

O SOTO GARI: ERRORES TIPICOS QUE OCURREN DURANTE SU APRENDIZAJE. CAUSAS

Lic. Juan Carlos Suárez Sosa
Dr. Luis Cortegaza Fernández
carlos.suarez@umcc.cu

Facultad de Cultura Física
Universidad de Matanzas
(Cuba)

El aprendizaje de las técnicas que componen el sistema de habilidades del judo requiere la asimilación de elementos complejos, donde deben manifestarse de forma coordinada la mayoría de los grupos musculares y palancas óseas del cuerpo humano. La detección y prevención temprana de las dificultades en la asimilación de los movimientos contribuye a la eficiencia del ulterior proceso de perfeccionamiento técnico; además de elevar la motivación y seguridad de los practicantes, aspectos indispensables para prevenir deserciones entre los que se inician en la práctica de este deporte.

Es importante valorar como en el aprendizaje y perfeccionamiento técnico - táctico, de cada movimiento técnico, el judoca atraviesa por diferentes fases y para cada una de estas fases son comunes determinados errores, que se denominan errores típicos (Absialimov, 1978). Estos errores se manifiestan en la mayoría de los practicantes; por lo que el entrenador debe conocer con detalles, cuales son estos errores, las causas que lo originan y como crear las condiciones para eliminarlos o para que estos no ocurran.

¿Como detectar un error típico?

Se debe, en primera instancia, determinar las causas que lo ocasionan. El Judo tiene la peculiaridad que, generalmente, las causas de los errores no se encuentran en el lugar donde se manifiestan estos.



Causa principal: constituye el origen de los errores, debe eliminarse para corregir la desviación en la ejecución del modelo ideal de movimiento. Si no se elimina esta; jamás desaparecerá el error.

Causa derivada: consecuencia de la causa principal, puede aparecer una cadena de ellas; tratando de eliminarla, no se elimina el error.

Ejemplo de relación causa-efecto.

Error técnico	Posibles causas	
	Derivada	Principal
1. Apoyar la pierna de péndulo (ejecutora del barrido)	a. Colocación de la pierna de apoyo muy separada del uke b. Insuficiente desarrollo de los grupos musculares de la pierna de apoyo. c. Insuficiente desarrollo de las capacidades coordinativas, (fundamentalmente del equilibrio)	a. Incorrecta representación motora. b. Deficiente trabajo metodológico en el desarrollo de la capacidad motora fuerza. c. Deficiente trabajo metodológico en el desarrollo de la coordinación motriz.

Si al corregir el error el profesor insiste en exigir al educando que no apoye la pierna, este tratará de cumplir la orientación, pero no podrá hacerlo ya que la causa principal seguirá latente.





Las causas principales pueden tener su base en:

1. Deficiencias en la representación motora.
2. Insuficiente desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.
3. Dificultades en el aprendizaje técnico precedente.
4. Insuficiente nivel del desarrollo motor.
5. Pobre concentración de la atención.
6. Utilización inadecuada de medios y métodos.

Errores mas frecuentes que se manifiestan durante el aprendizaje del O Soto Gari

1. Desequilibrar incorrectamente.
2. Retrasar el hombro derecho durante la acción del tronco.
3. Apoyar la pierna de péndulo (la ejecutora del barrido)
4. Inclinar el cuerpo hacia el lado izquierdo (técnico ejecutada por la derecha)
5. Quedar muy recargado hacia atrás (tiende a caer sentado)

Ejemplos de causas de los errores típicos en el aprendizaje del O Soto Gari

Error técnico (EFECTO)	CAUSA DERIVADA 1	CAUSA DERIVADA 2	CAUSA PRINCIPAL
1. Insuficiencias en el desequilibrio.    	1.1. Posición de ataque muy alejada del Uke.	1.1.2. Insuficiente representación motora	Utilización incorrecta e indiferenciada de los métodos de enseñanza.
	1.2. Ejecutar el desplazamiento antes del Kuzuchi	1.2.1. Insuficiente representación motora.	Utilización incorrecta e indiferenciada de los métodos de enseñanza
		1.2.2. Insuficiente desarrollo de la capacidades coordinativas	Utilización deficiente de los métodos y medios para el desarrollo de la coordinación.
	1.3. Tronco muy erguido	1.3.1. Insuficiente desarrollo de la fuerza abdominal.	Incumplimiento con la ley del ejercicio. (Trabajo armónico de grupos musculares agonista y antagonistas)
	1.3.2. Deficiente trabajo de la fuerza de las extremidades superiores.	Utilización deficiente de los métodos y medios para el desarrollo de la fuerza	

En imposible por razones de espacio, que aparezcan en este trabajo todos los errores típicos que se manifiestan en el O Soto Gari, así como sus causas; pero el objetivo es motivar a los profesores y entrenadores hacia la comprensión de la importancia que tiene la detección de las causas para la eliminación de ellos.

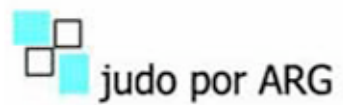
El análisis del error típico, valorado anteriormente dio como resultado ocho causas derivadas, que se corresponden con cuatro causas principales. Se puede observar que el 100% de estas, dependen de la acción pedagógica del profesor.

El profesor mediante la utilización del control como diagnóstico puede determinar, antes de comenzar la enseñanza de una técnica determinada, las dificultades referentes al insuficiente desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, eliminar estas mediante métodos y medios adecuados, además es imprescindible la utilización diferenciada de los métodos de enseñanza de las acciones motrices.

La utilización, mediante juegos, de un sistema de ejercicios generales y especiales antes de comenzar la enseñanza de los elementos técnicos ayuda a prevenir la aparición de dificultades en la ejecución de la habilidad motriz.

Los contenidos aquí tratados forman parte de un libro en preparación sobre la metodología de la enseñanza del Taschi - Waza.

En un próximo artículo trataremos sobre el sistema de ejercicios de preparación previa a la enseñanza del O soto Gari, comprobados y sistematizados en la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, la aplicación del mismo ha contribuido a la eficiencia en el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas del Judo y a la disminución de la deserción de los atletas principiantes, cosa muy común en este deporte.



www.judoporarg.com.ar
e-mail: informes@judoporarg.com.ar

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 58 - Marzo de 2003.

JUDO POR ARG