

ORIGINAL

**COMPENDIO DE EJERCICIOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN EL TACHI WAZA DE
LOS JUDOKAS ESCOLARES DE LA ISLA DE LA JUVENTUD CUBA**

**Compendium of exercises for the tactical preparation in the tachi waza of the school judokas of the island
of the youth Cuba**

M. Sc. Yadiel Pardo-García, Universidad de la Isla de la Juventud “Jesús Montané”.

pardogarcia@uij.cu, Cuba

Dr. C. Douglas Crispín-Castellanos, Universidad de la Isla de la Juventud “Jesús Montané”.

dcrispin@uji.cu, Cuba

Dr. C. José Silvio Jiménez- Amaro, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte,
Habana, josesilvio@inder.cu, Cuba

Lic. Ignacio García-Martínez, Colegio Nacional de Profesionistas en Entrenamiento Deportivo,
nasshogreco@gmail.com, México

RESUMEN

El trabajo que se presenta refiere sobre la experimentación de un compendio de ejercicios tácticos para la preparación técnico- táctica en el tachi waza de los judokas escolares de ambos sexos de la Isla de la Juventud, Cuba. A partir de la puesta en práctica de un grupo de situaciones de combate, basadas en la obra de Matvéev, (1966), el cual refiere ejercitar en los atletas ejercicios tácticos en condiciones aligeradas, separar las formas de la táctica que se está aprendiendo en operaciones menos complejas y ejercicios tácticos en condiciones más complejas, con varios adversarios, al contrario en el entrenamiento se le permite utilizar un arsenal más extenso de elementos, reacciones más complejas que en las condiciones permitidas por las reglas de competición, Aplicar normas relacionadas con limitación de las condiciones de espacio y tiempo de las acciones. Reducirle tiempo de descanso, cambio de adversario por otro más fuerte, modificación del reglamento, introducción en el ambiente de interferencias de sonidos, así como la práctica de competición tácticamente orientada y participar de forma sistemática en competencias de diferente carácter

Palabras claves: Preparación táctica, ejercicios especiales y específicos, tachi waza (judo de pie judo arriba)

ABSTRACT

The work that is presented refers on the experimentation of the application of a group of exercises it is special and specific in a team of school judo in roads of perfecting the preparation tactics of the tachi waza and to elevate the results of the same ones, with emphasis in the essential pedagogic objective for these ages, that is to say, the technical test. The reached results offer us the effectiveness and efficiency of the exercises, with precise conclusions and necessary recommendations to contribute to the continuous development of the Cuban judo in the school environment.

Key words: Preparation tactics, special and specific exercises, tachi waza (judo of foot judo up)

INTRODUCCIÓN

El judo de origen japonés, creado por el Dr Jigoro Kano en el año 1882. Sus principios básicos son el equilibrio y la no resistencia, donde el objetivo es provocar desequilibrio en el adversario sin perder la estabilidad propia, evitando sobre todo caer al suelo. Es una actividad en continua progresión mediante el aprendizaje de las técnicas, hecho que facilita su asimilación y evita los accidentes. La preparación táctica del deportista se lleva a cabo en estrecha relación con la preparación técnica. Mientras la preparación técnica proporciona los medios para librar la lucha deportiva, la preparación táctica asegura el buen empleo de los mismos.

El perfeccionamiento de la técnica deportiva constituye un constante sistema de preparación y desarrollo consciente de los movimientos deportivos, así como la precisión y consolidación de acciones técnicas, en este sentido Y. Verjoshansky (2002, p.142), establece criterios de perfección de la técnica deportiva, aun cuando esta constituya un elemento cambiante, por lo que la técnica puede considerarse perfecta si: se corresponde con las particularidades individuales del deportista, garantiza un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del deportista. Se produce de forma estable en condiciones extremas, no se ve alterada ante una velocidad máxima de ejecución y alta potencia de los esfuerzos. Se conserva el estado de agotamiento y elevado estrés psíquico durante la competición y es suficientemente flexible en condiciones cambiantes.

