



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“EL DESARROLLO DE LA MULTILATERALIDAD QUE PROMUEVEN LOS ENTRENADORES PARA LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DE LOS DEPORTES JUDO Y LUCHA OLÍMPICA EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA. AÑO 2015”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Mejía Díaz Daniel Jamil

DIRECTOR:

Msc. Stalin Salas

Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

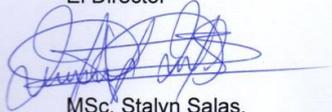
Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: "EL DESARROLLO DE LA MULTILATERALIDAD QUE PROMUEVEN LOS ENTRENADORES PARA LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DE LOS DEPORTES JUDO Y LUCHA OLÍMPICA EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA. AÑO 2015."

Trabajo realizado por el señor: Daniel Jamil Mejía Díaz, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc. Stalyn Salas.

CI. 1002405809

Ibarra, 10 de Marzo de 2016

DEDICATORIA

La culminación de una etapa de mi vida, es el presente documento de investigación y el cual lo dedico en especial a mi hija y esposa quienes han sido el estímulo y el pilar fundamental para la conclusión de este sueño, ellas han tenido que hacer un sacrificio de tiempo, paciencia y comprensión, convirtiéndose en la motivación que se necesita para alcanzar un sueño más.

A mis padres por su apoyo y ayuda desinteresada, quiénes con su ejemplo sembraron en mí el deseo de superación; y, se han convertido en el referente infaltable para la conclusión de la carrera.

Va dedicado a todas las personas amigos, allegados, familiares y amigos profesionales que de una u otra manera me han apoyado de manera incondicional a culminar este proyecto profesional.

Daniel Jamil

AGRADECIMIENTO

Manifiesto mi profundo y eterno agradecimiento a todo el grupo de personas y docentes, que estuvieron vinculados en la formación de los Licenciados en Entrenamiento Deportivo, de la prestigiosa Universidad Técnica del Norte, quienes aunando esfuerzos imparten sus conocimientos para formar profesionales que vayan en beneficio del deporte, de la niñez y la juventud.

También dejo constancia de gratitud y estima al grupo de autoridades y personal administrativo, que labora en la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, en los Programas Semipresenciales, por el apoyo incondicional que brindan a todos los estudiantes.

De manera especial mi sentimiento de gratitud y reconocimiento al MSc. Stalyn Salas director de mi proyecto, quien con su sabiduría y conocimiento científico ha guiado de manera espléndida este trabajo para la conclusión de la carrera.

El Autor

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL TUTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
LISTA DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	x
LISTA DE SIGLAS.....	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Formulación del Problema	6
1.3 Delimitación	6
1.3.1 Unidades de información	6
1.3.2 Delimitación espacial	6
1.3.3 Delimitación Temporal	6
1.4 Objetivos.....	6
1.4.1 Objetivo General.....	6
1.4.2 Objetivos Específicos.....	7
1.5 Justificación	7
1.6. Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1. Fundamento Filosófica.....	10

2.1.2.	Fundamento Psicológico.....	11
2.1.3.	Fundamento Pedagógico.....	12
2.1.4.	Fundamento Sociológico.....	13
2.1.5	Fundamentación legal.....	14
2.1.6	Concepción del entrenamiento.....	14
2.1.7	Desarrollo de la multilateralidad.....	15
2.1.8	Desarrollo especializado.....	17
2.1.9	Principios del entrenamiento deportivo.....	17
2.1.10	Principio de la Multilateralidad.....	18
2.1.11	Multilateralidad General.....	20
2.1.12	Multilateralidad especial.....	21
2.1.13	Aplicación en las distintas fases del entrenamiento.....	21
2.1.14	Etapas de formación deportiva.....	22
2.1.15	Fases de entrenamiento de base.....	24
2.1.16	Los Juegos en la Iniciación Deportiva.....	24
2.1.17	Objetivo del entrenamiento de la velocidad.....	26
2.1.18	Capacidades coordinativas.....	26
2.1.19	Generalidades sobre la iniciación deportiva.....	28
2.1.20	Nacimiento del Judo.....	30
2.1.21	La iniciación al Judo.....	30
2.1.22.	Fundamentos de la técnica del judo y la lucha olímpica.....	31
2.1.23	Técnicas de proyección.....	32
2.1.24	Porque estudiar principios y no técnicas aisladas.....	33
2.1.25	Los fundamentos en la infancia y la adolescencia.....	34
2.1.26 .	Métodos pedagógicos.....	35
2.1.27	Fundamentos técnicos del judo y la lucha olímpica.....	38
2.1.28	Desarrollo de las habilidades específicas del judo.....	41
2.1.29	Fundamentos de la lucha olímpica.....	42
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	43
2.3	Glosario de términos.....	44
2.4	Interrogantes de Investigación.....	46
2.5	Matriz categorial.....	48

CAPÍTULO III	49
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	49
3.1. Tipo de Investigación	49
3.2. Métodos.....	50
3.3. Técnicas e instrumentos	50
3.4. La población	51
3.5. Muestra.....	51
CAPÍTULO IV	52
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	52
4.1. Análisis datos de la encuesta a los entrenadores.....	53
4.2 Análisis a las fichas de observación sobre fundamentos.....	60
CAPÍTULO V	63
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
5.1. Conclusiones:	64
5.2. Recomendaciones:	69
5.3. Contestación a las Interrogantes de Investigación.....	65
CAPÍTULO VI	66
6. LA PROPUESTA.....	66
6.1. Título:	66
6.2. Justificación e Importancia:	66
6.3. Fundamentacion Teorica	68
6.5. Principio de la multilateralidad.	68
6.6. La Guia	70
6.6.1. Objetivos	71
6.7. Objetivos General.	71
6.8. Objetivos Especificos.	72
6.9. Desarrollo de la propuesta.	72
6.7 Impactos.....	108
6.8 Difusion.....	110
6.9 Bibliografia.....	111

Anexos.....	113
1. Matriz Categorical.	100
2. Árbol de Problemas.....	114
3. Matriz. de Coherencia.	115
4. Matriz categorial.....	116
5 Encuesta a los entrenadores.....	117
6 Ficha de Observación.....	119
7 Fotografías.....	120
8 Certificaciones.....	122

ÍNDICE DE CUADROS

1.	La población.....	51
2.	Tiempo que tienen los entrenadores con niños.....	53
3.	Características de la lucha olímpica y el judo.....	54
4.	Importancia de juegos y ejercicios.....	55
5.	Desarrollo de la multilateralidad especial.....	56
6.	Frecuencia de valorar los fundamentos técnicos.....	57
7.	Fundamentación de judo y lucha.....	58
8.	Elaboración de la guía de judo y lucha olímpica.....	59
9.	Ficha de observación de fundamentos de pie.....	60
10.	Ficha de observación de fundamentos en el piso.....	61

LISTA DE GRÁFICOS Y FIGURAS

1.	Juego el pasadizo.....	86
2.	Juego el cinturion.....	88
3.	Juego posturas en equilibrio.....	90
4.	Juego obstáculos.....	92
5.	Juego cocodrilos y pelicanos.....	93
6.	Juego agarre del judogui.....	94
7.	Juego el sumo.....	95
8.	Juego la pescadilla se muerde la cola.....	96
9.	Juego el gallo perdedor.....	98
10.	Juego los puntos cardinales.....	99

LISTA DE SIGLAS

UTN:	Universidad Técnica del Norte
FDI:	Federación Deportiva de Imbabura.
E-A:	Enseñanza-Aprendizaje
C.C.O:	Capacidad Coordinativa de Orientación
I.D.	Iniciación Deportiva.

RESUMEN

La investigación tuvo como propósito fundamental diagnosticar los dominios teóricos-prácticos y como promueven los entrenadores la multilateralidad en la práctica de los fundamentos técnicos básicos del judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de Federación Deportiva de Imbabura. Se planeó determinar los tipos de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores como base de la multilateralidad. Valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños que practican judo y lucha olímpica. La fundamentación teórica y científica establece la relación de la multilateralidad con la iniciación deportiva, los juegos, y los fundamentos técnicos básicos de pie y en el piso que se desarrollan en la práctica deportiva del judo y lucha olímpica. La investigación bibliográfica, de campo, de tipo exploratoria, descriptiva y propositiva se orientó por el diseño no experimental de corte transversal correspondiente a la variante multimodal. Para la recaudación de datos se aplicó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario el mismo que se realizó a 20 entrenadores; así también se valoró a través de la observación participativa la ejecución de los fundamentos técnicos básicos del judo y la lucha olímpica a los 130 niños; los resultados determinaron porcentajes significativos en respuestas incorrectas por parte de los entrenadores sobre aspectos relacionados con el tipo de juegos y ejercicios para desarrollo de la multilateralidad y la influencia que esta tiene en la iniciación y práctica del judo y la lucha infantil; los datos obtenidos en la ficha de observación determinan resultados significativos de malos y regular en la ejecución de la técnica de pie y en el piso. Al final se proyectó describir las variables implícitas y analizar su incidencia, para generar una solución viable y pertinente; es decir, una guía que promueva el desarrollo multilateral, para la mejora de la preparación técnica básica del judo y la lucha infantil, a través de recomendaciones metodológicas y actividades lúdicas, cuyo objetivo fundamental sea el desarrollo armónico e integral del niño deportista, brindándole la posibilidad de experimentar y conocer una gama interminable de gestos y movimientos, y alcanzar la especialización de un deporte determinado en la edad propicia.

Descriptores: Multilateralidad, Iniciación Deportiva, Juegos, Fundamentos técnicos del Judo y Lucha.

INTRODUCCIÓN

ABSTRACT

The main purpose, of this work was to diagnose the theoretical and practical domains and coaches as promote multilateralism in the practice of the basic technical foundations of judo and wrestling in children from 10 to 12 years Iron Sports Federation of Imbabura. It was planned to determine the types of games and exercises used by coaches as a basis of multilateralism. To assess the basic technical elements standing and on the floor practicing, the children, who practice judo and wrestling. The theoretical and scientific basis establish the relationship of multilateralism with the sport initiation, games, and basic technical fundamentals standing and on the floor developed in judo and wrestling. Bibliographic, field, exploratory, descriptive and proactive research is not guided by the experimental and cross- section design corresponding to the multimodal variant. For data collection technique was applied the survey and a questionnaire as a tool, it was applied to 20 coaches; it was assessed through participant observation, implementing the basic technical foundations of judo and wrestling to 130 children; The results showed significant percentages in incorrect responses from trainers on issues related to the type of games and exercises for the development of multilateralism and the influence it has on the initiation and practice of judo and child struggle; the data obtained in the observation sheet determine significant results of bad and regular execution of standing and on the floor technique. This Project eventually describes, the implicit variables and analyze, their impact to generate a relevant and viable solution; that is, a guide that promotes multilateral development to improve basic technical preparation of judo and child struggle through methodological recommendations and recreational activities, whose main objective is the harmonious and comprehensive development of the athlete child, giving the chance to experience and learn an endless array of gestures and movements, and achieve the specialization of a particular sport on a propitious age.

Descriptors: Multilateralism, sports initiation, Games, Technical principles of judo and wrestling.



INTRODUCCIÓN

Es importante para los niños desarrollar una gran variedad de habilidades fundamentales, para ayudarles a convertirlos en buenos deportistas en general, antes de que comiencen a entrenar en un deporte específico. Esto es lo que denomina desarrollo multilateral, uno de los principios de entrenamiento más importantes para los niños y niñas. El desarrollo multilateral ha sido común en los países del Este, donde las escuelas deportivas ofrecen un programa de entrenamiento básico. Los niños y niñas que asisten a estas escuelas desarrollan las principales cualidades físicas.

Un programa de entrenamiento multilateral que incida sobre el desarrollo deportivo en general, junto con la adquisición de habilidades y estrategias específicas del deporte, conducirá a un mejor rendimiento en una fase de desarrollo más tardía, una formación multilateral aportará muchos beneficios, al menos si tiene una perspectiva de realizar un entrenamiento a largo plazo sin saltarse ninguna de las fases de formación deportiva. Con esta breve introducción debe estar preparado para retrasar la especialización y sacrificar los resultados a corto plazo.

El trabajo de la multilateralidad por parte de los entrenadores deportivos en los deportes de lucha pretenden establecer que dominios teórico-prácticos orientan una preparación holística e integradora de los deportistas infantiles, la diferencia se marca entre quienes desarrollan la multilateralidad y quienes ingresan en una especialización temprana y cuáles son las dificultades futuras o beneficios que obtienen estos deportistas. El estudio abarca 6 capítulos que se presentan de la siguiente manera:

El Capítulo I del Problema, muestra de manera detallada la realidad local y cuál es el problema que presentan los entrenadores sobre el desarrollo de la multilateralidad. Se formula de manera clara los objetivos general y

específicos; y, como parte final se manifiesta la justificación del por qué se eligió el tema.

En el Capítulo II referente al Marco Teórico, se argumenta de manera explícita y apoyándose en un enfoque científico sobre la base multilateral, el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas directrices y finalmente la matriz categorial.

En el Capítulo III contiene la Metodología de Investigación, la cual establece el tipo de investigación; métodos, técnicas e instrumentos, población y la muestra, si es necesario.

El Capítulo IV está basado en el Análisis e interpretación de resultados obtenidos a través, del cuestionario a entrenadores con respecto al tipo de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores para el desarrollo de la multilateralidad; y las fichas de observación sobre la ejecución de la técnica ofensiva y defensivas del judo y la lucha.

El Capítulo V trata sobre las conclusiones y recomendaciones.

En el Capítulo VI se encuentra la Propuesta la cual presenta su respectiva justificación, objetivos, ubicación sectorial y física; además, del desarrollo efectivo de la Propuesta: Al final del documento se presenta la Bibliografía y Anexos pertinentes.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

La finalidad del entrenamiento con niños consistirá en una expansión de todas las posibilidades motoras, en este sentido, y como se abordará más adelante, el trabajo multilateral y multideportivo será básico para garantizar los procesos de formación infantil es decir una iniciación deportiva saludable.

Desde esta manera los entrenadores o monitores encargados de la preparación de los niños y niñas deben tomar muy en cuenta lo siguientes aspectos, control desde el punto de vista médico y pedagógico, teniendo en cuenta la edad biológica del niño y la niña y una correcta nutrición combinados todos estos aspectos ayudará en sus procesos de iniciación al deporte.

Está claro que los entrenadores y monitores encargados del deporte no le deben considerar al niño un adulto en miniatura, sino un ser que está en constante evolución, hay que adaptar todas las actividades al desarrollo del niño, es decir debe tener una preparación multilateral y no viceversa, es decir evitando esfuerzos que superan los límites de su preparación.

Al niño en esta etapa de desarrollo y procesos de formación se le debe una preparación multilateral, es decir, se le debe impartir cualquier cantidad de ejercicios con el objetivo de que los niños asimilen los ejercicios y ellos

mismo vayan descubriendo e inclinándose posteriormente por el deporte que a él le agrada.

La especialización precoz es una realidad y ha cobrado actualmente mucha importancia en bastantes países y ciudades del mundo. El niño a temprana edad empieza la práctica deportiva, y el error que se comete usualmente que se le empieza a impartir los fundamentos técnicos como que fuera un adulto, pero lamentablemente se está cometiendo un error, tal vez por obtener buenos resultados o ser un entrenador de prestigio, bueno si está obteniendo excelentes resultados a tempranas edades, pero cabe destacar a ese niño deportista le está acabando su vida deportiva a temprana edad, por su trayectoria deportiva le durará muy poco con unas consecuencias muy desagradables para él, para el padre de familia y su contexto.

Es por ello que los entrenadores de Judo y de Lucha Olímpica deben tomar en cuenta estos aspectos, para evitar posibles deserciones de los niños u ocasionarles alguna lesión, que si se conoce de cerca que existe muchas consecuencias que a lo largo del tiempo les afectado su trayectoria deportiva.

Para entender mejor un poco sobre el desarrollo multilateral, haremos una recopilación de manera clara sobre la importancia de la práctica de los deportes de lucha y de combate; además, como estos contribuyen al desarrollo integral de los niños, mediante la práctica de varias disciplinas físicas y deportivas que presentan ciertas características similares y contrarias.

La práctica y promoción de los deportes de judo y lucha continúa en varias provincias y federaciones provinciales. La práctica regulada y federativa de la disciplina del judo es más antigua que la de la lucha olímpica, que tiene como referente la lucha libre. El trabajo multilateral ha sido tomado en cuenta por muy pocos docentes entrenadores, monitores,

ellos siempre han ido a la preparación específico es decir al entrenamiento específico, este tipo de actuaciones ha creado graves consecuencias como lesiones de los diferentes miembros del cuerpo y hasta a veces del sistema cardiorrespiratorio, producto de estas situaciones antes indicadas los niños o los deportistas en proceso de formación han tenido que abandonar su práctica a temprana edad, es por ello que los directivos del deporte, no deben promover el campeonísimo, sin realizar actividades entre estudiantes de tipo recreativo, con el fin de evitar estos malos entendidos.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Esta primera fase de la preparación multilateral de los niños y niñas que están practicando la disciplina del Judo y Lucha Olímpica debe abarcar desde el primer momento del sujeto con la actividad deportiva hasta comprensión global de las intenciones tácticas básicas de los deportes.

Su objetivo no es ningún caso de aprendizaje técnico temprano y la ejecución inicialmente carece totalmente de interés. Partiendo de la situación de juego de menor a mayor complejidad perceptiva y de situaciones de familiarización con las variables de los deportes de cooperación/oposición (espacio, tiempo, compañeros, adversarios, objetivo) se basa en la progresiva experimentación global del sujeto, centrada en la adaptación de estos elementos constituidos de la estructura de los deportes.

La relación con el móvil adquiere un significado especial, pues en su inicio el jugador lo utilizara de forma torpe e ineficaz, prestando una gran parte de su atención al instrumento (y por lo tanto poco a las variaciones del entorno); mediante tareas de familiarización automatizará su manejo aumentando la estabilidad en las relaciones con el entorno, y facilitará los aprendizajes técnicos posteriores. A través del Ministerio del Deporte da mayor categoría a la exclusivismo temprana de los deportistas, con el

notable aspiración de conseguir resultados adelantados con deportistas muy noveles, los propios que le ofrecerán al país logros a nivel nacional, sudamericano o bolivariano, pero muy fatigosamente conseguirán resultados eficientemente en juegos olímpicos o en campeonatos mundiales, ya que el no venerar el progreso creciente de los deportistas, los procesos y principios del entrenamiento tiene resultados negativas en los niños.

El Ministerio de Educación a través de la práctica de la educación física resulta inútil, debido al corto plazo que tienen para impartir las clases con el objetivo de implementar trabajos que desplieguen la multilateralidad, y variedad de ejercicios para que los niños poco a poco logren ubicarse en la especialidad deportiva que les guste.

La inexactitud de sapiencias que poseen los entrenadores, dirigentes y padres de familia sobre la calidad y el compromiso de la multilateralidad y los juegos como base para llevar a cabo una planificación deportiva. El progreso de los deportivos en la período de iniciación deportiva, juega un papel superior en la alineación de los iguales que luego les ayuden en la especialidad deportiva.

La especialidad temprana es un peligroso problema, los futuros jugadores no han acostumbrado una gama de corrientes y ejercicios, lo que les dificultará en un futuro ejecutar corrientes con mayor eficacia, no se han planeado de forma incesante judocas ni tampoco luchadores al alto rendimiento deportivo.

Es una etapa donde se debe desarrollar una base motriz básica, totalmente multivalente y genérica en cuanto al tratamiento de los diferentes deportes, y no es hasta su final que se debe ir conduciendo un poco más específico hacia uno de ellos. Pese a no tener que coincidir cronológicamente con ninguna edad por los motivos inicialmente expuestos (debe empezarse por esta etapa sea cual sea la edad de comienzo), en

sujetos que empiezan de su etapa infantil se podría ubicar esta primera fase de los seis hasta los ocho o nueve años. Su trabajo sería deseable que se realizara mediante escuelas deportivas o mejor dicho polideportivas.

Este tipo de preparación debe ser compartida por parte de los directivos, entrenadores, monitores, padres de familia, con el objetivo de evitar esa preparación específica temprana, que tanto daño le ha hecho en la formación de los infantes.

Es por ello que con este trabajo se pretende que se le efectúe una preparación multilateral, es decir a los niños en estas edades, se le debe enseñar variedad de actividades, con la finalidad de que ellos mismos vayan descubriendo o inclinándose por algún deporte, pero esto no significa que a los niños se les trate como adultos.

Es decir dándoles cargas fuertes de ejercicios en volúmenes e intensidades, clara que se puede conseguir resultados a corto plazo, pero sacrificándole y terminando su actividad deportiva a corto plazo, mientras que en otros países, cuando nosotros estamos finalizando ellos empiezan recién el entrenamiento de alto rendimiento, este tipo de preparación les ha dado muchos logros deportivos, a las grandes potencias del deporte en las diversas disciplinas, que compiten en un alto nivel.

Todos los entrenadores y monitores deben poseer los mismos criterios de formación en el entrenamiento deportivo con niños, en lo referente a la preparación multilateral antes de empezar con la práctica de algún deporte para un óptimo resultado.

Al niño o niña que practican algún deporte o de forma particular la lucha o el judo, nunca se le debe dar una preparación deportiva precoz, porque desde ya le estamos acabando en el futuro deportivo de los niños, entonces cada entrenador debe ser paciente en estos procesos y no debe apresurarlos, por las situaciones antes indicadas.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La inadecuada preparación multilateralidad que promueven los entrenadores influye en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de Observación

- Niños de la provincia de Imbabura y los cantones.
- Entrenadores de los deportes de judo y lucha olímpica.

1.4.2 Delimitación Especial

La investigación se realizó en los Clubes de la provincia de Imbabura y Carchi

1.4.2 Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el año 2015.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

Determinar cómo influye el desarrollo de la multilateralidad que promueven los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imbabura. Año 2015.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar los tipos de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores como base para la multilateralidad.
- Valorar los fundamentos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños de 10 a 12 años de judo y lucha olímpica en la FDI.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar los fundamentos técnicos del judo y lucha olímpica, para los niños que entrenan en los Clubes de Imbabura y Carchi.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones, por el valor educativo, puesto que los docentes, entrenadores y monitores tiene que manejar el mismo criterio sobre el desarrollo multilateral que se les debe impartir a la hora de enseñar los fundamentos técnicos del judo y la lucha olímpica, es decir no se le debe tratar al niño como si fuese un adulto en miniatura, se debe respetar los procesos de formación deportiva y no saltarse algunas etapas de los procesos, es decir a los niños y niñas no se les debe realizar una especialización precoz, porque este tipo de preparación ha traído muchas complicaciones como el abandono del deportes, porque a los niños de estas edades les aplican cargas demasiado fuertes y no soportan y por ende se enferman, decaen y finalmente se van desertando.

