

THE PROCESS OF TRAINING HIGH-PERFORMANCE FEMALE JUDOKAS IN PARAGUAY

TERESA DE JESÚS MARTÍNEZ VERA¹
VÍCTOR HUGO NÚÑEZ¹

CoAutor DR. JOSÉ FRANCISCO FLORES-ALATORRE²

1-Universidad Autónoma de Asunción, Paraguay

2-Universidad UNIDA, Paraguay

jflores@unida.edu.py

Abstract

In Paraguay, the Judo sport is a developing sport, despite the fact that the Paraguayan Judo Federation (FPJ) was founded in 1976 (S. Kanonninkof, personal communication, 2020), unlike men there is a low percentage of practitioners and female athletes, who have reached high performance. The Paraguayan Judo Federation has facilities for the development of the sport, however, there is no long-term development plan to be able to attract sports talents from the beginning, in order to accompany the development towards high performance in female athletes.

This research has the objective of: Knowing the process so that a judoka athlete can reach high sports performance in Paraguay from the perspective and experience of the athletes and judo teachers. Introducing the principles of sport and its characteristics both in its development in motor physical education as well as an instrument for personal development and through it carry out a strategic plan that can be carried out in the long term in order to attract talent. sports and accompany the process to high sports performance.

During the research with a qualitative approach, it was possible to see that the practitioners of sports between the ages of 12 and 18 mostly have the intention of being high-performance athletes, this is very beneficial for sports in Paraguay, it means that the athletes are willing to follow a process which can determine the sports talent and then be able to promote it. The main recommendation so that female judo in Paraguay can grow and thus obtain high performance athletes, is to carry out a planning where athletes can be recruited taking into account the age of sports initiation in combat sports (9 years) and accompany the development process as high performance athletes. This strategy requires the support of a multidisciplinary team and that the competent authorities such as FEPAJ (Paraguayan Judo Federation), COP (Paraguayan Olympic Committee), SND (National Sports Secretary) can monitor the process with professionals in charge and in the specific areas required for the formation of talent (nutritional, physiological, psychological, physical, technical/tactical). The greatest achievement with this would be, not only to obtain high-performance athletes to

represent us, but also to achieve sports mastery and contribute to the growth of women's judo in the country after retiring as competitors.

Keywords: judo - athlete - female - physical training - high performance.

EL PROCESO DE FORMACIÓN DE JUDOCAS FEMENINAS DE ALTO RENDIMIENTO EN PARAGUAY

Resumen

El Judo en Paraguay es un deporte en desarrollo, aunque la Federación Paraguaya de Judo (FPJ) fue fundada en 1976. A diferencia de los hombres, hay pocas mujeres que practican y alcanzan el alto rendimiento en este deporte. Aunque la FPJ cuenta con instalaciones adecuadas, carece de un plan a largo plazo para identificar y desarrollar talento femenino desde la iniciación hasta el alto rendimiento. Esta investigación tuvo como objetivo conocer el proceso para que una atleta judoca pueda alcanzar el alto rendimiento en Paraguay, basado en la experiencia de atletas y profesores de judo. El estudio, de enfoque cualitativo, utilizó entrevistas semi-estructuradas con jóvenes practicantes de entre 12 y 18 años, quienes mostraron una fuerte intención de llegar al alto rendimiento, lo que es prometedor para el deporte en el país. Entre los principales hallazgos, se destacan los principios del judo y su impacto en la educación física y el desarrollo personal. También se propone un plan estratégico a largo plazo para captar talentos y acompañar su desarrollo. La principal recomendación es implementar un plan de reclutamiento desde los 9 años, edad ideal para iniciar en deportes de combate, y acompañar el proceso con un equipo multidisciplinario. Es crucial que la FPJ, el Comité Olímpico Paraguayo y la Secretaría Nacional de Deportes apoyen este proceso. Esta estrategia no solo formaría atletas de alto rendimiento, sino que también impulsaría el crecimiento del judo femenino en Paraguay, incluso después de la retirada de las competidoras.

Palabras Clave: judo – atleta – femenina- entrenamiento físico – alto rendimiento

LE PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT DES JUDOKAS FÉMININES DE HAUT NIVEAU AU PARAGUAY

Résumé

Au Paraguay, le sport du judo est un sport en développement, malgré le fait que la Fédération paraguayenne de judo (FPJ) ait été fondée en 1976 (S. Kanonninkof, communication personnelle, 2020), contrairement aux hommes il y a un faible pourcentage de pratiquants et d'athlètes féminines, qui ont atteint de hautes performances. La Fédération paraguayenne de judo dispose d'installations pour le développement du sport, cependant, il n'y a pas de plan de développement à long terme pour pouvoir attirer des talents sportifs dès le début, afin d'accompagner le développement vers la haute performance chez les athlètes féminines. Cette recherche a pour objectif de : Connaître le processus pour qu'un athlète judoka puisse atteindre des performances sportives élevées au Paraguay du point de vue et de l'expérience des athlètes et des professeurs de judo. Introduire les principes du sport et ses caractéristiques tant dans son développement en éducation physique motrice qu'en tant

