


Original      Recibido: 08/03/2023 | Aceptado: 01/06/2023

## Sistema de ejercicios técnico- tácticos para el tachi-waza en la categoría 11/12 años

Technical exercising system tactical for the tachiwaza in category 11/12 years

Elizabeth de Armas Hing. *Licenciada en Cultura Física. Doctora en Ciencia en Cultura Física. Profesor Titular. Universidad de Camagüey. Cuba.* [[elizabeth.hing@reduc.edu.cu](mailto:elizabeth.hing@reduc.edu.cu)] 

Odonel Martínez Bárzaga. *Licenciado en Cultura Física. Doctor en Ciencia en Cultura Física. Profesor Titular. Universidad de Granma. Cuba.* [[odonelmb@gmail.com](mailto:odonelmb@gmail.com)] 

Luis Eduardo Guerra Rodríguez. *Licenciado en Ingeniería Química, Doctor en Ciencia de la Educación. Profesor Titular. Universidad de Camagüey.* [[luis.eduardo@reduc.edu.cu](mailto:luis.eduardo@reduc.edu.cu)] 

Jaime José Téllez González. *Licenciada en Cultura Física. Máster en Cultura Física. Universidad de Camagüey. Cuba.* [[jaime.tellez@reduc.edu.cu](mailto:jaime.tellez@reduc.edu.cu)] 

### Resumen

El Judo es considerado un deporte de combate y en su práctica existe una brecha científica desde el trabajo de Kumi-kata en la categoría 11/12 años, aun cuando esta área de la práctica deportiva constituye prioridad para alcanzar el éxito competitivo. La presente investigación tiene como objetivo fundamental diseñar un sistema de ejercicios técnico- tácticos para la habilidad del Kumi-Kata en el Tachi- Waza en dicha categoría. A partir de métodos científicos generales y técnicas de revisión documental, observación no participante, estadística descriptiva e inferencial entre otras, fue posible diagnosticar el estado actual de la enseñanza de los Kumi-Kata, identificar referentes válidos de técnicas y tácticas de éxito probado que, integradas coherentemente a las recomendaciones metodológicas realizadas por el Programa de preparación integral del deportista de Judo, permitieron proponer un sistema de ejercicios técnico-tácticos. Fue determinado que las técnicas O-Uchi-Gari, Uchi-Mata, Ko-Soto-Gari, Seoi-Nage e Ippon-Seoi-Nage son las de mayor éxito en la alta competición, siendo dominadas todas por la categoría 11/12 años. Cinco tipos de agarres fueron tipificados desde la literatura e identificados como regularidades en las acciones ganadoras mencionadas. Integrando las técnicas seleccionadas, los agarres identificados, los rasgos de la



categoría y las indicaciones recogidas en el PIPDJ fue propuesto un sistema de ejercicios técnico-tácticos para la habilidad del Kumi-Kata en el Tachi-Waza en la categoría 11/12 años.

**Palabras clave:** Sistema; ejercicios; Tachi- Waza; Kumi-Kata.

### **Abstract**

Judo is considered a sports of combat and in its practice exists a scientific breach from Kumi's work kata in category 11/12 years, even though this area of the sports practice constitutes priority to attain the competitive success. Present investigation has like fundamental objective to design a technical exercising system tacticians for the ability of the Kumi Kata in the TachiWaza in the aforementioned category. As from scientific general methods and techniques of documentary revision, nonparticipating observation, descriptive statistics and inferencial between another one, it was possible to diagnose the present condition of the teaching of the Kumi Kata, to identify referent been worth of techniques and tactics of proven success than, integrated coherently to the recommendations metodológicas sold off by the Program of comprehensive preparation of Judo's sportsman, they allowed proposing a technical exercising system tacticians. He was techniques Or UchiGari, Uchi Mata, Ko Soto Gari determinedly, SeoiNage and IpponSeoiNage are the one with greatest hit in the high competition, being once everything for category were dominated 11/12 years. Five types of grasps were categorized from literature and identified like regularities in the winning mentioned actions. Integrating the selected techniques, the identified grasps, the features of category and the indications gathered in the PIPDJ an exercising system was proposed technical tactical for the ability of the Kumi Kata in the TachiWaza in category 11/12 years.

