

LA COORDINACIÓN EN EL JUDO PARA DISCAPACITADOS VISUALES. EXIGENCIAS TÉCNICAS

THE COORDINATION IN THE JUDE FOR VISUAL DISABILITIES. TECHNICAL REQUIREMENTS

Autores:

Lic. Néstor Lorenzo Robert Núñez

DrC Esteban Juan Pérez Hernández

DrC Reynaldo Juan Estrada Cingualbres

Escuela Juan José Fornet Piña. Holguín

Centro de estudios AFIT/COMB. Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

País: Cuba

RESUMEN

La siguiente investigación fue desarrollada desde la perspectiva cualitativa, con enfoque descriptivo en el período comprendido entre septiembre de 2018 y enero de 2019 en la provincia Holguín. Se planteó como objetivo elaborar un sistema de ejercicios para la coordinación en el Judo, en escolares discapacitados visuales que van a iniciar sus prácticas en este deporte. Se desarrolla en 4 etapas fundamentales: Diagnóstico, Diseño, Implementación o Ejecución y Evaluación, todas ellas fueron elaboradas mediante la aplicación de métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Como resultado se obtiene un aporte básico a los deportes de combate y una guía de

superación sustentada en una sistematización teórico-metodológica para los profesionales de Cultura Física que se desempeñan como entrenadores de Judo.

Palabras clave: Coordinación, Judo, Discapacidad. Débil Visual.

ABSTRACT

The following investigation was developed from the perspective qualitative, with descriptive focussing in the include period between September 2018 and January 2019 in the Holguín province. It have of objective elaborate system of exercises for the coordination in the judo in disabled scholars visual lines that to initiation whose practical in this sport. It develops in 4 fundamentals stages: diagnosis, design, implementation or execution and the

evaluation elaborate through the application of method theoretical, empiric and statistical. As outcome obtain an contribute basic to the sports of combat and a guide of superation sustained in a theoretical-methodological systematization for the professionals of Culture Physical to function as judo of coach.

Keys Words: Coordination, Judo, Disability, Visual Weak

INTRODUCCIÓN:

Según estimaciones de la organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 285 millones de personas padecen algún tipo de discapacidad visual de las cuales 39 millones son discapacitados visuales lo que supone un 0,7% de la población mundial. Los países en vías de desarrollo representan el 90% de la población afectada por la ceguera en el mundo. Aunque en los últimos años se ha conseguido reducir significativamente el número de casos, se estima que todavía el 80% de los casos de ceguera es evitable o susceptible de tratamiento. (1)

Los últimos datos sobre la prevalencia de ceguera en el mundo según la Organización Mundial de la Salud muestran una variación significativa del número de personas afectadas entre países. Por regiones, la zona con mayor

prevalencia de ceguera es el Sureste Asiático con más de 11 millones de personas afectadas, seguida del Oeste Pacífico y África, con más de 9 y 6 millones de personas, respectivamente. Datos estos descritos en un Post de revisión (2015)

La prevalencia discapacidad visual debido a diversas enfermedades oftálmicas en los países latinoamericanos oscila entre 0,7% y 15,9% respectivamente según la OMS en el período comprendido entre 2015 – 2020.

(2)

La provincia Holguín, según las estadísticas de la ANCI del año 2018, cuenta con una población de 941 discapacitados visuales. De ellos 181 son del sexo masculino y 81 son mujeres, todos ciegos totales Cuenta con una población infantil de 3 niños y 2 niñas. La categoría baja visión cuenta con 740 personas de sexo masculino y 311 son mujeres con 3 niños incluidos.

La discapacidad visual no es un accidente, será para la persona que la padece una dura realidad de la que podrá salir a través de un conjunto de medidas y acciones educativas que permita la inclusión. La familia juega un rol trascendente durante todo el proceso de rehabilitación general , proceso que debe contar con los profesionales , técnicos y

docentes debidamente capacitados y con idoneidad para la obtención de resultados satisfactorios.

El entrenador deportivo es licenciado de la carrera de cultura física, es miembro del equipo multidisciplinario, que facilita la inclusión del alumno con necesidades educativas especiales a la enseñanza general luego de vencer los objetivos de la rehabilitación visual. Para la realización de tan sensible labor el especialista está obligado a realizar ciertas modificaciones organizativas y didácticas.(Martínez, 2016) Con algunas sencillas adaptaciones el atleta con discapacidad visual puede practicar diversos deportes, entre ellos el Judo. En su práctica el entrenador fomentará formas y estilos de enseñanza para evitar la realización de movimientos bruscos, esfuerzos físicos excesivos que pueden poner en riesgo la baja visión del practicante que resultaría en la ceguera total del atleta.

