



**Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física**

**EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EN EL TASHI  
WAZA EN LOS JUDOKAS PIONERILES**

**Autor:** Yoalis Eme Rivas Rodríguez.

**Tutor:** Espec. Alejandro Martín Moro. P.A.

**Co-tutor:** Dr.C. Reynaldo Juan Estrada Cingualbres. P.T.

Holguín, 2021

## *PENSAMIENTO*

*“El alumno de judo, por lo tanto, debe cultivar su mente; nunca debe sentir miedo, nunca perder los estribos, nunca estar fuera de guardia; pero debe ser tranquilo y sereno, aunque no distraído; debe actuar tan rápido como piensa, según las circunstancias. También debe ser diestro y audaz tanto en ataque como en defensa”.*



*Yokoyama Sakujiro.*

### *Dedicatoria*

- *A mi familia, en especial a mis padres y hermano*
- *A los niños, por siempre demostrar confianza en el proyecto*
- *A mis tutores profs. Alejandro y Reynaldo por todo su apoyo y guía en una etapa de la vida tan difícil como la PANDEMIA COVID-2019*

## **Síntesis**

La presente investigación propone la selección de un conjunto de ejercicios para el desarrollo de las habilidades en el tashi waza en los judocas pioneriles. Surge producto a la escasa planificación y concepción del trabajo en las habilidades del tashi waza, para ello se aplicaron métodos de investigación que a partir de la experiencia de la autora como atleta y entrenadora le permitió mediante la observación a entrenamientos y competencias, la entrevistas a entrenadores y metodólogos del deporte, la revisión de documentos, entre otros, indagar sobre un problema latente en el judo en esta categorías el cual forma parte de sus Demandas Tecnológicas en la provincia y el municipio. Las preguntas y tareas que guían la investigación se encuentran en función de las reales posibilidades de diseñar un protocolo inicial para poder aplicar los ejercicios seleccionados en este periodo de Pandemia por el COVID-19 y el aislamiento social al que se ha estado expuesto.

<b>Índice</b>	<b>Pág.</b>
<b>1.FUNDAMENTACIÓN</b>	<b>1</b>
1.1. Contextualización del tema	1
1.2. Problema de investigación	3
1.3. Objetivo	3
1.4. Preguntas científicas	4
1.5. Tareas de investigación	4
1.6. Métodos y técnicas	4
1.7. Propuesta de protocolo para la caracterización de la muestra	4
<b>2.DESARROLLO</b>	<b>6</b>
2.1. El proceder pedagógico del judo cubano	6
2.2. Características del comportamiento del judoca pioneril	9
2.3. Particularidades del tashi waza	11
2.4. Consideraciones sobre los ejercicios físicos	13
2.5. Las habilidades del judoca pioneril	14
2.6. Selección de los ejercicios	20
2.6.1. Ejercicio para el tratamiento de las habilidades en el tashi waza postura, desplazamiento, alón, empuje, giro, equilibrio y obstaculización	21
<b>Conclusiones</b>	<b>28</b>
<b>Bibliografía</b>	

## **1. FUNDAMENTACIÓN**

### **1.1. Contextualización del tema**

La exigencia de la sociedad por lograr deportes cada vez más espectaculares, ha producido cambios sustanciales en los reglamentos deportivos, lo que obliga a los entrenadores a adoptar nuevas formas de entrenamiento que se ajusten a las exigencias de estos tiempos.

El reglamento de la Federación Internacional de Judo ha venido aplicando, de forma paulatina, numerosas restricciones en el comportamiento competitivo de los judocas, materializándose a partir de la celebración de los Juegos Olímpicos de Londres 2012, una nueva reglamentación que se encarga de rescatar la espectacularidad de este deporte.

Se prohíbe en el actual reglamento, la ejecución de acciones técnicas que impliquen agarres de las piernas o acciones con apoyos de las rodillas en el suelo, sin provocar peligro de proyección al contrario, estas y otras regulaciones han provocado cambios en el accionar técnico-táctico de muchos judocas y con ello la modificación de los sistemas de entrenamiento.

Desde los primeros años de la introducción del Judo en Cuba, en 1951, por el belga Andrés Kolychkine el Judo cubano estuvo marcado por la influencia de la escuela asiática, donde se resaltaba la preparación técnica, como la máxima expresión del dominio del Judo, la cual se refuerza por la llegada de Kawaishí en 1964, y el maestro Han Chang Jin en 1966. A partir de la apertura de los judocas cubanos en las arenas internacionales, se va creando una nueva versión del Judo cubano, al igual que ocurre en la mayoría de las escuelas de otros países influenciadas por Europa, donde se refuerzan los patrones físicos por encima de los técnico-tácticos, factor que persiste a pesar de reconocer el carácter eminentemente táctico del Judo.

Harre (1982) y Ozolin (1986), hacen referencia a la importancia de la preparación técnico-táctica como uno de los eslabones que identifican el desempeño deportivo.

Ranzola (1986) señala, en el plano metodológico, que la preparación técnica deportiva es la forma más efectiva para dar solución a una tarea motriz, en correspondencia con las leyes mecánicas y biológicas, y también con las reglas del deporte en cuestión.

Morales y Johns (2000) en la obra «El reloj detenido en el tiempo», hacen referencia al papel predominante que ha alcanzado la preparación física en los resultados deportivos y lo rezagado que ha permanecido el desarrollo de la preparación técnico-táctica de nuestros deportistas.

El autor de la presente tesis comparte el criterio de que la preparación técnico-táctica es un proceso de enseñanza y aprendizaje que busca la forma de hacer más efectiva una acción motriz y que, en determinado momento, ha quedado suplantado por los componentes de la preparación física del deportista.

En el estudio de otros autores como Matveev (1983), Ranzola (1988); Fung (1996) y Morales (2001), se trata acerca del entrenamiento deportivo, asumiendo con relevancia la formación de las habilidades deportivas y el papel de la preparación táctica de los atletas. Pero este accionar teórico, solo se limita a definir la dificultad y no se proporcionan indicaciones que promuevan tareas prácticas concretas.

Navelo (2004), en su libro «El joven voleibolista», hace referencia a la formación de las habilidades que dan solución a los ejercicios competitivos, cuando estas son trabajadas de forma intencional desde el propio entrenamiento, mediante las secciones de juego o ejercicios grupales.

Pese a estos progresos tan evidentes, es consenso general, que el dominio de las habilidades, el autocontrol, la creatividad y muchas de las aptitudes propias de la maestría deportiva, constituyen un problema para los judocas holguineros en las categorías pioneriles, como el principal pilar de la pirámide del alto rendimiento. Desde los años 2009 a 2012 se desarrollan investigaciones que facilitan el proceso de enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del Judo, con el propósito de desarrollar las habilidades motrices específicas para el posterior desenvolvimiento deportivo, las cuales se proponen mediante la presentación de tareas didácticas desarrolladoras.

