

**Trabajo de Diploma en opción al Título de
Licenciado en Cultura Física**

**Título: Comparación de las técnicas
en el Tashi Waza y el Ne Waza de los
judocas 13-14 años de Cienfuegos en
los Juegos Escolares Nacionales
2018.**

AUTOR: Alejandro Pérez Castillo

TUTOR: MSc. Orlando Chamorro Gutiérrez

CIENFUEGOS.

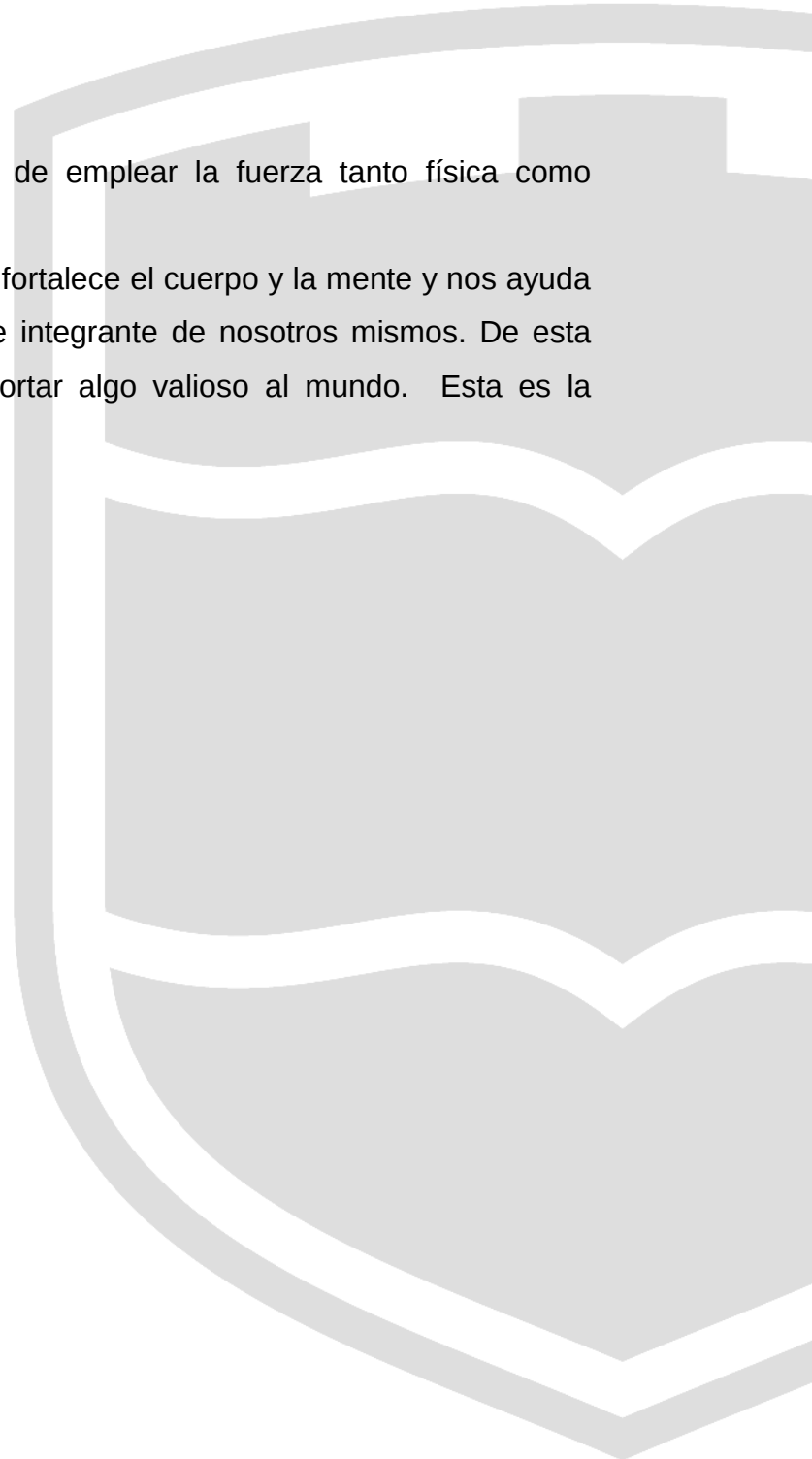
2019

Pensamiento

“... El judo es el modo más efectivo de emplear la fuerza tanto física como mentalmente.

El entrenamiento de ataques y defensa fortalece el cuerpo y la mente y nos ayuda hacer de la esencia del judo una parte integrante de nosotros mismos. De esta forma uno puede perfeccionarse y aportar algo valioso al mundo. Esta es la máxima aspiración del judo...”

Kazuzo Kudo.



DEDICATORIA

A mi madre y mi padre que me han sabido guiar, educar y ayudar para que sus sueños y los míos se hagan realidad.

A la Revolución y a nuestro comandante en jefe Fidel, que haciendo gala de lo prometido al pueblo me han dado la posibilidad de saber leer y escribir que es andar y ascender como dijera el maestro José Martí.

A todos los que me apoyaron en la realización de este trabajo.

A mi tutor, que gracias a su apoyo hoy puedo presentarme a optar por el título de Licenciado en Cultura Física.

AGRADECIMIENTOS

Hago extensos mis más sinceros agradecimientos a todos los que de una forma u otra han contribuido a mi formación profesional pues con su constante esfuerzo y dedicación han hecho posible la culminación de mis estudios. En especial a mis padres y mi tutor.

A todos....

Muchas gracias

RESUMEN.

El presente trabajo pretende definir el comportamiento de la efectividad técnico – táctica de los atletas de judo en la Competencia Nacional Escolar 13-14 años del equipo de Cienfuegos, partiendo del precepto que no todos los atletas de este deporte prefieren los elementos al Tashi Waza, minimizando las posibilidades que le brinda el combate en el suelo y las oportunidades de éxito que en el mismo se logran. Por todo lo anteriormente planteado se traza como objetivo definir el comportamiento de las diferentes modalidades de ejecutarse los combates de Judo en cuanto a indicadores establecidos, en comparación entre estas modalidades. Se utilizan, para ello, 6 atletas que componen la población de las divisiones que asistió a la competencia Nacional y se incluyen además métodos del nivel teórico con el objetivo de definir las regularidades del Judo en diferentes así como destacar a partir de supuestos teóricos elemento práctico de manifestaciones de dichas modalidades, redundando en generalizaciones empíricas. A través de los métodos empíricos se pretende demostrar la relación, utilización y efectividad de ambos tipos de combates que se manifiestan en el evento estudiado. La encuesta y la observación son métodos que permiten arribar a conclusiones acerca del tema motivo de estudio.

