
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física.

Estudio descriptivo sobre la preparación teórica de los judocas de la categoría 15-16 masculino de Cienfuegos.

Autor: Bryan Pérez Crespo.

Tutor: Orlando Chamorro Gutiérrez.

Cienfuegos, 2020.

“Año 62 de la Revolución.”



Agradecimientos

Quisiera agradecer a Orlando Chamorro Gutiérrez, mi tutor, a Edel Lache García, profesor y entrenador de judo de la Universidad de Cienfuegos que me brindaron su apoyo y ayuda para avanzar con todos los puntos de la tesis.

A todos los profesores de la facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de la Universidad de Cienfuegos que a lo largo de 4 años contribuyeron en mi formación como profesional.

A la Revolución Cubana, única en el mundo por brindar una educación gratuita a todos sus ciudadanos por igual.

En especial a mis compañeros de aula, y a mis amigos de convivencia Damián, Rumbaut, Bermúdez y Javier, por regalarme 4 maravillosos e inolvidables años en los que reinó el compañerismo y la amistad.

A mi tía de edificio Rosario (Charo), responsable por nuestra convivencia, por ser mi madre universitaria, exigirme ir todos los días a clase y hacer de mí una mejor persona.

A mi novia que estuvo todo el tiempo a mi lado ayudándome y apoyándome y por aguantar todas las noches de desvelo junto a mí.

Agradecer a las personas que de una u otra manera colaboraron para hacer este estudio posible, a las personas que me guiaron y que me brindaron consejos, les agradezco por ayudarme sin ninguna obligación.

A todos ellos, mi eterno agradecimiento.

Dedicatoria

En primer lugar, quisiera dedicar este trabajo a una persona que físicamente no está presente entre nosotros, mi amigo desde la infancia Darién Pérez, quien tenía como sueño estudiar Cultura Física y por cuestiones de la vida y el destino no pudo ser. A él que Dios lo tiene en su gloria eterna y yo lo llevo en mi corazón.

A mi familia por confiar y creer siempre en mí, en mis sueños, los logros de un miembro de la familia son los logros de todos. A mis abuelos por regalarme su sabiduría. A mis tíos que nunca dejaron de apoyarme ni siquiera en los momentos más desfavorables cuando azotaba la Pandemia del Covid-19. En general, a todos por estar siempre ahí.

Dedico mi trabajo de graduación en especial a todos los estudiantes cubanos, latinos y del resto del mundo que luchan desde sus aulas, desde sus escuelas, que exigen sus derechos como estudiantes y luchan incansablemente por alcanzarlos; que luchan también contra las consecuencias que ha traído la Pandemia del Covid-19.



“El deporte no es en nuestra patria un instrumento de la política, pero el deporte en nuestra patria sí es una consecuencia de la Revolución”.

Fidel Castro Ruz.

Resumen.

Teniendo en cuenta que la preparación teórica representa la columna de todo el sistema de preparación deportiva en atletas de cualquier nivel, en función de un buen desempeño y el logro de una mayor efectividad de la preparación integral de los atletas de judo de edades entre los 15 - 16 años, se debe tener en cuenta algunos aspectos que favorecerían de manera considerable los aspectos técnico táctico. Es conveniente pues, establecer cambios inmediatos en este tipo de preparación en función del reconocimiento de las características propias del deporte y los elementos conceptuales y situacionales que son necesarios en la formación de atletas para el mismo. Esta investigación es una propuesta encaminada a la búsqueda de un mejor desarrollo y asimilación de los contenidos y la comprensión general, enfatizando en los aspectos que comprenden la preparación teórica de los atletas masculinos de Judo, de la categoría 15 - 16 años de la provincia de Cienfuegos. Teniendo como premisas fundamentales el grado real de conocimiento de los atletas en la actualidad. Para el desarrollo de dicho trabajo se han empleado métodos como las entrevistas escritas y directas a modo de diálogos, la observación, y encuestas. El universo escogido lo constituyen entrenadores y atletas masculinos de edades entre los 15-16 años y que se encuentran en la etapa escolar en la EIDE del municipio de Cienfuegos. El análisis de los métodos empleados en la investigación permite tener la certeza de que el sistema de enseñanza de los elementos teóricos no posee la total efectividad que se espera, por tales razones se impone la imperiosa necesidad de ir a una planificación más eficaz de estos contenidos que facilite el reconocimiento de los fundamentos del deporte en correspondencia con estas edades.

Abstract.

Taking into account that the theoretical preparation represents the backbone of the entire sports preparation system in athletes of any level, based on a good performance and the achievement of greater effectiveness of the comprehensive preparation of judo athletes aged between 15-16 years, you must take into account some aspects that would considerably favor the technical-tactical aspects. It is therefore convenient to establish immediate changes in this type of preparation based on the recognition of the characteristics of the sport and the conceptual and situational elements that are necessary in the training of athletes for it. This research is a proposal aimed at the search for a better development and assimilation of the contents and general understanding, emphasizing the aspects that comprise the theoretical preparation of male Judo athletes, from the 15-16 year category of the province of Hundred fires. Taking as fundamental premises the real degree of knowledge of athletes today. For the development of this work, methods such as written and direct interviews have been used as dialogues, observation, and surveys. The chosen universe is made up of male coaches and athletes between the ages of 15-16 and who are in school at the EIDE of the municipality of Cienfuegos. The analysis of the methods used in the research allows to have the certainty that the teaching system of the theoretical elements does not have the total effectiveness that is expected, for these reasons there is an urgent need to go to a more effective planning of these contents that facilitates the recognition of the fundamentals of sport in correspondence with these ages.