También analizando desde otro punto de vista, la preparación deportiva ha ocasionado que los deportistas sean de elite, sean a tempranas edades, mientras que otros deportistas de otros países, su preparación de especialización de y alto rendimiento empieza cuando alcanza su madurez

deportiva, es decir cuando los deportistas, están terminando la etapa de entrenamiento otros recién empiezan y con grandes logros deportivo.

La investigación pretende demostrar, la importancia que tienen los juegos, los ejercicios gimnásticos, el trabajo de la multilateralidad, como principio básico en la formación integral de las niñas y niños en las etapas de iniciación deportiva.

El beneficio desde el punto de vista psicológico que brinda a las niñas y niños el desarrollo de la multilateralidad, es muy significativo, ya que llegarán a ser deportistas seguros de sí mismos, elevando la autoestima personal y también de su vínculo familiar.

También con la realización de este trabajo se pretende elaborar una propuesta alternativa, con el objetivo de que los entrenadores, monitores, docentes de cultura física tenga un medio de consulta, que les ayude a desarrollar este tipo de preparación multilateral, también existe una utilidad teórica, practica y metodológica, cuyos resultados servirán para la formulación de nuevas propuestas de investigación porque en investigación deportiva, nada esta culminado. Con la elaboración de la propuesta alternativa se pretende que tato los entrenadores, como monitores tengan un medio de consulta, para que puedan diversificar los procesos de entrenamiento, sometiéndoles a sus dirigidos a un proceso multilateral, como indica el vademécum deportiva, que manifiesta que a los niños, no se les puede aplicar los fundamentos técnicos en forma precoz.

1.6. FACTIBILIDAD

La investigación fue factible realizar porque existe la predisposición de las autoridades de las Federaciones deportivas de Imbabura y Carchi, también colaboran en la realización de este trabajo de investigación los niños, que son la razón de ser de esta investigación. La parte financiera fue cubierta en su totalidad por el autor.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el entrenamiento de los niños entre 10 y 11 años estos ejercicios generales ocupan un lugar preferente, ya que desarrollan las capacidades y habilidades sobre cuya base se construye el alto rendimiento.

El estancamiento o la progresión poco satisfactoria en el rendimiento en los siguientes años, están provocados a menudo por el menosprecio que se le hace al significado de estas sólidas y amplias bases. En este campo, creemos que lo óptimo es 40% de entrenamiento general y un 60% de entrenamiento específico. Lo que hay que tener en cuenta es que la aplicación en los medios generales de entrenamiento hay que entenderla como principio, con el objetivo de asegurar una multilateralidad importante.

Además es útil para impulsar la formación atlética multilateral con medios generales de entrenamiento. Pero también en la formación técnico-táctica hay que asegurar, mediante juegos aplicados y formas de juego y ejercicios escogidos de otros deportes de gran parte del entrenamiento general.

Hay que tener en cuenta que los ejercicios específicos también contribuyen al desarrollo de las capacidades coordinativas, contribuyendo así en la multilateral formación motriz. Para satisfacer el deseo de competir y el “hambre de éxito” de los niños, se trabaja en todas las unidades de entrenamiento y en todos los aspectos del entrenamiento con un alto porcentaje de formas de competición de juegos (59% a 70%).

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

El grado de complicación de muchos movimientos de entrenamiento o formación deportiva y el estado de desarrollo, aun es escaso, de las condiciones energéticas y de constitución física no suelen permitir, en el entrenamiento con niños, un trabajo específico de algún deporte o cualidad física, en consonancia con las previsibles exigencias futuras planteadas por el movimiento de la competencia. En esta etapa juega un papel importantísimo la preparación multilateral.

El objetivo de una formación multilateral debería reflejarse, entre otros aspectos, en la práctica de muchos deportes. Por ejemplo, la carrera rápida de ejercitará en los diversos juegos con balón. De una forma más completa mucho más completa, divertida y amena que en el atletismo tradicional. (Weineck J. , 2005, pág. 345)

Sin embargo la formación precoz de un estereotipo precoz de un estereotipo motor que posteriormente sería difícil modificar (programa motor fijo del Sistema nervioso central, que posteriormente sería difícil de modificar, este grado máximo de intensidad debería integrarse en el proceso de entrenamiento variado.

Es por ello que en estas edades tempranas no se debe dar un trabajo precoz con el objetivo de conseguir los mejores resultados, pero saltándose algunas etapas de formación. Los entrenadores, monitores deben conocer estas importantes reglas de oro de no preparar desde tempranas edades a los niños.

Es decir de tratarles a los niños como adultos en miniatura, aquí esta teoría del conocimiento juego un papel importante en los procesos de formación, es decir a los niños se le debe respetar su edad biológica y

cronológica, para evitar posibles complicaciones en la salud o una deserción del deporte por las causas señaladas.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Se entiende por preparación psicológica el conjunto de medios que permiten el desarrollo de un estado psicológico idóneo para conseguir el máximo rendimiento físico deportivo. En los últimos tiempos esta preparación ha ido adquiriendo más importancia en los últimos tiempos por parte de los entrenadores, específicamente en el entrenamiento de elite, dada la disminución del rendimiento mostrada por los deportistas de alto nivel en las situaciones de competición.

De manera generalizada, la preparación psicológica busca procurar un funcionamiento global adecuado del individuo, gracias a la facilitación del desarrollo de una personalidad equilibrada con ambiciones de superación. También esta preparación psicológica sirve para mejorar el estado previo a la preparación multilateral, ayudando en los procesos de atención, concentración o motivación, evitando situaciones que originen la disminución de los procesos de formación como la ansiedad previa al enfrentamiento deportivo. (Delgado M. , 2004, pág. 149)

La preparación psicológica juega un papel importante dentro de los procesos de formación deportiva y el entrenamiento de alto rendimiento, este tipo de preparación juega un papel preponderante, busca la adquisición y el mantenimiento de los patrones psicológicos que permitan al individuo desarrollar correctamente sus sesiones de entrenamiento y le posibiliten una adecuada adaptación a la tarea o actividad deportiva que esté preparándose.

Como todo proceso de formación deportiva tiene sus propósitos, entre estos patrones se encuentra el nivel de aspiraciones, el conocimiento de

las posibilidades personales, la aceptación del fracaso y del éxito en los deportes señalados en el judo y la lucha olímpica.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

El término iniciación deportiva se ha entendido siempre como el inicio de un deporte específico, judo, lucha olímpica, atletismo, natación, baloncesto en unas determinadas edades, sin preguntarse en muchos casos el que, cuando, porque de esa iniciación. Las instituciones, padres, medios de comunicación, han tenido como norma general la concepción de que la iniciación deportiva siempre es válida y cuando antes mejor.

Al respecto se manifiesta que la preparación multilateral, es un proceso que va desde el momento que comienza el aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo a practicarlo con adecuación a su estructura funcional. (Granados, 2001, pág. 21).

La preparación multilateral debe tener un tratamiento diferenciado para descubrir hacia las actividades deportivas pueden orientarse las prácticas técnicas, teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones y las limitaciones reales para conseguir un aprendizaje adaptado y motivante.

Sin embargo se manifiesta que los enfoques de iniciación deportiva y preparación multilateral siempre van paralelos en los procesos de formación o el rendimiento posterior, bien con un planteamiento matriz general o base y común a todos los deportes, o iniciarse específicamente en uno o concreto, y los términos en los que sí parecen estar de acuerdo todos hacen referencia a la polivalencia frente a la especificidad, a que la iniciación no sea selectiva, no competitiva ni de rendimiento, con respecto

a las posibilidades y limitaciones en cada participante, educativa y que proporcione una alta formación multilateral de su capacidad motriz, es decir dentro de los procesos de formación deben estar los mejores entrenadores que entienda que al niño o niña no se le debe entrenar desde tempranas edades, porque es un grave error, porque en otros países del mundo, mientras los deportistas están retirándose, ellos recién empiezan su preparación específica de alto rendimiento.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

Todos los padres desean que sus hijos reciban en los centros escolares una buena formación física deportiva en su vertiente educativa y de salud, orientada fundamentalmente a la creación de hábitos para la práctica a lo largo de toda la vida. Es cierto que también son muchos los que, mal informado, asocian al deporte educativo o deporte salud al de rendimiento o espectáculo, porque en la sociedad actual es el que predomina y alrededor del cual se mueven grandes intereses (sociales, políticos y económicos). Corresponde a las familias, escuelas y administraciones educativas el modificar esta concepción de deporte que no ofrece a todos los niños/as la oportunidad de desarrollar su cuerpo desde la infancia.

Por lo tanto, se comienza el trabajo analizando diferentes conceptos del deporte a lo largo de la historia, para hacer ver que muchos de ellos no tienen sentido y que bajo el mismo denominador común, nos encontramos manifestaciones y realidades deportivas muy distintas. Por otra parte, las características que siempre lo han definido, como la reglamentación, competición, acción motriz, están sufriendo desde un punto de vista social, transformaciones importantes hacia planteamientos más flexibles. De ahí que hoy el significado de deporte abarque todas las practicas relacionadas con la actividad física o deportiva, desde las que realizan de una manera más libre hasta las actividades más regladas y competitivas. En el campo educativo debemos tender a que el deporte no sea

selectivo y este orientado al desarrollo de las capacidades y finalidades educativas (Granados, 2001, pág. 14).

En estos procesos de formación no es imprescindible que el entrenador o el monitor este sometiendo a los niños y niñas a procesos de entrenamiento sumamente complicados, es decir a veces saltándose algunas fases del entrenamiento.

2.1.5 Fundamentación legal

Ministerio de Educación 2015

Acuerdo 0232 – 13

La constitución de la República del Ecuador, en el artículo 26, determina que la educación es un derecho fundamental de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado, que constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.

El artículo 28 de la Constitución del Ecuador establece la relación al derecho a la educación, que se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna. De conformidad con el 46 número 1 de la precitada Norma Constitucional, el estado adoptará medidas que aseguren atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.. www.educación.gob.ec

2.1.6 Concepción del entrenamiento

La concepción del entrenamiento es una orientación básica para la dirección, planificación y configuración del entrenamiento y sus contenidos

son planteamientos claros y concretos de los objetivos y las tareas, así como vías de solución que se han de adoptar para convertir en realidad los objetivos y las tareas.

La planificación del entrenamiento es un procedimiento destinado a conseguir un objetivo de entrenamiento, que tiene en cuenta el estado de rendimiento individual y se inscribe en un proceso de entrenamiento a largo plazo, previsor, sistemático y orientado en función de las experiencias del entrenamiento y de los avances de la ciencia y el deporte (Weineck J. , 2005, pág. 39)

Las características más importantes de la planificación del entrenamiento deportivo son su adaptación continua, su organización en fases temporales y la periodización de la carga deportiva.

2.1.7 Desarrollo de la multilateralidad

Es importante para los niños desarrollar una gran variedad de habilidades fundamentales, para ayudarles a convertirse en buenos deportistas en general, antes de que comiencen a entrenar en un deporte específico. Esto es que se denomine desarrollo multilateral, uno de los principios de entrenamiento más importantes para los niños y niñas.

El desarrollo multilateral o de multihabilidad ha sido común en los países del Este, donde las escuelas deportivas ofrecen un programa de entrenamiento básico. Los niños que acuden a estas escuelas desarrollo.

Un programa de entrenamiento multilateral que inicia sobre el desarrollo deportivo en general, junto con la adquisición de habilidades y estrategias específicas del deporte, conducirá a un mejor rendimiento en una fase de desarrollo más tardía. Un programa multilateral aportará muchos beneficios. Si estamos interesados en el desarrollo de los deportistas de

alto nivel, se debe estar preparado para retrasar la especialización y sacrificar los resultados a corto plazo

La gran mayoría de los mejores deportistas soviéticos han tenido una gran base de entrenamiento multilateral. La mayoría de deportistas se iniciaron en su deporte entre los 7 y 8 años. Durante los primeros años de actividad todos ellos participaron en varios deportes, como el fútbol, el esquí de fondo, la carrera, el patinaje, la natación y el ciclismo. A partir de los 10 y 14 años también practicaron deportes de equipo, gimnasia, remo y atletismo.

Los programas especializados comenzaron a los 15 – 17 años, sin ignorar las actividades y deportes realizados en edades más tempranas. Los mejores resultados se alcanzaron después de 5 – 8 años de práctica de deporte específico.

Los deportistas que se especializaron a una edad más temprana obtuvieron sus mejores resultados en un nivel junior. Estos resultados no se volvieron a repetir cuando llegaron a la categoría senior (más de 18 años).

Algunos incluso abandonaron la práctica deportiva antes de llegar a la edad senior. Solo una minoría de deportistas que se especializaron temprano fue capaz de mejorar sus resultados en esta edad. Muchos deportistas de élite soviéticos empezaron a entrenar de manera organizada en edad junior. Nunca obtuvieron un campeonato o poseyeron un record nacional. En edad senior, sin embargo, muchos obtuvieron buenos resultados nacionales e internacionalmente. (Bompa, 2007, pág. 23)

La mayoría de los deportistas han considerado que su éxito fue posible y se vio facilitado por la base multilateral que construyeron durante su infancia y adolescencia. Este estudio concluye que la especialización no debería comenzar antes de los 15 o 16 años en la mayoría de deportes. Aunque el entrenamiento multilateral es más importante durante las

primeras fases de desarrollo, debería formar parte también del régimen de entrenamiento de los deportes de elite.

La relación entre el desarrollo multilateral y en el entrenamiento especializado cambia automáticamente a lo largo de todo el proceso de entrenamiento. Sin embargo, es importante para los deportistas mantener la base multilateral que han adquirido durante la fase de desarrollo a lo largo de todas sus carreras.

2.1.8 Desarrollo especializado

La especialización tiene lugar después de que los deportistas hayan desarrollado una sólida base multilateral y cuando tengan el deseo de especializarse en un deporte o actividad en particular. Luego de realizar un trabajo multivariado, al niño se le debe hacer trabajar ya por su inclinación deportiva.

2.1.9 Principios del entrenamiento deportivo

La teoría y metodología del entrenamiento deportivo, una unidad distinta de la educación física y el deporte, tiene principios específicos basados en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas. Estas pautas y reglas, que controlan sistemáticamente el entrenamiento deportivo, se conoce como principios del entrenamiento deportivo.

Estos principios específicos reflejan las particularidades o características para conseguir importantes objetivos de entrenamiento, es decir aumentar los niveles de técnica y rendimiento.

Los principios del entrenamiento deportivo son una parte de un concepto general, y por tanto no debe considerarse como unidades aisladas, aunque se describen de forma

separada para mejorar su comprensión. La utilización correcta de los principios del entrenamiento dará lugar a una mejor organización y a unos contenidos del entrenamiento más funcionales (medios, métodos, factores y componentes) (Bompa, 2007, pág. 24)

El principio del desarrollo multilateral deriva de una interdependencia entre todos los órganos y sistemas del cuerpo, y entre los procesos fisiológicos y psicológicos. El entrenamiento produce numerosos cambios interdependientes.

El ejercicio, aparte de su naturaleza y de sus requerimientos motrices, dependen de la armonía de varios sistemas y de varias habilidades biomotoras y rasgos psicológicos. En consecuencia en los estados precoces del proceso de entrenamiento del deportista, el programa debe dirigirse hacia un desarrollo funcional correcto del cuerpo.

2.1.10 Principio de la multilateralidad

Más que como opuestos, deben ser considerados, genéricamente, como fases sucesivas. El primero es más propio del área educativa, y de la deportiva el segundo. La multilateralidad proporciona la adquisición de las bases para una posterior especialización. *“La planificación del entrenamiento debe contemplar estos principios en el desarrollo del proceso”*. (Mestre, 2004, pág. 25)

El principio de la multilateralidad debe utilizarse especialmente en el entrenamiento de niños y Juniors. Esto implica que el deportista dedique todo su tiempo de entrenamiento de este tipo de programa. Las ventajas del desarrollo multilateral es que proporciona una gran variedad de ejercicios y de situaciones para disfrutar mediante juegos y reduce las posibilidades de rendimiento. Un trabajo multilateral es aquel que pretende una condición física general, con la que el sujeto consiga el desarrollo

armónico y compensado Y aunque en el campo de entrenamiento deportivo se descuide este principio a fin de alcanzar el máximo rendimiento, criterio este discutible, para nosotros desde la perspectiva del acondicionamiento físico en la edad escolar, constituye un principio fundamental ya que, entre otras cosas, garantiza que el sujeto se mantiene dentro de la zona definida como de máximo control de salud.

El principio de la multilateralidad aboga por un desarrollo equilibrado, en el que la mayor participación en determinadas actividades de un miembro o una región corporal concreta no justifica nunca una atención prioritaria a estos, en detrimento del desarrollo del lado opuesto.

Este principio propone que el entrenamiento se trabajen todos los componentes que influyen en que el jugador sea completo, sin dedicar excesiva atención a ninguna de ellas, lo que podría provocar abandonar el entrenamiento en otras facetas quizá menos importantes a priori, pero a la larga básicas en la formación del deportista.

El peligro que pueda acarrear no contar con este principio es el de caer en la búsqueda de una excesiva especificidad para lo que el deportista quizá no esté preparado. No es bueno orientar todo el tiempo de los entrenamientos a desarrollar un solo ámbito, aunque este sea el estratégico, que en la teoría es el que engloba a todos los demás.

Este principio se basa en que cada aprendizaje se apoya en el aprendizaje asimilado anteriormente, y esta es una realidad en la formación de un jugador que siempre debemos tener presente. El principio de la multilateralidad es el principio básico del entrenamiento de niños y jóvenes (entrenamiento base). Se corresponde con las exigencias de desarrollo del organismo en crecimiento, y su interés consiste en crear fundamentos de rendimientos extensos y multilaterales. (Weineck J. , 2001, pág. 520)

La multilateralidad es una característica infantil; la pulsión por el movimiento, la curiosidad y la necesidad de la actividad amena requieren

una oferta de movimiento multilateral. La multilateralidad es un principio director importante de la psicología de la motivación y del aprendizaje.

Una formación multilateral evita los fenómenos de estancamiento, típicos del entrenamiento unilateral, que se reflejan en forma de trazos horizontales en las gráficas de rendimiento. La multilateralidad impide la consolidación de desequilibrios musculares por lo que a largo plazo ejerce un efecto de profilaxis de las lesiones. La pretensión de la lateralidad debe incluir también la de la bilateralidad, especialmente en lo relativo al manejo de ambos pies y la lateralidad del giro.

2.1.11 Multilateralidad general

La edad también influye a la hora de aplicar este principio de tal forma que la multilateralidad cobrará más relevancia en edades tempranas, disminuyendo en el alto rendimiento, sin que llegue a desaparecer.

La multilateralidad general, practica de varias especialidades deportivas (polideportivo) Ejemplo el niño que practica el atletismo y también coge la bicicleta.

La multilateralidad de la preparación plena del deportista se expresa también en que en ella se influye sobre muchas de sus cualidades (físicas y psíquicas), y en base a su desarrollo, junto con los necesarios conocimientos, destrezas y hábitos para el progreso en el deporte, se aprovisionan al atleta de todo lo que le caracteriza el nivel de preparación multifacética para alcanzar los logros deportivos.

En el deporte selectivamente dirigido de los principales aspectos del nivel de preparación del deportista se diferencian su preparación física, psíquica, técnica y táctica, y se determinan también otras unidades y subunidades de preparación.

Esta delimitación procede del hecho de que, para la garantía de la preparación multilateral del deportista objetivamente se hace necesario influir no sólo en una dirección, sino también de una manera diferenciada en las distintas propiedades, cualidades, capacidades inherentes a cada una, así como dirigir selectivamente la formación y el perfeccionamiento de los diversos hábitos y habilidades, de los cuales dependen la formación y el nivel de maestría deportiva y táctica. (Matveev, 2001, pág. 144)

La solución de las diversas tareas que se derivan de aquí respecto a los diversos aspectos de la preparación del deportista se diferencian por sus especificidades. Estos reflejan, en particular, en las singularidades de la elección de los medios de la influencia de dirección selectiva, en las particularidades de la metodología de utilización, en la reglamentación de las influencias de distinto género y de la dinámica de esta en el tiempo.

2.1.12 Multilateralidad especial

Se alcanza cuando la persona practica todas las posibilidades que le ofrece un solo deporte. Ejemplo, el jugador de fútbol que ocupa todas las posiciones.

2.1.13 Aplicación de las fases de entrenamiento

La fase de preparación (de los 7 a los 10 años)

El instinto lúdico fuertemente desarrollado y el gran afán de movimiento son característicos de esta edad. Este natural afán de movimiento tiene que ser utilizado para la aproximación al juego.

El niño juega por placer de jugar. Este gusto por el movimiento tiene que ser guiado por métodos, juegos y ejercicios propios de su edad. La garantía

de la experiencia del juego es un requisito indispensable. Se puede encontrar posibilidades de juego en el círculo de los amigos, pero también en el trabajo dirigido y organizado.

El objetivo para el grupo de edades comprendidas entre los 7 y 10 años consiste en desarrollar la sensibilidad, despertar el interés por el juego, en estas edades no se puede empezar por la enseñanza de fundamentos técnicos del judo y la lucha olímpica, ya que la coordinación de movimientos y la capacidad de atención están poco desarrolladas.

Los ejercicios individuales y por parejas tienen que ser utilizado tanto como los juegos reducidos, que son apropiados para educar hacia el compañerismo necesario (respeto por el compañero de juego y por el adversario, ilusión por el triunfo, superación por la derrota, lucha uno por el otro. La capacidad de concentración y percepción motora mejoraran constantemente. Los niños de 9 a 10 años son capaces de ejecutar también movimientos difíciles. (Benedek E. , 2001, pág. 32)

El sistema cardiorrespiratorio así como el aparato locomotor se desarrollan ya más equilibradamente, la coordinación motriz mejorara, el rendimiento es cada vez más estable. Sigue desarrollándose el sentido de la colectividad, la intensidad de lucha por la victoria puede aumentar. Ahora se pueden emplear más los juegos de grupo y equipo. Es conveniente instruir esencialmente la calidad de coordinación, debería empezarse a consolidar y ampliar las experiencias motrices ya existentes. Los juegos favorecen la capacidad de aprendizaje motriz, si en ello domina el principio de la destreza. Es por ello que el entrenador o monitor de judo o lucha olímpica debe conocer ciertos principios del entrenamiento que favorecen la preparación multilateral de los noveles deportistas.

2.1.14 Etapas de formación deportiva

El entrenamiento de base, es la primera etapa del entrenamiento infantil y juvenil específico de cada disciplina. Correspondiente al objetivo de

formación base muy variada orientada a la disciplina. Correspondiendo al objetivo de la formación, debe planificarse como entrenamiento de aprendizaje y de reconocimiento del talento.

Especialmente es recomendable la formación de las capacidades de rendimiento que regulan el movimiento, como las capacidades de coordinación y los procesos técnicos de movimiento, y las neuromusculares, como los rendimientos de velocidad y fuerza explosiva cíclicos y a cíclicos.

