar.

Según los archivos históricos de la Federación Ecuatoriana de Judo, este deporte llegó a Ecuador en 1955. Viendo que el judo no se cultivaba en Ecuador, fundó la Escuela “Liga Deportiva Estudiantil”, la misma que no tuvo gran acogida, dado que, en un principio, no hubo mucha gente que comprendiera las técnicas del judo y se sintiera atraído hacia él. Pero su afán no se terminaría con esta primera decepción. En nuestro país el Judo se inicia en una forma burda es decir con conocimientos muy leves, con el pasar del tiempo este deporte se ahí desarrollando y tomando a cogida a nivel nacional, en la actualidad lo practican las 22 provincias el país. Cabe destacar que este mejoramiento se ha producido por el interés del hombre en ser cada día mejor; por tal motivo se debe masificar el deporte y por ende buscar las mejores alternativas de desarrollo como son el trabajo coordinado de los ejercicios acrobáticos en el niño Judoka.

Dentro de la provincia de Tungurahua especialmente en la Federación Deportiva de Tungurahua se debe inculcar de un modo específico hacia la enseñanza de los elementos básicos del judo dejando como iniciación hacia los ejercicios acrobáticos la cual se trata de ir de menos a más fomentando la correcta práctica del judo en los niños de 7 a 9 años que

comienzan como iniciación los fundamentos básicos del Judo como es el de caer, equilibrar, rodar, empujar, y su coordinación con la lateralidad de los movimientos a ejecutarse.

El Judo dentro de la provincia de Tungurahua debe ser un ente primordial hacia la formación integral del niño, como se puede mencionar dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua, la práctica del judo como iniciación debe ser fundamental hacia los principales movimientos que deben existir dentro de esta disciplina como es rodar, caer, controlar el propio equilibrio del cuerpo, empujar, arrastrar, en si es la preparación inicial hacia la formación del deportista la cual debe inculcarse dentro de la F.D.T. mejorando la enseñanza y el aprendizaje de los niños que buscan el mejorar la práctica adecuada del Judo.

1.2.2 Análisis Crítico

ÁRBOL DE PROBLEMAS

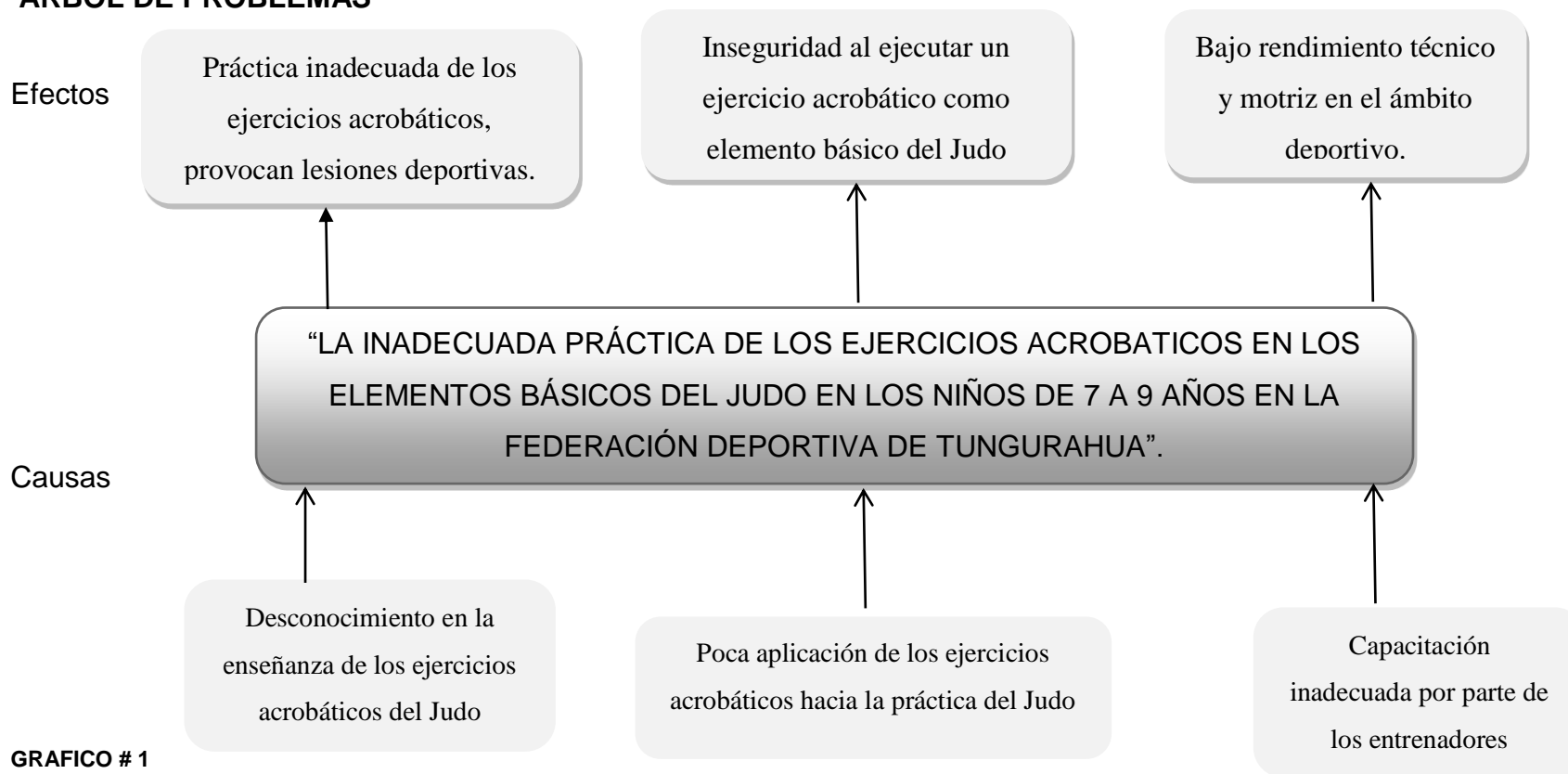


GRAFICO # 1

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

1.2.2 Análisis Crítico

Se puede dar cuenta que el desconocimiento de los ejercicios acrobáticos hacia la enseñanza de los niños deportistas nos puede dar como resultado una práctica inadecuada de estos ejercicios como iniciación hacia la práctica del Judo, en la que si se efectúa una mala práctica sobre estos ejercicios básicos puede también generar lesiones deportivas en la que el niño tendrá desmotivación hacia la práctica del Judo.

Se debe indicar que otra de las causas por la que no se imparte correctamente los elementos básicos de Judo es la poca aplicación de los ejercicios de iniciación hacia la práctica deportiva de esta disciplina dando como efecto inseguridad en los niños al realizar un ejercicio que este llamado como elemento básico del Judo.

De igual manera otra de las causas por las que existe una inadecuada enseñanza en los niños es la poca capacitación que se les da a los entrenadores al impartir la clase siendo ellos los denominados orientadores y educadores de esta disciplina, en la que se da como resultado un bajo rendimiento técnico y desarrollo motriz en el entrenamiento deportivo sobre los ejercicios acrobáticos hacia la práctica deportiva del Judo.

1.2.3 Prognosis

Al no realizar una investigación acorde al desarrollo de los elementos básicos del Judo, los niños que están encaminados hacia la práctica deportiva de esta disciplina como son los ejercicios acrobáticos al no emplearse adecuadamente a la larga traerán complicaciones de aprendizaje que sufrirán los deportistas dejando vacíos dentro de la perfección y técnicas que se emplea en esta actividad.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo los ejercicios acrobáticos inciden dentro de los elementos básicos del Judo en los niños de 7 a 9 años dentro de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua?

1.2.5 Preguntas Directrices - Interrogantes

¿Cuáles son los efectos de una inadecuada enseñanza sobre los ejercicios acrobáticos en los niños de 7 a 9 años en la escuela de iniciación de la F.D.T.?

¿Es responsabilidad de los entrenadores el de orientar, educar y enseñar de la mejor manera los elementos básicos del Judo en los niños de la escuela de iniciación de la F.D.T.?

¿Es importante implementar una propuesta de solución al problema de enfatizar los ejercicios acrobáticos, como elementos básicos del Judo en los niños de la F.D.T.?

1.2.6 Delimitación del Problema

Área: Deportiva

Campo: Educativo, Cultura Física y Recreación

Aspecto: Ejercicios Acrobáticos del Judo “elementos básicos”

Unidades de Observación:

Dirigentes

Entrenadores de la Federación Deportiva de Tungurahua en la disciplina del Judo.

Padres de familia.

Deportistas judocas

Delimitación Espacial: El trabajo de investigación se realizara en la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Delimitación Temporal: La investigación se realizó en el Año Lectivo 2012-2013

1.3. Justificación

La ejecución del presente proyecto de investigación tiene los siguientes justificativos:

Para la ejecución de la presente investigación se considera que el tiempo asignado es suficiente al igual que la disponibilidad de los recursos humanos, materiales y económicos, por lo que se podrá finalizar la misma sin ningún inconveniente.

Es **importante** dar a conocer a los entrenadores y deportistas sobre el correcto aprendizaje de la práctica del Judo en la que se da como enseñanza la iniciación de los ejercicios acrobáticos como muestra de los elementos básicos del Judo hacia la práctica adecuada de esta disciplina.

Este tema de investigación es **original** especialmente para que muchos entrenadores tomen en cuenta que la parte inicial hacia la disciplina del Judo son los ejercicios acrobáticos, la mejor forma de empezar a

solidarizarse con esta actividad deportiva dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Es **útil** la investigación para dar a conocer a las autoridades de la Federación Deportiva de Tungurahua en la que se muestre la utilidad del tema de investigación hacia la práctica del Judo en los niños deportistas.

Este tema de investigación causara un gran **impacto** dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua puesto que ayudara a los niños deportistas a incrementar su potencial y seguir perfeccionando los movimientos técnicos dentro de la práctica del Judo, logrando obtener deportistas competitivos.

Es **factible** puesto que el presente trabajo investigativo, tiene el apoyo Económico, logístico por parte de directivos del comité dentro de la disciplina del Judo de la F.D.T., padres de familia y entrenadores por lo que es realizable el trabajo investigativo.

Los **beneficiarios** sobre este tema de investigación en la cual se enuncia sobre los ejercicios acrobáticos como elementos básicos del Judo, son los niños, los dirigentes de la F.D.T., así como también los entrenadores que son los principales cursores sobre la enseñanza y aprendizaje de los deportistas.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Analizar la incidencia de los ejercicios acrobáticos como elementos básicos de la práctica del Judo en los niños de 7 a 9 años dentro de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.4.2 Específicos

- Identificar los efectos de una inadecuada enseñanza de los ejercicios acrobáticos en los niños de 7 a 9 años de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Determinar las responsabilidades del entrenador como un orientador y educador de sus niños deportistas hacia la práctica del Judo.
- Diseñar una solución al problema de la inadecuada práctica de los ejercicios acrobáticos como elementos básicos del judo en los niños de 7 a 9 años en la Federación Deportiva de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

En la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas de la Educación, Carrera de Cultura Física existe la tesis con el tema: “EL CONOCIMIENTO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL JUDO Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE INTERAPRENDIZAJE, EN LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL COLEGIO COMANDANTE GENERAL ATAHUALPA DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA” del autor Ramiro Rosales en el año 2014, el mismo que concluye lo siguiente:

“Que el interaprendizaje del judo al no ser constante impide que los docentes de Cultura Física no se actualicen con estrategias metodológicas y métodos nuevos, para la enseñanza del judo la misma que es, teórica en base a la presentación de planificaciones, pero la parte práctica es la fundamental para cumplir con dichas planificaciones.”

Se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a buscar una solución para mejorar la enseñanza de los ejercicios acrobáticos como elementos básicos del Judo dentro de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

2.2 Fundamentación Filosófica

El presente trabajo se ubicara en el paradigma naturalista (Crítico-propositivo) porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema el cual indica sobre los elementos básicos del judo como iniciación a la práctica de este deporte lo cual este contexto facilita y proyecta a la investigación a un cambio a nuestra realidad comprendiendo la problemática y guarda coherencia con la enseñanza primordial hacia el deportista.

Crítico porque cuestiona los esquemas moldes de hacer investigación comprometidas con lógicas instrumentales del poder. Propositivo debido a que plantea alternativas de solución construidas en un clima de acorde a las expectativas de superación dentro de la disciplina deportiva que se practica.

La investigación sobre los ejercicios acrobáticos y su incidencia con los elementos básicos del judo, se guiara bajo los siguientes aspectos:

2.3 Fundamentación Axiológica.

La integración de conocimientos que se debe alcanzar representa una de las corrientes más actuales dentro de los elementos básicos del judo como muestra de un orden de entrenamiento que refleja la disciplina y la perseverancia inculcada en retos hacia la integración de conceptos y metodologías, entre las diferentes ciencias implicadas. Para el desarrollo de la investigación, ha sido preciso fundamentarla previamente sobre la base de un estudio. Los ejercicios acrobáticos y su incidencia en los elementos básicos del judo de los niños de 7 a 9 años en la que favorece grandemente a complementar el objetivo que se persigue dentro de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua; por lo que guarda relación con la constancia y el sacrificio de

seguir a secuencia las etapas de un adecuado entrenamiento que persiste para el incremento de sus habilidades en cuestión al deporte y su crecimiento.

2.4 Fundamentación Sociológica.

El problema que se está investigando es una situación real y por ende de la sociedad ecuatoriana donde se encuentran niños que están empezando en un ámbito de preparación deportiva al gusto de su disciplina como en este caso es la práctica del judo en la que se envuelve una gran rama de conocimientos dentro de una sociedad que contempla la vida deportiva desde un punto de vista objetivo.

Esta realidad exige que todos nos involucremos en la búsqueda de soluciones mediante la reflexión profunda y sincera desde un óptimo grupo involucrado, deportistas judocas, padres de familia, entrenadores, y las mismas autoridades de la Federación deportiva de Tungurahua, para poder profundizar y socializar la práctica adecuada del judo.

2.5 Fundamentación Psicopedagógica.

En la tendencia deportiva, la actitud del entrenador hacia el deportista judoca debe ser de una actitud respetuosa en cuanto a los valores éticos como morales y su motivación constante a la superación competitiva del deporte.

Entonces, la etapa del deporte hacia el aprendizaje, es cuando ya el interés se concentra en más puntos que la obtención de la eficiencia en el arte, también en el movimiento estético simple, la coordinación rítmica de los componentes del cuerpo, el equilibrio mental y físico, etc.

Por ello, se forma el pensamiento desde un entrenamiento de iniciación, hacia los niños que empiezan con la formación integral de acuerdo al desarrollo físico y mental siendo su objetivo de todo deportista el obtener grandes resultados en competiciones, se torna indiferente al hecho de resultar vencedor o vencido en competición y considera al oponente como un compañero que coopera en el esfuerzo para la demostración del arte que practican.

La práctica del judo es un deporte en la que el niño debe adaptarse a los diferentes adversarios y situaciones que exige esta actividad, de la misma manera exige que centremos la enseñanza en la búsqueda de estas adaptaciones, explorando las acciones técnico-tácticas con las que se obtiene un mayor rendimiento competitivo.

2.6 Fundamentación Legal

REGLAMENTO GENERAL

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas

SECCIÓN 2

DE FUERZA TÉCNICA

Artículo 4. De la fuerza técnica.- Se considera fuerza técnica a las y los entrenadores y su equipo de apoyo encargados de la formación integral del Deportista.

Artículo 5.- De los derechos de las y los integrantes de la fuerza técnica.- Son derechos de las y los integrantes de la fuerza técnica:

- a. Acceder a capacitación permanente dentro de su área.

2.7 Categorías Fundamentales

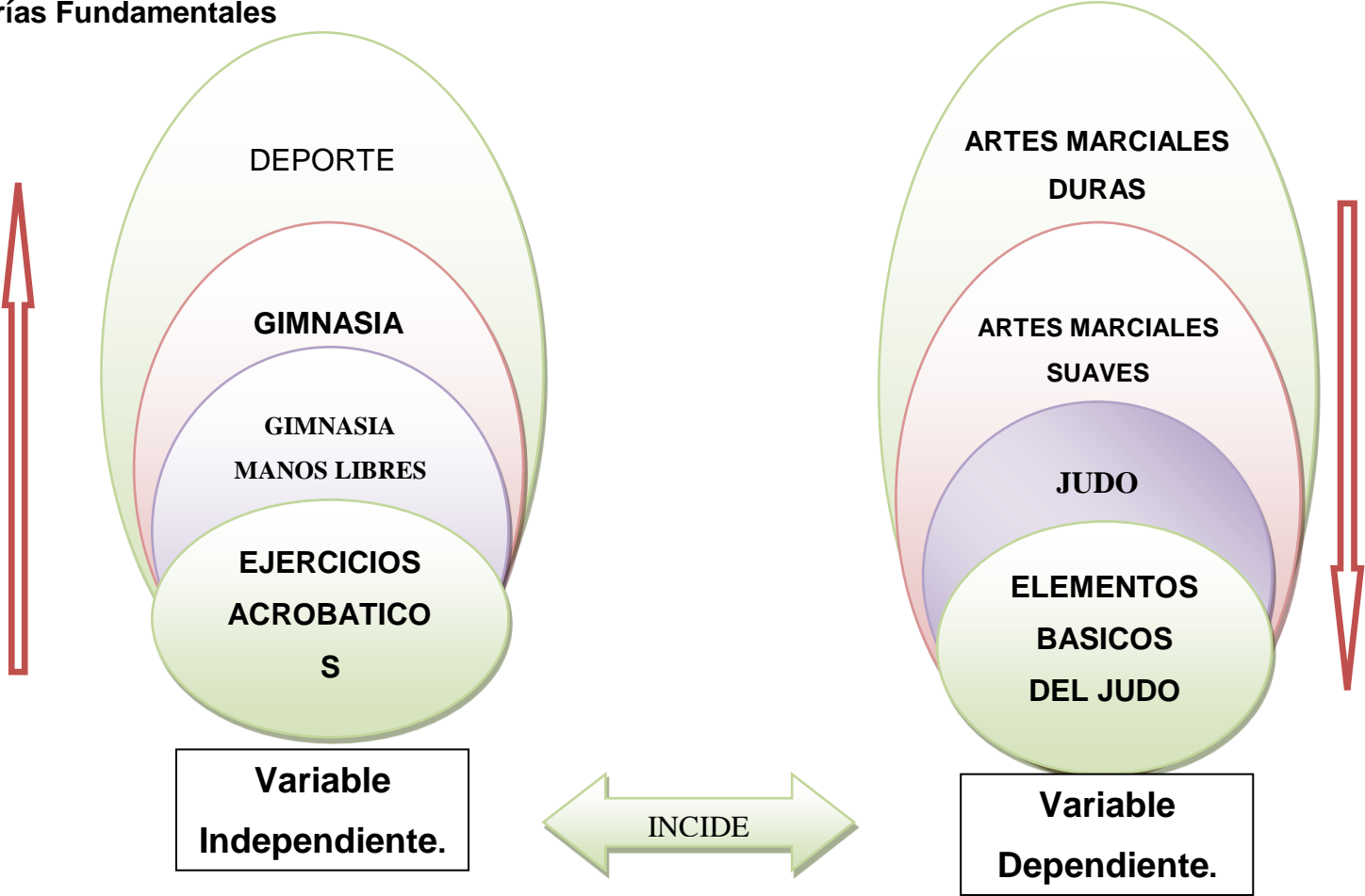


GRAFICO # 2
Elaborado por Lilian Carrera

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:

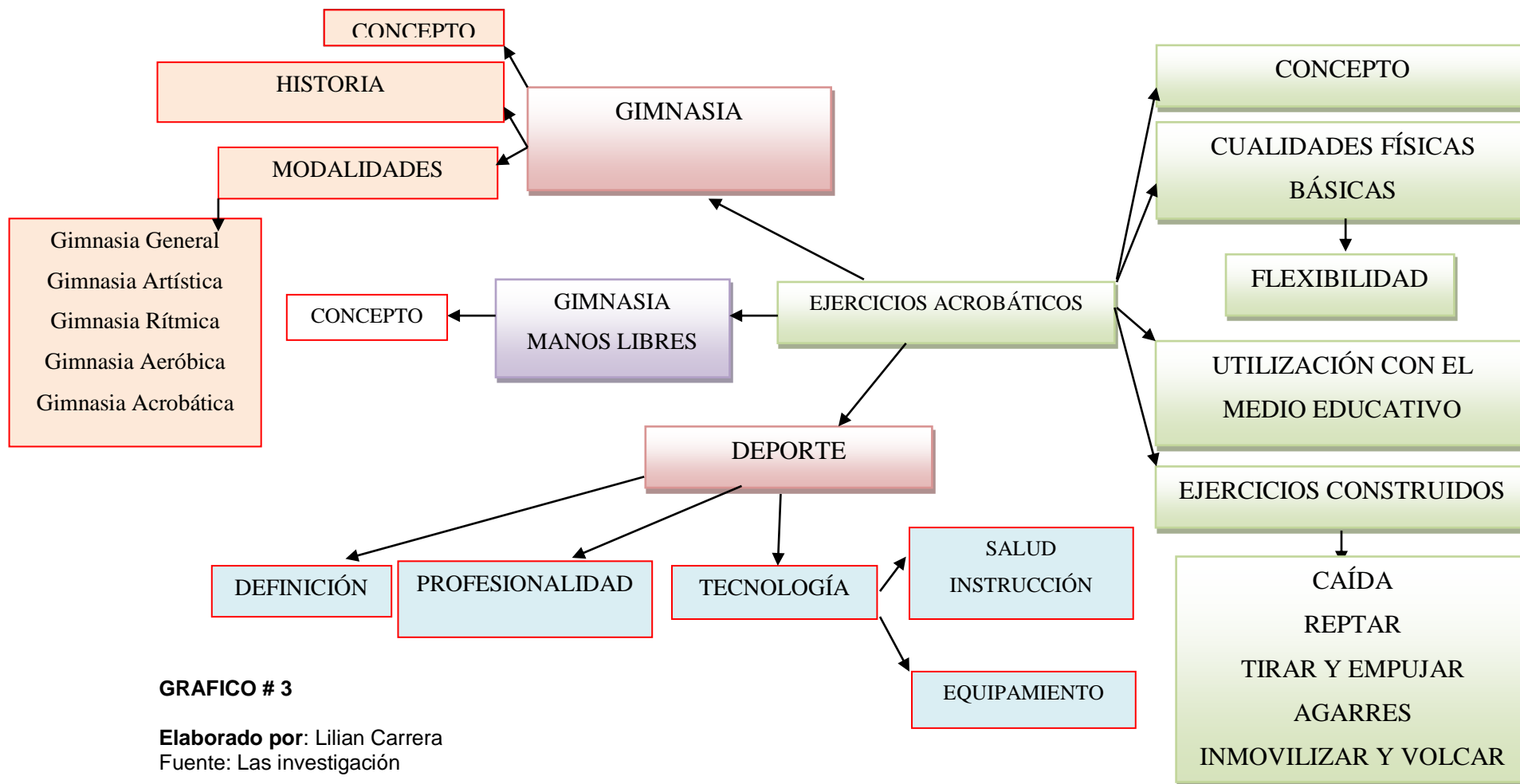


GRAFICO # 3

Elaborado por: Lilian Carrera
Fuente: Las investigación

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

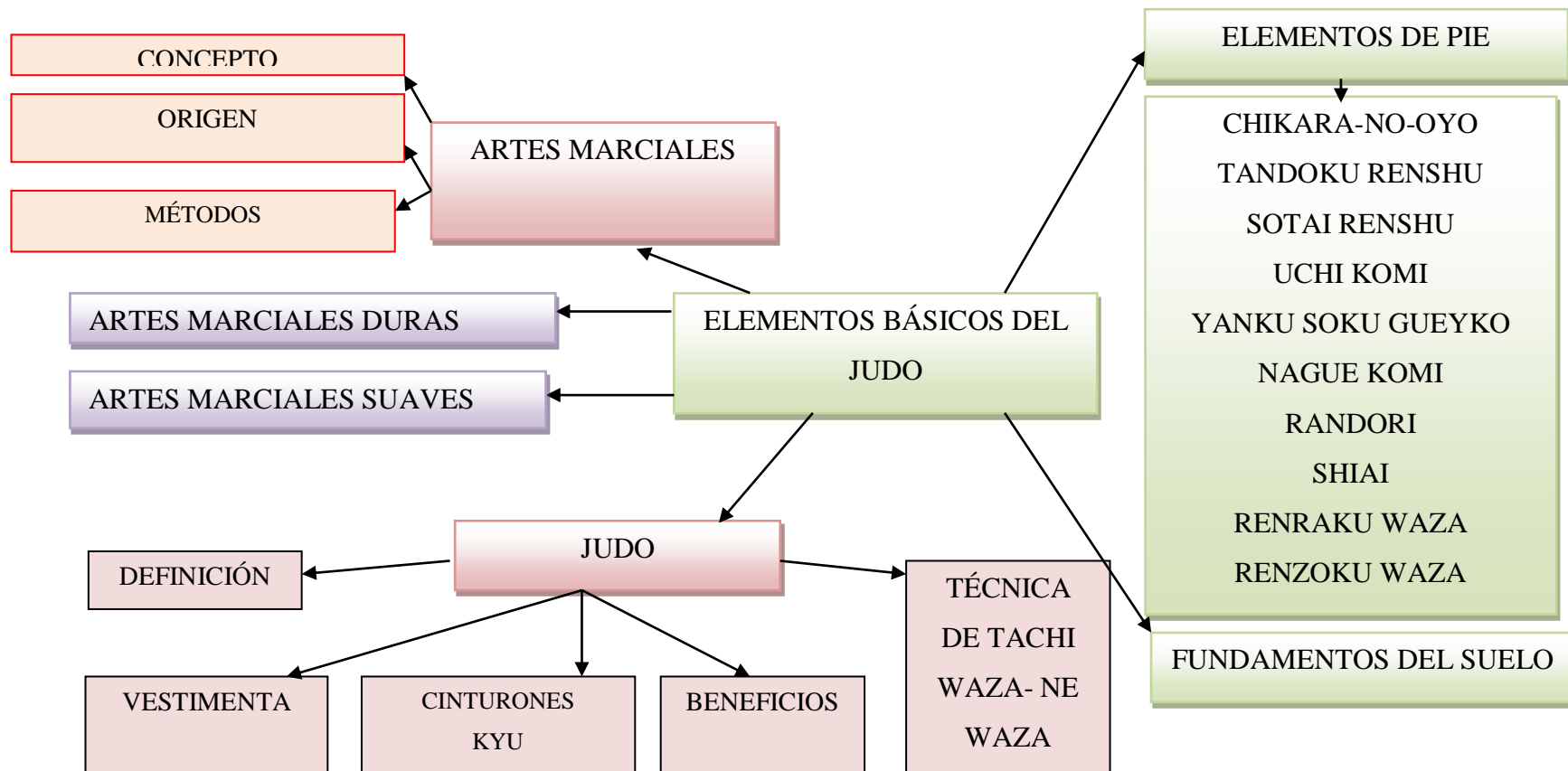


GRAFICO # 4
 Elaborado por: Lilian Carrera
 Fuente: Las investigación

2.8. Categorías Fundamentales

2.8.1. Conceptualización de la Variable Independiente

Ejercicios Acrobáticos

Concepto

Es el proceso enseñanza-aprendizaje de una serie de técnicas que se basan en una secuencia de movimientos dinámicos y posiciones estáticas.

