

EL ENTRENAMIENTO DE TÉCNICAS DE PROYECCION EN POSICIONES DE TRANSICION EN JUDOCAS JUVENILES MOA

M.Sc. José Antonio Negrón Segura

jnegrón@ismm.edu.cu

Jefe de Departamento, Profesor Asistente y Especialista en Judo
Instituto Superior Minero Metalúrgico de Moa.

** Jefe del Departamento de Método y Análisis,
Especialista en Investigación y Profesor Auxiliar
del Instituto Superior de Cultura Física, Facultad Holguín.

M.Sc. Miguel Angel Ávila Solís

Licenciado Juan Carlos Figueroa Urgelles

jcfigueroa@ismm.edu.cu

Profesor Asistente y Especialista en
Taekwondo del Departamento de Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo del
Instituto Superior Minero Metalúrgico de Moa.

Licenciado Manuel Pérez Castillo

mperez@ismm.edu.cu

(Cuba)

Profesor instructor y Especialista en Boxeo del Departamento
de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo del Instituto
Superior Minero Metalúrgico de Moa.

Resumen

El presente trabajo aborda una temática de gran vigencia en el entrenamiento deportivo actual, como es el desarrollo de la preparación del Judoka y dentro de esta, la preparación técnico- táctica y muy específicamente **Las técnicas de proyección en posiciones de transición**, las proyecciones en Judo que en nuestra provincia, y en Cuba reciben menos atención cuando se entrena este deporte.

La problemática que nos ocupa, esta relacionada con la elaboración de una metodología para el entrenamiento de estas en atletas juveniles de Moa con el propósito de que se utilicen por los practicantes y entrenadores de Judo aumentando el número de opciones para dar respuestas apropiadas a diferentes situaciones presentadas en actividades competitivas. La Metodología consistió en la elaboración y aplicación de 5 **técnicas de proyección en posiciones de transición** con sus pasos metodológicos, variantes de agarre, combinaciones, defensa y errores más comunes, para lo cual se seleccionó una muestra de 16 atletas. Mediante la aplicación de encuestas, entrevistas y operaciones estadísticas se valoraron los resultados mostrados por los Judokas en el aprendizaje y aplicación de las técnicas, las cuales se enseñaron y trabajaron en el periodo preparatorio, permitiendo conceptualizar el problema con amplitud y profundidad, recopilando toda la información necesaria. El trabajo posibilita clarificar la utilidad que tiene las técnicas objeto de estudio en los entrenamientos y su posible concertación en competencias, arribándose a conclusiones y recomendaciones que deben ser analizadas por los entrenadores y especialistas de la provincia Holguín, como argumento o documento de trabajo y conocer las incidencias de aplicación en el futuro competitivo de los atletas de Judo.

Palabras clave: Técnicas de proyección en posiciones de transición.

Introducción

De las muchas clases de proyecciones utilizadas en el Judo, las técnicas de proyección en posiciones de transición, son las que reciben menos atención en el entrenamiento y en ocasión ninguna. Una de las causas es que los movimientos pueden ser muy fáciles y parecidos. El movimiento necesario para realizar unas de las técnicas puede no parecer tan complicado como un Uchi-Mata, Seoi-Nage o Ko-Uchi-Gari, donde todo el mundo sabe la importancia de realizar agarres fundamentales para su Uchikomí; pero el movimiento de las técnicas objeto de estudio deben entrenarse y pulirse de la misma manera.

Otro motivo por el cual **las técnicas de proyección en posiciones de transición** son olvidadas en los entrenamientos, es la actitud que adoptan muchos atletas y entrenadores. Estos ven estas técnicas como espontáneas, algo que aparece en un momento dado y que, por lo tanto, no se pueden entrenar. Sin embargo, los Judokas pueden ser preparados para la utilización de estas técnicas, del mismo modo que puede serlo para las técnicas de hombro, cadera, pierna, brazo o sacrificio. De hecho, se puede discutir que con preparación y modelación de los movimientos, que a menudo representan un porcentaje de las proyecciones, se debe entrenar tanto Uchikomi (repeticiones) como una proyección de cadera, hombro u otra.

Un entrenamiento específico de ellas aclara los distintos movimientos básicos, ayuda a construir un repertorio considerable de ataques y da el conocimiento básico para aprovechar las oportunidades que brindan los oponentes cuando adoptan las posiciones de transición, ya que cuando el Judoka ataca en estas circunstancias tiene todo lo de ganar y nada para perder.

Este planteamiento es adecuado, sin embargo, hasta estos momentos no existe una metodología para la enseñanza de las técnicas de proyección en posiciones de transición en la preparación técnico-táctica del Judoka, lo que le dificulta al atleta orientarse en las posiciones de transición y proyectar al oponente cuando este se encuentre por alguna circunstancia en ellas.

Objetivo

Elaborar una metodología para entrenar **las técnicas de proyección en posiciones de transición**.

Materiales y procedimiento

De una población de catorce atletas masculinos y catorce femeninos, o sea, veintiocho atletas matriculado en la categoría juvenil de Judo en Moa, tomamos una muestra de dieciséis atletas, ocho en cada sexo, formando cuatro pareja por sexo, todas ellas con experiencia en Judo y aproximadamente con el mismo nivel técnico. Se dividió los atletas en dos grupos para comparar los resultados entre ellos en cuanto a la diversidad de ejecuciones técnicas, respuesta en el momento de utilizar las técnicas objeto de estudio en los randori generales, topes y competencia cuando por circunstancias se presenten estas, resultado deportivo, y la efectividad general en la aplicación de este tipo de técnica.

