



TASHI WAZA EN JUDOCAS PIONERILES

MsC. Guillermo Fernández Martínez. Prof. Asistente 1, MsC. Malvis Bouly Walton.
Prof. Asistente 2, Lic. Anailis Victoria Rodríguez Barthelemy 3.

Centro de trabajo: Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física 1

Centro de trabajo: Universidad de Ciencias Médica 2

Centro de trabajo: "Escuela Primaria: Caridad Pérez Pérez. Reparto: Sur Isleta"

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

e-mail: guillermofm@cug.co.cu

RESUMEN

El deporte es catalogado como uno de los fenómenos sociales más notables del siglo XXI, por los millones de seres humanos que siguen sus brillantes manifestaciones, es por ello que la práctica sistemática de la actividad física, bien sea institucionalizada o espontánea, se haya relacionado con otras esferas de la vida social de la humanidad, así distinguimos la relación deporte-arte, deporte-espectáculo, deporte-recreación, etc.; sin embargo, pocas veces se menciona la relación deporte-ciencia. Por esta razón nuestra investigación tiene como objetivo elaborar ejercicios para mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo, a partir de una problemática existente. Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron métodos científicos del nivel teórico, del nivel empírico y del nivel matemático. Los ejercicios propuestos en nuestro trabajo permitirán que en el proceso de entrenamiento en las nuevas generaciones de judocas en esta categoría de edades propicie un mejor rendimiento del calentamiento especial al Tachi Waza, sirviéndoles a los profesores como herramienta metodológica para el proceso de entrenamiento previsto en el Programa de Preparación del Deportista.

Palabras clave: ejercicios, calentamiento especial, tachi waza.

ABSTRACT

The work addresses a topic of vital importance, for the process of perfecting the offensive technique, it responds to the technological demand, declared by the provincial basketball commission. In the diagnostic phase different empirical methods were applied defining the scientific problem of the same: How to perfect the offensive technique in the perimeter players of basketball? The work has as objective to plan a system of exercises, for the improvement of the offensive technique, in the players of the perimeter in the team bigger than basketball in Guantánamo. We employ different research methods, from the theoretical level to the historical logic, analysis and synthesis, inductive-deductive and the functional structural systemic, from the empirical observation, the experiment, analysis of documents, as techniques: the interview and the survey. From the mathematical level, the technique of percentage calculation. The exercises used, as well as the application of instruments for the and evaluation during preparatory and fundamental competitions, show the feasibility of the results obtained.

Key words: perimeter, improvement, technique, offensive.



INTRODUCCIÓN

Hoy en día el Judo se ha convertido en uno de los deportes más seguidos a nivel mundial, teniendo en cuenta, la cantidad de competiciones que se realizan y los disímiles países que compiten al más alto nivel. En el Judo moderno, cada vez son más las modificaciones en el reglamento internacional, así como la forma de competir, con vista a mantener su hegemonía mundial. Estas nuevas condiciones dan margen a la espectacularidad y a su vez a la belleza del deporte. Nuestro país no está exento de este cambio revolucionario que está experimentando el Judo, pero lamentablemente en estos momentos nos encontramos muy lejos de los resultados más altos niveles.

Hoy a sesenta y nueve años de iniciarse su práctica en nuestro país, el Judo cubano ha obtenido resultados relevantes en Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales, Juegos Panamericanos, Centroamericanos, Mundiales Juveniles, Campeonatos Panamericanos, Torneos por equipos, Eventos internacionales "Clase A" en América, Europa, Asia, etc. que nos han situado en un lugar privilegiado a nivel mundial, así como, en líderes del continente americano. Todos estos resultados están avalados por la influencia científica de nuestro colectivo de profesores y el análisis constante de las diferentes actividades metodológicas del deporte.

Nosotros profesionales graduados de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación no estamos exentos al nivel científico que nos exige el momento actual y sabiendo de ante mano que Las investigaciones científicas generan el desarrollo del proceso docente –educativo puesto en vigor y que nunca este debe de ser lineal, es decir que siempre debemos buscar vías, medios, métodos procedimientos con el fin de hacer más asequible el nivel de aprendizaje con vista y a obtener mejores resultados.

El Judo cubano, como el de cada país, tiene sus particularidades, y todos los equipos trabajan teniendo en cuenta la calidad de su capital humano, pero en los momentos actuales donde el reglamento internacional a dado lugar a que el Judo sea netamente más técnico y se exige un alto nivel de preparación físico, característica inherente del deporte en cuestión, no se le presta la mayor atención a la calidad de la ejecución del calentamiento especial, fundamentalmente al tachi waza, puesto que debemos tener en cuenta que la efectividad del contenido que se va impartir en la parte principal del entrenamiento desde el punto de vista técnico depende mucho de los diferentes calentamientos realizados en la parte inicial del entrenamiento. Y la herramienta fundamental para lograrlo es, una correcta ejecución de los ejercicios que usted planifica. No consideramos que los demás factores no sean importantes, pero, si realiza sistemáticamente un calentamiento especial, atendiendo al contenido a impartir en la parte principal al tachi waza con nuevas iniciativas y creatividad, la motivación, el nivel de asimilación y los resultados a alcanzar se lograran con mayor efectividad.