Para el proceso de aprendizaje en el entrenamiento de la técnica del Judo ,se cuenta en el proceso de organización y distribución de los contenidos con innumerables fases que parten desde la iniciación con la información y la captación hasta la fase de consolidación de perfeccionamiento y de disponibilidad

variada ,se precisa que dentro de las fases analizadas , la *coordinación* es la capacidad básica para la etapa del aprendizaje de este deporte

Según Matveev (1983) Coordinación hay que interpretarla como la aptitud de organizar (forma , subordinar, enlazar en un todo único) actos motrices integrales, facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones de traslación.

Sin embargo Ruiz (1985) plantea que las capacidades coordinativas comprenden la regulación del movimiento, la adaptación y cambios motrices, la orientación, la anticipación, diferenciación, acoplamiento, equilibrio, ritmo, aprendizaje motriz y agilidad.

La *orientación* ocurre al percibir lo que sucede a su alrededor y hacer una regulación óptima de sus acciones para cumplir el objetivo que se ha propuesto, el sujeto pone de manifiesto esta capacidad.

Anticipación

La anticipación se orienta en dos direcciones, expresada, tanto en los movimientos propios del deportista, como en los movimientos ajenos. Sin embargo la *diferenciación* si el deportista está orientado y es capaz de anticipar a través de la regulación de sus movimientos, puede alcanzar un desarrollo adecuado en

la acción motriz o combinación a ejecutar. Además de los conocimientos y la experiencia motriz, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra, y entre las acciones componentes de una habilidad. El acoplamiento como capacidad tiene como base, tanto las combinaciones motrices sucesivas como simultáneas.

Se definen como las condiciones de rendimiento de una persona para combinar en una estructura unificada de acciones, varias formas independientes. En toda acción humana está prevista su finalidad, de manera más o menos consciente para quien la ejecuta, lo que permite elaborar un esquema de realización. El *equilibrio*, independientemente de las características de los deportes, está determinado por la pose. Es la posibilidad de mantener la estabilidad en variadas posiciones del cuerpo. Una de las vías principales del perfeccionamiento, es realizar el entrenamiento deportivo dirigido selectivamente a las funciones del aparato vestibular.

Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios acrobáticos, variados y combinados, que garanticen esfuerzos que requieran de alta concentración y de grandes grupo musculares puestos en acción dentro de la modalidad deportiva

practicada A través del juego se logra el perfeccionamiento de los hábitos motores , el desarrollo de las capacidades motrices y coordinativas, fundamentalmente la agilidad .

Ritmo del ejercicio

El ritmo del ejercicio se refiere a la realización de la acción motriz o combinación con fluidez en los movimientos, de forma continua y sin que se produzcan aumentos o descensos en la velocidad de ejecución.

A partir del planteamiento anterior se puede afirmar que la coordinación se asocia con la capacidad de iniciar y mantener el movimiento para la realización de actividades básicas diarias

Las consideraciones expuestas confirman que prevalece la necesidad de continuar el desarrollo de investigaciones referentes y plantear nuevas estrategias en la estimulación de la coordinación en el Judo de los escolares discapacitados visuales. La coordinación es un factor fundamental que fortalece la actividad físico terapéutico del discapacitado visual. A partir de todo lo antes expuesto se constatan las siguientes insuficiencias

- El Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Judo en Cuba, no posee indicaciones

metodológicas de cómo realizar la preparación de los atletas discapacitados visuales

- Insuficientes investigaciones acerca de la preparación técnica del Judo para discapacitados visuales en la categoría escolar
- No se aprecia una adecuada información en cuanto a la coordinación en la preparación técnica del Judo para discapacitados visuales.
- Carencia de un manual práctico que propicie la enseñanza del Judo para discapacitados visuales.
- Limitada incorporación de entrenadores comprometidos a la práctica del Judo con atletas discapacitados visuales.