El entrenamiento de profundización es la segunda etapa del entrenamiento infantil y juvenil de la disciplina deportiva específica con un desarrollo variado del rendimiento deportivo (comienzo de la especialización). El aumento del nivel de las capacidades de rendimiento debe estar orientado a ampliar claramente el margen de la adaptación del organismo para el entrenamiento especializado que le sucederá. Es especialmente recomendable desarrollar las capacidades de rendimiento orgánico energéticas como disposición física para el ejercicio. (Ostrowski, 2004, pág. 200)

El entrenamiento de conexión es la última etapa del entrenamiento infantil juvenil de una disciplina deportiva específica de transición al entrenamiento de alto rendimiento (especialización profunda) el entrenamiento de conexión se representa en la mayoría de las disciplinas deportivas en dos fases.

En la primera fase que conecta con el nivel adquirido en el entrenamiento de formación de las capacidades variadas y básicas debe pretenderse la conexión al nivel de rendimiento internacional de los Juniors mediante un aumento de las exigencias sistemático y diferenciado individualmente, en especial de las exigencias de entrenamiento específicas.

El entrenamiento de alto rendimiento es la última etapa, la que dura más años dentro de la formación de rendimiento a largo plazo y la que conecta con el entrenamiento infantil y juvenil específico de la disciplina deportiva.

2.1.15 Fase de entrenamiento de base

El entrenamiento de base crea el fundamento funcional para desarrollo en el futuro la máxima prestación posible. Para ello se deben considerar la regularidad biológica y pedagógica del desarrollo de los niños, y la exigencia principio de la disciplina deportiva. (MEC, 2006, pág. 66)

2.1.16 Los Juegos en la Iniciación Deportiva

La iniciación deportiva en la escuela representa uno de los contenidos más controversiales de los que dispone el área de educación física. La razón fundamental de esa controversia, se debe a la forma con que cada profesional diseñamos dicha iniciación.

La utilización de los juegos modificados, como estrategia didáctica encaminada a la iniciación deportiva, representa la alternativa más global y efectiva. Esto es debido a que centra el proceso en el alumnado independientemente de las habilidades técnicas que posean (MEC, 2006, pág. 109)

Sin embargo lo que implicará una motivación del alumnado hacia el deporte o, por el contrario, lo llevará a una falta de interés y un paulatino abandono de cualquier práctica deportiva.

2.1.16.1 Clasificación de los juegos y su implicación en la iniciación deportiva

La múltiple terminología que hace referencia a juegos deportivos requiere, a mi juicio, que comience por diferenciarla para que sepamos a que nos estamos refiriendo de cara a la iniciación deportiva. (MEC, 2006, pág. 110)

Juegos motores: juegos que desarrollan distintas habilidades básicas sin ningún interés táctico, sólo insiste en la mejora de la técnica. Suelen utilizarse al principio de las sesiones o como actividades de recreación.

Juegos pre deportivo: Actividades jugadas orientadas hacia la técnica.

Juegos o deportes alternativos: Surgen como alternativa a las prácticas establecidas. Tienen una aceptación por la novedad y uso de material original.

Mini deporte: Adaptación del deporte a la edad del alumnado pero no son progresivos en la enseñanza y reproducen los mismos patrones y los mismos principios de enseñanza aprendizaje que con los adultos.

2.1.16.2 Los juegos y la velocidad en los niños.

La capacidad del niño prepuberal para realizar movimientos rápidos aumenta progresivamente en esta temprana etapa, pero tanto los chicos como las chicas desarrollan la velocidad en la etapa siguiente.

La mayor parte de ganancias de velocidad no solo provienen del aprendizaje de las técnicas para sprintar, sino también de desarrollar una mejor coordinación muscular.

Algunos niños, especialmente aquellos que no realizan entrenamiento multilateral, pueden tener una mala coordinación brazo-pierna. Debido a que el movimiento del brazo influye directamente en la frecuencia de movimientos de la pierna, un bajo nivel de coordinación en el brazo y de la fuerza en el hombro impide al niño correr rápido. (Bompa, 2005, pág. 88)

Las diferencias de sexo en la velocidad de carrera no son visibles durante la primera pubertad.

Los cambios comienzan a aparecer al llegar a la pubertad, con una tendencia a que los chicos rindan mejor que las chicas en actividades

relacionados con la velocidad. Otras formas de velocidad y agilidad muestran la misma tendencia.

2.1.17 Objetivo del entrenamiento de velocidad

Un objetivo principal de las actividades deportivas prepuberales es desarrollar una velocidad específica del juego. Mediante la exposición a juegos, partidos y relevos, los niños aprenderán a como coordinar sus brazos y piernas, lo que hará que se muevan más rápidamente y a correr sobre la parte delantera del pie.

El tiempo de movimiento de los niños aumentara como resultado de este tipo de experiencias motrices. Aprenderán a qué velocidad se tiene que mover distintas partes del cuerpo ante una señal o en una situación de juego (Bompa, 2005, pág. 88)

El desarrollo de la velocidad en la pre pubertad es principalmente el resultado de una adaptación del sistema nervioso, que los niños adquieren por miedo de juegos y competiciones. Como resultado de esta experiencia motriz, el sistema nervioso aprende a como coordinar las acciones de los brazos y piernas de forma más eficiente.

2.1.18 Capacidades coordinativas

En los primeros años de entrenamiento con los niños, la mejora funcional del movimiento corporal supone la adquisición de capacidades que permitan la realización de múltiples acciones motrices de carácter utilitario, lúdico o expresivo, que son fundamentales para el desarrollo multilateral e integral de los niños.

Durante el periodo de entrenamiento, uno de los objetivos básicos en el marco de la educación es tratar de adquirir el mayor número de patrones

motores posibles con los que poder construir nuevas opciones de movimiento, gracias al desarrollo conjunto e interdependiente de las capacidades coordinativas o cualidades motrices y de habilidades básicas enfocadas a cualesquier deporte.

Cualesquier acción que realizamos; desplazarnos, saltar, lanzar, implica, entre otras capacidades, exigencias en cuanto a la coordinación y el equilibrio. Ambos factores se constituyen factores intrínsecos del movimiento, de manera que no es posible una ejecución convenientemente adaptada a las exigencias del entorno y a las propias posibilidades corporales. (Alvarez, 2004, pág. 113)

La organización del movimiento corporal junto con el control y equilibrio de la postura, unida al ajuste espacio tiempo de la acción, es lo que caracteriza un movimiento coordinado.

Así ambos factores, coordinación y equilibrio, integran las capacidades coordinativas aunque también reciben otras denominaciones como destrezas motrices, cualidades motrices.

2.1.18.1 La coordinación

Desde el punto de vista de la educación físico y de la pedagogía deportiva, la coordinación significa ordenar las fases del movimiento o conductas parciales de una ejecución motriz,

El cuerpo humano se moviliza siguiendo una secuencia temporal y especialmente ordenada de acciones, a lo que lo mismo, el movimiento humano supone un encadenamiento continuo de acciones, que con carácter simultáneo o sucesivo, conforman una ejecución motriz. El debido ordenamiento de dichas secuencias, de dichos encadenamientos, es lo que nos definirá un movimiento coordinado, dándole las características de eficacia.

A lo largo del desarrollo infantil, la evolución de la coordinación está íntimamente ligada al desarrollo general, siendo en realidad la progresiva mejora de la coordinación, una característica del desarrollo motor infantil. Así los logros motores de los primeros años suponen sucesivas conquistas de formas de coordinación cada vez más complejas: marcha, carrera, subir y bajar escaleras, saltos, giros, pases, recepciones. (Alvarez, 2004, pág. 113)

En realidad, las diferentes fases del desarrollo motor suponen sucesivos niveles de mejora del control motor y, por tanto. Mejores niveles de coordinación.

La evolución o progresión es continua a lo largo de toda la infancia, hasta la pubertad, momento en que se produce lo que puede considerarse como una regresión o retroceso en forma de conductas más descoordinación como consecuencia, fundamentalmente de los cambios fisiológicos propios de esta etapa que se materializa en variaciones relevantes bruscas en tamaño y proporciones corporales. Tras la pubertad, la coordinación mejorará en función de la mejora de las capacidades físicas y, desde luego, en función de la experiencia y de la práctica motriz

2.1.19 Generalidades sobre la iniciación deportiva

La iniciación deportiva, considerado como un proceso de enseñanza a través del cual un individuo aprende los rudimentos de un deportiva y llega a ser capaz de practicarlo a un nivel básico, puede aplicarlo a un individuo de cualquier edad. Sin embargo cuando hablan de iniciación deportiva, implícita o explícitamente se refieren a la iniciación dirigida a los individuos en edades infantiles y juveniles.

Entre los factores que inciden en el proceso de iniciación deportiva, el lugar en que está se realiza, escuela o club deportivo y la orientación que sigue el profesional, profesor de educación física o entrenador deportivo

encargado de ella, la afectan de manera decisiva. En teoría, aunque a cada contexto le corresponde un tipo de práctica. (Villamon, 2011, pág. 145)

El entrenador debe tener presente siempre presente estos factores y adecuar en cada situación una acción didáctica apropiada la cual sea capaz de integrar medios y fines en cada actividad concreta. Es recomendable, por ejemplo utilizar actividades especialmente lúdicas que prevean el saltar hacia abajo antes de saltar en altura y longitud. Esto permite a los niños superar eventuales bloqueos causados por el miedo u otros factores.

2.1.19.1 Juegos pre deportivos

Los juegos pre deportivos como actividades lúdicas que suponen la adaptación de otros de mayor complejidad estructural y funcional, los deportes con los que comparten algún tipo de afinidad o paralelismo. Sirven, por tanto de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas también se utilizan en el estadio deportivo como actividades de calentamiento, de refuerzo o de predisposición a la competición.

Los juegos pre deportivos comprenden todas las variedades lúdicas y formas jugadas con miras a una iniciación deportiva y que, por tanto, son utilizadas como adaptaciones o procedimientos metodológicos. En consecuencia, según la terminología asumida, la comprenderíamos las siguientes actividades

2.1.19.2 Función de los juegos pre deportivos en los modelos de enseñanza deportiva.

Diferentes teorías del aprendizaje han avalado y argumentado el uso de unos métodos y técnicas de enseñanza u otros que se concretan en la

propuesta de distintos tipos de tareas para introducir a la práctica deportiva, ya sea en forma de ejercicios, formas jugadas, juegos modificados o mini deportes.

Por un lado las teorías asociacionistas sustentan el modelo tradicional, basada fundamentalmente en la enseñanza de las habilidades deportivas como paso previo al aprendizaje de los fundamentos técnicos y al desarrollo del juego en situación real, por otro lado las teorías cognitivistas respaldan los modelos alternativos, fundamentados en la enseñanza de los principios tácticos antes de abordar los aspectos técnicos del deporte seleccionado. (Méndez A. , 2003, pág. 123)

2.1.20 Nacimiento oficial del Judo

Creado por Jigoro Kano, que se inspiró en las artes marciales japoneses, el Judo, sin violencia de estas, se extendió por todo el mundo. Considerando el principio una disciplina japonesa, el Judo se ha internacionalizado y cuenta con campeones de todos los países y decenas de millones de practicantes.

El judo como quiso Jigoro Kano, es más que un deporte. Es una escuela de vida. Judo significa camino de flexibilidad Jigoro Kano creó el arte de ceder primero para utilizar después la fuerza del adversario en beneficio propio. Una idea nueva que ha dado la vuelta al mundo.

2.1.21 La iniciación deportiva en Judo

La iniciación deportiva es un ámbito importante en la práctica profesional de los licenciados en Ciencias de la actividad física y el deporte, tanto por lo que respecta a las clases regladas de educación física, como la iniciación que se realiza en otros contextos a través de actividades extraescolares, escuelas y clubes.

En la iniciación deportiva en judo, en primer lugar, se aportan algunos aspectos genéricos de la iniciación deportiva, la relevancia de los determinantes contextuales, la orientación que se sigue es educativa, competitiva o recreativa, los problemas ligados a la especialización precoz y finalmente se señalan las etapas que se distinguen en este proceso. (Villamon, 2011, pág. 145)

En segundo lugar, y aunque en la práctica cada profesor integra elementos diversos componiendo su propia propuesta, teóricamente y para facilitar la comprensión de lo que se hace, se diferencian dos grandes modelos teóricos de iniciación al judo, el técnico y el alternativo. En tercer lugar se analiza el tema de la competición durante el proceso de iniciación qué características tiene la competición en judo, el tratamiento educativo que se puede dar a la competición en judo.

2.1.22 Fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica

Costarlenas (1990) citado por Villamón, Miguel (2005) puntualiza a los deportes de lucha como: *“deportes en los que se produce un enfrentamiento directo entre dos adversarios y el objetivo de ambos es vencer”*. (p.40).

“La lucha y el judo son deportes de combate que se fundamentan en el agarre para vencer al oponente. Deportes de lucha cuerpo a cuerpo”.
García, M. & Colaboradores (2007)

Según Enfedaque E. (2007) señala sobre las estrategias: *“Los niños deben saber cuándo están atacando y defendiendo. En estas edades es aconsejable la defensa individual.”*(p.170).

Además de considerar la práctica de deportes de combate en los niños, (Antorranz & J, 2010) manifiesta que:

Las bases de la actividad motriz son la postura y el equilibrio, sin las cuales no sería posible la mayor parte de los movimientos que realizamos a lo largo de nuestra vida diaria... (Postura, equilibrio estático) o desplazándose en el espacio (equilibrio dinámico), resistiendo o ayudándose de la gravedad. (p.224)

La coordinación motriz es la capacidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos lo que implica contraer grupos musculares diferentes e inhibir otros...

La coordinación dinámica general o coordinación global: en ella se ponen en juego la acción ajustada y recíproca de diversas partes del cuerpo y que, en la mayoría de los casos, implican locomoción. Como el deslizamiento, la reptación, el gateo, la marcha, la carrera, el salto, el giro, etc...

2.1.23 Técnicas de proyección

En deportes como este por ejemplo el judo, existen movimientos que buscan derribar al contrario/ compañero como forma de ganar el combate / juego.

Serán gestos sencillos de ejecutar, en ellos además existe el riesgo mínimo de hacer daño al contrario/compañero puesto que prácticamente no existe fase de vuelo en el derribo y además siempre se hará sujetándose para evitar que caiga de manera brusca. (Colado, 2002, pág. 22)

De manera previa debes conocer que en el judo, por ejemplo, al que va a realizar una técnica se le denomina Tori y al que recibe se le denomina Uke.

También es importante que conozcas que normalmente con una mano se sujeta a Uke a la altura del antebrazo y con la otra a la altura del pecho, de esta manera con la fuerza de tus brazos y tronco podrás desequilibrar a Uke con más facilidad.

2.1.24 ¿Por qué estudiar principios y no técnicas aisladas?

La moderna pedagogía sobre defensa personal, contempla el estudio de los principios y técnicas rectoras, con el fin de crear o fortalecer la base a partir del cual, el experto deberá crear sus propias combinaciones, técnicas afines y variantes adaptadas a su morfología, preparación física y dominio técnico.

De acuerdo a la influencia del escenario, del entorno, del tipo de agresión muy diferente a las condiciones del tatami, del momento que ocurre la agresión, de las infinitas formas en que puede darse una agresión y la probabilidad para la defensa.

La experiencia de muchos maestros, ha demostrado, que no alcanza la vida entera para dominar las miles de técnicas, combinaciones y variantes existentes en las artes marciales, sobre todo si el objetivo es que el alumno aplique creativamente la mejor y más eficiente respuesta a un determinado ataque y evite la aplicación mecánica y dogmática de las técnicas aprendidas en el tatami de acuerdo al programa estructurado y establecido. (Cuspinera, 2012, pág. 15)

El método de aprendizaje no es precisamente aplicar mecánicamente las técnicas aprendidas en el tatami a la realidad de la calle, ni adaptarlas al entorno real, sino llevarle al entorno real de la calle y sus diferentes situaciones al entorno del tatami, es como acercar la academia de estudio a las reales necesidades de la vida por lo tanto el método a aplicar es diferente, es más creativo que estructurado.

Por lo tanto que la metodología de la defensa personal integral, expresa un principio similar al ajedrez, se aprende el movimiento de las piezas, las tácticas y combinaciones fundamentales y luego los contendientes realizan durante el enfrentamiento infinitas combinaciones de las técnicas y tácticas de juego de forma creativa teniendo en cuenta que las posibles combinaciones son infinitas.

2.1.25 Los fundamentos en la infancia y la adolescencia

En algún caso puede parecer que la introducción de este trabajo en las clases de los pequeños podría dar lugar a una sesión aburrida y por tanto la posibilidad de provocar el desinterés del alumno y el posterior abandono de la práctica. En este caso el profesor tiene que desarrollar una metodología adecuada e innovadora para idear formas de introducir las bases desde la práctica, ya que desde la teoría puede resultar, en ciertas edades, aburrido además de poco comprensible.

El maestro debe desarrollar la imaginación y a través del trabajo que no tiene que ser excesivamente monótono, procurar que el alumno adquiera la capacidad de poder aplicar las bases fundamentales de forma efectiva por adquisición de estas cualidades en su condición física.

Como se ha comentado anteriormente, es esencial trabajar sobre los fundamentos. Existen muchos ejemplos de cómo hacerlo, dos de ellos muy básicos pueden ser la práctica de uchi komis o las bases de las inmovilizaciones: cuando se hacen uchi komis (entradas) el interés radica en provocar el desequilibrio del contrario, así como la realización correcta de la técnica elegida. Realizando menos repeticiones, pero haciendo hincapié en estos aspectos, estaremos adquiriendo mayor eficacia que si se hacen muchas series sin incidir en el desarrollo de la ejecución. (González M. , 2'002, pág. 178)

Lo mismo ocurre cuando trabajamos, las inmovilizaciones, hay que trabajar la movilidad efectiva dependiendo de cómo se mueva el contrario. Podemos encontrar un repertorio enorme de posibilidades que, aparte de enriquecer las sesiones, incentiva a que los alumnos adquieran los principios fundamentales que les permitirán poder ser más eficaces con menos esfuerzo.

Tampoco se puede pensar que la adquisición de esas facultades es fácil, dependen del trabajo continuo y de las condiciones físicas del practicante,

hay algunos alumnos que adquieren las facultades técnicas con más facilidad que otros.

Lo que sí es importante es el planteamiento de introducir un trabajo técnico de forma habitual. Hay que ser conscientes de que en las clases de niños en donde el objetivo fundamental es que sean divertidas basadas en juego, tiene el condicionante de que se adquieren facultades físicas pero difícilmente se progresa técnicamente.

2.1.26 Métodos pedagógicos

Hay que definir previamente el /los métodos, que se van a seguir de acuerdo con el contenido del acto formativo, el nivel de los participantes, objetivos a conseguir y, en último término, las posibilidades que el asunto ofrece para utilizar estos métodos, previendo la elasticidad necesaria en función del mayor número de causas externas que pudieran aconsejar el mantener o variar los programas establecidos.

No obstante, la metodología a emplear debe responder a unos principios pedagógicos fundamentales.

Estos principios, tienen en cuenta no sólo los factores intelectuales; actitudinales mentales, mecanismos de asociación, curva de la fatiga técnicas también los factores afectivos y sociales; interés por aprender, motivación, integración, espíritu de equipo y otra serie de factores, que tienen como objetivo que la formación se dirija al hombre en su totalidad (González M. , 2'002, pág. 186)

2.1.26.1 La técnica. En el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción del combate de forma eficaz y con economía (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de la

competencia en judo y lucha (judogui-licra), con los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin centrarse en el resultado, sino en el proceso.

Campuzano, Salustiano. (2014) considera que:

A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial es entrenando a los jugadores de fútbol en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias de juego” (p.189).

Se denominan técnicas al conjunto de medios de ataque y defensa, que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del niño deportista.

Méndez, J. (2009) citando a Domínguez y Llano (1987), en el concepto de fundamentos técnicos que los hemos adaptado incluye los siguientes aspectos:

- **Dominio sobre posiciones y desplazamientos equilibrados y rápidos respectivamente.**
- **Destreza para desplazarse en forma circular y lineal dentro del área de competencia.**
- **Dominio de las acciones de ataque, con segmentos corporales inferiores y superiores, de forma sorpresiva, rápida, precisa y contundente.**
- **Domino correcto de los hábitos y conocimientos que integran los medios defensivos.**
- **Capacidad de reacción y contraataque (p. 27)**

La técnica es el dominio completo que todo judoca y luchador debe saber con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

El estudio, aborda específicamente lo relacionado a la parte técnica del judo y lucha olímpica, pero no hay que olvidar que la técnica se aprende o estudia simultáneamente con la táctica, puesto que son procesos interdependientes, y a medida que se enseña y fija las técnicas ofensivas, se debe enseñar, simultáneamente, sus defensas y las diferentes tácticas del contraataque.

Hay que recordar que durante las acciones de combate (tareas deportivas) el deportista se encuentra constantemente en situaciones inesperadas, debiendo actuar con gran rapidez.

Méndez, J. (2009) citando a Riera, J. (1994), sobre los tipos de tareas deportivas señala:

Todas las tareas deportivas pueden clasificarse en función de la presencia o ausencia de la oposición y/o la colaboración de otras personas o animales. En las tareas con oposición, dos contrincantes o equipos intentan mutuamente influir y modificar las acciones de su(s) oponente(s) de una forma deliberada, sea para ocupar una zona, alcanzar un móvil, o cambiar la posición y la estabilidad de su(s) oponente(s) (p. 39).

Quando nos referimos al aprendizaje de la técnica deportiva solemos considerar a las tareas sin oposición mientras que hablamos de la táctica deportiva en aquellos deportes y tareas con oposición, en los que él (los) deportista(s) ha de escoger entre diferentes alternativas en función de las actuaciones de su(s) contrincantes.

Marwood, Dess. (2006). Plantea que:

En las tareas de oposición sin colaboración, las acciones del oponente son determinantes, para ambos contendientes, en la elección de las respuestas y del momento en que deben realizarse. El deportista ha de ejecutar los movimientos técnicos según sean los de su adversario, e intentar contrarrestarlos planeando la táctica

que más le convenga. El judo y lucha olímpica corresponden a las tareas con oposición y sin colaboración, los deportes de lucha y las artes marciales son casos particulares de este grupo. Los deportistas se enfrentan directamente procurando en todo momento vencer a su oponente. (p. 135)

Enfedaque E. (2007) señala “Las habilidades técnicas deben aplicarse simulando situaciones reales de juego”. (p.170)

- Consolidar el control de un compañero con los agarres.
- Mejorar los desplazamientos en la colchoneta.
- Coordinar movimientos con todo el cuerpo con la manipulación

Las posibilidades ante una misma posición del contrario son múltiples; es labor del deportista saber realizar y escoger la más adecuada en cada momento. No debe deducirse por ello que las alternativas para resolver cada situación son infinitas, su número se halla determinado por los límites funcionales de nuestros sistemas de respuesta, que nos impiden realizar según sus movimientos.