Atendiendo lo ante planteado debemos prestarle atención al tipo de calentamiento que se le aplica a los atletas durante la unidad de entrenamiento, donde no solo se tiene en cuenta el tipo de deporte, sino la edad, el sexo, la experiencia deportiva, el contenido a impartir en una unidad determinada, la



temperatura ambiental, el tiempo de duración del entrenamiento y otros aspectos, con el objetivo de que tenga una mejor efectividad hacia el organismo del practicante. De ahí que este trabajo está encaminado a elaborar ejercicios para mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza (Judo arriba) en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo, con el propósito de seguir elevando el techo competitivo de los atletas y por ende los resultados alcanzados en los últimos tiempos.

Para el autor de esta obra bajo consideraciones de los autores consultados, considera que el calentamiento previo para preparar la parte principal, debemos llevarlo a cabo en toda fase principal de un entrenamiento asistido, con el objetivo previsto de fortalecer los contenidos adecuados, con una vuelta a la calma, que nos permite volver al estado inicial. De esta forma se puede ver como una sesión de trabajo debe tener 3 partes claramente diferenciadas: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. De ellas, nos centraremos en la primera: el calentamiento, todo lo anterior referido en la investigación permitió definir la necesidad del tema que se propone ya que está enmarcada en el poco tratamiento a los diferentes tipos de calentamientos especiales dirigido a las técnicas del tachi waza, de ahí que las contradicciones que se revelan está dada en los estudios realizados a diferentes bibliografías y a programas que rigen la preparación deportiva del judoca. Todo esto permitió detectar las siguientes insuficiencias:

Escasos ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo.

En el programa integral de preparación del deportista, existen pocos ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo.

Las insuficiencias detectadas permitieron declarar el siguiente Problema Científico ¿Cómo mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo?

En correspondencia con el problema científico se propuso el siguiente Objetivo: elaborar ejercicios para mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo.

MATERIAL Y MÉTODOS

(participantes, instrumento, procedimiento)

- La investigación se realizó en el equipo pioneril de Judo del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo, seleccionando a todo el universo existente compuesto por 14 practicantes, de ellos 6 masculinos que representa el 42,9 % y 8 femeninas que representa el 57,1 % más 9 profesores que interactúan con esta categoría. Entre los principales



métodos empleados se declaramos el histórico lógico, análisis y síntesis, inductivo-deductivo y el sistémico estructural funcional, la observación, análisis de documentos, como técnicas: la entrevista y la encuesta, de los matemáticos, la técnica del cálculo porcentual.

Consideraciones teóricas que sustentan el proceso del calentamiento, El colectivo de autores (2007), en el "Programa de Preparación" expresan:

- Que en los niños de estas edades la atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos, esto es importante para tenerlo en cuenta mientras se trabaja en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas.
- El crecimiento de la caja torácica presenta un atraso, el desarrollo de los músculos se atrasa con relación a los huesos, se empeora la coordinación de los movimientos.
- Están contraindicados los ejercicios con aplicación excesiva de la fuerza, los ejercicios deben hacerse con intensidad media.
- Los niños comienzan a dominar con rapidez hábitos motores relevantes.

Es muy importante tener en cuenta estas características, con respecto al grupo etario que estamos realizando nuestro trabajo, el cual nos orienta a que la propuesta de ejercicios que aplicaremos, responde al organismo en cuestión.

Mirabal Florin, N y Colectivo (2011), en su libro "Teoría y Metodología de la Educación Física para las EPEF" plantean que el calentamiento es la acción fundamental que se realiza en la parte inicial o preparatoria de la clase de Educación Física, del Deporte o cualquier otra actividad que se vaya a realizar. Su misión es preparar al organismo para la actividad posterior en tres vertientes fundamentales: psicológica, fisiológica y física.

¿Qué es el calentamiento?

Vinuesa & Coll (1987), en su libro titulado "Teoría básica del entrenamiento", lo definen como "el conjunto de actos y ejercicios previos a los grandes esfuerzos que el deportista realiza para desperezar su organismo y garantizar su funcionamiento eficaz durante el esfuerzo principal, evitando así que durante el transcurso de éste se produzca la crisis de adaptaciones y la acumulación de productos de desecho en los tejidos". El concepto de calentamiento puede ser entendido como "la parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico deportivo" (Matveev, 1985; Platonov, 1993). Desde este punto de vista, toda actividad motriz, sea en el ámbito que sea, debe estar precedida por un calentamiento.

