



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD EN LA TÉCNICA DE PROYECCIÓN "SEOI NAGE" EN ATLETAS DE JUDO

EXERCISES TO IMPROVE EFFECTIVENESS IN THE "SEOI NAGE" PROJECTION TECHNIQUE IN JUDO ATHLETES

Lic. Danneris Velázquez Ramírez. Prof. Auxiliar 1, Lic. Miriam D. Josehp Cisnero
Prof. Auxiliar 2, Lic. Marilenis Zalazar Wilson Prof. Auxiliar3

Centro de trabajo: Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física.

Dirección postal: Guantánamo Cuba, CP 95 100 Teléf. 21-32 78 61.
www.cug.co.cu.

e-mail: danneris.velazquez@nauta.cu

RESUMEN

El trabajo Conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad en la técnica de proyección Seoi Nage en atletas de Judo, cobra gran importancia en el trabajo de atletas jóvenes, pues de ello depende en gran medida la mantención o superación de los resultados deportivos de ellos. Como resultado del diagnóstico realizado declaramos como problema científico: ¿Cómo mejorar la efectividad de la técnica de proyección del Seoi-Nage en atletas de Judo categoría 11-12 años del combinado Deportivo Centro? Seleccionándose como muestra 20 atletas que representa el 78% de la población escogida. Como objetivo del trabajo se expresa: Proponer un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad de la técnica de proyección del Seoi- Nage en atletas de Judo categoría 11 – 12 años del Combinado Deportivo Centro. Desde el punto de vista práctico queremos lograr incrementar la efectividad de la técnica Seoi Nage y así los resultados deportivos de los atletas de la categoría infantil.

Palabras claves. Judo, Ippon seoi nague, niños, ejercicios.

Recibido: octubre de 2021. Aceptado: diciembre de 2022

ABSTRACT:

The joint work of exercises to improve the effectiveness in the Seoi Nage projection technique in Judo athletes, takes on great importance in the work of young athletes, since the maintenance or improvement of their sporting results depends largely on it. As a result of the diagnosis made, we declared as a scientific problem: How to improve the effectiveness of the Seoi-Nage projection technique in Judo athletes category 11-12 years of the Deportivo Centro team? 20 athletes were selected as a sample, representing 78% of the chosen population. The objective of the work is expressed: Propose a set of exercises to improve the effectiveness of the Seoi-Nage projection technique in Judo athletes category 11 - 12 years of the Combinado Deportivo Centro. From a practical point of view we want to increase the effectiveness of the Seoi Nage technique and thus the sports results of athletes in the children's category.

Keywords. Judo, Ippon seoi nague, children, exercises



INTRODUCCIÓN

Los logros alcanzados en el presente no están ajenos a la actividad de la cultura física y el deporte, pues han cobrado gran auge en la revolución científico, técnico que ha dejado su saldo en función del deporte como conocimiento adquirido por el hombre en la sociedad socialista encaminado a elevar el nivel de vida de las personas y buscar las vías más adecuadas para perfeccionar el entrenamiento deportivo con vista a mantener o elevar los resultados alcanzados en la etapa actual. Un deporte que no está ajeno a estos logros científicos alcanzados es el Judo, esto contribuye a la formación de cualidades morales y sociales, entre ellas, la tenacidad, perseverancia, valor, voluntad y otros. Como resultado de varias transformaciones tomadas por el gobierno revolucionario en la forma de dirección de la cultura física y el deporte en Cuba comienza un desarrollo vertiginoso manteniendo en esta esfera lograr convertir al país en una potencia mundial, ubicada entre los 11 primeros del planeta durante más de 38 años.

El Judo en una muestra palpable de la evolución mostrada por el deporte cubano en los últimos años son numerosos los resultados relevantes que se han logrado en esta disciplina. En estos primeros años de introducción de este deporte en nuestro país, no era accesible a todo el que lo quisiera practicar, pues solo era practicado por clubes privados y por personas que lo pudieran pagar, y no es hasta después del triunfo de la revolución cubana, en enero de 1959 que el Judo adquiere un carácter masificador, llevándose a todos los rincones del país bajo la orientación del Instituto Nacional De Deporte, Educación Física y Recreación (INDER). A partir del año 1983 se iniciaron oficialmente los Eventos Pioneriles de forma sistemática en la Categoría 11 y 12 años, donde debutan las provincias tales como: Ciudad Habana, La Habana, Pinar del Río, Matanzas, Camaguey, Las Tunas, Holguín, Santiago de Cuba y Guantánamo.