Para la evaluación técnica de la propuesta se elaboró un protocolo de observación con el objetivo de comprobar el grado de asimilación y aprendizaje de las técnicas de proyección en posiciones de transición y en el se tuvo en cuenta los siguientes parámetros de la técnica.

Para la realización de esta investigación se han empleado los siguientes métodos:

➤ Criterios de especialistas	➤ Encuestas
➤ La observación	➤ Entrevistas

Todos estos métodos han permitido conceptualizar el problema con la mayor amplitud y profundidad posible sobre la base de los criterios más actualizados que existe sobre el tema, además, llegar a obtener la información empírica necesaria para realizar análisis críticos de resultados y arribar a conclusiones objetivas y lógicas sobre los factores de rendimiento técnico- tácticos que más correlación tiene con la preparación del Judoka.

Desarrollo

Descripción y validación de la propuesta

De todas las categorías de movimiento en Judo, **las técnicas de proyección en posiciones de transición**, son quizás las peor atendidas. Mientras que en general es muy claro cuando un movimiento es Ippon - Seoi - Nage o Harai - Goshi, la técnica objeto de estudio se acostumbran a mezclar unas con otras, haciendo difícil, a veces incluso a los atletas, el precisar que va a ocurrir o ha ocurrido, al tener que dar respuesta cuando se presentan estas situaciones.

En el Judo, el análisis depende de la creatividad y flexibilidad del pensamiento, característico de la conducta competitiva del Judoka; tiene una gran importancia en este sentido **el número de opciones con que se cuente para dar una respuesta apropiada a las diferentes situaciones.**

Las técnicas seleccionadas que se desarrollaron en los entrenamientos de los atletas juveniles, masculinos y femeninos de Moa, con su correcta metodología para el proceso de enseñanza fueron:

1. Torcedura o tirón.
2. Lance por el interior de la pierna.
3. Enganche de la pierna por fuera.
4. Barrida frontal.
5. Barrida del pie adelantado.

Explicaremos para una mejor comprensión la técnica número 1

Torcedura o tirón

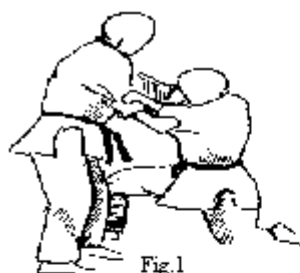


Fig.1



Fig.2

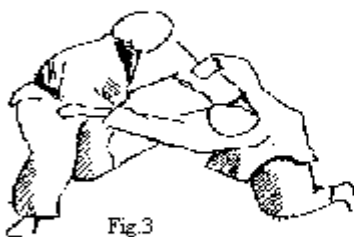


Fig.3



Fig. 4



Fig. 5

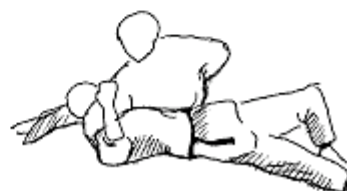


Fig. 6

Datos generales

Esta proyección es cómoda realizarla cuando el Uke se ha inclinado hacia delante. El Uke se halla con una rodilla apoyada y la otra sobre el Tatami con apoyo plantar. El Tori se encuentra en posición natural izquierda, el agarre es por la manga y por la parte superior del cuello. (Fig.1). Esta técnica no implica contacto con la pierna ni con la cadera del oponente. Simplemente se debe hacer perder el equilibrio y proyectarlo con el movimiento del cuerpo solamente.

Parte Preparatoria [Postura (Shizen), Agarre (Kumi-Kata), Desplazamiento (Tai-sabaki), Desequilibrio (Kuzushi)]

Tori con su mano izquierda toma la chaqueta de Uke por la solapa izquierda a la altura del cuello, con su mano derecha directamente debajo de la articulación del codo. (Fig. 2). Se debe destacar que en el agarre se mantenga una tensión muscular que proporcione fuerza y al mismo tiempo evite que se produzca una contracción inadecuada ya que ello contribuye a una pésima ejecución de la técnica, los dedos en el área de contacto con el Judo-gi de Uke deben realizar un movimiento para envolver la tela, tomándolo entre el dedo pulgar y los cuatros dedos restantes y cerrando fuertemente el puño.

La efectividad del desequilibrio en esta técnica es vital porque, en la misma no interviene ni el trabajo de las piernas ni el de las caderas, lo que obliga a ejecutar un complejo movimiento de los brazos para dirigir el desequilibrio en el sentido de la pierna arrodillada (Fig. 3).

Parte Principal [Momento (Kikai) y Ataque (kake)]

El momento se produce en el instante en que Tori logra colocar a Uke en una posición de desequilibrio total. El ataque estará dirigido producto del desplazamiento hacia delante del Uke, a una compleja estructura de movimiento en los brazos que serán los encargados, con un extremo control en los agarres, de dar continuidad al desequilibrio convirtiendo éste en una proyección (Fig. 4).