Villar (1992), en su libro titulado "La preparación física del fútbol basada en el atletismo", define al calentamiento como "el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal,



con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento".

Generelo (1994), en su libro titulado "Cualidades físicas I", define al calentamiento como la puesta en marcha del organismo para efectuar un trabajo de mayor intensidad: "Es el conjunto de actividades y/o ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan antes de comenzar cualquier actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual, con objeto de preparar el organismo para que pueda alcanzar el máximo rendimiento". De esta manera, coincide con Casado et al. (1999), cuando entiende por calentamiento "todas aquellas actividades anteriores a la actividad principal, que se realizan de una forma general y suave para preparar a nuestro organismo hacia un posterior esfuerzo".

Padial (2001), en su obra "Apuntes de la asignatura fundamentos del entrenamiento deportivo", indica que es "el conjunto de actividades o ejercicio, primero de carácter general, después de carácter específico, que se realizan antes de cualquier actividad física superior a la normal, con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y prepararlo para un rendimiento máximo".

Según Leyva y Cortazal (2007), afirman que el calentamiento "es el conjunto de ejercicios físicos de moderada intensidad, donde la energía que se libera se disipa en forma de calor, lo que provoca una elevación de la temperatura corporal, permitiendo obtener un estado óptimo de disposición psico-físico y fisiológico para realizar con éxito toda actividad física". Además del incremento de la temperatura, en el calentamiento también de deben elevar las pulsaciones entre 110 y 130 por minutos, en función de la actividad que se va a realizar en la parte principal.

Gattorno (2009), en su "Glosario de términos" plantea que el calentamiento no es más que la ejecución de un conjunto de ejercicios físicos, en la parte preparatoria de la sesión de entrenamiento, o poco tiempo antes de comenzar la actuación en una competencia, con el fin de preparar al organismo para el trabajo que va a realizar. El mismo tiene una influencia de manera multifacética sobre todo el organismo: se eleva la excitabilidad del sistema nervioso central hasta llevarla a un nivel óptimo, en el cual los hábitos motores se realizan con la más alta coordinación y efectividad; se eleva el nivel de las funciones de los sistemas cardiovascular, respiratorio y endocrino; aumenta la temperatura interna de los músculos, disminuye la viscosidad muscular. Por lo general se realiza hasta que comienza la sudoración.

Zaldivar (2011), en su obra titulada ¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo plantea que antes de la realización de la actividad física considerada como principal se efectúa un conjunto de ejercicios preparatorios de calentamiento, con el objetivo de lograr una movilización, lo más completa posible, de las funciones orgánicas. Esto quiere decir que los ejercicios contemplados dentro del programa de calentamiento favorecen el proceso de adaptación inmediata que acompaña a la actividad a la actividad principal, pero no puede interpretarse como la movilización de las funciones



orgánicas hasta niveles óptimos, adecuados a las características del trabajo fundamental.

Para el objetivo de esta investigación se asume el criterio de Hernández (2008), en su texto "Judo versión metodológica" quien define al calentamiento (acondicionamiento físico) como "ejercicios de mediana intensidad que traen como consecuencia el aumento de la temperatura y el pulso en el practicante, ayudando a la reactivación del líquido sinovial en las articulaciones, que son los puntos de apoyo del tiro muscular, así como una movilización general, aumentando el flujo sanguíneo con un incremento, en el sistema circulatorio, del potencial energético preparando condiciones para una actividad superior en movilidad y consumo de las reservas energéticas del organismo".

Es justo destacar que, conjuntamente con el desarrollo histórico del entrenamiento deportivo y la correcta planificación del calentamiento ha tenido una gran importancia en los resultados deportivos, ya que el mismo como indica Villar (1992), presenta dos objetivos:

- Ayudar a la prevención de lesiones.
- Preparar física, fisiológicamente y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal, como sería un entrenamiento o un esfuerzo superior en caso de competición.

Por otro lado, es necesario prever al cuerpo de un período de reajuste entre el estado de reposo relativo a una actividad, y de la misma manera del ejercicio al descanso, como medidas preventivas. Algunos especialistas refieren que como condición fisiológica para el éxito del trabajo muscular debe hacer un grado determinado de excitabilidad del sistema nervioso central (somática y vegetativa), que se logra en primer lugar con el calentamiento.

