



Ejercicio profesional en opción al título de Licenciado en Cultura Física

***Ejercicios para el Ippon Seoi Nage en atletas de Judo
de la categoría 11-12 años***

Autora: Elismeht Delisle Rodriguez

Tutores: M.Sc. Alexis Isaac Danger

M.Sc. Lilibeth Aguilar Ramírez de Arellano

Santiago de Cuba

2023

Dedicatoria

Dedico este trabajo a todas las personas que me apoyaron en toda la trayectoria de esta carrera:

- ❖ A mis padres por su incondicional apoyo para la realización de este informe.
- ❖ A la Revolución Cubana.
- ❖ A toda mi familia por haber hecho posible la realización de mis propósitos.
- ❖ A todas las personas que hicieron parte de este logro, y en especial a mi tutor que fue mi patrón en todo momento.

Gracias

Agradecimiento

Agradezco primeramente a Dios por permitir todo lo que he logrado hasta ahora.

Agradezco a todas las personas que de una forma u otra han contribuido al desarrollo de esta investigación

Agradezco la realización de este trabajo a mi tutor M.Sc. Alexis Isaac Danger por toda la dedicación, apoyo y paciencia a lo largo de la investigación

Agradecer a mi madre Arelis Rodríguez Fabars y a todo el colectivo familiar quienes confiaron profundamente de que podía terminar mis estudios y con buenas notas.

A todos los profesores que durante los cinco años de la carrera y deporte, en especial a Reinier Barrientos Sesé, quienes me dotaron de todo el arsenal de conocimiento para lograr la culminación de mis estudios.

A mi hermana y compañera Noralines Figuerola Canet, que con paciencia y esmero ha luchado conmigo en mi trayectoria como deportista y universitaria.

A todos mis compañeros de la universidad y deporte.

Resumen

La investigación se enmarca en el estudio de ejercicios que sirvan para mejorar la ejecución de la técnica Ippon Seoi Nage, en los atletas del equipo de Judo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fermín Laffita, de Santiago de Cuba, para esto se efectuó un diagnóstico que consistió en una prueba técnica, la cual consistió en realizar repeticiones de este elemento técnico, el diagnóstico mostró las insuficiencias que poseían los deportistas en este elemento, por lo que se infiere que el equipo contaba con una deficiente preparación técnica. Por lo que se elaboraron ejercicios que contribuyan a mejorar la ejecución de dicho elemento. Estos ejercicios se consideran novedosos y fáciles para su ejecución.

Abstrac

The research is part of the study of exercises that serve to improve the execution of the Ippon Seoi Nage technique, in the athletes of the Judo team of the 11-12 year-old category of the Fermín Laffita Sports Complex, in Santiago de Cuba, for this made a diagnosis that consisted of a technical test, which consisted of performing repetitions of this technical element, the diagnosis showed the insufficiencies that the athletes had in this element, for which it is inferred that the team had a deficient technical preparation. Therefore, exercises were developed that contributed to improve the execution of said element. These exercises are considered novel and easy to perform.

INDICE

| | |
|---------------------------|-----------|
| INDTRODUCCIÓN..... | 1 |
| DESARROLLO..... | 9 |
| CONCLUSIONES..... | 21 |
| BIBLIOGRAFÍA | |
| ANEXOS | |

INTRODUCCIÓN

Historia del judo.

El Judo recibe este nombre pues proviene del término japonés que significa "camino de la flexibilidad, de la suavidad o camino apacible".

El Judo fue creado por el doctor Jigoro Kano a fines del siglo XIX, sobre la base de los métodos de autodefensa orientales de los samuráis, que combinó el estilo y las técnicas del jujitsu para crear la nueva disciplina. Kano, cuando tenía veinte años, fundó el primer kodokan (escuela de Judo) en 1882, en Shitaya. Se convirtió en un maestro distinguido y estableció la filosofía oriental del Judo que sostiene que debe hacerse un entrenamiento mental y físico para conseguir que la mente y el cuerpo estén en un estado de armonía y equilibrio, concepto fundamental en la mayoría de las artes marciales. Introdujo el principio de tskuri-komi. En 1890, el Judo estaba ya arraigado en Japón y se hizo rápidamente popular. Las autoridades Educativas de Japón lo adoptaron como deporte oficial y la policía lo incluyó en sus programas de entrenamiento.

En 1905, la policía de París lo incorporó en sus programas de entrenamiento. En 1918, se estableció el primer club de Judo de Europa. Fue el Budokway, en Londres, fundado por Gunji Kozumi (1885-1965). En 1926 se realizó el primer encuentro internacional entre el Budokway y la selección alemana.

En 1930 se celebraron los primeros campeonatos de Japón. A comienzos de la II Guerra Mundial el Judo ya era el deporte nacional. En 1949 se fundó la Asociación Británica de Judo y la Unión Europea de Judo. En 1951 se creó la International Judo Federation. En 1956 se realizaron los primeros campeonatos del mundo en Tokio, y desde 1965 se han celebrado cada dos años.

Desde 1964 es considerado deporte olímpico, en los Juegos Olímpicos de Tokio, se añadió al programa, inicialmente en tres categorías de peso.