La esencia de la gimnasia es la agilidad, la altura, la medida del tiempo, la audacia, la capacidad de actuar como resorte, así como un valioso medio de perfeccionamiento de habilidades físicas, la secuencia de estos movimientos requieren de: fuerza, resistencia, flexibilidad, destreza, equilibrio, ritmo y una buena coordinación motriz.

Esta disciplina, por tener una gran cantidad de componente se divide en

Cualidades físicas básicas: la flexibilidad

La **flexibilidad** de forma general podríamos definirla como la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su elasticidad a distintos grados de movimiento apoyándose en las articulaciones.

La **flexibilidad** es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y la falta de ejercicio tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Esta pérdida puede ocasionarnos lesiones o molestias de más o menos importancia. Un programa de flexibilidad realizado de forma regular puede detener e incluso recuperar estas pérdidas.

Disponemos de varias formas de trabajar con el objetivo de mejorar el rango de movimiento de una articulación dada. Cada forma de trabajo tiene unos beneficios, unas indicaciones y contraindicaciones que tienen que tenerse en cuenta antes de ejercitarse.

Las tres formas básicas son el método dinámico, el estático y el PNF (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva). También existen otros métodos pertenecientes al campo de las gimnasias suaves, como por ejemplo el Stretching Global Activo, el Yoga o el Pilates. En Judo contamos con unos ejercicios específicos para trabajar la flexibilidad conocidos con el nombre de Ju-no-kata.

LOS EJERCICIOS ACROBATICOS Y SU UTILIZACIÓN COMO MEDIO EDUCATIVO

Hasta hace relativamente poco tiempo, los ejercicios acrobáticos, escolar seguía la influencia de las escuelas suecas, alemana, inglesa y francesa, pero desde que surge el enfoque psicomotricidad busca el desarrollo total del individuo tendiendo a la formación de su personalidad íntegra, física social y psicológica.

Dentro de los ejercicios acrobáticos existen dos tipos básicos de temas, los ejercicios contruidos y las destrezas gimnásticas o actividades acróbatas.

Los ejercicios contruidos están pensados en función de un objetivo, ya sea al realizar un movimiento con una zona determinada del cuerpo, su identificación, el desarrollo de alguna cualidad, etc.

Estos ejercicios son muy importantes para la estructuración de la postura, el fortalecimiento corporal, la movilidad de la columna vertebral, es decir cumple una función de preparación corporal, para los siguientes ejercicios

o movimiento con mayor grado de dificultad, la gimnasia acrobática escolar y su utilización como medio educativo. Para este fin desligarse un tanto de sus objetivos, para unirse y colaborar y alcanzar metas educativas, que entre otras tenemos:

Objetivos:

- * El hombre debe tenerse como una totalidad integral, física, mental y socialmente, debe buscarse un desarrollo de acuerdo con estas características apartándose de los resultados competitivos.
- * Se debe procurar el desarrollo armónico del sujeto, a más por medio de las leyes didácticas, ir de lo simple a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido, de lo fácil a lo difícil.
- * La adecuación de la clase debe llevarse a cabo tomando en cuenta las posibilidades de todos los alumnos buscando su participación activa, respetando sus posibilidades o sin elegir a los más aptos y mejor dotados.
- * No se busca tener una educación técnica perfecta, por ello dicha ejecución no debe complementarse aun cuando pueda tenderse a ello.
- * Se busca el desarrollo de la solidaridad y cooperación aprovechando las capacidades de los más hábiles y de los menos diestros para tener seguridad en sí mismo.
- * Se debe tomar en cuenta sexo, experiencias anteriores, características del desarrollo, la heterogeneidad del rendimiento, etc. Para dosificar las actividades evitando con ello riesgos físicos y psíquicos.

Ejercicios contruidos

Las destrezas gimnásticas o actividades acrobáticas son movimientos de rotación traslación combinados en el que el cuerpo pasa de una posición a otra, y que son realizados con o sin implementos o aparatos. Se utilizan como medio educativo, aprovechando las posibilidades formativas que dan su práctica así como la superación de circunstancias tales como:

- * Sensaciones desconocidas causadas por el miedo que al ser superadas dan confianza y dominio del cuerpo.
- * Necesidad de resolver coordinaciones de movimiento de cierta dificultad.
- * La necesidad de sostener y trasladar el cuerpo en varias posiciones así como el desarrollo de las cualidades motrices.

Es muy acertada la aseveración que Zapata y Aquino, cuando dicen "La práctica de las destrezas, permite ejecutar las capacidades de elaboración psicomotriz, estructuración perspectiva, nociones espacio-tiempo y un dinámico ajuste postural.

Es muy importante que se desarrolle los ejercicios acrobáticos a nivel escolar, puesto que sirve de apoyo fundamental para la realización de una clase y el alcance de un objetivo, pero para que esto realmente sea efectivo, el profesor debe buscar variedad de métodos, técnicas y formas para lograr el éxito.

La repetición mecánica, en busca del automatismo, será condicionamiento absurdo, trae aparejado el aburrimiento y no tiene valor educativo.

Para evitar que se dé esta falta de interés por la actividad, se recurre a los ejercicios de desarrollo general, ejercicios con o sin implementos, juegos

deportivos y al aire libre, los ejercicios, otro factor importante en la asimilación de un ejercicio es el autocontrol, si el alumno se da cuenta de sus movimientos, puede introducir correcciones y mejorar la técnica, pudiendo también utilizar puntos de referencia, obstáculos especiales, señales acústicas, etc., para hacerlo.

Afirmación y perfeccionamiento del hábito motor a medida que se va asimilando la técnica de ejecución el gimnasta pasa a la afirmación, perfeccionamiento del hábito motor.

Si existe una estabilización del movimiento, el hábito motor está bien asimilado, si no es así debe ser ejecutado en varias ocasiones en condiciones distintas.

También hay que variar la tarea motora, enseñando variantes de la técnica de realización de uno u otro ejercicio.

Se pueden emplear procedimientos que además de ayudar en el aprendizaje estimulan a realizar mejor el ejercicio, como son los puntos de referencia.

En general podemos señalar, que los tres apartados anteriores, son la base para la existencia de una modificación o implementación de un hábito motriz, necesario para el desarrollo deportivo y para la vida cotidiana.

Las actividades de lujan necesitan amplios esquemas de percepción; de decisión y ejecución para responder constantemente a la incertidumbre creada por el adversario. Si bien esto es aplicable a la habilidad deportiva, también puede aplicarse estos conceptos sobre los esquemas básicos de movimiento que se generan en las actividades de Judo.

- La Caída: La educación de la caída es importante en el estudio de las actividades luxatorias. Precede a la práctica de aquellas tareas basadas en el acto de coger al adversario para provocar su derribo. No exclusivo de la lucha. Esta situación de desequilibrio ya sea como acto programado y voluntario o como hecho imprevisible en una constante en la práctica de la actividad físico-deportiva.

- ❖ Caídas individuales voluntarias.
- ❖ Caídas individuales involuntarias.
- ❖ Caídas provocadas por el compañero.
- ❖ Caídas provocadas por un adversario.

- Reptar: Entendido como una de las actividades fundamentales que cada niño puede realizar desde su condición natural y que el permitirá hacer desplazamientos en el suelo cuando realice el trabajo de Ne – waza.

- Tirar y Empujar

- ❖ Implicadas en los gestos que se generan en el deporte de combates basados en la acción de coger. Tiramos al adversario cuando la aproximamos a nuestro cuerpo, por el contrario empujamos al adversario cuando lo separamos de este.
- ❖ Antes de estas acciones es indispensable el agarre.

- Agarres:

- ❖ Agarre de manos (distancia)
- ❖ Agarre por encima del centro de gravedad (arriba - abajo)
- ❖ Agarre mixto.
- ❖ Agarre por debajo del centro de gravedad. (abajo - arriba)

No se pretende mostrar ninguna técnica deportiva, sino por el contrario mostrar una serie de elementos que permitan al profesor confeccionar ejercicios que no requieran complejos aprendizajes y que no por ello dejen de ser interesantes desde el punto de vista educativo. Estos ejercicios permiten que el alumno experimente toda una serie de sensaciones que le aportaran una información canalizada especialmente a través del sentido del tacto y con menor relevancia por el de la vista. Además, éstas, son idóneas para proponer tareas de tipo catártico.

Tareas en las que se grite, se intercambien insultos, se realicen contracciones violentas contrastadas con la relajación total, etc. El alumno descargue de una forma descontrolada la agresividad mediante tirones y empujones sin que esto conlleve ningún peligro.

- Inmovilizar y Volcar: Inmovilizar al adversario cuando bloqueamos sus movimientos. Esta unidad motriz se desarrolla preferentemente en el suelo.

- Volcar: Supone invertir la posición del adversario. Si se encuentra entendido prono pasarlo a tendido supino y viceversa en lucha en el suelo.

Estas actividades nos ofrecen iguales características que las que se basan exclusivamente en el acto de tirar y empujar respecto a la posibilidad de plantear tareas catárticas. No hay riesgos en su ejecución aunque se apliquen fuerzas de forma intensa y descontrolada.

- Derribar: Las acciones de derribo, aunque se ejecuten principalmente desde la situación en la que ambos adversarios se encuentran de pie, también se da en situaciones en las que uno de los adversarios esté de pie y otro en el suelo.

El objetivo se centra siempre en provocar la caída de éste, lo que nos obliga a trabajar simultáneamente con esta unidad. Cuando proponemos luchar por derribarse, los contendientes intentan romperse mutuamente el equilibrio, y experimentar los máximos niveles de dificultad en la ejecución de las caídas. Las caídas no son deseadas. El derribado deberá solucionar este problema en un breve periodo de tiempo y con la suficiente eficacia como para evitar un impacto desagradable. Si comparamos los derribos con las restantes unidades motrices luctatorias, hemos, de destacar la exigencia de patrones más finos por parte del alumno. Conviene por lo tanto, trabajar las diferentes fases de derribo: El agarre, el desequilibrio y la ejecución. Conviene además, trabajarlas con y sin desplazamiento.

- Derribos con Diferentes Agarres con Apoyo de Ambos Pies o uno Solo Pie:

- ❖ Agarre por encima del centro de gravedad.
- ❖ Agarre por debajo del centro de gravedad ó mixto.

Practicar los derribos sin resistencia por parte del compañero.

Posiblemente los derribos sean las acciones de lucha que más responsabilizan al alumno de la integridad física de su compañero. Es necesario que le profesor insista en este aspecto cuando plantea en clase tareas de este tipo.

- Tocar con Miembros Superiores o Inferiores

Tocar al adversario con miembros superiores y/o miembros inferiores durante el transcurso de una lucha en el lugar deseado y sin que esta acción se transforme en un golpe, supone unos cálculos perceptivo-motrices extremadamente rápidos y precisos.

Este hecho nos obliga a ofrecer al alumno patrones de movimiento sencillo pero algo más estructurado que los presentados en los grupos anteriores

Es necesario un amplio dominio de las técnicas. Todo ello obliga a disponer de un material específico y a emplear grandes períodos de tiempo en el aprendizaje de los gestos.

Los ejercicios presentados a este nivel, siempre hacen referencia a la acción de tocar al adversario, y en ningún momento se trabaja con gestos cuya finalidad sea golpear a éste.

Tocar en el paso previo a golpear con control, hecho perseguido en los deportes de combates basados en esta unidad motriz.

Gimnasia a manos libres

Encontrar un concepto claro sobre que lo significa la “**gimnasia a manos libres**” sería como un trabajo algo “rebuscado”, pero si podemos hablar sobre todo lo que implica esta disciplina. Dentro de la gimnasia a manos libres encontramos los “Roles” que se contemplan dentro de la gimnasia, también están las conocidas “Posiciones invertidas”, las “Reacciones, arcos y volteos, así como también las “Pirámides Sencillas”, pero también se basa en la práctica de los valores como ser humano, los que constan de el amor y también la amistad.

Los “roles”, en singular “rolido”, son los movimientos que se realizan con los brazos, o la postura que éstos mantienen durante algún tipo de ejercicio. En cuanto a la “posición invertida”, según se señala es una postura muy saludable en sus diferentes posiciones, pudiendo ser hecha con fuerza de brazos, o con los antebrazos como principal factor. En ésta

última, es decir, en la postura con antebrazos, suele agilizar la mente, relajar el cuerpo, etc... Pero debe ser practicado por personas que no tengan ciertas enfermedades, ya que tiene ciertas contraindicaciones.

Gimnasia

La Gimnasia es un deporte en que se realizan diversas secuencias de ejercicios físicos, en donde se requiere de mucha fuerza, flexibilidad y agilidad.

La gimnasia es una actividad que se originó en el antiguo Egipto, con la práctica de acrobacias circenses.

La historia de la gimnasia demuestra que Alemania y Checoslovaquia desarrollaron el aparato de la gimnasia alrededor del siglo XVIII con Friedrich Ludwig Jahn, un educador alemán, como el padre de este deporte.

La gimnasia se creó para unificar los deportes de fuerza y agilidad, pues en la antigüedad se interactuaba con los deportes de atletismo como el lanzamiento de disco o las barras, donde el deportista debía mostrar su inteligencia y dedicación.

A finales del siglo XVII e inicios del XIX, la gimnasia empezó a cobrar su modernidad, disponiendo las características más actuales y diseñando las primeras versiones de los primeros aparatos de ejercicios. Ante estas innovaciones, se creó la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) en 1881, una de las más antiguas del mundo en el rubro de los deportes.

La gimnasia se inició en los primeros Juegos Olímpicos modernos en Atenas 1896. Desde entonces, ha acaparado atención por la vistosidad

que tiene y la precisión en los movimientos por parte de los gimnastas.

Modalidades de la Gimnasia:

Gimnasia General: Es la disciplina donde participan personas de todas las edades y de todos los grupos, quienes realizan coreografías de manera sincronizada de acuerdo a las categorías masculina y femenina.

Gimnasia Artística: Consiste en realizar una coreografía combinando movimientos corporales con velocidad. Tiene diversas especialidades según las categorías masculina y femenina.

Gimnasia Rítmica: Es la disciplina donde se combina el ballet, la gimnasia, danza y el empleo de objetos como cuerdas, aros, pelotas, mazas y cintas. Los movimientos se realizan acompañados de música para poder mantener el ritmo en los movimientos.

Gimnasia Aeróbica: Es la disciplina donde se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos de movimientos con alta intensidad con cierto nivel de dificultad. En él se debe demostrar flexibilidad, fuerza y una correcta ejecución de los movimientos.

Gimnasia acrobática: Es una disciplina del cual se desprenden varias modalidades: pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino.

2.8.2. Conceptualización de la variable dependiente.

Artes Marciales

Concepto.- Las artes marciales son estilos de combate, con frecuencia orientados a la defensa personal. En el uso común, el término se refiere a los sistemas de combate desarrollados en todo el mundo.

El concepto de "artes marciales" apareció por primera vez en inglés en la edición de 1920 del Takenobu's Japanese-English Dictionary como una traducción del término bu-gei o bu-jutsu que significa "el arte/resolución de los asuntos militares".

En palabras simples, las artes marciales son estilos de combate; las artes marciales son una expresión del ser humano y, como todas las artes no necesariamente son concebidas de manera sistemática. Hay muchas escuelas y estilos de artes marciales, pero todas comparten un objetivo: la defensa personal. Algunas artes marciales, como el Tai Chi Chuan prestan una atención especial a mejorar la salud. Etimológicamente puede afirmarse que las artes marciales son las artes de la guerra. Si el objetivo principal en una competencia consiste en anotar puntos a favor de alguien, entonces no estamos frente a un arte marcial sino un deporte.

El origen remoto de las artes marciales se remonta a la pre-historia; un ejemplo de ello lo tenemos en las artes aplicadas durante la guerra de Troya. No todas las artes marciales nacieron en Asia. El Savate, por ejemplo, surgió en Francia y los movimientos atléticos de la Capoeira vienen del Brasil.

Muchas artes marciales incluyen puñetazos (Boxeo, Karate), patadas (Taekwondo, Kickboxing, Karate), agarres (Judo, Jujutsu, Lucha), armas (Iaijutsu, Kendo, Kenjutsu, Naginatado, Jodo, Esgrima) o alguna

combinación de los elementos antes mencionados (varios estilos de Jujutsu).

Las artes marciales se dividen en dos grandes grupos:

Artes marciales duras

Artes marciales basadas en golpes: boxeo, karate, taekwondo, savate deportivo, kick boxing, muay thai, kempo, wing chun, kung fu (o Wushu, pero de manera genérica), full contact karate, que enfatizan el ataque para derrotar al contrincante

Artes marciales suaves

Artes marciales basadas en luxaciones y proyecciones: aikido, jujutsu brasileño, judo (deportivo), lucha libre olímpica, lucha grecorromana, catch as catch can, chin na, shuai chiao y otros estilos de wushu.

Es difícil comparar la efectividad de las diversas artes existentes. En estos días, se desarrollan competencias como Ultimate Fighting Championship en los Estados Unidos o Pride en el Japón, que también son conocidas como artes marciales mixtas o torneos de AMM. Si bien aún está por verse el éxito o fracaso comercial de estos eventos, es interesante notar que ciertos sistemas tienden a imponerse en estas competencias sin reglas. Quienes apoyan esos sistemas justamente se valen de esto como argumento de la verdadera efectividad de su estilo.

Las artes marciales se definen más o menos así: a través de la historia, al soldado en el campo de batalla lo único que le importa es derrotar al contrincante que le enfrenta. El que un estilo sea suave o duro o cuántos puntos se consiguen con un golpe son detalles y temas de discusión que

surgen en tiempos de paz cuando se trata de un combate cuerpo a cuerpo.

La historia de las artes marciales es extensa. El desarrollo de los sistemas de combate data desde que el hombre fue capaz de transmitir el conocimiento, junto con las estrategias de guerra. Parte del material escrito más antiguo sobre el tema data del siglo XV en Europa y su autoría corresponde a maestros notables, como Hans Talhoffer y George Silver. También han llegado a nuestros días transcripciones de textos aún más antiguos, uno de ellos es un manuscrito denominado I.33, que data de finales del siglo XIII.

Los artistas marciales difieren respecto al asunto de las competencias. Ciertas artes, como el Boxeo o el Muay Thai, dan énfasis a los enfrentamientos de práctica y a participar en competencias, mientras que las formas más frecuentes de Aikido y Krav Magá rechazan las competencias. Las razones que sustentan estos puntos de vista son diversas. Muchas de las artes competitivas argumentan que las competencias dan lugar a técnicas mejores y más eficientes. Sin embargo, ciertos estilos no competitivos sostienen que las reglas con las que se desarrollan estas competencias afectan al arte y no son representativas de lo que puede ocurrir en una situación real.

En los últimos años, se han llevado a cabo intentos por revivir ciertas artes marciales consideradas históricas. Ejemplos de esta reconstrucción histórica de las artes marciales son el Pankration y la escuela Shao Lin, que no posee una tradición continua.

Clasificación

Una clasificación general de las artes marciales las divide en sistemas sin armas y sistemas con armas.

La mayoría de artes marciales están especializadas en un tipo de armas o un tipo de técnicas a mano desnuda (sin armas), pero algunas se declaran sistemas completos con y sin armas (ej. la mayoría de las artes marciales clásicas de China como el kung fu Shao lin o los estilos Taoístas, y algunas artes marciales japonesas como el Ninjutsu).

Los sistemas con armas incluyen como armas principales:

- El arco
- La lanza
- La espada

Los bastones de diferentes longitudes, grosores y materiales y existen múltiples armas secundarias como cadenas, mazas, hachas, cuchillos.

Las técnicas desarrolladas en los sistemas sin armas pueden consistir en puñetazos, golpes de mano abierta, patadas, agarres, luxaciones, estrangulaciones, proyecciones e inmovilizaciones, y pueden atender a la existencia o no de armadura.

Métodos

Un procedimiento común de entrenamiento consiste en la práctica de un grupo de técnicas encadenadas en una serie. Se conoce como estructura, o, más popularmente, forma (kata, poomse, chuan tao, kuen, tao lu, hyung o tuls). La práctica de formas es un método de aprendizaje y entrenamiento de técnicas con una aplicación específica.

Otro sistema de entrenamiento es el de lucha simulada con un compañero o ejercicios por parejas (sparring, randori, kumite, tui shou, roushou, chi sao, san shou) en el que se entrenan técnicas de lucha con un compañero y con el objetivo de aprender, a diferencia del combate o la competición, en que el objetivo es la victoria.

Judo

Definición

El **judo** o **yudo** (del japonés 柔道, じゅうどう, jūdō, pronunciado en español ['ju.ðo]) es un deporte olímpico de origen japonés.

El término japonés puede traducirse como «el camino de la suavidad, este arte marcial fue creado por el maestro Jigoro Kanō en 1882.

El maestro Kano recopiló la esencia técnica y táctica de dos de las antiguas escuelas de jujitsu, estas fueron la Tenjin Shin'yō-ryū, y la Kitō-ryū, que se basaban en la lucha cuerpo a cuerpo y que eran practicadas por los guerreros medievales en armadura o samurái en el campo de batalla, hasta el inicio del siglo XIX en el Japón. Logrando reunir las en una sola; el judo; dentro de su escuela, el Kodokan.

El judo es un deporte que sigue una progresión en el aprendizaje de las técnicas que facilita su asimilación y evita accidentes. Lo primero que se enseña es a caer, y a partir de ahí comienzan a realizarse el resto de las técnicas.

Es necesario contar con el material deportivo adecuado: básicamente kimono o judogi, y la superficie sobre la que se practica: el tatami.