En nuestra provincia en esta misma categoría los resultados se han incrementado con el paso del tiempo, y todo esto es posible gracias a la construcción de las instalaciones deportivas y centros de atención, la formación de especialistas y técnicos preparados para enseñar y educar atletas, formar campeones y a su vez contribuir a la masividad de su práctica gratuita y dirigirla a todos los rincones de la provincia.

Las técnicas de Te- Waza (técnicas de brazos), juegan un papel importante en el Tachi- Waza (Judo arriba) y una de la más usada es el Seoi-Nage y cometer errores en su ejecución, puede ser fatal para cualquier atleta. La preparación técnica elemental, sirve de base a todas las gamas de habilidades motrices en nuestro deporte son en sí mismas técnicas que poseen carácter propio. Ellos hacen posible el principio del Judo, Zeiryoku – Zenyo – Kukumir – Taiku (mejor empleo de la energía física y mental). Partiendo de esto debe estudiarse con el objetivo de perfeccionar las ejecuciones técnicas. La técnica Seoi-Nage, es como todas las demás, importantísimas en el Judo, y cómo potenciar su efectividad es un problema. Se observó, durante cierto tiempo, a los atletas de Judo pioneril del Combinado Deportivo Centro, y se pudo ver que estos cometían errores a la hora de realizar dicha técnica, los cuales traían consigo malos resultados ya que al no realizarse correctamente en el entrenamiento, la ejecución de esta en los combates de la competencia era insuficiente. Las principales insuficiencias detectadas estuvieron relacionadas con la pobre promoción de las actividades deportivas para los atletas, insuficiente conocimiento de los atletas sobre la técnica, lo que impide un mejor rendimiento deportivo, falta de medios para desarrollar esta habilidad en los atletas.



Problema de investigación: ¿Cómo mejorar la efectividad de la técnica de proyección del Seoi- Nage en atletas de Judo categoría 11-12 años del combinado Deportivo Centro? Para ello nos trazamos el siguiente **objetivo:** Proponer un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad de la técnica de proyección del Seoi- Nage en atletas de Judo categoría 11 – 12 años del Combinado Deportivo Centro.

MATERIAL Y MÉTODOS

(participantes, instrumento, procedimiento)

Para la realización de nuestra investigación trabajamos con el equipo de Judo categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Centro, el cual cuenta con una población de 30 atletas tomando como muestra 20 atletas lo que nos representa el 66,7% de la población, además de entrevistar a 12 entrenadores y 13 usuarios, siendo seleccionados los metodólogos (municipal y provincial), 5 entrenadores con más de 10 años de experiencia, 2 activistas destacados, y 4 atletas retirados con resultados en este deporte. Entre los principales métodos empleados se declaramos el histórico lógico, análisis y síntesis, inductivo-deductivo y el sistémico estructural funcional, la observación, el experimento, análisis de documentos, como técnicas: la entrevista y la encuesta, de los matemáticos, la técnica del cálculo porcentual, media aritmética, coeficiente de variación y la desviación estándar.

DESARROLLO

La preparación de los judokas comienza desde edades tempranas comprendidas entre los 5 y 8 años de edad donde debe considerarse al niño como un ágil e inmaduro sistema nervioso central y su soma que de manera coordinada y organizada emprenderá un desarrollo hacia la madurez de todo su sistema y aparato.

El pre-judo se debe caracterizar, fundamentalmente, por el conocimiento elemental de la disciplina y el desarrollo multifacético de toda la capacidad motrices y cualidades de la personalidad, por medio de juegos para que el niño aprenda riendo sin dogmas ni esquemas, teniendo siempre presente que debemos de cambiar constantemente de actividad, que de manera día a día, crezca su interés por la practica del judo, conozca la disciplina y sus particularidades, desarrolle su valor, el aparato vestibular y el desarrollo orientado de las capacidades motrices según la edad en que se encuentre. Se le puede considerar un principiante dentro de la disciplina, fundamentalmente porque su sistema nervioso comienza a madurar y tiene mayores y mejores posibilidades de concentrar la atención, pudiendo comenzar el estudio de judo desde el punto de vista integral. Vamos incorporando elementos de la táctica elemental del deporte, tanto arriba como abajo, buscando un aprendizaje simple, continuará el incremento y desarrollo del ejercicio físico que cree en las bases de la preparación motriz multilateral del futuro atleta. En esta etapa el niño se enamora de la disciplina y le comienza a dar prioridad a la práctica sistemática de este.