Índice

Introducción	1
Capítulo I. Marco teórico-Referencial	6
1.1. Antecedentes del proceso de preparación del deportista.....	6
1.2. La preparación teórica en los deportes en el mundo, en América, en Cuba y en Cienfuegos, función e importancia que reviste en cualquier deporte.	8
1.3. Metodología para su ejecución en cualquier deporte.	10
1.4. Antecedentes metodológicos de la preparación teórica en los deportes de combate en general.	11
1.5. Caracterización de la edad 15-16 años y su necesidad de preparación teórica en los deportes de combate.	13
Capítulo II. Fundamentos metodológicos	17
2.1. Material y muestra.....	17
2.2. Métodos utilizados.....	17
2.2.1 Métodos del nivel teórico.	17
2.2.2. Método del nivel empírico.	18
Conclusiones	21
Recomendaciones	22
Bibliografía	23
Anexos	24

Introducción.

La preparación teórica del deportista representa uno de los elementos primordiales en la preparación del deportista por cuanto está dirigida a dotar al atleta de información valiosa que le amplía el horizonte de respuestas motrices, capacidades y habilidades deportivas que se deben definir en cada situación del entrenamiento y la competición.

Sobre este tema Ozolin, N. G. (1988) afirma que, “el deportista tiene que conocer las tareas que se planifican, además de saber orientarse en los medios y métodos de la educación de las capacidades motrices, en las formas de las tareas de entrenamiento y su planificación, en la periodización del entrenamiento y en su contenido, conocer los fundamentos del control médico y de autocontrol, así como los traumatismos y su profiláctica en relación al deporte” (8, p150).

Por otra parte, Menéndez, E. (1984) opina que además de estos elementos destacados “la preparación teórica guarda una estrecha relación con los demás aspectos de la preparación del deportista, y no solo eso, sino que abarca lo referente a la historia, sociología, fisiología, psicología, bioquímica, etc., siempre como ciencias aplicadas y, fundamentalmente, la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, desarrollando de esta forma la base teórica del deportista. (p.24).

Apunta más adelante que estas relaciones, tienen como base la formación de las facultades intelectuales y la formación intelectual, lo que determina la preparación teórica de los deportistas. Esta debe ser organizada y ejecutada en la planificación, controlada y analizada con los otros aspectos de la preparación del deportista y con el mismo cuidado que cualquiera de ellos.

Se puede afirmar, en consonancia con el autor anterior, que en todo proceso de enseñanza-aprendizaje (incluyendo el entrenamiento deportivo y la Educación Física) se hace notablemente variada la función de los métodos verbales, ya que “la utilización de estos métodos se hace estrictamente necesaria, por constituir el medio,

a través del cual, se transmiten los conocimientos, se activan y amplían las percepciones, se plantean las tareas y se dirige su cumplimiento.” (p.28).

Según Matveev, L. (1990), “en el conjunto de conocimientos que componen el contenido de la formación intelectual del deportista, se destacan aspectos esenciales entre los que los principales son:

a) Conocimientos relativos a la concepción del mundo, la motivación y la ética deportiva:

Donde se incluyen conocimientos que ayudan a formar la manera correcta de ver el mundo en general y formar bases racionales de motivos y principios estables de conducta.

b) Conocimientos que conforman la base científica general de la preparación del deportista:

Referidos a los principios generales de la preparación deportiva, bases científico-naturales y psicológicas de la actividad deportiva, etc.

c) Conocimientos deportivos aplicados:

Información correcta sobre las reglas de las competiciones, de la técnica y la táctica de la modalidad elegida del deporte, los criterios de la eficacia de los mismos y las vías de asimilación, los medios y métodos de los diferentes tipos de preparación, las reglas de organización correcta del entrenamiento, el régimen general de vida, que emanan de los requisitos de la actividad deportiva, etc.

La preparación teórica se debe llevar a cabo en el entrenamiento de manera que el deportista haga consciente el porqué de las acciones, por lo cual debe contar con una serie de contenidos debidamente planificados, para alcanzar el incremento del aprovechamiento del tiempo dedicado de su preparación y a dicho rendimiento deportivo.

Importancia de la preparación teórica del judoca.

De la Torre, Sainz, N. (2003). Expresa que dentro del conjunto de preparación del deportista, la preparación teórica ocupa un lugar primordial, la misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que todas las acciones que lleve a

cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de sostén y es precisamente a través de la preparación teórica que se logra que los judocas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de las acciones y por otra parte, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo.

Si se conoce de ante mano cómo influye en los procesos psíquicos la explicación de los contenidos bien orientados, con la información adecuada, a su vez se está creando la conciencia correcta de dar solución ante cualquier situación del entrenamiento y la competencia como elemento final del proceso.

Cuanto mayor es el conocimiento que un judoca tenga sobre su preparación, mejor puede explicar los efectos originados por la misma sobre su organismo y mejor puede desarrollar el plan de entrenamiento propuesto por su entrenador, el mejor conocimiento que posee el deportista posibilita su mejor ejecución, derivando en un mayor beneficio.