2.1.27 Fundamentos técnicos del judo y lucha olímpica.

Méndez J. (2009) señala **que los fundamentos técnicos:** *“Corresponden al conjunto de elementos, procedimientos y aplicación asobre acciones de ataque y contraataque como métodos individuales de lucha contra adversarios; las posiciones, desplazamientos, fintas, con trayectoria lineal, semicircular - circular, y volteos entre otros”.* (p.21)

2.1.27.1 Técnicas del judo y lucha

“Secuencia específica de movimientos o movimientos parciales llevados a la práctica para resolver las tareas motrices en las situaciones deportivas.

Trabajar la técnica deportiva implica practicar la forma racional y económica de resolver un problema gestual concreto". García, M. & Colaboradores (2007)

2.1.27.2 Fundamentos de pie en el judo

El judo de pie se fundamenta en provocar el desequilibrio del rival aprovechando la fuerza y conseguir derribarlo hacia el colcho tratando que caiga en su totalidad de espaldas.

García, M. & Colaboradores (2007), señalan algunos fundamentos técnicos:

Kumikata (Agarres): No hay un Kumikata (agarre) impuesto, pero si hay un kumikata fundamental que es el aconsejado para el progreso técnico. Este agarre, llamado agarre tradicional (de derecha), consiste en que Tori agarra con su mano izquierda la manga derecha del judogui de Uke por la parte externa a la altura del codo y con la mano derecha, la solapa izquierda de Uke.

Shintai y Tai-Sabaki (Desplazamientos): El Shintai consiste en el desplazamiento de los pies en todas las direcciones empleando las diferentes marchas (Ayumi-Ashi, Tsugi-Ashi). Las diferentes "marchas" deben efectuarse en Suri-Ahi (marcha deslizante).

El Tai-Sabaki consiste en el movimiento giratorio del cuerpo.
Chikara-No-Oyo (Uso de la fuerza): El principio de la base consiste en servirse de la fuerza del adversario. Si Uke (atacante, al que le hacen la técnica) empuja, Tori (defensor, el que realiza la técnica) cede y tira de él. Si Uke tira, Tori cede y le empuja.
Kuzushi (Desequilibrio): El empleo del Kuzushi permite proyectar a un adversario incluso más pesado o más potente, porque cuando está desequilibrado, pierde toda posibilidad de

servirse de su potencia. Los desequilibrios son infinitos pero básicamente se enseñan ocho: Atrás, adelante, izquierda, derecha y las cuatro diagonales.

Marwood, Dess. (2006). *“Agrega que además de las posturas fundamentales, es importante el dominio de la técnica coordinar y automatizar los diferentes movimientos que permiten efectuar sin choque ni dolor las caídas más variadas”* (p.24)

Tsukuri (Preparación): El Tsukuri consiste en colocar a Uke en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse. Al mismo tiempo, Tori se coloca igualmente, en la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.

Kake (Proyección): El Kake es la continuación del tsukuri hasta concluir la técnica. En realidad el Tsukuri y el Kake forman una unidad, son inseparables aunque para su estudio y explicación se hace por separado.

Ukemi (Caídas): Se puede decir que las caídas son el a, b, c de judo. No es posible ningún progreso real si no se llega a dominar las principales caídas, a coordinar y automatizar los diferentes movimientos que permiten efectuar sin choque ni dolor las caídas más variadas.

Existen diferentes tipos de caídas: Ushiro-Ukemi (hacia atrás), Yoko-Ukemi (de costado), Mae-Ukemi (hacia adelante) y Mae-Mawari-Ukemi o Zempo-Kaiten-Ukemi (de frente rodando).

Carratalá, Enrique y Carratalá Vicente. (s/f) señalan que:

Las caídas, dada su importancia en la evolución del aprendizaje y en la seguridad de la pareja, deben ser tratadas en la primera fase de aprendizaje” Desde esta perspectiva y como continuación de la etapa anterior proponemos trabajar las habilidades de lucha/judo desde

el juego, partiendo del juego simbólico como elemento dinamizador y genérico para pasar al trabajo de juegos de oposición y lucha con un amplio desarrollo estructurado. En donde planteamos una oposición progresiva, comenzando por la lucha por un territorio para continuar con la lucha por un objeto, llegando posteriormente a la lucha en donde el objetivo es el cuerpo del adversario/compañero, la lucha cuerpo a cuerpo. (p.4)

Uchikomi (Entradas): Es la automatización de las técnicas a través de las repeticiones. Tiene como objeto lograr la velocidad, potencia y resistencia.

Tandoku-Renshu (Estudio solo): Se trata de hacer repeticiones de las técnicas sin compañero, con vistas a obtener la coordinación de movimientos y adquirir velocidad y automatismo. Se puede practicar frente a un espejo, en las espalderas, etc.

Sotai-Renshu (Estudio con un compañero): Estudio técnico para aprender o perfeccionar una técnica. Es una forma de Uchikomi en estático o en desplazamiento proyectando o sin proyectar a Uke que no resiste.

Yaku-Soku-Gueiko (Estudio en desplazamiento proyectando): Es la forma de entrenar más difícil de efectuar correctamente.

2.1.28 Desarrollo de las habilidades específicas del judo

El Judo que se practica en la actualidad fue iniciado por Jigoro Kano en 1882, año en el que se creó la primera escuela de este deporte en el Japón. Dicha escuela recibió el nombre Kodokan. Sus técnicas están contenidas en el método Gokio, también llamado de las cinco enseñanzas fundamentales, por agrupar las técnicas en cinco grupos. En japonés la palabra judo se escribe con dos caracteres; JU, que significa, suavidad o

forma de ceder y DO que expresa, principio o camino. Así pues la palabra judo podría traducirse por camino de la suavidad.

I principio fundamental del judo nos indica la necesidad de cómo mejorar la relación de fuerzas de uno contra uno en favor propio, por medio del agarre. Esto se verifica gracias al progreso de tres niveles que trataremos de desarrollar; el perceptivo, cognitivo y energético. (Castarlenas, 2002, pág. 134)

La elección del judo dentro de los juegos y deportes en el bloque de contenidos del área de educación física, es muy recomendable, porque potencia los principios que los educadores de estas edades echan en falta; el respeto, la cortesía, la modestia, la sinceridad, la amistad, el honor y el control de sí mismo.

2.1.29 Fundamentos de la lucha olímpica

Posiciones. Es importante señalar la importancia de la actividad postural como elemento ofensivo-defensivo, según el criterio de Verkoshansky (2002): *“Puede definirse la actividad postural como la capacidad de reproducir (reconstruir) la posición exigida del cuerpo en el espacio o conservar su estabilidad en el transcurso del tiempo necesario.”* (p.229)

Posiciones: - En guardia (para combate).

- Normal
- Larga.
- En L (hacia atrás).

Técnicas de Volteo.

- Derribos de brazo:- De frente, - Con la mano, - Con el hombro
- Derribos de cadera:- Lateral de frente

- Derribos de pie:- Hacia atrás,- Laterales

A continuación abordaríamos el trabajo de las caídas, los fundamentos técnicos básicos de judo suelo, el trabajo modificado del judo pie y su encadenamiento con el trabajo de judo suelo y por último la introducción al judo pie.

Desequilibrios.

El empleo del Kuzushi permite proyectar a un adversario incluso más pesado o más potente, porque cuando está desequilibrado, pierde toda posibilidad de servirse de su potencia. Los desequilibrios son infinitos pero básicamente se enseñan ocho: Atrás, adelante, izquierda, derecha y las cuatro diagonales.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

A partir del criterio de los expertos, se considera importante acoger el de Benedeck, E. (2012) en relación a que: *“La mejor edad de aprendizaje motor es de 10 a 12 años.”*(p.2)

Los principios del entrenamiento y su correcta utilización, en el tiempo y entorno adecuado son la diferencia entre un país como el nuestro que es infra desarrollado deportivamente hablando y países desarrollados que tienen una cultura deportiva mucho más avanzada y súper desarrollada , lamentablemente la mal utilización de los recursos económicos, humanos y pedagógicos, además de la monopolización del judo y lucha olímpica como deporte nacional en la que se ha dejado de lado muchos deportes.

Hablando del judo y de la lucha olímpica, principalmente se denota que hay una escasa preparación de los entrenadores y monitores

deportivos los cuales tienen escasa preparación o nula ya que se basan en modelos empíricos para los procesos de entrenamiento, teniendo esto como resultado muchos judocas y luchadores pero con poco nivel internacional, y en la mayoría de los casos atletas muy bien dotados físicamente pero técnicamente con muchas falencias. Y esto debido a la escasa formación integral, multilateral y coordinativa en categorías formativas de escuelas, federaciones provinciales o clubes deportivos de artes marciales.

El proceso para alcanzar deportistas de primer nivel es largo y continuo, es una de las cosas en las cuales no se tiene que dejar nada a la improvisación y es lo que está sucediendo. Hablamos entonces que los principios del entrenamiento es de los puntos que debemos prestar especial atención a la hora de iniciar con el proceso de Iniciación de los pequeños deportistas.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Acondicionamiento físico.- Genereño y Lapetra (1993) definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física. En 1948, Darling y cols. Definen la condición física como la capacidad individual para una tarea.

Desarrollo motriz.- Es el desarrollo de las habilidades motoras en las tempranas etapas de madurez del ser humano, puede ser Motriz fina: capacidad de seguir un renglón al escribir, colorear, recortar. Motriz gruesa: Correr, brincar, bailar, etc.

Especialización.- Acción y resultado de especializarse en cierta técnica, ciencia o arte. Ejemplo: cada vez se precisa mayor especialización técnica.

Etapa o fase sensible.- La fase sensible es un periodo ontogénico con una predisposición muy favorable para el desarrollo de una determinada

calidad física. Estimular cuando una cualidad está madurando que cuando ya ha madurado.

Flexibilidad.- Etimológicamente, flexibilidad deriva del latín «bilix» que significa capacidad y «flectere», curvar. En general y en el ámbito de la educación física y los deportes, la flexibilidad se suele asociar a: «una gran movilidad articular». Algunos la asimilan a la laxitud muscular y ligamentosa.

Fuerza.- Es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma con una tensión muscular, dependiendo de la forma de producirse la tensión muscular y el tiempo de aplicación de ésta, tendremos un tipo de fuerza u otra /fundamentación biomecánica).

Fundamentos técnicos. Es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de competición.

Iniciación deportiva.- Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad física deportiva. Es el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Judo: Deporte derivado del antiguo método japonés de lucha sin armas.

Lateralidad. Preferencia sistemática a utilizar ciertos órganos dispuestos en pares, como las manos o los pies, ya sea derecha o la izquierda.

Masificación: Acción que conduce a la realización de actividades por un gran número de personas

Mini Deportes.- El mini deporte es una actividad eminentemente lúdica, que tomando como estructura la base principal de los conceptos de un

deporte, se puede utilizar como una forma de facilitar el desarrollo integral del estudiante.

Multideportes.- Entendemos por práctica multideportiva el planteamiento formativo que busca la enseñanza de una variedad amplia de deportes durante las primeras etapas de aprendizaje.

Multifacético.- (Polifacético). Palabra compuesta. Multi, prefijo que significa "mucho" y faceta, cada uno de los aspectos que presenta un asunto, un carácter, etc.

Multilateralidad.- Se desprende de la unidad del organismo, de la interacción de sus órganos y sistemas, de los procesos psíquicos y de las funciones fisiológicas.

Polivalencia.- Que vale para muchas cosas. Dotado de varias valencias o eficacias. Se dice principalmente de los sueros y vacunas curativos cuando poseen acción contra varios microbios.

Polifacético.- Que ofrece varias facetas o aspectos. adj. Dicho de una persona: De variada condición o de múltiples aptitudes.

Técnicas del judo y lucha. Secuencia específica de movimientos o movimientos parciales llevados a la práctica para resolver las tareas motrices en las situaciones deportivas. Trabajar la técnica deportiva implica practicar la forma racional y económica de resolver un problema gestual concreto.

2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

- ¿Cómo diagnosticar los tipos de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores como base para la iniciación deportiva?

- ¿Cómo valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños de 10 a 12 años de judo y lucha olímpica en la FDI?
- ¿Cómo elaborar un programa de capacitación para entrenadores de judo y lucha olímpica de la FDI a través de una guía metodológica de fundamentos teórico-prácticos de la multilateralidad y la técnica deportiva básica

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>El concepto de la multilateralidad en el entrenamiento hace referencia a la necesidad de construir todo programa de entrenamiento sobre una base de preparación general en la que se tratan de desarrollar las distintas capacidades físicas.</p> <p>Corresponden al conjunto de elementos, procedimientos y aplicación práctica sobre acciones de ataque y contraataque como métodos individuales de lucha contra adversarios; las posiciones, desplazamientos, y volteos entre otras técnicas.</p>	<p>La Multilateralidad</p> <p>Fundamentos Técnicos Básicos del Judo y Lucha</p>	<p>Juegos</p> <p>Ejercicios</p> <p>Elementos técnicos de pie</p> <p>Elementos Técnicos en el piso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De fuerza-velocidad • Equilibrio-Coordinación • Gimnásticos. • Otros deportes <ul style="list-style-type: none"> - Posiciones - Caídas. - Agarres. - Posturas - Desequilibrios. - Inmovilizaciones

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo Descriptivo, Bibliográfica, De Campo y Propositiva.

Descriptivo, porque permito describir, analizar la realidad actual en cuanto al conocimiento y utilización de principios que aplican los entrenadores deportivos y cómo influye en la iniciación deportiva y en la ejecución de los fundamentos técnicos. Además, la base teórica planteada y la información lograda a través del cuestionario y los test aplicados nos permitieron exponer los resultados de forma significativa, y entender el problema.

Bibliográfica. Se desarrolló el trabajo de investigación apoyándonos en conocimientos que brindan los libros, revistas, folletos especializados, internet, artículos de periódicos con respecto a la multilateralidad y la fundamentación técnica básica en una guía didáctica.

Campo. Este tipo de investigación posibilito cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se cumple el entrenamiento deportivo en niños de 10 a 12 años que practican judo y lucha olímpica en la provincia.

Permitió al investigador manejar los datos con más seguridad creando una situación de control sobre el objeto de estudio y campo de acción: los principios del entrenamiento y la iniciación deportiva del judo y lucha.

Propositiva, porque parte de ideas innovadoras, de la necesidad de solucionar un problema educativo y deportivo; a través, de una guía didáctica que oriente de forma práctica a los entrenadores para la correcta utilización del principio de la multilateralidad y la enseñanza de técnica deportiva en los niños deportistas. Se plantea una solución pertinente y viable al problema educativo-deportivo que presentan los entrenadores y potenciales deportistas en la ciudad de Ibarra.

3.2. MÉTODOS TEÓRICOS

Método Deductivo, permitió establecer el problema, identificar las causas y efectos, además la estructura de los objetivos.

Método Inductivo, se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y llegar a comprenderlo en forma global.

Método Analítico, nos permitió examinar los resultados alcanzados en las encuestas aplicada a los entrenadores y monitores de judo y lucha y la aplicación de los test a los niños de 10 a 12 años de edad de las escuelas formativas de la ciudad de Ibarra-FDI.

Método Sintético, se evidenció en el procesamiento de la información teórica, la obtención de información, de datos, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones y el diseño de la propuesta.

Método Matemático - estadístico, para el análisis e interpretación de resultados, se utilizó la estadística, frecuencias y porcentajes en tablas, lo cual permitió registrar, procesar y descubrir el problema.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica a utilizarse fue la encuesta con el instrumento, el cuestionario para la realización del trabajo de grado.

3.4. POBLACIÓN

Se consideran como objetos de estudio a los niños deportistas de 10 a 12 años, a los entrenadores y monitores de judo y lucha olímpica de las escuelas formativas judo y lucha.

Cuadro N° 1 Población

ESCUELAS/CLUBES DE JUDO Y LUCHA	Entrenadores	Niños deportistas
Escuela LDCC	5	33
FDI	5	37
Escuela LDCCO	5	31
Escuela LCDU	5	29
Total	20	130

Fuente: niños deportistas de 10 a 12 años, entrenadores y monitores de judo y lucha.

3.5. Muestra

Se tomó como muestra a toda la población.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La información de las encuestas aplicadas a entrenadores , monitores deportivos y los resultados procedentes de Las fichas de observación, aplicados a los niños deportistas de 10 a 12 años de la Federación deportiva de Imbabura, fueron tabulados, organizados, procesados y expresados en términos descriptivos de frecuencias y porcentajes.

La organización del análisis, interpretación y difusión de resultados se detallan en función de los objetivos e interrogantes de la investigación, respaldados con la teoría científica consultada.

Una vez realizada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

4.1. Análisis e Interpretación Encuesta a los Entrenadores

Pregunta 1. ¿Señale que tiempo de experiencia tiene trabajando en el entrenamiento con niños de 10 a 12 años?

Cuadro No. 2. Respuestas en relación al tiempo que los entrenadores dirigiendo a niños de 10 a 12 años.

Tiempo	1 a 2 años	2 a 4 años	4 a 6 años	7 años o más
Porcentajes	40%	20%	30%	10%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de judo y lucha olímpica de FDI.

Gráfico No 1. Tiempo de experiencia de los entrenadores



Autor: Daniel Mejía.

Interpretación:

Un alto porcentaje de entrenadores tiene poca experiencia en el trabajo con niños; pocos tienen más de 4 años, se evidencia la falta de experiencia. Consideramos poca eficacia en el trabajo y desarrollo de la multilateralidad de los niños, siendo la etapa de iniciación deportiva la más importante en la vida de los niños, tal como lo manifiesta: Bompa T, (2005) citado por García, Sacramento (2012) *“La infancia representa la etapa más activa del desarrollo humano”*

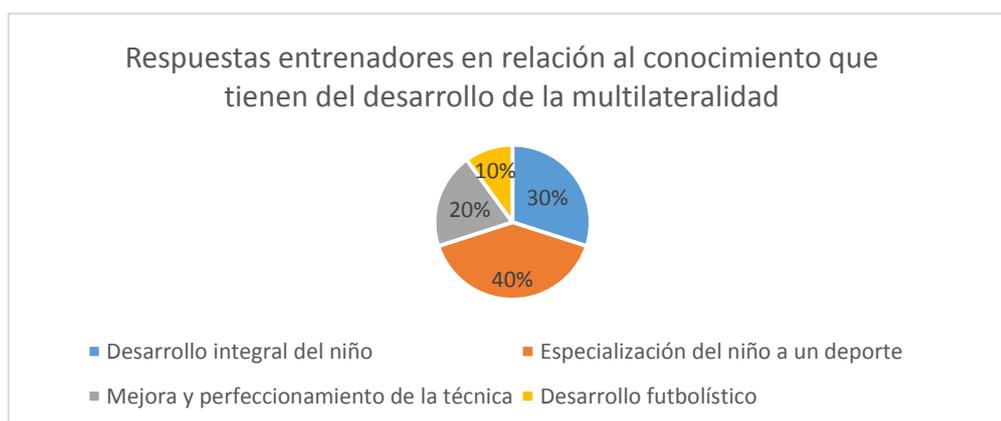
Pregunta 2. ¿Señale según su criterio cuáles son las características del desarrollo de la Multilateralidad?

Cuadro No. 3 Respuestas entrenadores en relación al conocimiento que tienen del desarrollo de la multilateralidad.

Características	Porcentaje
Desarrollo integral del niño	30%
Especialización del niño a un deporte	40%
Mejora y perfeccionamiento de la técnica	20%
Desarrollo multilateral	10%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de judo y lucha olímpica de FDI.

Gráfico No 2 Conocimiento de los entrenadores sobre Multilateralidad



Autor: Daniel Mejía

Interpretación:

De la totalidad de entrenadores, un alto porcentaje desconoce totalmente las características de la multilateralidad en la etapa de I.D. tan solo un mínimo conoce las características. Mazza (2009), manifiesta: *“Que la especialización temprana y la sobrecarga psicofísica, a edades tempranas son las causales principales del abandono precoz de los deportistas infantiles”.*

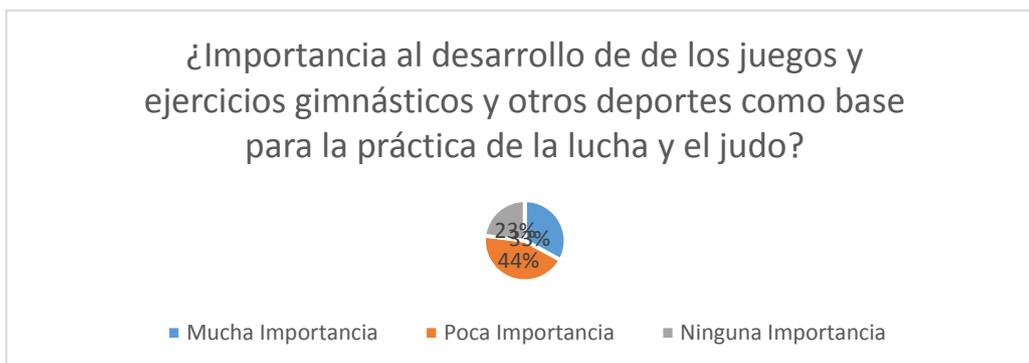
Pregunta 3. ¿Qué importancia da usted, al desarrollo de los juegos y ejercicios gimnásticos y otros deportes como base para la práctica de la lucha y el judo?

Cuadro N°4. Respuestas importancia desarrollo de los juegos y ejercicios gimnásticos y otros deportes como base para la práctica de la lucha y judo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucha Importancia	6	33%
Poca Importancia	9	44%
Ninguna Importancia	5	23%
Total encuestados	20	100%

Fuente: entrenadores

Grafico N° 3 Importancia de los juegos y ejercicios de lucha y judo.



Autor: Daniel Mejía.

Interpretación:

Un porcentaje significativo de los entrenadores y monitores de lucha y judo dan **poca importancia y ninguna importancia** al desarrollo de los juegos y ejercicios gimnásticos y otros deportes. Tan sólo un tercio le da **mucha importancia**. Realmente es preocupante este criterio porque debe existir un criterio favorable hacia el ejercicio profesional de la persona que orienta a los pequeños deportistas.

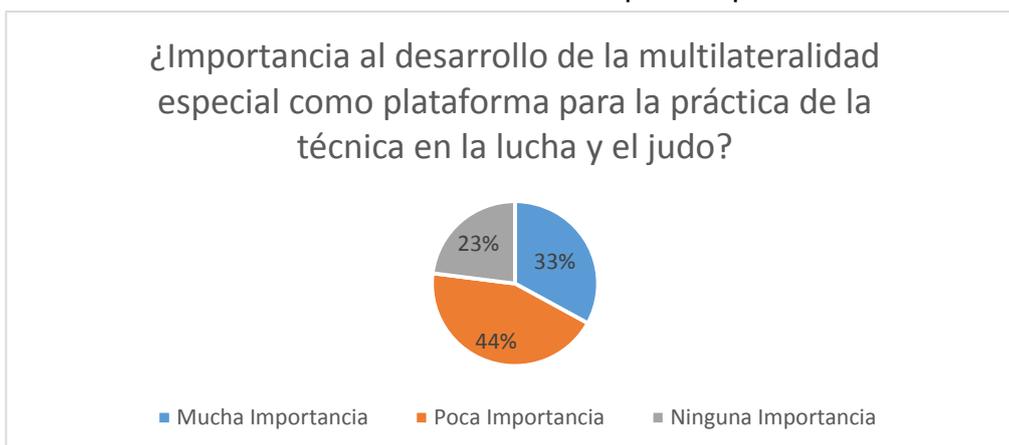
Pregunta 4. ¿Usted, qué importancia da al desarrollo de la multilateralidad especial como plataforma para la práctica de la técnica en los deportes de lucha y judo?