Tomando en consideración lo anterior se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la coordinación en la preparación técnica del Judo en discapacitados visuales? El análisis de las causas da lugar a la formulación del objetivo: Elaborar un sistema de ejercicios para el trabajo en el desarrollo de la coordinación en la preparación técnica del Judo en discapacitados visuales categoría escolar en el municipio Holguín. Esta investigación

aporta una guía metodológica para la enseñanza del Judo en discapacitados visuales fundamentalmente en la categoría escolar y constituye un manual de superación para los profesionales del deporte.

METODOLOGÍA:

Se planteó un estudio descriptivo , desde la investigación cualitativa de tipo o observacional con el propósito de elaborar un sistema de ejercicios para la coordinación en el Judo en escolares discapacitados visuales del municipio Holguín en el período comprendido entre septiembre 2018 y enero 2019. Para el desarrollo de la misma se utilizaron métodos investigativos de nivel teórico y empíricos Los métodos están registrados cuali-cuantitativamente tales como: analítico– sintético; inductivo-deductivo e histórico-lógico. Entre los métodos empíricos se encuentran: la observación; la entrevista, cuestionarios revisión documental criterios de especialista. Los datos fueron procesados mediante el paquete estadístico SPSS-20.

Población y muestra: El universo está constituido por 35 entrenadores, con una muestra aleatoria simple compuesta por 12 los integrantes tienen homogeneidad en los aspectos relacionados con la

experiencia en el deporte, La investigación se llevó a cabo siguiendo los estándares del Comité de Ética, donde todos los participantes dieron su consentimiento informado, según los principios de la Declaración de Helsinki (2008).

RESULTADOS

Como resultado del proceso investigativo se elaboró un sistema de ejercicios para el trabajo en el desarrollo de la coordinación en la preparación técnica del Judo en discapacitados visuales categoría escolar en el municipio Holguín, el cual se sustenta en el beneficio que aporta para la inclusión educativa de los atletas discapacitados visuales categoría escolar en el aprendizaje de la técnica del Judo.

Constituye una guía metodológica dirigida a los entrenadores que se desempeñan en los diversos combinados deportivos del municipio Holguín, fundamentado en los principios de la actividad física, en los principios del Sistema Nacional de Salud.

La coordinación es una capacidad básica que el cuerpo humano necesita para la ejecución de los movimientos corporales dirigido por el sistema nervioso central (Forteza, 2009).

En discapacitado visual el desarrollo de las capacidades coordinativa estimulan el conocimiento y el dominio del esquema

corporal, el desarrollo de la capacidad psicomotriz y, con ella, el acceso a la sensación y percepción global de la realidad, el pensamiento simbólico y abstracto, la cognición, la identificación del espacio del yo y de los otros, la función estética e higiénica, así como la posibilidad de comunicación y relación entre iguales.

El sistema de ejercicios para el trabajo en el desarrollo de la coordinación en la preparación técnica del Judo en discapacitados visuales categoría escolar está diseñado en 4 etapas: Diagnóstico, Diseño, Implementación o Ejecución y Evaluación

PRIMERA ETAPA: Identifica el estado actual de la problemática que se investiga donde se aplican diversos instrumentos de constatación empírica: observación, entrevista, encuesta y revisión de documentos para la obtención del diagnóstico inicial. En dicha etapa se sientan las bases para el proceso de selección de la muestra de la investigación.

SEGUNDA ETAPA Para la estructuración sistema de ejercicios para favorecer a la coordinación en atletas discapacitados visuales categoría escolar. se tuvieron en cuenta los fundamentos de la ciencia filosófica, psicológica, bioquímica y

pedagógica dirigida hacia la selección, modificación y diseño de la propuesta.

TERCERA ETAPA.: Los ejercicios que conforman el sistema de enseñanza de la técnica del Judo están relacionados entre sí y responden a los siguientes objetivos

1. Estimular el nivel de autonomía física y psicológica del discapacitado visual
2. Mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones
3. Potenciar la socialización

La estructura metodológica de este sistema de ejercicios incluye tema, objetivo específico, métodos, técnicas, materiales a emplear, duración, la intensidad y la dosificación está determinada por el periodo de realización en que se encuentre la actividad, la frecuencia: tres (3) veces por semana y siempre en días alternos, en el horario de la mañana. El contenido del sistema ejercicios está en función de estimular las siguientes capacidades físicas: resistencia, coordinación, equilibrio y flexibilidad (amplitud articular), con ayuda de las precisiones metodológicas se desarrollan las actividades físicas específicas como:

- Actividades de calentamiento: Estiramientos y movilidad articular

- Actividades fortalecedoras: Sin implementos y con implementos
- Actividades para el equilibrio estático y dinámico estimulando los sistemas somato-sensorial, visuales y vestibular.
- Actividades respiratorios y de relajación muscular
- Actividades de relajación muscular mediante juegos

LA CUARTA ETAPA: Se efectúa el proceso de evaluación y tiene como objetivo validar la pertinencia del sistema de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en la preparación técnica del Judo en discapacitados visuales categoría escolar en el municipio Holguín.