qu'instrument de développement personnel et à travers lui réaliser un plan stratégique pouvant être réalisé sur le long terme afin d'attirer des talents sportifs et accompagner le processus de haute performance sportive. Au cours de la recherche avec une approche qualitative, il a été possible de voir que les pratiquants de sports âgés de 12 à 18 ans ont pour la plupart l'intention d'être des athlètes de haut niveau, cela est très bénéfique pour le sport au Paraguay, cela signifie que les athlètes sont prêts à suivre un processus qui peut déterminer le talent sportif et être ensuite en mesure de le promouvoir. La principale recommandation pour que le judo féminin au Paraguay puisse se développer et ainsi obtenir des athlètes de haut niveau, est de réaliser une planification où les athlètes peuvent être recrutés en tenant compte de l'âge de l'initiation sportive dans les sports de combat (9 ans) et d'accompagner le processus de développement comme athlètes de haut niveau. Cette stratégie nécessite le soutien d'une équipe multidisciplinaire et que les autorités compétentes telles que la FEPAJ (Fédération paraguayenne de judo), le COP (Comité olympique paraguayen), le SND (Secrétariat national des sports) puissent suivre le processus avec des professionnels en charge et dans les domaines spécifiques requis. pour la formation des talents (nutritionnels, physiologiques, psychologiques, physiques, techniques/tactiques). La plus grande réussite serait non seulement d'obtenir des athlètes de haut niveau pour nous représenter, mais aussi d'atteindre la maîtrise sportive et de contribuer à la croissance du judo féminin dans le pays après avoir pris sa retraite en tant que compétitrice.

Mots clés: judo - athlète - féminin - préparation physique - haute performance

O PROCESSO DE FORMAÇÃO DE MULHERES JUDOCAS EM ALTO RENDIMENTO NO PARAGUAI

Resumo

No Paraguai, o esporte Judô é um esporte em desenvolvimento, apesar de a Federação Paraguaia de Judô (FPJ) ter sido fundada em 1976 (S. Kanonninkof, comunicação pessoal, 2020), ao contrário dos homens, há uma baixa porcentagem de praticantes e atletas do sexo feminino, que alcançaram alto desempenho. A Federação Paraguaia de Judô possui instalações para o desenvolvimento do esporte, porém, não há um plano de desenvolvimento de longo prazo para conseguir atrair talentos esportivos desde o início, a fim de acompanhar o desenvolvimento rumo ao alto rendimento em atletas femininas. Esta pesquisa tem como objetivo: Conhecer o processo para que um atleta judoca alcance o alto rendimento esportivo no Paraguai a partir da perspectiva e experiência dos atletas e professores de judô. Apresentar os princípios do desporto e as suas características tanto no seu desenvolvimento na educação física motora como instrumento de desenvolvimento pessoal e através dele realizar um plano estratégico que se possa concretizar a longo prazo de forma a atrair talentos. o processo para o alto rendimento esportivo. Durante a pesquisa com abordagem qualitativa, foi possível ver que os praticantes de esportes entre 12 e 18 anos em sua maioria têm a intenção de serem atletas de alto rendimento, isso é muito benéfico para o esporte no Paraguai, significa que os atletas estão dispostos a seguir um processo que pode determinar o talento esportivo e, então, poder promovê-lo. A principal recomendação para que o judô feminino no Paraguai possa crescer e assim obter atletas de alto rendimento, é realizar um planejamento onde se possa recrutar atletas levando em consideração a idade de iniciação esportiva em esportes de combate (9 anos) e acompanhar o processo de desenvolvimento

como atletas de alto rendimiento. Essa estratégia requer o apoio de uma equipe multidisciplinar e que as autoridades competentes como FEPAJ (Federação Paraguaia de Judô), COP (Comitê Olímpico do Paraguai), SND (Secretaria Nacional de Esportes) possam acompanhar o processo com profissionais responsáveis e nas áreas específicas necessárias para a formação de talentos (nutricional, fisiológico, psicológico, físico, técnico/tático). A maior conquista com isso seria, não só conseguir atletas de alto rendimento para nos representar, mas também alcançar o domínio esportivo e contribuir para o crescimento do judô feminino no país após a aposentadoria como competidoras.

Palavras-chave: judô - atleta - feminino - treinamento físico - alto rendimento

Introducción

A finales del Siglo XIX se crea un deporte llamado Judo, su creador el maestro Jigoro Kano definió el judo como: “*el camino de la flexibilidad*”, no solo se iba a centrar en la educación física y deportiva, sino también al desarrollo de la parte mental, educativa y moral. Es un deporte Olímpico y contribuye de manera importante al desarrollo de uno mismo y busca así el perfeccionamiento con su práctica. (Lira,2017). El Judo en Paraguay es una de las artes marciales más conocidas y practicadas desde el año 1976, según datos de la Federación Paraguaya de Judo, se estima que actualmente existen 300 afederados al deporte, de los cuales 200 son varones y 100 mujeres, su mayor concentración de practicantes se centra en Asunción, no así a nivel departamental. El objetivo principal de esta investigación se centra en conocer el proceso para que una atleta judoca femenina pueda llegar al alto rendimiento deportivo desde la perspectiva de los atletas y entrenadores, partiendo así por analizar la situación actual de las atletas judocas Paraguayas, conocer el proceso de captación de atletas y conocer el proceso de captación de talento deportivo del judo en Paraguay, además de diseñar una propuesta al sistema de captación y desarrollo del talento deportivo. El judo sigue siendo un deporte en crecimiento en nuestro país, esto repercute que sean pocos los judocas que alcanzan la elite más aun en la categoría femenina por los escasos de atletas y por la falta de un plan estratégico de desarrollo del talento deportivo a largo plazo. Según datos de la Federación Internacional de Judo, no tenemos registros de atletas femeninas que hayan representado a nivel internacional en importantes competencias como juegos olímpicos o bien mundiales de judo. Cabe resaltar que es la primera investigación del judo en Paraguay