En 1980 se comenzaron a realizar los campeonatos femeninos. En 1988, en los Olímpicos de Seúl, se introdujeron pruebas de demostración femeninas y se convirtió en deporte oficial en 1992.

En la actualidad el Judo es un deporte internacional que cuenta con más de 10 millones de practicantes en todo el mundo, y mantiene en su práctica la terminología inicial japonesa.

El principio del Judo se centra en conseguir la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

Las categorías en Judo se dividen en grados Kyu (alumno) y Dan (maestro). El grado más alto posible es el décimo segundo Dan, conseguido solamente por Jigoro Kano, su creador y el único Shihan (doctor).

El más alto grado alcanzado posteriormente es el cinturón rojo, conseguido por sólo trece hombres de 10^o Dan. Los colores del cinturón para los grados del Dan son: 1^o al 5^o Dan, negro; 6^o al 8^o Dan, rojo y blanco; 9^o al 11^o Dan, rojo; y 12^o Dan, blanco. Las categorías masculinas están divididas en 10 niveles, por el peso del judoka,

en tramos de peso desde más de 95 Kg. a menos de 60 Kg. Las femeninas presentan

7 niveles, desde más de 72 Kg. a menos de 48 Kg. de peso. En las pruebas olímpicas y campeonatos del mundo ha existido siempre una gran superioridad japonesa en las categorías masculinas, en cambio entre las mujeres, han sobresalido las británicas, las latinoamericanas y españolas.

La capacidad de sufrimiento es una característica de todos los judokas; y deben tener además de buena condición física, gran flexibilidad, velocidad, rapidez de movimientos, poder de anticipación, y aprovechamiento de la fuerza del contrario para desequilibrarlo.

Los judokas (2) se enfrentan sobre un tatami o área de competición, que puede medir entre 14 por 14 y 16 por 16. Se trata de una superficie blanda que amortigua notablemente los posibles golpes y caídas bruscas.

Una característica de todos los que practican el Judo es el autocontrol personal, y el respeto al contrario y el reglamento. Como en la mayoría de los deportes orientales de lucha, la deportividad está por encima de todo.

Características del Judo

El Judo es un arte marcial originario del Japón. Su fecha de fundación se remonta al año 1882, por Jigoro Kano, quien reunió distintos sistemas de lucha orientales en uno solo.

Muchas artes marciales japonesas relativamente recientes, sientan sus bases, objetivos y métodos de enseñanza en el Judo. Su importancia lo ha llevado a ser considerado como uno de los cuatro estilos de lucha competitiva y aficionada, más practicados actualmente. Los llamados Judokas, utilizan una vestimenta de seda conocida como judogi, que puede ser blanca o azul. Su lugar de entrenamiento es conocido como dojo. En este salón sólo suelen haber colchonetas (tatami) que deben tener una medida de 2 por 1 metros y cinco centímetros de espesor.

El Judo mantiene aún su práctica tradicional y ritualista pero también deportiva, bajo el nombre de Shiai. Hay quienes complementan los ejercicios físicos con un poco de kata. Como sucede en el karate, la kata del Judo es tan valorada, que en varios países supone una competencia por sí misma.

Técnicas de Judo

Existen cuatro técnicas fundamentales en el Judo que engloban los fundamentos principales, de este arte marcial. La primera de ellas es conocida como Nage Wasa, que se refiere a las proyecciones. Estas a su vez comprenden técnicas, que tienen como objetivo desequilibrar al oponente de su centro de gravedad, facilitando su derribo.

El Osae- komi Wasa, hace alusión a las conocidas inmobilizaciones. En este caso el fin es dominar por encima al contrincante, ganándole la posición e imposibilitándole la reacción. Esta técnica se divide en dos: “Kesa Gatame” y “Siho Gatame”.

Las estrangulaciones, por su parte, son llamadas Shime Wasa y deben ser aplicadas con bastante cuidado, sólo por personas que tengan cierto dominio

de la técnica. El cuello del oponente es aprisionado con las manos, piernas y antebrazos.

El Kansetsu-Wasa tiene que ver con las luxaciones. Al igual que la anterior debe ser aplicada con particular diligencia. Esta técnica hace uso de las manos, brazos, axilas o abdomen para torcer o doblar el brazo del atacante, a la altura de la articulación del codo. Es ideal en acciones de desarme.

Diseño teórico

En la provincia de Santiago de Cuba hay una gran tradición en la práctica de este deporte, obteniendo buenos resultados competitivos en las diferentes categorías. El Combinado Deportivo Fermín Laffita cuenta con equipos de esta disciplina en sus diferentes divisiones, inmersos en el proceso de entrenamiento para los eventos venideros.

La categoría 11-12 años del Combinado Deportivo antes mencionado, ha obtenido, a través de los años, relevantes resultados a nivel provincial, colocándolos como unos de los más prestigiosos de nuestra provincia. Esto se ha visto empañado en el presente ciclo de entrenamiento, puesto que, a través del método de observación, se evidencian las deficiencias en la técnica del Ippon Seoi Nage, específicamente en que: los atletas extienden los brazos en el agarre (Kumikata) por la manga y solapa del contrario, dejan el tronco recto a la hora de la proyección y dejan las piernas extendidas al momento de realizar el bote de cadera.