Cuadro N°5. Respuestas importancia desarrollo de la multilateralidad especial como plataforma para la práctica de la técnica en la lucha y judo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucha Importancia	6	33%
Poca Importancia	9	44%
Ninguna Importancia	5	23%
Total encuestados	20	100%

Fuente: La encuesta entrenadores de lucha y judo de FDI.

Grafico N° 4 Desarrollo de multilateralidad para la práctica de la técnica.



Autor: Daniel Mejía

Interpretación:

Un porcentaje mayoritario y significativo de los entrenadores y monitores da **poca importancia y ninguna importancia** a la multilateralidad especial. La minoría da **mucha importancia**. No existe un criterio favorable hacia la multilateralidad especial o desconocen el concepto.

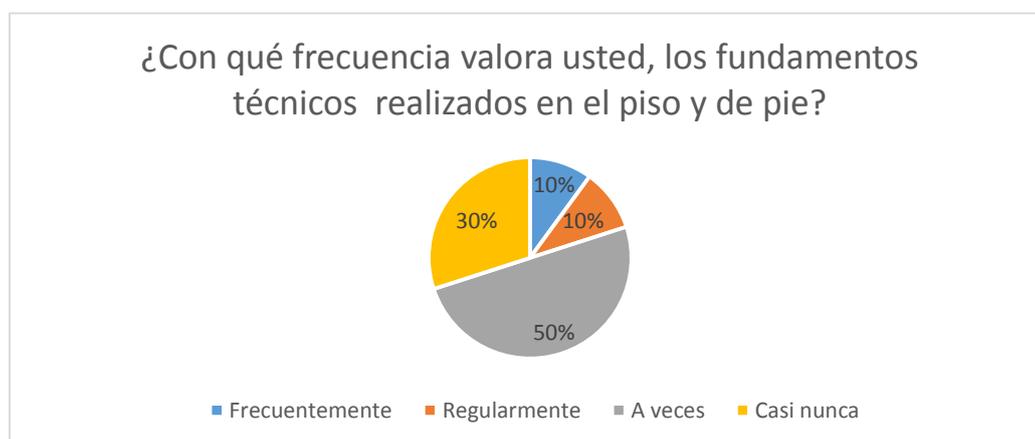
Pregunta 5. ¿Con qué frecuencia valora usted, los fundamentos técnicos realizados en el piso y de pie?

Cuadro N°6. Respuesta sobre con qué frecuencia valora los fundamentos técnicos realizados en el piso y de pie

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	2	10%
Regularmente	2	10%
A veces	10	50%
Casi nunca	6	30%
Total encuestados	20	100%

Fuente: La encuesta entrenadores de lucha y judo de FDI.

Gráfico N° 5 Fundamentos técnicos



Autor: Daniel Mejía

Interpretación:

El porcentaje más alto de entrenadores respondieron que **casi nunca** y que sólo **a veces** realizan la valoración a los fundamentos técnicos realizados en el piso y de pie tanto en la lucha como en el judo.

Los entrenadores no reconocen la importancia de evaluar. Tan sólo dos entrenadores señalan que lo hacen **regularmente**, y otros entrenadores evalúan **frecuentemente**. Desconocen el nivel de eficiencia de un atleta en su capacidad de ejecución motriz específica.

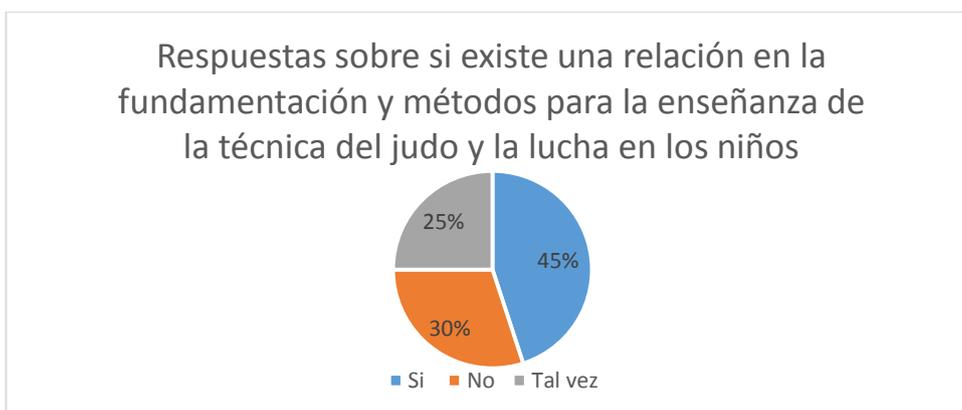
Pregunta 6. ¿Considera usted que existe una relación en la fundamentación teórica y métodos para la enseñanza de la técnica del judo y la lucha en los niños?

Cuadro N° 7. Respuestas sobre si existe una relación en la fundamentación y métodos para la enseñanza de la técnica del judo y la lucha en los niños.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	45%
No	6	30%
Tal vez	5	25%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Encuesta entrenadores de judo y lucha olímpica de FDI.

Grafico N° 6 Relación de los fundamentos y métodos para la enseñanza



Fuente: Daniel Mejía

Interpretación:

Más de la mitad de los entrenadores y monitores investigados señalan **no** y **que tal vez** existe relación entre la fundamentación teórica y métodos para la enseñanza de la técnica del judo y la lucha en los niños. Apenas 9 investigados señalan que **sí existe**. La mayoría desconoce la relación de la teoría y la metodología base para la técnica del judo y lucha olímpica.

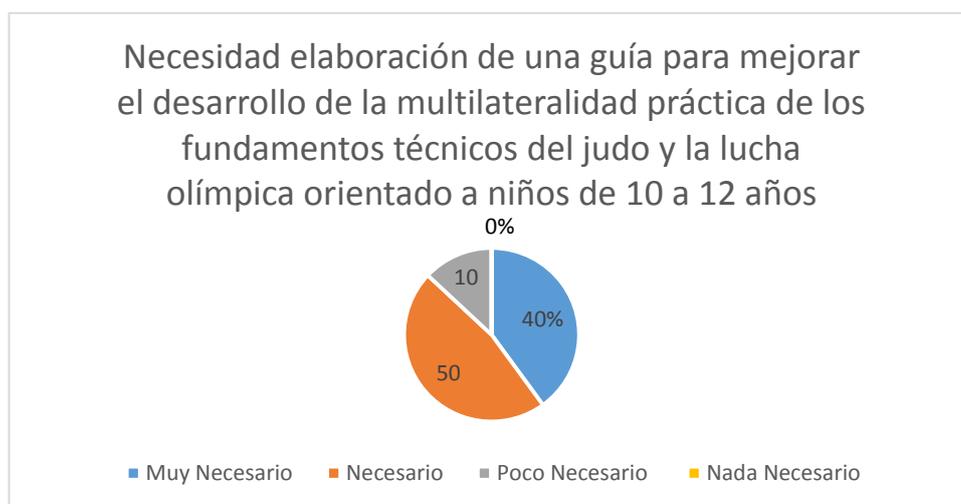
Pregunta. 7. Considera usted necesaria la elaboración de una guía para el desarrollo de la multilateralidad en la práctica de los fundamentos técnicos del judo y la lucha olímpica orientado a niños de 10 a 12 años.

Cuadro N°8 Respuesta entrenadores necesidad elaboración de guía para mejorar el desarrollo multilateralidad en la práctica de los fundamentos técnicos del judo y la lucha olímpica orientado a niños de 10 a 12 años.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy Necesario	10	50%
Necesario	8	40%
Poco Necesario	2	10%
Nada Necesario	0	0%
Total encuestados	20	100%

Fuente: La encuesta.

Gráfico N° 7 Elaboración de una guía para desarrollar la multilateralidad



Autor: Daniel Mejía

Interpretación:

Más de los dos tercios de los entrenadores responden que es muy necesario y necesario elaborar una guía para mejorar el desarrollo de la multilateralidad en la práctica de los fundamentos técnicos del judo y la lucha olímpica orientado a niños de 10 a 12 años.

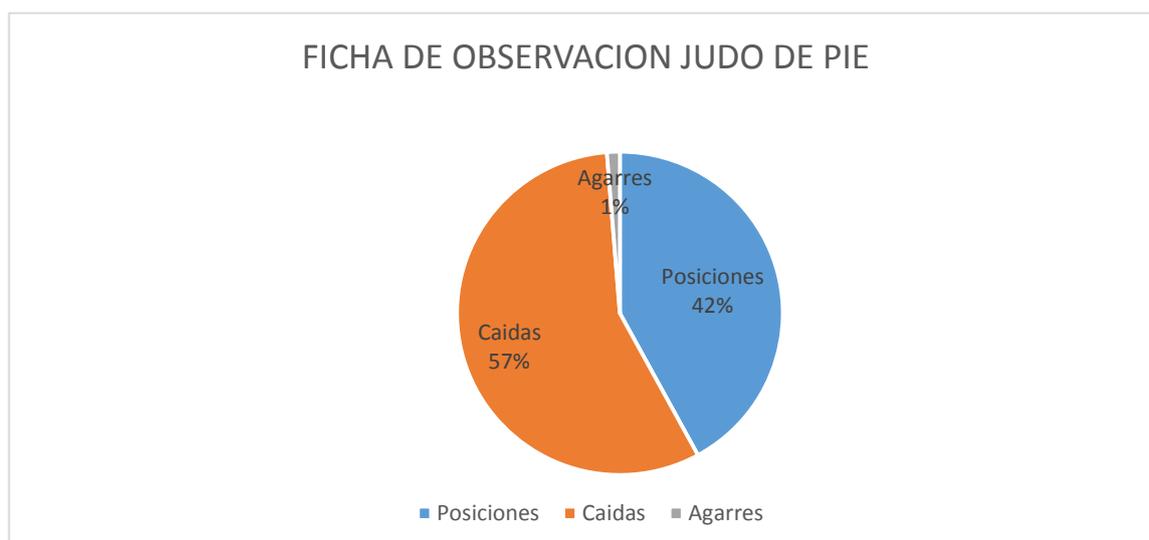
4.2 Análisis a las Fichas de Observación sobre Fundamentos Técnicos de Pie

Cuadro 9. Valoración de fundamentos técnicos de pie.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PIE	VALORACIÓN								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
-Posiciones.	20	15	60	46	50	39	20	15	130	100
- Caídas.	20	15	30	23	80	62	20	15	130	100
- Agarres.	25	19	30	23	75	58	25	19	130	100

Fuente: Deportistas de lucha y judo de FDI.

Gráfico 8. Interpretación de la ficha de observación



Autor: Daniel Mejía.

INTERPRETACIÓN:

La observación permite determinar que una gran mayoría de niños deportistas en la ejecución de las **posiciones** de combate presentan una valoración de regular y malo. Un reducido número de deportistas alcanzan una valoración de bueno y muy pocos de excelente.

El análisis permite determinar que más de los dos tercios o la gran mayoría de niños en la ejecución de la técnica básica de **caídas**, se ubican

en valoraciones cualitativas de regular y malo; pocos deportistas ejecutan la técnica de pie de forma buena o excelente.

Existe porcentajes mínimos con valoración de excelente en la ejecución de la técnica de **agarre**, más de la mitad de los deportistas, al ejecutar un agarre al tronco, alcanzan una valoración cualitativa de regular y malo.

Podemos deducir que la valoración cuanti-cualitativa en la ejecución de los fundamentos técnicos de pie es de regular y malo. Pocos deportistas alcanzan valoraciones de bueno. Muy pocos deportistas son excelentes ejecutores.

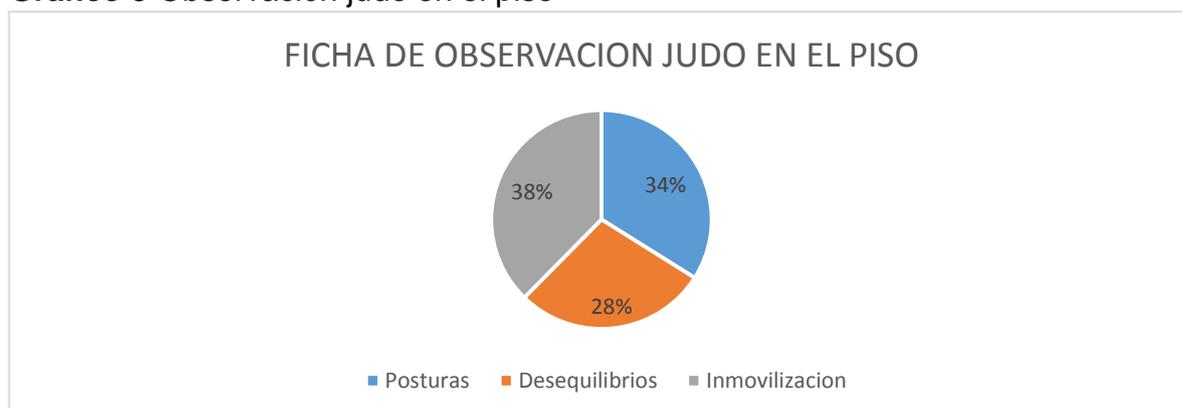
4.3. Análisis a las Fichas de Observación sobre Fundamentos Técnicos en el Piso

Cuadro N° 10. Valoración de fundamentos técnicos en el piso

FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PISO	VALORACIÓN								Total %	
	Excelent		Bueno		Regular		Malo			
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
- Posturas	20	15	40	30	70	55	20	15	130	100
- Desequilibrios.	30	23	40	31	60	46	30	23	130	100
-Inmovilizaciones	5	4	10	8	35	27	80	61	130	100

Fuente: Deportistas de lucha y judo de FDI.

Gráfico 9 Observación judo en el piso



Autor: Daniel Mejía.

INTERPRETACIÓN:

Al realizar la observación a los pequeños deportistas podemos determinar que la gran mayoría en la ejecución de las **posturas** presentan una valoración de regular y malo. Un reducido número de deportistas alcanzan una valoración de bueno y muy pocos alcanzan la valoración de excelente.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- Los entrenadores deportivos, en porcentajes significativos tiene poca experiencia en el trabajo con niños; pocos tienen más de 4 años, se evidencia la falta de experiencia.
- Los entrenadores como sujetos de estudio no presentan un grado de experiencia en los proceso educativos y deportivos, consideran que el desarrollo de la multilateralidad y las actividades lúdicas no permite insertar en los niños múltiples experiencias, gestos y movimientos técnicos de los deportes de lucha y judo.
- Se evidencia poca eficacia en el trabajo y desarrollo de la multilateralidad de los niños, no reconocen de la importancia del desarrollo de la multilateralidad en el proceso de iniciación deportiva, aun cuando la información científica señala que la multilateralidad constituye la base del desarrollo integral de los futuros deportistas.
- Desconocen la importancia de utilizar instrumentos, fichas de observación para verificar la evolución de los fundamentos teórico-técnicos de los deportistas. A veces valoran la técnica deportiva de cada deporte.
- La valoración cuanti-cualitativa de los deportistas en la ejecución de los fundamentos técnicos de los deportes de lucha y lucha olímpica tanto de pie como en el piso es de regular y malo. Pocos deportistas alcanzan

valoraciones de bueno. Muy pocos deportistas son excelentes ejecutores. Se profundiza la problemática cuando no se establece la relación de la multilateralidad en el proceso de aprendizaje de los fundamentos técnicos en los deportes de lucha y de contacto.

5.2. Recomendaciones

- Promover cursos o seminarios dirigidos a entrenadores que se encuentran trabajando con niños, para fortalecer sus conocimientos y beneficiar a los niños de los deportes de judo y lucha olímpica, tomando en cuenta que es la etapa más importante en la formación de futuros deportistas.
- Fomentar en los niños la práctica de actividades lúdicas como elemento de formación de los deportistas que alcancen un nivel de competencia óptimo. Generar aprendizajes de gestos técnicos y nuevos movimientos de varios deportes.
- Ofrecer a las personas involucradas charlas informativas sobre los procesos de desarrollo multilateral que debe regir el entrenamiento con niños en la iniciación deportiva, procurando erradicar o disminuir la especialización precoz y la búsqueda de resultados tempranos, los mismos que obligan a los entrenadores a irrespetar los procesos de enseñanza aprendizaje.

5.3. Contestación a las Interrogantes de Investigación.

¿Cómo determinar los tipos de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores como base para la iniciación deportiva?

Los datos recolectados evidencian que los entrenadores de la FDI no tienen mayor experiencia en la formación físico deportivo de los niños y

adolescentes, no utilizan juegos para desarrollar la multilateralidad y basan su entrenamiento en la práctica especializada, son ellos quienes promueven la especialización, buscan resultados tempraneros.

¿Cómo valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños de 10 a 12 años de judo y lucha olímpica en la FDI?

Las fichas de observación permite la valoración cuanti-cualitativa en la ejecución de los fundamentos técnicos de los deportes de lucha y lucha olímpica tanto de pie como en el piso es de regular y malo. Pocos deportistas alcanzan valoraciones de bueno y excelente.

¿Cómo elaborar un programa de capacitación para entrenadores de judo y lucha olímpica de la FDI a través de una guía metodológica de fundamentos teórico-prácticos de la multilateralidad?

Se plantea un documento innovador no sólo para el desarrollo motriz, sino para dominio de procesos para el desarrollo de la multilateralidad, las actividades lúdicas y ejercicios, utilizar instrumentos y fichas de observación para valorar la evolución de los fundamentos técnicos y deportivos de la lucha y el judo infantil.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título

“LA MULTILATERALIDAD Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LOS DEPORTES DE JUDO Y LUCHA OLÍMPICA EN LAS EDADES 10 A 12 AÑOS. GUÍA METODOLOGICA”

6.2. Justificación e Importancia

En base a la investigación realizada y de los resultados obtenidos, podemos deducir que la problemática existente, en torno al desarrollo de la multilateralidad en la etapa de iniciación deportiva, con los niños de 10 a 12 años en las disciplinas de judo y lucha olímpica en la federación deportiva de Imbabura se presenta principalmente, en la falta de preparación de los entrenadores y monitores que manejan la I.D.

Los mismos que en su gran mayoría no utilizan los juegos para el desarrollo de la coordinación y equilibrio, así como los mini deportes para el desarrollo de la multilateralidad, siendo éstos elementos la base para la creación de una base sólida que sustente una especialización deportiva posterior y una formación integral de los niños.

Se pudo diagnosticar que en el proceso de enseñanza – aprendizaje no se respeta los procesos evolutivos del niño, por parte de los entrenadores, siendo responsables directos los padres de familia, quienes anhelan resultados rápidos y sentirse realizados a través de sus hijos.

De los resultados ante referidos, se puede manifestar que el nivel de conocimientos por parte de los entrenadores y padres de familia, sobre el desarrollo de la multilateralidad, promueven o conlleva a los niños a una especialización precoz de la actividad física, provocando en ellos daños irreversibles además de un abandono temprano de la actividad física.

Por lo expuesto, es necesario establecer la importancia que tiene el entrenador en la vida deportiva de los niños, los mismos que deben tener un alto dominio de conocimientos sobre el entrenamiento deportivo para que puedan dirigir exitosamente la etapa de I.D. y un buen manejo del principio de la multilateralidad.

No cabe duda que un trabajo académico contribuirá a promover cambios significativos en la formación de los niños, ayudando a los entrenadores a dirigir de mejor manera la etapa más importante en la vida del ser humano y disminuir la problemática existente.

A través del deporte podemos encontrar mayores posibilidades para poder llegar a lo más profundo de la personalidad de los niños, que es donde radica la base de la inadaptación social, pretendemos fusionar el potencial educativo del deporte y su capacidad socializadora convirtiéndolo en un catalizador para la formación deportiva de los niños y de la gente del barrio o del pueblo.

Pensamos en adaptación social, en corporeidad (si alguien fracasa todos fracasamos, si tú ganas yo gano), productividad y eficiencia, logros deportivos, suponemos la necesidad de formación de la conciencia ciudadana y colectiva con procesos ventajosos para todos, deseamos promover una actividad mental de integración de diferentes percepciones e imágenes. Esta investigación y propuesta, ayudará a mejorar el nivel de conocimientos sobre el desarrollo de la multilateralidad y principalmente beneficiará a los actores principales del proyecto.

Es necesario cambiar las conductas no sociales, la violencia, la indiferencia, la “ley del mínimo esfuerzo”, la intolerancia y otros hábitos, los mismos que en la actualidad desencadenan graves problemas que son de difícil control y se generan en la educación de nuestros niños y adolescentes, nuestra acción pretende enfocarse en el deporte infantil sobre estos aspectos.

Esta propuesta está basada y fundamentada desde tres perspectivas interrelacionadas entre sí:

- Perspectiva de animación sociocultural de los deportistas.
- Perspectiva de formación integral de los niños que ingresen al deporte de judo y lucha olímpica.
- Perspectiva de un buen programa de capacitación para entrenadores y monitores de los deportes de judo y lucha olímpica de la federación deportiva de Imbabura.

Los organismos que rigen el deporte, no tienen propuestas deportivas de calidad para los niños capaces de contribuir con la educación y la prueba contundente está a la vista. El sistema deportivo en nuestro país es básicamente selectivo desde temprana edad, lo que nos lleva a una especialización precoz de los deportistas de corta edad.

6.3. Fundamentación Teórica

6.3.1 Principio de la Multilateralidad

Entre los principios que rigen la I.D. el más importante y de mayor relevancia es el principio de la multilateralidad, el mismo que permite a los niños un desarrollo armónico e integral del organismo, tal como lo sostiene.

(Bompa T. , 2005) Quién manifiesta que los niños a partir de los 8 a 10 años deben participar en programas que fomenten el:

Desarrollo multilateral con variedad de habilidades motrices básicas y capacidades coordinativas especiales. Un tiempo de juego equitativo en las actividades. Refuerzo de las mejoras en el desarrollo de la técnica a realizar correctamente, al igual que la disciplina y el ser comprometido. Animar a los niños a desarrollar varias capacidades motoras coordinación, equilibrio, ritmo, orientación, reacción, anticipación, y flexibilidad. Promueva el aprendizaje por experiencias, permitiéndoles diseñar sus juegos y actividades. (pág. 41).

A demás de los juegos en la etapa de I.D. Se debe también utilizar como medios para su desarrollo los mini deportes, tales como: el atletismo, el básquet, la natación... Los mismos que ayudarán a los niños a adquirir nuevos gestos técnicos y esto redundará en una mejora de la ejecución técnica de un deporte específico, como también evitar posibles lesiones así lo manifiesta.