**Key words:** system; exercise; Tachi- Waza; Kumi-Kata

### **Introducción**

En el deporte contemporáneo se requiere de una preparación básica, técnico – táctica y física óptima para que el deportista durante el enfrentamiento deportivo mantenga un excelente rendimiento, aparejado



con la preparación teórica y psicológica. La práctica sistemática del deporte bien encausada eleva la capacidad intelectual, moral, ética, psíquica y pedagógica a la vez que ayuda a formar hombres plenos para la sociedad.

El entrenamiento deportivo constituye la parte más amplia e importante del fenómeno llamado deporte, de ahí que se precise una correcta elaboración de los programas, debiendo reflejar en cada una de sus partes los requerimientos que garanticen una adecuada adaptación orgánica a las cargas aplicadas, y con suficiente antelación la aparición de variables que de una forma u otra puedan incidir en el rendimiento deportivo. La adquisición de nuevas competencias a través de una formación continuada de calidad y bien planificada es el factor que posibilita la adaptación de los profesionales a las nuevas necesidades del sector deportivo, Mirallas (2004), Mikicin (2015).

La obtención de altos resultados deportivos no puede lograrse si no existe una iniciación temprana en la práctica deportiva, el tiempo necesario para que se establezcan los mecanismos básicos para el desarrollo ulterior del deportista se denomina: iniciación deportiva. Durante la iniciación deportiva, cada deporte, en dependencia de sus características, expone una edad ideal para el comienzo de la práctica y a vez un modelo ideal del deportista o talento deportivo, la tarea fundamental de esta fase, es la formación básica del atleta que garantice un desarrollo más prolongado y eficiente del nivel de rendimiento y en donde cada preparación establece su objetivo particular Copello (2004), Ghetti (2016).

La relación kuzushi – tsukuri – kake, es conocida universalmente en judo, como “estructura de la técnica”, la cual adquiere en Cuba una importancia especial para el proceso de iniciación y preparación de los judocas, pues se hacen coincidir cada una de las fases mencionadas con las partes en que se divide la acción para propiciar su asequibilidad; cada una de estas fases es fragmentada para dar lugar a los llamados “elementos básicos” en tachiwaza. No obstante, si no se tiene en cuenta un correcto entrenamiento del Kumi-kata sería imposible el cumplimiento de estas 3 fases.



Los Kumi-katas son insuficientemente tratados en la literatura cubana, internacional y en la práctica del judo en el contexto cubano, a pesar que autores como Kawaishi (1964), Kolychine (1987), Kudo(1987), Copello (1999), Jimenez y Col. (1991) hablan de la forma básica del Kumi-kata (kihonKumi-kata),su concepto, el objetivo que persigue el mismo, los agarres más empleados, pero no propicia ejercicios o habilidades para la ofensiva y defensiva de los agarres para su mantención así como habilidades técnico-tácticas que pueden desarrollarse en el combate.Bompa (2015), Cevallos (2016).

Diachkov (1987) asume que la técnica deportiva es: "... un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas externas e internas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte". Diakov (1987),Franchini (2014) considera la técnica deportiva como movimiento ideal, como una parte integrante del proceso de entrenamiento para conseguir altos rendimientos deportivos en todo tipo de deportes, y la definen como:

1.- El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este movimiento ideal se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas, verbalmente, de forma gráfica, de forma matemática, biomecánica, anatómico-funcional y de otras formas

2.- La realización del movimiento ideal a que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista". Esta definición está relacionada con la habilidad de movimiento automatizado y esta, a su vez, con la técnica como imagen ideal de una secuencia de movimientos que pretende llegar el deportista, armonizando tanto las fuerzas internas como las externas. Grosser, (1986).

(Ozolin1983 p.72) destaca que, para el logro de mejores resultados en el deporte, se requiere una técnica perfeccionada, es decir, "...el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios". Boutier (1978), considera que la técnica "designa una adquisición gestual conforme a un modelo



determinado por las reglas o la experiencia". El Programa de Preparación Integral del Deportista de Judo no aporta elementos técnico-tácticos de la enseñanza del Kumi-kata, quedando a la interpretación de los especialistas y entrenadores.