Palabras claves: Ne Waza, Tashi Waza, judocas

Índice:

	Página
I. Introducción.	
1.1 Introducción.	1
1.2 Problema científico.	2
1.2.1 Fundamentación del problema científico.	3
1.3 Objetivos	3
1.4 Idea a Defender.	4
1.5 Definición del trabajo.	4
II. Marco teórico conceptual	5
2.1 Elementos fundamentales para la enseñanza del Judo.	10
2.2 Metodología.	11
2.3 Selección del sujeto	11
2.4 Métodos y Procedimientos	12
2.5 Análisis de los resultados.	14
3 Conclusiones.	15
3.1 Recomendaciones	16
3.2 Bibliografía.	17

1 INTRODUCCIÓN:

1.1 Introducción

El deporte en Cuba es el medio fundamental del desarrollo físico y de la esfera intelectual, volitiva y efectiva de la personalidad, de la formación de valores y de la conducta ciudadana.

Las instituciones educativas del sistema competitivo en Cuba tiene la misión de formar en los atletas y en la población en general los valores esenciales de nuestra sociedad socialista martiana y fidelista.

El maestro jigoro Kano creador de el judo en el año 1882 .uno de sus propósitos era difundirlo rápidamente y que fuera este un elemento de fuerza para que pudiera adentrarse en el mundo olímpico.

Por muy fuerte que sea un hombre en sus técnicas de Judo no será nunca un verdadero Judoka sino es de alta cultura y doble carácter dijo el maestro Cano. Es justo decir que la practica de judo nos hace más fuerte en todos los sentido y de todo los deportes es uno de los más atrevidos, en el año 1952 se crea la Federación Panamericana de Judo durante estos años en nuestro país todavía el Judo no era considerado como deporte era como casi todo en Cuba un negocio que sólo la burguesa podía pagar, dominarlo como método de defensa personal. Además las mismas instalaciones que existían para su práctica pertenecían a la misma clase.

Se buscaba dinero no atleta, con el Triunfo de la Revolución en enero de 1959 se crea el Instituto Nacional de Deporte Cultura y Física y Recreación (INDER), en primer lugar se unifican las tres organizaciones de Judo existente en aquel momento y se crea así la Federación Cubana de Judo.

Comenzando a impartirse de forma gratuita la técnica de este deporte e todo el país, eliminándose el carácter mercantilista y discriminatorio de su práctica, todo esto se realiza bajo las orientaciones de INDER, convirtiéndolos los clubes de juegos en academias.

El profesor Kolychkene en sus apuntes planteó: las condiciones favorables que poseían los judokas cubanos para desarrollarse y lograr un elevado nivel técnico-táctico según sus observaciones existían varias cuestiones que así lo corroboraban: las buenas condiciones físicas, el entusiasmo que genera su práctica y que esta práctica se ha hecho masiva y se consta con muchos y buenos maestros.

A partir de esos momentos se comienza a lograr resultados importantes como fueron: la primera medalla de oro en Juegos Olímpicos Montreal 1976 lograda por Héctor Rodríguez en la división de los 63 Kg.

Desde este año se ha luchado por ubicar como mínimo un medallista en juegos olímpicos, son muchos los factores que han incidido en estos logros y entre otros muchos uno ha sido la constante superación de nuestros técnicos tanto en la base como en los diferentes eslabones de la pirámide hasta el alto rendimiento.

Antecedentes del problema

El Judo es uno de los deportes que más medallas ha aportado a nuestro país en eventos internacionales tales como Campeonatos Centroamericanos, Panamericanos y Juegos Olímpicos, con destaque para las féminas que desde su debut en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 no ha participado en ninguna competición sin alcanzar al menos una medalla, el equipo masculino también ha aportado sus metales en dichas lides aunque en menor grado que las muchachas debido a la tradición y fortaleza de este sexo a nivel mundial.

Actualmente existe un marcado nivel técnico-táctico en este deporte en los cinco continentes debido al perfeccionamiento del entrenamiento y las nuevas tecnologías aplicadas al deporte, Cuba realiza todos sus esfuerzos para mantenerse a ese nivel por lo que hace énfasis en la preparación física, teórica, psicológica y técnico-táctica de sus deportistas y el Judo no está ausente a eso por lo que los judocas trabajan mucho en esas direcciones sobre todo el trabajo en el Ne-Waza, forma o estilo de combate en este deporte muy efectivo pero que requiere de mucha resistencia, fuerza y nivel técnico por lo que muchos entrenadores no adiestran a sus atletas en el mismo cometiendo un grave error ya que esto hace que sus atletas prefieran el combate en el Tashi-Waza buscando comodidad y espectacularidad en la competencia a veces incluso pudiendo ganar en el Ne-Waza fácilmente esto ocurre en las categorías escolares fundamentalmente y por eso se dio a la tarea de realizar un estudio para comparar cómo se comporta la aplicación de las técnicas en dichos estilos de combate en los Juegos Escolares Nacionales en los atletas de la categoría 15-16 masculino de nuestra provincia por lo que se plantea el siguiente:

1.2 PROBLEMA CIENTIFICO:

¿Cómo se comporta la aplicación de las técnicas en el Tashi-Waza y en el Ne-Waza de los judocas 13-14 años de Cienfuegos en los Juegos Escolares Nacionales 2018?

Objeto de estudio: Proceso de preparación de los judocas

Campo de acción: La aplicación de las técnicas en el Tashi Waza y en el Ne Waza

1.2.1 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta los resultados alcanzados en los últimos tres años por la provincia de Cienfuegos, los cuales han sido satisfactorios no podemos decir que todo ha marchado bien, aún quedan dificultades a las cuales hay que darle solución, razón por la cual motivó al investigador a realizar dicho trabajo, que posee gran importancia para el mejoramiento de los resultados en el deporte Judo en dicha provincia.