El calentamiento debe estar condicionado para facilitar la entrada al trabajo y así evitar posibles lesiones musculares, contracturas y tirones musculares que serían inconvenientes para los días posteriores. Los ejercicios incómodos y dolorosos que dejan huellas en la musculatura, no son factibles de que se repitan de una forma voluntaria en el futuro.

Los ejercicios de calentamiento tienen relevancia, según va avanzando la edad, debido al deterioro que sufre el organismo a través del tiempo. En sujetos de edad avanzada existe una mayor tendencia a la calcificación de los cartílagos, así como un acortamiento de músculos y tendones debido a una disminución de la elasticidad muscular, además de existir un incremento de las enfermedades degenerativas, tales como la artritis que tiene como rasgo común la capacidad de producir dolor, inflamación y limitar el movimiento en las articulaciones.

Por otra parte, Mirabal y Colectivo (2011) en su libro "Teoría y Metodología de la Educación Física para las EPEF" estudios realizados describen la influencia que ejerce calentamiento en los sistemas del organismo que influyen y propician el estado óptimo de disposición:

I. Sistema nervioso.



- 1.- Provoca una mayor capacidad de reacción. Se manifiesta una mayor conductividad de las conexiones nerviosas, influyendo positivamente en la coordinación y precisión motriz y esta, a su vez, reduce el peligro de lesiones, además los impulsos nerviosos viajan mucho más rápido con temperaturas altas.
- 2.- Favorece el estado de excitación e inhibición. Activa el sistema neurovegetativo, encargado de regular y coordinar las funciones internas del organismo.

II. Sistema muscular.

- 1.- Aumento de la frecuencia cardiaca. Cuando se incrementa la intensidad en la realización de los ejercicios, trae consigo un aumento de la frecuencia cardíaca, lo que conlleva a una economía de esfuerzo en estado basal y reposo.
- 2.- Aumento del volumen sanguíneo en circulación. La dilatación de los vasos sanguíneos garantiza que el flujo sanguíneo aporte al metabolismo suficiente oxígeno y nutrientes desde los primeros estadios de la actividad principal y, además, elimina los productos de desechos (ácidos láctico y CO₂).
- 3.- Aumento de la presión sanguínea. Provocado por el aumento de la cantidad de sangre en circulación al realizar un esfuerzo físico determinado.
- 4.- Se logra que nuestra musculatura sea más flexible, y por lo tanto, que aguante elongaciones más largas y adquirimos una mayor potencia muscular debido a la capacidad elástica del músculo.

III. Sistema respiratorio.

- 1.- Aumento de la frecuencia y la amplitud de la respiración. Permite cubrir las necesidades de oxígeno del organismo, específicamente de los músculos durante el trabajo, y eliminar simultáneamente el dióxido de carbono producido.
- 2.- Activa rápidamente los mecanismos de regulación. Si la coordinación de los mecanismos de regulación no es adecuada, se pueden reducir perturbaciones generales o locales; además, los músculos en esfuerzos no reciben suficiente oxígeno, lo que provoca trabajar en sistema anaerobio, con una acumulación progresiva de ácido láctico que limita rápidamente la actividad muscular. Esto es aun más significativo al realizar esfuerzos prolongados en que el sistema cardiorrespiratorio y los procesos metabólicos están sometidos a fuertes solicitaciones energéticas.

Desde el punto de vista psicológico, el calentamiento trae consigo:

- 1.- El aumento de la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien".
- 2.- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- 3.- Disminuye la sensación de fatiga.

En esta misma investigación Mirabal y Colectivo (2011), se refleja los tipos de calentamiento atendiendo al aspecto fisiológico que constituyen bases para la presente investigación.



I.- Pasivo. Pueden ser en forma de duchas o baños calientes, infrarrojo, diatermia, friegas con productos que activan la circulación sanguínea, masajes y concentración mental. Estas formas pasivas, a pesar de ser factibles en la práctica del calentamiento, son menos eficaces que las formas activas. Por esta razón, solo pueden ser consideradas como complemento activo.

II. Activo. Se divide en dos partes:

1.- Calentamiento general: se realizan ejercicios físicos dirigidos a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de toda actividad física. El tiempo de duración del mismo en la Educación Física es mayor que el específico, mientras que en el deporte de rendimiento es a la inversa, exceptuando en la etapa de preparación general.

Es necesario resaltar que este debe iniciarse, con una serie de ejercicios de menor a mayor grado de libertad, complejidad y ritmo de ejecución, dirigidos específicamente a las articulaciones.

2.- Calentamiento específico: es la realización de ejercicios que van dirigidos a aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que trabajarán en la actividad fundamental de la clase, por los que sus movimientos deben ser iguales o, al menos, similares a la estructura dinámica y cinética del ejercicio modelo.

