

## ARTÍCULO ORIGINAL

**Ejercicios especiales y específicos para la preparación técnica en el tachi waza de judo****Special and specific exercises for the technician preparation in the tachi waza of judo****Yadiel Pardo García**

Máster en teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Instructor.  
Departamento de deportes. Facultad de Cultura Física de la Isla de la Juventud.  
Correo electrónico: [ypgarcia@cuij.edu.cu](mailto:ypgarcia@cuij.edu.cu)

**RESUMEN**

El programa integral de preparación de judo, emitido por la Federación Cubana de este deporte, con sus transformaciones, ha constituido el soporte teórico-metodológico para la formación del judoca. Referido a la preparación técnica, se limita en ejercicios especiales para el fortalecimiento de los grupos musculares que intervienen en acciones imprescindibles para realizar las técnicas de judo y también en ejercicios específicos de alguna técnica en particular para su correcta ejecución, al igual que para el desarrollo de capacidades especiales tan necesarias para el rendimiento. Con el objetivo de aportar al desarrollo de la preparación técnica en el tachiwaza o judo de pie, se relacionan estos ejercicios con sus contenidos y objetivos específicos, los cuales para realizarlos solo se necesita la pareja de judo o uke y en pocas ocasiones el judogui o kimono de judo, por lo que no es necesario tantos materiales ni gastos económicos. El trabajo presentado es una herramienta valiosa para la labor de los entrenadores de judo dirigida a la preparación del judoka.

**Palabras clave:** ejercicios especiales; ejercicios específicos; preparación técnica; tachiwaza.

**ABSTRACT**

The Integral Program of judo preparation, emitted by the Cuban Federation of this sport, with its transformations has constituted the theoretical support - methodological for the formation of the judo pupils. Referred to the technical preparation, the same one is limited in special exercises for the invigoration of the muscular groups that intervene in indispensable actions to carry out the judo techniques and also in specific exercises of some technique in particular for their correct execution, the same as for the development of special capacities so necessary for the yield also. With the objective of contributing up to the development of the technical preparation in the tachiwaza or judo of foot, they are related these exercises with their contents and specific objectives, those which to carry out them alone it is needed the judo couple or uke and in few occasions the judogui or judo kimono, for what is not necessary so many materials neither economic expenses. The presented work is a valuable tool for the work of the judo trainers directed to the preparation of the judo pupils.

**Key words:** special exercises; specific exercises; technical preparation;

**INTRODUCCIÓN**

tachiwaza.

La enseñanza del judo en Cuba, se desarrolla en primer término, en función de la concepción pedagógica que nos ofrece A. Kolychkin (1985), al decir que el judo es arte y ciencia en la búsqueda permanente de la optimización hacia la proyección pedagógica que exige la práctica sistemática de los movimientos rectores y afines, poniéndose de relieve sus importantes aportes relacionados con la clasificación del contenido y especialmente su estudio biomecánico sobre la didáctica del movimiento en judo.

En esta misma línea de pensamiento M. Copello (2004) subraya la importancia del análisis sistémico estructural de los modelos biomecánicos de estructuración de cada ejecución técnica, en el proceso de formación de las acciones técnico tácticas en los judocas, haciendo una extensiva y minuciosa sistematización de los aportes teóricos y definiciones contenidas en los documentos, programas, editados en función de enriquecer el proceso de la preparación de los judocas.

En el criterio de A. Morales Águila (2006), se trata de afrontar la calidad educacional mediante la atención a la diversidad, a través de la enseñanza personalizada, considerando que la forma de llegar a la enseñanza personalizada no supone un tratamiento específico y diferenciado para cada alumno/a, sino encontrar formas metodológicas y didácticas diversas, mediante las que cada alumno pueda acceder al objeto de aprendizaje. En su opinión el ejercicio competitivo es el que pone a punto la forma deportiva, pero su sostenibilidad depende de la calidad de impartición de los ejercicios generales y especiales.

García Hernández (2006), plantea que primero el sujeto debe dominar su cuerpo, después realizar ejercicios para la

preparación de los principales músculos que intervienen en la ejecución de los movimientos en judo, y por último y no menos importante, ejercicios para educar sin la figura, o con esta, todos los movimientos que tengan que ver con la acción al aprender a desarrollar un movimiento de la disciplina tanto arriba como abajo que tenga que ver directamente con el elemento técnico.