Pardo-García y otros

Según el autor de esta investigación, en todos los deportes, el atleta debe de tener conocimientos deportivos generales y especiales para crear la base del aprendizaje. El estado de la preparación técnica es el grado en el que se asimila el sistema de movimientos que corresponde a las particularidades del deporte y que pretende conformar la plataforma que sustentará la proyección hacia los altos resultados deportivos

La preparación técnico-táctica del Judoka no puede ser un hecho aislado e independiente, si no se tiene en cuenta desde el propio comienzo del desarrollo de habilidades, la aplicación de las técnicas, las situaciones de interrelación con el oponente, su eficiencia y eficacia serán absolutamente negativas, creándose una interferencia en el alcance del fin principal de la preparación del Judoka. (Leyva, R, 2004).

DESARROLLO

El objetivo de este estudio es propiciar una metodología operacional sobre la puesta en práctica de un grupo de ejercicios especiales y específicos según la etapa de la preparación de los judokas escolares, que tribute al perfeccionamiento técnico, mostrando mejores evaluaciones en la prueba técnica nacional, que posteriormente se manifieste en un mejor rendimiento deportivo en la competición.

Población y muestra

El estudio se realiza en deportistas de judo, pertenecientes al equipo masculino 13-14 años de la EIDE "Fladio Álvarez Galán" de la Isla de la Juventud, sobre los 14 judokas escolares del equipo de este territorio, que constituye el 100% de la muestra de los judokas estudiados. Los mismos presentaban un buen estado de salud, una edad cronológica como promedio de 13.7 años y una edad deportiva promedio de 5 años, de esta muestra, 7 son de séptimo grado, 7 de octavo grado y todos son varones. El nivel en judo promedio es de cinturón naranja, 4to kyu.

Este trabajo presenta como problema el siguiente aspecto. ¿Qué influencia tendrá la aplicación de un conjunto de ejercicios especiales y específicos sobre el perfeccionamiento técnico al tachi waza en los judokas masculino 13-14 años de la Isla de la Juventud? Como base teórico-práctico se realizó un estudio de las deficiencias técnicas detectadas en la prueba

técnica nacional realizada en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento a los 7 judokas que participaron en dichos juegos.

Las notas obtenidas en los últimos juegos fueron de modo general de regular para mal, donde señalaron las siguientes dificultades:

- Mal colocación para ejecutar las acciones de brazo.
- Doblan el pie de péndulo, lo que dificulta la correcta ejecución de la acción.
- Parar el desplazamiento para atacar, es decir, problema con el momento de ataque.
- Serias dificultades con los giros de hombros, cabeza y tronco.
- Fala de un mejor contacto entre el que ejecuta la acción y el que la recibe.
- La mayoría ataca hacia una sola dirección.

A partir de estas dificultades, se analizó y se comenzó una sistematización directa diaria para erradicar o mejorar estas deficiencias.

Acciones que se ejecutaron:

- 1- Se incrementó la preparación técnico –táctica en un 10%, lo que representó 1125 minutos más de trabajo en el año.
- 2- Se realizó doble sesión de entrenamiento para el trabajo sobre estas dificultades durante 4 meses.
- 3- Se distribuyeron los ejercicios propuestos por cada etapa de la preparación, las baterías 1.2 y 3 para la etapa de preparación general, las baterías 4.5 y 6 para las etapas especial variada y especial y las baterías 7 y 8 para la etapa competitiva.