El kimono está compuesto por una chaqueta y un pantalón, además del cinturón, que son de un tejido de algodón resistente para permitir los agarres, y el tatami es una superficie que, sin ser demasiado blanda, impide que se produzcan daños en las caídas.

Al ser un deporte que se practica descalzo, hay que ser muy escrupuloso en la higiene de los pies para evitar contagios y también cortes, por lo que

se recomienda el uso de zapatillas para caminar siempre que se esté fuera del tatami.

Salvo en contadas excepciones como enfermedades graves que afecten al aparato locomotor (como la osteoporosis), este deporte lo puede practicar cualquier persona con las limitaciones propias de cada individuo. Además, hay que tener en cuenta que el Judo no siempre es combate: también se pueden practicar en forma de Kata, que es la ejecución de las técnicas a modo de demostración, y que exigen menos esfuerzo físico al practicante.

Es muy importante notar que, el Judo sentó las bases metodológicas y el sistema de grados kyu-dan para las artes marciales modernas japonesas, como el karate Do y el aikido tanto en sus objetivos como en sus métodos de enseñanza.

Vestimenta

La vestimenta usada en el judo recibe el nombre de judogi, y con el cinturón (*obi*) forma el equipo personal y necesario para poder practicarlo, esta deriva de la manera de vestir en Japón antes del siglo XX.

Los colores pueden variar, podría ser un "judogui" azul o uno blanco, pero de preferencia es este último el más visto.

El color azul o cualquier otro color que no sea el blanco solo se puede usar en competiciones en las cuales se permita, pero nunca para la realización de los katas.

Cinturones

El cinturón (obi en japonés) sirve para sujetar el traje. Tiene el significado simbólico de unión del alma y el cuerpo.

En occidente, los cinturones son siete y empiezan con el color blanco y le siguen el amarillo, el naranja, el verde, el azul, el marrón, el negro y posteriormente se aumenta por medio de los *dan*. Jigoro Kano, como fundador del arte no poseía ningún grado de cinturón puesto que este era el *shinan* (fundador).

El más alto grado alcanzado posteriormente es el cinturón rojo, únicamente conseguido por trece hombres nombrados 10 dan.

Los colores del cinturón para los grados del dan son: 1.º dan; al 5.º dan, negro; 6.º; al 8.º dan, rojo y blanco; 9º y 10.º dan es rojo.

Kyu

Los KYU (cinturones de principiantes).

- blanco (ingenuidad – pureza).
- blanco y amarillo
- amarillo (descubrimiento).
- amarillo y naranja
- naranja (ilusión – amor).
- naranja y verde
- verde (esperanza – fe).
- verde y azul
- azul (idealismo).
- azul y marrón
- marrón (iniciación al conocimiento).

Para los niños pequeños pasan por puntas para evitar que lleguen muy rápido a kyu altos muy jóvenes, es decir, si esta blanco y avanza sigue cinturón blanco con punta amarilla y así sucesivamente.

Beneficios de la práctica del Judo

Esta disciplina enfocada como deporte para todos pretende no tanto ensalzar el deporte de alta competición como animar al mayor número posible de personas a practicar con regularidad una actividad física o un deporte de tiempo libre. Para los más jóvenes, la iniciación al judo, de carácter lúdico, es una forma de descubrir su cuerpo y de preparación a una verdadera práctica deportiva.

De adolescentes su práctica será más técnica y de descubrimiento de los aspectos culturales.

De adulto, el judoca podrá seguir la práctica tradicional, especie de deporte de equilibrio físico y mental o arte de vivir: el judo es un deporte que equilibra psíquica y mentalmente.

En la tercera edad, con la condición de establecer algunas precauciones elementales, podrán seguir el estudio del judo a su ritmo, sustituyendo cada vez más la fuerza muscular por la armonía en el gesto.

Para su práctica, además se requiere una preparación física de base mínima que se mejora a medida que se aprende la técnica y es necesario llevar de forma paralela una preparación física general, que nos prepare para afrontar bien los esfuerzos.

Como cualquier disciplina deportiva, exige un calentamiento previo para evitar las lesiones. También es conveniente realizar un programa de estiramientos musculares para poner al músculo en las condiciones

idóneas antes de la sesión y para descargar la tensión muscular producto del entrenamiento.

Técnica De Tachi Waza-Ne Waza

El trabajo técnico del judoca, consiste en adiestrarlos movimientos y acciones para perfeccionar las habilidades de las técnicas o wazas.

Y para lo cual se requiere una óptima condición física; estableciendo exigencias y grados de dificultad en la realización de las técnicas individuales o combinadas.

La táctica comprende además el reconocimiento de las leyes de la mecánica física aplicadas al Judo y al cuerpo humano, mejor dicho, la biomecánica del Judo; creando hábitos eficaces y reflejos automatizados del cuerpo, que respondan a los diversos estímulos en la estructura de un combate o Shiai, y con altos índices de performance y perfeccionamiento.

Las técnicas de judo se dividen en 3 grupos

- 1. Nage - waza :Técnicas de proyección**
- 2. Katame - waza: Técnicas de inmovilización, estrangulación y articulaciones.**
- 3. Atemi - waza : Técnicas de golpes a las partes vitales del cuerpo**

Nage - Waza

Fundamentos de lucha en el suelo deportiva o ne - waza

(Movimiento básicos de defensa).

Los movimientos básicos de defensa en suelo más característicos son los siguientes:

- Encogerse sobre sí mismo para no dejar entradas posibles, con el fin de ofrecer la menor superficie de contacto.
- Intentar trabar las piernas de UKE para derribarlo.
- Hacer la “gamba” (encogernos boca arriba y defendernos con los pies).
- Desplazarnos en el momento que UKE intente atacar.
- Girarse sobre sí mismo.

Principio salida de las inmovilizaciones

(Separación, obstaculización, flotación, desequilibrio y giro).

Para escapar de una inmovilización hay que tener en cuenta:

- Buscar el punto débil de UKE y concentrarnos en él.
- Atacar sus puntos de apoyo y controlar la respiración
- Hacer movimientos rápidos para evitar que fije sus agarres o debilitarlos.
- Movernos y girar en un sentido y cuando nos contrarreste girar en sentido contrario.
- Hacer el puente o la “gamba”
- Intentar separarnos empujando con las manos y girarnos cuando lo hayamos conseguido.

- Girar al lado contrario de donde nos hacen la mayor presión

Técnicas de Tachi - waza

ASHI - WAZA	TE - WAZA
De tobillo	movimiento del hombro :
de ashi barai	Ippon seoi nage
ko soto gari	Eri seoi nage
kouchigari	Se oie otoshi
Sasae tsuri komi ashí	kata guruma
Okuri ashi barai	movimiento con los brazos :
ko soto gari	Tai otoshi
De piernas	Uki otoshi
o soto gari	Yoko otoshi
o soto guruma	Sumi otoshi
o soto otoshi	Sukui nage
o soto gake	Koshi waza
o uchi gari	Uki goshi

uchi mata	Tsuri goshi
Hiza guruma	Harai goshi
Ashi guruma	Koshi guruma
o guruma	Sode tsuri komi goshi.
Kouchi gari	Tsuri komi goshi
	Ushiro goshi
	Hane goshi
	o goshi

Técnicas de Sutemi - waza

MA SUTEMI - WAZA	YOKO SUTEMI – WAZA
Tomoe nage	Yoko gake
Maki tomoe	Yoko guruma
Sumi gaeshi	Tanio toshi
Ura nage	soto maki komi
Tawara gaeshi	o soto maki komi

	Uchi maki komi
	Kouchi maki komi
	Yoko tomoe nage

Katame - Waza

Técnicas de Osae komi - waza

KAMI-SHIHO-GATAME	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
makura-kesa-gatame	ushiro-kesa-gatame
kuzure-kesa-gatame	Kesagatame
tate-shiho-gatame	yoko-shiho-gatame
uki-gatame	kata-gatame
Kusure tate shijo gatame	

Técnicas de Shime - waza

Sode guruma	kata-juji-jime
gyaku-juji-jime	kata-ha-jime

hadaka-jime	nami-juji-jime
kata-te-jime	okuri-eri-jime
tsukkomi-jime	ryo-te-jime
sankaku-jime	

Técnicas de Kansetsu - waza

ude-hishigi-ashi-gatame	ude-garami
ude-hishigi-hara-gatame	ude-hishigi-sankaku-gatame
ude-hishigi-hiza-gatame	ude-hishigi-ude-gatame
ude-hishigi-juji-gatame	ude-hishigi-waki-gatame
ude-hishigi-te-gatame	

Técnicas de Kinshi - waza (técnicas prohibidas)

kawazu-gake	ashi-garami
kani-basami	Do jime

Elementos activos o directores

Manos: Suele intervenir en todas las técnicas, ya sea como actor principal, o coadyuvando como apoyo, para mantener el equilibrio, la posición e incluso para abrir o despejar el camino a otro recurso, prácticamente imprescindible.

Antebrazos: Desarrolla mayor potencia que la mano, su mejor baza se obtiene haciendo palanca sobre la muñeca.

Piernas: La utilización de este recurso precisa una técnica depurada.

Combinación de manos y piernas.

Con los propios brazos del oponente.

La ropa: Generalmente la parte superior del judoki propio o del oponente.

Elementos Básicos del Judo

Elementos de Pie

REI (Saludo)

RITSU-REI (Saludo de pie)

ZA-REI (Saludo de rodillas)

SHISEI (Postura)

SHIZEN-TAI (Postura natural básica)

ZIGO-TAI (Postura defensiva)

KUMIKATA (Agarre)

SHINTAI (Desplazamiento)

AYUMI-ASHI (Desplazamiento normal)

TSUGUI-ASHI (Desplazamiento sin sobrepasar un pie al otro)

TAI-SABAKI (Movimiento del cuerpo). Desplazamiento circular para ejecutar una técnica o esquivar un ataque)

UKEMI (Caída)

USHIRO UKEMI (Caída de espalda)

YOKO UKEMI (Caída lateral)

MAE UKEMI (Caída hacia delante)

MAE MAWARI UKEMI (Caída hacia delante rodada)

KUZHUSHI (Desequilibrio)

TSUKURI (Preparación de TORI y UKE para efectuar una técnica de proyección)

KAKE (Proyección)

CHIKARA-NO-OYO (UTILIZACIÓN DE LA FUERZA: Principio de la no resistencia).

Lo más importante en judo es saber cómo usar la fuerza. Por ejemplo: si alguien tira de mí debo emplear la fuerza necesaria para contrarrestar ese tirón, empujando yo mismo.

Si alguien, por el contrario, me empuja con fuerza, debo tirar yo con la misma fuerza y en la misma dirección para anular ese empujón.

De esta forma no gastamos energía inútil haciendo lo mismo que el adversario pero en sentido contrario. “Buscar la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo”

“Tirar cuando me empujan y empujar cuando me tiran”

TANDOKU RENSHU (Estudio solo)

Entrenamiento que consiste en hacer repeticiones de una técnica sin compañero, para adquirir coordinación, velocidad y automatismo.

SOTAI RENSHU (Estudio con compañero)

Estudio de técnicas con compañero, parado o en desplazamiento, con el fin de perfeccionar las técnicas y corregir fallos. UKE no ofrece resistencia.

UCHI KOMI (Entrada, repeticiones de un movimiento)

Consiste en hacer entradas y salidas de una determinada técnica a un compañero, ya sea en estático o en movimiento para coger habilidad, velocidad, potencia y resistencia.

YAKU SOKU GUEYKO (Estudio en desplazamiento proyectado)

Es una forma de entrenamiento en la que ambos componentes conocen de antemano las técnicas que se realizarán y los sistemas de entrada. Se trata de buscar la oportunidad en la entrada, buscar el desplazamiento (SHINTAI), realizar un buen TAI SABAKI y un buen desequilibrio (KUZUSHI) hasta conseguir una buena proyección (KAKE). No confundir con RANDORI

NAGUE KOMI (Repetición de una proyección)

Con el NAGUE KOMI se completa el entrenamiento de UCHI KOMI ya que consiste en proyectar (Kake) al compañero cada vez que se realiza una entrada, de esta forma llegamos a adquirir el sentido completo de la técnica.

RANDORI (Entrenamiento libre de las técnicas)

El RANDORI consiste en ejecutar libremente las técnicas que previamente se han aprendido, tanto en defensa como en ataque. Hay que entrenar respetando los principios básicos del Judo, ejecutando las técnicas lo más perfectamente posible y no poner obstáculos para caer. Según el compañero hay diferentes formas de practicarlo: KAKARI GUEIKO si hacemos con una persona del gran nivel. GOKAKU GUEIKO si hacemos con una persona de igual nivel. HIKITATE GUEIKO si practicamos con una persona de inferior nivel.

SHIAI (Competición reglamentaria)

Todo judoka pone en práctica su grado de formación en la competición (SHIAI) y comprueba el resultado de los conocimientos adquiridos a lo largo de los entrenamientos.

RENRAKU WAZA (Combinaciones)

Es la forma de combinar diferentes técnicas ante la reacción de UKE, ya sea técnicas de judo pie con otras de judo pie o con técnicas de judo suelo, o técnicas de judo suelo con técnicas de judo suelo.

Por ejemplo:

KO UCHI GARI pasamos a HARAI GOSHI

UCHI MATA pasamos a JUJI GATAME

YOKO SHIHO GATAME pasamos a TATE SHIHO GATAME

Cuando practicamos judo con competidores de cierto nivel vemos que no es tan fácil conseguir IPPON, por lo que tenemos que estudiar formas de combinar o encadenar diferentes técnicas con el fin de sorprender al adversario.

RENZOKU WAZA (Encadenamientos de técnicas)

Es el trabajo de entrar dos o más veces la misma técnica ante la reacción de UKE por escapar de ella o defenderla. Entrenar las combinaciones de las técnicas ante un ataque fallido de TORI o de UKE. Se puede realizar combinaciones de técnicas con otra en el mismo sentido de desequilibrio o sentido contrario.

Por ejemplo:

De TAI OTOSHI pasamos a TAI OTOSHI.

De HARAI GOSHI pasamos a SUKUI NAGE.

De O UCHI GARI pasamos a TAI OTOSHI.

KAESHI WAZA

Es la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario (técnica de contra), aprovechando su impulso y desequilibrio en ataque.

CHIKARA NO OYO

Es la utilización de la fuerza, la aplicación en Judo del principio de la no resistencia, es decir, servirse de la fuerza del rival para vencerle.

Fundamentos De Suelo

Movimientos básicos de defensa:

Utilización de piernas y brazos.

Los movimientos básicos de defensa en suelo más característicos son los siguientes:

Encogernos sobre sí mismo para no dejar entradas posibles, con el fin de ofrecer la menor superficie de contacto.

Intentar trabar las piernas de UKE para derribarlo.

Hace la “gamba” (encogernos boca arriba y defendernos con los pies)

Desplazarnos en el momento que UKE intente atacar.

Girarnos sobre sí mismo.

Principio salida de las inmovilizaciones.

Separación, desequilibrio y giro

Para escapar de una inmovilización hay que tener en cuenta:

Buscar el punto débil de UKE y concentrarnos en él.

Hacer movimientos rápidos para evitar que fije sus agarres o debilitarlos.

Movernos y girar en un sentido y cuando nos contrarreste girar en sentido contrario.

Hacer el puente o la “gamba”

Intentar separarnos empujando con las manos y girarnos cuando lo hayamos conseguido.

Defensa de las luxaciones.

a) Se debe trabajar con los brazos semi encogidos, para evitar la acción de control del oponente.

b) Una vez cogida una luxación es muy difícil romperla y sólo se puede conseguir si se gira hacia el punto que sea más débil el control sobre el brazo.

c) Para poder librarnos de una luxación podemos hacer uso del brazo libre y de las piernas, según sea la luxación.

Movimientos básicos de ataque.

1) En caso de atacar por arriba controlando las piernas de UKE.

Entrar controlando las rodillas del adversario.

Montar sobre UKE controlando sus rodillas.

Entrar por un lado controlando una de las piernas de UKE.

Entrar por un lado cargando y controlando las dos piernas.

2) En el caso de efectuar nosotros el ataque desde abajo.

Voltear hacia un lado. - Voltear hacia delante. – Voltear hacia atrás.

3) Cuando UKE está en cuadropedia (a cuatro patas o banco).

Inmovilizar por un lado controlando los codos.

Levantar el cuerpo de UKE por su costado agarrando manga y pantalón para voltearlo.

Atacando por la cabeza volteándolo hacia un lado controlando uno de sus brazos.

Estrangulando a UKE por su espalda o luxándole un brazo.

Base de las técnicas de las inmovilizaciones:

Control, utilización del peso del cuerpo, anticipación y movilidad

Para hacer una buena inmovilización tenemos que tener un buen control.

La línea de control básica es la de los hombros. También hay que tener en cuenta la línea de giro de las caderas de UKE.

Una buena utilización del peso de nuestro cuerpo, así como anticiparnos a los movimientos del contrario y tener buena movilidad para poder contrarrestar sus intentos de escapar.

Posición superior

Desde la posición superior se debe envolver el cuerpo de UKE asegurándose su estabilidad por cuatro puntos o al menos tres puntos de apoyo.

La consistencia de nuestro cuerpo debe de estar relativamente relajada; nuestro cuerpo debe pesar sobre el de nuestro adversario “como una manta húmeda”, es decir, que no se opondrá con rigidez a las acciones del UKE.

Posición inferior

El que está debajo debe tener el cuerpo recogido como una esfera, lo que asegura una gran movilidad y menos posibilidad de ser controlado, debe hacer frente al contrario cerrando los puntos de entrada de frente, de lado o por detrás, es decir que el adversario que intenta entrar no consiga envolvernos con su cuerpo.

Definición y base de las estrangulaciones.

SHIME WAZA (Técnicas de estrangulación)

Las estrangulaciones son técnicas de control que consisten en apretar el cuello del adversario tanto en la zona sanguínea como en la garganta, por

medio de la solapa del traje, las manos, los brazos o las piernas, haciendo que este tenga que abandonar.

Existen tres tipos de estrangulaciones:

- Las sanguíneas, que se consiguen por presión sobre las venas carótidas.
- Las respiratorias, por presión sobre la tráquea.
- Las nerviosas, son aquellas que comprimen algún nervio.

Base de las estrangulaciones.

Para realizar una buena estrangulación debemos de tener en cuenta lo siguiente:

- a) Hemos de controlar la movilidad del UKE
- b) Llevar a UKE a una posición que tenga dificultades para defenderse y adecuada para la estrangulación que queremos realizar.
- c) Tener una posición estable y móvil que nos permita movernos libremente reaccionar con rapidez.

Definición y base de las luxaciones.

KANSETSU WAZA (Luxaciones de las articulaciones)

Una luxación es todo control o presión que ejercemos sobre el brazo (codo) de nuestro adversario, obligándole a abandonar.

Este control se puede ejercer con el brazo, la axila, las manos, las piernas e incluso el vientre de TORI.

Las únicas luxaciones que admite el reglamento son al codo estando prohibidas las realizadas al hombro, muñeca y piernas.

Base de las luxaciones.

Para que una (KANSETSU WAZA) sea efectiva deben concurrir los siguientes factores:

a) Que haya un buen control sobre el brazo a luxar, y que nuestra posición sea estable para poder movernos con libertad.

b) Que haya un desplazamiento o desequilibrio de UKE para que así la luxación tenga mayor efectividad.

c) Que TORI ejerza un agarre adecuado sobre la muñeca de UKE con sus manos y que lleve el codo a la posición en que la luxación sea más precisa.

d) La ejecución técnica ha de ser sobre el punto más débil, el codo, y la dirección y el ángulo en que se luxa han de tener la medida adecuada.

2.9 Hipótesis

Los ejercicios acrobáticos inciden en los elementos básicos del Judo en los niños de 7 a 9 años de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

2.10 Señalamiento de Variables

Variable Independiente: Ejercicios acrobáticos

Variable Dependiente: Elementos básicos del Judo.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación:

Después de haber analizado el problema y la necesidad de incluir los ejercicios acrobáticos y su relación con los elementos básicos del Judo en los niños de 7 a 9 años de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

La modalidad de la presente investigación se la aplico desde el enfoque cualitativo y cuantitativo:

Cualitativo, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma en base al tema planteado, a valorar el desempeño de los ejercicios acrobáticos y su influencia en los elementos básicos del judo.

Cuantitativo, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas planteadas sobre el tema de investigación.

3.2 Modalidad Básica de la Investigación

De campo

El trabajo de investigación se realizará en el lugar de los hechos, donde la base a encuestar, es sobre los ejercicios acrobáticos y su relación en los elementos básicos del Judo.

Bibliográfica - Documental

Se utiliza la investigación bibliográfica, ya que por intermedio de esta tendremos la oportunidad de escoger acertadamente la información escrita que más se ajuste a nuestro tipo de investigación, recurriendo a los diferentes medios bibliográficos tales como: libros, revistas técnicas, informes, monografías, tesis de grado sobre control de calidad; siempre y cuando todo este material guarde relación con nuestro problema planteado, utilizando técnicas como el fichaje y lectura científica, que son de gran ayuda para nuestra investigación.

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación permita tener el éxito deseado.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

Exploratoria

Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto se realizara una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo

Descriptiva

Se trata de una investigación aplicada al campo pedagógico y didáctico dentro de un programa de entrenamiento, ya que se estableció la eficiencia y eficacia de las estrategias metodológicas activas de producir conocimientos suficientes.

Observación

En base a este método y a través de diálogos se ha podido detectar que dentro de la escuela de iniciación de la práctica del judo es necesario formarlos desde los ejercicios acrobáticos hacia los elementos básicos de esta disciplina deportiva.

La recolección de la información, en base a las encuestas realizadas que como actor investigador se observa la respuesta que los investigados contestaron sobre los problemas a investigar.

3.4. Población Y Muestra

Es la totalidad del universo de estudio que está integrado por las principales autoridades de la F.D.T. de la disciplina del Judo, como deportistas judocas y padres de familia de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Para la presente investigación se ha tomado como muestra a los siguientes, Dirigentes, Entrenadores y Padres de familia dentro de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Cuadro Nº 1 Población y Muestra

Población	Número
------------------	---------------

Dirigentes	6
Entrenadores	2
Padres de familia de los niños judocas	32
Total	40

Elaborado por: Lilian Carrera
Fuente: Las investigación

Muestra

Al ser la población reducida se trabaja con su totalidad como se indica en un total de 40 personas inmersas dentro de la disciplina del Judo, en la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Cuadro Nº 2 Porcentaje y Muestra

Población	Número	Porcentaje
Directivos Judocas "Dirigentes, entrenadores"	8	20%
Padres de familia de los niños judocas	32	80%
Total	40	100%

Elaborado por: Lilian Carrera
Fuente: Las investigación

3.5 Operacionalización de las Variables

Cuadro № 3

Operacionalización de la variable independiente: EJERCICIOS ACROBÁTICOS

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
Se caracteriza por la manifestación grupal en la cual el cuerpo de cada participante actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de los otros. Dentro de los ejercicios acrobáticos esta la formación y estructura, que se emplea a través de los ejercicios denominados desplazamientos, equilibrio, agarre, postura lo cuales ayudan hacia la iniciación de la práctica infantil del Judo, en mejora de cada una de sus capacidades y formación del deportista.	Desplazamientos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ayumi – Ashi (Desplazamiento normal) ❖ Tsugui – Ashi (Desplazamiento sin sobrepasar un pie al otro) 	Los desplazamientos en los niños ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos en la práctica del Judo	Encuestas Cuestionarios estructurados.
	Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estabilidad ❖ Estático ❖ Desplazamiento 	El equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos en la enseñanza de los niños frente a la práctica del Judo	
	Agarre	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Kumi Kata Migi.(agarre izquierda) ❖ Kumi Kata Hidari (agarre derecha) 	El ejercicio de agarre ayuda a mejorar uno de los ejercicios acrobáticos en la práctica deportiva del Judo en los niños	
	Postura	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Shizen-Tai (Postura natural básica). ❖ Shizen-Tai (Postura defensiva). 	La postura es parte de los ejercicios acrobáticos frente a la práctica del judo	

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: La Investigación.