A diferencia del calentamiento pasivo, el calentamiento activo se puede realizar de dos formas:

1.- Por separado: cuando existe pausa entre la ejecución de un ejercicio y otro.

2.- Continuo o en cadena: cuando los ejercicios se realizan ininterrumpidamente, o sea, sin existir pausa entre la ejecución de un ejercicio y otro. Dirigido a personas que tengan gran cultura de movimientos y deportistas de gran experiencia deportiva.

El calentamiento activo se puede realizar sobre la marcha y en el lugar.

Por su parte García Hernández, M. (2008), en su libro en su "Judo versión metodológica", declara que en el Judo los tipos de calentamiento ó acondicionamiento físico lo declara de la siguiente manera:

- Acondicionamiento general: es el encargado de activar todas las partes del organismo del atleta, partiendo de la cabeza a los pies o viceversa, o alternando el tren superior con el inferior, según las necesidades generales de la actividad principal.

- Acondicionamiento específico: va dirigido a los planos musculares fundamentales que actuarán en la actividad principal, o sea, si vamos a trabajar con ippon seo nage será imprescindible la preparación de la masa común de la espalda y la musculatura de los brazos y piernas como planos de interés y su duración estará acorde con la parte principal de la clase.

- Acondicionamiento especial: estará dirigido a realizar la ejercitación de actividades similares a las técnicas que se estudiarán en la parte principal de la clase como puede ser las sombras (Tandoku Renchu) de cada una de las técnicas que serán practicadas o la realización de la parte principal o final de alguna



técnica conocida por los alumnos anteriormente y su duración estará limitada por la cantidad de elementos que sean necesarios reactivar.

A su vez este mismo autor plantea que para el calentamiento sea efectivo los entrenadores deben ir incorporando de forma paulatina un por ciento de ejercicios desconocidos para que el practicante no rechace las actividades fundamentales, al repetirse monótonamente ejercicios que no provocaran los cambios esperados en el organismo con miras hacia la actividad fundamental.

Puede significarse en torno a los estudios realizados que el calentamiento físico tiene una duración de unos 15 - 30 minutos aproximadamente, y depende de varios factores como: la intensidad de la actividad posterior, tiempo de duración de la actividad, edad de los participantes, estado emocional, tipo de actividad, las condiciones ambientales (clima y hora del día), año de experiencia en la actividad y en función a las condiciones físicas de los participantes a que van dirigido. Estos ejercicios deben de empezar de forma muy suave, e ir progresando durante la sesión, porque recordemos que el atleta empieza frío. Se deberá comenzar con unas pulsaciones al principio de 80 - 90 ppm, hasta terminar en torno a las 120-140 ppm en los ejercicios más intensos. En todo caso, no es nada recomendable superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo (220-Edad).

Mirabal y Colectivo (2011) en su libro "Teoría y Metodología de la Educación Física para las EPEF" plantean que durante la realización de los ejercicios que integran el calentamiento se debe hacer las siguientes exigencias:

- 1.- Exactitud. Cada ejercicio debe perseguir un objetivo concreto y debe ser realizado con precisión, para lograr dirigir su efecto positivo a las articulaciones y / o grupos musculares deseados.
- 2.- Coordinación. Contribuye a la educación del ritmo y el profesor determina los avances y deficiencias de los mismos.
- 3.- Eficacia. El ejercicio debe realizarse al máximo de amplitud y esfuerzo que se exige, para que su influencia sea eficaz.
- 4.- Independencia. Se debe cambiar varias veces el frente de la formación con el objetivo de lograr una mayor concentración e independencia de los alumnos en la ejecución correcta de los ejercicios.
- 5.- Motivación. Provocar el interés de los atletas, para la realización de la actividad.

Para Mirabal, N y Menéndez, S (2011), constituyen requisitos para la ejecución de un calentamiento los siguientes:

- 1.- Posición inicial. Indicar lo que se va utilizar para cada ejercicio.
- 2.- Demostración del ejercicio. Ejecución impecable y utilizando el sistema de espejo (ejecución por el lado contrario al de los estudiantes).
- 3.- Voz para comenzar. Por lo general, se utiliza como voz preventiva: "preparados y" o "comenzamos y", para acto seguido iniciar el conteo.



4.- Conteo y corrección de errores. Determinar el ritmo del conteo y, mediante este, detectar y corregir errores.

Ejemplo: 1, 2, 3, 4 --- brazos, extendidos, 3, 4. En este caso brazos es el número 1 y extendidos el número 2.

5.- Voz para culminar. Se ordena durante la realización de la última repetición del ejercicio.

Ejemplo: si el ejercicio es de ocho tiempo (1, 2, 3, 4, último, 6, 7, 8 ó último, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).