La preparación teórica no sustituye el entrenamiento práctico, pero si fortalece la base creadora del intelecto en el deportista, es decir, lo convierte en un ser con mayor capacidad intelectual.

Al respecto Dietrich Harre y Matveev, L. (1987) consideran que “la preparación teórica del deportista se realiza preferentemente en forma característica de la instrucción intelectual y de la auto instrucción (conferencia, seminarios, estudio individual, etc.). Esta preparación aparece en el entrenamiento deportivo en vínculo orgánico con la preparación técnica, táctica, moral, volitiva y física como elemento de los entrenamientos prácticos.” (Mozo Cañete, s. f.).

Fundamentación del problema.

El rasgo más característico del proceso de entrenamiento en los deportes es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación del deportista. La preparación teórica del deportista representa uno de los puntos más

importantes del proceso de entrenamiento, y es por eso que se le debe prestar la mayor atención.

No obstante, y a pesar que su importancia es reconocida por todos, llama la atención que cuando se consultan libros de textos, manuales y publicaciones que tratan sobre los aspectos generales del entrenamiento deportivo, los contenidos dedicados al resto de las preparaciones poseen multitud de páginas bien dosificadas, no así con esta.

Por ejemplo, el volumen de información de la preparación teórica de este deporte está determinado en el Programa de Preparación del Deportista, pero está limitado con escasas cuartillas, dos páginas por categoría, lo cual resulta insuficiente, y no contiene una guía para ejecutar este proceso. Las entrevistas, encuestas y observaciones ya realizadas por otros investigadores muestran el poco dominio por parte de los entrenadores sobre lo que abarca la preparación teórica y la ausencia de medios de enseñanza utilizados para su desarrollo.

En la actualidad son muchos los entrenadores, incluyendo los del territorio, que no le prestan la atención debida al papel que juega la preparación teórica para el desarrollo de sus deportistas y para el logro de altos rendimientos. Se subestima su importancia y en ocasiones se desconoce en qué forma se debe llevar a cabo y cuántos aspectos puede comprender, lo que conduce inevitablemente a mantener a los atletas, con los cuales entrenan, en un estado de desinformación que perjudica grandemente las actitudes que adoptan los mismos ante el esfuerzo diario y en gran medida, retrasa el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento motor.

Determinar la magnitud de esta situación en los entrenadores de Judo en Cienfuegos resulta pues necesario en función de establecer criterios para la realización de la preparación teórica en los atletas del deporte y las principales vías de ejecución.

Problema Científico. ¿Cómo se comporta la preparación teórica de los judocas de la categoría 15-16 masculino de Cienfuegos?

Objetivos de la investigación.

Objetivo general.

Describir el nivel de preparación teórica que poseen los judocas de la categoría 15-16 masculino de Cienfuegos.

Objetivos específicos.

Determinar los antecedentes teórico metodológicos acerca del proceso de preparación teórica en la preparación del deportista de Judo.

Diagnosticar los conocimientos teóricos del proceso de preparación teórica de atletas y entrenadores de judo categoría 15-16 masculino de Cienfuegos.

Definir los conocimientos acerca de las vías de ejecución y contenidos de la preparación teórica de atletas y entrenadores de judo categoría 15-16 masculino de Cienfuegos.

Desarrollo.

Capítulo I. Marco teórico-Referencial.

1.1. Antecedentes del proceso de preparación del deportista.

La preparación del deportista es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que van a influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas”. Matveev (1966). Citado por (Valle Delgado, Perlaza Estupiñán, & Medina Rojas, 2018).

La mayoría de los autores coinciden al señalar que la preparación del deportista consta de varias direcciones o componentes estrechamente relacionados entre sí. Al respecto Molnar (2006) plantea que “No existe un componente del entrenamiento que, tomado aisladamente, sea más importante que los otros. (Valle Delgado et al., 2018).

El resultado óptimo de un programa de entrenamiento sólo se logra cuando los diversos componentes se unifican en un conjunto”. Forteza (2001) considera que los componentes de la preparación del deportista son:

1. La preparación física (general y especial). Es la parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales. Está orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de sus capacidades motrices. La preparación física tiene 2 etapas principales: La Preparación Física General, desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc.; así como también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados. La Preparación Física Específica, desarrollo de las cualidades físicas, grupos

musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

2. La preparación técnica. Desarrolla los hábitos deportivos y su estabilización, el perfeccionamiento de sus hábitos, así como su variabilidad. El desarrollo del aprendizaje de las acciones motrices, depende del nivel de preparación física y de la experiencia motriz del deportista. En la medida que el nivel técnico sea mayor, las posibilidades competitivas se incrementan igualmente, atribuyendo de esta manera, gran relevancia de dicha preparación en este deporte. Es importante resaltar la estrecha relación que existe entre la preparación técnica y otros componentes, especialmente con la preparación física. Si el deportista no tiene un buen nivel de desarrollo de sus capacidades coordinativas y condicionales enfrentará serios inconvenientes al momento de la demostración de uno u otro elemento técnico.