Operacionalización de la variable dependiente: ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO

Cuadro № 4

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<p>Los elementos básicos del Judo es la formación integral de los niños de acuerdo a los movimientos de las manos, antebrazos, piernas, en lo que también es necesaria la utilización de una adecuada indumentaria que se le denomina Judogui, siendo indispensable hacia la correcta práctica y ejecución de esta disciplina del Judo sus elementos primordiales del deportista judoca.</p>	Formación integral.	❖ Mejora la movilidad del cuerpo hacia las proyecciones.	La formación integral del niño ayuda a desarrollo de los elementos básicos del Judo.	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionarios estructurados.</p>
	Movimiento de manos - antebrazos.	<p>❖ Intervención en las técnicas de agarre</p> <p>❖ Desarrolla la mayor potencia.</p>	<p>Las manos forman parte de los elementos básicos del Judo</p> <p>Los elementos básicos del judo ayudan al desarrollo de los movimientos de los antebrazos</p>	
	Movimientos de piernas.	❖ Ayuda a las combinaciones de piernas y manos para la ejecución de técnicas.	<p>Los ejercicios de piernas ayuda al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas</p> <p>La ropa forma parte de los elementos básicos del judo</p>	
	Judogui Vestimenta	<p>❖ JudoguiAzul</p> <p>❖ Judogui Blanco</p>		

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: La Investigación.

3.6 Técnicas e Instrumentos

La técnica que se utilizara para esta e investigación son las encuestas realizadas hacia los padres de familia, dirigentes y entrenadores de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua, en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan ante los ejercicios acrobáticos como iniciación hacia los elementos básicos del judo en los niños de 7 a 9 años de la escuela de la F.D.T.

Encuesta

Se realizara una encuesta a los padres de familia, dirigentes y entrenadores de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los lineamientos de la investigación.

3.7. Plan de Recolección de la Información

Cuadro Nº 5

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	<ul style="list-style-type: none">➤ A los padres de familia de los niños judokas.➤ Entrenador de la escuela de iniciación de Judo de la Federación Deportiva de Tungurahua
¿Sobre qué aspectos?	<ul style="list-style-type: none">➤ Ejercicios acrobáticos de la disciplina del judo➤ Elementos básicos del judo
¿Quién? ¿Quiénes?	Lilian Carrera
¿Cuándo?	Inicio Abril - Agosto 2013
¿Dónde?	Escuela de iniciación de Judo de la Federación Deportiva de Tungurahua,
¿Cuántas veces?	Aplicaciones 1
¿Qué técnicas de recolección?	<ul style="list-style-type: none">➤ Encuestas.➤ Observación
¿Con que?	<ul style="list-style-type: none">➤ Cuestionarios estructurados➤ Fichas de observación
¿En qué situación?	En el entrenamiento de Judo

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: La Investigación.

3.8. Plan de Procesamiento de la Información

- ❖ Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
- ❖ Luego lo aplicaremos a las y los integrantes del personal administrativo.
- ❖ Una vez cogida toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.
- ❖ Estableceremos la información y la Tabularemos
- ❖ Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas al personal administrativo.

CAPITULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se indica las variables independiente y dependiente del tema de investigación y se puede observar el índice del que refleja el tema como son “LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS Y SU INCIDENCIA EN LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO DE LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

Realizado a los padres de familia y entrenadores judocas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

4.2 Análisis de Datos e Interpretación de Resultados

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N° 1

¿Piensa usted que los ejercicios de desplazamientos como gatear, reptar, girar, en los niños ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos en la práctica del Judo?

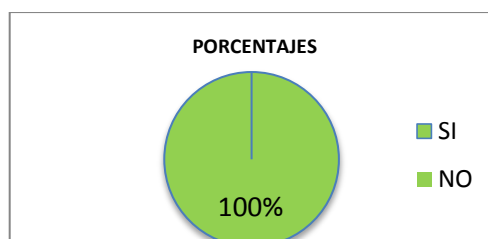
Cuadro N° 6: Desplazamientos en la práctica del Judo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	32	100%
NO	0	0%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los PPF de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N° 5 Desplazamientos en la práctica del Judo



Análisis

En esta pregunta aplicada a los padres de familia ellos contestaron en un 100% que sí, los ejercicios de desplazamientos ayudan a mejorar las cualidades de los niños de acuerdo a los ejercicios acrobáticos que se ejecuta en la práctica del judo tal y como se observa en la gráfica.

Interpretación

En esta pregunta los padres de familia contestaron positivamente por lo que están de acuerdo que los ejercicios de los desplazamientos ayudan a mejorar los elementos básicos de esta disciplina como son los ejercicios acrobáticos, que es una forma de iniciar el aprendizaje hacia los niños.

Pregunta N° 2

¿Cree usted que el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos en la enseñanza de los niños frente a la práctica del Judo?

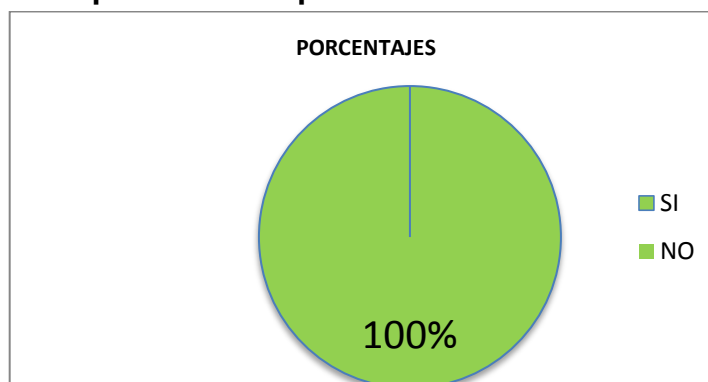
Cuadro N° 7: El equilibrio

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	32	100%
NO	0	0%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N° 6 El equilibrio en la práctica del Judo



Análisis

De igual manera se ha realizado una segunda pregunta aplicada a los padres de familia sobre si el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos como parte de iniciación a la enseñanza de los niños, en la que ellos contestaron positivamente, como se observa en la gráfica.

Interpretación

Se debe indicar que dentro de la pregunta formulada a los respectivos padres de familia en la que indican estar de acuerdo que la parte del equilibrio es fundamental en la formación del niño para seguir incrementando los ejercicios acrobáticos que son primordiales en la iniciación de la práctica del Judo.

Pregunta N° 3

¿Sabía usted que a través del ejercicio de agarre ayuda a mejorar uno de los ejercicios acrobáticos en la práctica deportiva del Judo en los niños?

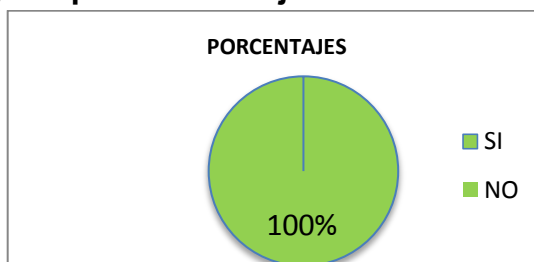
Cuadro N°8: El agarre

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	32	100%
NO	0	0%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°7 El agarre parte de los ejercicios acrobáticos



Análisis

Dentro de la pregunta 3 aplicada de igual manera a los padres de familia en la que se indica si saben que el ejercicio de agarre ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos, ellos están de acuerdo en un 100% tal y como se observa en la gráfica.

Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 32 padres de familia representantes de los niños que practican la disciplina del Judo, en la que se preguntó si saben que a través del ejercicio de agarre ayuda a mejorar uno de los ejercicios acrobáticos ellos contestaron en un 100% afirmando la pregunta por lo que se indica que los padres de familia están centrados en la práctica del judo como en los cuidados de sus niños ante el desarrollo del nivel competitivo.

Pregunta N° 4

¿Conoce usted que la postura es parte de los ejercicios acrobáticos frente a la práctica del judo?

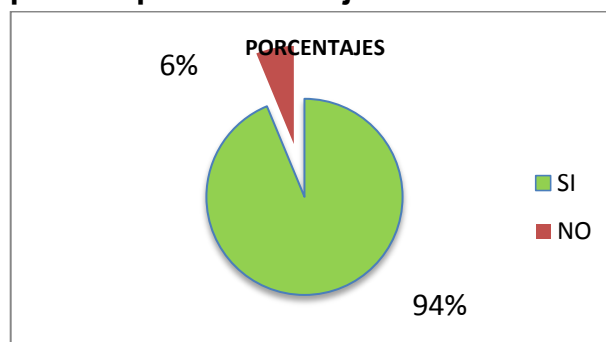
Cuadro N°9: La postura

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	94%
NO	2	6%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°8 La postura parte de los ejercicios acrobáticos



Análisis

Dentro de esta pregunta los padres de familia contestaron de la siguiente manera 30 de ellos aducen conocer sobre la pregunta a lo que equivale el 94% siendo una gran mayoría que está de acuerdo con la pregunta planteada a lo que respecta sobre los ejercicios acrobáticos como es la postura adecuada para la práctica del judo.

Interpretación

Se debe indicar que una gran mayoría de los encuestados afirman sobre la pregunta en la que se indica que la postura forma parte de los ejercicios acrobáticos como una etapa primordial para la formación del niño dentro de un ámbito competitivo y solvente hacia la formación de los niños judocas.

Pregunta N° 5

¿Sabía usted que la formación integral del niño ayuda al desarrollo de los elementos básicos del Judo?

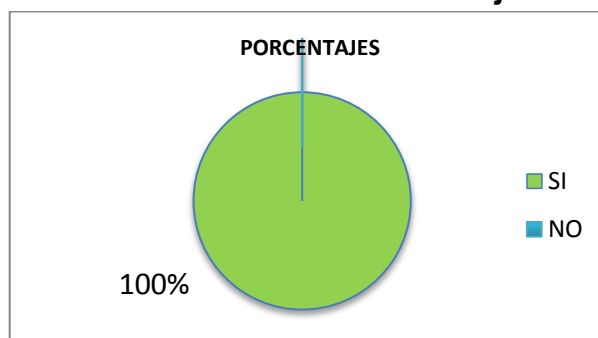
Cuadro N°10: Formación integral del niño.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	32	100%
NO	0	0
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°9 La formación del niño a través del judo.



Análisis

Dentro de la pregunta 5 aplicada de la misma manera a los padres de familia sobre si la formación integral del niño se debe al desarrollo y práctica de los elementos básicos del judo en la que están de acuerdo por lo que podemos observar en la gráfica lo que corresponde el 100% de los encuestados.

Interpretación

De la misma manera se debe indicar que en esta pregunta formulada a los padres de familia se aduce que la formación del niño judoca se debe a la gran ayuda del desarrollo de los elementos básicos del Judo, por lo que es esencial el aprendizaje de los elementos básicos del judo para su formación y perfección de los diferentes ejercicios representados en el judo.

Pregunta N° 6

¿Está usted de acuerdo que las manos forman parte de los elementos básicos del Judo?

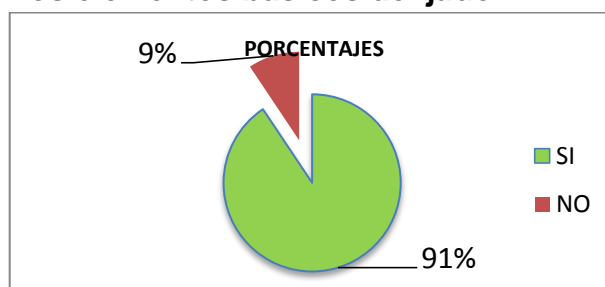
Cuadro N° 11: Las manos y los elementos básicos del judo.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	29	91%
NO	3	9%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N° 10: Los elementos básicos del judo



Análisis

De igual manera se ha realizado la pregunta 6 en la que se a mencionado si están de acuerdo que las manos y sus movimientos forman parte de los elementos básicos del judo a lo que podemos observar en la gráfica que el 91% está de acuerdo mientras que el 9% no tiene relación con la pregunta, a lo que se debería prestar mayor atención y mejorar la enseñanza para mejorar los criterios de los mismos.

Interpretación

Se debe indicar que los padres de familia contestaron indistintamente pero una gran mayoría está de acuerdo que los adecuados movimientos de las manos y sus ejecuciones forman parte de los elementos básicos del judo ya que son indispensables para la ejecución de un agarre al contrario o al oponente en el que se debe utilizar las manos para equilibrar un movimiento del oponente.

Pregunta N° 7

¿Cree usted que los elementos básicos del judo ayudan al desarrollo de los movimientos de los antebrazos?

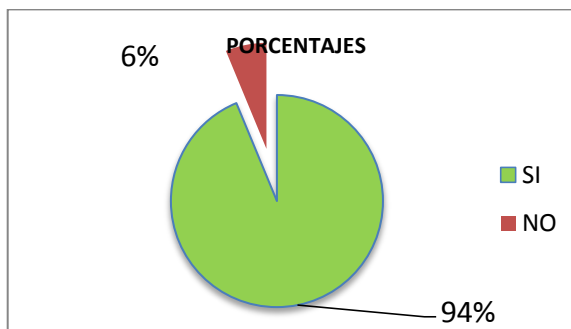
Cuadro N° 12: Elementos básicos del judo y el desarrollo de los movimientos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	94%
NO	2	6%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N° 11 Elementos básicos del judo mejora el desarrollo de los movimientos de los antebrazos



Análisis

Dentro de esta pregunta podemos observar en la gráfica que contestaron indistintamente por lo que podemos mencionar que el 94% contestó positivamente mientras que el 6 % no comparte la misma opinión, como muestra la gráfica.

Interpretación

En esta pregunta formulada a los padres de familia arrojaron en una gran mayoría respuestas contundentes con veracidad en la que los elementos básicos del judo ayuda a mejorar los movimientos de los antebrazos, que es indispensable para seguir perfeccionando los distintos movimientos que se presentan en esta disciplina deportiva en cuestión del desarrollo del niño judoca.

Pregunta N° 8

¿Conoce usted que los ejercicios de piernas ayuda al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas?

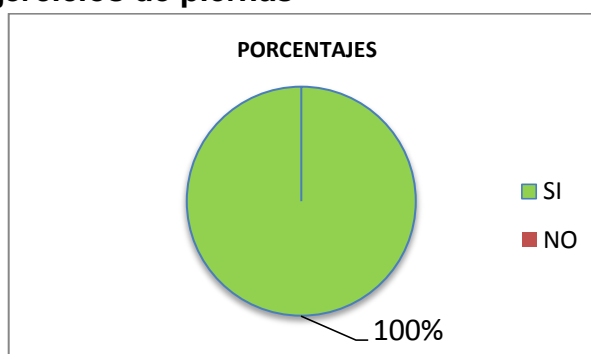
Cuadro N°13: Los ejercicios de piernas mejora el desarrollo de los elementos básicos del judo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	32	100%
NO	0	0%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Gráfico N°12Ejercicios de piernas



Análisis

En esta pregunta 8 aplicada a los padres de familia sobre si los ejercicios de piernas ayudan a mejorar el desarrollo e incremento de los elementos básicos del judo, podemos observar en la gráfica que el 100% del total de los encuestados afirman la pregunta.

Interpretación

En esta pregunta se indica que los padres de familia están de acuerdo que los ejercicios de piernas ayudan al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas, por ende todos indican conocer y estar de acuerdo con la pregunta formulada tal y como se observa en la gráfica.

Pregunta N° 9

¿Está usted de acuerdo que la ropa forma parte de los elementos básicos del judo?

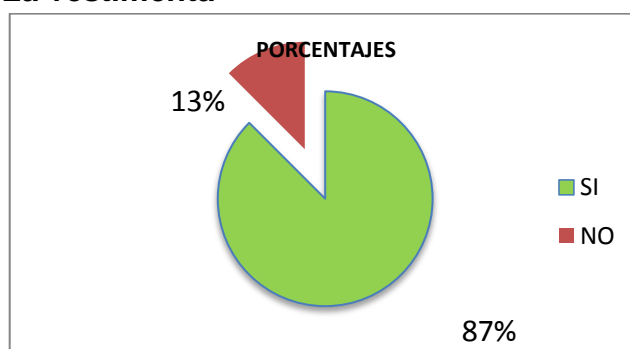
Cuadro N°14: La ropa un elemento básico del judo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	28	87%
NO	4	13%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°13 La vestimenta



Análisis

En esta pregunta aplicada a los padres de familia sobre si están de acuerdo que la ropa forma parte de los elementos básicos del judo ellos contestaron en un 87% estad de acuerdo mientras que el 13% no lo está o no conoce sobre los elementos básicos que intervienen en la formación del niño judoca, tal y como se muestra en la gráfica.

Interpretación

Se debe indicar que en esta pregunta no todos contestaron positivamente, pero si una gran mayoría lo está por lo que se indica que es importante la vestimenta adecuada para la correcta práctica y ejecución de los elementos básicos del judo.

ENCUESTA A LOS DIRECTIVOS JUDOCAS

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N° 1

¿Piensa usted como directivo judoca que los desplazamientos en los niños ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos en la práctica del Judo?

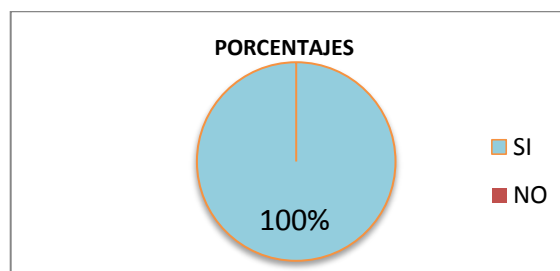
Cuadro N° 15: Los desplazamientos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Gráfico N° 14 Los desplazamientos en los ejercicios acrobáticos del judo.



Análisis

Como podemos observar en la gráfica acerca de la pregunta 1 en la que los directivos judocas conformados por dirigentes y entrenadores en la que se plantea si los desplazamientos ayudan al desarrollo de los ejercicios acrobáticos en la práctica del judo dentro de los niños ellos contestaron positivamente.

Interpretación

Como se observa en la gráfica los directivos judocas contestaron positivamente ya que conocen que todo desplazamiento como es gatear, correr, reptar, girar, ayuda a la formación del niño dentro de la escuela de iniciación de Judo de la F.D.T.

Pregunta N° 2

¿Cree usted como directivo que el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos en la enseñanza de los niños frente a la práctica del Judo?

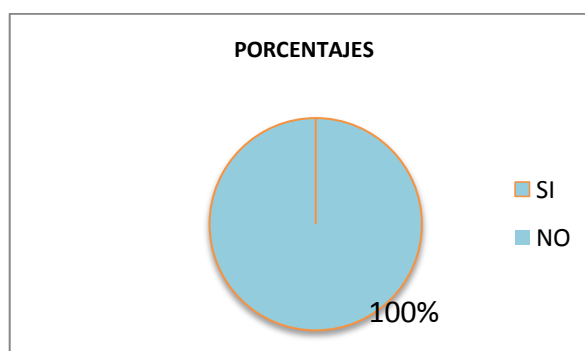
Cuadro N°16: El equilibrio dentro de los ejercicios acrobáticos.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°15El equilibrio junto al desarrollo de los ejercicios acrobáticos.



Análisis

En esta pregunta 2 dirigida a los directivos judocas en la que se ha realizado una pregunta sobre si el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos en la que los directivos están de acuerdo con la pregunta a lo que corresponde el 100% de los encuestados tal y como se muestra en la gráfica.

Interpretación

En la pregunta 2 aplicada a los 8 directivos judocas en la que se preguntó si el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos frente a la práctica de los niños judocas que están iniciando su preparación hacia el mejoramiento de cada una de las técnicas en la que contestaron los directivos si en un 100% tal como se muestra en la gráfica.

Pregunta N° 3

¿Sabía usted como directivo judoca que a través del ejercicio de agarre ayuda a mejorar uno de los ejercicios acrobáticos en la práctica deportiva del Judo en los niños?

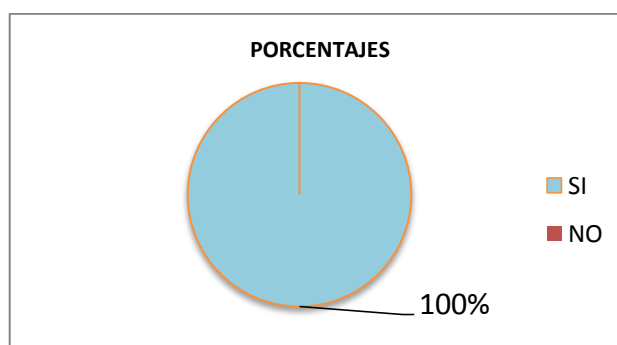
Cuadro N°17: El ejercicio de agarre ayuda a la formación del niño.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°16El agarre y la formación dentro de los ejercicios acrobáticos



Análisis

De igual manera se ha realizado una tercera pregunta aplicada a los directivos judocas en la que se indica si saben que el ejercicio de agarre ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos del judo por lo que podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta indicada.

Interpretación

En esta pregunta se debe indicar que los directivos judocas saben que los ejercicios de agarre ayudan a mejorar los ejercicios acrobáticos dentro de la práctica en los niños judocas en la que se debe impartir una enseñanza que vaya acorde a la edad para una buena formación en el niño.

Pregunta N° 4

¿Conoce usted como directivo judoca que la postura es parte de los ejercicios acrobáticos frente a la práctica del judo en los niños?

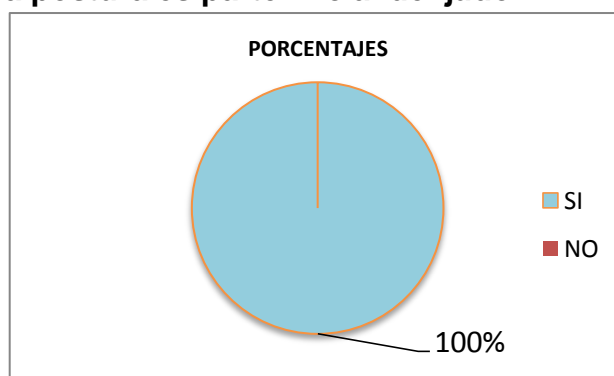
Cuadro N°18: La postura forma parte de los ejercicios acrobáticos.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°17La postura es parte inicial del judo.



Análisis

En esta pregunta 4 de igual manera aplicada a los directivos judocas en la que se indica que ellos conocen que la postura es parte de los ejercicios acrobáticos por lo que podemos observar en la gráfica el 100% de los encuestados si acepta la pregunta planteada en mejora de los niños.

Interpretación

Se debe indicar que los directivos judocas que están inmersos en la escuela de iniciación de judo de la F.D.T. en la que se indica si la postura forma parte de los ejercicios acrobáticos como parte de la formación de la práctica del judo por lo que se menciona que es una parte fundamental que la correcta postura ayuda a mejorar los adecuados ejercicios acrobáticos.

Pregunta N° 5

¿Sabía usted como directivo judoca que la formación integral del niño ayuda al desarrollo de los elementos básicos del Judo?

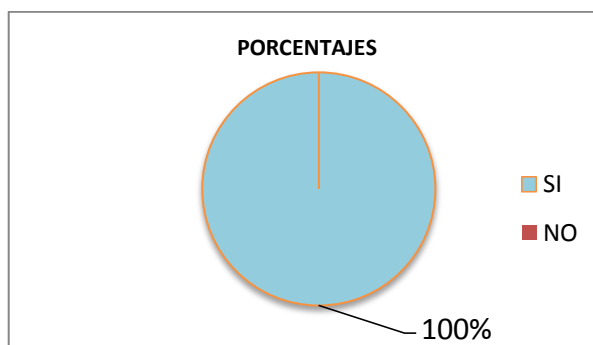
Cuadro N°19: La formación del niño se debe a la práctica del judo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°18La formación del niño se mejora con los elementos básicos del judo



Análisis

De igual manera se ha realizado una quinta pregunta aplicada a los directivos judocas, por lo que podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta en la que se indica que la formación integral del niño judoca se debe al desarrollo y práctica de los elementos básicos del judo.

Interpretación

Se menciona que la formación integral del niño que es en base a todos los conocimientos y ejercicios adquiridos en las etapas de la práctica del judo es indispensable y fundamental la parte integral del niño tal y como lo demuestra los directivos contestando con veracidad a la pregunta formulada.

Pregunta N° 6

¿Está usted de acuerdo como directivo judoca que las manos forman parte de los elementos básicos del Judo?

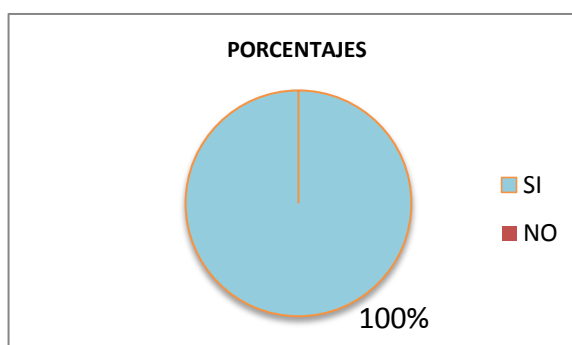
Cuadro N°20: las manos forman parte de los elementos del judo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°19Las manos y sus movimientos forman parte de los elementos básicos del judo.