Historia del Judo Femenino:

El creador de Judo Kodokan, el maestro Jigoro Kano tuvo dos pasiones por las que dedico su vida estas fueron el deporte y la educación. En el año 1882, en un pequeño templo Budista “*E isho-ji*” localizado en el área shimon-tani de Tokio, fundó el “*Kodokan*” donde lo reconoció como: “*Escuela para estudiar el Camino*” seria el centro de enseñanza de su método, el Judo

Kodokan. (Diem, C. 1966). Desde sus inicios la pretensión de Jigoro Kano, resultaba ser eminentemente incluyente, esto significaba que no pretendía hacer diferencias de género, tales, así como que abogaría la inclusión de las mujeres en la práctica del Judo Kodokan. Kano tenía como objetivo dejar las diferencias de género y mostrar que tanto un hombre como mujer es capaz de ejercer un control perfecto sobre su espíritu y su cuerpo y sería capaz de capacitarlos para hacer frente a cualquier circunstancia. (Harrington, P. 1998) (Espartero, J. 2002). El mayor propósito que tenían era entrenar la mente y cuerpo, Jigoro Kano dio a conocer la verdadera esencia del judo con la práctica de las mujeres, tanto así que aseguraba que si uno realmente quería conocer el judo tenían que mirar la práctica de las mujeres.

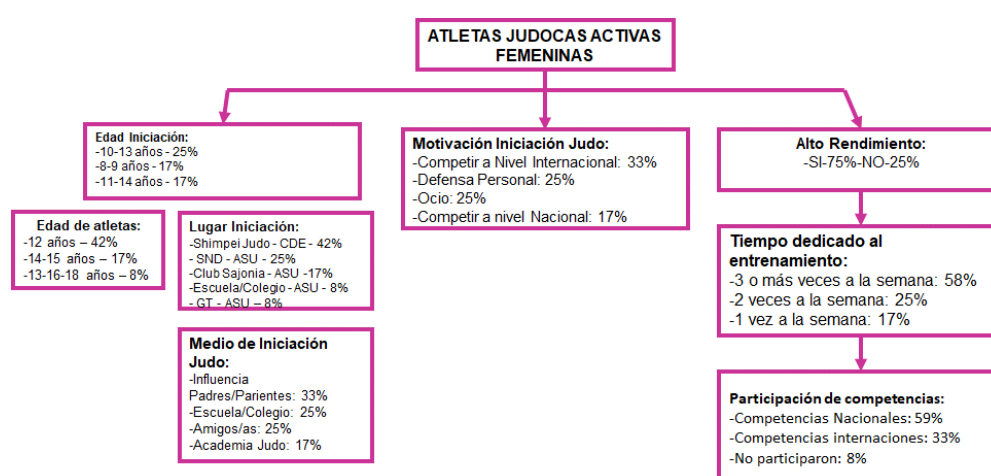
Antecedentes de Judo en Paraguay: No hay mucha información de quien realmente trajo el deporte Judo en Paraguay, realizando una investigación, pude recolectar una serie de informaciones del proceso del desarrollo del judo en Paraguay. Uno de los principales difusores y precursores del Judo fue el Maestro Francisco Birnstill, en el año 1969, Birnstill habilitó su propio gimnasio llamado Instituto Paraguayo de Judo, ahí tuvo varios alumnos desde un principio cuenta que siempre fueron más hombres que mujeres. En el año 1974 fue fundada la Federación Paraguaya de Judo por Francisco Birnstill, luego en el año 1984 llegó la invitación para los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, en donde por primera vez un judoca paraguayo iba a representar al País por invitación y fue el judoca Max Tranquilino Narváez. Luego, tuvimos otras invitaciones en los años 1988 Juegos Olímpicos de Seúl, 1992 Juegos Olímpicos de Barcelona, 1996 Juegos Olímpicos de Atlanta y por último 2012 Juegos Olímpicos de Londres, todos los invitados fueron hombres. No hay registros de participación de atletas judocas Paraguayas en juegos Olímpicos hasta la fecha, año 2022. (García, P. 2020). Cabe destacar que el Maestro Birnstill fue el primer presidente de la Federación Paraguaya de Judo, también así fue vicepresidente de la Confederación Internacional de Judo, el cual favoreció mucho al deporte judo Paraguay a la hora de participar de torneos internacionales. En el año 2018 se inauguró en la Secretaría Nacional de Deportes, salones para algunos deportes de los cuales estuvo incluido un salón para la práctica del Judo. La primera mujer en recibir el cinturón negro de judo es la Profesora Kareem Osorio, el cual desde 1991 con 22 años conoció el Judo y desde ahí nunca dejó, se inició como practicante en el instituto Paraguayo de Judo con Francisco Birnstill. Llegó a participar de varios campeonatos en los países limítrofes y también así en sudamericanos, pero su verdadera pasión fue la enseñanza del judo. La misma comenta que en esa época tenía pocas compañeras practicantes del deporte, sin embargo, no le desmotivó. Le atrapo y optó por el camino del judo, gracias a la Federación Paraguaya de judo pudo hacer cursos de capacitación en varios países y hoy en día es la única mujer judoca que está enseñando el deporte en el Instituto Centro Paraguayo Japonés. (Osorio, 2020)

Material y Métodos: El presente estudio se enmarca dentro del panorama cualitativo, con un levantamiento de tipo descriptivo, desde el enfoque de teoría fundamentada (Strauss & Corbin 1998). La muestra de participantes fue 17 atletas judocas y 4 Entrenadores de Judo. En el lugar de investigación fue el: Comité Olímpico Paraguayo. La técnica de recolección de datos fue la entrevista semi-estructurada; con un análisis de datos desarrollando las transcripciones de entrevistas y procesamiento de información en el programa Atlas ti.