Parte Final [Proyección (Nage)]

La proyección es realizada por la continuación del movimiento de los brazos, durante el cual el brazo izquierdo realiza un movimiento semicircular hacia la izquierda y hacia arriba, continuando fuertemente hacia abajo en busca del tatami, en tanto el brazo derecho ejecuta un movimiento en forma de círculo que va hacia abajo y adelante para terminar cerrando el círculo con una torcedura hacia delante-abajo y a un lado (Fig. 5).

Una vez concluido el trabajo de ambos brazos, que se realizará unido, la figura atacada se encontrará en pleno lanzamiento y de espaldas al tatami (Fig. 6), para continuar en una técnica de control.

Variantes de agarre

1. Por la manga y la solapa.
2. Por la manga y el cuello.
3. Por la manga y la axila.
4. Por la manga y el kimono por la espalda.

Combinaciones (Renraku-waza)

1. Un barrido desde adentro al talón.
2. Enganche con el pie a la pierna izquierda de Uke.

Defensas

- Ponerse en posición natural (pararse).
- Agarrar con la mano libre el cinturón del Tori.

Errores más comunes

En el proceso de aprendizaje se debe cuidar que no se manifiesten determinados aspectos para evitar deformaciones en la ejecución de la técnica, tales como:

- El Tori no se pone de costado y no se acerca al Uke.
- El movimiento de los brazos no se realiza hacia delante-abajo y al lado.

Justificación de las técnicas

Para tener una valoración exacta de la calidad de ejecución de cada técnica por parte de cada uno de los sujetos investigados, se establecieron las normas comparativas, las cuales tienen como base la comparación de las personas que pertenecen a un mismo universo. Estas normas se hicieron a partir de los indicadores o parámetros establecidos para analizar la ejecución técnica.

Se confeccionaron tablas con cinco (5) categorías o sucesión de rangos: Excelente (E), Muy Bien (MB), Bien (B), Regular (R), y Mal (M), la cual se apoya en la cualimetría, es decir, siguiendo el postulado de que cualquier calidad se puede medir y conformando el árbol de calidad con los indicadores o parámetros de la técnica.

Categorización

Para conocer las cualidades y propiedades especiales del individuo en un nivel elemental de preparación, se ubica a cada sujeto según sus resultados en las normativas establecidas, las que permiten detectar a los sujetos mejor preparados, la técnica mejor ejecutada y particularizar en el desarrollo de las mismas.

Como se establecen cinco (5) categorías y 8 parámetros a cada intervalo se le asignan puntos (de 1 a 5). De esta forma el máximo de puntos que puede obtener un sujeto es igual a $8 \times 5 = 40$ puntos y el mínimo $8 \times 1 = 8$. A partir de estos valores mínimos y máximos se determina la amplitud de los datos y el intervalo de confianza para puntos; los que coinciden con las cinco categorías establecidas. (Tabla 1).

Normativas de puntos para las 5 técnicas

Tabla 1

		NORMATIVAS				
		34-40	27-33	20-26	14-20	8-14
PUNTOS		5	4	3	2	1
CATEGORÍAS		E	MB	B	R	M

Análisis de la calidad en la ejecución de la técnica según parámetros

La aplicación de este procedimiento ha permitido precisar la calidad en la ejecución de cada uno de los sujetos en las cinco técnicas aplicadas. En la técnica Número 1: (Anexo 5) la mayor dificultad está en la coordinación de los movimientos y en la estructura de fuerza.

En la técnica Número 2 (Anexo 6) la principal dificultad en la ejecución de esta técnica se observa en la estructura de fuerza.

La técnica Número 3; (Anexo 7) La dificultad que atentó contra las calificaciones de los evaluados de Muy Bien fue la coordinación y en la velocidad del cuerpo y de sus distintas partes.

Las calificaciones obtenidas en la técnica Número 4: En esta técnica las razones de las calificaciones por debajo de Excelente (E), están distribuidas en tres parámetros fundamentalmente; estructura de fuerza, ritmo del ejercicio y la coordinación.

En la técnica Número 5: (Anexo 9). Las dificultades que mayor incidencia tuvieron en las calificaciones fueron: Estructura de fuerza, ritmo del ejercicio y la coordinación. Aunque se observa una dispersión en otros parámetros investigados.

Por el resultado de las evaluaciones se puede plantear que la técnica de mejor y mayor asimilación fue la Número 3: Enganche de la pierna por fuera y la de menor y pero asimilación fue la Número 1: Torcedura o tirón.

De forma individual las dificultades que más reiteración tuvieron fueron la estructura de fuerza y la coordinación de los movimientos.

Estos resultados demuestran que las técnicas aplicadas son asimiladas y ejecutadas con buena calidad, por lo que es factible su introducción en el entrenamiento del Judoka.

El análisis general de cada parámetro en cada una de las técnicas aplicadas ilustra los siguientes resultados (Anexos 5, 6, 7, 8 y 9).

En la Técnica Número 1, los parámetros de mayor dificultad fueron la estructura de fuerza del ejercicio que se evalúa de Regular (R), distribución de las partes del cuerpo, trayectoria del cuerpo y sus partes, amplitud del cuerpo y sus partes, tiempo de los movimientos y la coordinación, evaluados de Bien (B).

En la Técnica Número 2, la coordinación con evaluación de Regular (R) y la estructura de fuerza evaluada de Bien (B), son los parámetros de más dificultad.

En la Técnica Número 3, el único parámetro que muestra cierta dificultad es la estructura de fuerza del ejercicio que se evalúa de Bien (B).