En relación al criterio del autor, a los niños hay que dotarles de un sinnúmero de habilidades motrices, a través de los juegos, de la misma manera guiarles correctamente en su formación personal, inculcándoles valores esenciales tales como: disciplina y compromiso, las mismas que ayudarán a desarrollar una capacidad deportiva significativa.

(Milan R. A., 2012) En relación a los medios para el desarrollo de la multilateralidad, considera que:

“El acondicionamiento es una forma particular de preparación física y usa también los medios de esta, como son: la gimnasia, el atletismo, los deportes y los juegos. Su objetivo es preparar al organismo física y mentalmente para la realización de acciones motrices más intensas y complejas, de forma eficiente, y evitar así posibles lesiones”. (pág. 5)

La multilateralidad de la actividad motriz y el carácter atlético de la condición física en el sistema de ejercicios, constituyen premisas básicas para que, al planificar este tipo de actividad, se seleccionen, además de los

ejercicios gimnásticos, los juegos, que representan un aporte motivacional importante y el logro de una mayor disposición energética para realizar actividades más complejas.

“Es mucho más fácil acometer un trabajo cuando el practicante posee una amplitud de experiencias motrices básicas, ya que se encuentra en una mejor disposición para afrontar cualquier forma de acondicionamiento específico”. Blázquez, D. (2012).

El acondicionamiento general se orienta a la preparación armónica y proporcional de todos los grupos musculares, órganos y sistemas para elevar sus posibilidades funcionales, formando una base que sustente la especialización deportiva.

6.3.2 La Guía

Guía. Tratado en que se dan directrices o consejos sobre determinadas materias.

La Guía es un instrumento diseñado para que el estudiante pueda organizar y planificar su propia evolución e integrarla con otras actividades que posiblemente desarrolla en el plano laboral o personal. La formación virtual requiere de un alto grado de planificación y organizativo personal y esta Guía pretende facilitar este trabajo para el estudiante-deportista y el equipo docente (entrenadores).

La guía didáctica de acuerdo al Diccionario Enciclopédico de Educación (2003) es *“un documento pedagógico en el que se recogen principios, técnicas de actuación y normas que el maestro puede aplicar en clase, estas técnicas ayudan al maestro a planificar mejor su trabajo y le proporcionan información actualizada de distintas materias, así como de*

las técnicas didácticas más idóneas para obtener un mejor rendimiento académico de sus alumnos” (p. 226).

El concepto de “Innovación educativa” posee múltiples acepciones e interpretaciones pero, a la vez, su definición está conformada por algunos atributos esenciales. Destacamos los que siguen:

Una innovación, para ser considerada como tal, necesita ser duradera, tener un alto índice de utilización y estar relacionada con mejoras sustanciales de la práctica profesional.

La innovación no es algo que se deja al azar o la improvisación, sino que se planifica para aumentar las probabilidades de lograr el cambio deseado.

La innovación es, antes que nada, un proceso de adaptación de un programa a una realidad local.

Toda innovación tiene que someterse a un proceso de seguimiento y evaluación, siempre en relación con sus metas y objetivos y del contexto en que se aplica. La innovación debe producir un cambio intencional y deliberado. En el caso de la innovación educativa ha de ser generadora del cambio en la Educación.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Mejorar los procesos de desarrollo de la multilateralidad mediante un documento innovador sobre los elementos y fundamentos técnicos en la iniciación deportiva, orientado a los niños y niñas de las disciplinas de judo y lucha olímpica de la Federación Deportiva de Imbabura.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Ofrecer a los entrenadores herramientas pedagógicas y científicas para el desarrollo de actividades deportivas que fomenten la práctica de los juegos lúdicos como base para el desarrollo de la multilateralidad.
- Proporcionar a los entrenadores de los deportes de judo y lucha olímpica de la provincia de Imbabura, la fundamentación teórica, para el trabajo y desarrollo de la multilateralidad.
- Orientar los roles o tareas que deben cumplir los entrenadores y padres de familia, en el proceso de enseñanza aprendizaje como elementos de la iniciación deportiva.

6.5. Ubicación Sectorial y Física.

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra.

Periodo de aplicación: 2015

Instituciones: FDI de judo y lucha olímpica.

La propuesta se socializará a todos los entrenadores, monitores, padres de familia y niños deportistas que son sujeto de estudio

6.6. Desarrollo de la Propuesta.

El desarrollo esquemático de la propuesta sería el siguiente:

UNIDAD I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL JUDO Y LA LUCHA OLÍMPICA

OBJETIVO. Conocer los componentes teóricos fundamentales del judo y la lucha olímpica orientada a los niños.

TEMA Nº 1

CONCEPTUALIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA

INTRODUCCIÓN. En las tareas de oposición sin colaboración, las acciones del oponente son determinantes, para ambos contendientes, en la elección de las respuestas y del momento en que deben realizarse. El deportista ha de ejecutar los movimientos técnicos según sean los de su adversario, e intentar contrarrestarlos planeando la táctica que más le convenga. En estas disciplinas se utilizan técnicas de defensa y ataque.

DESARROLLO

El Judo. Es un deporte de lucha de origen japonés en el que dos oponentes (judocas) intentan derribarse mutuamente mediante una serie de técnicas específicas en las que sólo está permitida la



utilización de las extremidades y el cuerpo. El fin principal del judo es lanzar al adversario de manera que caiga de espaldas. *No obstante que la lucha en el suelo (sujeciones, llaves, estrangulamientos) hace parte del combate, cerca del 80 a 90 % del tiempo de lucha se emplea en provocar derribos o lanzamientos* (Méndez, J. 2015). En la actualidad el judo es reconocido como deporte Olímpico.

La lucha. Deporte de combate con oposición y sin colaboración. Consiste en el enfrentamiento de dos hombres o mujeres sin armas. Se distinguen

dos clases de lucha:- La grecorromana, que tiene por objeto derribar al adversario obligándolo a tocar con los hombros el suelo durante mínimo dos segundos. No se puede agarrar al adversario por debajo de la cintura, ni golpearle, ni hacerle perder el equilibrio, ni aplicar llaves o torsiones dolorosa.- “La libre



Autor: Daniel Mejía

olímpica, permite cualquier presa sobre todo el cuerpo y autoriza el uso de las piernas”. (Méndez, J. 2015)

CONCLUSIÓN. El judo y la lucha olímpica, son deportes de contacto, se denominan “deportes de lucha”, estas disciplinas deportivas cultivan valores formativos, en ellos no se usan armas en el combate, la vestimenta es blanca y los cinturones de color, los combates se realizan en un cuadrilátero. El judo y la lucha son deportes olímpicos.

TEMA Nº 2

CARACTERÍSTICAS DE LA LUCHA OLÍMPICA Y EL JUDO

OBJETIVO. Caracterizar los deportes de lucha y el judo a través de sus semejanzas y diferencias en la práctica deportiva infantil.

INTRODUCCIÓN. Villamón, Miguel (2005) “La característica primordial del judo y la lucha se fundamenta en el agarre para vencer al oponente” (p.41) En artes marciales, en la ejecución de técnicas, los deportistas utilizan el grito que manifiesta la contundencia y emotividad, generalmente se lo ejecuta al final de una técnica, serie o estructura de técnicas.

DESARROLLO

Semejanzas y diferencias.

LUCHA OLÍMPICA	JUDO
Conceptualización diferente.	Conceptualización diferente , excepto el DO
Origen Griego	Origen japonés
No se ostenta cinturones	Color de cinturones
Técnicas de combate desplazamientos, agarres, volteos espectaculares. Llaves para inmovilizar	Técnicas de combate: Llaves atacar articulaciones, sujeciones. Estrangulaciones, derribos y lanzamientos.
Terminología Diferente	Terminología Diferente
Deporte olímpico	Deporte olímpico
Utilizan protectores (orejeras opcionales)	No se utilizan protectores
Uniforme (malla)	Uniforme (judogui)
Reglamentación diferente	Reglamentación Diferente
Puntuación.	Ganador por Puntuación
Saludo. En la lucha, la posición y saludo normal.	Saludo Rei (Saludo): dos saludos diferentes, saludo en pie Ritsu-Rei y saludo de rodillas za-rei.

Peleas por round	Peleas por round
Categorías por peso y edad	Categorías por peso y edad.
Utilizan calzado/botas	Pies descalzos
 <p>Fuente: http://voxpathulislp.com/2013/08/23/inicia-torneo-nacional-tangamanga-de-lucha-olimpica-infantil/</p> <p>La posición de listos es realizada de acuerdo a cada luchador. No hay norma establecida.</p>	 <p>Fuente: https://judotradicional.wordpress.com/judo-infantil/</p> <p>Shishei (Postura): En el judo hay dos posiciones, posición natural Shizen-Tai y posición defensiva Jigo-Tai.</p>

Adaptado de Méndez, E. Guía Didáctica de Taekwondo

CONCLUSIÓN. El judo y la lucha deben ser concebidos como un medio a utilizar en la educación físico/deportiva de los niños y jóvenes, abordando su enseñanza con contenidos y actividades que respondan a las necesidades, inquietudes y motivaciones de los alumnos, a través de una práctica corporal formada por situaciones a las que el alumno-deportista, tendrá que responder con sus conocimientos y con la ayuda del grupo y del profesor.

Tema Nº 3

LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO

OBJETIVO. Valorar la postura y el equilibrio como fundamentos básicos para la ejecución de técnicas ofensivas y defensivas en la lucha y el judo.

INTRODUCCIÓN. Carratalá, E. y Carratalá, V. (s/f) consideran que muchos jóvenes ponen un mayor énfasis en la diversión, el desarrollo de las técnicas, el pertenecer a un equipo, el estado de forma, y el juego limpio, que en la búsqueda del triunfo como objetivo último.

DESARROLLO. La coordinación dinámica general o coordinación global: en ella se ponen en juego la acción ajustada y recíproca de diversas partes del cuerpo y que, en la mayoría de los casos, implican locomoción. Como el deslizamiento, la reptación, el gateo, la marcha, la carrera, el salto, el giro, etc.

Postura	Equilibrio
 <p data-bbox="331 1778 847 1845">Fuente: http://voxpopulislp.com/2013/08/23/inicia-torneo-nacional-</p>	 <p data-bbox="882 1765 1425 1794">Fuente https://judotradicional.wordpress.com/judo</p>

Además es importante considerar lo que plantean los especialistas de cada una de las disciplinas deportivas.

(Antorranz & J, 2010) Manifiesta.

Las bases de la actividad motriz son la postura y el equilibrio, sin las cuales no sería posible la mayor parte de los movimientos que realizamos a lo largo de nuestra vida diaria... (Postura, equilibrio estático) o desplazándose en el espacio (equilibrio dinámico), resistiendo o ayudándose de la gravedad. La coordinación motriz es la capacidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos lo que implica contraer grupos musculares diferentes e inhibir otros... (págs. 241-242).

CONCLUSIONES. El profesor-entrenador planteará situaciones de trabajo adaptadas a las posibilidades del sujeto de aprendizaje, para que pueda ser capaz de realizar ciertos elementos técnicos a través de unos planteamientos de trabajo, que le induzcan a la búsqueda de cómo poder hacerlo de forma global, sin preocupaciones por la ejecución de una técnica estereotipada de manera que, este proceso le ayude a desarrollar un saber efectivo más que un proyecto de adquisición de automatismos.

UNIDAD II

MULTILATERALIDAD E INICIACIÓN DEPORTIVA: JUDO Y LUCHA

OBJETIVO: Establecer la relación entre los conceptos de la multilateralidad e iniciación deportiva en las disciplinas deportivas de judo y lucha.

TEMA 1

LA MULTILATERALIDAD

INTRODUCCIÓN

El principio de multilateralidad es muy importante para que el desarrollo motor se vea favorecido y va a ser esencial en las primeras etapas de formación de los deportistas, en las que una práctica variable y múltiple ejercerá de base sobre la que nacerán futuros aprendizajes. Por tanto, es necesaria una formación variada y múltiple que evite una especialización prematura. La transferencia de este principio al deporte de judo y lucha olímpica se conseguiría fundamentalmente a través de dos estrategias.

DESARROLLO

- **Multilateralidad general.** Sobre todo y fundamentalmente en las primeras edades, hasta los once o doce años, con deportistas en formación, donde la especialización no es recomendable. En esta primera fase se trabajarían varias modalidades deportivas, tanto balonmano, como voleibol, fútbol sala, atletismo, baloncesto, gimnasia...y por supuesto los propios deportes de judo y lucha olímpica, con el objetivo de conseguir un correcto esquema corporal, afianzamiento y desarrollo de la lateralidad, coordinación



Autor: Daniel Mejía

dinámica general, coordinación segmentaria y percepción espacio-temporal.

- **Multilateralidad especial.-**

A partir de los doce años, edad en la que el niño se decanta por la disciplina deportiva que estamos tratando, en este caso el judo y la lucha y ahora el principio de multilateralidad general deja de tener tanta importancia y se pasa a



Autor: Daniel Mejía

unas etapas de especialización y máximo rendimiento, donde este principio sigue imperando, pero ya más desde una perspectiva específica. Dantas, Estelio. (2010) plantea que : *“Así, a la hora de trabajar gestos técnicos del judo y la lucha olímpica, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de competencia es necesario que todos los niños manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear”* (p.256)

Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial es entrenando a los niños de judo y lucha en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias.

CONCLUSIÓN.- La preparación física infantil, debe considerar algunos ejercicios que ayuden al desarrollo integral, como única finalidad el desarrollo armónico y equilibrado de su organismo, creando una base sólida, en la cual se pueda trabajar a futuro las capacidades físicas determinantes de un deporte específico, para lo cual será de mucha ayuda ejercicios de otros deportes, los mismos que ayudarán a mejorar los movimientos y ejercicios de los deportes de lucha.

TEMA 2

FUNDAMENTACIÓN INICIACIÓN DEPORTIVA

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la Iniciación Deportiva?

Tradicionalmente se conoce con el nombre de << iniciación deportiva >> al periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o de varios deportes. Este término, simple a primera vista, resulta más complejo cuando lo analizamos con profundidad, sobre todo si lo hacemos desde una perspectiva pedagógica. No todos los autores comparten el criterio de que el proceso de <<iniciación deportiva>> comience en el momento en que el niño toma contacto directo con los diferentes deportes (generalmente a partir de los 9 a 10 años).

DESARROLLO

Blázquez, D. (2012), en su libro "El deporte en la infancia" defiende la idea de que esta iniciación puede producirse desde mucho más antes. Naturalmente, no con la práctica directa de esos deportes, sino a través de la estimulación de actividades facilitadoras para la posterior práctica deportiva, siempre y cuando vayan dirigidas o tengan repercusión en esas actividades.



Autor: Daniel Mejía

Así pues desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las

características del niño y los fines a conseguir, van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad. Blázquez, D. (2012).

Para precisar más detenidamente éste proceso, es necesario tener presente los siguientes aspectos:

a) En cuanto al niño:

- El grado de desarrollo o maduración;
- El grado de estimulación que se le proporciona;
- el grado de experimentación.
- En cuanto a la pedagogía utilizada:
 - método tradicional;
 - método activo. (p.35)



Autor: Daniel Mejía

Bompa T, (2005) citado por García Ferro Sacramento (2012) Manifiesta: “La infancia representa la etapa más activa del desarrollo humano”. Como manifiesta el autor, la infancia es la etapa más importante y activa en la formación de futuros deportistas, es la edad en la cual el niño mediante juegos se introduce en la actividad física.

CONCLUSIÓN: Campuzano, Salustiano. (2014) Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial es entrenando a los jugadores de en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias de combate. (p.189).

TEMA 3

PEDAGOGÍA DEL JUEGO

INTRODUCCIÓN.

Brüggegan, (2004) *“La nueva didáctica de juego basada en las propias situaciones que se presentan en el mismo tiende al comportamiento de juego como un elemento de aprendizaje global, que depende de la situación y en el cuál los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre juntas”* (p.49).

Este principio de enseñanza se apoya en resultados analíticos del juego, y se fundamenta en la conexión del jugador con el entorno real de juego, y en la aplicación metódica de determinadas reglas de juego, provocando en el



Autor: Daniel Mejía

individuo formas selectivas distintas de capacidades técnicas, tácticas y a su vez formas de comportamiento relacionadas con la condición física, dentro de la organización del juego.

DESARROLLO

Este principio presenta ventajas que serán detalladas en los siguientes puntos:

- Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición: Cuando el niño se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará

durante la competición pensamientos analíticos. Este modo de instrucción, evita en gran parte el efecto destructivo sobre la idea de juego, que se promueve con el aprendizaje de determinados ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.

El niño actúa de forma creativa: el juego “vive”, a pesar de que este tienda hacia la adquisición determinados comportamientos de juego, cada niño se acostumbra a ocuparse del desarrollo del juego, actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción del juego en el transcurso del mismo.

- Se entrena de modo selectivo algunos puntos esenciales: Se puede concientizar y entrenar de modo selectivo, algunos puntos específicos en el aprendizaje, como por ejemplo “el momento sorpresa como medio táctico”, los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje, a pesar de ser muy importantes para el judo y la lucha olímpica.
- Correcciones más efectivas: Las correcciones que sean necesarias se pueden explicar y aclarar en las situaciones reales. La corrección individual es más efectiva si se realiza en situaciones de entrenamientos. Se pueden ofrecer alternativas que estén orientadas en dichas situaciones, permitiendo que el niño pueda efectuar varias repeticiones, sin que las correcciones sean molestas para el desarrollo del deporte.

CONCLUSIONES

La pedagogía del juego según García, M. & Colaboradores (2007) considera que: *“El juego es una forma de aprendizaje natural; representa una práctica significativa altamente motivante, donde la persona trata de buscar soluciones; facilita el aspecto social y la coeducación; dependiendo del objetivo que se persiga puede reportar una corrección del movimiento; y el conocimiento de los resultados se realiza de forma global y se encuentra implícito en el propio juego.”*(p.17)

UNIDAD III

JUEGOS ORIENTADOS A LOS DEPORTES DE LUCHA

OBJETIVO. Comprender al comportamiento del juego como elemento de aprendizaje global e integrador de la formación del niño en los deportes de lucha.

Desde esta perspectiva y como continuación de la etapa anterior proponemos trabajar las habilidades de lucha/judo desde el juego, partiendo del juego simbólico como elemento dinamizador y genérico para pasar al trabajo de juegos de oposición y lucha con un amplio desarrollo estructurado en donde planteamos una oposición progresiva, comenzando por la lucha por un territorio para continuar con la lucha por un objeto, llegando posteriormente a la lucha en donde el objetivo es el cuerpo del adversario/compañero, la lucha cuerpo a cuerpo. Marwood, D. (2006)

A continuación abordaríamos el trabajo de las caídas, los fundamentos técnicos básicos de judo suelo, el trabajo modificado del judo pie y su encadenamiento con el trabajo de judo suelo y por último la introducción al judo pie.

De acuerdo a la propuesta descrita en el apartado “fases de la iniciación al deporte del judo”, pasamos a desarrollar la iniciación a las actividades de lucha/judo, a través de los juegos de oposición y lucha.

Juego N° 1

Nombre: “El pasadizo”

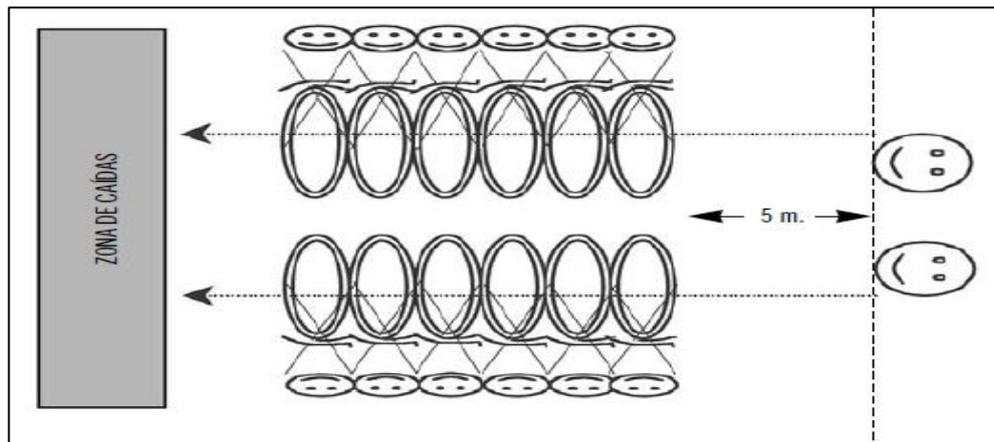
Aspectos informativos: Coordinación Dinámica-General

Objetivos: Velocidad de Ejecución - Velocidad de Reacción

MATERIALES: Aros o ulas de plástico

Tipo: Cantidad por nº de participantes

Aros: 1 por alumno



Fuente: Judo: juegos para mejorar la capacidad

Desarrollo: Se divide la clase en grupos de 7. Seis de los componentes del grupo forman una fila, con un aro cada uno en la mano derecha, dejando en el medio un “pasadizo”. El alumno restante se sitúa detrás de una línea a 5 m del último aro.

El juego consiste en salir corriendo, pasar por el “pasadizo”, correr hasta la referencia indicada, hacer una caída de espalda, volver corriendo y coger el último aro. De este modo, todo el equipo avanza un lugar hacia adelante.

Todos cambian de aro y consiguen liberar al primer compañero, que tendrá que repetir la secuencia.

Reglas: Gana el equipo que primero consiga que todos sus componentes pasen por el “pasadizo” realizando la propuesta del profesor.

Variantes:

- Atravesar el “pasadizo” en diferentes posiciones.
- Cambio de la propuesta técnica sugerida por el profesor.

Evaluación

Fundamentos técnicos de pie	Valoración con el juego predeportivo								Total	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		%	
	f	%	F	%	f	%	f	%	F	%
- Ejecución.										
- Control.										
- Agarres.										

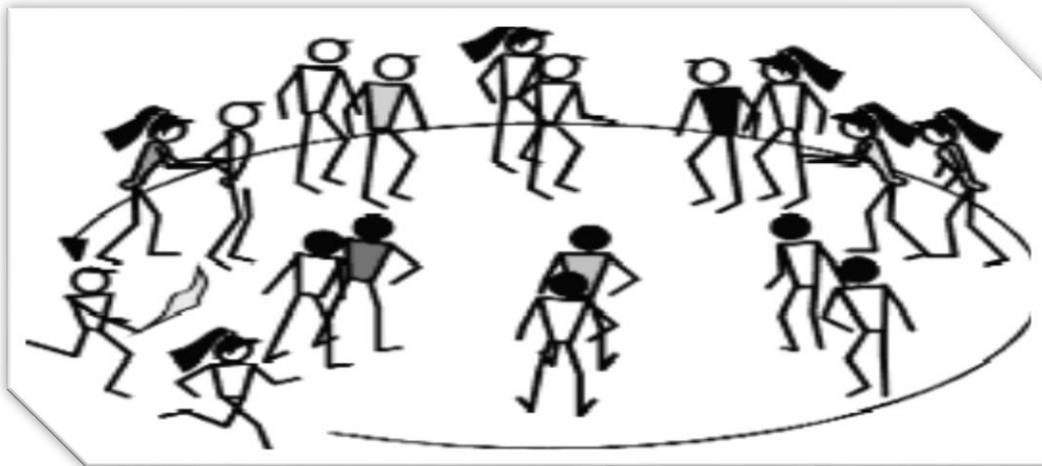
Esta secuenciación, trata de establecer una formación amplia sobre las actividades de lucha a través del juego, con la intención de desarrollar las habilidades básicas que junto con una progresión adecuada facilitara la aparición de nuevas situaciones de práctica que nos introducirán en la práctica de las habilidades específicas, el judo y la lucha en nuestro caso.