En los Juegos Escolares Nacionales competencia fundamental de estos atletas, a través del método de observación pudimos apreciar que la mayor cantidad de combates fueron ganados por técnicas del Tashi- Waza, obviando en todo momento la aplicación de la técnica del Ne-Waza, por lo que se procede a la tarea de realizar el presente trabajo para conocer las causas por las cuales estos atletas emplean más las técnicas en el Tashi-Waza que las técnicas en el Ne-Waza, donde el atleta que practique el deporte Judo debe tener dominio técnico-táctico de ambas aplicaciones técnicas para su ejecución en competencias.

Numerosas son las investigaciones realizadas en este deporte las cuales dan aportes valiosos a esta investigación, pero no han abordado el tema que ocupa el presente trabajo por lo que conviene definir el comportamiento entre la aplicación de las técnicas en el Tashi- Waza y en el Ne-Waza, para lo que se propone los siguientes objetivos:

1.3 OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL

Comparar la aplicación de las técnicas en el Tashi-Waza y en el Ne Waza de los judocas 13-14 años de Cienfuegos en los Juegos Escolares Nacionales 2018

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar los antecedentes históricos sobre la aplicación de las técnicas en el Tashi Waza y en el Ne Waza en las categorías escolares en Cuba y en Cienfuegos.
2. Diagnosticar a los atletas motivo de estudio sobre la aplicación de las técnicas en el Tashi-Waza y Ne-Waza.
3. Definir la preferencia de los entrenadores en la enseñanza de las técnicas correspondientes al Tashi-Waza y al Ne-Waza.
4. Valorar la aplicación de las técnicas en el tashi waza y en ne waza de los judocas motivo de estudio en su competencia fundamental.

1.4 IDEA A DEFENDER

Existe una marcada aplicación de las técnicas en el Tashi-Waza en detrimento del empleo de las del Ne-Waza por los judocas 13-14 años de Cienfuegos en los Juegos Escolares Nacionales 2018.

1.5 VARIABLES RELEVANTES

PARTICIPANTE.

Comportamiento de la aplicación de las técnicas en el Tashi-Waza y el Ne-Waza.

AJENAS

El oponente, el espacio, el tatami, el tiempo, el arbitraje, el reglamento, la conducta del adversario durante el combate

2 Marco teórico conceptual

2.1 Elementos fundamentales para la enseñanza del Judo.

El deporte de Judo, por su alto grado de complejidad en cuanto a la estructura de enseñanza y aprendizaje como deporte de combate, necesita aplicar en los programas del proceso de enseñanza gran nivel de superación, preparación y dedicación por parte del personal especializado para alcanzar logros efectivos a niveles superiores desde la base hasta los centros de alto rendimiento y para lograr esto, se necesita no sólo una cualidad psíquica específica del deporte o una combinación de cualidades, sino que es necesario la personalidad integral, el grado de expresión de las correspondientes propiedades que se determina de acuerdo con las exigencias concretas que plantea la disciplina deportiva.

El nivel técnico es un factor que desde todos los tiempos ha influido siempre en la efectividad de las técnicas para el logro de la victoria; el deporte, tiene múltiples facetas en la actividad deportiva del hombre que requiere manifestaciones y regulaciones específicas, cambiantes en la medida en que aumenta el desarrollo en la actividad que vive; el Judo como deporte de combate, no se mantiene fuera de los cambios operados en la sociedad, en las ciencias, en la técnica evoluciona con el desarrollo de estos aspectos de la vida, se apoya al igual que los demás deportes en nuevos métodos.

En nuestro deporte, la posibilidad de variar en los entrenamientos estaría garantizada si dispusiéramos de un gran número de practicantes que en conjunto nos permitirán ofrecer experiencias de diferentes formas de hacer Judo. Sin embargo esta posibilidad no es la norma por lo que el profesor - entrenador de Judo deberá fabricar adversarios, es decir , crear situaciones que exijan al atleta la adaptación a determinados somatotipos y situaciones de oposiciones con lo que

se pueden encontrar y enfrente a lo que deben resolver esta problemática creando recursos apropiados de ante mano. Un efecto constante de ejercitación, que sólo es efectivo cuando aumenta sistemáticamente la dificultad del problema y se soluciona mediante el empleo de distintas medidas metodológicas.

Elementos Básicos del judo.

Durante la enseñanza y el perfeccionamiento de las habilidades en el judo ocupan un lugar importante los **elementos básicos**, los que tienen como particularidad fundamental que constituyen atributos esenciales en el aprendizaje y son de fácil asimilación al incorporarse a la enseñanza desde el primer contacto de los alumnos con este deporte.

Existen elementos básicos en el Tachi Waza y Ne Waza:

Tachi- Waza:

- a) Saludo(Rei)
- b) Postura (Shisei).
- c) Agarre (Kumikata).
- d) Desplazamiento (Shintai)
- e) Momento (Kikai)
- f) Desequilibrio (Kuzushi)
- g) Caídas (Ukemi)

a) Saludo (Rei)

El Judo el saludo se realiza como muestra de respeto, por el oponente, como agradecimiento por las enseñanzas del profesor. Puede efectuarse desde dos posiciones, de pie, o sentado en Seiza, desde esta posición el saludo recibe el nombre de ZAREI y cuando se realiza de pie RITSUREI.

b) Postura (Shisei)

Son las posiciones que adopta el cuerpo del practicante en la competición o en la práctica. Es la actitud correcta para realizar con fluidez los desplazamientos, una postura correcta del cuerpo, ya sea de pie, sentado o en movimiento, va más allá de una guardia física, ya que la mirada, la actitud mental, el equilibrio, el tono muscular y la respiración forman parte de la misma.

Las posturas se clasifican en:

1. Natural o fundamental: (Shisein Tai)
 - Derecha (Migi Shisein Tai)
 - Izquierda (Hidari Shisein Tai)
2. Defensiva: (Jigo Tai)
 - Derecha (Migi Jigo Tai)
 - Izquierda (Hidari Jigo Tai)
3. Intermedia: (Naka Goshi)
4. Ne-Waza: (Seisa y Taka Keoshi No Kamar)

Las naturales requieren que el cuerpo esté sin rigidez y que la posición de las piernas tengan una separación aproximada al ancho de hombros del practicante.