Hernández (2014), en su tesis doctoral hace referencia a la incidencia de la representación mental del gesto técnico en la calidad del accionar del judoca y con ello el comportamiento de las habilidades en su desempeño competitivo. Se tratan en este trabajo, aspectos de forma indirecta para el accionar del entrenador sobre las habilidades.

Todas estas acciones y resultados investigativos nos aportan pasos primarios para el tratamiento de las habilidades motrices específicas en los judocas, pero ninguna de ellas le proporciona al entrenador ejercicios que conduzcan al tratamiento progresivo y escalonado de las habilidades de los judocas.

A pesar de los grandes aportes, persisten insuficiencias que laceran el desempeño competitivo de los judocas, reflejándose en los principales documentos que rectorean el proceso de entrenamiento deportivo, como lo es el Programa Integral de Preparación del Deportista, que desde sus primeras ediciones, no refleja en sus contenidos las orientaciones hacia el trabajo de la preparación táctica, no se encuentran definidas las habilidades a desarrollar en los judocas en sus diferentes etapas de la preparación, no se orienta como planificar, dosificar ni controlar la preparación táctica y no se dispone de orientaciones precisas para el trabajo con influencia del reglamento que no sean los combates.

En los planes y unidades de entrenamiento observados durante el primer semestre de 2014, en los equipos de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar, no se manifiestan las tareas dirigidas al tratamiento de las habilidades con un fin determinado, y sí como un componente dentro de las actividades, sin tenerlas definidas ni identificadas, las tareas técnico-tácticas planificadas se dirigen con mayor prioridad al accionar técnico y, en discretas ocasiones, al táctico, se maneja con mayor frecuencia el componente táctico solo cuando se está próximo a eventos competitivos o en la etapa especial y competitiva y no se reflejan formas de tratamiento de las habilidades en especial las del tashi waza.

La valoración de estas deficiencias en el desenvolvimiento de los judocas en las competencias, nos coloca ante una contradicción, dada por la insuficiente existencia de documentos oficiales y bibliografía de apoyo para que el entrenador se oriente en el tratamiento de las habilidades del tashi waza, y la importancia que reviste la aplicación de estas en las competencias, determinándose como situación problemática, que existe insuficiente tratamiento de las habilidades del tashi waza de los judocas pioneriles del Combinado Deportivo Feliú Leyva.

Partiendo de estas insuficiencias se considera enfocar el **problema de investigación:** ¿cómo contribuir al desarrollo de habilidades en el tashi waza de los judocas pioneriles?

Por lo tanto, el **objetivo de la investigación** es: diseñar un protocolo de investigación para la selección de ejercicios que contribuyan al desarrollo de habilidades en el tashi waza de los judocas pioneriles del Combinado Deportivo Feliú Leyva.

Se determinaron como **preguntas científicas las siguientes**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos para el tratamiento de las habilidades en el tashi waza en los judocas?
2. ¿Qué características presenta el comportamiento de las habilidades del tashi waza en los judocas pioneriles?
3. ¿Cuáles ejercicios seleccionar para el tratamiento de las habilidades del tashi waza de los judocas pioneriles del Combinado Deportivo Feliú Leyva?

Para su desarrollo se utilizan las **siguientes tareas de investigación**:

1. Fundamentación teórico-metodológica del tratamiento de las habilidades en el tashi waza en los judocas
2. Caracterización del comportamiento de las habilidades del tashi waza en los judocas pioneriles
3. Selección de los ejercicios para el tratamiento de las habilidades del tashi waza de los judocas pioneriles del Combinado Deportivo Feliú Leyva

Los **métodos y las técnicas de investigación** que se utilizan en el trabajo son:

**De nivel teórico.**

**Histórico-lógico:** En la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativa como cuantitativamente, su desarrollo, significación, así como su incidencia en los resultados actuales del judo pioneril, en la categoría 11-12 años.

**Inductivo-deductivo:** Para interpretar los datos empíricos, establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos y analizar la información que brindan los instrumentos utilizados.

**Analítico-sintético:** En el proceso de consulta de la literatura científica, la documentación especializada, consulta a especialistas y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

**De nivel empírico.**

**Observación:** De forma directa en las ejecuciones de los ejercicios seleccionados, su técnica y detectar las principales deficiencias en el orden técnico en la etapa de diagnóstico inicial.

**Análisis de documentos bibliográficos:** Se utilizará para evaluar el tratamiento metodológico en los programas, los planes de entrenamiento y planes de clases elaborados en el combinado deportivo Feliú Leyva de Holguín, por los profesores responsabilizados con la categoría objeto de estudio.

**Encuesta:** Se aplicará a entrenadores para obtener su opinión en cuanto a la bibliografía disponible sobre el tema, sugerencias de los ejercicios, su aplicación, modos de emplearlos y los controles más comunes.

**1.2. Propuesta de protocolo para la caracterización de la muestra**

La población objeto de estudio estará compuesta por 24 judocas del sexo masculino del equipo pioneril del Combinado Deportivo Feliú Leyva del Municipio de Holguín, de ellos, se utilizará como muestra a 12 judocas (50%), con los criterios de selección siguientes.

- a) Haber tenido un año como mínimo de práctica en el judo
- b) Tener una permanencia estable en la asistencia a los entrenamientos
- c) Contar con los medios necesarios para el proceso de enseñanza del judo

Todo ello se atempera a las reales condiciones de la matrícula a partir del levantamiento de la Pandemia Covid-19.

Se tomarán como apoyo 8 clases o unidades de entrenamiento (en este caso Clases de enseñanza), impartidas en los periodos de septiembre a noviembre y de enero a marzo. Se observaran dos competencias, una municipal y otra provincial.

Para determinar las habilidades específicas del Judo, es fundamental esclarecer el concepto al cual nos acogemos en este trabajo como: la asimilación por el sujeto de los modos de realización de la actividad, que tienen como base un conjunto determinado de conocimientos y hábitos, sustentados por un conjunto de características, cualidades y valores del desarrollo de la personalidad. Expresado por Héctor Brito Fernández (1987).

- **Habilidad específica:** Es una formación ejecutora particular que permite al judoca utilizar creadoramente los conocimientos y los hábitos adquiridos para brindar una solución exitosa a tareas prácticas del Judo con un fin conscientemente determinado

- **Habilidad motriz** es la preparación que adquiere el individuo mediante la ejercitación que le permite realizar con éxito, operaciones de tipo práctico. Las habilidades motrices se caracterizan por una alta estabilidad en la secuencia de la acción.
- Dentro de las **habilidades especializadas** más comunes en el Judo y que forman parte de su iniciación destacan: agarrar, halar, empujar, girar sobre apoyos, agacharse, trasladarse, desplazarse en bipedestación, desplazarse decúbito supino, decúbito prono, cargar y caer.
- **Tashi waza:** Técnicas de pie.