En torno a las dificultades existentes en la técnica antes mencionada, se les realizó un diagnóstico, el mismo consistió en ejecutar este elemento técnico por repeticiones. Este diagnóstico se controló mediante un protocolo de observación.

Los indicadores a considerar para este diagnóstico son: realizar correctamente el Kumikata, el desplazamiento o "momento" (Tai Sabake), el bote de cadera y el halón.

El diagnóstico se les realizó a los 8 atletas del equipo, cada uno ejecutó 10 repeticiones de este elemento técnico, para un total de 80, de los cuales 31 fueron positivas y 49 negativas, obteniendo un 38.75 por ciento.

Analizando los resultados obtenidos en el diagnóstico, se evalúa de insuficiente el elemento técnico corroborando así la insuficiencia detectada de los atletas, calificación recogida por la escala de evaluación que se encuentra reflejada en el “Programa Integral de Preparación del Deportista” del deporte Judo, este resultado fue posible gracias a la fórmula del “Factor de Rendimiento”, atendiendo al resultado se utiliza la escala de evaluación para darle un valor cualitativo a la actuación del atleta en el elemento técnico en cuestión.

Partiendo de estas insuficiencias se considera enfocar el **problema científico**: ¿cómo contribuir al mejoramiento de la técnica del Ippon Seoi Nage en los atletas de Judo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba?

Objeto de estudio: proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica ofensiva del Judo.

Objetivo: elaborar ejercicios para, mediante una unidad de entrenamiento, mejorar la técnica Ippon Seoi Nage en los atletas de Judo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba.

Campo de acción: la técnica de Ippon Seoi Nage.

Preguntas Científicas.

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de La técnica ofensiva del Judo?
2. ¿Cuál es la situación técnica actual en el Ippon Seoi Nage de los atletas de Judo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba?
3. ¿Qué ejercicios técnicos se pueden elaborar para mejorar el Ippon Seoi Nage a los atletas de Judo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba?

Tareas Científicas.

1. Fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica ofensiva del Judo.
2. Diagnóstico de la situación técnica actual en el Ippon Seoi Nage de los atletas de Judo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba.
3. Elaboración de ejercicios técnicos para mejorar el Ippon Seoi Nage a los atletas de Judo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba.

Ippon Seoi Nage

Ippon seoi nage (本 背負投²) es una técnica de Judo, una de las 19 aceptadas en el shinmeisho no waza del kodokan.¹ Es clasificado como una técnica de proyección manual o te waza. En la escuela Danzan-Ryu de jujutsu, este movimiento es llamado simplemente seoi nage, que en el Judo es otra técnica emparentada pero ligeramente diferente.

Ejecución

El atacante (tori) se sitúa frente al defensor (uke) y apresa el cuello de su judogi con la mano derecha y el brazo derecho del uke con la izquierda. Entonces, levantando el brazo derecho del uke y soltando la mano del cuello, el tori pasa la mano derecha bajo el brazo levantado sin soltarlo con la izquierda, flexionando el codo bajo la axila del uke y su brazo sobre su hombro. Desde esa posición, el tori hace retroceder su pie izquierdo y rota sobre el derecho para dar la espalda al rival sin soltar ambos manos de su brazo. Llegado a este punto, el tori se inclina hacia delante hasta poner su pecho paralelo al suelo, cargando el uke sobre sus espaldas, y tira del brazo apresado, haciendo que el uke caiga lateralmente de su espalda al suelo por el lado derecho.

Características psicológicas

Esta etapa está marcada por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Al inicio de la pubertad se presentan cambios hormonales. En la mayoría de los varones, comienza a aparecer el vello púbico y facial, y su voz se vuelve más grave. En las niñas, aparece el vello púbico, les crecen los senos y les llega la menstruación. Estos cambios y la manera en que los demás los perciben podrían ser factores de preocupación para ellos. También es un periodo en el cual los adolescentes podrían enfrentarse a la presión que ejercen sus amigos para que consuman alcohol, tabaco y drogas, o para que tengan relaciones sexuales. Otros desafíos de esta etapa pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión y los problemas familiares. A esta edad, los adolescentes toman más decisiones por su cuenta en relación con sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios, aunque los padres todavía son muy importantes.

Los niños a esta edad podrían:

- Preocuparse más por su imagen física, la manera en que se ven y la ropa.
- Enfocarse en sí mismos; pasar por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.
- Tener más cambios de humor.
- Interesarse y dejarse influir más por los chicos de su edad.
- Demostrar menos afecto hacia los padres; puede que en ocasiones se muestren groseros o con mal genio.
- Sentirse estresados debido al trabajo escolar más exigente.
- Presentar problemas alimentarios.
- Sentir mucha tristeza o depresión, que pueden afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.

Los niños a esta edad hacen razonamientos más complejos, verbalizan mejor sus sentimientos y desarrollan una noción más clara de lo correcto y lo incorrecto.