Las defensivas se caracterizan por el descanso del centro de gravedad del ejecutante, el cual se logra con una ligera flexión de piernas.

c) Agarres (Kumi-kata):

En la forma de sujetar el Jodogi del oponente para realizar las acciones. Los agarres tienen varias manifestaciones y partiendo de uno llamado fundamental se logran múltiples variantes:

1. Fundamental:(Ma Eri Naka Sode) En este los brazos del ejecutante se mantienen en directa flexión, una mano agarra la solapa del oponente a nivel del pectoral mayor y la otra la manga a nivel del borde exterior del codo.
2. Variantes: Agarrar con las manos ambas solapas. Agarrar ambas mangas. Agarrar con una mano el borde exterior del codo y la parte posterior en el cuello

del judoqi del oponente. Agarrar bajo las axilas con ambas manos. Agarrar bajo una axila y la parte posterior en el cuello del judogui del oponente, etc.

d) Desequilibrio (Kuzushi):

Es el método utilizado para romper el equilibrio del oponente, aplicando sobre él fuerzas de tracción o de empuje. Las direcciones hacia donde se ejecutan las fuerzas sobre el oponente se representan por vectores que coinciden con las 8 direcciones principales de la rosa náutica.

- Adelante
- Atrás
- A la derecha
- A la izquierda
- Adelante y a la derecha
- Adelante y a la izquierda
- Atrás y a la derecha
- Atrás y a la izquierda.

e) Desplazamiento (Shintai):

Son las distintas formas de desplazarse en posición de pie o arrodillado. Por la forma de realizarlos se clasifican en:

- Ayumi Ashi (marcha normal).
- Tsugi Ashi (cuando un pie sigue al otro).

Estas 2 formas deben hacerse cumpliendo con la condición de Tsuru Ashi, que es un ligero rozamiento de los pies por el tatami. Por el sentido del movimiento se clasifican en:

- Adelante
- Atrás

- Lateral derecho
- Lateral izquierdo
- Circular derecha
- Circular izquierda
- Diagonal derecha adelante
- Diagonal izquierda adelante
- Diagonal derecha atrás
- Diagonal izquierda atrás

f) Momento (Kikai):

Es el intervalo de tiempo en el cual debe realizarse el ataque cuando el oponente se desplaza, responde a oportunidades que brinda el Uke o que crea Tori para que se logre la proyección con la técnica aplicada.

Los momentos pueden ser:

1. Cuando Uke está estático.
2. Cuando Uke se desplace.
3. Cuando comienza a desplazarse.
4. Cuando termina el desplazamiento.

g) Caídas (Ukemi):

Son los medios de que dispone el practicante de salvar los riesgos de lesiones obteniendo seguridad, cuando es arrojado por su oponente. Las caídas pueden ser:

1. De espalda.
2. De frente - rodando - derecha, izquierda..
3. De lado - Derecho, Izquierdo.
4. De Frente

Ne- Waza:

- a) Control (Osae)
- b) Flotación (Uki)
- c) Momento (Kikai)
- d) Giro (Mawari)
- e) Separación (Wakare)
- f) Obstaculización (Samatageru)

Estos elementos se definen de la forma siguiente:

a) Control (Osae)

Son las formas de sujetar al oponente aplicando sobre él las fuerzas tendentes a limitar sus movimientos.

Los controles pueden ser de tres formas: ..

Por inmovilización.

Por luxación del codo.

Por estrangulación sobre el cuello.

Por inmovilización: Estas se agrupan de acuerdo a los puntos de apoyo que utilice el que controla en:

- a) De tres puntos
 - laterales.
 - diagonales.
 - por la cabeza.
- b) De cuatro puntos
 - laterales
 - diagonales
 - por la cabeza
 - A horcajadas.

Por luxación del codo: Estas se agrupan de acuerdo a las fuerzas que se ejecutan sobre la articulación en:

a) De hiperextensión.

-acostado.

- en 4 puntos.

-desde abajo.

De torcedura.

-acostado

-en 4 puntos

-desde abajo

c) Aplastamiento.

Por estrangulación: Estos se agrupan de acuerdo a la posición de los practicantes en:

a) Por detrás

- sanguíneos

- respiratorios

- Sanguíneos-respiratorio.

A horcajadas

- respiratorios

En apoyo mixto de frente (4 punto)

- sanguíneos

- respiratorios

- sanguíneos –respiratorios

b) Desde abajo

- respiratorios

Queremos enfatizar que la práctica de estos presupone un conocimiento sobre primeros auxilios y reanimación (Kuatsu) para casos de lesión o anomalías en algún practicante.

b) Flotación (Uki)

Es la posibilidad que se presenta en el ne waza de interrelacionar las acciones ofensivas y en el caso específico de los elementos técnicos se interpreta como la posibilidad de poder variar la posición a uno u otro lado del cuerpo del oponente aplicándole virajes y/o controles iguales o diversos, según sus reacciones.

Entre las flotaciones más comunes de los elementos técnicos se encuentran las siguientes:

Viraje- Inmovilización.

Inmovilización- Inmovilización.

Inmovilización – Luxación.

Inmovilización - Estrangulamiento. -:

Luxación – Estrangulamiento.

Estas son forma simples también las hay dobles, triples, etc.

c) Momento (Kikai)

Es el intervalo de tiempo en el cual deben realizarse las acciones, responde a oportunidades que brinda el Uke o que crea Tori para que se logre la efectividad de dichas acciones, en el ne waza pueden ser: controlar, luxar, estrangular y virar.

Los momentos pueden ser:

1. Momentos para controlar
2. Momentos para luxar (hiper-extensión y rotación)
3. Momentos para estrangular (presionando).

d) Giros: (Mawari)

Son las acciones que realiza el que está controlado moviendo cuerpo de izquierda a derecha y viceversa para romper el control que le hayan aplicado.

e) Separación (Wakare)

Son las acciones de avance, retroceso, empuje, deslizamiento, etc. que ejecuta el controlado para alejarse del que lo controla.