En la Técnica Número 4, son parámetros con dificultad, la estructura de fuerza del ejercicio y la coordinación evaluados de Bien (B).

En la Técnica Número 5, la estructura de fuerza evaluada de Regular (R), la distribución de las partes del cuerpo y la coordinación evaluados de Bien (B), son los que mayores dificultad presentaron.

Como se aprecia en las cinco técnicas es común la dificultad relacionada con la estructura de fuerza, es decir con la estructura dinámica en el sistema de movimientos, esto está dado porque las fuerzas no actúan conjuntamente ni en concordancia en la acción.

Otro parámetro de incidencia negativa en cuatro técnicas (excepto en la Número 3), es la coordinación, lo que indica que no existe la adecuación de los distintos movimientos parciales a un todo plausible, o sea, los movimientos parciales y contralaterales no se aúnan en todos único.

Análisis de la calidad en la ejecución de la técnica por partes

Para tener una valoración exacta del desarrollo de las técnicas aplicadas y de su asimilación se hizo el análisis de cada una de ellas por partes, según la metodología planteada, para cada atleta y grupal.

En los Anexos (10, 11, 12, 13 y 14) se muestran los resultados de cada atleta en cada parte y además en cada uno de los momentos que componen cada una de ellas.

Después de confeccionadas las normativas se procedió a evaluar a cada sujeto y a cada parte en la ejecución grupal, para poder definir particularizadamente la efectividad de la técnica.

La Tabla 6 indica el resumen de este proceder, como se observa, en la Técnica Número 1, las evaluaciones se concentran en Bien (B), aunque en la parte preparatoria 6 sujetos alcanzan evaluación de Muy Bien (MB).

En la Técnica 2, las evaluaciones se concentran en Muy Bien y en Bien (B) con predominio en Muy Bien (MB).

En la Técnica Número 3, predominan las evaluaciones de Excelente (E) en las tres partes, aunque en la parte principal y final hay 15 sujetos evaluados de Muy Bien (MB).

En la Técnica Número 4, en las partes preparatoria y principal las evaluaciones se desplazan hacia Muy Bien (MB) y en la parte final hacia Bien (B).

La Técnica Número 5, es la más dispersa en las evaluaciones, pues en la parte preparatoria, 5 sujetos son evaluados de Excelente (E), 4 de Muy Bien (MB) y 5 de Bien (B), en la parte principal predominan los evaluados de Bien (B) y Muy Bien (MB) y en la final se dispersan, 6 obtienen evaluación de Muy Bien (MB), 5 de Bien (B) y 5 de Regular (R).

Cantidad de sujetos evaluados por partes
Tabla 6

TÉCNICA	PARTE	EVALUACIONES				
		E	MB	B	R	M
Técnica Número 1	Prep.	1	6	9	0	0
	Princ.	0	3	11	2	0
	Final	0	3	9	4	0
Técnica Número 2	Prep.	2	8	6	0	0
	Princ.	2	7	6	1	0
	Final	3	6	4	0	0
Técnica Número 3	Prep.	14	1	1	0	0
	Princ.	9	7	0	0	0
	Final	7	8	1	0	0
Técnica Número 4	Prep.	1	10	4	1	0
	Princ.	2	11	3	0	0
	Final	2	4	9	1	0
Técnica Número 5	Prep.	5	4	5	2	0
	Princ.	1	6	8	1	0
	Final	0	6	5	5	0

Este análisis pormenorizado reafirma lo planteado anteriormente, al referir la posibilidad que tiene los sujetos para asimilar, desarrollar y aplicar estas técnicas, no obstante en el entrenamiento se debe insistir en cada parte de las técnicas 1 y 5, fundamentalmente en la postura, el momento y la proyección de la técnica 1 y en el momento, el ataque, la proyección y la continuidad en la técnica 5, pues así lo indican los resultados que se muestran en la Tabla 7.

Evaluaciones del grupo por partes y sus momentos

Tabla 7

TECNICAS	PARTES							
	PREPARATORIA				PRINCIPAL		FINAL	
	P	A	D	DE	M	A	P	C
1	B	MB	MB	MB	B	B	B	MB
2	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
3	E	E	E	E	E	E	E	E
4	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
5	MB	MB	MB	MB	B	B	B	B

Resultados de las encuestas aplicadas a los atletas

Con el objetivo de conocer la opinión de los sujetos investigados acerca de algunos elementos relacionados con la asimilación, desarrollo y aplicación de las técnicas se aplicó una encuesta al final del período de preparación especial.

En la Tabla 8 se muestran los resultados de esta. Como se observa estas técnicas eran desconocidas por los atletas, lo que obviamente imposibilitaba su entrenamiento y posterior aplicación en los combates.

Queda demostrado, que independientemente del nivel técnico de los practicantes, estas técnicas son de fácil entrenamiento, aprendizaje y aplicación.

Por las opiniones de los encuestados, se puede plantear que la introducción de las técnicas de proyección en posiciones de transición, facilitan el desenlace del combate.

Aunque no siempre es posible aplicar estas técnicas en los combates, 10 de los atletas sometidos al tratamiento tuvieron la oportunidad de aplicarlas y de ellos 6 con resultados positivos, lo que demuestra que estas técnicas constituyen un recurso para solucionar situaciones en los combates.