3. La preparación táctica. Es el arte de conducir la competencia a través de la utilización racional de las fuerzas y posibilidades de lograr la victoria. El nivel táctico depende en gran medida del desarrollo técnico. El objetivo de la preparación táctica es el lograr que el deportista logre una utilización racional de su potencial técnico, físico y psicológico en el momento de la competencia, para cumplir con los objetivos planteados. Como es lógico, el objetivo fijado puede variar en una u otra participación; tenemos así que se puede competir para evaluar la preparación técnico-táctica, clasificar a un evento, mejorar una marca personal, ganar una medalla, ubicarse en determinado lugar en el ranquin, obtener puntos o imponer un récord.

4. La preparación psicológica (moral y volitiva). Es el desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de los que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias. La preparación psicológica cumple dentro del

proceso de entrenamiento con las siguientes tareas: formación de las particularidades de la personalidad, relacionados con el rendimiento deportivo; modelación del entrenamiento; regulación de los estados psíquicos del momento. El trabajo sobre este componente es permanente y se inicia desde el primer día de entrenamiento y su desarrollo corresponde con un plan de entrenamiento estructurado dentro del plan general de entrenamiento.

5. La preparación teórica (intelectual). Ésta se basa en los conocimientos necesarios a transmitir sobre el deporte, se transmite a través de conferencia, seminarios y otras formas de enseñanza, denominadas teóricas, pero además utilizan vías prácticas que permitan una amplia asimilación de los conocimientos. También es importante transmitir a los deportistas conocimientos de teoría y metodología del entrenamiento, fisiología, etc., y hacerlo participante activo en la planificación y organización del proceso. Es un componente que se hace presente en todas las etapas del proceso de preparación. Se relaciona directamente con la preparación psicológica y técnico-táctica del deportista. La importancia de este componente radica en que se constituye en un elemento facilitador del desarrollo del programa del entrenamiento.

1.2. La preparación teórica en los deportes en el mundo, en América, en Cuba y en Cienfuegos, función e importancia que reviste en cualquier deporte.

La preparación teórica del deportista a nivel mundial abarca todo aquello que está dirigido a comprender la actividad deportiva en sí, los fenómenos relacionados directamente con ésta y a desarrollar las facultades intelectuales sin las cuales es imposible alcanzar objetivos considerables.

De acuerdo con Forteza, A. y Ranzola, A. (1988) la preparación teórica es el vínculo orgánico con la preparación física, técnica, táctica, y psicológica puesto que a través de ella se brindan los conocimientos que les posibilitan a los deportistas comprender las cuestiones relacionadas con el entrenamiento, construir un programa de acción más acabado y realizar su esfuerzo más consciente a partir de la interiorización de un conocimiento reflexivo acerca del entrenamiento. (Valle Delgado et al., 2018).

En la preparación teórica se influye especialmente sobre el conocimiento racional, se brindan informaciones que permite al deportista poseer un programa de acción más acabado y conocer las bases morfológicas, fisiológicas, biomecánicas, metodológicas y psicológicas que rigen sus esfuerzos y acciones. Saíenz, N. (2003).

En nuestro país, Cuba, la preparación teórica del deportista es de vital importancia en la formación deportiva, es un aspecto fundamental de la realización práctica del principio de lo consciente. Esta idea se fundamenta partiendo del principio pedagógico de la conciencia de la actividad, ya que no se pone el mismo empeño en lo que se dice que se haga que en lo que se conoce por qué y cómo se debe hacer, por lo que se hace necesario, desde los primeros pasos en el deporte, que los conocimientos de los deportistas sean sólidos, se adelanten a su práctica y constituyan un fundamento del perfeccionamiento. Cuando esto se comprende y se aplica se estará siempre más preparado y en ventaja con respecto a otro que no lo conozca. Ésta se vincula con el resto de los componentes de la preparación deportiva para coadyuvar a la elevación de la eficiencia de la actividad deportiva en el desarrollo armónico de la personalidad de los deportistas.

Proporciona un amplio conjunto de conocimientos que le son necesarios al deportista para obtener mayores resultados y elevar su capacidad intelectual, garantiza la formación del sistema de conocimientos generales y especiales, de estudio y comprensión de las regularidades psicológicas, fisiológicas, higiénicas, técnicas, tácticas y otras del entrenamiento deportivo, contribuye a la adquisición de amplios conocimientos y realización de las tareas educativas, así como a la educación y normas de conducta.

Los conocimientos teóricos se adquieren en las conferencias especiales, informes y charlas, así como también en el proceso de las clases prácticas y durante el aprendizaje de la metodología de enseñanza de la técnica y la táctica de las

acciones, durante el análisis de la conducta y las acciones en los combates efectuados en las diferentes competencias.

La preparación teórica posibilita al deportista participar en la construcción de sus propios conocimientos, y le ayuda a desarrollar habilidades cognitivas propias de este deporte, tales como analizar, explicar, corregir, definir, caracterizar, comparar, y describir, motivos por los cuales los entrenadores deben prestarle especial atención durante todo el proceso docente educativo. (Polo Bugallo, Terry Álvarez, & Polo Jiménez, 2016).

En nuestro país, cobra relevante importancia la preparación teórica del deportista y según García Hernández, Mario R. (2008), la valora como aquella que proporciona el conocimiento de los elementos teóricos del deporte. Los rasgos históricos, reglamentos de competencia, la higiene del deportista, los elementos generales del deporte y la educación física, las generalidades del entrenamiento y el internacionalismo deportivo, son partes esenciales de la preparación que necesita el atleta al adentrarse en el deporte de forma consciente y sistematizada.