Metodología para el examen técnico

Tomado del Programa de Preparación del deportista 1991 del DrC José Silvio Jiménez Amaro, 8vo Dan en Judo. Contamos con 12 criterios principales para la evaluación la técnica en Judo en el Tachi-Waza o judo arriba o de pie:

1. Kumi-Kata o agarres
2. Kuzushi o desequilibrios
3. Momento de ataque

Pardo-García y otros

4. Angulo de ataque
5. Tai-Sabaki o desplazamiento
6. Posición de los pies
7. Postura del tronco
8. Flexión de la pierna (distancia que media entre Tori-el que ejecuta la acción y uke)
9. Región de Tori con que ataca a Uke- el que recibe la acción
- 10.Región de Uke atacada por Tori
- 11.Extensión de la pierna
- 12.Giro del tronco y la cabeza en el Kake o parte principal

Se evaluara a razón de 100 puntos, teniendo en cuenta 12 criterios, por tanto desglosaremos los puntos de la manera siguiente

1. Kumi-Kata (10 puntos)
2. Kuzushi (10 puntos)
3. Momento de ataque (10 puntos)
4. Angulo de ataque (10 puntos)
5. Tai-Sabaki (10 puntos)
6. Posición de los pies (10 puntos)
7. Postura del tronco-(5 puntos)
8. Flexión de la pierna/'distancia que media entre Tori y Uke (5 puntos)
9. Región del Tori con que ataca a Uke (5 puntos)
- 10.Región de Uke atacada por Tori (10 puntos)
- 11.Extensión de la pierna (5 puntos)
- 12.Giro del tronco y la cabeza en el Kake (10 puntos)

Estos puntos dan una sumatoria de 100 puntos que lo llevaremos a tres escalas que son:

De 100 a 90 puntos.....	Nota 3	BIEN
De 89 a 70 puntos.....	Nota 2	REGULAR
De 69 a menos.....	Nota 1	MAL

El judoka ejecuta las técnicas de forma estática y en desplazamiento. Cada una la puede repetir 2 veces, serán 3 los evaluadores, de los cuales se tomaran la nota mayor y menor y se promediaran por cada judoka.

Evaluaciones de referencia para el análisis y punto de partida.

1era Prueba técnica. Etapa de preparación general. Pre test.

Judoka	Nota	Principales dificultades
1	78-R	En los criterios 1, 2, 7,11 y 12
2	60-M	En los criterios1,2, 3, 4,5, 6,7,8,11 y 12
3	71-R	En los criterios1, 2, 3,7, 11 y 12
4	66-M	En los criterios 1,2,3,4,5,7,8,11,12
5	70-R	En los criterios 1,9,10,11 y 12
Equipo	69- Mal	En los desequilibrios, los agarres, Momento de ataque, Extensión de la pierna y Giro del tronco y la cabeza en el Kake.

Análisis ante de aplicar los ejercicios

Según el cuadro anterior se interpreta que de forma general existen deficiencias en cuanto a los desequilibrios, los agarres, el momento de ataque, al igual que problemas con los giros y con los péndulos.

Las notas fueron de menor con 66 puntos y de mayor con 78 puntos, lo que estuvo en el rango de mal para regular, dando una nota final del equipo de 69 puntos cuantitativamente y una calificación cualitativa de mal.

1era acción pedagógica: Aplicación de las baterías 1, 2 y 3 de los ejercicios especiales y específicos. Frecuencia 5- tiempo según el volumen de la clase este debe estar entre 20 y 30 minutos más la doble sesión de entrenamiento que se le dedica 1 hora a cada batería. Etapa de preparación general:

Batería 1

Objetivo: Para los agarres y desequilibrios.

Contenidos:

Pardo-García y otros

1. Sentado frente a uke y pies entrelazados consolidar los agarres.
2. Sentado al lado de uke consolidar los agarres.
3. Acostado frente a uke consolidar los agarres.
4. En trio en forma de carretilla gatear con las manos desplazándose por la solapa de uke.
5. En trio en forma de carretilla gatear con las manos desplazándose por la solapa de uke y pasando el kumi controlando un hemi cuerpo de uke.
6. Kuzushi estático uke en semi cuclillas.
7. Kuzushi en desplazamiento uke en semi cuclillas.
8. Kuzushi uke sentado y antes de pararse hacer acciones despegando.
9. Kuzushi uke sentado y antes de pararse hacer acciones proyectando.
10. Kuzushi hacia todas las direcciones del movimiento.

