

- Ramírez del Mar M. y Semanat Belisón.(2018). Batería de ejercicios físicos para la rehabilitación de los miembros superiores en pacientes con hemiplejia asistidos en la casa, en cali, colombia.*Revista Científica Olimpia*, 15(51), 94 a 109. Recuperado de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/511>
- Reigal, R., y Hernández, A. (2014). Efectos de un programa cognitivo-motriz sobre la función ejecutiva en una muestra de personas mayores. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(37), 206-220.
- Rodríguez, F., y Urzúa, A. (2009). Funciones superiores en pacientes con accidente cerebro vascular. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 4(1), 20-27. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179317756004>
- Santos, N. (2006). *Entrenamiento de la memoria. Una experiencia adultos mayores en la provincia de Pinar del Rio*. (Tesis inédita de maestría). Universidad de la Habana, La Habana, Cuba.
- Sanchueza, C. (2014). *Programa de entrenamiento cerebral en adultos mayores sin deterioro cognitivo: atención, memoria y funciones ejecutivas*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, España). Recuperado de <https://eprints.ucm.es/24748/>
- Valdés, P. (2017)). *El desarrollo de Cuba en las neurociencias*. "Pasaje a lo Desconocido". [Transmisión por cadena de televisión] (R. Taladry, Entrevistador) Cuba Visión Canal 6. La Habana, Cuba.

## **CONTROL DEL COMPORTAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO DE LOS JUDOCAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL MASCULINA DE CUBA.**

### **Autor:**

Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido.

## **Resumen.**

La dedicación que se le brinda en la actualidad al deporte como espectáculo en los diferentes certámenes, ha traído consigo una mayor atención a toda la infraestructura que garantiza los resultados de los deportistas, de lo cual la comunidad científica internacional no está alejada, y por ese motivo cada día le dedica un mayor tiempo a la orientación y perfeccionamiento de los métodos y procedimientos, que se utilizan: para tal efecto en el presente trabajo se han tenido en cuenta esos criterios, para controlar y poder recoger la mayor cantidad de información posible del comportamiento técnico-táctico de nuestros judocas en cada una de sus presentaciones con el fin de determinar con exactitud sus debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades en dicho campo. Ya que en gran medida los entrenadores se auxilian en la observación pedagógica y en las anotaciones de los elementos más significativos que observan, apoyándose en sus años de experiencias y del conocimiento que poseen, con ese fin se desarrolló la presente investigación y se empleó la técnica de la entrevista a varios especialistas, llegándose a comprobar que un mecanismo de control más detallado y específico puede reunir un gran cúmulo de información que le servirá a los entrenadores a orientarse y precisar mejor, hacia que parte del extenso campo técnico-táctico de nuestro deporte deben profundizar en la preparación desde el punto de vista individual como colectivo. La investigación tiene como muestra la preselección que se prepara para los juegos Olímpicos de París, 2024.

## **Summary.**

The dedication that is currently given to sport as a spectacle in the different competitions has brought greater attention to the entire infrastructure that guarantees the results of the athletes, from which the international scientific community is not far removed, and for this reason For this reason, every day he dedicates more time to the orientation and improvement of the methods and procedures that are used: for this purpose in the present work, these criteria have been taken into account, to control and be able to collect the greatest amount of information possible from the technical-tactical behavior of our judokas in each of their presentations in order to accurately determine their weaknesses, threats, strengths and opportunities in said field. Since, to a great extent, the coaches are assisted in the pedagogical observation and in the annotations of the most significant elements that they observe, relying on their years of experience and the knowledge they possess, for this purpose the present investigation was developed and the technique was used. from the interview to several specialists, arriving to verify that a more detailed and specific

control mechanism can gather a great amount of information that will help the coaches to better orient and specify, towards which part of the extensive technical-tactical field of our sport they must deepen the preparation from the individual and collective point of view. The investigation has as a sample the preselection that is preparing for the Olympic Games in Paris, 2024.