Juego Nº 2

Nombre “Cinturio”

Aspectos informacionales: Coordinación Óculo-Manual

Objetivos: Resistencia Anaeróbica.



Fuente: Judo juegos para mejorar la capacidad.

Desarrollo: Cada alumno se ata su cinturón con una lazada simple. Todos empiezan a correr por el tatami. A la señal, hay que ir a robar “cinturios” (cinturones), intentando que no nos robe el nuestro. El que se queda sin “cinturio” realiza un *ukemi* y se sienta hasta que algún compañero le regale un “cinturio” para atárselo y seguir jugando.

Reglas: a) no se permite sujetar el “cinturio” con las manos; b) no se puede esconder el “cinturio” en el *judogui*; c) gana el que consiga obtener más “cinturios”.

Variantes

- Modificar la forma de robar el “cinturio”: con el pie, etc.
- Cuando alguien del grupo roba un “cinturio”, debe ponérselo detrás y seguir jugando.

- Dividir la clase por parejas, tríos o en dos grupos y hacerles competir.

Evaluación:

Fundamentos técnicos de pie	Valoración con el juego predeportivo								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
- Técnica.										
- Control.										
- Movimiento.										

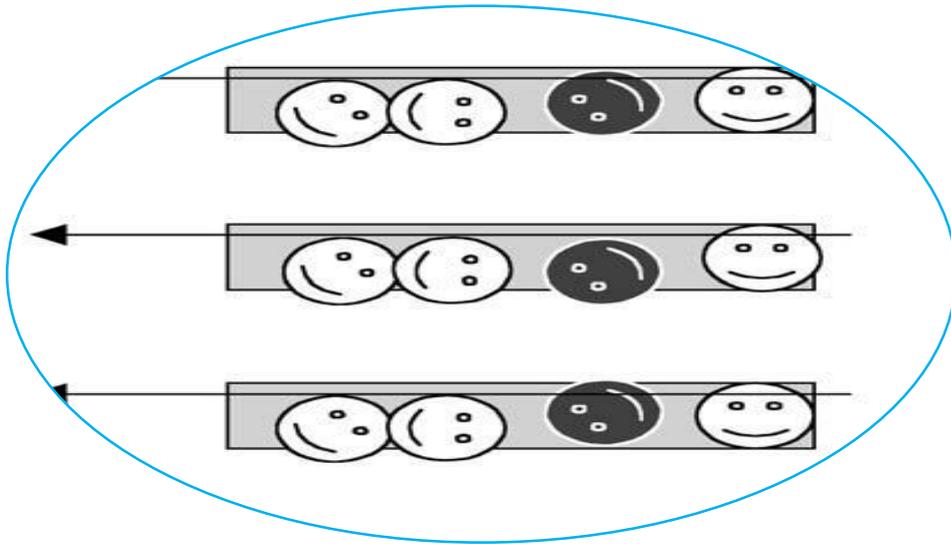
La evaluación a los procesos lúdicos, a través de esta secuenciación, trata de establecer una formación amplia sobre las actividades de lucha a través del juego, con la intención de desarrollar las habilidades básicas que junto con una progresión adecuada facilitara la aparición de nuevas situaciones de práctica que nos introducirán en la práctica de las habilidades específicas, el judo y la lucha.

Juego N° 3

Nombre "POSTURAS EN EQUILIBRIO"

Aspectos informativos: equilibrio

Objetivos: flexibilidad-velocidad de ejecución



Fuente: García, M. & Colaboradores (2007) Judo juegos para mejorar la capacidad.

Desarrollo Se divide la clase en grupos de cuatro. Un miembro del grupo se sitúa sobre el banco en su parte central y adopta la posición indicada por el profesor y el resto del grupo debe pasar por encima del banco hasta el otro extremo sin caerse.

Reglas: a) el orden en el que se realiza el paso y el número de personas sobre el banco es libre; b) se pueden ayudar los unos a los otros; c) si cualquiera de los que está sobre el banco toca el suelo, todos comienzan de nuevo y el primero cambia de rol con el que adopta la posición; d) gana el grupo que antes consiga que todos sus componentes atraviesen el banco hasta el otro extremo.

Variantes: Aumentar el número de alumnos que adoptan la postura.

Evaluación:

Fundamentos técnicos de suelo	Valoración con el juego predeportivo								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		F	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
- Inmovilización.										
- Volteo.										
- Ejecución.										

En cuanto a las nociones espaciales y temporales, se consideran acá, como elementos importantes en el juego, el desarrollo de la noción de ritmo a partir de la construcción del espacio, velocidad y tiempo, la apreciación de distancias y trayectorias, entre otras. En la coordinación juego-técnica, se considera el estudio de la llamada coordinación dinámica general y de coordinaciones especializadas nominadas como coordinación viso-manual y coordinación viso-pédica.

La evaluación comprende a los procesos lúdicos, a través de esta secuenciación, trata de establecer una formación amplia sobre las actividades de lucha y judo, con la intención de desarrollar las habilidades básicas que junto con una progresión adecuada facilitara la aparición de nuevas situaciones de práctica que nos introducirán en la práctica de las habilidades específicas del judo y la lucha infantil.

Juego N°4

Nombre: “OBSTÁCULOS”

Aspectos informacionales: lateralidad

Objetivos: multilateralidad de ejecución

Desarrollo: Se divide la clase en 4 grupos. Cada grupo se sitúa en el cuadrado delimitado por los bancos. El profesor dice un número del 1 al 3 y los grupos deben ir a tantos cuadrados como el profesor indique y realizar caídas en ellos. Después deben volver al lugar de partida.

Reglas: a) la carrera hasta los espacios se realiza agarrados de las manos;

b) se deben hacer las caídas individualmente en el espacio delimitado para ello, previo paso por los bancos;

c) gana un punto el grupo que primero vuelva a su espacio y se sienta.

Variantes

- Variar la posición de partida y la posición final.
- Cambiar el desplazamiento que se realiza hasta los bancos.

Evaluación:

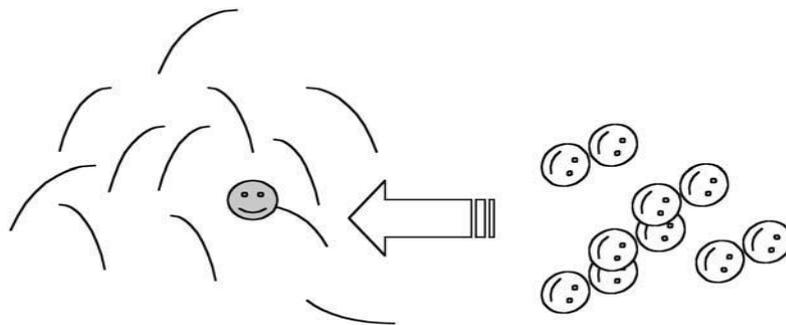
Fundamentos técnicos de pie	Valoración con el juego pre deportivos								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
- Técnica.										
- Control.										
- Movimiento.										

JUEGO N° 5

Nombre: “COCODRILOS Y PELÍCANOS”

Aspectos informacionales: Coordinación-lateralidad

Objetivos: multilateralidad-fuerza-velocidad de ejecución



Desarrollo: Todos los alumnos son “pelícanos” menos uno, que será inicialmente el “cocodrilo”. Se colocan sobre el tatami los cinturones de todos dispersos con diferentes longitudes. Los “pelícanos” se desplazan saltando, cada vez con una pierna, de cinturón a cinturón realizando un Ukemi después de cada salto. El “cocodrilo” podrá tocar a cualquier “pelícano” que esté en fase de vuelo.

Reglas: a) si un “cocodrilo” toca a un “pelícano” en la fase de vuelo, éste se convierte en “cocodrilo”; b) cuando no queden “pelícanos”, el juego comienza de nuevo

Variantes:

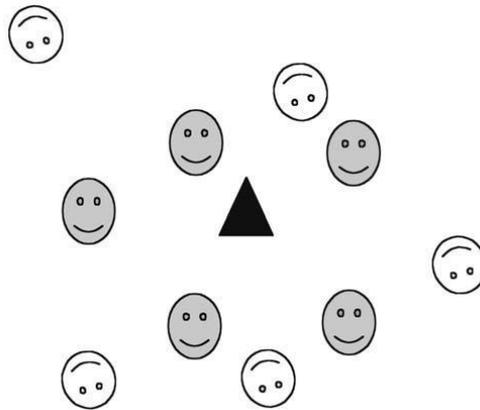
- Variar el tipo de caída.

Juego N° 6

Nombre: “AGARRE DEL JUDOGUI”

Aspectos informacionales: coordinación y multilateralidad

Objetivos: resistencia anaeróbica



Desarrollo: Se divide el grupo en dos. En el tatami se coloca un pivote donde poder dejar a los “prisioneros”. Se trata de perseguir a los contrarios y agarrarlos por su judogui para convertirlos en “prisioneros”. Los “prisioneros” deben permanecer en contacto con el cono por los pies.

Reglas: a) el juego finaliza cuando todos los contrarios son “prisioneros”;
b) un “prisionero” se puede salvar si hace un agarre del judogui de su adversario y realiza una tracción.

Variantes

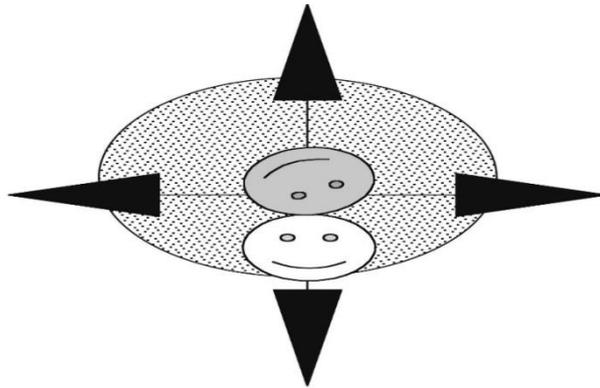
- Cambiar el tipo de agarre.
- Utilizar distintas formas de desplazamiento.

Juego N° 7

Nombre “EL SUMO”

Aspectos informacionales: coordinación-lateralidad-fuerza-resistencia

Objetivos: desarrollo multilateralidad



Desarrollo: Los miembros se sitúan por parejas del mismo peso, de pie, espalda con espalda, dentro del espacio delimitado. El juego consiste en agarrarse por la cintura e intentar sacar al compañero fuera del círculo.

Reglas: a) cada vez que uno saque a su oponente del espacio delimitado se obtiene un punto; b) gana el que llegue antes a 5 puntos.

Variantes:

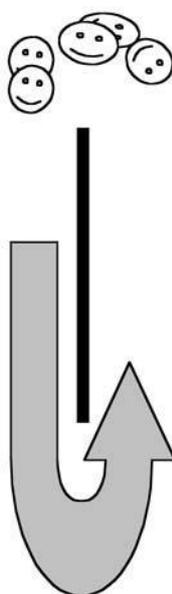
- Agarrar de diferentes partes del cuerpo.

Juego: N° 8

Nombre: “LA PESCADILLA SE MUERDE LA COLA”

Aspectos informacionales: coordinación-lateralidad-fuerza-resistencia-anaeróbica

Objetivos: desarrollo multilateralidad-coordinación.



Desarrollo: Se divide la clase en grupos de no menos de 4 alumnos y se colocan los cinturones formando una línea. Alrededor de éste, los judocas deberán correr para que el primero no pueda alcanzar al último. Si el primero toca al último, todos darán una vuelta realizando el desplazamiento propuesto por el que la “liga”.

Reglas: a) los límites del espacio recorrido los marca el tatami; b) nadie puede adelantar; c) el primero debe tocar la espalda del compañero para que otro componente del grupo se coloque el primero.

Variantes

- Combinar la carrera con otras tareas, por ejemplo: al llegar al extremo

de los cinturones hay que dar una voltereta; sentarse en el suelo y continuar; hacer una caída lateral, etc.

- A la voz del profesor se cambia de sentido, etc.

Evaluación:

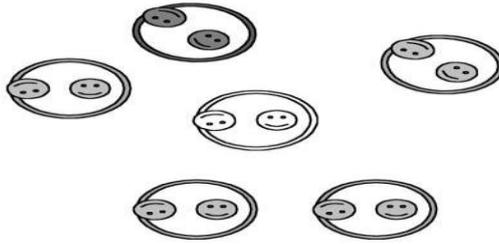
Fundamentos técnicos de pie	Valoración con el juego pre deportivos								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
- Técnica.										
- Control.										
- Movimiento.										

Juego N° 9

Nombre “EL GALLO PERDEDOR”

Aspectos informacionales: coordinación-lateralidad-equilibrio

Objetivos: desarrollo multilateralidad-coordinación



Desarrollo: Se divide la clase por parejas y se colocan dentro de un aro. El profesor dice en voz alta una técnica, por ejemplo, O-Soto-Gari. El juego consiste en realizar individualmente la técnica y permanecer en equilibrio en la posición final sin salirse del aro.

Reglas: a) el que pierda el equilibrio y se salga del aro debe transportar a su compañero dando una vuelta alrededor del tatami; b) gana un punto el judoca que no pierda el equilibrio; c) después de cada técnica, se realiza el cambio de pareja.

Variantes:

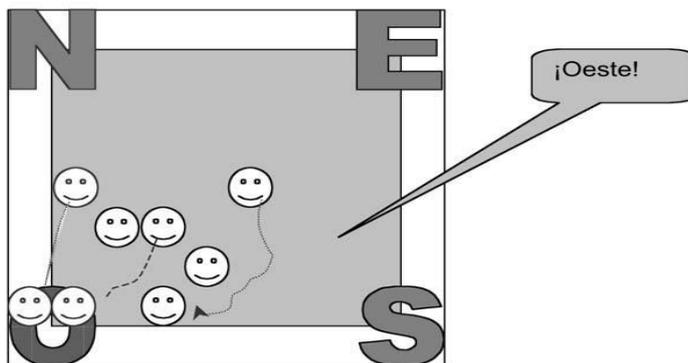
- Modificar la posición.

Juego N° 10

Nombre “LOS PUNTOS CARDINALES”

Aspectos informacionales: coordinación-lateralidad-velocidad

Objetivos: desarrollo multilateralidad.



Desarrollo: Se delimitan 4 espacios: Norte, Sur, Este y Oeste. En cada espacio se especifica una acción de Nague-Komi que hay que realizar. Se forman dos equipos de 4 personas cada uno. Todos se desplazan por el tatami libremente. Cuando el profesor diga uno de los puntos cardinales, el primer equipo que llegue marca la técnica que se concretó previamente para ese punto cardinal. Una vez que todos realizan su técnica a un adversario, continúan corriendo libremente por el tatami.

Reglas: a) se considera que el grupo ha llegado al punto cardinal señalado si todos se sientan en el espacio establecido; b) el primer grupo que se sienta en el lugar establecido es el que realiza Nague-Komi sobre su rival.

Variantes

- Introducir todo tipo de desplazamientos.

UNIDAD IV

ENTRENAMIENTO INFANTIL DE LA LUCHA Y EL JUDO

OBJETIVO. Conocer la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear en la lucha y el judo infantil.

INTRODUCCIÓN. A la hora de trabajar gestos técnicos, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear.

Los contenidos que a continuación proponemos se abordarán desde una amplia perspectiva, en cuanto al concepto de actividad, con la intención de aportar posibles transferencias a otras actividades de lucha, y con unos objetivos concretos en cuanto a los contenidos fundamentales a aprender. Partiendo de una fundamentación sobre las características motrices, psicológicas, anatómicas, fisiológicas y relacionales, las estrategias pedagógicas, los tipos de actividad de cara a futuros aprendizajes del judo y el diseño del tipo de sesiones y formas de evaluación. Proponemos un proceso de iniciación que partiendo de edades tempranas podemos finalizar en la enseñanza secundaria. El desarrollo esquemático de la propuesta sería el siguiente:

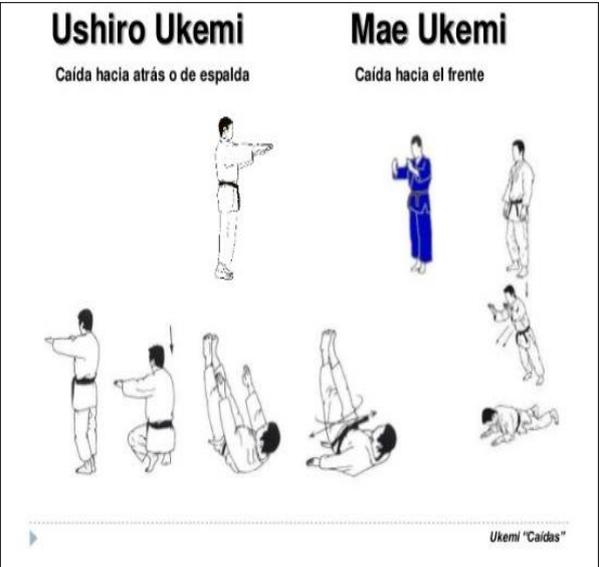
Técnicas del judo y lucha. Secuencia específica de movimientos o movimientos parciales llevados a la práctica para resolver las tareas motrices en las situaciones deportivas. Trabajar la técnica deportiva implica practicar la forma racional y económica de resolver un problema gestual concreto

Tema 1

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PIE Y PISO, ORIENTADOS A LA LUCHA Y EL JUDO

OBJETIVO. Potenciar el desarrollo psicomotor del alumno así como el conocimiento corporal y la adquisición de habilidades motoras generales y los fundamentos técnicos básicos y específicos comunes al judo y la lucha, con valores tan importantes como el compañerismo, el respeto, el autocontrol y afán de superación.

DESARROLLO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE SUELO Y DE PIE	ANÁLISIS TÉCNICO.	RECOMENDACIONES
Las caídas.	<p>Carratalá, Enrique y Carratalá Vicente (s/f) señalan que: “Las caídas, dada su importancia en la evolución del aprendizaje y en la seguridad de la pareja, deben ser tratadas en la primera fase de aprendizaje”.(p.4)</p> <p>Existen tres tipos de caídas: hacia al frente, hacia un lado y hacia atrás.</p>	<div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">Fuente: http://es.slideshare.net/edwincq9/judo-manual-ilustrado</p> </div> <p>Se entrena de modo selectivo algunos puntos esenciales: Se puede concientizar y entrenar de modo selectivo, algunos puntos específicos en el aprendizaje, como por ejemplo “el momento sorpresa como medio táctico”, los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje, a pesar de ser muy importantes para el judo y la lucha olímpica.</p>

<p>- Inmovilización.</p>	<p>Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición: Cuando el niño se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará durante la competición pensamientos analíticos.</p>	 <p>Fuente: Autor: Daniel Mejía</p> <p>Ambos judokas se agarran, Tori de pie al lado de Uke que está de rodillas: girar para proyectar y pasar a inmovilización. Incidir en el control de los brazos de Uke tras la proyección. Incidir en el control de la línea de hombros</p>
<p>- Volteo.</p>	<p>El niño actúa de forma creativa: a pesar de que este tienda hacia la adquisición determinados comportamientos, cada niño se acostumbra a ocuparse del desarrollo, actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción de fundamento técnico en el transcurso del mismo.</p>	 <p>Fuente: Autor: Daniel Mejía</p> <p>Correcciones más efectivas: Las correcciones que sean necesarias se pueden explicar y aclarar en las situaciones reales.</p> <p>Trabajo específico: Progresión en técnicas de caídas con las caídas laterales (yoko-ukemi). Las técnicas de suelo se complementan con la concatenación de volteos e inmovilizaciones en suelo. Se perfeccionan las técnicas de lucha en pie, ampliando movimientos relacionados con las 4 modalidades básicas. Del mismo modo, se progresa en las técnicas de lucha tanto en competiciones internas, como con alumnos de otros centros.</p>

El alumno-deportista, tendrá que responder con sus conocimientos y con la ayuda del grupo y del profesor, quien planteara situaciones de trabajo adaptadas a las posibilidades del sujeto de aprendizaje, para que pueda ser capaz de realizar ciertos elementos técnicos a través de unos planteamientos de trabajo, que le induzcan a la búsqueda de cómo poder hacerlo de forma global.

En esta etapa la preparación del novel deportista debe ser orientada y sin preocupaciones por la ejecución de una técnica estereotipada de manera que, este proceso le ayude a desarrollar un saber efectivo más que un proyecto de adquisición

Tema 2

RELACIÓN DEL EJERCICIO A NIVEL GENERAL DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DE LA LUCHA Y EL JUDO



OBJETIVO. Preparación física general del niño y trabajos específicos enfocados a potenciar la velocidad, elasticidad y fuerza, como base para la preparación técnica del judo y la lucha olímpica.

DESARROLLO. Los contenidos que a continuación proponemos se abordarán desde una amplia perspectiva, en cuanto al concepto de actividad, con la intención de aportar posibles transferencias a las actividades específicas de los deportes de lucha, y con objetivos concretos en cuanto a los contenidos fundamentales a aprender. Partiendo de una fundamentación sobre las características motrices, psicológicas, anatómicas, fisiológicas y relacionales, las estrategias pedagógicas, los tipos de actividad de cara a futuros aprendizajes del judo y el diseño del tipo de sesiones y formas de evaluación.

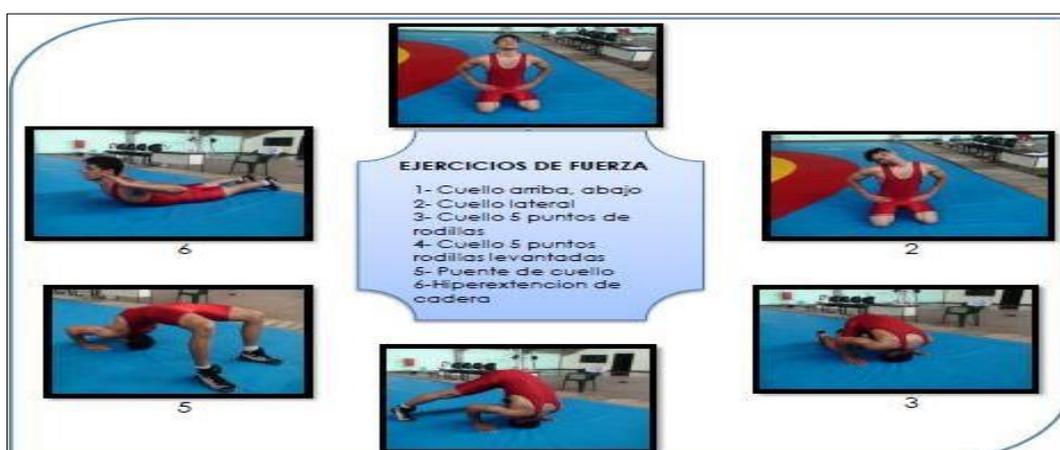
Álvarez del Villar, 1983 mencionado por (Milan R, 2012) Manifiesta.