Resultados

Perfil general de las atletas Judocas Femeninas activas del estudio: Las atletas judocas femeninas activas dentro del periodo del 2019 en su mayoría cuenta con 12 años de edad y en la minoría con 16-18 años, las edades de iniciación deportiva de las mismas rondas son entre 10-9 años, el lugar de iniciación del deporte en su mayoría empezó en la academia Shimpei Judo-Ciudad del Este, seguida por escuela gratuita de la secretaria nacional de Deportes-Asunción. La mayoría conocieron el deporte judo por influencia de los padres/parientes que practicaban, en su minoría conocieron el deporte a través de academias de judo (debido a que, en Paraguay, hay pocas academias que enseñan dicho deporte). La motivación de la práctica del judo radica en competir a nivel internacional (representando a Paraguay) pero también hay un porcentaje de atletas (minoría) que practica el deporte debido a la defensa personal y ocio. En Paraguay la violencia al género femenino, acoso en la calle está muy presente, esto anima a las niñas/mujeres que desde temprana edad busquen alternativas para poder defenderse. Las atletas judocas tienen una participación en competencias nacionales mayoritariamente y poca competencia internacional. (Ver figura 1)

Figura 1. Perfil de Atletas Judocas Activas



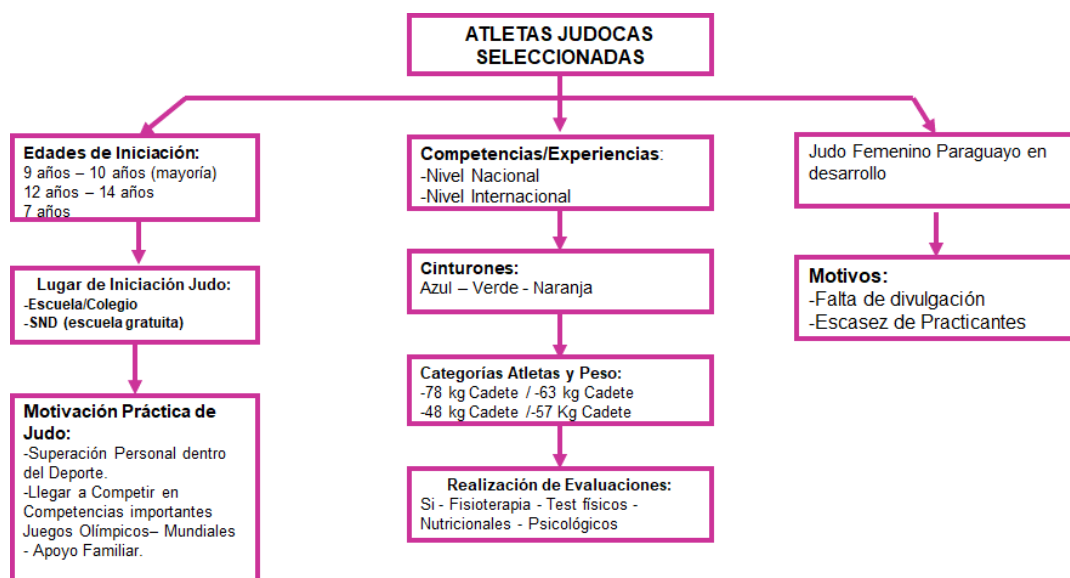
Entrevistas a atletas Judocas de la Selección Paraguaya: En la segunda parte de recolección de datos, se realizó entrevistas a las atletas judocas femeninas que actualmente están entrenando con la selección Paraguaya de Judo. Se puede documentar que los