Batería 2

Objetivo: Para la colocación y postura del tronco, técnicas de dos apoyos

Contenidos:

1. Seoi Nage tomado de una mano de uke y saliendo hacia atrás entre sus piernas estáticamente
2. Seoi Nage tomado de una mano de uke y saliendo hacia atrás entre sus piernas pero en diferentes desplazamientos
3. Seoi Nage entre los pies de uke y despegando
4. Tori despega a uke entre sus pies en seoi Nage, camina con este y lo proyecta al final del tatami
5. Tori despega a uke entre sus pies en seoi Nage, camina en semi cuclillas y lo proyecta al final del tatami
6. Tori despega a uke entre sus pies en seoi Nage, corre con este y al final del tatami lo proyecta sin detener la carrera
7. Utsuri goshi en vaivén
8. Uke te cierra y tori saca hombro derecha e izquierda y cambia de postura
9. Varios uke sobre el tatami dispersos y se orienta a tori correr hacia ellos y proyectar técnicas dirigidas
10. Varios uke corren hacia tori y este gira haciendo técnicas dirigidas

Batería 3

Objetivo: Para los giros de cadera, hombro, tronco y cabeza.

Contenidos:

1. Sentado giros de hombro, brazos y cabeza
2. Arrodillado giros de hombro, brazos y cabeza
3. En cuclillas giros de hombro, brazos y cabeza
4. Parado giros haciendo entradas profundas derecha e izquierda
5. Con uke que sujeta desde atrás dos cinturones giros
6. Sobre un disco de pesas grande giros de caderas
7. Ejecutar giros de hombro, brazos y cadera con discos en las manos imitando acciones
8. Giros de 360 pierna de Ouchi gari con y sin parejas hasta la posición contraria a la inicial
9. Giros de piernas sin apoyarla en mare hasta uchimata o harai
10. Saltos verticales con giro de la posición de inicio y caída en tai otoshi

2da acción pedagógica: Aplicación de las baterías 4,5 y 6 de los ejercicios especiales y específicos. Frecuencia 5- tiempo según el volumen de la clase este debe estar entre 20 y 30 minutos más la doble sesión de entrenamiento que se le dedica 1 hora a cada batería. Etapa especial variada y especial:

Batería 4

Objetivo: Para los ángulos y momentos de ataques.

Contenidos:

1. uke cierra controla fuerte a tori cerrando bien los kumis, tori busca el ángulo débil y ataca opcional
2. tori hala circularmente a favor de su agarre a uke y lo trae a sus hombros montando a uke en seoi Nage
3. tori hala circularmente en contra de su agarre a uke y lo cruza haciendo Ippon seoi Nage
4. tori hala circularmente a favor de su agarre a uke y lo trae a sus caderas haciendo harai goshi
5. Tori hala circularmente en contra de su agarre a uke y lo cruza haciendo sodoe sturi komi goshi
6. Tori retrocede a un paso su pie y hombro hacia atrás y ataca al frente el tokui waza a l uke dar este paso
7. Tori en su posición de combate sin moverse hala a tori cuando este da un paso y antes de apoyarse lo ataca con Ouchi gari
8. Uke cierra fuerte a tori, este se desplaza metiendo el hombro y ataca

Pardo-García y otros

9. Tori trae a uke a la posición de henka waza y ataca otro tokui waza
10. Seguidillas de entradas de los tokui waza hasta 10 ataques continuos

Batería 5

Objetivo: Para mejorar los péndulos.