## 2. DESARROLLO

### 2.1. El proceder pedagógico del judo cubano

Para dar respuesta a la pregunta No. 1 y 2, se utilizan entre otros, el método de Análisis de documentos bibliográficos que relacionado con el Histórico-lógico, el Inductivo-deductivo y el Analítico-sintético, permiten fundamentar desde el punto de vista teórico-metodológico el tratamiento de las habilidades en el tashi waza y caracterizar el comportamiento de las habilidades del tashi waza en los judocas pioneriles.

El maestro Kawaishí, influyó notablemente en el modo de enseñanza del Judo durante los primeros momentos en Cuba. Sin embargo con la llegada del profesor Han Chang Jin, en 1966 y los estudios divulgados de las técnicas por separado, como la efectuada por Torres, y Chang, (1973) crearon expectativas para los amantes del Judo.

La primera guía metodológica oficial para la enseñanza del judo fue el «Programa para Áreas Deportivas Masivas y Especiales», cuyos autores fueron China y Mesa (1977) donde se plasman las indicaciones metodológicas para el trabajo en el nivel de base, se plantean los conceptos fundamentales sobre la materia, y se ofrecen las orientaciones pertinentes para la dosificación de las tareas de los practicantes.

Con la obra publicada del «Manual técnico-metodológico para instructores y entrenadores de Judo» elaborado por Torres, y Reyes (1984) y la participación de Cuba en eventos internacionales, se va creando una nueva versión no tan solo del Judo como objeto en sí, sino también del proceso docente- educativo de este deporte.

En 1984 surge el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento, elaborado por un colectivo más amplio de especialistas miembros de la comisión nacional, el cual

constituye un marcado perfeccionamiento del antiguo programa y expresa, de forma más detallada, las acciones metodológicas de los profesores frente a sus alumnos en las áreas de iniciación y perfeccionamiento.

En Cuba se adopta una generalidad en el proceso de enseñanza y aprendizaje debido a la introducción del Kudo, (1987), Judo en acción. t. I y II, donde se plasma las técnicas según sus grupos, tanto en el tashi waza (técnicas arribas) ne waza (Técnicas abajo), con una ilustración y explicación metodológica asequible a cualquier público.

El maestro Kolychkine, (1988), hace mención en su obra «Arte y ciencia» sobre la clasificación de los elementos técnicos, puntualizando especialmente en las técnicas rectoras y afines, así como la definición y selección de los elementos básicos con una óptica mas didáctica, y hace referencia a las habilidades como una forma de manifestación de los elementos básicos del judo.

Verjoshansky, (1985), hace referencia al proceso pedagógico que provoca el aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas como una disponibilidad para el comportamiento deportivo dentro de la competición, y por otra parte Harre, (1982) «Teoría y metodología del entrenamiento deportivo» y Ozolin, (1986) «La preparación técnica»: En Sistema contemporáneo entrenamiento deportivo. Hacen referencia a la importancia de la Preparación técnico-táctica dentro de los componentes de la preparación como uno de los eslabones que identifican el desempeño deportivo.

Ya Kolychkine (1987) consolidaba su teoría de la enseñanza del Judo que denominó en su libro «Nueva didáctica». Aquí fundamenta la selección de los elementos básicos, la definición de los objetivos y el ordenamiento del contenido, a partir de las diferentes etapas de la vida del judoca, así como la definición del campo técnico-táctico, las habilidades se ven como formas de acciones que se manifiestan a través de los elementos básicos.

En 1991, se edita el «Programa de preparación del deportista» elaborado por Jiménez, (1991). Este documento retoma las concepciones planteadas en el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento y aporta nuevas pautas relacionadas con las formas de planificación y dosificación de las cargas en el entrenamiento de los judocas, las orientaciones metodológicas del proceso de preparación técnica, los controles a aplicar según los componentes del proceso de preparación de los judocas, así como que se

enuncian las habilidades motrices especiales del judoca mezcladas con los métodos especiales del entrenamiento del Judo y relacionadas con los elementos básicos de forma general.

Kolychkine (1990), Jiménez (1991) y Terry (1996) nos ofrecen una serie de orientaciones en torno a la enseñanza-aprendizaje del Judo, basadas en plantear al judoca situaciones técnico-tácticas. Terry (2000) indica la necesidad de plantear en la enseñanza del Judo gran variedad de situaciones que obliguen al judoca a un continuo reordenamiento de los movimientos. Este método nos habla además del empleo de habilidades ya adquiridas en situaciones variadas. Es el planteamiento del proceso enseñanza - aprendizaje del Judo a partir de esquemas técnico-tácticos.

Navelo, (1999), hace referencia a la formación de las habilidades que dan solución a las acciones competitivas cuando estas son trabajadas de forma intencional desde el propio entrenamiento, mediante las secciones de juego o acciones grupales.

Según Carratalá (1996) el Judo, como juego reglado y competitivo entre dos seres inteligentes y cuya finalidad es el dominio del adversario, viene dado por una oferta ilimitada de posibilidades de práctica. El judo como juego deportivo se debe aprender jugando. Es necesario que la judoca participe activamente en el aprendizaje sintiendo sus movimientos como propios, la experiencia práctica y la exploración del propio cuerpo en interrelación con el del adversario, es esencial para el aprendizaje.

El contenido completo y la reorganización de la información nueva en un entrenamiento a largo plazo, debe enfocarse hacia la creación de condiciones razonables para el desarrollo de las habilidades, para este pensamiento emergente y el cumplimiento de la constante básica del entrenamiento deportivo, dependen sobre todo, de dos factores:

- 1) Aumento del potencial motriz básico (objeto de la preparación física general y especial)
- 2) Perfeccionamiento de la habilidad para aprovechar de forma plena y eficaz ese potencial en el ejercicio de competición Verjoshansky, (2002).

Verjoshansky hace referencia a que el potencial de entrenamiento de los ejercicios utilizados se reduce con el crecimiento de la capacidad de rendimiento.

Por lo tanto, es importante insertar constantemente en el entrenamiento ejercicios nuevos y más eficaces. Sugiere cierta metodología a la hora de modificar la condición

del atleta, yendo de los menos eficaces a los más eficaces; en otras palabras, de los más simples a los más complejos.