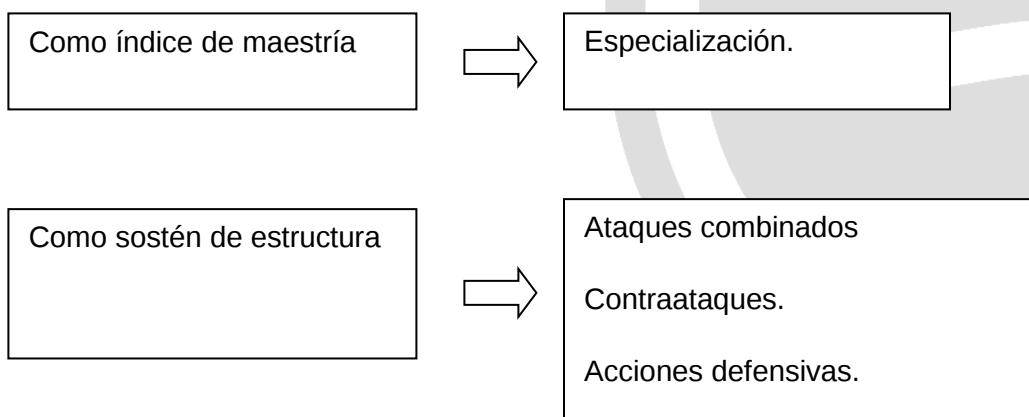
f) Obstaculización (Samatageru)

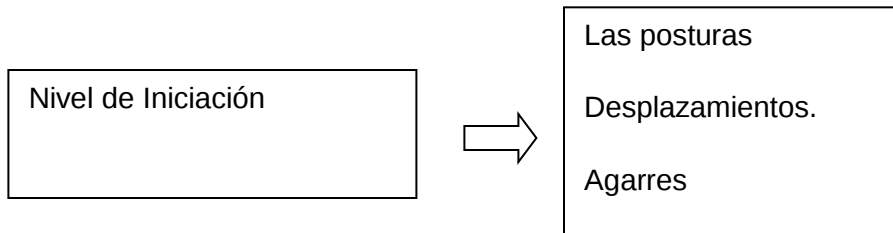
Son las obstrucciones que realiza el que está controlando con sus manos, brazos, piernas, rodillas, pies, etc., para evitar que lo controlen.

Cuando comienza el proceso de enseñanza del Judo se hace necesario partir de determinadas premisas que además de ser sencillas y asequibles, permitan el tránsito gradual desarrollando el conocimiento hasta la asimilación de las acciones primarias de deporte. Podemos decir que en la etapa de iniciación se comienza por los elementos básicos los cuales se enuncian a continuación:

1. Saludo.
2. Posturas (defensivas y ofensivas).
3. Agarres (Kumi-kata), es el elemento básico a través del cual se materializan las relaciones de la pareja, este debe ser firme, existen muchas formas de agarres, por lo que este elemento básico abarca un campo de acción técnico muy grade tanto en el Tashi-Waza y Ne-Waza.
4. Desplazamientos: al frente, lateral, atrás (no sólo tiene como objetivo desestabilizar al oponente sino mantener la estabilidad propia).
5. Desequilibrios: al frente, atrás, laterales y diagonales al frente y atrás

Los niveles de profundidad de estos elementos básico son:





Estas se distinguen a partir de tres aspectos fundamentales:

1. Su similitud en el patrón óptimo de la acción.
2. Alto nivel de automatismo en su realización.
3. Gran economía de esfuerzo en su realización

Por lo que en esta etapa la aplicación de los elementos básicos se realizan de forma prácticamente automatizada y con alto nivel d creatividad y fluidez de las acciones.

Las técnicas tienen gran importancia pues que además de ser el contenido más concreto identifican y caracterizan los tipos de deportes y por consiguiente ocupa una gran parte de la preparación de los deportistas.

Técnica del Ne waza:

1. Shime waza: Estrangulación.
2. Kanesu waza: Luxación.
3. Osaikomi waza: inmovilización.

Técnicas del tashi waza.

1. Ashi waza: técnica de pierna.
2. Sustemi waza: Técnica de sacrificio.
3. Te waza: técnica de hombro.
4. Koshi waza: Técnica de cadera.
5. Te Waza: técnica de brazo

En el deporte de Judo existen diferentes tipos de categorías de grados representados por cinturones. Existen los grados Kyu (alumnos) y los grados Dan (Maestros).

Grados Kyu:

- 1er Kyu: Cinturón Marrón.
- 2do Kyu: Cinturón Azul.
- 3er Kyu: Cinturón Verde.
- 4to Kyu: Cinturón Naranja.
- 5to Kyu: Cinturón Amarillo.
- 6to Kyu: Cinturón Blanco.

Grados Dan:

1er Dan: Cinturón Negro.

- 2do Dan: Cinturón Negro con 1 raya blanca en la punta derecha.
- 3er Dan: Cinturón Negro con 2 rayas blancas en la punta derecha.
- 4to Dan: Cinturón Negro con 3 rayas blancas en la punta derecha.
- 5to Dan: Cinturón Negro con 4 rayas blancas en la punta derecha.
- 6to-7mo Dan: Cinturón Negro con 5-6 rayas blancas en la punta derecha o cinturón rojo y blanco.
- 8vo-9no Dan: Cinturón Negro con 7-8 rayas blancas en la punta derecha o cinturón rojo.
- 10mo Dan: Judogui Negro con Cinturón Blanco ancho.

Técnica de creatividad es sin duda uno de los indicadores más efectivos de la amplitud y flexibilidad del pensamiento técnico-táctico y depende del nivel de

experiencia del judoca, del dominio de las habilidades del deporte y del grado de desarrollo de las capacidades físicas.

Podemos plantear que las parejas de individuos que se forman al estudiar el judo están compuestas por Tori y Uke, el primero es aquel que se ejercita a partir de determinadas acciones técnicas, tomando como referencia el segundo quien permite que sobre su persona se ejecute la técnica.

La formación del Uke como contenido de la preparación de los judokas es el objetivo hacia donde se orientan dos acciones fundamentales: la del profesor dirigido a crear el soporte material para abordar las formas de proyección y control a partir de que los practicantes acepten su función y la realicen con eficiencias. La de los alumnos orientada a atenuar su ego como fuente de sentido de sobre valoración tendiente a generar opiniones engaños sobre si mismo que tanto afecta al entendimiento e interiorización de las verdaderas esencias de la práctica.