Podemos organizar el conocimiento de las reglas, la historia y se le incorpora al sistema para la adquisición de los grados kyu. En estas edades debemos de tener presente que la mayoría de las niñas y algunos varones entran en la etapa del desarrollo, estadía de la vida donde el individuo muestra gran movilidad de los procesos corticales, debido, fundamentalmente a la gran cantidad de hormonas que tiene en sangre y sirve de energético, cualquiera de ellos en reposo llega al



90 pulsaciones por minuto, y un ligero calentamiento o un desenfrenado juego sin planificar, puede producir una alteración exagerada del pulso y con ellas un bloqueo de algunas de las funciones hormonales de la persona, que puede desembocar en un freno condicionado durante la actividad, que lejos de beneficiar, perjudica, pues la aleja de nuestro medio, pero fundamentalmente, debemos cuidar al hombre, que es la razón fundamental de cada actividad que realizamos.

Seoi nage: se logra agarrando al contendiente por unas de las mangas y por una de las solapas.

Movimientos preparatorios:

- 1- Colóquese junto al contendiente en la posición natural.
- 2- Hágalo perder el equilibrio hacia la parte frontal derecha, al dar usted uno o dos pasos hacia atrás.
- 3- El oponente seguirá el movimiento de usted y avanzará para caerle sobre los dedos del pie derecho.
- 4- Cuando el avance, muévase usted rápidamente y ponga el pie derecho delante de los dedos del pie derecho de él.
- 5- Al propio tiempo, con la mano derecha oblíguelo a que avance el pie izquierdo para lograr la posición natural básica y que se incline hacia adelante.

El ataque:

- 1- Pivotee con el pie derecho, que ya habrá adelantado, y flexione ligeramente la rodilla derecha.
- 2- Ale la mano izquierda hacia atrás con un violento intento de movimiento, como si fuera a apoyarla sobre la cabeza de usted.
- 3- A medida que haga este, gire el cuerpo y la cabeza hacia la izquierda y traslade el pie izquierdo hasta colocarlo próximo al borde interior del pie izquierdo del contendiente. Los dedos del pie izquierdo de usted y los dedos del pie izquierdo de él, deben de estar conducidos hacia una misma dirección.
- 4- Manténgase asida la solapa del contrario y ejecute un giro hacia la izquierda, la mano derecha quedará envuelta en la tela de la solapa del contrario con la muñeca flexionada hacia adentro.
- 5- Baje la cabeza y acerque la espalda firmemente al pecho del contendiente.
- 6- Al mismo tiempo, rebote sobre ambas piernas, extienda la rodilla, flexione la parte superior del cuerpo hacia delante y hale hacia abajo con ambas manos.
- 7- Proyecte al contrario justamente frente a usted, dejándolo pasar por encima del hombro derecho.

La técnica que hoy nos ocupa es empleada en acciones de ataque y contraataques. El competidor siempre va a tener como objetivo marcar el punto y esto se resuelve por medio de ataques y contraataques. El ataque es cuando uno de los contrincantes inicia la acción de intercambio técnico, por otra parte el contraataque es más complicado, puesto que el atacado deberá elaborar una estrategia con vista a solucionar el problema, en este caso Tori trataría de lograr la máxima puntuación.



Criterios para la evaluación de la técnica en Judo arriba (Tashi Waza).

La efectividad de las técnicas se evalúa a partir de que existe un marcaje.

Efectividad máxima Ippón 10 puntos

Wazari 7 puntos

Yuko 5 puntos

La efectividad de las técnicas según la calidad se evalúa sobre la base de 20 puntos. Cuando el oponente no ofrece resistencia, y el desplazamiento es dirigido.

Puntos	Evaluación
20-----	excelente
16- 19. -----	muy bien
12-15-----	bien
8-11-----	regular
8-----	mal.