Resultados de la encuesta aplicada a los atletas

Tabla 8

Preguntas	Categorías						
	Si	No	Alguna	A veces	Nada	Mucho	Poco
1	0	16	0				
2	0	16		0			
3						10	6
4	16						
5		16					
6	10	6					
6a	10	6					
6b	6	10					

Análisis de los resultados de la encuesta-entrevista

Las técnicas que más se entrenan son las relacionadas con el tachi-waza y el ne waza; sin embargo consideran que si es necesaria una especialización en una técnica en específico, aunque se debe tener un dominio bastante general.

Es el criterio general que un judoka debe poseer bastos conocimientos técnicos sobre las diferentes proyecciones que se pueden realizar y los momentos oportunos para aplicarlas, tanto a la ofensiva como a la defensiva.

Ninguno de los sujetos investigados había oído hablar las técnicas de proyección en posiciones de transición, por lo que no consideraban necesario su entrenamiento, pero se mostraban algunas dudas en este aspecto.

Conclusiones

1. Mediante la confección de una metodología para la enseñanza y el aprendizaje de las técnicas de proyección en posiciones de transición se elevó la preparación técnico-táctica de los Judokas sometidos a este tratamiento.
2. Esta guía metodológica, tiene la ventaja de a que a la vez que está sólidamente fundamentada sobre base científica, también reúne la característica de resultar accesible a cualquier entrenador.
3. Los Judokas consideran de gran ayuda e importancia el conocer las técnicas y poder utilizarlas en entrenamientos y competencias.
4. Con la aplicación del sistema evaluativo que se propone, los entrenadores pueden establecer diferenciaciones entre: atletas, parámetros y partes de la técnica, para de esta manera dirigir el entrenamiento con mayor precisión.

Recomendaciones

Dadas las tareas científicas planteadas y a las conclusiones arribadas es posible hacer recomendaciones dirigidas fundamentalmente a la forma de aplicar en la práctica los resultados de esta investigación.

1. Incluir las cinco técnicas de proyección que se plantean en el entrenamiento deportivo de las diferentes categorías, para lo cual se debe servir de la guía metodológica que se posibilita en el presente trabajo.
2. Continuar trabajando en el desarrollo de la preparación técnico táctica de los atletas de Judo que tanto influyen en los resultados deportivos y sobre todo incluir la enseñanza y perfeccionamiento de las técnicas de proyección en las posiciones de transición.
3. A los entrenadores de Holguín aplicar la metodología de la enseñanza de las técnicas de proyección en las posiciones de transición, para obtener mayores niveles técnico-tácticos, para su futura aplicación en actividades competitivas.
4. Desarrollar las técnicas de proyección en posiciones de transición en el período de preparación especial, después que los atletas han adquirido recursos suficientes de la técnica y la táctica, para poder asimilar y desarrollar estas técnicas.
5. Que la comisión provincial de Judo en conjunto con el equipo de investigadores, implemente los mecanismos necesarios para la introducción y generalización de esta investigación en la provincia Holguín mediante cursos y talleres sobre la base de los resultados de esta investigación, con los entrenadores de la provincia y en aras de ganar en calidad del Judo cubano, la dirección provincial de deportes, debe propiciar contactos con otras provincias para extender estos resultados a otros territorios.

Bibliografía

- Ávila Solís, Miguel Angel. La batería de ejercicios CRIEF, una innovación para la selección de talentos deportivos. Tesis en opción por el título de Master en ciencias. ICCP. 1997.
- Arpín, L. Guía de Judo, técnica en pie. Bilbao: Mensajero, 1974. 219 p.
- Barrios Recios, L.; R. Ribas. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Deportes-INDER, 1998. 140 p.
- Benítez, S. Introducción al Judo. 2da. ed. Madrid s.n. , 1966. 138 p.
- China P., S. Y otros. Subsistema del deporte de alto rendimiento: Judo. Ciudad de la Habana: INDER, 1984. 131 p.
- Chirino Rentería, P. El Judo al alcance de todos. Cali: Imprenta departamental del Valle del Cauca, 1994. 155 p.
- Copello J., M. El arte de enseñar Judo. C. Habana s.n. , 1999. 198 p.
- Donskol, D.O. Biomecánica con fundamento de la técnica deportiva. La Habana: Pueblo y Educación, 198. 306 p.
- Forteza, A. Alta Metodología. Carga y estructura del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana.1997.123 p.
- Forteza, A y A, Ranzola. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1988. 84 p.
- Fuentes Quiala, M. / J. Ramón Suárez. Sistema de preparación en ciclos cortos para los futbolistas holguineros categoría mayores (Tesis de maestría). Holguín: ISCF, 1997. 48 h.
- Jiménez Amaro, J.S. Programa de preparación del deportista: Judo. Ciudad de la Habana: INDER, 1991. 150 p.
- El Judo. Técnicas fundamentales y variantes, guía de estudio No. 2,3 y 4. Holguín: ISCF, facultad de deporte.
- Kazuzo, K. Judo en acción. Técnicas de proyección. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación, 1987. 204 p.
- Kazuzo, K. Judo en acción. Técnicas de control. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación, 1987. 216 p.
- Kolychkin Thomson, A. Judo. Arte y ciencia. Ciudad de la Habana: Científico Técnica. 1990. 159 p.
- Koblev, A.K. y otros. Lucha y Judo. Moscú: Fisicultura y Deporte, 1987. 160 p. (Texto en Ruso)

- Mayo, L. El Judo en Cuba. Ciudad de la Habana: Científico-Técnica, 1988. 139 p.
- Nalda Albiac, José Santos. Aikido: La armonía universal. Madrid: Editorial Paidotribo, 1994. 277 p.
- Programa único para el curso de actividades en el deporte Judo. La Habana: Comisión Nacional de Judo, 1986. 31 p.
- Sato, Nabuyuki. Ashiwaza: Técnicas maestras de Judo. Madrid: Editorial Paidotribo, 1992. 156 p.
- Weineck, J. Entrenamiento óptimo. Barcelona: Editorial Hispano- Europea, 1988, 289 p.
- Zatsiorski, V. M. Metrología deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. 310 p.