Bajo estos criterios han sido muchas las investigaciones realizadas para la búsqueda y perfeccionamiento de la técnica en base a un movimiento ideal, no obstante, se han realizado pocas investigaciones tendientes a la identificación de aquellas técnicas que favorezcan en la práctica el logro del éxito deportivo, a partir del cual se propone como objetivo de la investigación: diseñar un sistema de ejercicios técnico- tácticos para la habilidad del Kumi-Kata en el Tachi- Waza en la categoría 11/12 años.

Objetivos específicos:

1- Realizar estudios teóricos metodológicos que sustentan la preparación técnico -táctica en el Judo.

2- Realizar estudio exploratorio a partir de diagnóstico sobre el estado actual de los Judocas de la categoría 11/12 años de Camagüey con relación a la preparación técnico-táctica.

3- Elaborar un sistema de ejercicios para el entrenamiento de los Kumi-Kata desde el Tachi- Waza en la categoría 11/12 años del Judo de Camagüey.

Los métodos y/o técnicas de investigación que se utilizaron en el trabajo fueron seleccionados sobre la base de un enfoque dialéctico materialista y a partir de los métodos científicos generales y técnicas tales como: análisis y síntesis, inducción y deducción, enfoque sistémico estructural, la revisión documental, observación no participante, la entrevista no estructurada, estadística descriptiva e inferencial, análisis semántico y técnicas de consenso (asociación).

### **Materiales y métodos**



La investigación realizada fue de tipo causal, a partir de la selección de atletas de la categoría 11/12 años publicadas en el sitio web oficial de la Federación Internacional de Judo cuyas definiciones de combate fueran exitosas. La clasificación de la técnica empleada fue tomada del propio sitio web, el cual publica el resultado de cada acción de manera complementaria. Los pasos metodológicos seguidos se muestran a continuación.

1. Inclusión de atletas de todas de las categorías Senior ubicados en el “Top 10” publicado en [ijf.org](http://ijf.org) a la fecha 07/02/2019 (140 atletas)
2. Selección y descarga para cada atleta del último video con desempeño exitoso publicado en [ijf.org](http://ijf.org)
3. Filtrado de los videos duplicados o con errores de descarga (116 atletas)
4. Conformación de base de datos con las informaciones:
  - Peso, puntuación, familia de la técnica, técnica, tiempo.
5. Determinación de las técnicas de mayor éxito competitivo.

Los resultados fueron registrados en el tabulador Microsoft Excel y posteriormente fueron procesados con el software profesional StatgraphicsCenturion XVI. Diversas estadísticas descriptivas fueron empleadas para la determinación de las técnicas de mayor éxito competitivo.

### **Análisis y discusión de los resultados**

El Judo es reconocido como un deporte de agarres donde el desarrollo de habilidades en esta área de la práctica desempeña en edades tempranas un importante acontecimiento psicosocial, donde se expresan las antipatías y simpatías entre los practicantes. La enseñanza del trabajo con agarres o Kumi-Kata, desempeña un rol protagónico para el logro de resultados posteriores y garantiza el armónico



desarrollo de los practicantes, su progreso técnico y el cumplimiento del principio de la prosperidad mutua (Copello, 1999).

La forma de agarrar (Tsuru) es un gesto de tracción (Hiku) y/o de empuje (Oshi), mediante un movimiento circular de acción (tracción o empuje) o de acción reacción (tracción y empuje o empuje y tracción) con la finalidad técnico-táctica de controlar (acción táctica defensiva) y/o iniciar una proyección (acción de "arranque", sobre todo en Tachi-Waza) del cuerpo de Uke (acción táctica ofensiva), según los diferentes tipos de Tsuru (Mirallas, 2008).

A través del agarre se crean las condiciones de realización económica y efectiva mediante una posición y una postura adecuadas en la fase inicial de la técnica y se ha evidenciado que la lucha por el agarre toma mayores tiempos durante la competición por la importancia que se le otorga. La parte más larga del combate se desarrolla durante la lucha por el agarre, con periodos entre 11 y 21 segundos, y habitualmente es de elevada intensidad y alta demanda para las extremidades superiores (Miarka y col., 2010).