### **Introducción:**

El judo es un arte marcial de origen japonés devenido en deporte, incluido en el calendario olímpico que desde los juegos Olímpicos de Tokyo 1964. Fue creado por Jigoro Kano en 1882, en el que sintetizó la esencia de las antiguas escuelas de otro arte marcial, aún más antiguo, denominado Jiu-jitsu y de otras artes de lucha practicadas en el Japón de la época, con gran esmero y habilidad supo fundir sus aspectos esenciales en una sola. El judo sentó las bases para las artes marciales modernas, tanto en sus objetivos como en los métodos de enseñanza.

En cuanto al reglamento de arbitraje respecta, en las últimas décadas las exigencias de los medios de difusión en mostrar un evento deportivo cada vez más espectacular han sido muy marcadas, con el propósito, que lo consuma desde el público menos especializado hasta el más conocedor de ellos, por eso tratan constantemente de que los espectáculos deportivos sean en un tiempo no muy extenso, fáciles de entender y sobre todo muy entretenido entre otros factores. Lo que ha conllevado a una transformación en todo el movimiento deportivo internacional y el Judo no escapa de esta revolución, además que es uno de los deportes vanguardia en este proceso y se esfuerza día a día por proyectar un espectáculo de gran calidad.

Durante un combate de Judo existen dos niveles de puntuación el Ippon que equivale a un punto y el Wazari que posee un valor de medio punto. Es bueno conocer que un judoka puede obtener una victoria por Ippon cuando este sea capaz de proyectar a su contrincante y este apoye las tres cuartas partes de espalda con control, fuerza y velocidad contra el Tatami, cuando logre inmovilizar reteniéndolo durante veinte segundos en contacto directo con el tatami al menos una parte del omóplato u hombro posterior de su adversario o cuando sea capaz de hacerlo rendir con una técnica de luxación a la articulación del codo o con una técnica de estrangulación.

El juez apreciará Wazari cuando durante una técnica de proyección el judoka que ataque dicho movimiento no reúna los tres factores fundamentales antes mencionados o cuando

durante una inmovilización mantenga controlado a su adversario durante un tiempo mayor de diez segundos y menor de veinte segundos es bueno aclarar que dos Wazari acumulado por cualquiera de estas vías equivale a Ippon.

Los combates de Judo para ambos sexos están pactados en cuanto a su tiempo de duración a cuatro minutos y si en ese tiempo persisten empatados seguirán combatiendo en un tiempo conocido por el punto de oro donde el primer judoka que logre marcar alguna de las marcaciones expresadas con anterioridad a su contendiente resultará el vencedor es pertinente resaltar que durante este proceso de desempate el tiempo es ilimitado.

En cuanto a las penalidades solo será sancionado en tres ocasiones un competidor durante el combate ya que el judoka que llegue a sus tres sanciones perderá automáticamente su encuentro y dichas penalidades se arrastra en el punto de oro, que ocurre cuando dentro del combate reglamentado a cuatro minutos no ha existido ninguna ventaja mínima por parte de los competidores, entonces se procedería a pasar automáticamente al punto o regla de oro la cual tiene la característica que su tiempo es ilimitado hasta que uno de los dos contendientes marque primero o logre tener 3 Shidos a su favor como se explicó con anterioridad.

Atendiendo a su clasificación el Judo se encuentra distribuido en tres grandes grupos que son Atemi Waza (técnicas de golpeo), Nage Waza (técnicas de proyección) y Katame Waza (técnicas de control) aunque solo los dos últimos grupos son los aceptados para competir y que comúnmente son más conocidos por Tachi y Ne Waza traducción realizadas anteriormente.

Entre el grupo de Tachi Waza existen 68 movimientos técnicos que son los autorizados a utilizarse durante las competencias, y estos se encuentran subdivididos en Te Waza (técnicas de brazos), Koshi Waza (técnicas de cadera), Ashi Waza (técnicas de piernas), Ma Sutemi Waza (técnicas de sacrificio con caída hacia atrás) y Yoko Sutemi Waza (técnicas de sacrificios con caída hacia el lateral). En cuanto al grupo de técnicas al Ne Waza estas se encuentran contituidas por 32 técnicas y distribuidas en tres grupos los mismos son: los de inmovilización (OsaeKomi Waza), de estrangulación (Shime Waza) y de (Kansetsu Waza) técnicas de luxación.