Análisis

En esta pregunta 6 aplicada a los directivos judocas podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados si está de acuerdo que los movimientos de las manos ayudan al desarrollo como también forman parte de los elementos básicos del judo.

Interpretación

Los directivos judocas saben que los movimientos de las manos forman parte de los elementos básicos del judo, por lo que es indispensable la correcta práctica y enseñanza de los entrenadores sobre la correcta ejecución de los movimientos enlazados en la disciplina del judo.

Pregunta N° 7

¿Cree usted como directivo judoca que los elementos básicos del judo ayuda al desarrollo de los movimientos de los antebrazos?

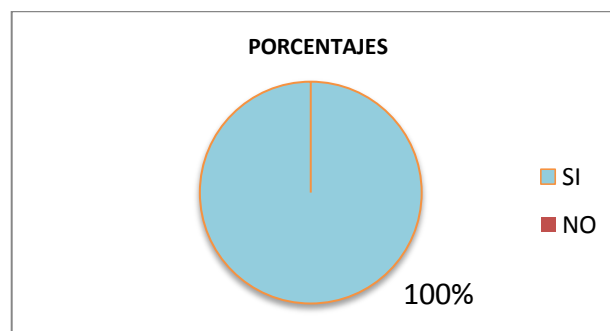
Cuadro N°21: Los elementos básicos del judo mejora la práctica del niño.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N°20 Los elementos básicos del judo ayudan a la práctica del niño judoca



Análisis

Podemos observar de igual manera en la gráfica sobre la pregunta 7 aplicada a los directivos judocas en la que el 100% está de acuerdo que los elementos básicos del judo ayudan al desarrollo de los movimientos de los antebrazos hacia la práctica del niño judoca.

Interpretación

Los directivos judocas indican que los elementos básicos del judo ayudan al desarrollo de los movimientos de los antebrazos dentro de la práctica del Judo, fomentando a la formación y desarrollo del niño judoca.

Pregunta N° 8

¿Conoce usted como directivo judoca que los ejercicios de piernas ayuda al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas?

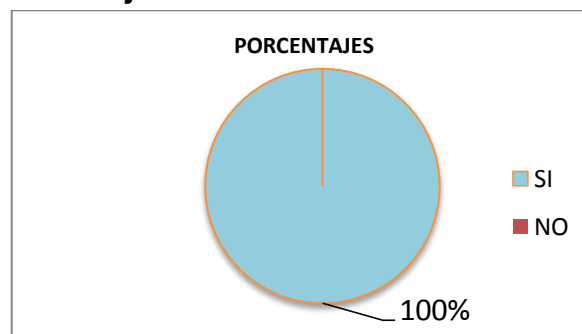
Cuadro N° 22: Los movimientos de piernas mejora la práctica del judo.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N° 21 Los movimientos de piernas forman parte de los elementos básicos del judo.



Análisis

En esta pregunta 8 aplicada a los directivos judocas, podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados afirman la pregunta en la que se menciona que conocen que los ejercicios de piernas ayudan al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas.

Interpretación

Se debe indicar que en esta pregunta los directivos judocas contestaron en su totalidad con veracidad que los movimientos de las piernas ayudan a la formación de los elementos básicos del judo, detallando así lo indispensable que es cada una de las partes del cuerpo para la correcta práctica del deportista judoca.

Pregunta N° 9

¿Está usted de acuerdo como directivo judoca que la ropa forma parte de los elementos básicos del judo?

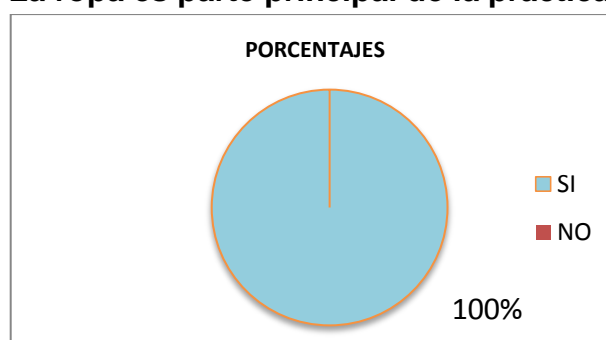
Cuadro N° 23: La ropa parte fundamental de la práctica del judo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta a los Directivos Judocas dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.

Elaborado por: Lilian Carrera

Grafico N° 22 La ropa es parte principal de la práctica del judo.



Análisis

En la pregunta 9 en la que se aplicó a los directivos judocas como podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta ya que la ropa o vestimenta es parte primordial de la práctica del judo.

Interpretación

En esta pregunta aplicada a los directivos judocas se debe indicar que en su totalidad saben que la vestimenta es el uso adecuado para la práctica del judo, que forma parte de los elementos básicos de esta disciplina, por lo que no se debe olvidar que el correcto uso de la vestimenta es una de las partes para fomentar la disciplina y el aprendizaje del niño judoca.

4.3 Verificación de Hipótesis

Para la verificación de Hipótesis se usa el Chi cuadrado. La Distribución Chi Cuadrado permite calcular la probabilidad existente para que una variable X , que tiene un determinado Grado de Libertad frente a otras variables del mismo conjunto, permanezca dentro de unos límites ideales previstos para X cuando tiene ese específico Grado de Libertad o independencia

4.2.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió nueve preguntas de la encuesta, cuatro preguntas por la variable independiente y cinco preguntas de la variable dependiente en estudio.

4.2.2 Hipótesis.

H₀ Los ejercicios acrobáticos **no** inciden en los elementos básicos del Judo en los niños de 7 a 9 años de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

H₁ Los ejercicios acrobáticos **si** inciden en los elementos básicos del Judo en los niños de 7 a 9 años de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

4.3.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel $\alpha = 0,05$

4.3.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 40 integrantes dentro de la práctica de Judo, en la que constan padres de familia de los niños judocas son 32 personas, los directivos son 6 personas y 2 entrenadores.

4.3.5 Especificación del Estadístico.

Para la comprobación del presente trabajo se utilizó la fórmula del Ji cuadrado

- $X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$

4.3.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 9 filas y 2 columnas.

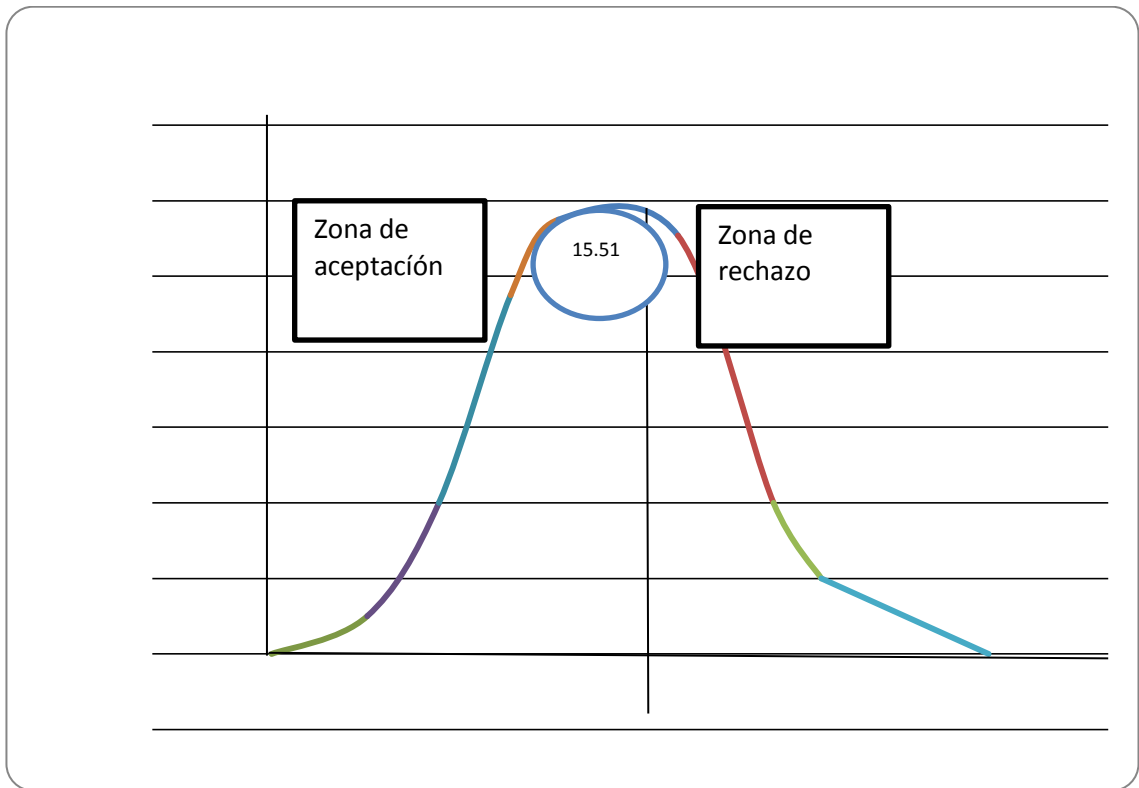
$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (9-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 8 \cdot 1 = 8$$

Entonces con 8Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 15.51 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 15.51 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 15.51.

La representación gráfica sería:



Chi square distribución Chi square 17.8

Gráfico 23: Representación del ji cuadrado

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Cuadro 24: Frecuencias Observadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB
	SI	NO	TOTAL
1. ¿Piensa usted que los desplazamientos en los niños ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos en la práctica del Judo?	40	0	40
2. ¿Cree usted que el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos en la enseñanza de los niños frente a la práctica del Judo?	40	0	40
3. ¿Sabía usted que a través del ejercicio de agarre ayuda a mejorar uno de los ejercicios acrobáticos en la práctica deportiva del Judo en los niños?	40	0	40
4. ¿Conoce usted que la postura es parte de los ejercicios acrobáticos frente a la práctica del judo?	38	2	40
5. ¿Sabía usted que la formación integral del niño ayuda a desarrollo de los elementos básicos del Judo?	40	0	40
6. ¿Está usted de acuerdo que las manos forman parte de los elementos básicos del Judo?	37	3	40
7. ¿Cree usted que los elementos básicos del judo ayudan al desarrollo de los movimientos de los antebrazos?	38	2	40
8. ¿Conoce usted que los ejercicios de piernas ayuda al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas?	40	0	40
9. ¿Está usted de acuerdo que la ropa forma parte de los elementos básicos del judo?	36	4	40
SUBTOTAL	349	11	360

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

Cuadro 25: Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB
	SI	NO	TOTAL
1. ¿Piensa usted que los desplazamientos en los niños ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos en la práctica del Judo?	38.77	1.22	40
2. ¿Cree usted que el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos en la enseñanza de los niños frente a la práctica del Judo?	38.77	1.22	40
3. ¿Sabía usted que a través del ejercicio de agarre ayuda a mejorar uno de los ejercicios acrobáticos en la práctica deportiva del Judo en los niños?	38.77	1.22	40
4. ¿Conoce usted que la postura es parte de los ejercicios acrobáticos frente a la práctica del judo?	38.77	1.22	40
5. ¿Sabía usted que la formación integral del niño ayuda a desarrollo de los elementos básicos del Judo?	38.77	1.22	40
6. ¿Está usted de acuerdo que las manos forman parte de los elementos básicos del Judo?	38.77	1.22	40
7. ¿Cree usted que los elementos básicos del judo ayudan al desarrollo de los movimientos de los antebrazos?	38.77	1.22	40
8. ¿Conoce usted que los ejercicios de piernas ayuda al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas?	38.77	1.22	40
9. ¿Está usted de acuerdo que la ropa forma parte de los elementos básicos del judo?	38.77	1.22	40
SUBTOTAL	349	11	360

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

Cuadro 26: Cálculo del Ji Cuadrado.

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
40	38.77	1.22	1.49	0,038
0	1.22	- 1.22	1.49	1.22
40	38.77	1.22	1.49	0,038
0	1.22	- 1.22	1.49	1.22
40	38.77	1.22	1.49	0,038
0	1.22	- 1.22	1.49	1.22
38	38.77	- 0.8	0.64	0.016
2	1.22	0.8	0.64	0.8
40	38.77	1.22	1.49	0.038
0	1.22	- 1.22	1.49	1.22
37	38.77	-1.8	3.24	0.83
3	1.22	1.8	3.24	2.66
38	38.77	- 0.8	0.64	0.016
2	1.22	0.8	0.64	0.52
40	38.77	1.22	1.49	0.038
0	1.22	- 1.22	1.49	1.22
36	38.77	- 2.8	7.84	0.20
4	1.22	2.8	7.84	6.43
360	360			17.8

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

4.3.8 Decisión Final.

Con 8 grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 15.51, y como el valor de ji cuadrado es de **17.8** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

VERIFICACIÓN.

Ante las evidencias comprobadas sobre: Los ejercicios acrobáticos inciden en los elementos básicos del Judo en los niños de 7 a 9 años de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Se valora que los ejercicios acrobáticos si incide en los elementos básicos del Judo en los niños de 7 a 9 años de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua, ya que predomina hacia el desarrollo integral del niño en la práctica de esta disciplina deportiva.

Se desecha la hipótesis nula, y se confirma la hipótesis positiva.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los ejercicios acrobáticos son indispensables en la formación integral del niño, que va sujeta con los elementos básicos del judo contribuyendo al desarrollo de sus cualidades físicas y a la adaptación de los nuevos movimientos que se ejecutan en la práctica del judo.
- Es responsabilidad de los entrenadores, sobre la correcta enseñanza y práctica de los ejercicios acrobáticos lo cual ayuda a mejorar grandes habilidades en la parte inicial de la formación del niño que va rumbo a una secuencia determinada en base a su condición y perfección de los conocimientos adquiridos sobre los elementos básicos del judo.
- Una clase que vaya acorde a la edad de los niños ayudara de forma específica sobre la formación del niño judoca lo cual es como principal eje una metodología sobre los ejercicios acrobáticos que debe ser enfocada hacia los elementos básicos del judo, practicado permanentemente en todo lo que se debe a las clases de preparación del deportista judoca.
- El maestro es el que debe impartir una clase que enriquezca las particularidades de la formación del niño como son los elementos básicos que se debe emplear ante la práctica del niño judoca.

5.2. Recomendaciones

- Es recomendable que se conozca los posibles efectos que puede contraer una inadecuada enseñanza de los ejercicios acrobáticos como base fundamental de los elementos básicos del judo en la que se debe impartir una clase que fundamente la parte inicial del niño de los ejercicios de iniciación.
- Es necesario que el entrenador prepare su clase específicamente o lleve consigo una planificación en la que se debe dar por etapas una secuencia de un entrenamiento a la formación del niño deportista, sea como una preparación inicial en la que el niño estará emprendiéndose en un mundo nuevo de disciplina y trabajo hacia la preparación del niño judoca.
- Es preciso enfocar la enseñanza de los ejercicios acrobáticos en cada una de las unidades de entrenamiento, con la finalidad de que permita al niño Judoka su fácil aprendizaje y su adaptación al mismo.
- Se debe indicar también que es necesario que se realice una guía técnica metodológica de los ejercicios acrobáticos como base fundamental de los elementos básicos del judo en la formación y preparación del niño judoca de 7 a 9 años de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

CAPITULO VI

PROPUESTA

Título de da Propuesta

GUÍA TÉCNICA METODOLÓGICA DE LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS COMO BASE FUNDAMENTAL DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO EN LA FORMACIÓN Y PREPARACIÓN DEL NIÑO JUDOCA DENTRO DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

6.1 Datos Informativos

Institución: Escuela de iniciación Federación Deportiva de Tungurahua

Ubicación: Calles Panamá y Brasil

Cantón: Ambato

Provincia: Tungurahua

Teléfonos: 032417944--032417945

Email:federahua@hotmail.com

Número de deportistas judokas: 32

Entrenadores judocas: 2

Fecha de inicio: 17 de Julio del 2013

Fecha fin: 23 de Agosto del 2013

Costo: 250

6.2.- Antecedentes de la Propuesta

Uno de los principales problemas en la enseñanza de los elementos básicos muy característico en los profesores principiantes es la falta de creatividad para lograr la motivación de los niños ya que esta etapa es realmente tediosa para ellos y es donde precisamente muchos estudiantes abandonan el Dojo, ellos llegan pensando en verse lanzando oponentes y a ellos mismos lanzados por el aire y solo les espera la repetición de ejercicios de poca exigencia física, por ello aquí entra en función la habilidad del profesor.

Se considera como elementos básicos del judo la postura, los agarres, los desplazamientos, desequilibrios para propiciar el momento del ataque y las caídas aunque el orden puede variar según diferentes situaciones.

La enseñanza de los elementos básicos es también un proceso que requiere de métodos y medios para una mejor y más rápida asimilación, por lo tanto es también un gesto técnico que frecuentemente es incorrectamente mal valorado cuando un alumno cambia de profesor y no se tiene en cuenta que el desarrollo osteo -muscular del niño requiere que periódicamente se vayan rectificando las diferentes técnicas.

Un buen entrenador incluso cuando sus discípulos ya están en la alta competición dedica un tiempo a la reafirmación de los elementos básicos.

Dentro de la propuesta se puede indicar que la preparación de un deportista se debe a la base fundamental en la preparación del niño judoca en la que debe intervenir en una clase específica sobre los elementos básicos del judo en la que predomina el concepto y la ejecución de varios ejercicios que se imparten como base inicial a la secuencia de un entrenamiento es así que se debe mencionar que los ejercicios acrobáticos son predominantes ya sea el equilibrio, el agarre,

tirar, empujar, caer, reptar como también la ejecución de desplazamientos y movimientos de manos y piernas.

Se conoce que toda disciplina deportiva tiene su secuencia de entrenamiento y su crecimiento de acuerdo a la enseñanza es por ello que la parte fundamental como iniciación dentro de la preparación de un niño judoca son los ejercicios acrobáticos en la que están inmersos dentro de los elementos básicos del judo, aparte de la vestimenta y el correcto respeto que se debe predominar en la clase, ya que el judo es el deporte más sano y enriquecedor del valor deportivo.

Se debe tener en claro que el propósito de este trabajo investigativo es el de fomentar una correcta enseñanza sobre los fundamentos técnicos de fútbol en el que predomine hacia el desarrollo de las habilidades y destrezas en los niños contribuyendo así a estar empeñados a realizar cualquier actividad física sin dificultad, como también al desenvolvimiento personal de los niños en la práctica deportiva.

Se manifiesta que solo la correcta ampliación de los conocimientos difundidos por el entrenador contribuirá a la preparación del niño formándolo como persona en valores, con lo posterior emplear en ellos un trabajo específico de inicio a fin, consiguiendo deportistas de alto nivel competitivo siempre y cuando exista la convicción del entrenador en conllevar una planificación acorde a la preparación que se debe emplear en los niños judocas que recién empiezan a la formación de su deporte como es el judo.

6.3.- Justificación

Esta propuesta es **importante** ya que se está contribuyendo a la correcta enseñanza que se debe impartir en las clases de judo hacia los niños que recién empiecen a formar parte de esta rama deportiva ya que estarán formándose en un nivel técnico específico para luego intervenir en la perfección y ejecución de sus movimientos incrementando el nivel competitivo de cada uno de ellos según las cualidades que ellos adopten durante las etapas del entrenamiento.

La propuesta causará un gran **impacto** dentro de la escuela de iniciación puesto que estaremos contribuyendo con la preparación de los niños judocas en la que se debe emplear una enseñanza de principio y el de seguir mejorando según los grados de dificultad que se ejecute en la práctica del judo como hacia un nivel competitivo.

Al impartir esta enseñanza mediante que va acorde a la propuesta se ayudara a la formación del niño quienes son los más **beneficiados** tanto ellos como los entrenadores judocas conllevando una planificación acorde a los temas indicados como son los ejercicios acrobáticos que se ejecutan en una clase de iniciación como es el de caer, reptar, equilibrio, empujar, girar, como también desplazamientos y movimientos de manos y piernas para la ejecución de cada una de las actividades de acuerdo a los ejercicios acrobáticos que se muestre en la práctica del judo.

Con la realización y la finalización de esta propuesta se estará motivando a los entrenadores, como también a los dirigentes de la Federación Deportiva de Tungurahua, quienes están a cargo de los niños judocas y deportistas a la formación de un nivel apto a la competencia buscando siempre la cúspide de los logros deportivos que debe llevar una institución en la que se prepare al deportista con los altos conocimientos que debe

emplear el entrenador hacia sus deportistas, mejorando las relaciones dentro de la sociedad y el deporte que ellos empleen.

6.4.-Objetivos

6.4.1.- Objetivo General

Elaborar una guía técnica metodológica de los ejercicios acrobáticos como base fundamental de los elementos básicos del judo en la formación y preparación del niño judoca.

6.4.2.- Objetivos Específicos

Socializar las técnicas de iniciación en la práctica del judo como es el de agarrar, reptar, empujar, el equilibrio y desplazamientos dentro de la formación del niño.

Ejecutar una secuencia de entrenamiento que contribuya a la formación inicial del niño judoca mediante los elementos básicos del judo.

Evaluar la aplicación de la guía técnica metodológica que se debe impartir en una clase para la preparación inicial del niño judoca, mediante ampliación de los elementos básicos del judo en edades tempranas.

6.5.- Análisis de Factibilidad

Todo niño que se sumerja a la vida deportiva debe ir adoptando las partes iniciales del deporte, enriqueciendo así su concepto metodológico sobre el deporte y lo que conlleva esta disciplina deportiva, para lo cual el entrenador es el encargado de difundir el esquema técnico de un entrenamiento que este dado a la enseñanza acorde a las edades de los deportistas.

Las ventajas que optaran los niños judocas al emplear un entrenamiento específico que este llevado por el entrenador es que les servirá hacia la formación integral del niño empleando en ellos los rangos, a los que pueden llegar, mejorando día a día la parte inicial de un entrenamiento, es así como un niño aprendió a caminar, a correr, es la misma metodología que el deportista adopta en un entrenamiento, en la que se muestra la enseñanza a caer, empujar, el equilibrio ante el ejercicio así mismo podrá a desenvolverse independientemente en el campo deportivo, buscando siempre la perfección de la técnicas adoptadas y aprendidas durante las etapas del entrenamiento.

Las rutinas de un trabajo de entrenamiento se las debe seguir clase por clase de manera que el niño vaya aprendiendo cada una de sus aptitudes físicas dentro de la práctica del judo en base a los elementos básicos que se debe emplear en las clases de entrenamiento.

Factibilidad Social

Esta propuesta está encaminada a la formación del niño judoca, en la que se centra en un mundo social ya que establece la comunicación y los valores de disciplina y respeto hacia la integridad del compañero y del deporte lo cual encierra un valioso valor deportivo, mejorando las relaciones interpersonales e interactuar con el mundo social en todo ámbito de competitividad y de comunicación.

Factibilidad Legal

El presente proyecto de investigación fue elaborado por la autora del presente y que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación están dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Factibilidad Político

Es factible esta propuesta dentro de las normas de política dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua ya que se enfoca a un determinado grupo de trabajo dentro de sus directrices convenientes en la disciplina deportiva lo cual se basa en un apoyo de personas colaboradoras como son las siguientes:

- ✓ Padres de Familia de la Escuela de Iniciación de la F.D.T.
- ✓ Niños Judocas
- ✓ Entrenadores judocas
- ✓ Dirigentes

Factibilidad Operativa

Esta propuesta es factible porque se cuenta la parte económica necesaria, existe un gran apoyo por las personas colaboradoras que estén inmersas dentro de la propuesta, como es la escuela de iniciación

de judo de la F.D.T. las cuales se encuentran colaborando hasta la culminación de esta propuesta.

Factibilidad Técnica

Existen los recursos tanto, humanos y metodológicos para el desarrollo de la propuesta.

Cuadro № 27 Gastos

DETALLES	VALOR
Elaboración de la tesis	\$615
Defensa de la tesis	\$150
Material didáctico para las conferencias	\$50
Gastos varios	\$80
Total gastos	\$895

Elaborado por: Lilian Carrera
Fuente: Las investigación

6.6.- Fundamentación Científica

La práctica del judo a tempranas edades ayuda al desarrollo de las acciones motrices, observándose como diferencia fundamental, la ejecución de las acciones con mayor calidad.

En este grupo de edad de 7 a 9 años se manifiesta además una gran explosión en el desarrollo de las capacidades motrices: el niño lanza más lejos, corre más rápido y demuestra mayor coordinación, equilibrio y orientación entre otras capacidades coordinativas relacionadas con la ejecución de los movimientos.