Los Kumi-Kata deben ser realizados con precisión y exactitud, dirigidos a la parte que se quiere dominar, ya sea en el (Ne-Waza o el Tachi-Waza) El practicante debe usarlo en el combate estratégicamente, para entretener las acciones del oponente produciendo varios focos de atención que deben ser atendidos por el sujeto, provocando una dispersión de la atención que permitirá dirigir el ataque hacia otras direcciones de acuerdo con las variadas características de este deporte de combate (García, 2008). Los Kumi-Kata se ejecutarán con los brazos relajados haciendo contracciones sólo cuando el caso o situaciones lo requiera, evitando el gasto energético innecesario, con gran economía de esfuerzos y sin que el contrincante se percate del momento en que se producirá el ataque (García, 2008).

El trabajo de Kumi-Kata es una parte importante de análisis y evaluación en el proceso del estudio del Judo, sus técnicas se basan en el previo agarre del rival para proyectarlo o doblegarlo. Un agarre



efectivo es el primer paso en la evolución de las habilidades del Judo y en la consecución de máximos resultados en competición. La acción técnico-táctica es el resultado de un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, basados en conocimientos científicos (biomecánicos, anatómicos y fisiológicos) y empíricos (experiencias prácticas y verbales). El aprendizaje de acciones técnico-tácticas requiere, en consecuencia, la ejercitación basada en un sistema de movimientos sucesivos y simultáneos adecuadamente seleccionados.

Con el empleo de las diferentes técnicas y herramientas analíticas fue posible identificar que el 59.9% de los combates seleccionados fue ganado por Ippon y el 42, 24% por Waza-ari, lo cual evidencia que el logro del éxito competitivo está inclinado a ejecuciones sin la más alta calidad pero aun así son suficientes para lograr el éxito competitivo (figura 1). Mayores precisiones pueden ser encontradas en la tabla 1 donde se clasifican según sus familias las técnicas que llevaron al éxito competitivo. Empleando el principio de análisis de Pareto (80/20) es posible identificar como las técnicas más socorridas, 20% del total, aquellas que son clasificadas dentro de las familias de Ashi-Waza y Te-Waza, alcanzando casi el 60% de las ejecuciones que llevaron al éxito competitivo

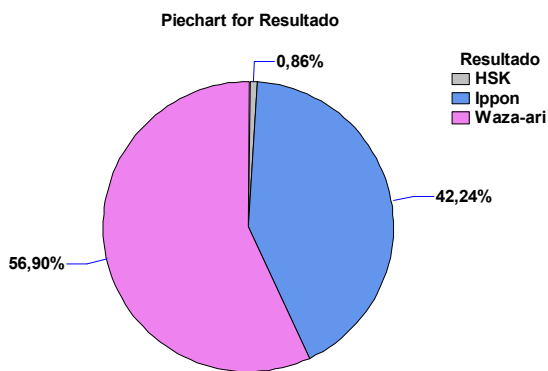


Figura 1. Calidad de las ejecuciones en atletas seleccionados.

Tabla 1. Clasificación de los resultados obtenidos.

Clases	Ranking	Conteo	Acumulado	Porciento	Acumulado
--------	---------	--------	-----------	-----------	-----------





Ashi-waza	1	37	37	31,90	31,90
Te-waza	2	31	68	26,72	58,62
Osaekomi-waza	3	15	83	12,93	71,55
Yoko-sutemi-waza	4	9	92	7,76	79,31
Ma-sutemi-waza	5	7	99	6,03	85,34
Koshi-waza	6	5	104	4,31	89,66
Kansetsu-waza	7	5	109	4,31	93,97
Shime-waza	8	3	112	2,59	96,55
Other	9	3	115	2,59	99,14
HSK	10	1	116	0,86	100,00
Total		116			

La figura 2 muestra una pormenorización de los resultados dentro de cada categoría o familia de técnicas incluyendo, en azul y gris, el nivel de calidad en la ejecución. Dentro de las técnicas de Ashi-Waza el Ouchi-gari, Uchi-mata y Kosoto-garicoadyuvaron al éxito de los 37 combates ganados. Estas tres técnicas mostraron igualmente los mejores resultados en cuanto a la calidad de la proyección, superadas solo por el Osoto-gari que resultó en Ippon todas las veces que marcó puntuación.