Por esta razón consideramos muy importante las formas en que se puede realizar el calentamiento activo, en este caso el continuo en cadena el cual se acoge a nuestro trabajo, así como las exigencias y requisitos para su ejecución propuesto por Mirabal, N y Menéndez, S (2011), quienes hacen alusión a la utilización de la música como una consideración a tener en cuenta para motivar aun más a los buenos resultados del calentamiento.

Atendiendo a lo antes planteado es que no debemos detenernos en el tiempo y continuar creando nuevas ejercicios que cada día conlleven a perfeccionar o mejorar el calentamiento en nuestro deporte, es decir hacerlo más interesante, creativo y emocionante, siempre cumpliendo su roll principal de preparar al organismo con vista a su mejor rendimiento en la parte principal de la actividad a realizar.

Tomando en cuenta lo planteado anteriormente proponemos en este trabajo ejercicios que contribuyan a mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo, de manera que esta siga la secuencia en las categorías precedentes.

RESULTADOS

Fundamentación metodológica del sistema de ejercicios.

En el trabajo se propone un sistema de ejercicios para mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo.

Asumimos la definición emitida por García Hernández, M. (2008) declara en su investigación en el Judo los tipos de calentamiento ó acondicionamiento físico de la siguiente manera:

- Acondicionamiento general.
- Acondicionamiento específico.
- Acondicionamiento especial.

Teniendo en cuenta los diferentes criterios y definiciones que dan los especialistas sobre el calentamiento, coincidimos en considerar como calentamiento especial a los ejercicios que están dirigido a realizar la ejercitación de actividades similares a las técnicas que se estudiarán en la parte principal de la clase como puede ser las sombras (Tandoku Renchu) de cada una de las técnicas que serán practicadas



o la realización de la parte principal o final de alguna técnica conocida por los alumnos anteriormente y su duración estará limitada por la cantidad de elementos que sean necesarios reactivar.

Durante el calentamiento especial que proponemos se trabajarán los ejercicios en un tiempo total de 5 minutos en la parte final de la inicial, es decir ante de la parte principal. Estará acompañada por un fondo musical, en este caso de ritmo rápido (Merengue), los ejercicios se realizarán mediante un conteo de 8 tiempo donde la última repetición se hará de la siguiente manera (último, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) dirigido por el capitán del equipo. La realización de estos ejercicios, tienen un carácter cíclico, es decir que se ejecutaran uno a continuación del otro, sin la existencia de pausa entre ellos, lo cual conlleva a que sea un calentamiento activo de forma continua o en cadena.

Estos ejercicios permiten que los atletas tengan una mejor motivación, coordinación y variabilidad de los movimientos, lo que desarrolla la cultura de movimiento, por otro lado mejora también el ritmo y los desplazamientos hacia las diferentes direcciones aspectos que favorecen mucho a la búsqueda del momento (kikai) para realizar una técnica determinada; activa los planos musculares de las técnicas a trabajar en la parte principal del entrenamiento, pero muy importante es el acondicionamiento especial del organismo de forma óptima al apreciarse el aumento de la frecuencia cardiaca a los niveles aceptable que son de 120 a 130 p/mto. Atendiendo a lo anteriormente planteado es de gran importancia que el profesor mantenga un control estricto durante todo el calentamiento y por supuesto de toda la actividad:

Objetivo general de la propuesta

Mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo.

Propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo.

- 1 – Desplazamiento hacia las cuatro direcciones fundamentales.
- 2 – Kosadachi por ambos hemicuerpos.
- 3 – Imitaciones del Sasae-tsuri-komi-ashi.
- 4– Imitaciones del Tai-otoshi.
- 5– Imitaciones del Ushiro-goshi.
- 6 – Imitaciones del Kiribadachi.
- 7- Imitaciones del Okuri-ashi-barai.
- 8- Desplazamiento en ayumi-ashi al frente y atrás.
- 9- Imitaciones del Ippon-seo-nage en pareja.
- 10- Imitaciones del Tai-otoshi en el lugar.



11- Kosadachi por ambos hemicuerpos en desplazamiento.

12- Inspiración y expiración en el lugar.

Desarrollo, dosificación, indicaciones metodológicas y medios de los ejercicios que proponemos:

Ejercicio # 1 - Desplazamiento hacia las cuatro direcciones fundamentales.

Desarrollo:

Primeramente, desde la posición inicial piernas separadas a la anchura de los hombros y manos en la cintura, realizar desplazamientos hacia el lateral derecho e izquierdo. Luego realiza el desplazamiento hacia las cuatro direcciones fundamentales, combinados con elevación alternados de los brazos.

Luego realiza el desplazamiento hacia las cuatro direcciones fundamentales nuevamente, combinados con aplausos.