1.3. Metodología para su ejecución en cualquier deporte.

Saíenz de la Torre, (2003) expresa dos tipos fundamentales de clases teóricas que el entrenador puede utilizar para llevar a cabo la preparación teórica de forma eficiente.

1. La clase teórica de información: el entrenador podrá en ella transmitir los contenidos que considere más adecuados, atendiendo al tipo de preparación que se esté llevando a cabo en ese momento, o al fenómeno en el cual desea profundizar, con la ayuda de medios auxiliares como son el vídeo, las láminas de secuencia de movimiento, etc.

2. La discusión grupal: constituye el complemento adecuado para muchas clases teóricas de información y también pueden utilizarse solas, al abordar una temática de interés de todos.

Las mismas son imprescindibles dentro de la preparación del deportista y deben encontrarse dentro de los medios con que cuenta el entrenador para desarrollar el principio de concientización del entrenamiento ya que las mismas:

- Permiten a los deportistas aprender a defender criterios, a expresarse correctamente, a reconocer su desinformación, a ser más críticos y autocríticos.
- Favorecen un amplio procesamiento mental de aspectos teórico-prácticos vinculados a las tareas diarias.
- Contribuyen a aprender a escuchar opiniones muy diferentes a las propias y a saber defender los criterios.
- Permiten una mejor autovaloración de sus estados y adquisiciones.

Durante la realización de las discusiones grupales con el equipo el entrenador deberá:

- Actuar como facilitador, estimulando al equipo para que exprese sus ideas.
- Fomentar el debate y no "frenar" o criticar la opinión equivocada. Respetar toda opinión, pero promover la reflexión con datos concretos.
- Estar preparados para escuchar criterios erróneos, pues ello dependerá de la información que aportó el entrenador anterior o a la falta de información que en que él mismo ha incurrido con sus deportistas, a criterios escuchados por estos en otros lugares, etc.

1.4. Antecedentes metodológicos de la preparación teórica en los deportes de combate en general.

Como está claro en la práctica deportiva, los atletas que practican deportes de combate en la medida en que van acumulando experiencia, van entendiendo más

acerca del entrenamiento y se van conociendo mejor a sí mismos. Este conocimiento favorece el proceso en la medida que hace que el trabajo no se realice simplemente como una imposición sino como una necesidad clara para lograr las metas fijadas. El deportista debe caracterizarse por conocer la especificidad del deporte y de su especialidad en particular.

En el caso de los practicantes de los deportes de combate, su entrenamiento será específico, es decir, tendrá un plan de trabajo a partir del cual se obtenga el desarrollo de una condición óptima necesaria para la práctica de una actividad determinada.

En los deportes de combate, la preparación teórica debe armar al deportista con los conocimientos que le ayuden en su educación y durante su preparación deportiva. Además de elevar sus conocimientos culturales generales e ideológico-políticos, el deportista está obligado a estudiar la teoría y la metodología de la modalidad que practica.

Teniendo en cuenta las características de los distintos tipos de deportes de combate, va a ser necesario apoyarse en elementos teóricos para dar a conocer un entrenamiento con ejercicios que se adecúen a las necesidades de cada tipo, buscando las mejoras a nivel muscular, respiratorias, cardiovasculares, psicológicas, etc.; todos, componentes necesarios para lograr un rendimiento óptimo en el practicante.

El objetivo de la preparación teórica, es garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento.

Para Ozolin (1989) citado por (Valle Delgado et al., 2018) el deportista debe conocer las tareas que se le plantean, saber orientarse en los medios y métodos de educación de la fuerza la flexibilidad y la agilidad, en las formas de las tareas del

entrenamiento y su planificación, en la periodización del entrenamiento anual y en su contenido; debe de entender además el papel de las competencias deportivas y sus variantes, la particularidades de la preparación directa a ellas y su participación; debe saber cómo conducir los entrenamientos y controlarlos; analizar los índices deportivos y funcionales; y llevar el diario del entrenamiento. Considera además que la preparación teórica posibilita al deportista participar en la construcción de sus propios conocimientos, y le ayuda a desarrollar habilidades cognitivas propias de este deporte, tales como analizar, explicar, corregir, definir, caracterizar, comparar, y describir, motivos por los cuales los entrenadores deben prestarle especial atención durante todo el proceso docente educativo.

De todo lo analizado hasta este momento se desprende la importancia capital que la preparación teórica conlleva en el proceso de preparación deportiva en función de lograr altos resultados según la opinión de los autores consultados.

1.5. Caracterización de la edad 15-16 años y su necesidad de preparación teórica en los deportes de combate.

Algunos de los cambios físicos experimentados en esta edad son la aparición de los caracteres sexuales secundarios, el aumento de la talla, del vello pubiano y en axilas, aumento de las mamas, el cambio de voz en los chicos, la primera eyaculación en los varones y en las chicas la primera regla o menarquia. etc.