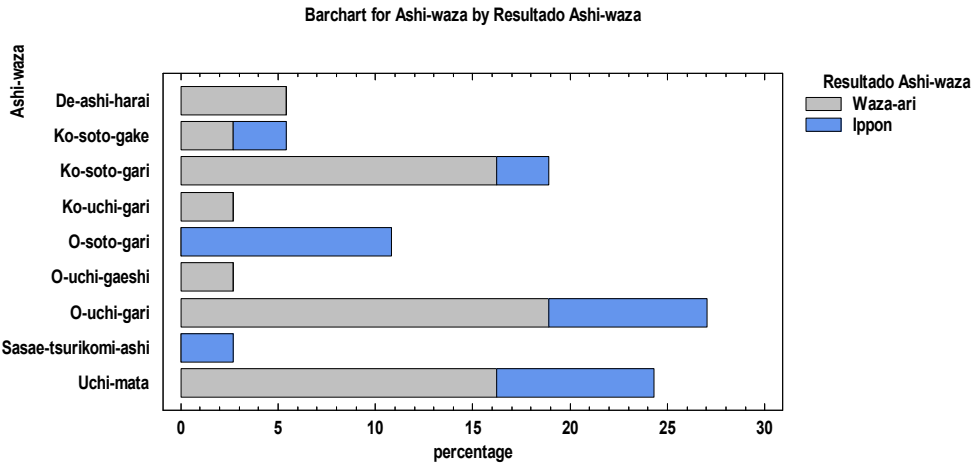
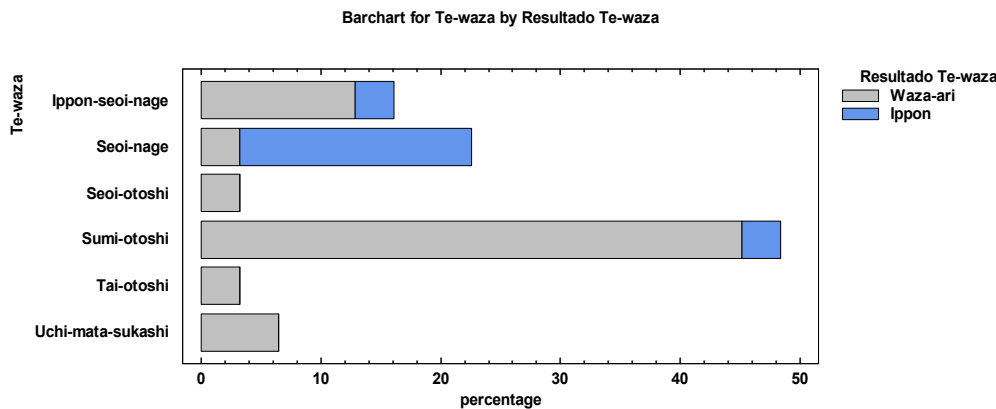


Figura 2. Empleo de técnicas de Ashi-Waza en el logro del éxito competitivo.

El empleo de técnicas de Te-Waza en el logro del éxito competitivo se muestra en la figura 2. Sumi otoshi, Seoi-nage e Ippon-seoi-nage fueron técnicas predominantes en el logro del éxito, siendo el Seoi, crítico para obtener la victoria por Ippon.



Figuras 3. Empleo de técnicas de Te-Waza en el logro del éxito competitivo

El sistema está compuesto por 16 fichas de ejercicios una de las cuales se describirá a continuación:



- Nombre la técnica: Kumi-Kata a la ofensiva #1. Este elemento permite distinguir cada ficha entre sí.

- Métodos a emplear: estándar: consolida la ejecución del movimiento y las acciones que se están aprendiendo. Variable: posibilita la situación problemática y cambiante, enriqueciendo la flexibilidad del pensamiento táctico.