Contenidos:

1. Péndulo acostado cubito prono
2. Péndulo desde arrodillado, salto y lo realizo
3. Péndulo desde posición de cuclillas, salto y lo realizo
4. Péndulo a la pared de lado, Forma de De ashi
5. Péndulo de frente a la pared. Forma de sasae
6. Péndulos sin apoyar el pie y con cambios de dirección
7. Péndulo de uchi mata a uke protegiendo sus testículos de espalda a despegarlo
8. Péndulos a uke con una rodilla apoyada
9. Péndulos proyectando muñecos, o a una bolsa pequeña
10. Péndulos de osoto gari a los exteriores de uke sujetado

Batería 6

Objetivo: Para técnicas de un apoyo.

Contenidos: keiken-agarrado a uke con la acción ejecutada hasta el desequilibrio, saltando con el pie de apoyo por el tatami sin proyectar. Se puede proyectar al final.

1. Keiken al frente y atrás de Ouchi gari en 10 metros sobre el tatami
2. Keiken al frente y atrás de kosoto gari en 10 metros sobre el tatami
3. Keiken al frente y atrás de de ashi barai en 10 metros sobre el tatami
4. Keiken al frente y atrás de uchi mata en 10 metros sobre el tatami
5. Keiken al frente y atrás de harai goshi en 10 metros sobre el tatami
6. Keiken al frente y atrás de Osoto gari en 10 metros sobre el tatami
7. Keiken al frente y atrás de Sasae sturi komi ashi en 10 metros sobre el tatami
8. Keiken al frente y atrás de Ko Uchi gari en 10 metros sobre el tatami
9. Keiken al frente y atrás de sumi gaeshi en 10 metros sobre el tatami
10. Keiken al frente y atrás de hane goshi en 10 metros sobre el tatami

3era acción pedagógica: Aplicación de las baterías 7 y 8 de los ejercicios especiales y específicos. Frecuencia 5- tiempo según el volumen de la clase este debe estar entre 20 y 30 minutos más la doble sesión de entrenamiento que se le dedica 1 hora a cada batería. Etapa competitiva:

Batería 7

Objetivo: Para técnicas de un apoyo, táctica

Contenidos

1. Keiken lateral y al final circular de Ouchi gari en 10 metros sobre el tatami
2. Keiken lateral y al final circular de kosoto gari en 10 metros sobre el tatami
3. Keiken lateral y al final circular de de ashi barai en 10 metros sobre el tatami
4. Keiken lateral y al final circular de uchi mata en 10 metros sobre el tatami
5. Keiken lateral y al final circular de harai goshi en 10 metros sobre el tatami
6. Keiken lateral y al final circular de osoto gari en 10 metros sobre el tatami
7. Keiken lateral y al final circular de Sasae sturi komi ashi 10 metros sobre el tatami
8. Keiken lateral y al final circular de Ko Uchi gari en 10 metros sobre el tatami
9. Keiken lateral y al final circular de sumi gaeshi en 10 metros sobre el tatami
10. Keiken lateral y al final circular de hane gsohi en 10 metros sobre el tatami

Batería 8

Objetivo: Para el trabajo bilateral combinado

Contenidos

1. Uke se desplaza semicircular derecha e izquierda tori hace Ouchi-kouchi sin parar el movimiento
2. Iden, hacer seoi - ipon
3. Iden hacer seoi - sodoe
4. Iden hacer harai - osoto
5. Iden hacer ocuhi - uchimata
6. Iden pero desde las mangas de uke hacer seoi - ipon

Pardo-García y otros

7. Iden hacer harai - osoto
8. Enrollo makinkomi para un lado de uke que se desplaza semicircular y para el otro osoto
9. Uke se desplaza semicircular, tori hace sodoe – sodoe derecha e izquierda
10. Iden hacer osoto - kosoto

Resultados finales de la aplicación de los ejercicios

Prueba técnica final. Etapa competitiva. Post test.

Judoka	Nota	Principales dificultades
1	92-B	Criterio 3
2	88-R	Criterio 3 y 4
3	90-B	Criterio 10
4	89-R	Criterio 3 y 10
5	90-B	Criterio 10
Equipo	89.8-	Momento de ataque Angulo de ataque Región de Uke atacada por Tori.