La caída como contenido de la preparación de Judoca

La caída es la acción profiláctica dirigida a conservar la integridad física de los practicantes en las técnicas de proyección y se conoce universalmente con vocablo japonés Ukemi.

Procedimientos para la enseñanza de las caídas.

1. Forma directa atrás.
2. Forma lateral atrás.
3. Forma lateral al frente.

Acción para desequilibrar: Distingue y caracteriza al judoka y tiene gran peso en el amplio respaldo científico con que cuenta este deporte, durante esta acción tiene lugar un sistema de movimientos que incluyen operaciones tácticas operativamente complejas a partir de las cuales la postura el agarre y el

desplazamiento pierden su unilateralidad para integrarse en función de una tarea defensiva.

El desequilibrio en el tashi waza depende de las resultantes de los dos vectores de fuerzas que participan, ya que como se conoce existe un trabajo que eleva la figura mientras que el otro la acelera, cada fuerza tiene sus propias funciones.

Para desequilibrar en el ne waza se puede partir desde muchas situaciones una de las más frecuentes es apoyado sobre la espalda donde el trabajo depende de la cadera, con las piernas a expensa de los giros, flexiones y extensiones de las extremidades inferiores es necesario un trabajo específico de las articulaciones rodilla, cadera y dedos de los pies.

Kazuzo Kudo 1987 planteó: *que el desequilibrio es llevar al contendiente a una posición desde la cual resulte fácilmente proyectarlo o derribarlo.*

Características fisiológicas

Flexibilidad

Coordinación.

Resistencia

Fuerza.

Características Psicológicas

Motivación

Concentración

Combatividad.

Dureza mental.

A continuación citamos algunas cualidades que los estudiantes adquieren durante la práctica de este deporte:

- 1- El respeto
- 2- La responsabilidad
- 3- La lealtad
- 4- La valentía

2.2 Metodología

Para este trabajo se utilizó un **estudio no experimental** ya que el investigador no construye ninguna situación, sino que se observan situaciones reales dadas en un combate de Judo.

En esta investigación las variables no pueden ser manipuladas, el investigador no tiene control directo sobre ellas, al igual que con sus efectos.

Distintos autores han adoptado diversos criterios para clasificar a la investigación no experimental. Por su dimensión temporal o el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan datos, es decir los diseños no experimentales se pueden clasificar en transeccionales y longitudinales.

Para este trabajo se utilizó un diseño **No Experimental Transeccional Descriptivo** el cual tiene como objetivo enlazar la incidencia y valores en que se manifiestan una o mas variables y proporcionar su descripción, son por lo tanto estudios puramente descriptivos.

En la investigación se pretende hacer descripciones de la aplicación de las técnicas en el Tashi-Waza en comparación con las aplicadas en el Ne-Waza del

equipo 15-16 años masculino de la EIDE de Cienfuegos en los Juegos escolares Nacionales del 2009.

2.3 SELECCIÓN DEL SUJETO

Se trabajó con una población de 6 atletas que participaron en la competencia nacional de su categoría, de ellos 2 atletas tienen 13 años y 4 tienen 14 años, 2 de raza blanca y 4 de raza negra, 3 tienen 3 años de experiencia en el deporte, 3 con 4 años de experiencia, de ellos 2 son cinturón naranja, 3 son cinturón verde y 1 cinturón azul, son becados 1 y 5 son externos y se encuentran distribuidos en 1 por cada división de peso de la categoría que participó en la competencia.

Caracterización de la muestra

ASPECTOS	CANTIDAD
13 años	2
14 años	4
Blancos	2
Negros	4
3 años de experiencia en el deporte	3
4 años de experiencia en el deporte	3
Cinturón Naranja	2
Cinturón Verde	3
Cinturón Azul	1
becados	1
Externos	5

2.4 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

Métodos teóricos

Histórico-lógico. Permitió el acercamiento teórico del tema a partir de consultas realizadas a diferentes documentos: informe, tesis de grado, para establecer las regularidades en nuestra investigación.

Analítico-Sintético: nos permitió el estudio de los principales elementos para determinar sus particularidades, permitiendo la descomposición del fenómeno y determinar las relaciones entre cada una de las partes en función de complementar la investigación.

Métodos empíricos:

La Encuesta: Permitió la recopilación de los datos para el posterior análisis cuantitativo de los mismos, para conocer la magnitud del problema existente. Se les realizó una encuesta a 5 entrenadores de la EIDE provincial con una vasta experiencia como entrenadores de Judo y a los 9 atletas que participaron en los Juegos Escolares Nacionales.

La observación. Y dentro de su clasificación se ha optado por la estructurada, no participante y sistemática, la que se explica a continuación.

La observación estructurada: La autora Arroyo. M (2004) cita “la observación estructurada (controlada) es aquella donde el investigador determinaba anticipadamente que elementos del proceso estudiado o de la situación tiene mayor importancia para su investigación, preparando un plan o guía para el registro de las observaciones antes de comenzar la recopilación de información.”

Para observar sistemáticamente los enfrentamientos en la competencia y ver como se está manifestando el elemento que se evalúa en este trabajo, Para efectuar la misma se utiliza la planilla de control validada por el autor Rafael Morales 1995 (Ver Anexo N° 1) la misma se efectúa a través de una guía de observación donde se plasman las los combates ganados y perdidos en el Tashi-Waza y en el Ne-Waza, la puntuación y el total de combates por división y general.

Para la recopilación de la información, como se ha planteado, se utiliza una hoja de registro, o de observación sistemática del autor Morales 1995, donde se anotaron las variables y categorías expuesta anteriormente. El análisis realizado trata de comprobar la validez predictora de eficacia del registro, teniendo en cuenta el contraste de los datos de intervención de un atleta en situaciones competitivas de diferente calibre.

Para la realización de las observaciones se utilizaron 4 individuos que fueron entrenados para realizar la recolección de los datos y prepararlos en el uso de la planilla de control de los resultados y que se realizó del siguiente modo:

4 Sesiones de trabajo para el uso de planilla de observación en función del logro de los elementos a observar en el desarrollo de los combates.

6 sesiones de observación a combates en Randori en los entrenamientos de diferentes equipos y con grabaciones de video.

6 sesiones de observación a combates en competencias oficiales.