Análisis y discusión: Se valora la comparación de los resultados obtenidos El criterio de especialistas se realiza mediante el taller de socialización empleando la propuesta de Matos y Cruz Riso (2012). Las autoras lo consideran como alternativa efectiva para la valoración científica de investigaciones pedagógicas, sustentada en la naturaleza epistémica de dicha ciencia.

El taller de socialización con especialistas tiene un enfoque didáctico-interactivo que permite el intercambio enriquecedor, a través de la argumentación de valoraciones y criterios que favorecen la

construcción del conocimiento científico – metodológico.

De tal modo para la selección de los especialistas se determinaron los siguientes criterios:

- Experiencia en el trabajo en instituciones deportivas.
- categoría científica y docente.
- Dominio teórico de la temática.
- Participación en investigaciones relacionadas con la temática del deporte de combate

Para valorar la fueron seleccionados 10 especialistas según criterios de selección expuesto anteriormente; este grupo lo integra los metodólogos Provincial y municipal de deportes para personas con discapacidad, metodólogo Nacional con personas con discapacidad. Cuatricampeón paraolímpico en salto, Jefa del grupo Provincial y municipal de baja Visión, Jefa del grupo provincial de Baja Visión, Presidente del consejo Provincial de la ANCI, y 3 entrenadores de la EIDE Pedro Díaz Coello, Cinturón Negro Quinto Dan.

En el proceso de caracterización de los especialistas se destaca la experiencia promedio de 18 años de trabajo; paralelamente los funcionarios y directivos

seleccionados cuentan con más de 20 años de experiencia en Educación, Cultura Física, Asociaciones de discapacitados y la Asistencia Médica. Todos se encuentran vinculados a la docencia predominan las categorías docentes de asistente y auxiliar así como un grupo considerable son máster y licenciados en educación superior.

Con respecto a la investigación han participado con sus resultados científicos a eventos, talleres y congresos Por lo tanto cuenta con diversas publicaciones en revistas indexadas nacionales e internacionalmente.

Se propone un sistema de ejercicios para la coordinación en el Judo en escolares discapacitados visuales que van a iniciar sus prácticas en este deporte. Se propicia la aprobación de los criterios de análisis para la valoración y el debate científico. Presentan adecuada disposición para colaborar con la investigador ya participar

Se aplicó la guía de observación teniendo en cuenta las exigencias técnicas para la técnica del Judo ,según la clasificación de Rangola, Manso,Foliza,Matveev (1985) para la evaluación del sistema de ejercicios

Tabla 1 Guía de observación de la estructura metodológica del sistema de ejercicios propuesto.

Evaluación	Indicadores P1				
	1	2	3	4	5
Muy Adecuada			X		
Adecuada	X	X		X	
Poco Adecuada					X
No Adecuado					

para estimular las capacidades coordinativas, así como la poca motivación, participación e intercambio de criterios relacionados con la actividad y su importancia. Además se desarrollan muy pocas actividades para coordinación. Poca utilización de los juegos como medio de actividades para entrenar la coordinación.

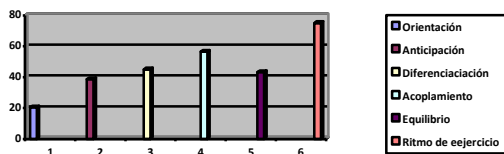
Fuente: La Observación. Leyenda: indicadores P1: Guía

1. Motivación
2. Participación
3. Actividades para desarrollar las capacidades coordinativas
4. Preparación metodológica para guiar la clase del Lic. en Cultura Física
5. Utilización de Juegos a modo de actividades para entrenar el equilibrio

En la observación a las clases de escolares discapacitados visuales se evidencia la carencia de actividades físicas terapéuticas

A partir de estas insuficiencias detectadas en el diagnóstico se elabora el sistema de ejercicios para la coordinación en el Judo en escolares discapacitados visuales categoría escolar tomando en cuenta los anteriores indicadores, donde los especialistas emiten sus criterios desde una perspectiva cualitativa.