El judo se caracteriza por utilizar en su proceso de enseñanza–aprendizaje el modelo técnico–táctico, donde el planteamiento de una situación táctica por el profesor se sustenta en elementos técnicos, los practicantes ejecutan el plan táctico que el profesor plantea, por lo que la tarea se cumple mediante una reproducción de las orientaciones y no por las decisiones del practicante.

## **2.2. Características del comportamiento del judoca pioneril**

Para los concedores de este deporte no es un secreto, que el practicante se enfrenta a un medio hostil, de lucha cuerpo a cuerpo, donde hay un predominio de acciones de pie que producen proyecciones espectaculares, estas escenas promueven en los practicantes motivaciones por el aprendizaje, motor de las formas fundamentales del Judo, como idóneas para la práctica de los niños y adolescentes, para ello es necesario estudiar las características de esas edades y reconocer su influencia en la práctica sistemática de acciones motoras, con sus particularidades específicas.

Al caracterizar al judoca en las edades de 11 a 12 años, se introducen aspectos del orden cognitivo, motriz y afectivos entre otros. El aspecto cognitivo en estas edades se caracteriza por el inicio del nacimiento del sentido crítico donde el judoca desde sus posiciones de criterio da opiniones críticas sobre el actuar de sus compañeros, pero sin embargo rechaza cualquier forma de examen o juicio sobre su propia personalidad, aparecen en él, tendencias a independizarse del adulto, aunque sus modelos de comportamiento son todavía inciertos, es curioso por el aprendizaje y se siente estimulado por el mundo externo y los nuevos conocimientos adquiridos en el deporte, al final del estadio en estas edades, se alcanzan posibilidades perceptivas y analíticas parecidas a las del adulto.

Dentro de las características del comportamiento motriz en los judocas en esta etapa de la vida, se acentúan, el desequilibrio funcional donde aparece un freno al desarrollo de la coordinación, su resistencia disminuye en correspondencia a la proporción del crecimiento de la cavidad cardiaca. Los defectos posturales ocurren con más frecuencia, afectando en alguna medida el éxito de una secuencia motriz prolongada.

El componente afectivo se encuentra caracterizado por tendencias a oponerse a los demás y a no aceptar las críticas, asumiendo en algunos casos posiciones agresivas, se inicia un proceso de crisis de independencia y fortalecimiento de la personalidad, adquiriendo un progresivo alejamiento familiar en busca de nuevas relaciones extra familiares producto del inicio de la atracción entre chicas y chicos.

Por lo tanto, la finalidad de la presente investigación se identifica plenamente con la teoría de la influencia de la situación social de desarrollo (Vigotski), ya que intenta establecer un ajuste pedagógico como criterio lógico esencial en la propuesta, con el empleo de ejercicios para el tratamiento de las habilidades en la iniciación deportiva de los judocas pioneriles.

Al respecto, Vigotsky, hizo algunos aportes referentes a la situación social de desarrollo en otras áreas del desempeño de los niños que compartimos totalmente, en analogía con las condiciones dadas, en el tratamiento de las habilidades en la etapa de iniciación de los judocas.

Aquí, la esencia misma de la práctica sistemática del Judo por el niño, consiste en la creación de una situación imaginada, es decir, la representación gráfica del campo de acción táctico con sentido lógico que cambia toda la conducta del niño, lo cual obliga a determinar sus propias acciones motoras en un proceso educativo basado en una permanente re-creación del conocimiento desde diferentes situaciones y problemas que enfrenta en la práctica sistemática y en la vida cotidiana.

Para Vigotsky, en las edades tempranas resulta característico el desarrollo dominante de la percepción. Según este autor, todos los demás procesos y funciones psicológicas - la memoria, la concentración de la atención, el pensamiento operativo, las emociones, etcétera - se realizan a través de la percepción.

La memoria se manifiesta en forma de reconocimiento, funciona en la medida de la actividad de la percepción, el pensamiento tiene un carácter concreto activo, o sea, se realiza en lo percibido. Incluso el niño de poca edad muestra sus sentimientos con lo que percibe, llora si le quitamos un juguete, si ve marchar a la madre, pero si esta acción la disimulamos y no la ve, no tiene lugar la acción correspondiente.

También este autor plantea el papel dominante de la memoria como medio de acumulación de experiencias personales, intensivamente adquiridas en este período en

la edad escolar. El pensamiento comienza a extinguirse en primer plano y la propia memoria empieza a adquirir un carácter racional. A los niños, cuando se les plantea lo que deben recordar, comienzan razonando, pues mientras que para el preescolar, pensar significa recordar, para el escolar medio (léase adolescente) y para el superior, recordar significa pensar (Bozhovich, 1976).

Vigotsky hizo un aporte teórico valioso, el cual favorece un acercamiento a la problemática de la situación social del desarrollo. Él relacionó el desarrollo psicológico del niño con la influencia del medio, así decía que había que estudiar el medio no como situación del desarrollo de una manera absoluta, sino relativa.

Cualquier elemento del medio influye en el niño de distintas formas, según la etapa de desarrollo en que este se encuentre, ó sea, son importantes los cambios que ocurren en el niño los cuales condicionan la influencia del medio sobre el desarrollo psíquico ulterior.

Con lo expresado, Vigotsky introdujo el concepto situación social de desarrollo, que designó como aquella combinación especial de procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas que es típica en cada etapa y condiciona la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas funciones psíquicas (Bozhovich, 1976; Riera, 2000).

### **2.3 Particularidades del tashi waza**

El tashi waza es una de las esferas de actuación del judoca, manifestándose como la fase de ejecución de las técnicas en posición de pie dentro de la disciplina del Judo, normalmente se le considera como un principio adoptado para iniciar cada combate, y para la iniciación del proceso de enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos.

El tashi waza se caracteriza por la ejecución de las técnicas de lanzamiento del oponente contra el suelo y en algunos casos con la continuidad de técnicas que se desenvuelven en el suelo. Al grupo de técnicas que se realizan en posición de pie se les denomina Nage waza que en el término japonés, nage significa protección o lanzamiento y waza significa técnicas, por lo que nage waza significa técnicas de proyección.

La necesidad de agrupar las técnicas sobre criterios que faciliten una mejor comprensión a los judocas, permitió el arribo de una clasificación de las técnicas de

proyección estándar del judo (Nage waza) que contaban desde sus inicios con 42 técnicas, las cuales en 1885 fueron agrupadas en el denominado go kyo (5 grupos), que se conformaba entre 8 y 9 técnicas, su clasificación sobre la base del método proto-biomecánico que consistía en resaltar las partes del cuerpo del tori (atacante) que utilizada como punto de contacto más importante para transferirle al uke (defensor) la energía que permite la proyección, estas bases de la clasificación del KodoKan se denominan: te waza (técnicas de brazo u hombro), koshi waza (técnicas de cadera), ashi waza (técnicas de pierna) y sute mi waza (técnicas de sacrificio).