Desde el punto de vista social, nos encontramos con una auténtica rebelión juvenil: rebelión en cuanto a los sistemas de valores de los adultos y las ideas recibidas. Achacan al adulto sobretodo su falta de comprensión y el hecho de que atenta contra su independencia. Hay una necesidad clara de participación, la uniformidad en el lenguaje y en la vestimenta de los adolescentes, no es más que la necesidad de afecto, de ser considerados, aprobados por el propio grupo, y que a veces lo viven de una forma obsesiva.

En el tema de desarrollo sensorial y motor en este grupo de edad, los varones continúan volviéndose más fuertes y ágiles incluso después de la pubertad y las niñas adolescentes tienden a no adquirir más fuerza ni agilidad después de la pubertad.

Esta es una época de cambios en la forma en que los chicos piensan, sienten e interactúan con los demás, así como en el desarrollo de su cuerpo. La mayoría de las niñas ya habrán alcanzado su madurez física y habrán llegado al final de la pubertad. Los varones todavía podrían estar desarrollándose físicamente durante esta época. A los adolescentes puede preocuparles el peso, el tamaño o la forma de su cuerpo. Los trastornos de la alimentación también pueden ser comunes, especialmente entre las niñas. Durante esta época, los adolescentes están desarrollando sus propias opiniones y su personalidad. Las relaciones con los amigos todavía son importantes, pero también irán adquiriendo otros intereses a medida que establezcan un sentido de identidad más definido.

En el desarrollo de la fuerza durante la adolescencia se dan tendencias de desarrollo claro y evidente; sobre todo para la fuerza máxima, pero en la fuerza rápida también mejora claramente en los niños varones, como expresión en las carreras de velocidad, en el salto de longitud, de altura y los lanzamientos.

El desarrollo de la fuerza, solo se puede observar un ascenso muy paulatino de la fuerza máxima, la fuerza rápida, y en especial la fuerza – resistencia que mejora muy poco. Estas capacidades motoras en las niñas no entrenadas comienzan a estancarse a los 14-15 años.

El desarrollo de la velocidad alcanza valores cercanos a los adultos al final de la pubertad, pero se presentan mejorías significativas de velocidad hasta aproximadamente los 15 años. Después de 15 a los 16 años, se observa un estancamiento de estas capacidades; sobre la resistencia hay claras influencias del

desarrollo físico y de la ejecución o del entrenamiento, el sistema cardiopulmonar sigue mostrando una maduración durante la adolescencia.

La coordinación durante la adolescencia mejora la dinámica de los movimientos, aumentando la exactitud de las acciones motoras y notándose una estabilización de la regulación motriz.

En la capacidad del aprendizaje motor en la adolescencia se muestra que los varones en coordinación compleja tienen un mejor dominio, ya que con esto les permite someterse a un entrenamiento más intenso.

El desarrollo de la flexibilidad en las grandes articulaciones sigue transcurriendo en forma contradictoria durante la adolescencia. La flexibilidad óptima en los planos de acción de las grandes articulaciones se alcanza a los 20 años de edad aproximadamente, mientras que la movilidad en las direcciones no trabajadas disminuye desde los 10 años.

En esta edad, la preparación teórica juega un papel importante y es de suma necesidad para escolares que practican deportes de combate, pues según Sainz, N. (2003), esta preparación contribuye en la toma de conciencia del escolar deportista por el tipo de trabajo a desarrollar, la importancia y repercusión de la tarea dada en su preparación, la forma de llevarse a cabo, los indicadores de una buena ejecución, su forma de recuperación y la base psico-reguladora; cobra importancia en la fijación de objetivos de rendimiento a corto, mediano y largo plazo, en la cohesión del equipo, clima psicológico de trabajo y su impacto en el buen desenvolvimiento de las tareas colectivas; favorece el desarrollo de la distribución de la atención, la perseverancia o la calidad de la percepción de la distancia; le permitirá además ampliar sus conocimientos y comprender que dicho esfuerzo no va tan solo encaminado a un logro físico, técnico o táctico, sino que además influye positivamente en el perfeccionamiento de aquellos componentes psicológicos que le sirven de base a la ejecución adecuada del movimiento deportivo. Dicho conocimiento no es superfluo; es un elemento más de su formación y educación como deportista.

De toda esta información debe valerse el estudiante atleta en el desarrollo de sus capacidades motrices deportivas, y es el entrenador el responsable directo de planificarlo, ejecutarlo, controlarlo y analizarlo en función del logro de una personalidad superior y en el desarrollo de nuevos planos en la esfera deportiva.

Capítulo II. Fundamentos metodológicos.

2.1. Material y muestra.

Para la consecución de los objetivos de este trabajo se toman como población la totalidad de atletas y entrenadores de la categoría escolar 15-16 masculino de judo de Cienfuegos constituidas por 12 que representa el 100 % de los deportistas de la categoría en este deporte en la EIDE y 2 entrenadores con más de 15 años en esta labor a quienes se le aplican las técnicas de investigación seleccionadas y que fueron tomadas de Suárez Y. (2010). Los atletas se encuentran distribuidos según tiempo en el deporte de Judo, cinturón que ostenta y nivel de participación en campeonatos nacionales del deporte.

Tiempo en el deporte.		
	Cantidad	%
0 a 5	6	50
6-10	6	50
Cinturón que ostenta.		
Naranja	3	25
Verde	6	50
Azul	3	25
Participación en campeonatos nacionales.		
Cantidad	%	
4	33	

Fuente: Elaboración propia.