Tabla 2. Valoración del resultado de las exigencias técnicas en el sistema de ejercicios propuesto emitido por los especialistas.



Fuente: Registro del autor

Participantes 10

Indicadores: leyenda

1. *Orientación*
2. *Anticipación*
3. *Diferenciación*
4. *Acoplamiento*
5. *Equilibrio*
6. *Ritmo de ejercicios*

La encuesta realizada a los especialistas según la muestra seleccionada arrojó criterios que demostraron que en el sistema de ejercicios la orientación como exigencia técnica 5 de los participantes promedió en 20,4%, se consideró la anticipación como elemento esencial, 4 especialistas de 6 la ubicaron en 36,6 %. Para la diferenciación en el sistema de ejercicios, los 7 especialistas la promediaron con sus valores en 45%. En el acoplamiento 5 de los especialistas la promediaron en un 56,5 %. Los especialistas observan que el equilibrio, como capacidad física necesaria en la práctica del Judo presente en el sistema de ejercicios, obtiene una evaluación de un

43,2%. Por otra parte catalogan el ritmo de los ejercicios, de manera general en un 76,1 %.

Luego de haberse suscitado el debate científico generado por los especialistas y la aprobación de las sugerencias 5 de los participantes que representa un 71,9%, declaran que con el sistema de ejercicios que se realizan mejoran la coordinación de los escolares con discapacidad visual para el inicio de la técnica del judo.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permiten arribar a las siguientes conclusiones:

- El análisis documental y bibliográfico evidencia que no se cuenta con un programa para la enseñanza del Judo en discapacitados visuales.
- El diagnóstico obtenido en la investigación permite conocer la existencia de insuficiencias en el orden metodológico.
- Por medio del criterio de especialistas se obtuvieron resultados satisfactorios que demuestran la pertinencia y factibilidad de un sistema de ejercicios en la coordinación en el Judo para discapacitados visuales en la categoría escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anuario estadístico de salud. (2017). Dirección Nacional de Registros médicos y estadísticas de salud. La Habana, Minsap. Cuba. Recuperado de www.sld.cu/sitios/dne/ohttp://bvscuba.sld.cu/anuario-estadistico-de-cuba/ ISSN: 1561-4433.
- González, M. V. (2015). Entrenamiento. Citas y referencias en la investigación Científica. Universidad de Holguín. Cuba. <http://www.Dpto/ciencias/de/la/informacion.uho.cu>. Revisado 7 de enero 2019.
- Forteza,A.(2009). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica, La Habana.
- Hernández, R, y Torres, G. Preparación física integrada en deportes de combate. Revista de Ciencias del Deporte, 7 (Suppl.), 31-38. (2011). ISSN 1885 – 7019
- Matveev L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga, Moscú.
- Matveev L. (1983). Fundamentos de la preparación de los jóvenes deportistas. Editorial Moscú.
- Ranzola A. (1989). La planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Claced, Caracas.
- Ranzola A. (1989). La preparación competitiva. Ediciones Inder, La Habana.
- Roffé, M. (2017).La Psicología en el deporte de iniciación. Revista Digital. Buenos Aires. Año 12. No 18. Octubre de 2017. <http://www.eldeporte.pprs>.
- Ruiz A. y Colectivo (1985). Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomos I y II, Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Recibido: 07022019

Aprobado: 25042019

Datos de los autores:

1.Néstor Lorenzo Robert Núñez

Licenciado en Periodismo y profesor de Judo y Educación Física
nrobertn@uho.edu.cu

2.Esteban Juan Pérez Hernández

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular Centro de estudios AFIT/COMB. Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín.
Cuba. Teléf: 24455367

Correo electrónico: ejperezh@uho.edu.cu

3. Reynaldo Juan Estrada Cingualbres

Doctor en Ciencias de la Cultura Física.

Profesor Titular Director del Centro de
estudios Actividad Física Terapéutica y

Deportes de Combate (AFIT/COMB).

Facultad de Cultura Física. Universidad de
Holguín. Cuba.

restradac@uho.edu.cu Telef.24480557