Los padres deben:

- Asegurarse de que su hijo sepa la importancia de usar el cinturón de seguridad. Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte entre adolescentes de 12 a 14 años de edad.
- Alentar a su hijo a usar un casco para andar en bicicleta, en patineta o en patines; al andar en motocicleta, trineo o un vehículo todoterreno; o para practicar deportes de contacto. Las lesiones provocadas por el deporte y otras actividades son comunes.
- Hablar con su hijo sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el contacto sexual sin protección. Pregúntele qué sabe y qué piensa sobre estos temas, y comparta con él sus ideas y sentimientos. Escuche lo que tiene que decir, y responda a sus preguntas de manera honesta y directa.
- Conversar con su hijo sobre la importancia de tener amigos a quienes les interesen las actividades positivas. Anímelo a evitar a los pares que lo presionen a tomar decisiones peligrosas.
- Estar al tanto de dónde está su hijo y si habrá adultos presentes en ese lugar. Pónganse de acuerdo sobre cuándo lo debe llamar, dónde puede encontrarlo y a qué hora espera que regrese a su casa.
- Establecer reglas claras para cuando su hijo esté solo en casa. Háblele de temas como traer a sus amigos a la casa, cómo manejar situaciones peligrosas (emergencias, incendios, drogas, relaciones sexuales, etc.), de sus tareas escolares y de las tareas domésticas que puede realizar.

Para que los niños tengan un cuerpo saludable los padres deben:

- Alentar a su hijo adolescente a que realice actividad física. Puede entrar en un equipo o practicar un deporte individual. Las tareas domésticas como cortar el césped, sacar el perro a pasear y lavar el automóvil también sirven para que se mantenga activo.

- La hora de la comida es muy importante para las familias. Comer juntos en familia ayuda a los adolescentes a tomar mejores decisiones en cuanto a los alimentos que consumen, promueve un peso saludable y permite el diálogo entre los miembros de la familia.
- Limitar el tiempo que su hijo pasa frente a pantallas a no más de 1 o 2 horas al día de programas adecuados, ya sea en casa, en la escuela o en los centros para cuidado después de la escuela.
- Asegurar que su hijo duerma la cantidad recomendada cada noche.
Adolescentes de 13 a 18 años: de 8 a 10 horas cada 24 horas.

Desarrollo

Características del programa de enseñanza

El programa de enseñanza es el sistema de planificación del entrenamiento deportivo para el deporte de base utilizado en el movimiento deportivo cubano. El mismo, como todo sistema de entrenamiento, está estructurado en plan escrito y gráfico. En su plan escrito se plasman todos los objetivos, contenidos y actividades que fundamentan la elaboración del plan gráfico. Su plan gráfico está dado en la planificación y dosificación de los contenidos a tratar en todo el sistema.

Dicho programa anteriormente mencionado, consta de 3 fases fundamentales para el cumplimiento de los objetivos propuestos: adaptativa, desarrolladora y consolidación. Cada fase está intencionada y en consecuencia con el aprendizaje de las habilidades deportivas necesarias según la edad, así como el desarrollo de las capacidades físicas que garantizan la multilateralidad del deportista.

Primera fase: Adaptativa.

Se plantea que el tiempo de duración entre 8 y 10 semanas, o sea ocupa el 23.5% de las 43 semana, pero no constituye un dogma, pues el entrenador puede determinar la cantidad de semana en dependencia de las características de los practicantes (edad biológica, entrenabilidad pedagógica y biológica, posibilidad y potencialidad a partir de los resultados de los diferentes test pedagógicos) y del deporte.

Su contenido está enmarcado en el cumplimiento de varias pruebas de gran importancia para el conocimiento del profesor y su consecuente iniciación del proceso, las mismas están enmarcadas en el chequeo médico inicial que avala si los atletas practicantes están aptos para la práctica de la actividad deportiva.

Segunda fase: Desarrolladora.

Es la etapa más larga dentro del programa, ocupa el 44.1% de todas las semanas que contempla la planificación, su tiempo de duración es de 19 semanas, pero no constituye un dogma, puesto que estará en dependencia del

desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje, la asimilación de los contenidos por parte de los practicantes y las características del deporte.

Su acento está enmarcado en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento de cada disciplina deportiva con énfasis en la enseñanza y desarrollo de sus habilidades deportivas, además de los festivales de habilidades de bases y municipales que es donde los atletas ponen en evidencia a través del juego o la forma competitiva las habilidades que van adquiriendo o desarrollando, también distingue a esta etapa los test de habilidades, juegos para la motivación, las asambleas de formación deportiva, el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades y los festivales de capacidades donde se resalta una capacidad física para cada festival, el juego o competencia deportiva que tiene como escenario la semana de receso docente y por último el festival integral de habilidades y capacidades que cierra la etapa.

Es donde los atletas muestran toda la integración de las habilidades adquiridas o desarrolladas durante la etapa anterior y la presente, al igual que manifiestan sus capacidades físicas en función de las habilidades.

Tercera fase: Consolidación.

Esta fase presenta una duración de 14 semanas, o sea el 32.5% y su principal prioridad está centrada en poner las habilidades deportivas de cada deporte y su sistema de conocimientos adquirido o desarrollado en función del juego o competencia deportiva, la cual tiene un espacio muy favorable en la semana de la victoria.