Como se puede evidenciar claramente existen un total de 100 movimientos rectores entre los dos campos por donde transcurre el combate de Judo que se pueden utilizar durante las competencias y si a esto le agregamos las variantes que poseen cada una de estas técnicas que sobrepasa ampliamente a más de 2 variantes de ejecución por cada técnica

rectora, resultaría una cifra considerable además de los elementos básicos en ambos campos y las acciones defensivas, por lo que podemos comprender el extenso campo táctico que debe poseer la preparación de un judoca. Aunque claro está que resulta imposible alcanzar una alta maestría en todas las técnicas, pero si el Judoca debe adquirir un profundo conocimiento de muchas de ellas y de los principios fundamentales, ya que en el combate son muy impredecibles las acciones y el judoka debe reaccionar de forma rápida y con una disminución del espacio y del tiempo bien reducido.

Por estas razones y por el alto nivel que ha adquirido el Judo en lo particular y el deporte en general una de las características del entrenamiento deportivo moderno es la especificidad durante la preparación y para lograr este método individualizado de entrenamiento es indispensable obtener la mayor cantidad de información posible del equipo en general y de los alumnos en particular, con el fin de orientarse objetivamente y definir con claridad los objetivos que persigue tanto el entrenador con su equipo y con cada uno de sus deportistas. Debido a lo ante expuesto somos del criterio que existe inconformidad en el Judo con la información que se obtiene sobre el comportamiento técnico-táctico de los judocas durante las competiciones. Por lo que se apela a escribir las acciones más relevantes atendiendo a su efectividad y a plasmar una valoración infundada en la observación pedagógica de los entrenadores y en el conocimiento que estos poseen.

### **Desarrollo:**

En entrevistas realizadas a los especialistas pudimos recoger las siguientes informaciones. El 80% de los entrevistados coincidían que cuando anotaban los combates de sus alumnos priorizaban los siguientes aspectos, los datos generales del evento, así como la fecha.

Incluyen además el nombre de su alumno y del rival al que se van a enfrentar, la división, al lado del nombre de ambos van escribiendo los detalles más relevantes del combate como por ejemplo si recibieron alguna penalidad y si marcaron algún Wazari o Ippon, también definen el vencedor del combate generalmente anotando una G mayúscula en el lado izquierdo del nombre del judoka que resultó vencedor que es la inicial de (ganador). Culminado el combate realizan un resumen de la valoración o criterio del entrenador, que lo redactan en forma de oración o de párrafo en dependencia al cúmulo de información que desee plasmar. Ver ejemplo.

(G)

X Sh I- TW(seoi)

Y W(ouchi) Sh

Leyenda:

X = alumno

I = Ippon

Y = oponente

TW= Tachi Waza

W = Wazari

Sh = Shido

(G) = Ganador.

(seoi) = Seoi Nage

(ouchi) = O uchi gari

Este es el ejemplo más utilizado en las anotaciones de los combates por parte de los entrenadores, muchos de ellos teniendo en cuenta los años de experiencia como entrenador tienden a profundizar más en la anotación como por ejemplo plasman la técnica con que su alumno marcó o fue derribado, los Shidos algunos tienden a definirlo principalmente los que son por pasividad y si existen otro Shido (penalidad) que le aplican a su alumno con frecuencia generalmente lo escriben en la redacción de la observación que realizan al final del combate como apunte de nota para tener en cuenta acerca de, el análisis del evento de manera individual o colectiva. También un grupo menos reducido tienen en cuenta la dirección del ataque que fue ejecutado.