Estas capacidades se manifiestan al saltar con un pie lateralmente y hacia atrás, mantener el equilibrio al caminar en una línea recta hacia diferentes direcciones, demostrando buena coordinación.

Es en el equilibrio donde se manifiesta la mayor dificultad, debido a que una gran parte de los movimientos se realizan sobre una pierna de apoyo, en desplazamiento y con giro simultáneo del cuerpo.

Producto de las características fisiológicas y psicológicas que veremos más adelante, es imposible mantenerlos en una misma actividad por tiempo prolongado sin provocar el desinterés de los niños por causa de la monotonía, por lo tanto el método de preparación de los niños, por excelencia es el juego y no solo el juego competitivo sino también el recreativo y es aquí donde la habilidad del profesor para mantener la atención y movilidad del niño juega el papel primordial.

Es recomendable en el caso específico de nuestro deporte comenzar la enseñanza técnica por el hemi cuerpo contrario al diestro, o sea si el niño utiliza con preferencia la mano derecha, las técnicas deberán enseñarse por el lado izquierdo, de manera que posteriormente se haga la transferencia de habilidades al lado diestro y el aprendizaje será más rápido, posibilitando de esta manera aumentar el arsenal competitivo del judoka al poder realizar las acciones por los dos lados.

Las edades recomendadas para el desarrollo de las capacidades condicionales son:

- Rapidez - 8-12 años
- Fuerza - 14 en adelante
- Resistencia - 10-12 años adelante
- Flexibilidad - 6 en adelante

CAPACIDADES COORDINATIVAS:

- Acoplamiento
- Equilibrio
- Adaptación
- Ritmo
- Orientación
- Reacción
- Diferenciación

Capacidades Cognoscitivas:

El comportamiento humano y también el comportamiento de las acciones motoras tienen una dimensión cognoscitiva.

“Las Capacidades Cognoscitivas son el resultado de las relaciones entre los conocimientos de las técnicas deportivas y la propiedad de resolver los problemas técnicos mediante el empleo correcto del conocimiento táctico del pensamiento y de la acción en un momento dado” (Lanier).

En estas relaciones se asocian diferentes factores, como son: las propiedades de pensar, de conocer, de resolver los problemas.

Se plantea que en el proceso de enseñanza de las técnicas se haga a través de su estructura metodológica considerada tanto en Kata, Randori y Shiai, o sea:

	TACHI-WAZA	NE-WAZA
PARTE PREPARATORIA.	Postura, agarre, desplazamiento, desequilibrio	Posición de Uke con respecto a Tori
PARTE PRINCIPAL.	Momento y Ataque	Posición de Tori con respecto a Uke
PARTE FINAL	Proyección y caída	Efectividad del control.

Relevante importancia tiene la enseñanza y perfeccionamiento de los elementos básicos ya que de esto dependerá en principio la continuidad en el deporte, ya que el niño que tenga problemas en las caídas recibirá golpes innecesarios y es muy posible que desista del judo, el agarre y los desplazamientos influyen en los desequilibrios para buscar la efectividad de la técnica.

Es recomendable que independientemente del nivel competitivo del niño, periódicamente se dediquen sesiones de trabajo al perfeccionamiento de los elementos básicos.

A pesar de que los elementos básicos son diferentes la relación entre ellos nos permite que para su desarrollo podamos vincularlas como es el caso de las posturas y los desplazamientos y el momento con el desequilibrio en dependencia de que la ejecución sea estática o en movimiento.

6.7.-Plan De Acción

GUÍA TÉCNICA METODOLÓGICA DE LOS EJERCICIOS ACROBÁTICOS COMO BASE FUNDAMENTAL DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO EN LA FORMACIÓN Y PREPARACIÓN DEL NIÑO JUDOCA DENTRO DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.



JU

Suavidad o Gentileza

DO

Camino o Vía

柔道

CAMINO DE LA SUAVIDAD

INDICE GENERAL

Portada	105
Introducción	106
1.- Fase I Enseñanza de los ejercicios acrobáticos de iniciación en la práctica del judo hacia la formación del niño judoca	109
2.- Fase II Conceptos técnicos de los elementos básicos del judo.....	125
2.1.- Postura	125
2.2.- Caída.....	128
2.3.- Agarre.....	133
2.4.-Desequilibrio	134
2.- Fase III Ejercicios del Tachi - Waza y del Ne - waza como elementos básicos del judo.....	136

INTRODUCCIÓN

Como parte de los requerimientos en la enseñanza de los elementos técnicos a los niños, al igual que toda acción es importante la utilización de medios lúdicos y creativos que los mantengan en constante movimiento y jueguen a la vez que aprenden, por eso uno de los mejores métodos es la realización de ejercicios gimnásticos como medios para el aprendizaje.

En la etapa de iniciación debemos entender que la práctica del Judo constituye un medio para la EDUCACIÓN FÍSICA del niño, y como tal debemos actuar en la dirección del proceso pedagógico que acometemos.

La potencialidad de intereses que manifiesta el niño por el juego; como una necesidad vital para el desarrollo integral de su etapa en base a los fundamentos básicos de judo en la que se detallan los ejercicios acrobáticos, no debe ser limitado en modo alguno.

Por ello debemos tener presente que durante el proceso de adquisición de hábitos, habilidades, capacidades y conocimientos; los logros a alcanzar por el niño principiante en el Judo, deben reducirse en exigencias de calidad técnica, así como los indicadores de logros que nos permitirán evaluar dicho proceso.

Tenemos en claro que el propósito planteado para nuestra propuesta es: Guía técnica metodológica de los ejercicios acrobáticos como base fundamental de los elementos básicos del judo en la formación y preparación del niño judoka dentro de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Esta guía consta de tres fases importantes:

La fase I enseñanza de los ejercicios acrobático de iniciación en la práctica del judo hacia la formación del niño judoca.

La fase II describe los conceptos técnicos de los elementos básicos del judo.

Ejercicios acrobáticos o gimnásticos.

- Postura
- Caída
- Agarre
- Desequilibrio

La fase III describe los ejercicios del Tachi - Waza y del Ne - waza como elementos básicos del judo.

TACHI WAZA(Técnicas de proyección en pie) O SOTO GARI DE ASHI BARAI O UCHI GARI KO UCHI GARI OKURI ASHI BARAI SASAE TSURI KOMI ASHI UKI GOSHI KUBI NAGE KOSHI GURUMA HARAI GOSHI TSURI KOMI GOSHI IPPON SOI NAGE MOROTE SEOI NAGE TAI OTOSHI	NE- WAZA(técnicas o proyecciones en el suelo) KUSURE KESA GATAME KAMI SHIHO GATAME YOKO SHIHO GATAME KESA GATAME GYANKU KESA GATAME TATE SHIHO GATAME
---	--

FASE I

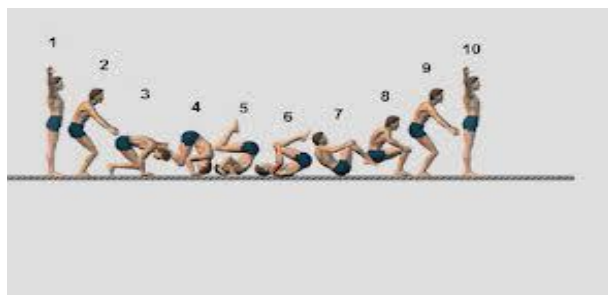
EJERCICIOS ACROBÁTICO DE INICIACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL JUDO HACIA LA FORMACIÓN DEL NIÑO JUDOCA.

Rol En A Hacia Delante

Objetivo Técnico Físico: Mejorar los fundamentos básicos del judo hacia la formación y práctica adecuada de la disciplina deportiva.

Objetivo-Volitivo: Fomentar a los niños judokas la constancia de emprender un movimiento adecuado para la perfección de las siguientes técnicas.

Los movimientos de principiantes como el giro hacia adelante se utilizan como una habilidad introductoria y como una manera de enseñarle a los estudiantes cómo controlar sus movimientos. Dividir un giro hacia adelante en movimientos específicos, ayuda al estudiante a comprender mejor lo básico a la hora de realizar correctamente el giro.



Tutorial sobre cómo realizar el front roll (**rol adelante**) con explicación paso a paso.

Categoría: Ground (Suelo)

Nombres Alternativos: Roll adelante, rola adelante, rola,

Grado de Dificultad: 1

Descripción: Girar en el piso sobre la espalda, metiendo la cabeza entre los brazos. El roll es uno de los movimientos más básicos. Prácticamente no tiene dificultad alguna, pero se sugiere que se lo haga sobre superficies blandas, en el pasto, pero nunca en un piso duro.

El roll no es lo mismo que el rodamiento, por si alguien no nota diferencia. El rodamiento es especial para rodar a toda velocidad sobre cualquier superficie, el roll es más bien un movimiento gimnástico y no marcial. En el roll no tienen que irse de costado, en el rodamiento sí.

Requisitos:

Ninguno / Colchonetas / Suelo Blando

Como Hacerlo:

1. Pararse con los pies juntos, las piernas estiradas y el cuerpo erguido.
2. Flexiona ligeramente las rodillas para producir un desequilibrio e inclinarte hacia delante llevando los brazos estirados hasta que las manos apoyen en el suelo. La separación entre las manos debe ser similar al ancho de hombros.
3. Da un pequeño saltito con las piernas, instantes antes de apoyar tus manos en el suelo, para transferir el peso del cuerpo a los brazos. En el roll, el cuerpo no “vuela” así que el salto no tiene que ser muy fuerte.
4. Mete la cabeza entre los brazos y lleva el mentón al pecho. Flexiona las piernas para formar una especie de “bolita”

5. Encorva la espalda y flexiona las rodillas. Haz un poquito de fuerza con abdominales para mantener esa posición “bolita” de manera que la espalda apoye progresivamente y no bruscamente.
6. Lleva los talones a la cola. Cuando los pies toquen el piso, lleva los brazos hacia delante e incorpórate estirando las rodillas.

Precauciones

Es importante notar que la cabeza no apoya en el piso. El peso se transfiere a los brazos y de allí a la espalda. Directamente apoyamos la parte baja del cuello y los hombros, por delante de la línea que apoyaron las manos. Esto de encorvar la columna es importante, para que no caigas como una tabla y te golpees la cadera, sino que ruedes suavemente.

Sensaciones

Hasta un nene de 2 años puede hacerlo, es demasiado fácil!. Cuando domines este roll simple, puedes aumentar la dificultad al venir corriendo y pegar un salto (como tirándote de cabeza a la pileta) y al caer te frenas con los brazos y metes un roll. A esto se le llama roll volado o también salto pez

Errores comunes

1. Luego de apoyar la nuca, el cuerpo cae violentamente como una tabla. Para evitar esto imaginar que sostenemos algo con el mentón contra nuestro pecho, eso asegura la correcta curvatura en la columna, para rodar.
2. Rodar hacia un costado, la solución es la misma que la anterior situación: imaginar que sostenemos algo con el mentón o mirarnos la panza.

3. No poder incorporarse luego del rol. Traer los talones más cerca de los glúteos al finalizar el rol y llevar los brazos hacia adelante. Si aún así no logras incorporarte, puede ser por falta de velocidad. Hazlo con más impulso de piernas, más rápido.

Rol En A Hacia Atrás

Objetivo Técnico Físico: Incrementar los grados de dificultad para fomentar la práctica del Judo con sus respectivas técnicas.

Objetivo –Volitivo: Realizar la participación de los niños judokas en un ámbito de gusto y cooperación con los demás.

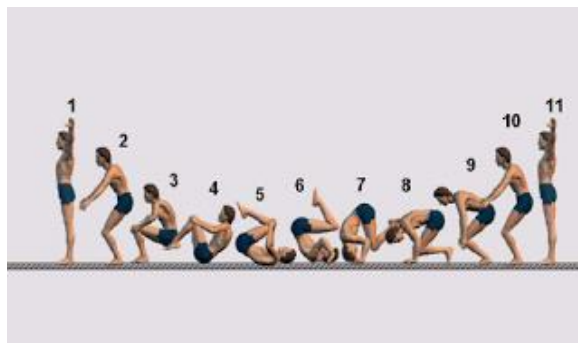
Es un ejercicio de la gimnasia básica de los más sencillos de ejecutar, a continuación se explicará cómo ayudar a realizarlo con eficacia.

El rollo se inicia flexionando las piernas, la barba pegada al pecho, las yemas de los de dos apoyados en el piso y de ahí se inicia un balanceo con impulso hacia atrás, sin cambiar la posición hasta que la nuca toque el colchón; las palmas de las manos se desplazan hasta llegar a la altura de los hombros y tocan el piso apuntando los pulgares hacia las orejas, se empuja fuerte con las manos hasta que se dé la vuelta completa y se termina el ejercicio en la posición inicial.



Metodología del ejercicio.- se lo realiza en la pista de manos libres desde la posición de parado, se debe descender la cadera haciendo una flexión profunda de las piernas, para el rol atrás se debe rodarse por la parte baja

de la espalda, siguiendo la trayectoria del movimiento, debe rodarse hasta la espalda alta, llegando a tocar el suelo con la nuca, en ese momento hay que tratar de llevar la cadera por arriba de la cabeza, se debe poner las manos a la altura de las orejas y comenzar a empujar el piso sin que el cuerpo se abra, luego de voltear el cuerpo pasando la cadera por encima de la cabeza poner los pies en el suelo terminando con el ejercicio parado con los brazos en 5to extendidos en el caso de hombres y redondeados en el caso de las mujeres.



Errores más comunes:

- Abrir el cuerpo en cualquier de las fases del movimiento
- Sacar la cabeza antes de llegar a la posición agrupado con la cadera en alto, para buscar más rápido la rotación hacia atrás.
- Pasar por un lado la cabeza, sin seguir la dirección del movimiento
- No empujar con los brazos para terminar el movimiento de rotación hacia atrás.
- Colocar antes de sentarse las manos, así como también poner las rodillas antes que los pies en la rotación hacia atrás.
- Hacer el movimiento muy lento.

Se debe ejercitar:

- Fortalecer las piernas con cuclillas profundas.

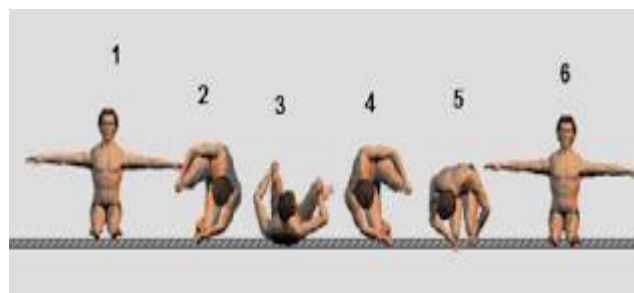
- Toda la musculatura abdominal, así como también la musculatura de la espalda, esto se debe realizar por el principio de trabajo bilateral (músculo agonista y antagonistas).
- Fortalecer los brazos con ejercicios de flexión y extensión para los empujes desde el suelo.

Vuelta Lateral

Objetivo Técnico Físico: Desarrollar los ejercicios acrobáticos para una correcta formación del niño judoka.

Objetivo-Volitivo: Incrementar la cooperación de los niños en ayuda del uno al otro.

En posición de parado con piernas abiertas a la altura del ancho de los hombros, flexionar las piernas hasta la posición de cuclillas, inclinarse desde esta posición hacia el lateral, rodando desde el extremo de una dorsal hasta el otro extremo manteniendo el cuerpo agrupado. Se debe realizar el ejercicio con mucho dinamismo, con la cabeza en posición adelantada y cuerpo en courvet.



Errores más comunes.

- No poner la cabeza adelantada, esto provoca desviación en la ejecución del elemento técnico.
- Colocar las rodillas antes de los pies.

- Colocar el hombro antes de la espalda.
- En el ejercicio ayudarse con las manos por los lados

Se debe ejercitar:

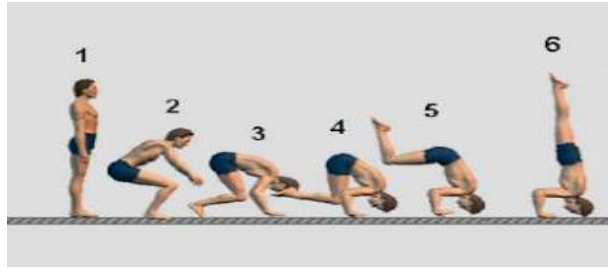
- Las abdominales, oblicuos, dorsales, brazos (tríceps y bíceps) y pectorales.
- Las posturas coreográficas de manos y pies al término del elemento
- La ubicación espacial, esto se logra con ejercicios de rodamientos y mantenimientos de la postura agrupada (abdominales estáticas).

Parada De 3 Puntos “Vertical de Cabeza”

Objetivo Técnico Físico: Seguir incrementando los niveles de ejercicios acrobáticos para las secuencias de enseñanza al niño judoka.

Objetivo-Volitivo: Convertir a los niños judokas en un espíritu ganador de solvencia hacia su participación dentro de un ámbito deportivo.

Desde la posición inicial de parado, realizar una semiflexión de piernas y tronco, colocar las manos delante y luego la cabeza (parte de la frente) tratando de formar un triángulo entre los apoyos de la cabeza y manos. Debe el deportista elevar las caderas hasta la posición vertical y luego los pies (primero realizarlo con piernas flexionadas).



“Vertical De Cabeza”

Al llegar a la vertical pedir al deportista que contraiga cada uno de los músculos, y que empuje el piso con las manos para mantener el equilibrio, bajar primero los pies para llegar a la posición de parado.

Errores más comunes:

- Colocar las manos muy separadas de la cabeza o demasiado juntas.
- Colocar la totalmente la cabeza en el suelo y no parte de la frente.
- Elevar los pies antes de la cadera sin llegar a la vertical.
- Buscar la vertical sin contraer los músculos.
- Al buscar la posición de para colocar las rodillas.

Músculos que intervienen en el elemento:

Trapecios, dorsales, tríceps braquial, abdomen, lumbares.

Metodología de la enseñanza:

- Realizar el elemento primero fortaleciendo la espalda y brazos, elevar la cadera sin elevar los pies.
- Realizar el ejercicio con ayuda de la pared (junto a la pared).
- Realizar el elemento en el piso con ayuda del profesor.

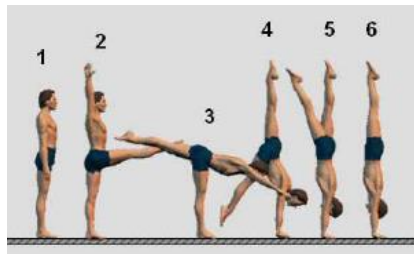
- Realizar el elemento llegando a la vertical sin mantenerse.
- Mantener el ejercicio desde 3 a 5 seg. Cada vez.

Vertical De Manos

Objetivo Técnico Físico: Incrementar la dificultad de los ejercicios acrobáticos para una correcta formación del niño judoka.

Objetivo-Volitivo: Enseñar a los niños la cooperación y ayuda mutua para completar las fases de los ejercicios instruidos en clase.

Desde la posición de inicial de parado dar un paso al frente, elevar las manos hasta la horizontal con respecto a los hombros, flexionar la pierna del frente y el tronco, mantener la abertura de los brazos con respecto a los hombros colocando las manos cómodamente en el piso, en el momento del contacto de las manos en el elevar la pierna de atrás hasta la vertical con un empuje de la pierna flexionada, llegar hasta la vertical con este empuje primero la cadera luego la pierna lanzado y por último la pierna de empuje, equilibrar el cuerpo en esta posición; regresar la misma pierna de empuje al suelo flexionándola bajar la otra para ir hasta la posición inicial de parado.



Errores más comunes.

- Dar el paso demasiado corto o largo
- Colocar las manos demasiado lejos o cerca con respecto al paso, no debe haber incomodidad en la colocación de las manos.

- Elevar las piernas sin haber colocados las manos.
- No realizar el empuje de la pierna semi-flexionada o mantener recta la pierna del paso al frente.
- Elevar las dos piernas al mismo tiempo.
- Bajar la pierna contraria con respecto al empuje.
- No contraer las partes del cuerpo para el equilibrio

Músculos que intervienen en el elemento:

Trapecios, dorsales, tríceps braquial, deltoides, abdominales, lumbares, Cuadriceps.

Metodología de la enseñanza:

- Colocar e cuerpo acostado de frente y de espalda buscando la posición horizontal total semejante a la parada de manos pero acostado.
- Realizar el elemento primero fortaleciendo la espalda y brazos colocando el cuerpo acostado de frente (boca abajo) en posición de plancha apoyando las manos y pies, elevando el cuerpo; realizar este ejercicio varias veces para fortalecer la musculatura de la espalda.
- Realizar el ejercicio con ayuda de la pared (junto a la pared).
- Realizar el elemento apoyando los pies en la pared y frente a esta ubicándola primero de forma inclinada para poco a poco ir elevando los pies hasta la vertical
- Realizar el elemento en el piso con ayuda del profesor.
- Realizar el elemento llegando a la vertical sin mantenerse.
- Mantener el ejercicio desde 3 a 5 seg. Cada vez.

Campana O Media Luna.

Objetivo Técnico Físico: Desarrollar las habilidades de girar en base a su propio peso del cuerpo.

Objetivo-Volitivo: Solventar la participación de todos los niños judokas en la que muestren interés por aprender los movimientos adecuados del judo.

Desde la posición de inicial de parado dar un paso al frente, elevar las manos hasta unos 45° de la horizontal con respecto a los hombros, flexionar la pierna del frente y el tronco, mantener la abertura de los brazos con respecto a los hombros colocando las manos cómodamente en el piso, en el momento del contacto de la mano que está más cerca de la pierna de empuje, es decir, el pie y mano del mismo lado, realizar $\frac{1}{4}$ de giro hacia fuera colocando la mano siguiente en una línea imaginaria, realizar en ese momento el empuje de la pierna flexionada elevando la pierna de atrás pasando por la vertical, mantener las piernas separadas y buscar una sola dirección del movimiento, bajar la primera pierna que ha sido levantada por el otro lado de la pierna de empuje flexionándola realizando $\frac{1}{4}$ de giro hacia dentro, colocar la otra pierna en la línea imaginaria elevando el tronco para buscar la posición de parado con las piernas en asalto al frente.



Errores más comunes.

- Realizar su enseñanza sin haber aprendido la parada de manos.

- Dar el paso demasiado corto o largo
- Colocar las manos demasiado lejos o cerca con respecto al paso, no debe haber incomodidad en la colocación de las manos.
- Saltar o empujar la pierna antes de haber colocado las manos.
- Colocar las manos al mismo tiempo.
- Colocar las manos fuera de la línea imaginaria
- No realizar el empuje de la pierna semi-flexionada o mantener recta la pierna del paso al frente.
- Elevar las piernas sin separarlas, sin pasar por la vertical acortando el cuerpo con respecto a las piernas (flexión tronco piernas).
- No Bajar la pierna contraria con respecto al empuje.

Músculos que intervienen en el elemento:

Trapecios, dorsales, tríceps braquial, deltoides, abdominales, lumbares, Cuadriceps.

Metodología de la enseñanza:

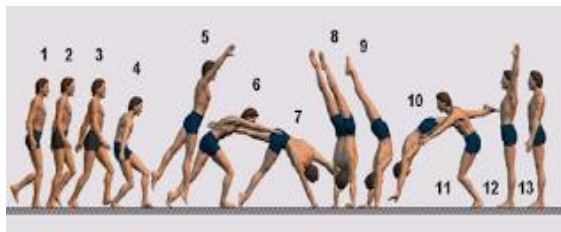
- Realizar los movimientos de péndulo de frente a la pared.
- Realizar el péndulo de espalda a la pared y con ayuda de los pies.
- Realizar el ejercicio con ayuda de la pared (junto a la pared).
- Realizar el elemento apoyando los pies en la pared y frente a esta.
- Realizar el elemento en el piso con ayuda del profesor.
- Realizar el elemento desde una colchoneta de 10 cm. Colocando los pies y manos sobre la colchoneta y ubicar el 1er pie que cae en el piso.
- Realizar el ejercicio en el piso.

RONDOFF. “Rondon”

Objetivo Técnico Físico: Desarrollar la fuerza y la coordinación de uno de los elementos básicos acrobáticos hacia la formación del niño en el judo.

Objetivo-Volitivo: Fomentar los valores deportivos de superación y disciplina dentro de la práctica del judo en la formación del niño judoka.