2.2. Métodos utilizados.

2.2.1 Métodos del nivel teórico.

Analítico – sintético:

El analítico: Distingue los elementos de un fenómeno y procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado.

El sintético: Es un proceso mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se formula una valoración que unifica los diversos elementos.

Inductivo - Deductivo: Se empleó en el tratamiento de los datos y toda la información obtenida.

La inducción: Se infiere una conclusión observando que un mismo carácter se repite en una serie de elementos homogéneos, pertenecientes al objeto de investigación.

La deducción: Permite arribar a conclusiones particulares a partir de elementos conocidos y sobre la base de supuestos teóricos establecidos.

Histórico – lógico: Con él se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos u objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimita cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

2.2.2. Método del nivel empírico.

Encuesta:

Está orientada a recolectar datos que tengan que ver con el nivel de conocimiento sobre la preparación teórica deportiva, en lo esencial en el judo, categoría 15-16 masculino de Cienfuegos.

La entrevista en función de establecer criterios de preparación teórica que muestran los entrenadores y que no se hayan podido definir en la encuesta.

Observación participante: Se necesita para determinar en el entrenamiento cómo, cuándo, magnitud, direcciones, aspectos y contenido de la preparación teórica en las unidades de entrenamiento seleccionadas.

Para llevar a efecto esta técnica se seleccionan 36 visitas a unidades de entrenamiento de la categoría estudiada y se tomarán los criterios de trabajo en este

tipo de preparación que se aborden en cada una partiendo de una guía de observación previamente establecida y tomada de Suárez Y. (2010).

Guía de Observación:

Objeto de la observación: Preparación teórica que poseen los judocas categoría 15-16 masculino.

Objetivos de la observación: Objetivos. Determinar el nivel de ejecución de la preparación teórica de los atletas de Judo por parte de los entrenadores del equipo masculino 15 - 16 años de la EIDE de Cienfuegos.

Cantidad de observadores: 1.

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 3 meses, con 3 frecuencias por semana.

Tipo de observación: Estructurada, participante, de campo y sistemática.

Aspectos a observar en la unidad de investigación:

- Valores en los atletas.
- Si se tratan aspectos sobre historia del Judo.
- Comunicación alumno-entrenador.
- Explicación correcta las actividades a desarrollar.
- Si se tratan aspectos sobre reglas de competición y arbitraje.
- Si se manifiestan los conocimientos teóricos por parte del entrenador.
- Asimilación de los contenidos teóricos por parte de los atletas.

Escala de valores:

Para obtener la información de la guía de observación se confeccionó una escala de evaluación de forma cuantitativa donde los valores se expresan en forma de números para evaluar cada aspecto en las diferentes partes de la unidad de entrenamiento por separado para mayor facilidad a la hora de tabular los resultados y posteriormente valorar la información cualitativamente.

3 puntos: Bien: El aspecto se realizó de forma correcta, con profundidad y amplitud.

2 puntos: Regular: Falta de profundidad en el desarrollo del aspecto en cuestión.

1 punto: Mal: El aspecto se realizó incorrectamente, muy superficial, sin exactitud.

0 punto: Nulo: No se manifestó el aspecto abordado de ninguna forma.



Conclusiones.

Mediante este trabajo se corrobora lo que viene sucediendo a lo largo de muchos años en nuestro programa de preparación del deportista, escasas cuartillas sobre preparación teórica, con un contenido claro y bueno, pero no cuenta con una guía para ejecutar este proceso; los entrenadores poseen buena capacidad pero poco dominio en lo que al tema se refiere, y gran ausencia de dicha preparación en las secciones de entrenamiento; pocas tesis y publicaciones al respecto en los sitios digitales; sumándosele a todo esto el poco conocimiento que presentan los judocas de la categoría 15-16 masculino de Cienfuegos.

A demás de existir mayores dificultades en la aplicación de la actividad por la carencia de materiales didácticos para este tipo de preparación

Recomendaciones.

- 1- Dedicarle a la preparación teórica la importancia que merece como preparación imprescindible dentro del entrenamiento deportivo.
- 2- Fomentar estudios al respecto, no sólo en el judo, sino en el deporte en general, ya que esta es escasa.
- 3- Llevar a cabo una mejor planificación de cómo vincular la preparación teórica con el resto de preparaciones para hacer más asequible el conocimiento al atleta.

Bibliografía.