- Frecuencia de la actividad: tres veces por semana hasta el vencimiento del objetivo

- Cómo se realiza el procedimiento: en este caso, en parejas.

- Tiempo de trabajo recomendado: 3 min.

- Descripción del objetivo de la actividad a realizar: Alcanzar un nivel de aplicación de las habilidades para el agarre de solapa con posturas iguales, integrando a su ejecución técnicas de alto éxito competitivo y oportunidades de continuidad en el Tachi-Waza que pueden ser automatizadas como tácticas de combate para la categoría 11/12 años.

- Descripción general: Postura derecha vs derecha (Ai-Yotsu/simétrico).

- Táctica: Tori agarra la solapa izquierda de Uke cerca del cinturón con su mano izquierda, hala de esta hacia al frente tensando y permitiendo de esta forma conseguir un agarre básico de solapa con su mano derecha en sujeción a la solapa izquierda de Uke.

- Propuestas de ataque directo de mayor éxito:

oSeoi- Nage.

oKo-Soto- Gari.

- Propuestas Renraku-Waza de mayor éxito afines:



oSeoi- Nage+ Ko-Soto- Gari.

oKo-Soto- Gari + Seoi- Nage.

- Indicaciones metodológicas:

o En los niños de estas edades la atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos, esto es importante mientras se trabaja en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas.

o Están contraindicados los ejercicios con aplicación excesiva de la fuerza, los ejercicios deben hacerse con intensidad media.

o El volumen máximo de trabajo por unidades de entrenamiento no debe exceder de 120 minutos, pudiéndose organizar hasta dos unidades por días y tiempo menor de 180 minutos.

Se aplicará el sistema de ejercicio permitiendo transitar por las diferentes etapas del proceso de enseñanza–aprendizaje en el programa al ejecutar los 6 Kumi-Katas más efectivos interrelacionados con las 5 técnicas de mayor éxito competitivo, y que además permita a los judocas utilizar la ejecución técnica de los agarres con mayor eficacia y desempeño en las diferentes situaciones técnico-táctica de combate.

Etapas que componen el proceso pedagógico (PIPD- Judo). Estas comprenden 4 etapas propuestas por el modelo de planificación orientado por el INDER, para los programas de enseñanza, con un total de 44 semanas para las 4 etapas, desglosadas de la siguiente manera.

Etapa iniciación: 11 semanas.

Tiempo de duración: desde la semana 1 hasta la décima semana 11.

Comprende con 10 semanas de entrenamiento y una de evaluación (donde se realizan pruebas



Médicas y soma, además de pruebas físicas). Todo lo cual constituye pruebas de entrada o diagnóstico.

Para las 10 semanas de entrenamiento, los alumnos deberán adquirir, de forma global, una ejecución de las habilidades motrices específicas adaptada a las características de cada individuo. La misma consiste en enseñar primeramente los elementos de Kumi-Kata a la ofensiva con las posturas y los desplazamientos hacia diferentes direcciones; luego se enseñan los Kumi-Kata con bloqueos, y posteriormente las técnicas de Kumi-Kata con rompimientos, ejecuciones prácticas de los Kumi-Kata (estáticos y en desplazamiento) hasta la fase de información y aprehensión, donde el judoca toma conocimiento de los movimientos aprendidos y crea las bases necesarias para la concepción de un proyecto de acción. En este punto el sujeto es ayudado por sus experiencias motoras previas, su nivel motor y su capacidad de observación.

Etapa de Formación Básica Global: 18 semanas.

Tiempo de duración: desde semana 12 hasta la semana 29.

Comprende 16 semanas de entrenamiento y dos de evaluación, (Donde se realizan pruebas médicas y soma, además de pruebas técnicas y físicas); todo lo cual constituye evaluaciones para evaluar la asimilación de las cargas y los procesos cognitivos dentro del entrenamiento. En esta etapa los alumnos adquieren, de forma global, una ejecución de las habilidades motrices específicas de las tres formas de Kumi-Kata adaptada a las características de cada judoca.