Para realizar la observación se registran las intervenciones realizadas por los judocas de este equipo en sus combates durante el desarrollo de los Juegos Escolares Nacionales. El sistema de registro pretende ser útil para una serie de funciones primordiales en el entrenamiento y competición en el deporte, tales como:

Especializar el entrenamiento hacia aquellos puntos débiles detectados.

Individualizar el entrenamiento y conseguir mejorar errores puntuales en atletas determinados.

Preparar topes orientados a detectar puntos débiles de los rivales.

Preparar encuentros reforzando ofensivamente puntos débiles de los atletas propios.

Establecer esquemas tácticos de contra comunicación a los modelos presentados por los rivales.

Este sistema de registro intenta posibilitar la evaluación de la efectividad de las acciones cualesquiera que sea la forma de combate que se utilice así como puede ser utilizada para el análisis pormenorizado de las deficiencias de los atletas de este equipo.

Técnicas matemáticas empleadas

Distribución empírica de frecuencia: permitió la tabulación de los datos y su posterior análisis.

2.5 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En encuesta aplicada a los 6 atletas que conforman el equipo de Judo 13-14 años de la EIDE de Cienfuegos, se pudo determinar que:

Tabla # 1: Encuesta a los atletas

PREG	Tashi-Waza	%	Ne-Waza	%
1	6	100	0	0
2	6	100	0	0
3	6	100	0	0
4	5	83.33	1	16.66
5	6	100	0	0
6	4	66.66	2	33.33

1-El 100% de la muestra seleccionada prefieren ganar el combate con las técnicas en el Tashi-Waza.

2-Se comprueba que el 100 % de los sujetos refieren sentirse más cómodo compitiendo en el Tashi-Waza.

3-El 100 % de los sujetos sienten mayor predilección por las técnicas del Tashi-Waza.

4-Se constató que el 16.66% de los sujetos consideran que sus mayores dificultades están en las técnicas del Ne-Waza.

5-El 100% de la muestra responden que ejecutan con más facilidad las técnicas del Tashi-Waza.

6-Se comprueba que el 66.6 % de los sujetos estudiados plantean que le darían más importancia al Tashi Waza dentro del combate ya que el Judo arriba es mas cómodo y mas espectacular .

Esta situación sugiere inferir que la totalidad de los atletas estudiados prefieren el Judo al Tashi-Waza disminuyendo así las potencialidades del judo al suelo en función del resultado. No obstante se observa contradicción entre lo que plantean y lo que realmente pueden ejecutar, cuando se maneja la posibilidad de sentir facilidad de ejecución de los elementos al suelo, aunque no lo utilizan con frecuencia, lo que sugiere esta utilidad por la espectacularidad que se evidencia en este tipo de ejecución.

Tabla #2 Encuesta a profesores

PREG	Tashi-Waza	%	Ne-Waza	%
1	3	60	2	40
2	5	100	0	0
3	5	100	0	0
4	3	60	2	40

1-Se comprueba que el 60% de los profesores sienten predilección por la enseñanza de las técnicas en el Tashi-Waza, no así por las ejecuciones al suelo, lo que puede provocar que los atletas le resten importancia a estos elementos del Judo que se manifiestan en los combates, disminuyendo las posibilidades de triunfo.

2-El 100 % de los profesores plantean que los atletas emplean más las técnicas en el Tashi-Waza que en el Ne-Waza, situación que puede estar provocada por la búsqueda de lucirle al público con proyecciones espectaculares y realizar lo que llaman "Judo bonito".

3- El 100% de los entrenadores constató que en los exámenes técnicos realizados a los atletas en las competencias, las técnicas más evaluadas son las del Tashi-Waza. Esta acción permite inferir que ni en las instancias superiores le brindan la importancia que este tipo de combate al suelo tiene, por lo que los entrenadores consideran un error ya que los obliga a hacerle un mayor énfasis en los entrenamientos a estas técnicas con vistas a obtener una buena puntuación en estos exámenes que inciden en los resultados deportivos de los atletas y esto suele descuidar el nivel técnico del Ne-Waza. Esta situación se refleja luego en los atletas que minimizan la utilización de estas técnicas en el suelo.

4-Se constata que el 60% de los entrenadores prefieren que sus atletas ganen los combates aplicando las técnicas del Tashi-Waza. Refieren espectacularidad, belleza y manifestaciones de ejecuciones fuertes y rápidas, además que en este estilo de combate se tiende a ahorrar energía, que lo hace menos agotador y preserva al atleta para los próximos combates en contraposición a la utilización de técnicas al suelo.

Tabla # 3 Resultados de la observación.

TASHI-WAZA					NE-WAZA						
DIVISIÓN KG.	PELEAS GANADAS		PELEAS PÉRDIDAS		PELEAS GANADAS		PELEAS PÉRDIDAS		TOTAL COMBATES	LUGAR	
	W	I	W	I	W	I	W	I			
45	1		1					1	3	7mo	
50			1					1	2	-	
55	1	1				1		1	4	3er	
60	1	1							2	-	
73	1	2	1						4	3er	
+81	2		1					1	4	6to	
TOTAL	6	4	4			1		4	19	8vo	

Se puede observar que de los 19 combates realizados 14 se ganaron o perdieron por la vía del Tashi Waza y tan solo 5 en el Ne Waza evidenciando así el poco trabajo que se realiza en este último. De los 11 combates ganados 10 fueron en el Tashi Waza y 1 en el Ne Waza y se perdieron igual cantidad en las dos formas de combate.

3 CONCLUSIONES

Después de haber realizado un estudio de este trabajo se llega a las siguientes conclusiones:

Se corrobora la idea a defender en la investigación de que existe mayor aplicación de las técnicas en el Tachi-Waza en correspondencia con las del Ne-Waza por parte de los atletas estudiados.

Los atletas estudiados le dan más importancia a la aplicación de las técnicas del Tashi-Waza que a las del Ne-Waza para ganar sus combates durante la competencia.

Se puede definir de muy baja la aplicación de las técnicas del Ne-Waza por los atletas estudiados.

Los entrenadores prefieren enfatizar su entrenamiento en las técnicas del Tashi-Waza para obtener mejores puntuaciones en los exámenes técnicos y preservar a sus atletas por lo que le restan importancia al Judo en el Ne-Waza.