En el año 1920 se rectifica esta agrupación extrayendo 8 y agregándole 6 nuevas técnicas, en 1983 se incorporan 17 técnicas más. En la actualidad se utiliza por el KodoKan judo, el kihon waza que fue revisado el 3 de junio de 1998 por la Federación internacional de judo, la misma engloba 100 técnicas entre proyecciones, retenciones, estrangulamientos y palancas.

Los elementos básicos que sustentan la clasificación del kodokan, están conformados por: las caídas (ukemis), posturas (shisei), agarres (kumi katas), desequilibrios (kuzushi) y desplazamientos (shintai), estos elementos básicos son los que interrelacionados entre sí conforman las técnicas de judo y ayudan a su ejecución, todas ellas evolucionan a través del empleo de los métodos específicos del Judo, más conocidos como las katas, el randori y el shiai.

El maestro Koizumi, (1966) en su obra «*My study of Judo*», clasificó las técnicas en función del movimiento del cuerpo del uke, este estudio realizado sobre el análisis sistemático del nage waza, permite reagrupar las técnicas en tres grupos de acuerdo con sus principios, de aquí se deriva la clasificación de koizumi: en kuruma waza (técnica de la rueda), el tenbin waza (técnica de la balanza) y el tsumazukase waza (técnica de la segada), en la cual se siega una pierna o pies del uke, la primera en recuperar el equilibrio.

Por otra parte, Geesink (1975), holandés campeón del mundo, ha subrayado el papel que juegan las cadenas biocinemáticas en la clasificación de Koizumi, y Gleenson (1973), «sénior coach» de la selección nacional inglesa, en su libro histórico *Judo for de West*, efectúa una clasificación, basada en las acciones efectuadas por el tori, donde reúne todas las técnicas del kodokan en solo dos grupos, uno donde el cuerpo del uke

rota en torno a un obstáculo (cadera, pierna, etc.) y otro grupo en el cual se siega la pierna del uke.

Todas estas clasificaciones de las técnicas durante el devenir de la historia, han sido utilizadas mediante el entrenamiento deportivo para su desarrollo de diferentes formas, entre las que encontramos él: Tandoku-Renshu (Estudio solo) entrenamiento que consiste en hacer repeticiones de una técnica sin compañero, para adquirir coordinación, velocidad y automatismo.

Sotai-Renshu (Estudio con el compañero) estudio de técnicas con el compañero, estático o en desplazamiento, con el fin de perfeccionar las técnicas aprendidas y corregir fallos y errores, uke no ofrece resistencia. Uchi-Komi (Repeticiones de los movimientos y técnicas) consiste en repetir determinadas técnicas a un compañero, ya sea estático o en movimiento para coger habilidad, velocidad, potencia y resistencia.

Yaku-Soku-Keyko (Estudio en desplazamiento proyectando) es una forma de entrenamiento en la que ambos practicantes conocen de antemano las técnicas que se realizarán y los sistemas de ejecución, defensa y contra ataque de dichas técnicas, se trata de buscar la oportunidad en la ejecución de la técnica, así como de que el contrario trate de defenderse o contra atacar la acción del contrario, teniendo en cuenta (esquiva, resistencia, obstaculización).

#### **2.4 Consideraciones sobre los ejercicios físicos**

Los ejercicios físicos surgen por la necesidad de transmitir la experiencia motora, por la exigencia de influir de una manera orientada en el desarrollo de los esfuerzos físicos del hombre, a fin de prepararlo para el trabajo socialmente útil y las actividades deportivas.

Los ejercicios físicos son considerados el medio fundamental, debido a que ellos representan acciones motoras empleadas de acuerdo a las leyes de la educación física y el deporte. Es de destacar que estos se definen como la actividad motora del hombre, especialmente organizada para la solución las tareas de la educación física y el deporte.

Ruiz y Col, (1985), plantean que cuando un alumno observa un movimiento, lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo y a espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización debe saber diferenciar las partes

esenciales de cada ejercicio sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tiene que dar.

Como movimientos intencionados, la base científica de la correcta comprensión de la naturaleza de los ejercicios físicos, es la doctrina de I. Sechenov e I. Pávlov sobre los llamados «movimientos intencionados». La peculiaridad distintiva de estos movimientos consiste en su carácter consciente. Tales movimientos serían inconcebibles sin un objetivo planeado y esfuerzo de la voluntad. Los movimientos intencionados, según Sechenov, «son dirigidos por la mente y el esfuerzo» y aprendidos por el hombre bajo la influencia de las condiciones de vida y educación.

Todo ejercicio físico posee una serie de características que lo distinguen como tal. Estos están vinculados a las formas de existencia de la materia: espacio y tiempo. De ahí que se destaquen las características espaciales, temporales, tempo espacial y las dinámicas.

Por su parte, los ejercicios especiales incluyen elementos de acciones competitivas y sus variantes, como también acciones sustancialmente parecidas por la forma y el carácter de las aptitudes que se revelan. Un ejemplo de este grupo de ejercicios lo constituyen las imitaciones, o sea, ejercicios que reproducen determinadas particularidades de la estructura de las acciones de competición.

Cabe subrayar que un ejercicio se puede considerar de preparación especial, si tiene algo sustancialmente común con el ejercicio de la competición. La estructura de este grupo de ejercicios se determina por la singularidad de la modalidad deportiva elegida, y por ello, el área de estos ejercicios es limitada.

## **2.5 Las habilidades del judoca pioneril**

Para definir el concepto de habilidad motriz, es necesario tratar primeramente el concepto de habilidad. Según Petrovski la habilidad es la «...manifestación externa de la capacidad de aprovechar los datos, los conocimientos, los hábitos adquiridos, operar con ellos para la explicación de las propiedades de las cosas y la resolución exitosa de determinadas tareas teóricas o prácticas...» El fundamento psicológico de las habilidades lo constituye la comprensión de la

Interrelación entre el fin de la actividad y las condiciones y métodos de su puesta en práctica.

La habilidad motriz es la preparación que adquiere el individuo mediante la ejercitación que le permite realizar con éxitos operaciones de tipo práctico. Las habilidades motrices se caracterizan por una alta estabilidad en la secuencia de la acción, liberando «relativamente» la regulación de las acciones voluntarias conscientes, por cuanto las habilidades siempre parten de los conocimientos y de las experiencias adquiridas las que les permiten establecer las relaciones entre el objetivo de la actividad, las condiciones en que debe desarrollarse y las forma de su realización.