Desde la posición de inicial de parado dar un paso al frente, elevar las manos hasta unos 45° de la horizontal con respecto a los hombros, flexionar la pierna del frente y el tronco, mantener la abertura de los brazos con respecto a los hombros colocando las manos cómodamente en el piso, en el momento del contacto de la mano que esta mas cerca de la pierna de empuje, es decir, el pie y mano del mismo lado, realizar ¼ de giro hacia fuera colocando la mano siguiente en una línea imaginaria, realizar en ese momento el empuje de la pierna flexionada elevando la pierna de atrás pasando por la vertical, en ese momento la pierna de empuje se une a la lanzada, buscar una sola dirección del movimiento, empujar fuertemente el piso con ambas manos realizando ¼ de giro hacia dentro y un contra movimiento del cuerpo de extendido a flexionado elevando el tronco y bajando las piernas de un solo impulso buscando la posición inicial de parado pero con las manos de frente a la altura de los hombros y con el pecho en courvet.



Errores más comunes:

- Los mismos de la Campana o media luna
- Unir las piernas tarde o en descenso, produce una caída o poco impulso.
- No realizar el contra movimiento del cuerpo en la vertical.
- No realizar en siguiente $\frac{1}{4}$ de giro o realizarlo cuando el cuerpo este en el piso.
- No realizar el empuje de manos, este empuje se lo ejecuta desde los hombros sin flexionar los brazos.
- No elevar el tronco cuando se realiza el empuje de manos
- No bajar los pies en el momento de la inversión del cuerpo.

Metodología de la enseñanza:

- Realizar la primera parte de la campana cayendo en la 2da parte sobre colchones altos a la altura de la cadera.
- Enseñar el courvet desde parado, luego desde parada de manos y por ultimo desde la posición de la campana.
- Realizar el take off
- Realizar el take off con el ejercicio hacia una tonga de colchones a caer acostado.
- Realizar el ejercicio desde take off colocando un obstáculo después del empuje de manos.
- Realizar el elemento con ayuda del profesor.
- Realizar el elemento desde una altura de 10 cm. Colocando los pies y manos sobre el colchón y la caída fuera de él.

Flic-Flac

Objetivo Técnico Físico: Desarrollar la reacción de caída en base a los movimientos acrobáticos hacia la implementación de los ejercicios de iniciación del judo.

Objetivo-Volitivo: Incentivar al niño a perseverar para lograr los ejercicios más dificultosos que se presenten para lograr mejorar las técnicas de iniciación en la práctica del judo.

EL FLIC-FLAC: consiste en saltar hacia atrás, empujarte con las manos y caer de pie.

El flicflac es un ejercicio básico para muchas rutinas dentro de la gimnasia.



Pasos para la realización del ejercicio.

- Para empezar comienza de pie con tus pies juntos, rodillas juntas.
- Tu quijada hacia abajo y tus brazos hacia arriba tocando tus orejas.
- Balancea tus manos hacia abajo a medida que doblas tus rodillas, luego envíaselas hacia atrás y luego en dirección contraria para impulsar tu salto.
- Impúlsate con tus piernas y obtén una fuerza adicional con el movimiento de tus brazos.
- Despréndete del piso con un fuerte impulso de tus pies y piernas.
- Dobla tu cuerpo como si estuvieses haciendo un puente en el aire.

- Deja que tus piernas vayan hacia arriba y luego hacia abajo.
- Extiende tus pies y los dedos de los pies.
- Asegúrate que tu cabeza se encuentra entre tus manos al momento de alcanzar el piso.
- Empieza a ver un lugar donde aterrizar en la colchoneta.
- Mantén tu cuerpo arqueado mientras tus manos tocan el piso o la colchoneta con tus pies aun en movimiento.
- Mantén tus brazos rectos o ligeramente doblados hacia adentro. Abre tus dedos un poco, mantén tus pies juntos y no dejes que tus rodillas se doblen.
- Balancea tus piernas y pies hacia adelante y pégalos firmemente contra el piso.
- Mantén tu cuerpo derecho.
- Dobla tus piernas ligeramente y coloca tus brazos rectos en frente tuyo.

La Ayuda: tienes que empujarle las costillas hacia atrás a tu compañero cuando está haciendo el puente.

Métodos para el trabajo de los ejercicios acrobáticos

- Repeticiones.
- Ritmo.
- Volitivo.

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de los ejercicios acrobáticos

- Ejercicios sencillos en parejas
- Oposición de fuerza (Empujando), traccionando (arrastre, transporte)
- Ejercicios con su propio cuerpo.
- Desplazamiento en distintas posiciones (cuadrupedia, reptando).
- Trepar.
- Escalar.
- Flexiones de brazo con el peso del cuerpo en (brazos, piernas, compartido).
- Flexiones de piernas.

Además dentro del trabajo de los ejercicios acrobáticos podemos direccionar actividades para el desarrollo de la saltabilidad:

- Juegos con saltos (correr y saltar)
- Salto con ambas piernas hacia arriba, franqueando obstáculos sencillos.
- Saltos con cambio de piernas.
- Saltos en zig zag hacia diferentes posiciones de las piernas.
- Saltos longitudinales.

Indicaciones Metodológicas.

- Para el desarrollo de ésta se requiere cierta prudencia del entrenador, fundamentada en el desarrollo armónico de los músculos, para que sean capaces de soportar ejercicios a los que se someten por vez primera.
- Independientemente que el trabajo aquí debe obedecer al régimen dinámico, se debe tener muy en cuenta la ejecución técnica, pues se

pueden producir lesiones que repercutan en la vida deportiva del practicante.

- Se debe tener presente que para el desarrollo de los ejercicios acrobáticos en estas edades se recomienda ante todo definir los ejercicios partiendo del criterio que son niños en formación.

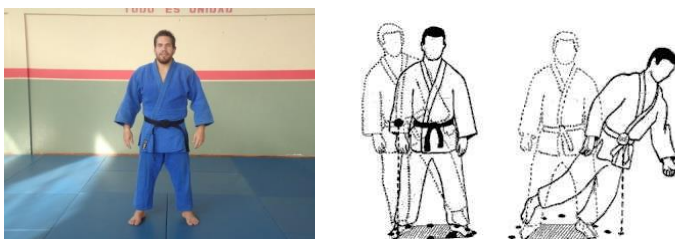
FASE II

CONCEPTOS TÉCNICOS DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO EJERCICIOS ACROBÁTICOS O GIMNÁSTICOS

Posturas Y Desplazamientos: (shintai y taisabaki)

Objetivo Técnico Físico: Mejorar la postura del niño judoka para la ejecución de diferentes movimientos en la práctica del judo.

Objetivo-Volitivo: Implementar en los niños judokas la perseverancia por alcanzar la perfección de sus movimientos técnicos en la práctica del judo.



Postura de equilibrio estático

La postura de equilibrio estático es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo, apoyado sobre un plano horizontal, dentro de su base de sustentación.

Postura de equilibrio estable

La postura de equilibrio estable es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo, apoyado sobre un plano horizontal, en el límite mismo de su base de sustentación con tendencia a volver a su posición inicial.

POSTURA de equilibrio inestable

La postura de equilibrio inestable es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo, apoyado sobre un plano horizontal, fuera de su base de sustentación con tendencia a alejarse cada vez más de su posición inicial.



1. Shizentai (posición natural)
 2. Migishizentai (posición natural derecha)
 3. Hidarshizentai (posición natural izquierda)
 4. Jigotai (posición defensiva)
 5. Migijigotai (posición defensiva derecha)
 6. Hidarijigotai (posición defensiva izquierda)
- Piernas semiflexionadas a la anchura de los hombros, vista al frente y brazos flexionados al pecho para obtener la calificación de cinco puntos.
 - Piernas semi flexionadas a la anchura de los hombros, vista al frente y brazos extendidos al frente para obtener la calificación de cuatro puntos.
 - Piernas semi flexionadas a la anchura de los hombros, vista dirigida a los pies y brazos extendidos al frente para obtener la calificación de tres puntos.

- Piernas extendidas, vista dirigida a los pies y brazos extendidos al frente para obtener la calificación de dos puntos.

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.

Consideremos que a lo largo del cuerpo, partiendo desde la cabeza y hasta el piso, hay un plano imaginario longitudinal que divide al cuerpo en dos partes iguales pasando incluso por el centro de gravedad y que perpendicular a este eje hay ejes transversales en la cintura escapular (hombros) y en la cintura pélvica (caderas).

Al mantener la posición de ShizanTai por ejemplo, creamos una base de apoyo ligeramente mayor al ancho de los hombros y si a partir del centro de gravedad pusiéramos un péndulo con una plomada en su extremo, podríamos observar que al realizar el desequilibrio en cualquiera de las 8 direcciones estudiadas en el Judo, la perpendicular del centro de gravedad saldría de la base de sustentación del cuerpo, creándose de esta manera el desequilibrio (Kuzuchi) para dar paso al momento del ataque.

Una forma motivante para que los niños mantengan la postura es luego de demostrarles la posición básica (ShizanTai), explicarles su importancia y realizar ejercicios donde mantengan la misma y a la vez desarrollen otro importante elemento como son los desplazamientos.

A partir de la postura básica se puede hacer competencia de desplazarse por el tatami de una esquina a otra para ver quien llega primero manteniendo una buena postura, luego haciendo cambios de posturas ofensivas a defensivas que se basan en un descenso acentuado del centro de gravedad para mantener el equilibrio.

Las Caidas (Ukemi)

Objetivo Técnico Físico: Desarrollar las formas de caer en el tatami mediante los ejercicios de los roles hacia delante y hacia atrás.

Objetivo-Volitivo: Buscar la motivación y la creatividad de los niños por ejecutar un movimiento que fortalezca su nivel técnico.

Formas de caer en Judo.

USHIRO UKEMI (caída hacia atrás)



Descripción del ejercicio:

Sentados con la espalda recta y las piernas totalmente extendidas hacia delante con los brazos paralelos al tatami y con las palmas de las manos hacia abajo, dejamos caer nuestro cuerpo hacia atrás evitando que la cabeza haga contacto con el tatami, a la vez que levantamos las piernas separándolas ligeramente. Este movimiento va acompañado del golpe fuerte con ambas manos y brazos sobre el tatami lo más próximo a nuestro cuerpo, en un ángulo aproximado de 30 a 45 grados.

Finalmente el cuerpo desciende nuevamente a la posición de sentado (posición inicial).

En progresión del aprendizaje y siguiendo las indicaciones técnicas anteriores, la caída se realiza hacia atrás (uchiro ukemi) desde la posición de sentadillas, volviendo inmediatamente a la posición inicial.

Desde la posición de pie y en nivel de aplicación hasta caer sobre un obstáculo que nos brinda el compañero con su posición de sentado en piso, hasta la aplicación de una técnica hacia atrás para la realización de la caída.

Yoko Ukemi (caída lateral)

Caída lateral derecha e izquierda (migi e hidari yoko ukemi):



Sentados con la espalda recta y las piernas totalmente extendidas hacia delante se lleva el brazo derecho por delante del pecho a la altura del hombro izquierdo con los dedos extendidos y la palma de la mano hacia abajo, se mantiene la barbilla baja en dirección al pecho.

El cuerpo se deja caer hacia atrás por el lateral derecho y se golpea la colchoneta (tatami) con el antebrazo y mano derecha. Las piernas se elevan, se dejan caer y se recupera la posición inicial.

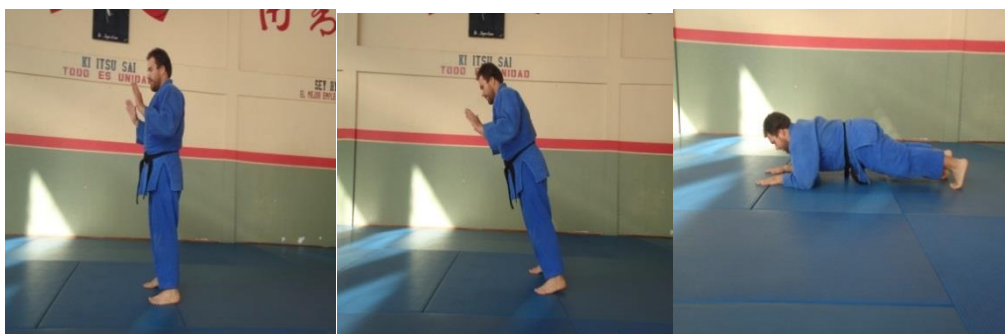
Desde la posición de sentadillas siguiendo las orientaciones anteriores se realiza migi e hidari yoko ukemi (caída lateral derecha e izquierda).

Desde la posición de pie, adelantando la pierna derecha o izquierda según corresponda se realiza migi e hidari yoko ukemii.

El ejercicio debe terminar en la posición inicial.

En parejas, buscando un nivel de aplicación similar a la realidad de la práctica de las diferentes técnicas, el que ejecuta la caída lateral derecha (tori) realiza el agarre de la chaqueta con su mano izquierda por la solapa de uke y, situándose lateral a éste, atrasa totalmente su pierna derecha, avanza lo más rápido posible hacia el frente, saltando y elevando su cuerpo al espacio para dejarlo caer.

Caída de frente o caída al frente (mae ukemi):



Desde la posición de rodillas con apoyo de los pies sobre el tamami en todos sus dedos, tronco recto y los brazos paralelos al tatami, se deja caer el cuerpo hacia delante golpeando el tatami con ambos antebrazos y manos antes que el cuerpo realice contacto con el mismo.

Las manos deben estar direccionadas hacia adentro de forma tal que los codos queden ligeramente hacia afuera, el cuerpo quedara suspendido entre las manos y los pies. Realice en progresión de dificultad la caída al

frente (mae ukemi) desde la posición de sentadilla y desde la posición de pie siguiendo las indicaciones técnicas sugeridas anteriormente.

Mae Mawari Ukemi (caída hacia delante)



1

2

3

Puntos importantes:

Rodar por la parte más larga del cuerpo.

En el momento de lanzarte, debes girar la cabeza mirando hacia tu pie atrasado.

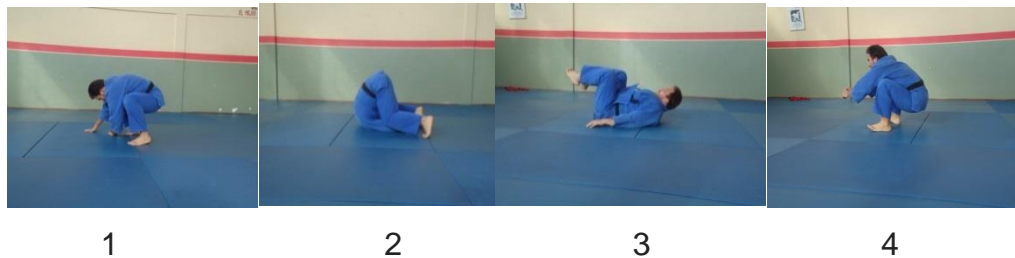
Las piernas deben ir por el aire abierto y estirado.

No desmadejes el cuerpo, porque te puedes hacer daño en el hombro o en la cadera.



Mae Mawari Ukemi (caída frontal rodada): una especie de voltereta en la que se utiliza el omóplato para rodar y se cae de manera lateral.

Rol adelante:



EJERCICIO: El primer paso para la ejecución de una caída, independientemente de su dirección es acercar el centro de gravedad del alumno hacia el Tatami 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 como respuesta la III Ley de Newton que dice textualmente: “Si un cuerpo actúa sobre otro con una fuerza (acción), éste reacciona contra aquel con otra fuerza de igual valor y dirección, pero en sentido contrario (reacción).” al efectuar el golpeo como una acción del judoka, se producirá una fuerza de reacción de igual magnitud pero en sentido contrario que puede anular el impacto de la caída.

También se puede trabajar con roll o rodadas de espalda con elevación de las piernas y la abertura entre ellas, culminando con el golpeo en el Tatami con los brazos en un ángulo aproximado de cuarenta y cinco grados, es importante no permitir margen de error en las caídas cuando se están practicando ya que en el momento de la proyección debe ser lo más perfecta posible.

Para las caídas al frente una buena opción cuando los niños son pequeños es utilizar una pelota bien grande y que se acuesten sobre ella abrazándola con la cabeza pegada a la misma y rodando hacia adelante libremente, posteriormente se les pide que desde una posición inicial con la rodilla izquierda levantada, la derecha apoyada en el tatami y la cabeza sobre la pelota mirando hacia la izquierda y abrazado a ella rodar al frente impulsándose con los dedos del pie derecho, luego realizar por el otro lado.

Luego de adquiridas estas habilidades hacer roll al frente, vueltas de campana, volteretas y luego relacionarla con las caídas al frente

Agarres (Kumi Kata)

Objetivo Técnico Físico: Perfeccionar este elemento básico del judo hacia la preparación del niño judoka.

Objetivo-Volitivo: Transmitir el gusto y amor por el deporte haciendo fluir el movimiento enseñando.

Ejercicio: Mano derecha a la solapa a la altura del pecho, mano izquierda en la manga a la altura del codo, parte inferior.

En caso de ser un agarre izquierda, lo mismo al revés, mano izquierda a la solapa, mano derecha en la manga.



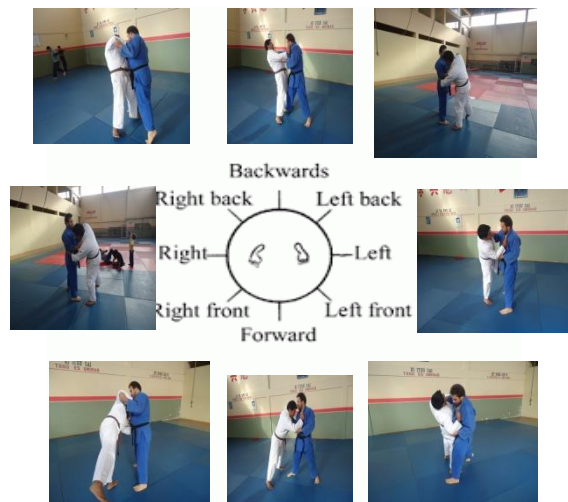
El agarre es la forma de contacto de nuestro deporte y a partir de donde comienza la ejecución de las diferentes acciones, un buen agarre garantiza la efectividad de una técnica y el no mantenerlo el fracaso, es aconsejable que se le explique al niño que existen diferentes agarres pero que en el proceso de enseñanza-aprendizaje se utilice solamente el agarre fundamental en cada técnica motivo de estudio, ya que a medida que el niño crece y se perfecciona creará su propio “estilo” del movimiento sobre sus características físicas y adecuará el agarre al mismo.

Desde que el niño comienza a proyectar necesita un buen agarre para la ejecución y mantenerlo para evitar lesiones en su compañero, pero la base del agarre es la fuerza y en edades tempranas no existe un alto índice de esta capacidad pero es necesario en primer lugar crear el hábito y paralelamente ir desarrollando en base a las características de la edad de los estudiantes un nivel de fuerza, por supuesto sin implementos que les permita una mayor eficiencia en su desarrollo, este desarrollo de fuerza puede lograrse a través del trabajo de kumi, escalando una cuerda que además es parte de su desarrollo motor, juegos por equipos halando una cuerda por ambos lados o ejercicios similares.

Momento y Desequilibrio. (Kuzushi)

Objetivo Técnico Físico: Incrementar el nivel técnico en la formación del niño judoka.

Objetivo-Volitivo: Promover a los deportistas el respeto entre compañeros dentro y fuera del entrenamiento.



La efectividad de una técnica del Tachi - Waza se valora por la perfección de la proyección pero el paso previo es que el individuo que recibirá la acción (Uke), se encuentre en una posición fuera de balance que no le permita recobrar el equilibrio.

Ya anteriormente comentábamos de los desequilibrios cuando nos referíamos a la postura.

En el caso de dos competidores de estaturas similares es importante para lograr una buena efectividad en la ejecución de las técnicas generalmente que el centro de gravedad de tori esté por debajo del de uke, cuando uno de los competidores rebasa significativamente al otro en estatura, para compensar requiere un kuzuchi más marcado o de lo contrario de no poder mantener desequilibrado a Uke (el de menor estatura), este volverá a estabilizar el centro de gravedad y se requerirá un mayor esfuerzo para la proyección.

Es muy favorable que a medida que se enriquezca el arsenal técnico del niño se enseñe el trabajo a reacción en incluso la combinación de acciones para el caso de que la intención de ejecución sea en una dirección y no sea posible, salir con otra técnica.

Métodos para la enseñanza de la técnica.

- Fragmentario.
- Integral global.
- Ayuda directa
- Combinado.
- Verbal.

No obstante, dentro del accionar de cada uno de los aspectos tratados con anterioridad se sustenta el trabajo técnico, pues cada acción que realice el atleta para tributar a esta, debe realizarse de la forma más racional posible y por tanto debe ir apareciendo una mejor técnica.

Indicaciones Metodológicas.

- Se hace necesaria la representación del accionar del niño de forma coordinada.
- La estructuración de una buena capacidad coordinativa es el requisito para el desarrollo de una técnica eficaz y correcta.
- Se propone enfatizar en la coordinación de varios movimiento formando cadenas de acciones, partiendo de movimientos aislados; tributando una mayor adaptación y por tanto un mejor aporte técnico.
- Las habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, etc.). constituyen habilidades motrices, fundamentando el hecho de poder incrementar el tiempo de dedicación a las capacidades coordinativas del niño de 8 –11 años.

FASE III

EJERCICIOS DEL TACHI WAZA Y NE WAZA COMO ELEMENTOS BASICOS DEL JUDO

Técnicas del Tachi Waza (Técnicas de proyección en pie)

Objetivo – Técnico Físico: Mejorar los ejercicios técnicos en base a lo impartido en la clase como son los elementos básicos del judo.

Objetivo – Volitivo: Incentivar los valores de perseverancia, para lograr lo aprendido en relación a la práctica del judo que incrementa el desarrollo integral de los niños judokas.

Tori y Uke son la pareja de contrincantes en un combate de Judo.

O SOTO GARI (Gran siega exterior) Técnica de Pierna



1

2

3

Es un movimiento de pierna clasificado como gran siega exterior, puesto que la pierna de Tori efectúa un movimiento de gran amplitud.

Tsukuri-Kusushi

Tori adelanta el pie izquierdo al exterior y a la misma altura que el pie de Uke, simultáneamente, con la mano izquierda tira en dirección de su axila

izquierda, con la mano derecha levanta y empuja a Uke de manera de llevarle sobre su talón derecho (desequilibrio posterior derecho)

Kake

Entonces, con la pierna derecha, toma impulso para segar la pierna derecha de Uke, a la altura de la rodilla, efectuando una inclinación completa del busto hacia adelante, la cabeza hacia la rodilla izquierda y la pierna derecha levantada.

Nota.- Este movimiento es una de las primeras grandes técnicas de competición. Su utilización es muy frecuente y está en las primeras posiciones por el número de puntos marcados con ella.

Cada competidor tiene su forma particular de ejecutar O-Soto-Gari

De Ashi Barai (Barrer el pie que avanza) Técnica de Pierna



1

2

3

Técnica clasificada en la categoría de los "barridos", es una proyección de pierna de poca amplitud, con desequilibrio lateral posterior.

Desde la postura de Shizen-Tai, estudiaremos el De-Ashi-Barai cuando Uke está avanzando el pie derecho, en diagonal, hacia Tori con una tracción de la mano izquierda, codo hacia abajo. Tori obliga a Uke a adelantar la pierna derecha hacia su pie derecho. El barrido se produce cuando Uke va a poner el talón derecho en el suelo. Esta acción va

precedida de una tracción de la mano derecha de Tori hacia el exterior. Tori entonces, fija a su contrincante tirándole de su manga derecha con la mano izquierda hacia abajo y barre con la planta del pie izquierdo la parte exterior del pie derecho de Uke, al ras del suelo, sin levantar este pie.

Nota.- Tori tiene interés durante esta ejecución en retroceder el pie derecho de manera de conseguir un barrido de más amplitud y no cruzar las piernas

Observación.- De-Ashi-Barai es una proyección de caída fácil y muy interesante para los principiantes, y se puede aconsejar el estudio de las caídas laterales con fines educativos tratando sobre la marcha este barrido.

O Uchi Gari (Gran siega interior) Técnica de Pierna



1

2

3

Técnica muy corriente y muy eficaz, pero difícil para un principiante de estudiar en desplazamiento.

Uke en posición defensiva, Tori acerca el pie izquierdo, tirando de Uke hacia adelante para simular un ataque. Uke reacciona poniendo su peso sobre sus talones, Tori, entonces, penetras con la pierna derecha, y el talón primero, entre las piernas de su adversario para segar la pierna izquierda de Uke efectuando un semicírculo perfectamente sincronizado con un empuje del brazo derecho hacia la parte posterior de Uke.