Para el desarrollo de esta investigación y para conocer la realidad del problema que encierra este documento, nos detuvimos, además hacer algunas observaciones a (ver anexo) Planes y unidades de entrenamiento, a los entrenadores que trabajan con los judokas de la categoría 11-12 años para detectar las dificultades que se puedan presentar durante el trabajo de la técnica de Seoi Nage del futuro judoka. De un total de 12 clases de entrenamientos previstas se observaron 10 para un 83.3%. Las principales deficiencias que se detectaron fueron las siguientes: en el Programa de Preparación del Deportista no existen ejercicios suficientes planificados para el entrenamiento de la técnica Seoi Nage; en la revisión al Plan de Clases pudimos apreciar que el objetivo técnico, no reúnen los requisitos necesarios para su buen desarrollo, estos ejercicios no se planifican dentro de la unidad de entrenamiento.

En la observación directa a clases pudimos apreciar que existe correspondencia entre el objetivo propuesto y el tipo de técnica a trabajar, pero hay que reflejar que existe también poca variabilidad de ejercicios para este tipo de técnica, que deben ser lo mas diversos posibles, porque en estas edades se trabaja con el propio peso del cuerpo y medios de pesos pequeños además lo medios para este tipo de trabajo son bastante pobres. A nuestro juicio estas limitantes influyen un tanto en el desarrollo de las habilidades técnicas en los niños atletas de judo, manifestándose en la mala ejecución de las técnicas planificadas para estas edades. Por esta razón surge la idea de la elaboración de un conjunto de ejercicios variados para solucionar esta problemática, los cuales relacionamos posteriormente.

Conjunto de ejercicios:

Imitación del golpeo del hacha

Salto con giro

Bote de pierna en pareja.

Entrada del Seoi- Nage en desplazamiento con los ojos tapados.

Entrada de Seoi-Nage en pareja desde sentado.



Entrada de Seoi-Nage en trío.

Ejercicio # 1 Imitación del golpeo del hacha:

Objetivo: Que los atletas ejerciten el movimiento de los brazos al ejecutar la proyección o el lance de la figura.

Desarrollo: Posición inicial desde agachado se realiza el movimiento del golpeo del hacha, brazos flexionados, con las manos unidas a la altura del hombro por el que se realizará el ejercicio, Lugo se extenderán los brazos hacia el frente, la cabeza gira hacia el lado contrario donde se colocan las manos unidas sobre el hombro.

Indicaciones Metodológicas

El ejercicio comenzará a la señal del profesor.

Se debe mantener una correcta posición del tronco.

Enfatizar en la posición de los brazos al realizar el movimiento ya que el mismo es similar al de la técnica motivo de estudio aunque no se realice agarre Si no inclinamos bien el cuerpo hacia adelante, el peso del contendiente le caerá encima de su codo y se lastimará.

Ejercicio # 2 Salto con giro

Objetivo: Fortalecer el tronco y mejorar el giro al ejecutar la proyección.

Desarrollo: Desde la posición de agachado el atleta tratará de girar de un lado a otro sin perder la postura la posición de los brazos simulando el agarre de la técnica.

Indicaciones Metodológicas

El ejercicio comenzará a la señal del profesor.

Se debe mantener una correcta posición del tronco.

Enfatizar en la posición de los brazos, aunque no se realice agarre.

Ejercicio # 3 Bote de pierna en pareja.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la fuerza de piernas, la habilidad del ataque a la cadera de Uke.

Desarrollo: Desde la posición de pie el judoka número 1 realiza la penetración al judoka 2 imitando la técnica Seoi-Nage, esta acción se realiza sin agarres, logrando despegar del suelo al judoka número 2.

Indicaciones metodológicas.

1. El ejercicio comenzará a la señal del profesor. s
2. Se debe mantener una correcta posición del tronco
3. Enfatizar en la posición de los brazos, aunque no se realice agarre.
4. No quedarse debajo de la figura.

Ejercicio # 4 Entrada del Seoi- Nage en desplazamiento con los ojos tapados.

Objetivo: Lograr que los alumnos tengan control del desplazamiento hacia todas las direcciones con imitación de la técnica.



Desarrollo: En parejas desde la posición de pie, el judoka 1 con los ojos tapados deberá ejecutar la técnica Seoi-Nage cuando el judoka 2 se desplace hacia las direcciones que desee.

Indicaciones metodológicas.

Dispersos en el Tatami.

Se marca el terreno donde se va a desplazar cada pareja.

El judoka 2 se desplazará hacia la dirección que desee.