La formación de las habilidades depende de las acciones, de los conocimientos y hábitos, conformando todo esto un sistema no aditivo que contiene la habilidad. Varios autores, al referirse a esta etapa incluyen lo relativo al desarrollo de la habilidad, no estableciendo diferencias entre estos momentos.

Petrovsky, plantea que la habilidad incluye tantos elementos que le permiten al sujeto orientarse en las condiciones en que realiza la actividad, en los objetivos de la misma, así como en los métodos a emplear, como aspecto distintivo al poner en práctica los mismos y a controlar su ejecución adecuadamente. Propone que formar una habilidad, es lograr el dominio de un sistema de operaciones encaminadas a la elaboración de la información objetiva del objeto y contenido del conocimiento, así como las operaciones tendientes a revelar esta información.

La habilidad presupone la asimilación consciente de la actividad. Las habilidades que se forman correctamente, afirma Kabanova-Meller, se basan en los conocimientos de los métodos de las acciones.

En el campo de las ciencias psicopedagógicas este concepto resulta un tanto contradictorio por ser abordado en diferentes formas por distintos autores Savin consideró que la habilidad es la capacidad del hombre para realizar operación (actividad) sobre la base de la experiencia acumulada.

Según Chukina, habilidad es la operación de carácter intelectual que es capaz de realizar el individuo, actuación que asume cuando cambian las circunstancias exteriores en que se desenvuelve o cuando tiene que resolver tareas nuevas para él.

De acuerdo a lo planteado por Brito las habilidades constituyen el dominio de acciones (psíquicas y prácticas) que permiten una regulación racional de la actividad con ayuda

de los conocimientos y hábitos que el sujeto posee. Concepto que es asumido en el presente trabajo.

Para Talizina, la habilidad es un sistema de acciones que incluye o contiene un conocimiento. Según Rubinstein las habilidades son los componentes automatizado de la actividad consciente del hombre, elaborados durante el proceso de su realización.

En su origen ellas son parte de acciones realizadas consecuentemente y que mediante la ejercitación y el entrenamiento se automatizan y pueden incorporarse a formas complejas como acciones parciales o como métodos de realización de las mismas.

De las definiciones anteriores podemos inferir que la habilidad siempre se refiere a las acciones que el sujeto debe asimilar y por lo tanto, dominar en mayor o menor grado, y en esta medida, le permite desenvolverse adecuadamente en la realización de determinadas tareas.

La habilidad supone de hecho que con el objetivo de aplicar los conocimientos adquiridos a la situación dada, el sujeto domine un sistema operacional más o menos complejo que incluye tanto operaciones como hábitos ya elaborados.

En este trabajo se asume que la habilidad, es la asimilación por el sujeto de los modos de realización de la actividad, que tienen como base un conjunto determinado de conocimientos y hábitos, sustentado por un conjunto de características, cualidades y valores del desarrollo de la personalidad.

Por otra parte, Leontiev apuntó que, para que se produzca con plena efectividad el proceso de formación de habilidades, es necesario que su sistematización lleve implícita no sólo una repetición de las acciones y su reformación, sino también el perfeccionamiento de las mismas. Argumenta además que la formación de habilidades trae consigo el dominio de acciones diversas y ocurre como resultado de la sistematización de dichas acciones subordinadas a objetivos conscientes.

Se puede plantear que las habilidades se forman y desarrollan por la vía de la ejercitación de las acciones mentales, mediante el entrenamiento continuo y se convierten en modos de actuación que dan solución a tareas teóricas y prácticas. Las habilidades por lo general no aparecen aisladas, sino integradas en un sistema.

En resumen, se declara la etapa de desarrollo de la habilidad, cuando una vez adquiridos los modos de acción, se inicia el proceso de ejercitación, es decir, de uso de

la habilidad recién formada en la cantidad necesaria y con una frecuencia adecuada, de modo que vaya haciéndose cada vez más fácil de reproducir o usar, y se eliminen los errores. Cuando se garantiza la suficiente ejercitación decimos que la habilidad se desarrolla. Son indicadores de un buen desarrollo: la rapidez y corrección con que la acción se ejecuta.

Son requerimientos en esta etapa de desarrollo de la habilidad el saber precisar cuántas veces, cada cuanto tiempo y de qué forma se realizan las acciones. La ejercitación necesita además de ser suficiente, el ser diversificada, es decir, la presentación de los ejercicios variados para evitar el mecanismo, el formalismo, las respuestas por asociación de algunas palabras, del orden o de la forma en que el ejercicio se presenta.

Finalmente se puede precisar que el proceso de formación de las habilidades consiste en apropiarse de la estructura del objeto y convertirlo en un modo de actuar, en un método para el estudio del objeto, donde juega un papel preponderante la asimilación del conocimiento. En el proceso de asimilación de la acción, en su repetición, las habilidades se forman.

Desde el punto de vista didáctico se han establecido los siguientes requisitos para contribuir a la formación de las habilidades:

1. Planificar el proceso de forma que ocurra una sistematización y la consecuente consolidación de las acciones
2. Garantizar el carácter plenamente activo y consciente del alumno
3. Realizar el proceso garantizando el aumento progresivo del grado de complejidad y dificultad de las tareas y su correspondencia con las diferencias individuales de los estudiantes.

Talízina planteó que las habilidades tienen una estructura integrada por tres aspectos.

1. El conocimiento específico del deporte.
2. El sistema operacional específico (acciones)
3. El conocimiento y operaciones lógicas.

Por otra parte, plantea que toda acción o actividad humana ya sea mental, perceptual, motora, posee una composición de elementos que pueden ser considerados como invariantes y estos son:

1. El estudiante que debe dominar dicha habilidad
2. El objetivo cuyo cumplimiento se satisface mediante la habilidad
3. El objeto sobre el que recae la acción del estudiante
4. Un motivo para realizar la actividad
5. Un sistema de operaciones o procedimientos para la realizar la acción
6. La base orientadora de la acción (BOA) que determina la estructura de dicha acción
7. Los medios para la realización de la actividad
8. Las condiciones en que se realiza la actividad
9. El resultado de la acción que no necesariamente coincide con el objetivo.

Además esta autora expresa, que para garantizar adecuadamente la asimilación de los conocimientos de toda asignatura, se requiere la definición y la delimitación de aquellas habilidades que responden a tres criterios básicos:

1. Adecuación de las habilidades a los objetivos de la enseñanza
2. Las habilidades seleccionadas deben revelar o profundizar en la esencia de los conocimientos
3. El proceso de formación de las habilidades debe apoyarse en las leyes de la asimilación.

Es decir, comenzar por el planteamiento del objetivo, y en correspondencia con el mismo, determinar la esencia de los conocimientos que deben ser asimilados por los deportistas, y por último, tener en cuenta el carácter activo y consciente de este proceso.