Su acento está enmarcado en continuar celebrando juegos y competencias deportivas que permitan poner en práctica el sistema de habilidades y conocimiento adquirido en las etapas anteriores, también destaca como prioridad principal limar los pequeños errores que presentan algunas habilidades deportivas hasta esta etapa, además identifican esta etapa el 2do chequeo médico, festivales integrales de habilidades, juegos para la motivación, test integral de habilidades y asambleas de formación educativas.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA.

Todo el proceso de entrenamiento del Judo, en sus diferentes categorías, se rige por el **Programa Integral de Preparación del Deportista**, este tiene como objetivo:

Educativos.

- Fomentar hábitos de conducta sólidos, que permitan enfrentar los problemas socio-deportivos actual con una aptitud consciente, apoyados en las normas éticas y estéticas del Judo.
- Promover sentimientos de cuidado al medio ambiente, auxiliándose del uso de la ciencia e innovación tecnológica y la informatización de la sociedad, asegurando conductas y modos de actuación conscientes.
- Convertir los principios ideo-políticos y morales en convicciones personales que faciliten la orientación correcta de la conducta y los modos de actuación, dando salida a las diferentes acciones previstas durante todos los contenidos relacionados con la formación integral del deportista.

Instructivos.

- Alcanzar un estado óptimo de enseñanza y perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y motrices y, las habilidades técnico-tácticas, que faciliten el logro de los objetivos específicos de cada etapa de desarrollo y categoría de trabajo, enfatizando en la selección adecuada de los contenidos, cargas y métodos según las características de la actividad competitiva, con una aplicación intencionada desde el inicio de la formación básica de la “Ley de Acción y Reacción”, acentuando está progresivamente en las etapas posteriores.

Psicológico.

Alcanzar la disposición psicológica necesaria para enfrentar las cargas del entrenamiento y las competiciones, a través del propio proceso de desarrollo y perfeccionamiento de capacidades y habilidades.

Objetivos del Programa de Enseñanza

La categoría en la que se enmarca la investigación está regida por su **Programa de Enseñanza**, teniendo en cuenta que es una categoría base, el mismo tiene como objetivo:

1. Continuar con la educación de hábitos higiénicos y de conducta que contribuyan a la formación de la personalidad del judoca.
2. Consolidar el estudio de los elementos técnicos –tácticos básicos del Judo arriba (Tachi Waza) y abajo (Ne Waza).
3. Continuar con la enseñanza técnica (dominio del II Nivel o Forma Burda mejorada)
4. Continuar con el desarrollo de las capacidades físicas utilizando los deportes auxiliares, dando prioridad a la rapidez, fuerza rápida y resistencia general, así como la coordinación.
5. Cumplir con las Normativas exigidas para la categoría

De este programa se trabaja en la **fase desarrolladora**, la cual inicia el 30 de octubre de 2023 y culmina el 29 de marzo de 2023, consta con 21 semanas y tiene como objetivo:

Objetivo: Dominar los elementos técnicos hasta el nivel del cinturón anaranjado y verde 4to y 3er kyu.

Preparación Táctica

Iniciar el desarrollo táctico a través de combinaciones y contraataques que permita la aplicación en situaciones de combate

Preparación Física

Consolidar las condiciones biológicas que faciliten un adecuado nivel de asimilación de las cualidades físicas predominantes en nuestro deporte (Fuerza a la rapidez, resistencia a la fuerza, capacidades coordinativas, flexibilidad.

Preparación Teórico - Psicológica

Determinar a través de preguntas y respuestas el nivel de conocimientos que poseen los alumnos sobre la historia del Judo, la terminología japonesa, reglas y arbitrajes, la cultura que poseen sobre las glorias del deporte

Optimizar la disposición psíquica de los atletas para enfrentar con éxito el proceso de entrenamiento y la participación en las competencias.

Formación de Valores

Manifestar la honestidad, laboriosidad, honradez y humanismo.

OBJETIVO DEL PLAN SEMANAL

Del plan gráfico de este deporte se escoge la semana 11, la cual está enmarcada dentro de la fase antes mencionada en el mes de noviembre, del día 13 al 17, el objetivo de este **plan semanal** es:

- Continuar con el desarrollo de las técnicas de Tashi Waza y Ne Waza, haciendo énfasis en la coordinación de brazos y piernas.
- Continuar trabajando las capacidades físicas enfatizando en la correcta ejecución de los movimientos.
- Mantener y mejorar los hábitos de conductas.

De esta semana se escoge la **unidad de entrenamiento** número 41, perteneciente al día martes 14 de noviembre, teniendo como objetivo:

- Realizar ejercicios para la técnica Ippon Seoi Nage enfatizando en la coordinación de brazos y piernas.
- Trabajar la fuerza rápida de piernas y brazos.
- Manifiestar la voluntariedad y perseverancia.

EJERCICIOS

Ejercicio #1.

Nombre: giro del tronco y la cabeza.

Objetivo: contribuir a que los atletas realicen correctamente el giro del tronco y la cabeza.

Explicación del ejercicio: se realizará en parejas, estos se ubicarán en la posición de sentados, espalda con espalda en el tatami, él primer atleta realizará giro con el tronco hacia el compañero con una pesa en brazo, el peso no mayor de 2Kg, cuando reciba el disco realizará el mismo movimiento.

Indicaciones metodológicas: que todos los giros sean con la mayor amplitud de movimiento.