orígenes en donde empezaron las atletas a entrenar judo son diversos, sin embargo, cabe destacar la mayoría conocieron a través de proyectos de masificación realizada por la Federación Paraguaya de Judo. Cabe destacar que gracias a la escuela de judo en las instalaciones de la secretaría nacional de deportes que ofrece de forma gratuita fue una puerta para que las niñas puedan conocer dicho deporte teniendo en cuenta que hay mucho flujo de personas, las atletas mencionaron: El promedio de la edad de iniciación deportiva de las atletas es variado, la edad de iniciación más temprana es de 7 años, sin embargo, hay una diferencia entre las mismas otra atleta menciona que empezó a los 14 años. No obstante, se puede decir que las atletas tienen un rango de edad de iniciación en el judo entre 9-10 años. Se observa que las atletas tienen experiencias compitiendo tanto a nivel nacional en competencias realizadas por la Federación Paraguaya de Judo como por los clubes de Judo del país, también así cuentan con experiencia en competencias internacionales en países vecinos (Brasil, Argentina). También se destaca la importancia del apoyo familiar que es una de las principales motivaciones de las atletas, debido a que le dan el sustento necesario para poder seguir con su carrera de atleta. La mayoría de las atletas coincidieron que la Federación Paraguaya de Judo y el Comité Olímpico Paraguayo apoyan al deporte y al desarrollo del judo femenino, destacaron también el apoyo con las instalaciones que ayudan a la preparación de las competencias y apoyo económico. Las atletas informaron que se sometieron a pruebas y evaluaciones físicas realizadas en el Comité Olímpico Paraguayo con la supervisión del actual entrenador de judo. Estas evaluaciones son necesarias para el desarrollo del talento de las atletas, las mismas mencionan: AT: "Si. Varias evaluaciones en el centro de ciencias aplicadas al deporte del Comité Olímpico Paraguayo, en el área de fisioterapia hice varias pruebas como FMS, Sit and Reach, Core, flexibilidad y Balance. En el área de nutrición tomaron mis medidas antropométricas para evaluar la composición corporal, en psicología realicé pruebas de concentración, atención. Por último, en el área de fisiología hice pruebas de VO2 máx. con umbrales ventilatorios, para conocer el consumo máximo de oxígeno. Se midió la potencia de salto y se llevó a cabo un test de fuerza con econdel lineal para evaluar la velocidad en la ejecución de los movimientos. Todas las evaluaciones se enfocaron en detectar y trabajar sobre las lesiones más frecuentes relacionadas al deporte de atletas. También hacen referencia hay pocas atletas en las competencias tanto nacionales y así también en algunas categorías a nivel internacional. Dentro de los motivos por el cual aun esta en desarrollo el judo femenino, la respuesta más destacada habla sobre la falta de divulgación del deporte y los escasos de practicantes mujeres.

Atletas Judocas Seleccionadas: Se contó con 5 atletas judocas que actualmente están entrenando, con un seguimiento para representar al Paraguay, las edades de iniciación deportiva de las mismas tienen un promedio de 10-9 años. Las categorías de las atletas seleccionadas son "cadete", la categorización de cinturones de las mismas es azul, verde,

naranja, cuentan con experiencias de competencias y roces a nivel internacional-nacional. La motivación para entrenar judo reside en llegar a poder competir en algún juego olímpico, superación personal y el apoyo familiar. Las atletas actualmente se sienten conforme con el apoyo de la Federación Paraguaya de Judo y el Comité Olímpico Paraguayo donde se realizaron evaluaciones dentro de las áreas de las ciencias del deporte: fisioterapia, nutrición, test físicos, psicología el cual fundamental para el desarrollo de las atletas. (Ver figura 2). En cuanto al desarrollo general del judo femenino en Paraguay consideran que aún está muy por detrás de otros países, se puede decir que el judo femenino esta en desarrollo, algunos motivos por los cuales está aun en desarrollo son: la escasez de practicantes y falta de divulgación del deporte. (Ver figura 2)

Figura 2. Perfil de Atletas Judocas a nivel seleccionadas.



Encuesta a entrenadores Judo

En la tercera parte de las encuestas realice dos preguntas fundamentales para saber la opinion del judo femenino en Paraguay a entrenadores que tienen mucha experiencia y que actualmente enseñan y entrenaron a judocas Paraguayas. Las preguntas fueron abiertas, para que puedan expresar libremente su opinión. La primera pregunta a los entrenadores de Judo, tuvo la intención de saber el proceso para desarrollar un talento deportivo en atletas femeninas judocas. La población fue captada por entrenadores experimentados en el ambito deportivo y reconocidos en Paraguay sobre todo con experiencia en atletas judocas femeninas, uno de los entrenadores destaca la importancia de la experiencia internacional:

JD: “Con muchas competencias internacionales para que puedan mejorar en técnicas y tambien mucho entrenamiento fisico y asi llegar a un nivel olimpico”

Los roces de competencia internacional son importantes de modo a que las atletas puedan pulir las técnicas y tener ganas de superarse físicamente como así también técnicamente. También destacan la iniciación temprana en el deporte y la importancia de realizar un proceso progresivo con la atleta respetando las diferentes etapas.

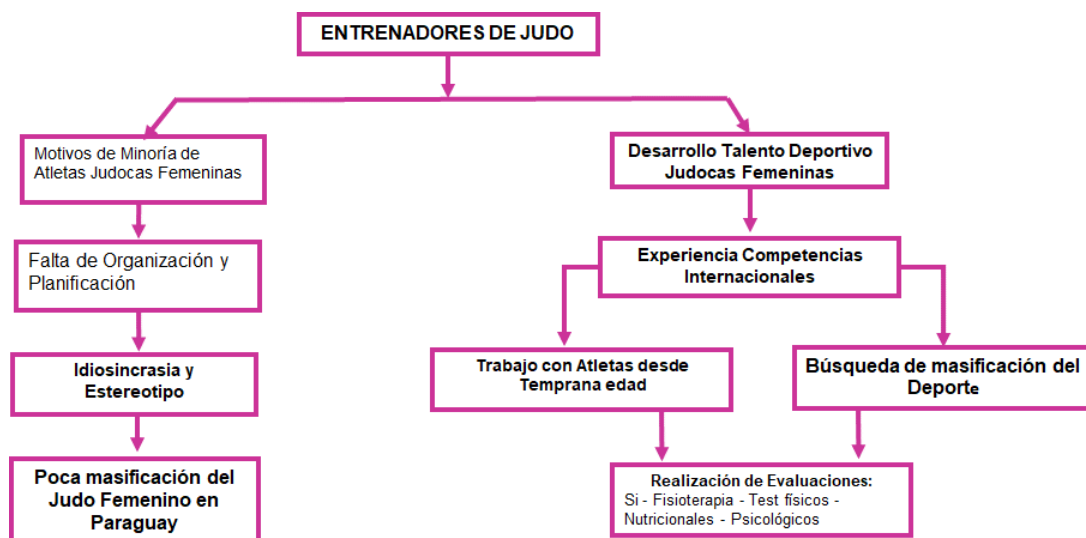
AS: “El talento deportivo se detecta a temprana edad 9 a 12 años y en un proceso prudente se acompaña con información fundamental del deporte, que puede durar unos 4 años para luego adentrarse de manera especial y específicamente en el judo de esta manera podemos ir introduciendo a cadetes y juveniles al alto rendimiento compitiendo torneos oficiales nacionales e internacionales preparándolas para una adultez y una madurez deportiva que puede ir hasta los 28 a 32 años promedio de edad en el cual a nivel internacional se cuelgan las medallas olímpicas mujeres de diferentes países”