Para determinar el trabajo con las habilidades a desarrollar en un deporte, es fundamental esclarecer la existencia de habilidades generales y específicas. Las habilidades generales o no específicas son aquellas comunes a diferentes deportes para el trabajo con distintos conocimientos. Por ejemplo: la habilidad para correr, la habilidad de lanzar, la habilidad de saltar. Las habilidades específicas son las que se relacionan con un deporte concreto.

En el sistema de acciones específicas para formar la habilidad, hay que destacar dos tipos de acciones: las específicas para apropiarse del conocimiento, es decir comprenderlo, fijarlo o imprimirle un sentido para él, y las acciones que le permiten operar con esos conocimientos.

De manera que las operaciones lógicas son las que permiten la asimilación y aplicación de los conocimientos adquiridos por los deportistas en un deporte determinado. Por ejemplo, no se puede desarrollar una habilidad determinada sin la presencia de las operaciones lógicas o acciones mentales como son: el análisis, la síntesis, la comparación, la abstracción y la generalización. Su resultado siempre es la adquisición de un conocimiento que se expresa mediante una habilidad, generalizado en la solución de cierta clase de tareas concretas particulares. Además de las acciones mentales u operaciones lógicas, en cada habilidad es necesario incluir las acciones de control y evaluación vinculadas.

Andrés Kolychkine. En su libro Arte y Ciencia. Solo hace mención a tres formas y las contextualiza como: Forma de entrar. «Posición de pie, atacar al uke quien esta acostado» Formas de recibir. «Afrontar y aprovechar el referido ataque». Formas de virar. «Posibilidades que dispone tori para pasar a uke a una posición más vulnerable». En el Programa de Preparación del Deportista de 2009, se hace referencia de una forma general a las habilidades manifiestas en el Judo, pero no las define como específicas, planteándolas de la siguiente forma:

**Habilidades generales:**

- **Apretar:** estrechar con fuerza.
- **Atacar:** acometer desmedidamente, embestir.
- **Agrupar:** acercar los segmentos corporales al centro de gravedad del cuerpo.
- **Defender:** resistir un ataque.
- **Empujar:** remover una persona de su puesto.
- **Girar:** moverse circularmente.
- **Halar:** tirar, atraer.
- **Virar:** voltear.

Otros autores como Larovere (1990), denominan habilidad al conjunto de acciones motrices que realiza el hombre en cualquier actividad, para este autor existen habilidades generales y específicas. Las generales se refieren a las comunes a todos los individuos, que partiendo de la propia motricidad natural han permitido la supervivencia del ser humano desde tiempos ancestrales; y que hoy constituyen la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, como las deportivas.

Entre **las generales** se citan:

- Las locomotrices: andar, correr, saltar, golpear, rodar, botar, caer, trepar, subir, bajar, etc.
- Las no locomotrices: balancearse, estirarse, inclinarse, doblarse, girar, empujar, levantar, arrastrar, colgarse, equilibrarse, etc.
- Las proyecciones: lanzar, recepcionar, golpear, patear, batear, atrapar, driblar, rodar, etc.

Las **específicas**, abarcan todas las que pertenecen a aquellos deportes de estructura compleja como el Judo, cuya esencia es la integración de más de una de las habilidades básicas para formar otras más complejas.

Entre las habilidades especializadas más comunes en el judo y que forman parte de su iniciación se encuentran: agarrar, halar, empujar, girar sobre apoyos, agacharse, trasladarse, desplazarse en bipedestación, desplazarse decúbito supino, decúbito prono, cargar y caer.

El desarrollo de estos tipos de habilidades debe ser un proceso ordenado, que va desde las más generales hasta las específicas, con el fin de lograr la necesaria transferencia gradual desde las acciones más simples hacia las más complejas.

## **2.6 Selección de los ejercicios**

Plantearle al judoca ejercicios para el tratamiento de las habilidades que rijan la ejecución técnica de los elementos básicos del judo, significa introducirlo en una situación de aprendizaje que requiere, por parte del profesor de judo, facilitar a dichos judocas, una adecuada orientación principal de los ejercicios con respecto al contexto de actuación y a las condiciones a las que deben atenerse para alcanzar determinado objetivo, en el procedimiento específico de su solución, dotándolo de la habilidad para determinar lo esencial, comparar y generalizar en todas las variantes posibles en el combate real.

Se puede plantear que las habilidades se forman y desarrollan por la vía de la ejercitación de las acciones mentales, mediante el entrenamiento continuo, y se convierten en modos de actuación que dan solución a tareas prácticas. Las habilidades por lo general no aparecen aisladas, sino integradas en un sistema.

Para el proceso de elaboración de los ejercicios se transita por diferentes pasos o momentos:

- En un **primer momento o fase** se determinaron las habilidades del tashi waza en los judocas pioneriles
- En un **segundo momento** se seleccionaron las habilidades del tashi waza implicadas con dificultad, elaborando las interrogantes que permitirán orientar los ejercicios principales de las tareas especiales, y las sub tareas núcleos, que respondan a estas, en cada gesto técnico
- En el **tercer momento**, se determinaron las secuencias motrices que contemplan las sub tareas núcleos, para cada ejercicio
- En el **cuarto momento** se diseñan los ejercicios especiales que contemplan las sub tareas básicas y las tareas de soporte para profundizar en la formación de la habilidad deseada.

### **2.6.1. Ejercicios para el tratamiento de las habilidades en el tashi waza posturas, desplazamientos, alón, empuje, giro, equilibrio y obstaculización**

1. En pareja sin contacto, él ejecutante realiza las posturas fundamentales por ambos lados y se desplaza modificando su postura en correspondencia a la adoptada por el contrario. ¿Qué sucedería si la postura y el desplazamiento ejecutado, no se corresponde con la posición natural de sus pies, según la anchura de sus hombros?

2. En pareja con contacto de las palmas de las manos, partiendo de una postura seleccionada en la posición de pie con desplazamientos conservando el equilibrio. ¿Qué sucede cuando se oprime o libera el contacto de las manos?

- Ejecutar cambios de posturas de pie igual y contraria a las de su pareja.

- En pareja sin contacto, partiendo de una postura seleccionada arriba, ejecutar un desplazamiento guiando al facilitador (uke) en varias direcciones, cambiando de posturas ofensivas a defensivas.

- Partiendo de una postura seleccionada arriba, ejecutar un desplazamiento seguido de un giro, manteniendo la colocación adecuada con respecto al facilitador.

- Partiendo de una postura seleccionada arriba, ejecutar un desplazamiento seguido de un giro, donde el facilitador (uke) se defiende, cambiando de postura o saliendo de la línea de ataque.