Anexos

5

A n e x o

R E S U L T A D O S D E L A O B S E R V A C I O N .

Técnica Número 1: Tirón o Torcedura

Nro	PARÁMETROS								Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	Ptos	Eval
1	R	B	MB	M	B	R	R	R	18	R
2	R	B	B	R	MB	B	MB	B	24	B
3	MB	B	B	R	MB	MB	E	B	28	MB
4	B	R	B	B	B	R	MB	B	23	B
5	MB	B	R	R	MB	R	B	R	22	B
6	B	B	MB	B	B	MB	E	B	28	MB
7	B	B	B	MB	B	MB	MB	B	27	MB
8	R	R	B	R	B	B	B	R	20	B
9	R	B	R	R	B	B	B	B	22	B
10	B	B	B	R	B	B	B	B	31	B
11	E	E	E	MB	E	E	E	MB	38	E
12	B	B	MB	R	B	B	B	B	25	B
13	MB	MB	MB	B	MB	B	MB	B	29	MB
14	B	B	B	R	B	B	B	B	23	B
15	B	MB	B	R	E	B	B	R	25	B
16	R	R	MB	R	MB	B	B	B	23	B
T	48	49	53	38	57	50	57	45		
E	B	B	B	R	MB	B	MB	B		

A n e x o 6
R E S U L T A D O S D E L A O B S E R V A C I O N
Técnica Número 2: Lance por el interior de la pierna

Nro	PARÁMETROS								Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	Ptos	Eval
1	MB	B	MB	B	E	B	MB	B	27	MB
2	R	B	B	R	MB	R	B	R	21	B
3	B	MB	B	R	MB	MB	MB	B	26	MB
4	E	E	E	MB	E	E	E	E	39	E
5	MB	MB	MB	B	MB	E	MB	B	29	MB
6	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	31	MB
7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	32	MB
8	MB	MB	MB	B	MB	MB	MB	B	30	MB
9	B	B	MB	MB	MB	E	MB	MB	31	MB
10	E	E	E	MB	E	E	E	E	39	E
11	MB	MB	B	R	MB	MB	MB	MB	29	MB
12	E	E	E	B	E	MB	E	E	37	E
13	B	MB	MB	R	MB	MB	MB	R	27	MB
14	MB	MB	MB	R	B	MB	MB	R	27	MB
15	MB	MB	MB	M	MB	MB	B	B	27	MB
16	B	B	B	M	B	B	B	R	21	B
T	60	63	63	44	66	64	61	54		
E	MB	MB	MB	B	MB	MB	MB	B		

7

A n e x o
R E S U L T A D O S D E L A O B S E R V A C I O N
 Técnica Número 3: Enganche de la pierna por fuera

Nro	PARÁMETROS								Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	Ptos	Eval
1	MB	MB	MB	R	MB	MB	MB	B	29	MB
2	MB	MB	MB	B	MB	MB	MB	B	30	MB
3	MB	E	E	MB	E	E	E	B	36	E
4	E	E	E	B	E	E	E	MB	37	E
5	E	E	E	R	E	E	E	MB	36	E
6	MB	E	E	B	MB	E	E	E	36	E
7	E	E	E	MB	E	E	E	MB	38	E
8	E	E	E	R	E	E	E	MB	37	E
9	B	E	E	B	E	E	E	MB	35	E
10	R	E	E	B	E	E	E	E	35	E
11	B	MB	R	B	MB	MB	MB	B	29	MB
12	E	E	E	R	E	E	E	MB	36	E
13	B	E	E	B	E	MB	E	MB	34	E
14	MB	E	E	R	E	E	E	MB	35	E
15	R	MB	MB	MB	MB	MB	MB	B	29	MB
16	E	E	E	B	E	E	E	B	36	E
T	63	76	74	46	75	75	76	60		
E	MB	E	E	B	E	E	E	MB		

A n e x o

R E S U L T A D O S

D E L A

O B S E R V A C I O N

8

Técnica Número 4: Barrida frontal

Nro	PARÁMETROS								Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	Ptos	Eval
1	B	MB	B	B	MB	MB	MB	MB	29	MB
2	B	MB	B	B	MB	MB	MB	MB	29	MB
3	E	E	E	MB	E	E	E	MB	38	E
4	R	B	MB	B	MB	MB	MB	B	27	MB
5	E	E	E	MB	E	E	E	MB	38	E
6	B	MB	B	B	MB	MB	MB	MB	29	MB
7	E	E	E	E	E	E	E	E	40	E
8	E	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	33	MB
9	R	B	MB	B	MB	MB	MB	B	27	MB
10	MB	MB	MB	R	B	B	MB	B	27	MB
11	MB	B	B	R	B	B	B	R	23	B
12	E	E	E	MB	E	E	E	R	36	E
13	B	MB	MB	B	MB	MB	MB	B	29	MB
14	MB	MB	MB	R	MB	MB	MB	B	29	MB
15	MB	B	B	R	B	B	B	R	26	B
16	B	E	E	B	E	MB	E	MB	34	E
T	60	65	64	50	66	65	67	54		
E	MB	MB	MB	B	MB	MB	MB	B		