Dosificación: 2t-20r media 8´

Mi 30´´-Ma90´´

Métodos: discontinuo a repeticiones

Medios: judogui, tatami, cronómetro

Sistema energético: se utiliza el sistema aeróbico

Músculos: flexor cubital del carpo, flexor superficial de los dedos, pectoral mayor, deltoides fascia intraespinal, glúteo medio, glúteo máximo, tibial posterior, ánterolateral, bulbo esponjoso, coxígeo.

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena biocinemática: cerrada

Ejercicio No 2

Nombre: giro del tronco y la cabeza desde postura media (Naka Goshi).

Objetivo: contribuir al fortalecimiento de la postura en el atleta a la hora de realizar la técnica.

Explicación del ejercicio: se ubicarán en la posición de Naka Goshi, espalda con espalda en el tatami, él primer atleta realizara giro con el tronco hacia el compañero con una pesa en brazo el peso no mayor de 2Kg, cuando reciba el disco realizara el mismo movimiento.

Indicaciones Metodológicas: los atletas deben mantener una correcta postura para fortalecer las piernas durante el ejercicio.

Métodos: discontinuo a repeticiones

Medios: judogui, tatami, cronómetro

Dosificación: 3t-15r media 8´

mic 30´´-mac90´´

Sistema energético: se utiliza el sistema aeróbico

Músculos: aponeurosis bicipital, epicóndilo medial, dorsal mayor, redondo mayor, trapecio, sóleo, aductor largo, aductor mayor, cuadrado lumbar, dorsal ancho, esfínter externo de la uretra.

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena biocinemática: cerrada

Ejercicio No 3.

Nombre: bote de cadera desde la postura media-derecha (Migui Naka Goshi)

Objetivo: realizar el bote de cadera con énfasis en el movimiento de las piernas.

Explicación del ejercicio: desde la postura Migui Naka Goshi con apoyo de las manos en el tatami se realizará el bote de cadera.

Indicaciones Metodológicas: El bote se ejecutará con apoyo de las manos en el tatami, se realizará la mayor cantidad de repeticiones posibles.

Métodos: discontinuo a repeticiones

Medios: judogui, tatami, cronómetro.

Dosificación: 3t-15r media 9´

mic 30´´-mac90´´

Sistema energético: se utiliza el sistema aeróbico

Músculos: pronador cuadrado, flexor largo del pulgar, bíceps, tríceps, clavícula, tibial anterior, extensor largo gordo, peroneo largo, tibial anterior, peroneo largo, gemelo interno, esfínter externo del ano, esfínter interno del ano, oblicuo externo del abdomen.

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena biocinemática: cerrada.

Ejercicio No 4.

Nombre: caballito

Objetivo: el fortalecimiento de la cadera y piernas para el "bote".

Explicación del ejercicio: desde la posición de cuatro puntos los atletas realizaran el "bote", siempre el ejercicio comenzará desde la posición inicial.

Indicaciones Metodológicas: que los atletas cuando realicen el "bote" lo hagan con la pierna semiflexionada.

Métodos: Discontinuo a repeticiones

Medios: judogui, tatami, cronómetro.

Dosificación: 2t-20r media 9'

mic 30''-mac90''

Sistema energético: se utiliza el sistema aeróbio

Músculos: palmar largo, flexor radial del carpo, olecranon del cubital, epicondilo lateral, deltoides, vasto externo, vasto interno, rótula, oblicuo interno abdominal, piramidal, pubocoxígeo.

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena biocinemática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que realiza el péndulo ya que presenta un movimiento de la pierna y la cerrada por el apoyo de ambas manos en el Tatami.

Ejercicio No 5

Nombre: entrada de Ippon Seoi Nage estático

Objetivo: que se realice fuerte la entrada de la técnica.

Explicación del ejercicio: desde la postura inicial del judoca se realizará entrada de la técnica Ippon Seoi Nage estático.

Indicaciones Metodológicas: Que los atletas tengan buen Kumikata para realizar la técnica desde el lugar.

Medios: judogui, tatami, cronómetro.

Dosificación: 3t-10r media 10´

mic 30´-mac90´

Sistema energético: se utiliza el sistema aeróbio

Músculos: pronador redondo, braquiorradial, extensor radial (corto del carpo), extensor radial (largo del carpo), pectoral menor, supraespinal, tensor fascia lata, sartorio, recto femoral, romboides, romboides mayor, romboides menor.

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena biocinemática: cerrada

| | | |
|---|--|---|
| Deporte: Judo Habilidad: Ippon Seoi Nague Fase: Desarrolladora Semana: 11 Clase: 41 Categoría: 11-12 años Sexo: Masculino y Femenino Matricula: 8 Tiempo: 120min. Materiales: Tatami, Kimono, cronómetro | O B J E T I V O | -Realizar ejercicios para la técnica Ippon Seoi Nage (Tashi Waza), enfatizando en la coordinación de brazos y tronco. -Trabajar la fuerza rápida de piernas y brazos. -Manifestar la voluntariedad y perseverancia. |
|---|--|---|