En la misma se procede a su interrelación con las técnicas de éxito competitivo, iniciando con las técnicas de 2 puntos de apoyo: Ippon-Seoi-Nage, Morote-Seoi-Nage, O-Uchi-Gari y a continuación las técnicas de un punto de apoyo: Ko-Soto-Gari y Uchi-Mata, ejecuciones prácticas de Kumi-Kata interrelacionados con las técnicas de mayor éxito competitivo, en ataques directos estáticos y en



desplazamientos, trabajando 3 semanas cada una de las técnicas de forma alternada y luego se trabajará dos semanas para la repetición sistematizada de las técnicas de dos puntos de apoyo y dos semanas para la repetición sistematizada de las técnicas con un punto de apoyo hasta la fase de coordinación rústica, donde las primeras experiencias de ejecución práctica, como las indicaciones verbales, representan la información principal de esta etapa.

Etapa de Consolidación: 11 semanas.

Tiempo de duración: desde semana 30 hasta la semana 40.

Comprende con 10 semanas de entrenamiento y una de evaluación (donde se realizan pruebas médicas y soma, además de pruebas físicas, técnico-tácticas). Todo lo cual constituye pruebas de salida o concluyentes de asimilación de las cargas y conocimientos propios del proceso de entrenamiento.

Esta etapa tendrá como objetivo: Desarrollar Renraku-Waza (ataques combinados) partiendo de los diferentes Kumi-Kata anteriormente estudiados e interrelacionarlos con las técnicas de mayor éxito competitivo formando un sistema técnico-táctico con acciones ofensivas y defensivas que permitan a los judocas de la categoría 11/12 años en situación real de oposición dar una respuesta o solución más efectiva y racional durante los combates, insertar randoris con tareas libre y pre-competitivo con diferentes situaciones tácticas de enfrentamientos con competidores zurdos, derechos, ambidiestros, ejecutar acciones por la manga (Hikite) y por la solapa (Tsurite) dándole cumplimiento hasta la fase de coordinación fina. Los fenómenos que caracterizan a esta etapa son el costo energético adecuado, el gasto de fuerza necesario, la amplitud y los ritmos motores racionales, y coordinados con movimientos más fluidos. El aumento de la precisión motora, se encuentra globalmente ligada a una constante comprensión perfeccionada de las informaciones verbales, o de otra naturaleza.

Etapa de profundización o restablecimiento: Transito: 4 semanas.



Tiempo de duración: desde semana 41 hasta la semana 44.

Comprende 3 semanas de entrenamiento y una de evaluación (donde se realizan pruebas médicas, psicológicas). Todo lo cual constituye pruebas de salida o concluyentes de asimilación de conocimientos propios del proceso de entrenamiento. Su acento está enmarcado en continuar celebrando juegos y competencias deportivas que permitan poner en práctica el sistema de habilidades y conocimientos adquiridos durante las etapas anteriores, también destaca como prioridad principal limar los pequeños errores que presentan algunas habilidades deportivas hasta esta etapa, además identifican juegos para la motivación, test integral de habilidades y asamblea de formación educativa.

#### Indicaciones metodológicas:

- ✓ El sistema de ejercicio se aplicará a partir de las situaciones más simples hasta la más compleja en la medida que avance el proceso por las diferentes etapas. Durante su ejecución se puede realizar el retorno al ejercicio anterior con el objetivo de consolidar la operación que se está logrando.
- ✓ Las primeras tres semanas se trabajará estático y a partir de la cuarta semana se podrá realizar en desplazamiento y estático. Los alumnos no deberán efectuar menos de ocho repeticiones por cada lado.
- ✓ El sistema de ejercicios se alternará por semanas iniciando con los agarres a la ofensiva, luego con los agarres con bloqueo y por último los agarres con rompimientos.
- ✓ Al sistema de ejercicio se le incorporara en la segunda etapa los ataques directos y en la etapa número tres los Renraku-Waza (combinación). El sistema de ejercicio estará compuesto por las tres formas de sujeción los seis agarres y las cinco técnicas de mayor éxito competitivo interactuando en ataques directos y combinados.