A n e x o 1 0
TABLA RESUMEN DE LA OBSERVACIÓN POR PARTES DE LA TÉCNICA
TECNICA Número 1

PARTES	Atleta																Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	P	E	
Preparatoria	P	B	R	MB	M	R	B	R	B	B	B	E	B	MB	MB	MB	B	49	B
	A	B	MB	B	MB	B	MB	MB	MB	MB	B	E	B	MB	B	MB	B	58	MB
	D	R	B	MB	MB	MB	MB	MB	B	B	B	E	B	MB	B	B	B	55	MB
	DE	MB	B	B	B	B	MB	MB	B	MB	B	E	B	MB	B	B	B	55	MB
	Ptos	12	12	14	12	12	15	14	13	14	12	20	12	16	13	14	12	217	MB
Eva	B	B	MB	B	B	MB	MB	B	MB	B	E	B	MB	B	MB	B	MB		
Principal	M	R	B	MB	B	B	MB	B	B	B	B	E	B	B	B	B	B	51	B
	A	R	B	MB	B	B	MB	B	B	MB	B	MB	R	B	B	B	B	50	B
	Ptos	4	6	8	6	6	8	6	6	7	6	9	5	6	6	6	6	101	B
	Eva	R	B	MB	B	B	MB	B	B	B	B	MB	R	B	B	B	B	B	
Final	P	R	B	MB	R	B	MB	B	B	B	R	MB	R	B	B	B	B	47	B
	C	R	B	MB	B	B	MB	MB	B	MB	B	E	B	MB	B	B	B	54	MB
	Ptos	4	6	8	5	6	8	7	6	7	5	9	5	7	6	6	6	101	B
	Eva	R	B	MB	R	B	MB	B	B	B	R	MB	R	B	B	B	B	B	
TOTAL	Ptos	20	24	30	23	24	31	27	25	28	23	38	22	29	25	26	24		
	Eva	R	B	MB	B	B	MB	MB	B	B	B	E	B	MB	B	B	B		

A n e x o 1 1
TABLA RESUMEN DE LA OBSERVACIÓN POR PARTES DE LA TÉCNICA
TECNICA Número 2

PARTES	ATLETA																Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	P	E	
Preparatoria	P	MB	MB	E	MB	B	E	MB	MB	E	B	E	B	MB	B	MB	MB	64	MB
	A	MB	MB	MB	MB	B	MB	MB	MB	E	B	E	B	B	B	MB	B	60	MB
	D	MB	MB	E	MB	MB	MB	MB	MB	E	MB	E	B	B	MB	MB	B	64	MB
	DE	B	MB	E	MB	MB	B	MB	MB	E	MB	E	B	B	MB	MB	B	62	MB
	Ptos	15	16	19	16	14	16	16	16	20	14	20	12	10	14	16	13	217	MB
Eva	MB	MB	MB	MB	B	MB	MB	MB	MB	E	B	E	B	B	B	MB	B	MB	
Principal	M	MB	MB	E	MB	MB	B	MB	B	E	B	E	B	MB	MB	B	B	61	MB
	A	MB	MB	E	B	MB	MB	MB	B	MB	B	E	B	MB	MB	B	R	59	MB
	Ptos	8	8	10	7	8	7	8	6	9	6	10	6	8	8	6	5	120	MB
	Eva	MB	MB	E	B	MB	B	MB	B	MB	B	E	B	MB	MB	B	R	MB	
Final	P	MB	MB	E	B	MB	MB	MB	B	E	MB	E	B	MB	MB	B	B	62	MB
	C	MB	MB	E	MB	MB	MB	MB	E	E	MB	E	B	MB	MB	MB	B	66	MB
	Ptos	8	8	10	7	8	8	8	8	10	8	10	6	8	8	7	6	128	MB
	Eva	MB	MB	E	B	MB	MB	MB	MB	E	MB	E	B	MB	MB	B	B	MB	
TOTAL	Ptos	31	32	39	30	30	31	33	30	39	28	40	24	26	30	29	24		
	Eva	MB	MB	E	MB	MB	MB	MB	MB	E	MB	E	B	MB	MB	MB	B		