Dosificación: se realizarán 2 repeticiones de 8 tiempos en cada variante del ejercicio principal.

Indicaciones metodológicas:

- Velar por la correcta postura que se debe adoptar y mantener durante el desplazamiento.
- Velar que se mantenga el ritmo de trabajo adecuado a la música empleada y el conteo del capitán.
- Velar que el capitán cumpla con la dosificación planificada para cada variante.
- Velar que los atletas no unifiquen las piernas durante el desplazamiento.
- Se debe tener en cuenta que todos los atletas comiencen el ejercicio con la misma posición para buscar uniformidad en el mismo.
- Medios: judogi, tatami, cronómetro, grabadora, la voz del capitán y la del profesor.

Ejercicio # 2 - Kosadachi por ambos hemicuerpos.

Desarrollo:

Desde la posición inicial el pie izquierdo se desplaza por detrás del pie derecho con torsión del tronco, prolongación de la cadera derecha al frente y ambos brazos realizan un movimiento circular a nivel de la altura de los hombros, vista al frente y luego el mismo movimiento hacia el hemicuerpo izquierdo.

Dosificación: se realizarán 2 repeticiones de 8 tiempos.

Indicaciones metodológicas:

- Debe velarse por la correcta postura que se debe adoptar y mantener durante el ejercicio.



- Debe mantenerse el ritmo de trabajo adecuado a la música empleada y el conteo del capitán.
- Se debe velar por la coordinación de las piernas, torsión del tronco y los brazos.
- Se debe velar que el pie de apoyo realice una rotación a nivel del metatarso, que dé lugar a una torsión adecuada del tronco.
- Se debe tener en cuenta que todos los atletas comiencen el ejercicio con la misma posición para buscar uniformidad en el mismo.
- Medios: judogi, tatami, cronómetro, grabadora, la voz del capitán y la del profesor.

Ejercicio 3 - Imitaciones del Sasae-tsuru-komi-ashi.

Desarrollo:

Realizar la imitación primeramente en el lugar de la técnica del Sasae-tsuru-komi-ashi hasta la parte principal y luego en desplazamiento al frente y atrás.

Dosificación: se realizarán 2 repeticiones de 8 tiempos.

Indicaciones metodológicas:

- Velar que la imitación del movimiento se realice lo más correcta posible.
- Debe mantenerse el ritmo de trabajo adecuado a la música empleada y el conteo del capitán.
- Se debe velar la coordinación de las piernas y los brazos a la hora del desplazamiento al frente y atrás.
- Se debe tener en cuenta que todos los atletas mantengan el ejercicio con la misma posición para buscar uniformidad en el mismo.
- Medios: judogi, tatami, cronómetro, grabadora, la voz del capitán y la del profesor.

DISCUSIÓN

Con el propósito de evaluar la efectividad de los ejercicios elaborados, así como los procedimientos metodológicos que se emplearon, utilizamos el método consulta a especialistas.

La esencia de este método consiste en la organización de un diálogo con especialistas mediante el instrumento aplicado (ver anexo No. 4), con vista a obtener un consenso general, o al menos los motivos de las discrepancias.



Valoración de la factibilidad

Adecuación de los ejercicios	%	Determinante una correcta ejecución de los ejercicios	%	Posibilidad de agregar nuevos ejercicios			
				si	%	no	%
9	100%	9	100%	9	100	-	-

Consideraciones generales sobre la propuesta

Dimensiones Indicadores	Escala									
	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Conveniencia de los ejercicios para mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza.	9	100%								
Implicaciones prácticas de los ejercicios propuestos.	9	100%								
Utilidad metodológica de la propuesta de ejercicios.	9	100%								

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 especialistas.

La muestra estuvo conformada por 9 profesores con más de 10 años de experiencia en el trabajo con la categoría pioneril. Con la aplicación de los instrumentos se constató el nivel de satisfacción de los especialistas referente a cada uno de los ejercicios y del conjunto de forma general, obteniendo como resultados los siguientes:

En las interrogantes # 1 y 2 dirigida a saber si consideraban adecuado los ejercicios elaborados, así como la correcta ejecución de los mismos, los 9 encuestados (100%) consideraron que si, ya que los mismos estaban determinados a mejorar la efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril, siendo para estos atletas ejercicios sencillos y adecuados para su edad.

Además el 100% de los encuestados consideraban determinante poseer una buena efectividad del calentamiento especial al Tachi Waza para enfrentar la parte principal de la clase.



Oportuno es señalar que los 9 encuestados, lo que representa el (100%) ve la posibilidad de agregar nuevos ejercicios al calentamiento especial al Tachi Waza.