De forma general somos del criterio que el mayor peso de esta anotación está centrado en la redacción de los profesores teniendo en cuenta la sapiencia de los mismos y la profundidad de su observación. Que para lograr una exitosa redacción se basan en varios indicadores que son elementales para el combate de Judo como por ejemplo la postura, el agarre, los desplazamientos que emplean y analizan el comportamiento táctico de sus discípulos con relación a la toma de decisión que realizaron, entre otros factores. Con este método se ha podido obtener buenos resultados a través del tiempo, pero creemos que existen detalles que se pudieran controlar mejor para poder estudiar y analizar el comportamiento de los alumnos durante el combate. Además que en esa redacción que se realiza auto seguido de la culminación del combate. El entrenador debe apelar a su memoria post competencia para efectuar un resumen de lo que observó durante el combate, que de esta manera pudieran tener el riesgo de escaparse algún detalle que en el momento de redactarlo pudiera enfocarse de manera distorsionada.

Por esta razón pensamos que mientras más indicadores bien definidos se plasmen de forma rápida, llegaría a precisar mejor el comportamiento técnico-táctico de los alumnos, además un conteo más detallado del desarrollo del combate nos permitirá obtener un cúmulo de información que servirá a encaminar con una mejor orientación el proceso de entrenamiento.

### **Indicadores más frecuentes de los entrenadores para el análisis o valoración de las competiciones.**

Combates ganados y perdidos.

Combates ganados y perdidos al Tachi y Ne Waza.

Combates ganados y perdidos por Ippon, Wazari o Hansokumake.

Cantidad de Shidos a favor y en contra.

Clasificación de los ataques ejecutados con efectividad

Estos son de forma general los indicadores a valorar principalmente a un equipo incluyendo el valor porcentual. Casi siempre suelen ser más detallados los individuales ya que la gran mayoría de los entrenadores aprovechan esta información para conformar el plan de entrenamiento individual de los alumnos. Aunque hago énfasis en el planteamiento anterior que tienden en ocasiones a poseer más detalles en dependencia a la visión del entrenador.

A raíz de todo lo antes expuestos nos dimos a la tarea de analizar la forma más utilizada de anotación y los aspectos en los que se basan para poder clasificar también los aspectos medulares, para la confección de una planilla de anotaciones donde podamos recoger la mayor información posible sin llegar a redondear la información y que a su vez posea un carácter fácil de escribir y de entender, con una vía más operativa y dinámica que se escriba poco y se recoja bastante información.

Por tal razón tuvimos a consideración la confección de una planilla que está constituida por 7 columnas donde se intentará apuntar todos los detalles de un combate para su posterior estudio y dictamen del desempeño competitivo del alumno. La misma se encabezará de la manera siguiente; los datos generales del evento en cuanto al país, el nombre del evento, la fecha y la hora, el clima ambiental durante la competición y como la planilla tendrá un carácter individual el nombre del alumno y su división.

Como segundo aspecto y más específico tenemos en la primera columna los datos del oponente que encierra (nombre y apellido, nación o provincia, lateralidad y talla) en cuanto a la talla esta no necesariamente debe ser exacta porque durante un evento no medirán

a ningún competidor, además ningún competidor dará dicha información. Aunque en la actualidad este tipo de información es fácil de obtenerla ya que en la página web de la Federación Internacional de Judo se encuentran unas series de datos personales de los competidores no es necesaria porque se obtendrá la información tomando como referencia la talla de nuestro alumno y se clasificará en tres formas (menor, igual o mayor que la talla de nuestro alumno) y por último la ubicación del ranking mundial y olímpico. La segunda columna se anotarán los ataques realizados por parte de nuestro alumno y que a su vez esta se subdivirá por tres columnas con el objetivo de anotar de forma dividida los ataques que es capaz de realizar nuestro alumno estando con (dominio de los kumis, igualdad en los kumis y en desventaja de los kumis) debido a que asumimos el criterio que durante un combate de Judo existe una gran y marcada relevancia el trabajo de los agarres (Kumis) ya que le brinda al competidor control sobre su oponente, buena sujeción del agarre y que esto se transforma desde el punto de vista psicológica en seguridad por parte del individuo para realizar un ataque con mayor destreza y percepción del tiempo y espacio, si recordamos también que para lograrlo es muy importante tener una postura favorable.

Posterior a estas columnas seguirá la anotación de los Shidos a favor de nuestro alumno aspecto este muy importante para obtener la mayor información necesaria para las diferentes situaciones tácticas en cuanto a las penalidades y donde se llevarán un conteo y control de todas las penalidades que posee el reglamento de arbitraje del Judo.