A n e x o 1 2
TABLA RESUMEN DE LA OBSERVACIÓN POR PARTES DE LA TÉCNICA
 TECNICA Número 3

PARTES	ATLETA																Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	P	E	
Preparatoria	P	E	MB	E	E	E	E	E	E	E	E	MB	MB	MB	E	MB	MB	74	E
	A	E	MB	E	E	E	E	E	E	E	E	MB	E	E	E	MB	E	77	E
	D	MB	B	E	E	E	E	E	E	E	E	MB	E	E	MB	R	E	72	E
	DE	MB	B	E	E	MB	E	E	E	E	MB	MB	E	E	E	B	E	72	E
	Ptos	18	14	20	20	19	20	20	20	20	19	16	19	19	19	13	19	295	E
Eva	E	MB	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	B	E	E		
Principal	M	MB	MB	E	E	E	E	MB	E	E	E	MB	E	E	E	MB	E	75	E
	A	MB	MB	E	E	E	E	E	MB	E	E	MB	B	E	E	MB	E	73	E
	Ptos	8	8	10	10	10	10	9	9	10	10	8	8	10	10	8	10	148	E
	Eva	MB	MB	E	E	E	E	MB	MB	E	E	MB	MB	E	E	MB	E	E	E
Final	P	MB	MB	MB	MB	E	MB	E	E	MB	MB	MB	E	E	E	B	E	70	E
	C	MB	MB	E	E	E	E	E	E	E	E	MB	E	E	E	MB	E	76	E
	Ptos	8	8	9	9	10	9	10	10	9	9	8	10	10	10	7	10	146	E
	Eva	MB	MB	MB	MB	E	MB	E	E	MB	MB	MB	E	E	E	B	E	E	
TOTAL	Ptos	34	30	39	39	39	39	39	39	39	39	32	37	39	39	28	39		
	Eva	MB	MB	E	E	E	E	E	E	E	E	MB	E	E	E	MB	E		

A n e x o 1 3
TABLA RESUMEN DE LA OBSERVACIÓN POR PARTES DE LA TÉCNICA
 TECNICA Número 4

PARTES	ATLETA																Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	P	E	
Preparatoria	P	MB	B	MB	MB	B	B	MB	B	R	MB	R	B	NB	E	NB	B	53	MB
	A	E	E	MB	B	MB	E	MB	MB	MB	MB	B	B	B	R	E	MB	62	MB
	D	MB	MB	MB	MB	MB	E	B	MB	B	MB	R	MB	E	E	MB	MB	63	MB
	DE	E	E	MB	B	MB	E	MB	MB	MB	MB	B	B	B	E	E	MB	65	MB
	Ptos	18	17	16	14	15	18	15	15	13	16	10	13	14	17	17	15	243	MB
	Eva	MB	MB	MB	B	MB	E	MB	MB	B	MB	R	B	B	MB	MB	MB	MB	
Principal	M	MB	MB	MB	B	MB	E	B	MB	MB	MB	B	MB	MB	E	MB	MB	63	MB
	A	E	E	MB	B	MB	E	B	B	B	MB	B	B	B	E	MB	B	60	MB
	Ptos	9	9	8	6	8	10	6	7	7	8	6	7	7	10	8	7	123	MB
	Eva	MB	MB	MB	B	MB	E	B	MB	MB	MB	B	MB	MB	E	MB	MB	MB	
Final	P	MB	MB	MB	B	B	E	B	M	B	MB	B	B	B	E	B	B	54	B
	C	MB	MB	MB	B	B	E	B	MB	B	MB	B	B	B	E	B	B	57	MB
	Ptos	8	8	8	6	6	10	6	5	6	8	6	6	6	10	6	6	111	B
	Eva	MB	MB	MB	B	B	E	B	R	B	MB	B	B	B	E	B	B	B	
TOTAL	Ptos	35	34	32	26	29	38	27	27	26	32	22	26	27	37	31	28		
	Eva	MB	MB	E	MB	E	MB	E	MB	MB	MB	B	E	MB	MB	B	E		

A n e x o 1 4
TABLA RESUMEN DE LA OBSERVACIÓN POR PARTES DE LA TÉCNICA
TECNICA Número 5

PARTES	ATLETA																Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	P	E	
Preparatoria	P	MB	E	E	E	MB	R	B	B	B	MB	R	E	MB	E	B	B	60	MB
	A	MB	E	E	E	MB	R	B	B	B	B	R	E	MB	E	R	B	58	MB
	D	MB	E	E	E	MB	R	B	B	B	MB	R	E	MB	E	B	B	60	MB
	DE	MB	E	E	E	MB	M	R	B	R	MB	R	E	MB	E	B	R	56	MB
	Ptos	16	20	20	20	16	7	11	12	11	15	8	20	16	20	11	11	234	MB
	Eva	MB	E	E	E	MB	R	B	B	B	MB	R	E	MB	E	B	B	MB	
Principal	M	MB	E	E	E	B	R	R	MB	MB	MB	MB	E	MB	E	MB	MB	64	MB
	A	B	MB	MB	MB	B	MB	R	B	R	B	R	E	MB	MB	R	R	51	B
	Ptos	7	9	9	9	6	6	4	7	6	7	6	10	8	9	6	6	115	B
	Eva	B	MB	MB	MB	B	B	R	MB	B	B	B	E	MB	MB	B	B	B	
Final	P	B	MB	B	MB	B	M	MB	B	R	B	R	MB	MB	MB	R	R	48	B
	C	MB	E	E	E	MB	R	B	B	B	MB	R	E	MB	E	B	B	60	MB
	Ptos	7	9	8	9	7	3	7	6	5	7	4	9	8	9	5	5	108	B
	Eva	B	MB	MB	MB	B	M	B	B	R	B	R	MB	MB	MB	R	R	B	
TOTAL	Ptos	30	38	37	38	29	16	22	25	22	29	18	39	32	38	22	22		
	Eva	MB	E	E	E	MB	R	B	B	B	MB	R	E	MB	E	B	B		

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 68 - Enero de 2004.

JUDO POR ARG