El acondicionamiento es una forma particular de preparación física y usa también los medios de ésta, como son: la gimnasia, el atletismo, los deportes y los

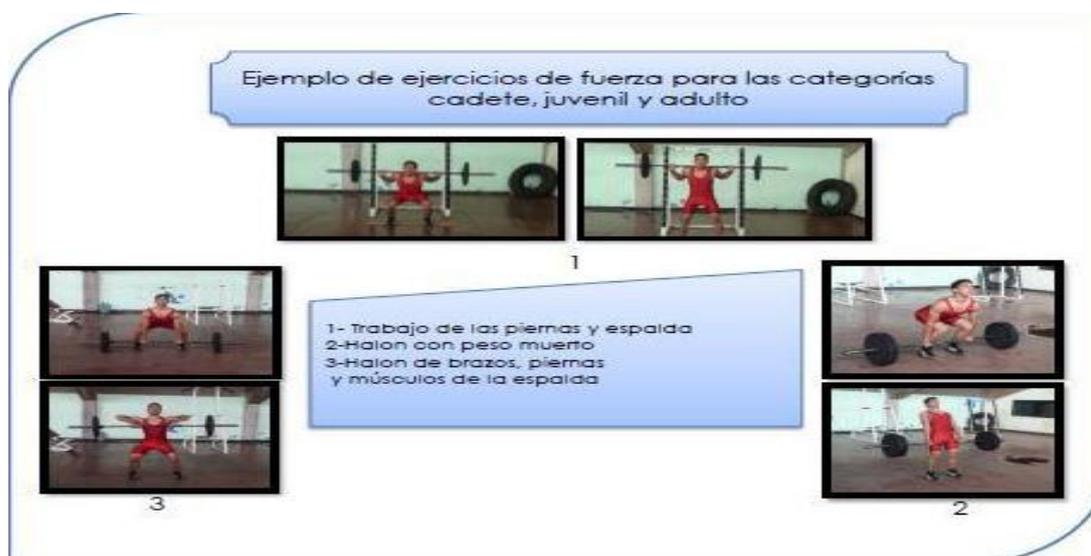
juegos. Su objetivo es preparar al organismo física y mentalmente para la realización de acciones motrices más intensas y complejas, de forma eficiente, y evitar así posibles lesiones ...) (pág. 5).

Partiendo de las habilidades básicas elaboramos unos contenidos que trabajen los aspectos básicos del deporte del judo es decir el equilibrio, los desplazamientos, y los agarres. Proponemos que la evolución del trabajo se aborde primero de forma individual, posteriormente en grupo y por último y tal y como se desarrolla el deporte del judo, por parejas.

Ejercicios de fuerza



Ejemplo de la enseñanza metodológica de ejercicios de fuerza en el circuito. Trabajo con pesas. Ejemplo de la enseñanza metodológica de circuito, para la flexibilidad y agilidad. Trabajo físico-técnico.



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES.- Se utilizará en cada micro en etapa general de tres a cuatro sesiones depende de la carga que le corresponda por ejemplo dos series del circuito 1 2 y 3; por que suman para relacionar 6 minutos del tiempo total de combate que es al tiempo del trabajo del circuito y la micro pausa y macro pausa esta en relación al tiempo de recuperación entre cada periodo de combate y ronda eliminatoria de competencia.

Se utilizará en cada micro en etapa general de tres a cuatro sesiones depende de la carga que le corresponda por ejemplo dos series del circuito 1 2 y 3; por que suman para relacionar 6 minutos del tiempo total de combate que es al tiempo del trabajo del circuito y la micro pausa y macro pausa esta en relación al tiempo de recuperación entre cada periodo de combate y ronda eliminatoria de competencia.

6.7. Impactos

Los impactos más relevantes que genera ésta propuesta se encuentran enfocados principalmente en el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo deportivo de los niños, padres de familia y entrenadores de los deportes de judo y lucha, los mismos que se los puede detallar en:

Impacto Formativo

La participación directa de todos los beneficiarios, en todos los acontecimientos de la propuesta, permitirá la adquisición de nuevos conocimientos y comportamientos en las actividades físicas, beneficiando a los deportistas, quienes tendrán la posibilidad de tener una formación integral en todos los ámbitos del desarrollo deportivo.

Impacto Deportivo

Al lograr un desarrollo armónico y equilibrado del organismo, se garantiza que el proceso deportivo a largo plazo dará mayores y mejores resultados, ya que los participantes de la propuesta tendrán altas probabilidades de especializarse en un deporte específico, alargando su vida deportiva, con un nivel deportivo, psicológico y técnico superior a otros.

Impacto Ecológico

Dentro de la formación que se propone en la etapa de iniciación deportiva, se encuentra la concientización a los beneficiarios de la importancia de preservar y mejorar el medio ambiente, de tal manera que éste será más saludable, puesto que los individuos, con la práctica física al ser parte del contexto ambiental, serán más activos y sanos.

Impacto en la salud.

El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas prolonga la longevidad, eleva el nivel cognitivo de los niños,

eleva el autoestima y reduce los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, sobre peso y estrés, aportando al bienestar físico psíquico y social de quienes la practican.

Impacto Familiar

La práctica de un deporte incentiva a la unión familiar e institucional, sobre todo en la etapa de I.D. En la cual los niños tienen el apoyo incondicional de los padres, minimizando actitudes de agresividad y violencia, lo cual conlleva a crear ambientes de cordialidad en la comunidad y familias de quienes realizan actividad física.

Impacto Social

Permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir en el área social y además contribuye a disminuir el consumo de alcohol y otras drogas, formando ciudadanos productivos y útiles a la sociedad, sumándose de manera positiva al sistema productivo del país.

Impacto Personal

La práctica deportiva y el desarrollo multilateral generan en los niños un elevado nivel de ejecución de los fundamentos técnicos de un deporte, además de ayudarlos en un desarrollo físico óptimo y armónico de su organismo, una mejora de la autoestima y motiva a la ruptura de los paradigmas negativos del nivel social, étnico, edad y género.

Impacto Económico

El desarrollo adecuado y armónico del ser humano, vinculado con la actividad física garantiza a futuro deportistas sanos, activos y dinámicos, retardando el apareamiento de lesiones y alargando su vida deportiva,

generan trabajo fructífero e inciden positivamente en la producción regional y nacional en todas sus dimensiones como ser humano.

6.8. Difusión

La difusión será a través de la socialización de la propuesta en la Federación deportiva de Imbabura en los deportes de judo y lucha olímpica, para lo cual se acudirá a todos los cantones, con el fin de dar a conocer los beneficios que tiene para los niños que se encuentran practicando judo y lucha olímpica.

Particularmente se orientará una charla sobre la problemática que ha sido objeto de investigación y estudio, a los entrenadores, monitores deportivos y padres de familia de los niños practicantes judo y lucha olímpica.

Es preciso que todos conozcamos cuales son las dimensiones y parámetros que conforman la práctica de los fundamentos técnicos básicos, la importancia que tiene la multilateralidad, la necesidad de implementar los juegos lúdicos para el desarrollo de las capacidades motrices en los niños de la Federación deportiva de Imbabura en los deportes de judo y lucha olímpica, solo así lograremos erradicar la especialización precoz y el querer lograr resultados en tan poco tiempo.

6.9 Bibliografía

Álvarez Hernández (2004) La evaluación en educación física GRAO DE IRIF S.L Barcelona España

Benedek Endrá (2001) Fútbol Infantil Paidotribo Barcelona España

Bompa Tudor (2007) Periodización Teoría y metodología del entrenamiento deportivo Hispano Europea Barcelona España

Bompa Tudor (2005) entrenamiento para jóvenes deportistas Hispano Europea Barcelona España

Colado Carlos (2002) Fundamentos de los deportes y de la condición física en el centro escolar Club Universitario San Vicente de Alicante

Cuspinera José (2012) Principios y fundamentos pedagógicos de los técnicos UDE KWANSTUSW WAS Visión Libros Madrid España

Delgado M. (2004) Entrenamiento Físico deportivo y la alimentación en la infancia Editorial Paidotribo Madrid España

Granados Santiago (2001) Formación deportiva nuevos retos de educación Secretaria de Publicaciones Sevilla España

González Miriam (2003) Judo una visión diversa Visión Libros Madrid España

Matveev (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo Paidotribo Barcelona España

Méndez A (2003) Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular en educación física Paidotribo Barcelona España

MEC (2006) Juego y deporte en el ámbito escolar Secretaria General de Educación Barcelona España.

Ministerio de Educación 2015

Ostrowski Christian (2004) Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil Paidotribo Barcelona España

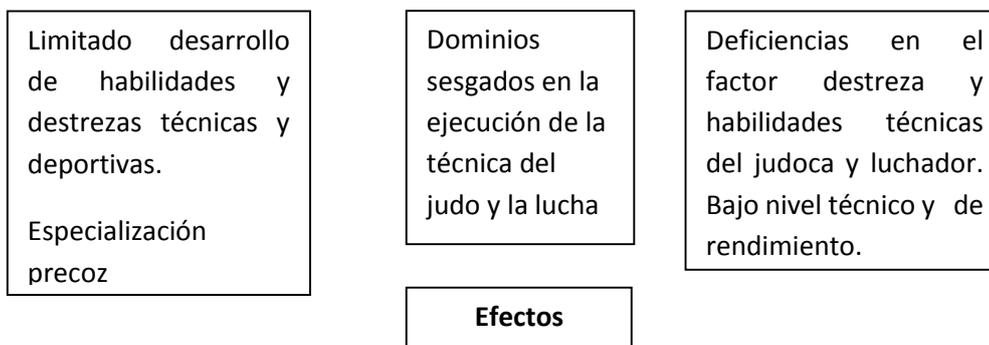
Villamon Miguel (2011) Introducción al Judo Hispanoeuropea Barcelona España.

Weineck Jurden (2005) Entrenamiento Total Paidotribo España

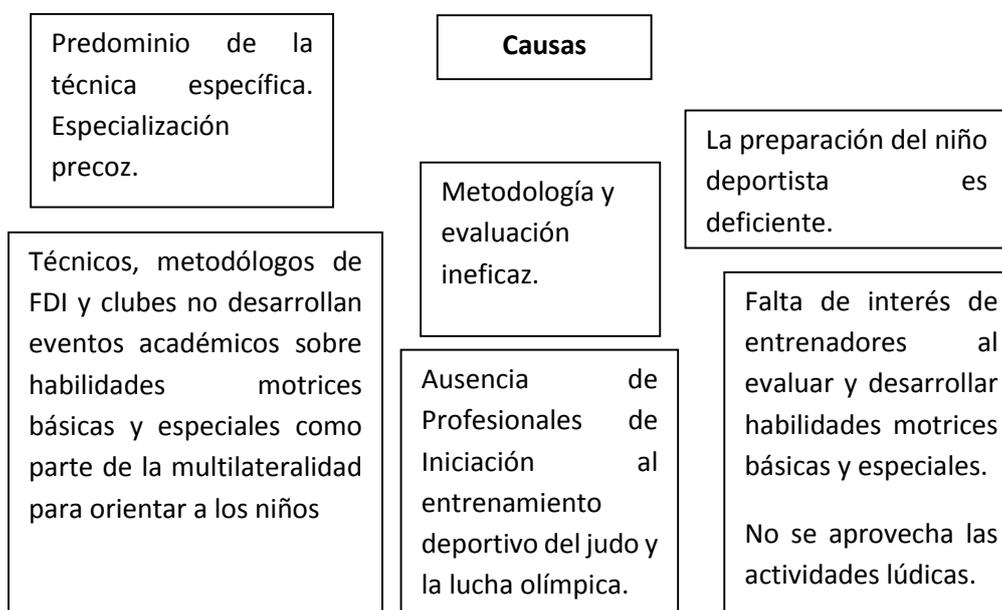
ANEXOS

1. Árbol de Problemas.
2. Matriz de Coherencia
3. Matriz Categorical
4. Test.
5. Fichas de Observación.
6. Encuesta.
7. Fotografías (evidencias)
8. Autorización de uso y publicación a favor de la UTN.
9. Documentos de aceptación para la investigación.
10. Documento de Socialización de la Propuesta

Anexo 1. Árbol de Problemas.



¿Cómo influye el desarrollo de la multilateralidad que promueven los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imbabura. Año 2015?



Anexo 2. Matriz Categorical

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>El concepto de la multilateralidad en el entrenamiento hace referencia a la necesidad de construir todo programa de entrenamiento sobre una base de preparación general en la que se tratan de desarrollar las distintas capacidades físicas.</p> <p>Corresponden al conjunto de elementos, procedimientos y aplicación práctica sobre acciones de ataque y contraataque como métodos individuales de lucha contra adversarios; las posiciones, desplazamientos, y volteos entre otras técnicas.</p>	<p>La Multilateralidad</p> <p>Fundamentos Técnicos Básicos del Judo y Lucha</p>	<p>Juegos</p> <p>Ejercicios</p> <p>Elementos técnicos de pie</p> <p>Elementos Técnicos en el piso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De fuerza-velocidad • Equilibrio-Coordinación • Gimnásticos. • Otros deportes <ul style="list-style-type: none"> - Posiciones - Caídas. - Agarres. <ul style="list-style-type: none"> - Posturas - Desequilibrios. - Inmovilizaciones

Anexo 3. Matriz de Coherencia

TEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>El desarrollo de la multilateralidad que promueven los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imbabura. Año 2015</p>	<p>Establecer cómo influye el desarrollo de la multilateralidad que promueven los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imbabura. Año 2015</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo determinar los tipos de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores como base para la multilateralidad? • ¿Cómo valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños de 10 a 12 años de judo y lucha olímpica en la FDI? • ¿Cómo elaborar un programa de capacitación para entrenadores de judo y lucha olímpica de la FDI a través de una guía metodológica de fundamentos teórico-prácticos de la multilateralidad y la técnica deportiva básica? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar los tipos de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores como base para la multilateralidad. • Valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños de 10 a 12 años de judo y lucha olímpica en la FDI. • Elaborar un programa de capacitación para entrenadores de judo y lucha olímpica de la FDI a través de una guía metodológica de fundamentos teórico-prácticos de la multilateralidad y la técnica deportiva básica.

Anexo 4. Encuesta

Universidad Técnica Del Norte
Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología
Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

Estimado (a) entrenador (a): La encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos que poseen los entrenadores de las escuelas de lucha olímpica y judo, sobre el desarrollo de la multilateralidad y la práctica de los fundamentos técnicos. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

Para responder, seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encarecemos responda con absoluta sinceridad y precisión las preguntas.

1. ¿Señale que tiempo de experiencia tiene trabajando en el entrenamiento con niños de 10 a 12 años?

Tiempo	1 a 2 años	2 a 4 años	4 a 6 años	7 años o más
Respuesta				

2. ¿Señale según su criterio cuáles son las características del desarrollo de la Multilateralidad?

Características	Respuesta
Desarrollo integral del niño	
Especialización del niño a un deporte	
Mejora y perfeccionamiento de la técnica	
Desarrollo multilateral	

3. ¿Qué importancia da usted, al desarrollo de los juegos y ejercicios gimnásticos y otros deportes como base para la práctica de la lucha y el judo?

Alternativa	
Mucha Importancia	
Poca Importancia	
Ninguna Importancia	
Total encuestados	

4. ¿Qué importancia da usted, al desarrollo de la multilateralidad especial como plataforma para la práctica de la técnica en los deportes de lucha y judo?

Alternativa	Respuesta
Mucha Importancia	
Poca Importancia	
Ninguna Importancia	
Total encuestados	

5. Con qué frecuencia valora usted, los fundamentos técnicos realizados en el piso y de pie?

Alternativa	Respuestas
Frecuentemente	
Regularmente	
A veces	
Casi nunca	

6. ¿Considera usted que existe una relación en la fundamentación y métodos para la enseñanza de fundamentos técnicos del judo y la lucha en los niños?

Alternativa	Respuestas.
Si	
No	
Tal vez	

7. Considera usted necesaria la elaboración de una guía para el desarrollo de la multilateralidad en la práctica de los fundamentos técnicos del judo y la lucha olímpica orientado a niños de 10 a 12 años.

Alternativa	Respuestas.
Muy Necesario	
Necesario	
Poco Necesario	
Nada Necesario	

Gracias por su ayuda

Anexo 5. Fichas de observación

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PIE	VALORACIÓN								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		F	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
-Posiciones										
- Caídas.										
- Agarres.										

Adaptado de Méndez, J (2010).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PISO	VALORACIÓN								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		F	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
- Posturas										
- Desequilibrios.										
- Inmovilizaciones										

Adaptado de Méndez, J (2010).

Anexo. 6. Fotografías y Evidencias.



Fuente: Daniel Mejía

Fuente: Presentación trabajo



Fuente: Observación de las técnicas



Fuente: Daniel Mejía

Anexo 7 Certificados



FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA
Fundada 16 de Noviembre de 1928



Oficio N. 964-DTM-FDI
Ibarra, 24 de septiembre 2015

Magister
Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PROGRAMA SEMIPRESENCIALES UTN
Ciudad

Es respuesta a su oficio S/N, recibido con fecha 22 de septiembre del presente año, en el que solicita el hospedaje, se facilite el acceso a las instalaciones de Federación Deportiva de Imbabura, al señor, el Departamento Técnico **AUTORIZA**, al señor **DANIEL JAMIL MEJÍA DÍAZ**, para que pueda realizar la encuesta el 23 de septiembre y la ficha de observación del 23 de septiembre al 02 de octubre del presente año, en las disciplinas de Lucha y Judo, como parte del trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciado.

Agradezco de antemano por su amable atención.

Atentamente,
DEPORTE Y DISCIPLINA



Federación Deportiva de

[Handwritten signature]
Lic. Juan Carlos Granja Aguinaga
DIRECTOR (E) DEPARTAMENTO
TÉCNICO FDI

Isabel M.

DEPORTE PARA EL BUEN VIVIR

Dir: Coliseo de Deportes " LUIS LEORO FRANCO " / IBARRA - ECUADOR
Teléfonos: (06) 2956 301 - (06) 956 414 / fax: 062 644840 / www.fdi.com.ec
email: fedeimbabura@fdi.com.ec





FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA
Fundada 16 de Noviembre de 1928



Ibarra 20 de Noviembre del 2015

De: Lic. Alberto Reyes
ENTRENADOR DEL DEPORTE DE JUDO
Para: Sr. Daniel Mejía

Por medio del presente me permito saludarle y a la vez agradecerle a nombre de todo el cuerpo técnico de nuestras disciplinas por la socialización de su Proyecto profesional de Grado el mismo que tuvo la temática "LA MULTILATERALIDAD Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LOS DEPORTES DE JUDO Y LUCHA OLÍMPICA EN LAS EDADES 10 A 12 AÑOS. GUÍA METODOLOGICA" la misma que nos servirá ciclo a ciclo para lograr los objetivos planteados por nuestra institución.

Seguro de seguir contando con el intercambio de conocimientos entre Entrenadores Titulares me suscribo de usted;

Lic. ALBERTO REYES
ENTRENADOR DEL DEPORTE DE JUDO

DEPORTE PARA UN BUEN VIVIR

Dir: Coliseo De Deportes "LUIS LEORO FRANCO" / IBARRA - ECUADOR
Teléfonos: (06) 2956 301 - (06) 2956 414 / fax: 062 644840 / www.fdi.com.ec
email: fedeimbabura@fdi.com.ec



CERTIFICO

Que el Sr. Daniel Jamil Mejía Díaz portado de la C.I. 100317046-9, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, hizo pasar el documento del Trabajo de Grado por el sistema URKUND obteniendo el 7% de plagio, adjunto el certificado que se obtuvo del sistema.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente como a bien tenga lugar.

Ibarra, 02 de marzo de 2016

Atentamente,



MSc. Stalyn Salas
DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

URKUND

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

Urkund Analysis Result

Analysed Document: CAPITULO I MEJIA.docx (D18263135)
Submitted: 2016-03-01 22:34:00
Submitted By: danielmejia_87@hotmail.com
Significance: 7 %

Sources included in the report:

trabajo de grado bien ogo octavo - copia.docx (D17454074)
TESIS ROJAS.docx (D11305503)
rabajo de GRADO OGONAGA.docx (D18263189)
http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/2993/1/tebs_2012_492.pdf
<http://educaciondecalidad.ec/constitucion-educacion.html>
<http://www.hsph.harvard.edu/population/domesticviolence/ecuador.constitution.08.doc>
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Juegos-Modificados/2610725.html>
<http://julianv-entrenamiento-total.blogspot.com/2013/08/entrenamiento-de-la-velocidad.html>
<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/tag/areas/>

Instances where selected sources appear:

25

Source	Instances
trabajo de grado bien ogo octavo - copia.docx (D17454074)	1
TESIS ROJAS.docx (D11305503)	1
rabajo de GRADO OGONAGA.docx (D18263189)	1
http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/2993/1/tebs_2012_492.pdf	1
http://educaciondecalidad.ec/constitucion-educacion.html	1
http://www.hsph.harvard.edu/population/domesticviolence/ecuador.constitution.08.doc	1
http://www.buenastareas.com/ensayos/Juegos-Modificados/2610725.html	1
http://julianv-entrenamiento-total.blogspot.com/2013/08/entrenamiento-de-la-velocidad.html	1
https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/tag/areas/	1



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003170469	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Daniel Jamil Mejía Díaz	
DIRECCIÓN:	Ibarra, La Victoria Márquez de San José 219	
EMAIL:	danielmejia_87@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	TELÉFONO MÓVIL	0939926621

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EL DESARROLLO DE LA MULTILATERALIDAD QUE PROMUEVEN LOS ENTRENADORES PARA LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LOS DEPORTES DE JUDO Y LUCHA OLÍMPICA EN NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA EN EL AÑO 2015
AUTOR (ES):	Daniel Jamil Mejía Díaz
FECHA: AAAAMMDD	2016/03/10
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Stalin Salas

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Daniel Jamil Mejía Díaz, con cédula de identidad Nro. 1003170469, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 10 días del mes de marzo de 2016

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Daniel Jamil Mejía Díaz
C.C. 1003170469



FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA
Fundada 16 de Noviembre de 1922

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Fecha: 10 de Marzo de 2016

Yo, Daniel Jamil Mejía Díaz, con cédula de identidad Nro. 1003170469 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **EL DESARROLLO DE LA MULTILATERALIDAD QUE PROMUEVEN LOS ENTRENADORES PARA LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LOS DEPORTES DE JUDO Y LUCHA OLÍMPICA EN NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA EN EL AÑO 2015** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 10 días del mes de marzo de 2016

(Firma) 
Nombre: Daniel Jamil Mejía Díaz
Cédula: 1003170469