#### **Conclusiones**



El estudio exploratorio del diagnóstico realizado con el trabajo del Tachi-Waza en la categoría 11/12 años demostró que existe un deficiente trabajo técnico-táctico.

Los grupos Ashi-Waza y Te-Waza, fueron las que originaron un mejor desempeño competitivo en atletas de élite, reportándose para estas categorías las técnicas O-Uchi-Gari, Uchi-Mata, Ko-Soto-Gari, y en Te-Waza: Seoi-Nage e Ippon-Seoi-Nage como las de mayor efectividad.

Un análisis del empleo de estas técnicas por atletas de élite permitió identificar seis regularidades en acciones de éxito que fueron tenidas en cuenta para la conformación de un sistema de ejercicios técnico-tácticos dirigidos al trabajo del Tachi-Waza en la categoría 11/12.

El sistema de ejercicios técnico-táctico fue elaborado a partir de las necesidades de los atletas en el trabajo del Tachi-Waza en la categoría 11/12 y teniendo en cuenta el cumplimiento de las indicaciones del programa de iniciación deportiva.

### **Referencias bibliográficas**

Aguirre Cevallos, G. V. (2016). Las técnicas básicas del judo y la práctica de valores deportivos en los estudiantes de Educación Básica de la Escuela Mariscal Sucre (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo).

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports, 3E. Human kinetics.

Boutier. J.C. (1978). El modelo en el deporte. Conferencia ISCF C. Habana, p 27

Calero, S. & González, S.A. (2014). Teoría y metodología de la educación física. Quito. Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Copello M. (2004). El arte de enseñar Judo. / M. Copello. \_\_ Caracas: Editorial Andrés Eloy Blanco.

Copello, M. (2003). El judo: control del rendimiento táctico. La Habana. Editorial Deportes.





- Diakov, V. M. (1987). La maestría deportiva y la técnica. Editado por la Universidad de Fisicultura y Deporte de Moscú, p 143
- Franchini, E., Brito, C. J., Fukuda, D. H., &Artioli, G. G. (2014). The physiology of judo-specific training modalities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5), 1474-1481.
- García, R. (2006). *Judo: Versión Metodológica*. Editorial Deportes; p.187.
- García, Y. P. (2016). Ejercicios especiales y específicos para la preparación técnica en el tachiwaza de judo. *Revista Podium*, 11(3), 122-131.
- Ghetti, R. (2016). *Lecciones de judo*. Parkstone International.
- Grosser, M. & A. Neumaier (1986). *Técnicas de entrenamiento: Teoría y práctica de los deportes*. Ediciones Martínez Roca, S. A. Barcelona pp 1-11.
- Guillén Pereira L. (2014.). *Metodología para el proceso de enseñanza –aprendizaje de los elementos técnicos del Karate Do en el eslabón de base*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
- Harre, D., Harre, D., &Barsch, J. (2012). *Principles of sports training: introduction to the theory and methods of training*. UltimateAthleteConcepts.
- Mikicin, M., &Kowalczyk, M. (2015). Audio-visual and autogenic relaxation alter amplitude of alpha eeg band, causing improvements in mental work performance in athletes. *Appliedpsychophysiology and biofeedback*, 40(3), 219-227.
- MirallasSariola J A (2004). *Manual para entrenadores de judo Organización y planificación del proceso de entrenamiento*. La Habana, INDER.



- Puentes Borges. A E (2009). Estrategia didáctica para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza - aprendizaje del arte marcial Aikido. Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
- Robles, J. (2003). La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. Lecturas: educación física y deportes. Buenos Aires - Año 9 - N° 64 - Septiembre de 2003. <http://www.efdeportes.com/efd64/judo.htm>
- Robles, M. T. A., Peinado, P. J. B., Fuentes-Guerra, F. J. G., & Rodríguez, J. R. (2013). Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de la literatura. Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio, (23), 137- 146.
- Ozolin, N. (1983). El entrenamiento contemporáneo. Editorial Científico técnico. La Habana. Cuba, p115.
- Sterkowicz, S., Sacripanti, A., & Sterkowicz\_Przybycien, K.(2013). Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: a biomechanical approach. arXiv preprint arXiv:1308.0716.