Análisis de los resultados después de aplicar los ejercicios

Se puede apreciar la considerable mejoría de forma general, ya que de 69 puntos mal, se mejoró a 89.8 puntos regular con tendencia a bien.

La cantidad de dificultades fueron reducidas, existen pequeñas dificultades que con la experiencia y maestría deportiva que vayan logrando los judokas estas mejoraran. De modo general aún hay judokas evaluados de regular a los cuales se les elaboró planes individuales de consolidación.

En comparación al pre test se mejoró de una nota menor de 66 puntos a 88, y de una mayor de 78 puntos a 92, lo que indica la objetividad y factibilidad de los ejercicios propuestos.

CONCLUSIONES

- 1- La aplicación de los ejercicios como parte de la preparación técnica de la muestra tuvo una incidencia positiva, porque se mejoró considerablemente el objetivo pedagógico técnico de 69 puntos mal, se mejoró a 89.8 puntos, regular con tendencia a bien.
- 2- Se elevó el nivel técnico en la ejecución de los elementos al tachi waza, judo arriba o de pie de los judokas masculinos categoría 13-14 años de la EIDE de la Isla de la Juventud.
- 3- Haciendo un análisis comparativo entre el diagnóstico inicial y final se pudo constatar el estado en que se encontraban los implicados en la investigación y el estado deseado, después de haber puesto en práctica los resultados de la misma por el método de investigación- acción

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Becali A. (1989). Análisis de la estructura de la técnica en Judo y su relación con los elementos básicos. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Tutor: Manuel Copello Janjaque. / A. Becali. __.La Habana: ISCF.
2. Becali Garrido, Antonio. (1998). La preparación física en Judo. / Antonio Becali Garrido. —WWW.Pju.org/Evento/seminario/SEMTP Cuba 98. HTM.
3. Becali Garrido, Antonio. (2008). Multimedia para el desarrollo de la Fuerza. / Antonio Becali Garrido. —Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
4. China P. S y Mesa J.M, (1976). Planes y Programas para áreas deportivas, Masivas y especiales. / S. China y J. Mesa. __ La Habana: Impresora José Antonio Huelga.
5. Copello M. (2002). Metodología del entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate. Material Inédito.
6. Copello M. (2004). El arte de enseñar Judo. / M. Copello. __ Caracas: Editorial Andrés Eloy Blanco.
7. Díaz J y Cordero J. (1993). Caracterización de la Actividad Competitiva en Judo. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Tutor: Manuel Copello Janjaque. / __.La Habana: ISCF.
8. Donskoi D.D. (1982). Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. D.D Donskoi. —La Habana: Editorial Pueblo y Educación.-306p.
9. Falero Glez. R. (2004). Fundamentos teóricos para la selección de los ejercicios del entrenamiento de fuerza en judocas de primera categoría a partir de acción es bases de

Pardo-García y otros

técnicas de proyección. Tesis especialista en Judo para el alto rendimiento. Tutor: José S. Jiménez. ISCF Manuel Fajardo.

10. Forteza de la Rosa, A. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-técnica
11. Harre, D. (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
12. Jiménez Amaro. José Silvio. (1991). Programa de preparación del deportista. / Dr. José Silvio Jiménez Amaro. - - Ciudad de La Habana: Comisión Nacional de Judo. Tomo I y II..
13. Kashiwazaki Katsuhiko. (1995). Atacar en Judo. SERIE JUDO MASTERCLASS. / Katsuhiko Kashiwazaki. __ Barcelona: Editorial Paidotribo.
14. Kawaishi, M. (1964). Mi método de Judo. / M. Kawaishi. _ _ Barcelona: Editorial Brugueras S. A.
15. Kolychkin Thomson, Dr. Andres. (1988). Judo Arte y Ciencia. / Dr. Andres Kolychkin Thomson.-- Ciudad Habana.