En cuanto a los motivos cree que sea la causa de la minoría de atletas femeninas judocas que representan a nuestro país a nivel internacional. Esta pregunta se centra en el motivo por el cual en Paraguay no existen atletas judocas femeninas de alto rendimiento, uno de los entrenadores menciona sobre la mala administración que tenía la federación durante varios años, mientras que otro de los entrenadores menciona la idiosincrasia y estereotipo femenino que existe en la sociedad Paraguaya, también en la falta de una planificación correcta para el desarrollo del talento motivo por el cual algunos atletas desisten y abandonan el deporte:

AS: “En general tiene que ver con la idiosincrasia y los modelos o estereotipos femeninos de Paraguay, la sexualización y la no intervención de un programa correcto así como por numerar plenamente que en el deporte nacional no existe el premio ni el buen reconocimiento así como salida laboral para nuestras deportistas entonces el crecimiento paulatino van medidos hasta ciertas edades como ser 12, 13 años y un máximo de 16 a 17 años entrando en una línea de depresión hasta el abandono deportivo”

Entrenadores de Judo Femenino en Paraguay: La mayoría de los entrenadores de judo que tienen experiencia en entrenar a mujeres atletas de judo coinciden que el motivo por el cual no se desarrolla el talento del judo femenino en Paraguay es por la falta de organización y planificación para los entrenamientos de las atletas, idiosincrasia y estereotipo femenino el cual se puede mencionar que muchas mujeres no conocen el deporte o al tener una primera experiencia con el deporte categorizan el deporte como un deporte masculino también hay una relación en el abandono del deporte en la adolescencia, otros de los motivos sería la poca masificación del deporte judo en la categoría femenil. (Ver figura 3).

Figura 3. Perfil de los Entrenadores de Judo.



Propuesta de Innovación para la captación de talentos deportivos femeninos:

Kuñia Mbarete Pyapy Judoca: Como estrategia para el desarrollo de los talentos deportivos en mujeres judocas femeninas, surge “Kuñia mbarete pyapy Judoca” significado: Mujer fuerte luchadora judoca, haciendo referencia a la mujer paraguaya caracterizada por ser luchadora y fuerte ante la sociedad en la que vivimos, esta propuesta está pensada para captar talentos desde la iniciación deportiva hasta ser una judoca para toda la vida. Teniendo en cuenta los trabajos a realizar en cada etapa según las características de dicha edad. (Ver Figura 4)

KUÑIA MBARETE PYAPY OHEKAKUAAVA JUDOCAS: Pensando en expandir el judo femenino y llegar a otras mujeres surge el plan estratégico de “Kuñia Mbarete Pyapy ohekakuuava” significado: Captación de talento de mujeres fuertes luchadoras judocas, está pensando en propuestas donde las mujeres no solo puedan conocer el deporte sino también que puedan sentirse parte de una comunidad en la cual pueden ser escuchadas y desarrollar todo el potencial que tienen, aprendiendo de los valores del judo para su crecimiento personal. Las principales fechas representativas son:

- Día de la mujer Paraguaya (24 de febrero): Un espacio en donde las atletas puedan demostrar que las mujeres paraguayas son luchadoras en todo sentido, no solamente en el ámbito deportivo. Buscar su máxima esencia e invitar a otras mujeres a conocer el deporte. (Ver figura 22)
- Día internacional de la mujer (8 de marzo): Buscar el empoderamiento femenino, sentir que todas somos más fuertes juntas y hacer actividades que fortalezcan ese empoderamiento como por ejemplo (organización de charlas, testimonios de atletas). (Ver figura 22)
- Día mundial contra el cáncer de mama (19 de octubre): Fecha en la cual las atletas hagan sentir que las mujeres que pasan por esta lucha no están solas y también así invitan a la

prevención y el cuidado, las atletas que están en el deporte como simbolismo usaran cintas rosadas y organizaran charlas contra la prevención del cáncer invitándole a otras mujeres. (Ver figura 22)