| P | Actividades | T | R | Métodos | Procedimientos Organizativos | Indicaciones Metodológicas | | |
|---|------------------------------------|-----|----|---------|------------------------------|--|--------------------|---|
| I | Formación y presentación. | 25' | 16 | Verbal | Frontal. | -Orientación hacia los objetivos que se van a implementar en el entrenamiento. | | |
| | Orientación del objetivo. | | | Verbal | Fila. | | | |
| N | Toma de pulso 1. | | | 16 | 16 | Explicativo demostrativo | Frontal. Fila. | La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca. |
| | Movilidad articular. | | | | | Repetición | Frontal disperso | Que los atletas realicen los movimientos suaves y profundos |
| C | Acondicionamiento general. | | | 16 | 16 | Repetición | Frontal disperso | -Que los movimientos sean rápidos y dinámicos. |
| | Acondicionamiento especial. | | | | | Repetición | Frontal en hileras | -Trabajar los ejercicios en la acrobacia con amplitud cuando se realicen. |
| I | Estiramiento. | | | 16 | 16 | Verbal | Frontal disperso | -El entrenador exigirá una correcta ejecución del estiramiento para evitar lesiones a la hora de realizar ejercicios físicos. |
| | Toma de pulso 2. | | | | | Explicativo demostrativo | Frontal disperso | La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca. |

| | | | | | | |
|---|--|-----|---|----------------------------|------------------|--|
| P R I N C I P A L | <p>◆ Ejercicio 1 Giro del tronco y la cabeza</p> | 85' | <p><u>2t-20r media 8'</u> Mi 30''-Ma90''</p> | Discontinuo a repeticiones | Parejas | Que todos los giros sean con la mayor amplitud para lograr la efectividad al realizar la técnica. |
| | <p>◆ Ejercicio 2 Giro del tronco y la cabeza desde postura Naka Goshi</p> | | <p><u>3t-15r media 8'</u> Mi 30''-Ma90''</p> | Discontinuo a repeticiones | Parejas | Los atletas deben mantener una correcta postura para fortalecer las piernas durante el ejercicio. |
| | <p>◆ Ejercicio 3 Bote de cadera desde la postura media-derecha (Migui Naka Goshi)</p> | | <p><u>3t-15r media 9'</u> Mi 30''-Ma90''</p> | Discontinuo a repeticiones | Frontal disperso | El bote se ejecutará con apoyo de las manos en el Tatami, se realizará la mayor cantidad de repeticiones posibles. |
| | <p>◆ Ejercicio 4 Caballito</p> | | <p><u>2t-20r media 9'</u> Mi 30''-Ma90''</p> | Discontinuo a repeticiones | Frontal disperso | Que los atletas cuando realicen el "bote" lo hagan con la pierna semiflexionada. |
| | <p>◆ Ejercicio 5 Entrada de Ippon Seoi Nage estático</p> | | <p><u>3t-10r media 10'</u> Mi 30''-Ma90''</p> | Discontinuo a repeticiones | Frontal disperso | Que los atletas tengan buen Kumikata para realizar la técnica desde el lugar. |
| | Capacidad Física: fuerza rápida de piernas y brazos. | | | | | |
| | Salto de rana | | <p><u>2t-15r</u> Mic 90''-mac120''</p> | Discontinuo a repeticiones | Frontal hilera | Supervisar que los atletas busquen la coordinación para poder realizar los saltos con ambas piernas. |
| | Carretilla. | | <p><u>2t-20r</u> Mic 90''-mac120''</p> | Discontinuo a repeticiones | Frontal en fila. | Que los atletas realicen el desplazamiento lo más rápido posible. |
| | Viejita | | <p><u>2t-15r</u> Mic 90''-mac120''</p> | Discontinuo a repeticiones | Frontal hilera | Que los atletas realicen el desplazamiento lo más agachados posible. |

CONCLUSIONES

1. Se fundamentó teóricamente del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del Judo.
2. Se pudo constatar a través del diagnóstico las insuficiencias que presentan los atletas del equipo de Judo de la categoría 11-12 del Combinado Deportivo Fermín Laffita de la provincia Santiago de Cuba en el Ippon Seoi Nage.
3. La elaboración de un conjunto de ejercicios técnicos posibilitó mejorar el Ippon Seoi Nage a los atletas de Judo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba.

BIBLIOGRAFÍA

- Becali Garrido, A. (1989). *Análisis de la estructura de la técnica en Judo y su relación con los elementos básicos*. (Trabajo de diploma). La Habana: ISCF Manuel Fajardo.
- Becali Garrido, A. (2006). *El Judo y su historia. Trayectoria cubana en la elite*. La Habana: Editorial Deportes.
- Bozhovich, L. I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación
- Brito, H (1987). *Psicología General para los ISP. Tomo 1*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Comisión Provincial de Judo. (2012). *Demandas tecnológicas del Judo en la provincia de Villa Clara, Santa Clara*, material en soporte digital, INDER-CCIT, ISCF Manuel Fajardo.
- Copello, J. M. (2001). *Diseño didáctico para la formación de los judocas a partir de las estructuras de las acciones y los Elementos Básicos*. (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF Manuel Fajardo.
- China, P. S. y Mesa, J. M. (1977). *Planes y Programas para Áreas Deportivas, Masivas y Especiales*. La Habana: Impresora José A. Huelga.
- Didáctica de la educación infantil. (1999). Madrid: Ministerio de Educación y Cultura
- Dirección de la actividad cognoscitiva de los escolares. (1987). Moscú: Editorial Progreso.
- Estrategia del Judo villaclareño para el ciclo olímpico 2013-2016. (2013). Santa Clara: material en soporte digital, INDER provincial.
- Fung, G.T. (1996). *Las Habilidades y Capacidades en el Proceso de enseñanza aprendizaje del deporte*. (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF. Manuel Fajardo.
- García Manso, J.M. (1996). *Planificación de entrenamiento deportivo* (Fotocopia). ISCF. Manuel Fajardo.