A continuación, seguirá la columna de los ataques que le realizan a nuestro alumno en ella se recogerá toda la información del ataque en cuanto a el agarre que utilizó, la dirección del desplazamiento, la efectividad que tuvo y la técnica que le realizaron.

Seguido de esa columna se plasmarán los Shidos en contra con el objetivo de conocer los errores en cuanto a las infracciones que realizan nuestro alumno ya que estas son ventajas tácticas que le concede a su adversario sobre él.

De esta manera se anotarán todos los combates que efectuará el alumno, al concluir los apuntes de un combate se trazará una línea continua horizontal a todo lo largo de la planilla y estará preparado el anotador para la siguiente presentación.

Cuando uno de estos combates se extienda a punto o regla de oro como común mente se le conoce, solamente el anotador deberá trazar una línea diagonal ( / ) en cada una de las columnas a continuación de la última anotación que realizó en la columna, si este no efectuó ningún apunte en alguna de ella también deberá trazarlo porque eso le indicará

que las anotaciones que después realice ahí fueron en regla de oro y de esta forma podrá entender y hacer una mejor lectura de los apuntes que realizó.

Leyenda:

Shidos: Penalidades

ShP: Shido por pasividad

ShPo: Shido por mala postura

Shx: Shido por agarre cruzado

ShE: Shido por empujar

ShA: Shido por salir del área

ShR: Shido por rehuir combate

ShPi: Shido por agarrar la pierna por debajo del cinturón

ShF: Shido por falso ataque

ShM: Shido por mantener los brazos extendidos

ShT: Shido táctico

Sh2: Shido por romper con ambas manos

ShV/m: Shido por introducir las manos dentro de la boca manga de la chaqueta

ShD: Shido por agarrar los dedos

Shv/p: Shido por introducir las manos dentro boca manga

Shh: Shido por hablar

ShC: Shido por agarrar el cinturón

Shs: Shido por sacar la cabeza

HMA: Descalificación por conducta antideportiva.

HMSH: Descalificación por acumulación de Shidos.

HMC : Descalificación por meter la cabeza.

Anotaciones de los ataques:

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en el lugar sin lograr poner en peligro o marcarle a su adversario.

KUGp: Ejecución de un Ko Uchi Gari en el lugar donde logró poner a su oponente en peligro.

KUGw: Realización de un Ko Uchi Gari en el lugar donde marcó Wazari a su adversario.

KUGl: La ejecución de un Ko Uchi Gari en el lugar donde marcó Ippon a su oponente.

KUGx: La realización de un Ko Uchi Gari en el lugar con agarre cruzado donde no puso en peligro a su adversario.

KUGxl: La ejecución de un Ko Uchi Gari en el lugar con agarre cruzado donde marcó Ippon.

KUGzw: Realización de un Ko Uchi Gari en el lugar donde marcó Wazari atacando por el lado contrario.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en desplazamiento hacia atrás donde no hubo despegue.

KUGl: Realización de un Ko Uchi Gari en desplazamiento hacia adelante donde marcó Ippon.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en desplazamiento hacia el lateral a favor.

OSG: Realización de un O Soto Gari en desplazamiento lateral en contra.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en desplazamiento en círculo hacia la solapa o hacia adentro.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en desplazamiento en círculo hacia la manga o hacia afuera.

KUG: Realización de un Ko Uchi Gari a reacción.

KUG SON: La combinación de Ko Uchi Gari con Seoi Nage.

ISN = KUG: El ataque compuesto de Ippon Ko Uchi.

DAB KUG: El contraataque de De Ashi Barai vs Ko Uchi Gari.

KUG: Realización de un Ko Uchi Gari con el kumi arriba.

KUG^: Ejecución de un Ko Uchi Gari con el kumi en la espalda por encima del hombro del oponente.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari con el kumi en la espalda por debajo del hombro del oponente.

KUG: La realización de un Ko Uchi Gari en Eri con agarre de manga y solapa, con los dos agarres a la manga o la solapa.