- Mozo Cañete, L. D. (2010). La preparación teórica en la etapa de iniciación deportiva. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, vol.151. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Polo Bugallo, G., Terry Álvarez, P., & Polo Giménez, A. (2016). Importancia de la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. *Revista Digital. Buenos Aires*, N° 214. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Saíenz de la Torre, N. (2003). Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. *Revista Digital - Buenos Aires*, N° 61. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Valle Delgado, V. M., Perlaza Estupiñán, A. A., & Medina Rojas, C. G. (2018). Fundamentos Teóricos y Metodológicos sobre la Preparación Teórica de los Futbolistas. *Olimpia*. Vol.15 No.51 (2018): Edición especial. ISSN: 1817- 9088. RNPS: 2067. olimpia@udg.co.cu
- Autores, C. d. (2009). *Programa de Preparación del Deportista*. La Habana. Cuba. Deportes.
- Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. España. Paidotribo.
- García, J. L. (1995). *Entrenamiento Deportivo de la edad escolar*. Barcelona. España. Línea Offset SL.
- García, J. T. (2012). Comportamiento de la preparación teórica que reciben los atletas de boxeo en las categorías escolares (15-16 años) en un macrociclo 2010-2011. *Revista Digital. Buenos Aires*. N° 166 Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd166/preparacion-teorica-de-boxeo-en-un-macro ciclo.htm>
- Grosser, M. (1998). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Martínez Roca.
- Harre, D. (1983). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. México. Roc.
- Hernández, M. R. (2008). *Judo. Versión Metodológica*. La Habana. Deportes.
- López Torres, R., Perera Lavandero, M., & Tamayo La O, Y. (2016). La preparación teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha olímpica. *Conrado* 12 (56), pp. 145-151. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/>
- E, M. (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. La Habana.Cuba. Deportes.

Anexos.

Anexo No1.

Encuesta a los atletas de judo categoría 15-16 masculino de Cienfuegos.

Estimado atleta, para colaborar con la mejora de los resultados del Judo en nuestra provincia, estamos haciendo un análisis del nivel de preparación teórica que poseen los judocas de esta categoría, para contribuir juntos, a mejorar el entrenamiento deportivo en aras de alcanzar mejores resultados. Le pedimos a los atletas la mayor cooperación y sinceridad a la hora de responder las preguntas.

1- ¿Conoce usted dentro del entrenamiento deportivo lo que se denomina preparación teórica?

Sí ___ No ___

2- ¿Cuál de las siguientes categorías no es una categoría de Kano Jigoro?

La autodisciplina ___ La educación física ___ Las técnicas de guerra ___

3- ¿Quién es el fundador del judo moderno?

Sugie Masatoshi ___ Kano Jirogo ___ Miura Yoshi ___

4- ¿Cuáles son los atributos más importantes de un guerrero luchador?

Disciplina y autonomía ___ Autonomía y respeto ___ Valentía y respeto ___

5- ¿Cuál es el saludo más utilizado?

El saludo desde posición de arrodillados ___ El saludo desde posición de pie ___ Los dos son igual ___

6- ¿Qué conlleva el Ippon?

Ser la mitad de un Wazari y con dos ganar el combate ___ Ganar el combate directamente ___ Ser descalificado ___ Ser amonestado ___

7- ¿Cuál de los siguientes agarres no está permitido?

Agarre de bolsillo en la bocamanga ___ Agarre a dos solapas ___ Agarre a dos mangas ___

8- ¿Cuál de los siguientes agarres se permite solo para atacar?

Agarre al cinturón___ Agarre alto a la espalda___ Agarre a la espalda por debajo del brazo de uke___

9- La palabra judo, significa:

Camino de flexibilidad___ Camino de sabiduría___ Camino de reflexión___

10- ¿Cuál es la menor categoría de peso masculino en judo?

48 kg___ 55 kg___ 60 kg___

11- ¿Cuál es la duración del combate masculino y femenino en absoluto?

4 minutos tiempo real de combate___ 5 minutos tiempo real de combate___

6 minutos tiempo real de combate___

12- ¿Cuáles son las lesiones típicas más frecuentes que sufren los judocas?

Fracturas de muñecas___ Lumbalgias___ Esguinces___

Anexo No2.

Entrevista a los entrenadores. Por medio de la misma le pedimos su colaboración y cooperación para contestar con toda sinceridad el siguiente cuestionario con la finalidad de colaborar en un estudio investigativo.

Objetivo: Establecer criterios de preparación teórica.

1- ¿Qué categoría deportiva usted posee?

2- ¿Cuántos años de experiencia usted ha acumulado?

3- ¿Qué porcentaje usted le dedica en el entrenamiento a la preparación teórica?

4- ¿Con qué frecuencia realiza dicha preparación?

5- ¿En qué parte de la clase la incluye? ¿Por qué?

6- ¿Qué importancia le concede a la preparación teórica?

7- ¿Está de acuerdo con lo planteado en el Programa de Preparación del Deportista sobre preparación teórica?

8- ¿Qué medios utiliza para el desarrollo de esta preparación?

9- ¿Vincula usted la preparación teórica con el resto de preparaciones en las secciones de entrenamiento deportivo?

10- ¿Le atribuye beneficios a un buen desarrollo de la preparación teórica?

Anexo No3.

Guía de observación. Objetivos. Determinar el nivel de ejecución de la preparación teórica de los atletas de Judo por parte de los entrenadores del equipo masculino 15 - 16 años de la EIDE de Cienfuegos.

Aspectos a observar.	Durante la parte inicial de la unidad de entrenamiento.	Durante la parte principal de la unidad de entrenamiento.	Durante la parte final de la unidad de entrenamiento.	No se observa en ninguna de las partes de la unidad de entrenamiento.
Se fomentan los valores en los atletas.				
Se tratan aspectos sobre historia del Judo.				
Se mantiene buena comunicación alumno-entrenador.				
El entrenador explica correctamente las actividades a desarrollar.				
Se abordan aspectos sobre regla y arbitraje.				
Se manifiestan los conocimientos teóricos por parte del entrenador.				

Asimilación de los contenidos teóricos por parte de los atletas.				
--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