- Harre, D. (1982). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Hernández Solís, E. (2014). *Metodología para la organización de la estructura secuencial del gesto técnico en judocas escolares de Villa Clara*. (Tesis de Doctorado). Villa Clara: ISCF. Manuel Fajardo.
- Jiménez Amaro, J. S. (1991). *Programa de preparación del deportista*. Ciudad de la Habana: Comisión Nacional de Judo.
- Kashiwazaki K. (1995). *Atacar en Judo. Serie Judo master class*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Kawaishi, M. (1964). *Mi método de Judo*. Barcelona: Editorial Bruguera S.A.
- Klingberg, L. (1978). *Introducción a la Didáctica General*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Kolychkyne T.A. (1988). *Judo, Arte y Ciencia*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica.
- Kolychkyne, T. A. (1990). *Judo (nueva didáctica)*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Kudo, K. (1987). *Judo en Acción. Tomo I y II*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Lara Díaz Lidia. (2005). *El paradigma de la formación de las habilidades*. Trabajo presentado en el Evento Universidad de Cienfuegos.
- Leontiev, N. (1981). *Actividad, conciencia y personalidad*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Leyva Infane, R. (2006). *Metodología de la comprensión y decisión táctica para el desarrollo, de habilidades en la etapa inicial de la formación de los judocas*. (Tesis de doctorado) .La Habana: ISCF: Manuel Fajardo.

ANEXOS

Anexo 1

Ippon Seoi Nage



Anexo 1

Diagnóstico

| No. | Ippon Seoi Nage | | | |
|--------------|-----------------|-----------|-----------|--------------|
| | + | - | TOTAL | % |
| 1 | 4 | 6 | 10 | 40 |
| 2 | 4 | 6 | 10 | 40 |
| 3 | 3 | 7 | 10 | 30 |
| 4 | 5 | 5 | 10 | 50 |
| 5 | 4 | 6 | 10 | 40 |
| 6 | 5 | 5 | 10 | 50 |
| 7 | 2 | 8 | 10 | 20 |
| 8 | 4 | 6 | 10 | 40 |
| Total | 31 | 49 | 80 | 38.75 |

ANEXO 2

Factor de rendimiento (FR):

$$FR = \frac{X \cdot 100}{Z}$$

Leyenda:

X = Acciones éxitos

Y = Acciones fracasos

100 = Valor porcentual

Z = Total de acciones

I = Insuficiente

A = Aceptable

B = Bueno

MB = Muy bueno

E = Excelente

| FR% | Evaluación |
|---------|------------|
| 0 - 45 | I |
| 46 - 61 | A |
| 62 - 75 | B |
| 76 - 90 | MB |
| + 90 | E |

Anexo 3.

Calentamiento

Movilidad articular

Manos en el mentón estirar el cuello hacia arriba.

Manos en la cabeza estirar el cuello hacia abajo.

Flexión del cuello hacia el lado derecho y luego al izquierdo.

Manos entrelazadas estiramiento hacia arriba.

Manos entrelazadas flexión del tronco al frente.

Torsión del tronco mantenido hacia la derecha y luego a la izquierda.

Asalto hacia el lateral derecho y después al izquierdo

Asalto al frente con la pierna derecha y luego izquierda.

Sentados con la pierna abierta, flexión del tronco al frente

Sentados con la pierna abierta, flexión del tronco a la pierna derecha.

Sentados con la pierna abierta, flexión del tronco a la pierna izquierda.

Acondicionamiento general

Manos colocadas en las orejas círculo al frente.

Manos en la cintura flexión de la cabeza al frente y luego atrás.

Manos en la cintura flexión de la cabeza al lateral derecho y al izquierdo.

Semicírculo del cuello adelante y después atrás.

Manos en la cintura círculo de los hombros adelante y atrás.

Círculo de los brazos adelante y atrás.

Extensión de los brazos (uno arriba y el otro abajo).

Flexión y extensión de los brazos al frente.

Círculo de los codos hacia afuera y adentro.

Círculo de la muñeca y tobillo.

Manos en la cintura flexión y extensión del tronco adelante y atrás.

Manos en la cintura flexión y extensión del tronco hacia los laterales.

Círculo de la cintura a la derecha y a la izquierda.

Manos en los muslos, círculo de la rodilla hacia adentro y afuera.

Acondicionamiento especial.

Acrobacias

Roll de frente

Roll de espalda

Campana por la derecha

Campana por la izquierda

Rondo flip

Flipó

Migui shugari sempu-ukemi (caída por el lado derecho)

Idari shugari sempu-ukemi (caída por el lado izquierdo)