De forma general podemos decir que los ejercicios elaborados para el calentamiento especial al Tachi Waza en judocas categoría pioneril 11-12 años del Combinado Deportivo San Justo de Guantánamo, resultan factibles puesto que el 100% de los encuestados plantearon su criterio a favor de la propuesta, donde lo evaluaron de muy favorable con vista a mejorar su efectividad, no solo en el entrenamiento, sino también durante la competencia.

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 judoca pueda realizarlo de forma correcta sin perjudicar su organismo aún en pleno desarrollo.

También se logra que el niño adquiera mayor habilidad, ritmo, coordinación a la hora de realizar los ejercicios en situaciones variadas y darle mayor utilización.

CONCLUSIONES

1. Se determinaron los antecedentes históricos tendenciales y referentes teóricos que sustentan el Proceso de Entrenamiento del Judo en Cuba, cuyo análisis demostró la necesidad de profundizar a través de la actividad científica y las exigencias actuales.
2. Mediante el diagnóstico se corrobora que los ejercicios que se utilizan para el calentamiento especial al Tachi Waza en judocas pioneriles de la categoría 11-12 años pertenecientes al Combinado Deportivo de San Justo no son los más objetivos, por lo que precisan de su perfeccionamiento a través de la propuesta.
3. Los ejercicios propuestos contribuyen al perfeccionamiento del Proceso del Entrenamiento de los judocas pioneriles de la categoría 11-12 años pertenecientes al Combinado Deportivo de San Justo, además apoyan el trabajo de los entrenadores, con un alto nivel de seguridad pedagógica y de esta forma incide en el logro de mejores resultados deportivos.
4. Los entrenadores y directivos del deporte Judo de la base de dicha categoría, evaluaron los ejercicios en el rango de muy de acuerdo, por lo que se constatan de factible para ser implementado en la práctica social.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anillo Badía, Ricardo I y Colectivo. (2016). La Medicina del Deporte un pilar del rendimiento deportivo. La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Barrios J. y Ranzola A. (1998). Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo. Editorial INDER.
- Becerras, Marco. (1998). El niño y el Deporte. Editorial Gymnos. Madrid.
- Becali, A. (2006). El judo y su historia. Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Bompa T. (1987). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium. Buenos Aires.
- Colectivo de autores: (2007). Programa de preparación del deportista Judo.
- Colectivo de autores: (2001). Programa y Orientaciones Metodológicas, educación primaria, segundo ciclo, educación física.
- Copello, M. (2005). El arte de enseñar judo. Caracas. Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco.
- Dick Frank. (1995). Los Principios del Entrenamiento Deportivo. Londres.
- Forteza de la Rosa A. (1994). Entrenar para Ganar. Editorial Olympia. México.
- Forteza de la Rosa A. (1995). Alta Metodología. Carga y Estructuración del Entrenamiento. Ciudad de la Habana.
- García Hernández, Mario R. (2008). Judo. Versión Metodológica. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
- García Manso y Colectivo. (1992). Bases Teóricas del Entrenamiento. Madrid España.
- García Manso, Navarro y Ruiz. (1998). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos.
- Gattorno Correa, Carlos R. (2009). Glosario de términos. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
- Generelo Lanaspá (1994). Cualidades físicas I. Zaragoza. Imagen y deporte. 4^o edición.
- Harre, D. (1982). Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Jiménez, J. (1991). Programa de Preparación del Deportista. La Habana INDER.
- Kudo, K. (1987). Judo en acción. Técnicas de proyección, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Kolychkin, T. A. (1987). Judo, Arte y Ciencia. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.



Mirabal Florin, N y Colectivo. (2011). Teoría y Metodología de la Educación Física para las EPEF. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.

Matveev. L. (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Moscú. Editorial Ráduga.

Navarro Falcón, Silvio. (2007). La iniciación deportiva y la planificación del Entrenamiento. Cuba. Editorial Deportes.

Padial (2001). Apuntes de la asignatura fundamentos del entrenamiento deportivo. Granada. FCCAFD. Inéditos.

Programas de Preparación del Deportista (PPD), Textos básicos y complementarios de los deportes, materiales de apoyos elaborados, artículos científicos publicados en las revistas electrónicas y digitales.

Romero Esquivel, René J y Colectivo. (2014). Metodología **del** Entrenamiento Deportivo. La Escuela Cubana. La Habana. Editorial Deportes.

Verjoshanski, L. (1990). Entrenamiento Deportivo, Planificación y Programación, Barcelona. Ediciones Martínez, Ediciones Roca, S.

Villar (1992). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid. Gymnos.

Vinuesa y Coll (1987). Teoría básica del entrenamiento. Madrid. Esteban Sanz. 2º Edición.

Zaldivar Pérez, Bergelino. (2011) ¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Deportes.