KUG : Ejecución de un Ko Uchi Gari con agarre a ambas mangas.

KUG°: Ejecución de un Ko Uchi Gari con agarre de oso.

NW : Trabajo al Ne Waza desde la posición de cuatro puntos.

NW : Trabajo al Ne Waza desde la posición de tendido.

KJTV : Aplicación de un viraje desde la posición de cuatro puntos con efectividad de un Kami Shijo Gatame.

KJT: Salida de un Kami Shijo Gatame.

KJT: Salida de una inmovilización con terminación de un Kami Shijo Gatame.

UJJp: Aplicación de un Juji Gatame desde la posición de tendido donde puso en peligro a su adversario

UJJl : Aplicación de Juji Gatame de Ippon desde las posición de uke entre las piernas.

SDJ^p: Ejecución de un Sodeo Jime desde dentro de las piernas de su adversario donde lo puso en peligro.

TJT^w: aplicación de un Tate Shijo Gatame donde marcó Wazari desde la posición de Tori con una pierna adentro.

Información sobre los indicadores que se pretende recoger durante

Fecha, lugar, temperatura ambiente, nombre del evento.

Nombre del alumno, división, talla, lateralidad.

Nombre de cada uno de los oponentes que se enfrentó, división, talla, lateralidad, nación o provincia.

Cantidad de combates efectuados de nuestro alumno (ganados, perdidos, total y el por ciento de efectividad).

Cantidad de combates ganados y perdidos al Tachi Waza y su por ciento de efectividad.

Cantidad de combates ganados y perdidos al Ne Waza y su por ciento de efectividad.

Cantidad de combates ganados y perdidos y su por ciento de efectividad atendiendo a los grupos técnicos existentes en el Judo (de brazo, de cadera, de pierna, de sacrificio con caída hacia atrás, de sacrificio con caída hacia el lateral, de inmovilización, de luxación, de estrangulación o por descalificación.)

La cantidad de ataques realizados y recibidos durante la competición.

La cantidad de ataques realizados y recibidos durante la competición al Tachi y Ne Waza.

La cantidad de ataques realizados y recibidos durante la competición al Tachi y Ne Waza atendiendo a la clasificación que tienen los grupos de técnicas en el Judo en ambos campos.

El total de ataques directos por su nombre con que logró marcar, poner en peligro y en los que no consiguió posición desventajosa, así como los permitidos.

La cantidad de ataques combinados que efectuó y que permitió por su nombre y su efectividad con que logró marcar, llevarlo a la posición de peligro o no.

La cantidad de contraataques que realizó y que le realizaron por sus nombres y efectividad en cuanto a las que logró marcar, poner en peligro y en la que no hubo posición de peligro.

El número de acciones con continuidad al Ne Waza que ejecutó y que le realizaron, así como su efectividad en cuanto a marcar poner en peligro o no.

La cantidad de puntos a favor y en contra al Tachi y al Ne Waza teniendo a consideración las técnicas por su nombre y el grupo al que pertenece además de su por ciento de efectividad.

Las técnicas más ejecutadas incluyendo ataques directos, combinados, contraataques, además de las acciones al Ne Waza con su total y por ciento.

Los ataques más efectivos considerando su nombre y grupo técnico.

La cantidad de ataques realizados y permitidos atendiendo a la dirección del desplazamiento, forma de agarre y su nombre.

La cantidad de ataques efectuados y recibidos por la mano menos predominante además del nombre de la técnica.

El número de ataques compuestos realizados y permitidos, las técnicas y su por ciento de efectividad.

La cantidad de ataques con que más marcó, que más puso en peligro y en la que no provocó despegues.

La cantidad de Shidos a favor y en contra considerando su clasificación y por ciento durante el tiempo reglamentado y en regla de oro.

El número de combates ganados y perdidos durante el combate reglamentado a 4 min. y en punto de oro, así como su por ciento.

El número de combates ganados y perdidos al Tachi y Ne Waza durante el tiempo reglamentado y en regla de oro además de su por ciento.

Las técnicas más efectivas durante el tiempo reglamentado y en regla de oro.