3.1 RECOMENDACIONES

Elevar la exigencia en los alumnos escolares de la provincia hacia el trabajo en el Ne-Waza.

A todos los profesores trabajar en conjunto tanto las técnicas del Tashi-Waza como las del Ne-Waza en el entrenamiento.

3.3 BIBLIOGRAFIA

- Alexander, P. (1995). *Actitud Física: Características morfológicas. composición corporal*. Barcelona. España: Reus.
- Alonso López, R. (2000). La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportiva. (*Revista Digital*). Buenos Aires, 32-39.
- Antón García, J. L. (2005). Bases en el deporte escolar. En J. L. Antón García, *Entrenamiento deportivo de la edad escolar base de aplicación* (308). Barcelona: Línea offset SL.
- Averaff Ruiz, R. (1999). Gasto energético. En R. Averaff Ruiz, *Bioquímica de los ejercicios* (pág. 13). Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- Bedogni, G. y. (2003). Evaluación de todas las categorías de un club de voleibol femenino con diferentes test de capacidades físicas. *efdeportes.com*, 8.
- Bermúdez Arencibia, R. (1997). Bases fisiológicas en el entrenamiento deportivo. En R. Bermúdez Arencibia, *Tema de fisiología del ejercicio físico* (pág. 178). La Habana: Pueblo y Educación.
- Bompa, T. (1999). *Power Training For Sports (Pliometrics For Maximun Power Develoment)*. Mosby: Collage Publishing.
- Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. España: Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. (2004). *Periodización de la Fuerza: La nueva onda en el Entrenamiento de Fuerza*. Biosystem. España: Servicio Educativo.
- Copello Janjaque, M. (2005). *El Arte de enseñar Judo*. Caracas. Venezuela: Deportes.
- Chu, D. (2017). *Ejercicios Pliométricos*. Barcelona: Paidotribo.
- Estevez, M. (2006). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología*. La Habana: Deportes.

- Facal, D. (2014). *Entrenamiento de la Capacidad de Salto*. Buenos Aires.: Buenos Aires: Estadium.
- Garrido, A. E. (2006). Caracterización del deporte Judo. En A. E. Garrido, *El Judo y su historia* (págs. 37-43). Ciudad de la Habana. Cuba: Deportes.
- Gonzáles Cátala, S. R. (2014). Fuerza rápida. En S. Gonzáles Cátala, *La influencia de la fuerza rápida en los luchadores en el periodo competitivo* (pág. 54). La Habana. Cuba: Educación Física y Deportes.
- Grosser, M. (2017). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Martínez Roca
- Harre, D. (1983). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Ediciones Roc.
- Harre, D. (1993). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Hartmann, J. (1999). *La gran enciclopedia de la fuerza*. Barcelona. España: Paidotribo.
- Hernández, M. R. (2008). *Judo. Versión metodológica*. La Habana. Cuba: Deportes.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y bases musculares de la actividad física*.
- Kolyshkine, A. (1988). *Judo. Arte y Ciencia*. Ciudad de La Habana. Cuba: Científico técnica.
- Kudo, K. (1988). *Judo en acción. Técnicas de control*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
- Kudo, K. (1988). *Judo en Acción. Técnicas de proyección*. Ciudad de La Habana: Edición Revolucionaria.
- Matew, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. URSS: Raduga.
- Mora Vicente, J. (1995). *Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Andalucía : COPLEF.

- Navarro, S. .. (2005). La iniciación de deportiva . El deporte escolar y desarrollo motriz del niño. *Revista Cubana de la Cultura Física*, (1),28.
- Platonov, W. (1999). *La preparación física*. Kiev. Ucrania: Instituto de Cultura Física.
- Sampier, R. h. (2006). Definición del tipo de investigación. En R. h. Sampier, *Metodología de la investigación. Tomo II* (págs. 76-78, 83, 86). Ciudad de La Habana. Cuba: Ciencias Médicas.
- Verjoshanskij, Y. (1997). *Fundamentos de la Preparación Especial de Fuerza en el Deporte*. Moscú. URSS: Cultura Física y Deportes.

Anexos

TASHI-WAZA					NE-WAZA					
DIVISIÓN KG.	PELEAS GANADAS		PELEAS PÉRDIDAS		PELEAS GANADAS		PELEAS PÉRDIDAS		TOTAL COMBATES	LUGAR
	W	I	W	I	W	I	W	I		
45	1		1					1	3	7mo

Anexo # 1: Planilla de observación

50			1					1	2	-
55	1	1				1		1	4	3er
60	1	1							2	-
73	1	2	1						4	3er
+81	2		1					1	4	6to
TOTAL	6	4	4			1		4	19	8vo

Anexo # 2: Encuesta a los atletas de Judo categoría 13-14 años de la EIDE de Cienfuegos

Datos generales

1-Nivel académico

2-Año en la categoría

3-Años de experiencia en el deporte

1. Como te gustaría ganar tus combates, por el Tashi-Waza o por el Ne-Waza
2. En cuál de las dos formas de combate te sientes mas cómodo compitiendo
3. De las técnicas del Tashi-Waza y el Ne-Waza, por cual sientes mas predilección
4. Según su consideración donde estarían sus mayores dificultades en el Tashi-Waza o en el Ne-Waza
5. En cuál de estos dos estilos de combate piensa usted que se ejecuten las técnicas más fácilmente
6. A cuál de estas dos formas de combate le daría usted mayor importancia dentro de un combate de Judo. ¿por qué?

Anexo # 3: Encuesta a entrenadores de Judo de la EIDE de Cienfuegos

Datos generales

- 1- Años de experiencia laboral
- 2- Años como entrenador de judo
- 3- Nivel académico y científico
- 4- Categoría con la que trabaja

1. ¿Siente predilección por enseñar las técnicas del Tashi-Waza o las del Ne-Waza en el entrenamiento? ¿Por qué?
2. Con su experiencia como entrenador cuales técnicas utilizan más los atletas. ¿a qué se debe eso?
3. ¿Qué técnicas evalúan más en los exámenes técnicos que se realizan en las competencias? ¿Cree usted que sea correcto eso?
4. ¿Cómo le gustaría que sus atletas ganaran sus combates por la vía del Tashi-Waza o por la del Ne-Waza? Explíquese.