La cabeza hará el giro en dirección a donde se realiza la entrada.

Ejercicio # 5 Entrada de Seoi-Nage en pareja desde sentado.

Objetivo: Lograr que los alumnos desarrollen fuerza en los brazos a la hora de realizar el alón en dicha técnica.

Desarrollo: El judoka 1 partiendo desde su postura, debe realizar el alón y la entrada de la técnica Seoi-Nage al judoka 2 que estará sentado en el Tatami el judoka 2 debe realizar algo de resistencia.

Indicaciones metodológicas.

Se realizará a la señal del profesor

Debe tener buen agarre a la hora de ejecutar el alón.

La cabeza hará el giro en dirección a donde se realiza la entrada.

Enfatizar en que el judoka 2 ponga algo de resistencia.

El judoka 1 debe hacer resistencia al cansancio

Ejercicio # 6 Entrada de Seoi-Nage en trío

Objetivo: Lograr que los alumnos desarrollen fuerza en los brazos a la hora de realizar el alón en dicha técnica.

Desarrollo: El judoka 1 partiendo desde su postura, debe realizar el alón y la entrada de la técnica Seoi-Nage al judoka 2 que estará sentado en el Tatami sujetado por detrás por el judoka 3 al nivel del obi.

Indicaciones metodológicas.

Se realizará a la señal del profesor

Debe tener buen agarre a la hora de ejecutar el alón.

La cabeza hará el giro en dirección a donde se realiza la entrada.

Enfatizar en que el judoka 3 realice algo de resistencia.

El judoka 1 debe hacer resistencia al cansancio.

Resultados de la valoración del conjunto de ejercicios propuesto.

Con el propósito de evaluar la calidad y efectividad del conjunto de ejercicios elaborado, así como comprobar la factibilidad de los procedimientos metodológicos que se aplicaron, se empleó el método criterio de usuarios. La esencia de este método consiste en la organización de un diálogo con los usuarios mediante el instrumento aplicado (ver anexo No. 3), con vista a obtener un consenso general, o al menos los motivos de las discrepancias. Es uno de los métodos



más confiables y constituye un procedimiento para confeccionar un cuadro de la evaluación de situaciones complejas mediante la elaboración estadística de las opiniones de los usuarios. Se entiende como usuarios, tanto a un individuo como a un grupo de personas u organización capaz de ofrecer valoraciones conclusivas de un problema y hacer recomendaciones respecto a sus momentos fundamentales con un nivel aceptable de competencia.

La muestra estuvo conformada por los metodólogos (municipal y provincial), 5 entrenadores con más de 10 años de experiencia, 2 activistas destacados, y 4 atletas retirados con resultados en este deporte. Con la aplicación de los instrumentos se constató el nivel de satisfacción de los usuarios referente a cada uno de los ejercicios y del conjunto de forma general., obteniendo como resultados los siguientes:

En la interrogante # 1 dirigida a saber si consideraban adecuado el conjunto de ejercicios elaborado para el incremento de la efectividad de la técnica Seoi Nage en atletas de Judo de la categoría 11-12 años los 13 encuestados (100%) consideraron que los ejercicios eran muy adecuados, ya que los mismos estaban determinados a elevar la efectividad en la ejecución de la técnica, siendo para estos atletas ejercicios sencillos y adecuados para la edad de estos atletas. En la pregunta # 2, la cual se refería a si consideraban determinante una correcta ejecución técnica durante el desarrollo de una prueba técnica o durante el combate, el 100% de los encuestados respondieron de manera afirmativa. Con relación a la tercera pregunta es importante plantear que solo 2 de los encuestados ven la posibilidad de agregar nuevos ejercicios a la propuesta, lo que representa el 9,09 % de la muestra, los demás plantean que la misma cumple con el objetivo para lo cual fue elaborada y representa el 90,9 de aceptación.

De forma general podemos decir que el conjunto de ejercicios elaborado resulta factible puesto que el mayor % de los encuestados plantearon su criterio a favor de la propuesta, donde lo evaluaron de muy favorable para mejorar la efectividad de la técnica de proyección perteneciente al grupo de Te Waza (técnicas de Brazo) Seoi Nage, no solo desde el punto de vista competitivo, sino también educativo, en atletas de judo de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Centro. Además, plantearon que estos ejercicios están acordes con lo que se quiere lograr en estos niños, cada ejercicio planificado reúne las condiciones para que el joven judoka pueda realizarlo de forma correcta sin ser perjudicado su organismo aún en pleno desarrollo.