Las técnicas más realizadas durante el tiempo reglamentado y en punto de oro.

Las técnicas más recibidas durante el tiempo de combate reglamentado y en regla de oro.

Las técnicas más efectivas permitidas durante el tiempo de combate reglamentado y en regla de oro.

La cantidad de ataques y su efectividad con ventaja del Kumi.

La cantidad de ataques y su efectividad con igualdad en los Kumis.

La cantidad de ataques y su efectividad con desventajas en el Kumi.

La cantidad de ataques realizados y permitidos con su efectividad atendiendo a las direcciones de desplazamiento que existen en el Judo.

La cantidad de ataques efectivos, los que llegaron a la posición de peligro y los que no llegaron a esa situación, a favor y en contra atendiendo a las direcciones de desplazamiento.

El número y su por ciento de combates ganados y perdidos atendiendo a su nacionalidad, talla, lateralidad y el campo táctico (Tachi y Ne Waza).

Las técnicas más realizadas y permitidas atendiendo a su nacionalidad, talla, lateralidad, durante el tiempo de combate reglamentado y en regla de oro.

Las técnicas más efectivas a favor y en contra atendiendo a su nacionalidad, talla, lateralidad, durante el tiempo de combate reglamentado y en regla de oro.

El Kumi (agarre) más efectivo a favor y en contra.

La cantidad de ocasiones que trabajó al Ne Waza.

La cantidad de ocasiones que trabajó al Ne Waza desde las posiciones de cuatro puntos, tendido, estando entre las piernas del oponente y cuando el oponente está dentro de sus piernas, cuando está con una pierna adentro o cuando tiene una de las piernas de su adversario dentro de las suyas.

El por ciento de efectividad a la ofensiva y a la defensiva en cada una de las situaciones anteriormente mencionada.

Leyenda de las 100 técnicas de Judo aprobadas por el Kodokan:

Te Waza (15 técnicas de brazo)

ISN= Ippon Seoi Nage

KGU= Kata Guruma

KIG= Kibitsu Gaeshi

KOU= Ko Uchi Gaeshi

KTA= Kushiki Taoshi

MGA= Morote Gari

OOS= Obi Otoshi

SON= Seoi Nage

SOO= Seoi Otoshi

SUK= Sukui Nage

TAO= Tai Otoshi

UKO= Uki Otoshi

SUO= Sumi Otoshi

USK= Uchi Mata Sakashi

YAA= Yama Arashi  
Koshi Waza (11 técnicas de cadera)  
KGM= Koshi Guruma  
OGO= O Goshi  
HRG= Harai Goshi  
UGO= Uki Goshi  
STG= Sode Tsuru Komi Goshi  
TKG= Tsuru Komi Goshi  
TGO= Tsuru Goshi  
HNG= Hane Goshi  
UTG= Utsuri Goshi  
USG= Ushiro Goshi  
DGE= Daki Age  
Ashi Waza técnicas de piernas.  
AGU= Ashi Guruma  
DAB= De Ashi Barai  
HGE= Harai Goshi Gaeshi  
HTA= Harai Tsuru Komi Ashi  
HIZ= Hiza Guruma  
KSK= Kosoto Gake  
KSG= Kosoto Gari  
OGU= O Guruma  
OAB= Okuri Ashi Barai  
OGA= O Soto Gaeshi  
OSG= O Soto Gari  
OGR= O Soto Guruma  
OSO= O Soto Otoshi  
OUG= O Uchi Gari  
OUC= O Uchi Gaeshi  
STA= Sasae Tsuru Komi Ashi  
TSU= Tsubame Gaeshi  
UMA= Uchi Mata  
KUG= Ko Uchi Gari

UMG= Uchi Mata Gaeshi

HRE= Harai Goshi Gaeshi

Ma Sutemi Waza (5 técnica de sacrificio con caída hacia atrás)

HKG= Hiki Komi Gaeshi

SUG= Sumi Gaeshi

TWG= Tawara Gaeshi

TNG= Tomoe Nage

UNA= Ura Nage

Yoko Sutemi Waza (15 técnica de sacrificio con caída hacia el lado)