Movimiento complementario de Ko-Uchi-Gari, igualmente indispensable para un Judo completo y eficaz, permite multitud de combinaciones

Ko Uchi Gari (Pequeña siega interior) Técnica de Pierna



1

2

3

Presenta algunas analogías con O-Uchi-Gari, aunque en realidad es un poco la réplica sobre la otra pierna.

Al igual que O-Uchi-Gari, esta técnica es el origen o la continuación de numerosas técnicas.

Uke en posición defensiva, piernas abiertas. Tori, posición natural derecha, guardia clásica, Tori fija a Uke sobre los talones y desplaza su pie izquierdo detrás de él en una posición cómoda y en función de la morfología de Uke para tomar un apoyo sólido.

Después, con su mano derecha, Tori empuja ligeramente el hombro izquierdo y empieza la tracción con su mano izquierda.

Tori toma apoyo sobre su pie izquierdo e introduce su pie derecho, en esta oportunidad, Tori aplica la planta de su pie derecho, dedos de los pies extendidos al ras del Tatami, contra el interior del pie derecho de Uke y lo siega.

Al mismo tiempo, Tori continúa y gira los hombros de Uke hacia adelante, pero su pecho queda paralelo al de Uke.

Okuri Ashi Barai (Barrido de los pies) Técnica de Pierna



Tori desequilibra a Uke hacia su lateral derecho y barre su pie derecho hacia el izquierdo con el pie izquierdo.

Para que la técnica tenga efecto, debemos estar sueltos y movernos con suavidad. Se pone el pie tan cerca como sea posible en la parte exterior de su tobillo y se barre justo en el momento en que esta cambiando el peso al pie izquierdo. Se barre en la dirección que sigue su pie

Sasae Tsuru Komi Ashi (Bloqueo del pie con acción de pesca) Técnica de Pierna



Tiraremos a Uke haciéndole perder el equilibrio hacia su diagonal anterior derecha, bloqueando su pie derecho con nuestro pie izquierdo. Apoyaremos ligeramente la planta del pie por encima de su tobillo.

Hay que asegurarse de inclinarse hacia atrás, mientras se le gira hacia la izquierda en el proceso de la proyección.

Uki Goshi (Cadera flotante) Técnica de Cadera



1

2

3

Tori desequilibra a Uke hacia adelante derecha/izquierda atrayendo su cuerpo, estableciendo un contacto con su cadera en la parte media del cuerpo de este, pasando la mano derecha/izquierda en la cintura de Uke, ejecuta un giro-torsión de su cuerpo, proyectándolo hacia adelante.

En esta técnica no se levantan las caderas ni se flexiona el tronco a diferencia de O-Goshi

Kubi Nage (Proyección tirando del cuello) Técnica de Cadera

Kubi Nage es una técnica de cadera que se ejecuta con los dos pies en el suelo.

Tori enlaza su brazo alrededor del cuello y el hombro de Uke y coloca una pierna de barrera.

Tori debe girar la pelvis de forma dinámica y alargar la pierna el mismo tiempo. El enlace del brazo se hace simultáneamente.



1

2

3

Para llegar a desequilibrar a Uke, Tori debe ejecutar las acciones siguientes:

- Tirar simultáneamente con las dos manos: la mano izquierda tira de manga derecha de Uke hacia arriba y la mano derecha tira horizontalmente para forzar a Uke a avanzar el pie izquierdo.
- Comenzar a girar la parte superior del cuerpo de izquierda a derecha.

Tori encadena en orden las acciones siguientes:

- Enlaza su brazo derecho alrededor del cuello y el hombro de Uke, mientras sigue tirando.
- Hace una rotación de caderas a fin de ponerse de espaldas a Uke y alarga la pierna en posición de barrera. La acción de alargar la pierna debe ser explosiva. Las piernas están flexionadas y la abertura hacia delante.
- Continúa tirando del brazo derecho de Uke mientras acentúa la rotación del tronco hacia la izquierda.
- Empieza la rotación de la cabeza mirando hacia la izquierda.

Para realizar la proyección, Tori encadena en orden las acciones siguientes:

Tira fuertemente con sus brazos. Lo que permitirá de guardar un fuerte contacto con el tronco de Uke.

Inclina su cuerpo hacia adelante, relaja sus piernas mientras empuja con la pelvis hacia atrás.

Mira en la misma dirección de la rotación.

La rotación de los hombros y la cabeza provoca la caída.

Koshi Guruma (Rueda por la cadera) Técnica de Cadera



Uke en posición natural, Tori adelanta su pie derecho y al exterior de Uke, retrocede el pie izquierdo entre los pies de su adversario, tira del brazo izquierdo y enrolla con su brazo derecho la cabeza de Uke.

La proyección se efectúa por rotación bajando hacia la izquierda.

Las caderas deben desbordar al exterior.

Es un excelente movimiento preparatorio para los Maki-Komis, no es recomendable para los principiantes (sobre todo los niños) por la torsión de las cervicales en caso de mala ejecución.

Harai Goshi (Barrer con la cadera) Técnica de Cadera



1

2

3

Es un movimiento de cadera con desequilibrio hacia adelante. Posición natural.

Frente a Uke, Tori desplaza su pie derecho en círculo delante del pie derecho de Uke, simultáneamente, retrocede el pie izquierdo para situarse sobre la punta del pie y en el centro de los pies de Uke.

El desequilibrio se obtiene por una tracción horizontal con la mano izquierda, mientras la mano derecha "pesca" la solapa izquierda de Uke.

La proyección se obtiene barriendo la pierna derecha de Uke, con la pierna extendida, inclinando el busto hacia la izquierda y hacia abajo.

Tsuri Komi Goshi (Introducción de la cadera y acción de pesca) Técnica de Cadera



1

2

3

Es un movimiento de cadera en desequilibrio delantero. Su estudio se realiza partiendo de la posición natural Shizen-Tai.

Tori avanza la planta de su pie derecho hacia adelante y ligeramente hacia el borde interno del pie derecho de Uke, mediante un semicírculo descrito con su pierna izquierda, Tori coloca su pie izquierdo adelante y por adentro del pie izquierdo de Uke.

Flexiona sobre sus piernas para colocar las caderas a nivel de los muslos de Uke. En la flexión, el brazo derecho se extiende hacia arriba (puno de cara a la clavícula) para obligar a Uke a ponerse de puntillas. El codo derecho de Tori está bajo la axila izquierda de Uke.

El desequilibrio y la basculación del cuerpo de Uke por encima de la cadera de Tori están asegurados por una acción de los brazos hacia adelante combinada con la extensión de las piernas.

Observación.- Esta técnica es considerada como básica en las proyecciones de cadera.

Nota.- En el estudio de esta proyección, Uke debe mantener el cuerpo flexible pero firme. Debe caer conservando las piernas bien extendidas a fin de que Tori "sienta" la proyección.

Ippon Soi Nage (tiro de espalda con un solo brazo) Técnica de mano y brazo

Esta se realiza con la mano izquierda agarrada en la manga y el brazo derecho de tori bajo el brazo derecho de uke, terminado en un puño.



1

2

3

4

Técnica de golpe de mano. Hacer caer al oponente hacia el frente, luego mientras giras hacia la izquierda, agarrar la parte interior de la manga derecha del oponente y deslizar el brazo derecho por debajo del pecho y debajo de la axila izquierda del oponente hasta agarrar el hombro, tirar el oponente sobre tu espalda y tirarlo por arriba de tu espalda.

Morote Seoi Nage (Proyección con dos manos)



1

2

3

Principales Características técnicas:

1. Tori pasos hacia Uke en diagonal y en todo y toma una posición semi-cuclillas.

2. Tori coloca su codo bajo Ukes axila mientras saca con la otra mano hacia adelante y ejecuta un tiro.

Tai Otoshi técnica de mano y brazo



1

2

3

El atacante (tori) se sitúa frente al defensor (uke) y apresa el cuello de su judogi con la mano derecha y el brazo derecho del uke con la izquierda.

Entonces, gira sobre sí mismo para presentar su hombro derecho al rival, aun agarrando sus brazos, y se inclina en un ángulo ligeramente bajo para obligarle a inclinarse también.

El uke intentará instintivamente detener el movimiento con su pierna derecha, pero ya que su cuerpo está fuera de equilibrio al estar inclinado hacia delante, intentará hacer retroceder su pie derecho para intentar recuperar la verticalidad.

En ese momento el tori extiende su pierna derecha ante el tobillo derecho del uke y gira su cuerpo hacia la izquierda, mientras retira la mano izquierda en un movimiento ascendente y empuja con la derecha.

Con el uke no pudiendo cambiar su peso al pie izquierdo, la pierna derecha del tori obstruye el movimiento de la uke y le hace así perder el equilibrio, siendo el uke volteado en un movimiento circular contra el piso

Técnicas de Ne Waza (técnicas o proyecciones en el suelo)

Objetivo – Técnico Físico: desarrollar la ejecución de los ejercicios que forman parte de los elementos básicos del judo en la preparación de los niños judokas mediante ejercicios de inmovilizaciones.

Objetivo – Volitivo: Fomentar el respeto y disciplina entre los compañeros para masificar los valores predominantes que tiene el judo como el amor y la honestidad.

Kusure Kesa Gatame(Variante del control latero costal en diagonal)



Esta inmovilización es variante de Hon-Kesa-Gatame. Tori no sujeta la cabeza de Uke con su brazo derecho, pero pasa este brazo por debajo de la axila izquierda de su adversario para coger el cuello del kimono de Uke.

Vigilar especialmente el control del flanco derecho de Uke y aplicar casi la totalidad del peso de su cuerpo.

El control del brazo derecho de Uke es igualmente muy importante.

Kami Shiho Gatame (Control superior sobre cuatro puntos) Técnica de Inmovilización



Esta dentro del segundo principio de inmovilización.

Control por las cuatro esquinas, las piernas flexionadas, las rodillas a la altura de los hombros de Uke, las nalgas se apoyan sobre los talones, en esta posición los pies están en extensión.

Tori, según las reacciones, puede extender las piernas. Tori coge el cinturón de Uke de cada lado por debajo de los brazos, en ciertos casos,

cuando no ha tenido tiempo de pasar por debajo de los hombros, coge entonces el cinturón de cada lado procurando tener los codos en el suelo, bien en contacto con las axilas, quedando libres los brazos de Uke.

Yoko Shiho Gatame (Control sobre cuatro puntos por el costado) Técnica de Inmovilización



Tori se sitúa de rodillas sobre el lado derecho de Uke.

Tori sujeta el hombro derecho y la cabeza de Uke con la ayuda de su brazo izquierdo, pasando este detrás de la cabeza de Uke.

Tori controla las caderas de Uke pasando el brazo derecho al interior de las piernas y cogiendo el cinturón por el lado izquierdo.

Kesa Gatame (Inmovilización en forma de bufanda) Técnica de Inmovilización



Kesa-gatame significa “control por el costado en bufanda”, y es una de las técnicas fundamentales del judo-suelo, dada su efectividad, sencillez y contundencia.

La técnica se realiza con uke tumbado en tendido supino.

Tori se sitúa sentado en el costado derecho de uke. En esta posición, tori rodea con su brazo derecho el cuello de uke lo más que pueda, cogiendo el cuello del judogui con la mano o apoyando la palma de la mano en el Tatami.

Con su mano izquierda, tori coge el brazo derecho de uke controlándolo y además pasándolo por debajo de su axila y presionando con ésta. Tori debe abrir las piernas formando una base triangular y bajar la cabeza ligeramente al frente para realizar un buen control.

A la hora de realizar de forma correcta Kesa-gatame o cualquier otra inmovilización se deben de tener en cuenta los siguientes fundamentos:

Correcta utilización del peso del cuerpo: La persona que está inmovilizando debe situar el peso de su cuerpo en el sitio preciso, concretamente para esta técnica, sobre la caja torácica de uke a la altura de las costillas y el pecho.

La base de sustentación de tori quedará establecida por el triángulo formado por los pies y la pelvis de tori. Cuanto más se separen las piernas mayor será la base de sustentación, tratando siempre de evitar que uke pueda controlar la pierna más atrasada.

Anticipación: uke para escaparse de la inmovilización necesita apoyarse en el suelo.

La búsqueda de estos apoyos informa a tori sobre sus intenciones.

En el momento en que se produce la toma de puntos de apoyo por parte de uke para intentar escapar, tori debe anticiparse modificando la posición de su cuerpo, usando su peso en la dirección adecuada, justo antes de

que se produzca el esfuerzo de uke, para así, anular su tentativa de escapar.

Movilidad: tori debe moverse modificando su postura adaptándose a los movimientos de uke, dándole la impresión a éste de trabajar con una masa sin vida, difícil de agarrar y difícil de volcar en bloque. Además debe cambiar su posición o cambiar a otra técnica si fuera necesario en función de las acciones de uke.

Gyanku Kesa Gatame Técnica de Inmovilización



Para realizar la técnica, siéntese con su cabeza a un lado de una pareja relajada hacia abajo - con las piernas en la misma dirección que ellos.

El brazo más cercano a su cabeza oponente va bien bajo su hombro a su cinturón o con el brazo apretado en la axila, una vez más, que se aferra a ellos cerca de su cinturón si no puede llegar a su cinturón.

El otro brazo se metió entonces por debajo de la axila. Alternativamente, puede mantener al otro lado de los brazos, como se muestra a continuación.

Ushiro-kesa-gatameha demostrado a mí con su pierna más cercana descansando sobre sus piernas. Esta versión es mucho más débil, y le da a su oponente una gran oportunidad para bloquear la pierna y así romper el control.

Tate Shiho Gatame (Control sobre cuatro puntos a horcajadas) 8º
Inmovilización



Tori sentado a horcajadas sobre el pecho de su oponente, se deja caer hacia adelante y presiona con su pecho la parte superior de su cuerpo hacia abajo.

Métodos para la enseñanza de la técnica.

- Fragmentario.
- Integral global.
- Ayuda directa
- Combinado.
- Verbal.

No obstante, dentro del accionar de cada uno de los aspectos tratados con anterioridad se sustenta el trabajo técnico, pues cada acción que realice el atleta para tributar a esta, debe realizarse de la forma más racional posible y por tanto debe ir apareciendo una mejor técnica.

Indicaciones Metodológicas.

- Se hace necesaria la representación del accionar del niño de forma coordinada.
- La estructuración de una buena capacidad coordinativa es el requisito para el desarrollo de una técnica eficaz y correcta.
- Se propone enfatizar en la coordinación de varios movimiento formando cadenas de acciones, partiendo de movimientos aislados;

tributando una mayor adaptación y por tanto un mejor aporte técnico.

- Las habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, etc.). constituyen habilidades motrices, fundamentando el hecho de poder incrementar el tiempo de dedicación a las capacidades coordinativas del niño de 8 –11 años.

6.7.-Metodología. Modelo Operativo

TEMA: Elaboración de una guía técnica metodológica de los ejercicios acrobáticos como base fundamental de los elementos básicos del judo en la formación y preparación del niño judoka dentro de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Cuadro Nº 28 Modelo Operativo

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Elaborar una guía técnica metodológica de los ejercicios acrobáticos como base fundamental de los elementos básicos del judo en la formación y preparación del niño judoka dentro de la escuela de iniciación de la F.D.T.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios acrobáticos como elementos básicos del judo: Postura, Caída, Agarre, Desequilibrio. • TACHI WAZA técnica en pie • NEWAZA técnica en el suelo “Inmovilizaciones” 	Aplicar ejercicios que faciliten el desarrollo de la ejecución de diferentes movimientos en la práctica del judo como iniciación a la preparación de todos los niños que recién se inician en esta disciplina	Se cuenta con una guía técnica metodológica de los ejercicios acrobáticos como elementos básicos del judo en la preparación y formación del niño judoka de la F.D.T.	Investigador. Niños judokas de 7 a 9 años de edad de la escuela de iniciación de la F.D.T. Entrenadores. Dirigentes de la F.D.T.	Se realizara de acuerdo al tiempo establecido por los directivos de la Federación Deportiva de Tungurahua

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

Cuadro Nº 29 Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Concientización de los resultados de la investigación.	Hasta el 23 de Agosto del 2013 se socializara el 100% de la propuesta en la Escuela de iniciación de la práctica del judo de la F.D.T. para conocer los resultados de la investigación.	Organizar el esquema de concientización. Reunir a los Entrenadores y dirigentes de la F.D.T. para la explicación sobre el tema de investigación	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Se realizara de acuerdo al tiempo establecido por los directivos de la Federación Deportiva de Tungurahua
Planificación de la propuesta	Hasta el 23 de Agosto del 2013	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades del plantel	Equipo de computación Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2012-2013 se ejecutara la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a los Entrenadores sobre el programa que se debe manejar en la parte inicial del niño judoka.		

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

6.8.- Administración De La Propuesta

Cuadro Nº 30

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASES DE RESPONSABILIDAD
Dirigentes de la F.D.T. Entrenadores.	Dirigentes de la F.D.T.	Organización del proceso de investigación.
Equipo de trabajo Trabajo con los niños judokas de 7 a 9 años	Investigador. Srta. Lilian Carrera	Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

Cuadro Nº 31 Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS	Nº
Niños judokas de 7 a 9 años pertenecientes a la escuela de iniciación de la F.D.T.	32
DIRIGENTES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA Presidente: Dr. Ángel Oswaldo Sisalema Carrillo 1er Vicepresidente: Sr. Cesar Naranjo 2do Vicepresidente: Lic. Martha Villalba 1er Vocal: Sr. Luis Pérez Vocales: Eco. Mauricio Mosquera Ing. Rodrigo Garcés Lic. José Freire Entrenadores: Lic. Andrés Darío Tobon Sr. Cristian Barrionuevo "Monitor"	8
INVESTIGADOR: Srta. Lilian Carrera	1
RECURSOS ECONOMICOS Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

6.9.-Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta

Cuadro Nº 32

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	<p>Interesados en la evaluación.</p> <p>Dirigentes de la Federación Deportiva de Tungurahua. Departamento Técnico</p>
¿Por qué evaluar?	<p>Razones que justifican la evaluación.</p> <p>Conocer el desarrollo de los ejercicios acrobáticos como elementos básicos del Judo en la preparación de los niños judokas.</p>
¿Para qué evaluar?	<p>Objetivos del plan de acción.</p> <p>Para mejorar la enseñanza sobre la parte inicial del deportista en base a los ejercicios acrobáticos.</p>
¿Qué evaluar?	<p>Aspectos a ser evaluados.</p> <p>El adecuado aprendizaje adoptado por los niños durante las etapas de entrenamiento en clase.</p>
¿Quién evalúa?	<p>Personal encargado de evaluar.</p> <p>Entrenadores Judokas</p>
¿Cuándo evaluar?	<p>En periodos determinados de la propuesta.</p> <p>Al inicio del proceso de una planificación y al final de la tabla de su planificación de la práctica de judo en tempranas edades.</p>
¿Cómo evaluar?	<p>Proceso metodológico.</p> <p>Mediante observación. Test pedagógicos del entrenamiento del Judo</p>
¿Con que evaluar?	<p>Recursos</p> <p>Fichas, registro, cuestionarios</p>

Elaborado por: Lilian Carrera

Fuente: Las investigación

Materiales de Referencia

1.- BIBLIOGRAFIA

- FERNÁNDEZ Fausto Albizúa “Programa de acondicionamiento físico y técnico de judo para niños de 8 a 10 años”
- COPELLO J. M. (1997) Judo, Camino Hacia la Acción para Desequilibrar. Ciudad Habana: Artículo en la revista del ISCF.
- COPELLO J. M. (1995). Análisis Crítico Sobre las Bases Teóricas de los Elementos Básicos del Judo. Ciudad de la Habana: Artículo de la revista de Cultura Física del ISCF.
- FERNÁNDEZ Fausto Albizúa “Metodología del entrenamiento de Judo”
- MIRALLAS, J. A. (1995). Bases didácticas del judo. Biomecánica para el estudio y el aprendizaje de la técnica y la táctica del judo. Ed. Autor, Barcelona

WEBGRAFIA/ LINK

- ❖ <http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documentos/ppd/Combate%201/PPD%20JUDO%20ok.pdf>
- ❖ <http://judoforum.files.wordpress.com/2009/08/la-forma-fisica-en-judo.pdf>
- ❖ <http://www.ucv.ve/navegacion-horizontal/areas/areas-generales/vida-en-el-campus/el-judo-ucevista-primer-web-site-de-judo-de-venezuela/secciones-de-interes/judo-ciencia-y-mas/beneficios-de-la-practica-del-judo.html>

- ❖ <http://www.g-se.com/a/965/entrenamiento-de-la-fuerza-y-acondicionamiento-para-el-judo/>
- ❖ http://www.gimnasiolee.com/judo_contenido/fundam_judo.html
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd131/desarrollo-del-judo-tachi-waza-en-la-edad-preescolar.htm>
- ❖ <http://judo-agustino.tripod.com/id9.html>
- ❖ <http://gimnasiadeportivafeder.blogspot.com/2012/10/tecnica-de-os-ejercicios-piso-o-manos.html#!/2012/10/tecnica-de-os-ejercicios-piso-o-manos.html>

2. ANEXOS

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Encuesta dirigida a los padres de familia representantes de los niños judocas de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Objetivo.- conocer la opinión de los padres de familia representantes de los niños judocas de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua, acerca de los ejercicios acrobáticos y su incidencia con los elementos básicos del Judo.

1) ¿Piensa usted que los desplazamientos en los niños ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos en la práctica del Judo?

SI ()

NO ()

2) ¿Cree usted que el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos en la enseñanza de los niños frente a la práctica del Judo?

SI ()

NO ()

3) ¿Sabía usted que a través del ejercicio de agarre ayuda a mejorar uno de los ejercicios acrobáticos en la práctica deportiva del Judo en los niños?

SI ()

NO ()

4) ¿Conoce usted que la postura es parte de los ejercicios acrobáticos frente a la práctica del judo?

SI ()

NO ()

5) ¿Sabía usted que la formación integral del niño ayuda a desarrollo de los elementos básicos del Judo?

SI ()

NO ()

6) ¿Está usted de acuerdo que las manos forman parte de los elementos básicos del Judo?

SI ()

NO ()

7) ¿Cree usted que los elementos básicos del judo ayuda al desarrollo de los movimientos de los antebrazos?

SI ()

NO ()

8) ¿Conoce usted que los ejercicios de piernas ayuda al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas?

SI ()

NO ()

9) ¿Está usted de acuerdo que la ropa forma parte de los elementos básicos del judo?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2
UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A DIRECTIVOS JUDOCAS

Encuesta dirigida a los entrenadores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Objetivo.- conocer la opinión de los entrenadores judocas de la escuela de iniciación de la Federación Deportiva de Tungurahua, acerca de los ejercicios acrobáticos y su incidencia con los elementos básicos del Judo.

1). ¿Piensa usted como directivo judoca que los desplazamientos en los niños ayuda a mejorar los ejercicios acrobáticos en la práctica del Judo?

SI ()

NO ()

2). ¿Cree usted como directivo judoca que el equilibrio forma parte de los ejercicios acrobáticos en la enseñanza de los niños frente a la práctica del Judo?

SI ()

NO ()

3). ¿Sabía usted como directivo judoca que a través del ejercicio de agarre ayuda a mejorar uno de los ejercicios acrobáticos en la práctica deportiva del Judo en los niños?

SI ()

NO ()

4). ¿Conoce usted como directivo judoca que la postura es parte de los ejercicios acrobáticos frente a la práctica del judo?

SI ()

NO ()

5). ¿Sabía usted como directivo judoca que la formación integral del niño ayuda al desarrollo de los elementos básicos del Judo?

SI ()

NO ()

6). ¿Está usted de acuerdo como directivo judoca que las manos forman parte de los elementos básicos del Judo?

SI ()

NO ()

7). ¿Cree usted como directivo judoca que los elementos básicos del judo ayuda al desarrollo de los movimientos de los antebrazos?

SI ()

NO ()

8). ¿Conoce usted como directivo judoca que los ejercicios de piernas ayuda al incremento de los elementos básicos del judo en los niños judocas?

SI ()

NO ()

9). ¿Está usted de acuerdo como directivo judoca que la ropa forma parte de los elementos básicos del judo?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

3. GRAFICOS



PRÁCTICA DEL JUDO ESCUELA DE INICIACIÓN DE LA F.D.T.



AGARRE (Kumi kata) RODAR



CAIDA HACIA DELANTE (YokoUkemi)



CAÍDA HACIA ATRÁS (ushiro ukemi)



TÉCNICAS TACHI WAZA (Técnica en pie)



NE WAZA (Técnicas en el suelo) Inmovilización