- Partiendo de una postura arriba, ejecutar un desplazamiento seguido de un giro y obstaculización con el pie, donde el facilitador se defiende esquivando o cambiando de postura y de dirección del desplazamiento.
- En pareja con contacto de las palmas de las manos, partiendo de una postura seleccionada en la posición de pie, ejecutar un desplazamiento en correspondencia al empuje o liberación de las manos del ejecutante.
- En iguales condiciones al anterior, pero incorporándole después del empuje o liberación del contacto, realizar desplazamiento con giro donde el facilitador (uke) se defiende cambiando de postura o de dirección del desplazamiento.
- En iguales condiciones al anterior pero incorporándole después del empuje o liberación del contacto, realizar desplazamiento con giro y obstaculización, donde el facilitador (uke), se defiende esquivando, cambiando de postura o de dirección y sentido del desplazamiento.

## **Conclusiones**

1. El desarrollo de las habilidades en el tashi waza es una condición de progreso del practicante que sustentados en las teorías elaboradas a los efectos demuestran que existen experiencias de avanzadas en su aplicación práctica por lo que resulta una necesidad a utilizar en la preparación del judoca especialmente en la categoría pioneril
2. Los ejercicios seleccionados para el desarrollo de las habilidades en el tashi waza en los judokas pioneriles, reúnen las condiciones necesarias para el tratamiento de las habilidades, las que permitieron una formación y desarrollo de las habilidades específicas del judoca en el tashi waza, para el desenvolvimiento competitivo.

## **Bibliografía**

1. Acosta, E. (2012). Iniciación y Formación Deportiva: Una reflexión siempre oportuna. U.D.C.A. Actualidad y Divulgación Científica, 15, 57-65
2. Alamo, J. M., Amador, F., Dopico, X., Iglesias, E., y Quintana, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. Apunts. Educación Física y Deportes, 104(2), 88-95.
3. Álvarez, P. R., Pérez-Jorge, D., González, M. E., y López, D. (2014). La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 26, 94-100.
4. Ayala, C. F., Alzate, D. A., y Aguirre, H. H. (2014). Preparación del deportista en el proceso de iniciación y formación deportiva en Centroamérica. Revista Actividad Física y Desarrollo Humano, 6.
5. Balagué, N., Torrents, C., Pol, R., y Seirul-lo, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones. Apunts. Educación Física y Deportes, 116, 60-68.
6. Becali Garrido, A. (2006). El Judo y su historia. Trayectoria cubana en la elite. La Habana: Editorial Deportes.
7. Blázquez-Manzano, A. (2014). Variables a considerar en el abordaje del talento deportivo. Agora para la Educación Física y el Deporte, 16(1), 50-58.
8. Bozhovich, L. I. (1976). La personalidad y su formación en la edad infantil. La Habana: Editorial Pueblo y Educación
9. Cacija, G. (2007). Qualitative study of the career transition from junior to senior
10. Capetillo, R. (2011). Factores sociales que influyen en la formación deportiva de adolescentes. Revista Lúdica Pedagógica, 16(2), 39-48.
11. Carrillo, A., y Rodríguez, J. (2010). El Papel del Entrenador de Iniciación. Wanceulem E.F. Digital, 7.
12. Celestino, T., y Pereira, A. (2012). The sport of orienteering: Performance of physically active people who partake in leisure activities but have no experience in this modality. Cultura, Ciencia y Deporte, 7(19), 45-52.

13. Chinea, P. S. y Mesa, J. M. (1977). Planes y Programas para Áreas Deportivas, Masivas y Especiales. La Habana: Impresora José A. Huelga.
14. Contreras, D., Rojas, D., y Palomino, O. (2012). Efectos de dos formas de periodizar la carga (lineal y doble ondulada) en el entrenamiento de la fuerza, sobre la cinemática de la salida estática voluntaria en patinadores de carreras pre púberes. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 4(1), 89-96.
15. Copello, J. M. (2001). Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de las estructuras de las acciones y los Elementos Básicos. (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF Manuel Fajardo.
16. Epstein, D. (2014). El Gen deportivo. Un atleta excelente ¿nace o se hace? Madrid: Indicios.
17. Evedar (Escuela Virtual de Entrenadores Deportivos hacia el Alto Rendimiento). (2011). Boxeo 2011 Módulo 1. México.
18. Fernando Naclerio (Diciembre 2011). Curso a distancia de entrenamientos de deportes Acíclicos Primera edición, Modulo 2 desarrollo de la potencia muscular en deportes acíclicos, Grupo Sobreentrenamiento
19. Fernando Naclerio (Mayo del 2013), Taller de Evaluación de la fuerza explosiva en deportistas, llevado a cabo Universidad de Greenwich, Inglaterra (Grupo Sobreentrenamiento Córdoba)
20. Ferreira, T., Gomes, J. C., Borges, H., Routen, A., y Almeida, A. (2015). Elite coaches views on factors contributing to excellence in orienteering. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10, 77-86.
21. Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Ferreira, U. y Candau, R. (2015). Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(2), 67-72.
22. Gallo, L., Gobbi, S., y Ayala, C. (2013). Parâmetros e princípios da programação de Exercício Físico. En F. Gomes, S. Gobbi, J. Costa y L.
23. González, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 75-80.

24. González-Víllora, S. (2013). Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol. En F. J. Castejón, F. J. Giménez, F. J. Jiménez y V. López (Ed.), Investigaciones en formación deportiva (pp. 417-442). Sevilla: Wanceulen.
25. Harre, D. (1982). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.
26. Hernández Solís, E. (2014). Metodología para la organización de la estructura secuencial del gesto técnico en judokas escolares de Villa Clara. (Tesis de Doctorado). Villa Clara: ISCF. Manuel Fajardo.
27. Hernández, R., y Torres, G. (2011). Preparación física integrada en deportes de combate. e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 7(suppl), 31-38.
28. Isorna, M., y Felpeto, M. (2013). ¿Son los valores del deporte actual un medio educativo o de reinserción? Revista Lúdica pedagógica, 18(2), 133-146.
29. Jaenes, J. C., Peñalosa, R., Navarrete, K. G., y Bohórquez, M. R. (2011). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, 21(2), 95-110.
30. Jaenes, J. C., Peñalosa, R., Navarrete, K. G., y Bohórquez, M. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 7(1), 113-124.
31. Jiménez Amaro, J. S. (1991). Programa de preparación del deportista. Ciudad de Habana: Comisión Nacional de Judo.
32. Petrovski, A. Psicología General. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1981
33. Kashiwazaki K. (1995). Atacar en Judo. Serie judo master class. Barcelona: Editorial Paidotribo.
34. Kawaishi, M. (1964). Mi método de Judo. Barcelona: Editorial Bruguera S.A.