- Día mundial del Judo (28 de octubre): Fecha que se conmemora al creador del judo el maestro Jigoro Kano, hacer honor y contar la historia de las alumnas del maestro Jigoro Kano que hicieron una gran diferencia en el deporte judo, demostrando valentía y empoderamiento como ejemplo: Maestra Keiko Fukuoka es una de las alumnas reconocidas por el maestro Jigoro Kano y deja un mensaje para todas las mujeres que practican judo -*“Se fuerte, se gentil, sé bella en mente y espíritu”* (Ver figura 22)
- Por último, Luna Llena: un espacio para que todas las mujeres judocas puedan reunirse una vez al mes como referencia “fecha que cae en luna llena” a modo de que puedan entrenar juntas y luego compartir un espacio donde intercambian testimonios y crean vínculos entre las mujeres. (Ver figura 22)

Este espacio está pensando para que sea un refugio de las atletas y pueda fomentar el valor de la amistad, solidaridad en la interacción social tal como pregona el principio del judo *“Seiryoku Zenyo Jita Kyohei”* (máxima eficacia y prosperidad a través de la ayuda mutua). Está pensada para el beneficio de las atletas que ya practican judo y para otras mujeres que quieran conocer el deporte y a través de esto como consecuencia se capta el talento deportivo.

Kuña Mbarete pypapy Judoca Teresa Martínez. 2021

FASE LA FUERZA DEL JUDO – 9 AÑOS

- Desarrollo técnico y conciencia corporal
- Introducción al judo
- Desarrollar y perfeccionar patrones de movimiento.
- Introducción a la competición modificada
- Tiempo 1-2 veces por semana – 60min.
- Grado máximo: Naranja - Verde



FASE DEL ARTE 7 AÑOS

- Desarrollo de habilidades de movimientos psicomotores básicos
- Capacidades coordinativas
- Ejercicios de flexibilidad
- Juegos – no estructurados
- Tiempo 1-2 veces por semana – 40-60min
- Grado máximo: Amarillo - naranja

ENTRENAR PARA COMPETIR 15-16 AÑOS

- Consolidada las habilidades físicas básicas del judo
- Consolidación de habilidades motrices básicas
- Aumento de conciencia del valor de la aptitud física
- Adquirir y desarrollar habilidades tácticas
- Filosofía del judo – comportamiento ético
- Competencias internacionales
- Tiempo: 4-5 practicas por semana 60 a 120 minutos
- Grado máximo: Marrón



FASE DESARROLLO ÓPTIMO 10-14 AÑOS

- Consolidar habilidades aprendidas
- Aprender a desarrollar nuevas habilidades
- Desarrollo de fuerza-resistencia-velocidad-Flexibilidad
- Introducción al entrenamiento mental
- Consideraciones sobre el crecimiento y desarrollo
- Definición de las dos vías: Judo recreativo o Judo con vistas al Alto rendimiento.
- Competiciones regulares
- Tiempo 3-4 veces por semana – 60-90 minutos
- Grado máximo: azul-marrón



FASE DE ELITE +18 AÑOS

- Alto rendimiento deportivo
- Desarrollo continuo habilidades tácticas-técnicas y físicas
- Especialización-intensidad
- Maximizar las capacidades físicas
- Entrenamiento planificado e individualizado
- Estrategias para combatir diferentes tipos de oponentes
- Tiempo: 9-15 veces por semana
- Mínimo de 10 torneos
- Control de peso y nutrición.
- Actividades complementarias – descanso activo.



FASE DE PREPARACIÓN – 17-21 AÑOS

- Especialización en el deporte
- Optimización de habilidades físicas y específicas del deporte
- Entrenamiento: psicológico-social-físico
- Preparación mental avanzada
- Dominar habilidades y desarrollar nuevas habilidades técnicas
- Entrenamiento de alta intensidad durante todo el año
- Entrenamiento dedicado a la competición
- Periodización de entrenamientos
- Competencias Nacionales – Internacionales
- Tiempo: 5-6 veces por semana -60 a 120 minutos de practica

JUDOCA PARA TODA LA VIDA +35

- Judo divertido/agradable, se comparte la experiencia para atraer a más atletas
- Refuerzo del papel de buen judoca y ciudadana
- Seguir fomentando la actividad física diaria
- Especialización como maestra/instructora
- Arbitro
- Mayor interés por la dirigencia
- Participación activa en competencias-viajes
- Charlas motivacionales a las atletas de elite
- Seguir otros aspectos del judo: control-disciplina de la Kata.



Conclusión:

Llegando a la conclusión del trabajo, puedo observar que para que una atleta judoca pueda llegar al alto rendimiento deportivo abarca un proceso de largo plazo, respetando todos