También se logra que el niño adquiera mejores habilidades a la hora de realizar la técnica en situaciones variadas y darle mayor utilización, ya que esta técnica es una de las más utilizada internacionalmente y también nacional, además está prevista en el programa de enseñanza como una de las primeras por la importancia que una vez creado el Judo le diera su fundador.



CONCLUSIONES

El estudio de los antecedentes históricos permitió conocer la evolución del proceso de entrenamiento del Judo, el tratamiento dado en las distintas épocas y los resultados obtenidos en diferentes etapas del desarrollo.

Los referentes teóricos sobre el tema estudiado, facilitó conocer los aportes hechos por una variada selección de autores sobre la temática escogida, los cuales permitieron consolidar la base teórica de la investigación realizada.

El diagnóstico aplicado a los atletas de Judo 11-12 años del Combinado deportivo Centro, demostró la necesidad de elaborar ejercicios para mejorar la efectividad de la técnica Seoi nage.

La propuesta de ejercicios elaborados constituye una vía para mejorar la efectividad en la técnica de proyección Seoi nage en atletas de judo 11-12 años del combinado deportivo centro.

RECOMENDACIONES

- Utilizar el conjunto de ejercicios propuestos dentro de la preparación de los judokas de la categoría 11-12 años.
- Que la investigación constituya un material de apoyo y consulta a entrenadores del Judo de los combinados deportivos del territorio.
- Continuar el proceso de investigación sobre este importante aspecto del Judo mediante trabajos multidisciplinarios, de diploma y otros.

BIBLIOGRAFIA

- 1- Colectivo de autores. (2003) La gimnasia en la educación rítmica. Editorial. Deporte, 268p.
- 12- Copello, Manuel. (2005) El arte de enseñar Judo. Fondo Editorial Adres Eloy Blanco.
- 3- Cualidades físicas. Fuerza resistencia. Disponible en: [http://Apuntes, rincón del vago.com/cualidadesFisicas G.HTML](http://Apuntes.rincón.del.vago.com/cualidadesFisicas.G.HTML). Consultado el 22 de enero 2009.
- 4- Cuervo, Pérez, Carlos S. y Alfredo González Pita. (1990). Editorial Pueblo y Educación. 119p.
- 5- Estévez Cullell, Mingdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry (2004) La Investigación Científica en al Actividad Física: su metodología. Editorial Deportes. 318p.
- 6- Fleitas Días, Isabel y Col. (2003) La Gimnasia y la Educación Rítmica. Editorial Deportes. 218p.
- 7- Corteza de la Rosa, A. y Alfredo Ranzola Rivas. (1998) Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- 9- García Hernández, Mario Ramón (2008) Judo Versión Metodológica. Editorial Deportes. 176p.
- 10- Jiménez, José Silvio (1991). Programa de preparación del deportista (judo) Tomo I Ciudad de la Habana. Editorial Científicos Técnica.
- 11- Jiménez, José Silvio (1991). Programa de preparación del deportista (judo). Tomo II Ciudad de la Habana. Editorial Científicos Técnica.



- 12- Kolichkyne, Andrés. (1988) El judo Arte y Ciencia. Cuba, Editorial Científico técnica.
- 13- Kudo, Kazuzo. (1983) Judo en acción, técnicas de Proyección. Editorial Pueblo y Educación. 216p
- 14- Kudo, Kazuzo. (1988) Judo en acción, técnicas de Control. Editorial Pueblo y Educación. 204 p.
- 16- Machado Rodríguez, Néstor (2008) Propuesta de un sistema de ejercicios para elevar la capacidad fuerza en la preparación física general de los alumnos de Béisbol, categoría 11-12 años de la escuela Comunitaria #2 San.A. Sur Trabajo de Diploma. Guantánamo. Instituto Superior de Cultura Física. Manuel Fajardo.
- 17- Mayo, José. (1985) El judo en Cuba. Cuba, Editorial, Científico Técnico.
- 18- Navarro Falcón, Silvio. (2007) La iniciación deportiva y la planificación ° del Entrenamiento. Cuba Editorial Deportes. 58p.

MUSEO DEL JUEGO