DWK= Daki Wakare

HNM= Hane Makikomi

HRM= Harai Makikomi

OSM= O Soto Makikomi

TNO= Tani Otoshi

UMK= Uchi Makikomi

UMM= Uchi Mata Makikomi

UWA= Uki Waza

YGU= Yoko Guruma

YGA= Yoko Gake

YOT= Yoko Otoshi

YWA= Yoko Wakare

SMK= Soto Makikomi

KUM= Ko Uchi Makikomi

Nota: Después de haber analizado el video oficial del Kodokan, donde aparecen las 67 técnicas rectoras de Nage Waza (técnicas de proyección). Consideramos excluir dos técnicas del grupo de los Yoko Sutemi Waza (técnicas de sacrificio con caída hacia el lateral) que las mismas son Kani Basami (KNB) y Kawazu Gake (KWG) debido a que ambos movimientos técnicos en su ejecución atentan con la integridad física de sus oponentes y por esa razón desde hace varios años la IJF (Federación Internacional de Judo) en conjunto con la federación internacional de regla y arbitraje (IJF Referee) determinaron prohibirlas en competición, y sí tuvimos a bien incorporar el elemento

técnico Ko Uchi Makikomi (KUM) ya que es una de las acciones más utilizadas por los competidores.

Osae Komi Waza (técnicas de inmovilización)

KST= Kesa Gatame

KAT= Kata Gatame

YHT= Yoko Shijo Gatame

KHT= Kami Shijo Gatame

THT= Tate Shijo Gatame

GKT= Gyaku Kesa Gatame

UKT= Ushiro Kesa Gatame

URT= Ura Gatame

UKT= Uki Gatame

SKT= Sankaku Gatame

Shime Waza (técnicas de estrangulación)

HDJ= Hadaka Jime

OEJ= Okuri Eri Jime

OTJ= Oten Jime

SUJ= Sukomi Jime

SDJ= Sodo Jime

KHJ= Kata Ha Jime

GJJ= Gyaku Juji Jime

KJJ= Kata Juji Jime

NJJ= Nami Juji Jime

KTJ= Katate Jime

SKJ= Sankaku Jime

Kansetsu Waza (técnicas de luxación)

UJJ= Juji Gatame

UDR= Ude Garami

UDT= Ude Gatame

WKT= Waki Gatame

AST= Ashi Gatame

SKR= Sankaku Garami

## Referencias bibliográficas:

1. Becali, A. E. (1998). La preparación física en Judo. Página web de la Unión Panamericana de Judo [En línea] Disponible en: <http://www.pju.org/evento/seminario/semp/cuba98>
2. Fundación Academia FIJ (2022). Clasificación del judo, Parte 01. [En línea] Disponible en: <http://www.academy.ijf.org>
3. Fundación Academia FIJ (2022). Clasificación del judo, Parte 02. [En línea] Disponible en: <http://www.academy.ijf.org>
4. Fundación Academia FIJ (2022). Clasificación del judo, Parte 03. [En línea] Disponible en: <http://www.academy.ijf.org>
5. Fundación Academia FIJ (2022). Clasificación del judo, Parte 04. [En línea] Disponible en: <http://www.academy.ijf.org>
6. Grosser, M. (1990). Alto rendimiento deportivo planificación y desarrollo. Editorial Roca. México.
7. Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico técnico. Ciudad de La Habana.
8. Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Madrid.
9. Romero, R. y Becali, A. E. (2014). Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Escuela Cubana. Editorial Deportes. La Habana, Cuba

## **METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DEL DISCO. UNA PROPUESTA CUBANA.**

M. Sc. Herisbel Damián Villanueva Mayor.

### **Resumen**

En Cuba el estudio de la técnica del lanzamiento del disco recae sobre cientos de atletas principiantes que se preparan en el aprendizaje de la técnica de esta disciplina en las escuelas, áreas deportivas y Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar. Sin embargo, aún con los avances que se han logrado en el ámbito del atletismo nacional, la metodología de enseñanza de la técnica en la etapa de iniciación, ha sido poco abordada y se ofrecen