los procesos desde su iniciación. El judo es un deporte con capacidades físicas motoras que deben de ser desarrolladas de forma progresiva y debe de tener una planificación que acompañe dicho proceso para llegar al objetivo, también así influye mucho el entrenamiento físico, mental, cognitivo y afectivo son factores vitales para un desarrollo de talento a largo plazo. Viendo la realidad del judo femenino en Paraguay actualmente no existe un plan de desarrollo para su crecimiento y para captar talentos deportivos, la mayoría de las atletas activas empezaron el judo a los 10-13 años (edad ideal dentro de la iniciación deportiva en deportes de combate), el mayor porcentaje de las atletas conoció el deporte por influencia de sus parientes, algunas de las atletas tienen experiencia compitiendo a nivel nacional e internacional, la mayoría alega querer llegar al alto rendimiento deportivo sin embargo no forman parte de una evaluación y acompañamiento a su desarrollo deportivo y orientación a ser atletas de alto rendimiento. En Paraguay hay una minoría de atletas judocas debido a la escasa masificación del deporte, por falta de divulgación también influye la idiosincrasia del paraguayo/a que asocia el deporte judo como un deporte masculino por ignorancia, faltan más demostraciones del judo femenino en Paraguay. Los entrenadores de judo en Paraguay coinciden que la mala administración de las instituciones a cargo hizo que por muchos años el judo no pueda desarrollarse plenamente, lo cual coinciden que carece de una falta de planificación a largo plazo motivo por el cual no tenemos atletas femeninas judocas de alto rendimiento. Actualmente hay un seleccionado de atletas judocas femeninas de la categoría cadete, existe un seguimiento en el entrenamiento físico, nutricional, psicológico, sin embargo, están en un proceso de desarrollo nuevo que empezó en el 2019 aproximadamente con apoyo del Comité Olímpico Paraguayo que ofrece las instalaciones para el entrenamiento adecuado. Las capacidades esenciales para que una atleta judoca pueda desarrollarse son: rendimiento físico ideal (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación), habilidades específicas del deporte, capacidades cognitivas, entrenamiento mental avanzado, control nutricional, desarrollo de todos los factores psicológicos que conducen al rendimiento ideal de estado, perfeccionamiento de técnica-táctica de judo. Énfasis especial en la motivación y apoyo de los padres el cual es muy necesario para que una atleta pueda desarrollarse sanamente. El judo femenino aún sigue en una etapa donde las atletas están en desarrollo, sin embargo, consideramos que hay un nuevo periodo en la Federación de Judo paraguaya, que está apoyando a la categoría femenina. Aún hay mucho trabajo por hacer, sobre todo en la realización de un plan estratégico para poder alcanzar el objetivo de acompañar el proceso para el desarrollo de atletas de alto rendimiento en la categoría femenil. Considero que es un trabajo en conjunto desde los padres, maestros, dirigentes, comunidad deportiva y atletas poder expandir el deporte en la categoría femenina y acompañar el proceso para poder llegar a nivel departamental. En Paraguay hay mucho potencial por explotar, y depende de una

estrategia bien planificada que pueda llevar al judo femenino paraguayo a lo más alto. *“Tanto si creemos que podemos, como si no estamos en lo cierto”*.

Referencias

Alfaro, E. (2004). El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. Madrid: Inef

Birnstill, F. Comunicación personal, 12 de mayo 2022.

Brousse, M., & Matsumoto, D. (1999). Judo, A Sport And A Way Of Life. Seoul: International Judo Federation.

Cabañas, P. (2008). Imagen y sentimiento de la mujer tras la modernización del Japón. En: Barles, E.; Almazan, D. (Coords.) La mujer japonesa, realidad y mito (p. 159)

Diem, C. (1966). Historia de los deportes. Barcelona: Caralt

Espartero, J. (2002). La evolución del judo femenino. Japón: Et. Alli Fleishmann, E. La estructura y medición de la aptitud física. Nueva Jersey, Prentice-Hall, 1964.

García, P. (2020). El deporte cumple medio siglo de vida Olímpica. [Artículo]. Corporación Deportiva Fénix

Hopf, H. (1997). Problemas generales del talento deportivo, en educación física y Deporte. Antioquia: Univ. De Antioquia.

Kannonikoff, S. [SergioKannonnikof]. (2018). El día de ayer nos reunimos con Aquiles Gómez Vicepresidente del Comité Olímpico de Chile y Director de la Federación Internacional de Judo. [Facebook].
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10156635643343676&set=p.10156635643343676>

Lira, A. (2017). El judo como recurso didáctico para el desarrollo del área de educación física en la etapa de educación primaria: Percepciones y actitud del profesorado. [Tesis

para la obtención del grado Doctor por la universidad de Barcelona]. Universidad de Barcelona.

Leiva, J. (2010). Selección y orientación de Talentos Deportivos. Colombia. Editorial Kinesis.

Platonov, V. (1991). La adaptación en el Deporte. España. Editorial Paidotribo

Rodríguez, G. (2013). Perfil Antropométrico de judocas de Élite y Juveniles en la modalidad de combate. Riccafd. Rev.Ib.CC. Act. Fis. Dep. 2012; 2 (2):16-27.
<https://core.ac.uk/download/pdf/62900134.pdf>

Ruiz, F., Sánchez. (1997). Claves para la optimización de los aprendizajes. Madrid: Gymnos.

Sánchez, F. (1984). Bases para una Didáctica para la Educación Física y el Deporte. Ed. Gymnos. Madrid

Secretaria nacional de deportes inaugura moderno y amplio polideportivo, con apoyo de Itaipu. (2018). Itaipu. Recuperado de: <https://www.itaipu.gov.br/es/sala-de-prensa/noticia/secretaria-de-deportes-inaugura-moderno-y-amplio-polideportivo-con-apoyo-de-i>

Secretaria Nacional de Deportes. (2019). Información. [Pagina de Facebook]. Facebook. Recuperado de 24 de noviembre de 2021 de: <https://www.facebook.com/SNDeportes>

Singer, R. (1972). El dominio psicomotor: Comportamiento de los movimientos. Filadelfia, Lea y Febiger.

Strauss, A., Corbin, J. (1998). Fundamentos de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada (2ª ed.). Mil robles.CA: Sage.

Villamón, M., Brousse, M., Carratala, V., Castarlenas, J., Molina, J., Mansilla, M., Torres, G. (2002). El judo en la Educación Física Escolar. España: Editorial Hispano Europea S.a