Becali Garrido (2009), aporta un grupo de ejercicios para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento para cada etapa de la preparación, referente de gran valor, que ha sido adaptado para otras categorías e incluso para varones por la mayoría de los entrenadores. Chang Fernández (2010), brinda una batería de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica Hane Goshi; ejercicios que tributan a una mejor ejecución de esta técnica de cadera. Salinas Ham (2012), relaciona un grupo de ejercicios para mejorar la efectividad de la técnica de proyección seoinage en atletas pioneriles de judo.

Hernández Elejalde (2011), considera que, en la preparación técnica a lo largo de todo el proceso de preparación del deportista, se ejecutan las tareas dedicadas a la enseñanza, dominio y perfeccionamiento de los diferentes elementos técnicos, que serán utilizados durante el ejercicio competitivo.

Farrés Mojena (2013), refiere que la preparación técnica de los deportistas es un proceso gradual que va de lo más fácil a lo más complejo, y las nuevas habilidades se educan a partir de los hábitos ya formados y las viejas experiencias motoras; también enfatiza que solo el dominio de las relaciones funcionales comprendidas en la estructura de la acción, no bastan para su aplicación exitosa.

Chávez Serrano (2013), publicó un sistema de ejercicios técnico-tácticos para el trabajo ofensivo de judocas en el Newaza o judo al suelo, que no por ser objeto de este trabajo deja de ser importante, ya que se le concede importancia, pues en un combate de judo se puede alcanzar la victoria tanto en el Tachiwaza como el Newaza. Se debe señalar la importancia del trabajo en esta última vertiente, ya que con un buen arsenal técnico-táctico en el Newaza, el judoca es capaz de culminar el combate durante unos pocos segundos de iniciado, y a su vez, su desgaste sería menor con vista a los combates posteriores, lo que le permitiría un mejor desempeño en la competencia y, por ende, la obtención de mejores resultados deportivos.

Por su parte, Thompson Hernández (2014), aporta un sistema de ejercicios para mejorar el pensamiento táctico y la toma de decisiones en el combate de judo, lo que constituye un valioso aporte en la práctica deportiva de esta disciplina. El objetivo de este estudio es propiciar una metodología operacional sobre la puesta en práctica de un grupo de ejercicios especiales y específicos según la etapa de la preparación de los judocas escolares, que tribute al perfeccionamiento técnico, mostrando mejores evaluaciones en la prueba técnica nacional, que posteriormente se manifieste en un mejor rendimiento deportivo en la competición.

#### Definiciones de trabajo

- Tachiwaza: judo arriba o de pie.
- Kumi kata: trabajo de los agarres.
- Kuzushi: desequilibrios.
- Taizabaki: desplazamientos.
- Tori: el que ejecuta la acción.
- Uke: el que recibe la acción.

- Keiken: pequeños saltos que ejecuta tori agarrado de uke imitando la técnica a realizar.

El estudio se realiza con ocho judocas escolares, que constituye el 100% de la muestra de los judocas estudiados. El nivel en judo promedio es de cinturón naranja, cuarto kyu. Este trabajo presenta como problema el siguiente aspecto. ¿Qué influencia tendrá la aplicación de un conjunto de ejercicios especiales y específicos sobre el perfeccionamiento técnico al Tachiwaza en judocas escolares masculinos? Como base teórico-práctico, se realizó un estudio de las deficiencias técnicas detectadas en la prueba técnica nacional realizada en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento.

#### DESARROLLO

Las notas obtenidas en los últimos juegos se cualificaron, de modo general, de regular e insuficiente, donde señalaron las siguientes dificultades: una mala colocación para ejecutar las acciones de brazo, doblan el pie de péndulo, lo que dificulta la correcta ejecución de la acción. Para el desplazamiento para atacar, es decir, problema con el momento de ataque, serias dificultades con los giros de hombros, cabeza y tronco, falta de un mayor contacto entre el que ejecuta la acción y el que la recibe al igual que la mayoría ataca hacia una sola dirección.

Se utilizó la metodología de examen técnico de Jiménez, J.S, (1991), que cuenta con 12 criterios principales, los cuales se evalúan a razón de 100 puntos:

1-Kumi-Kata o agarres. (10 puntos), 2-Kuzushi o desequilibrios. (10 puntos), 3-Momento de ataque. (10 puntos), 4-Angulo de ataque. (10 puntos), 5-Tai-Sabaki o desplazamiento. (10 puntos), 6-Posición de los pies. (10 puntos), 7-Postura del tronco. (5 puntos), 8-Flexión de la pierna (distancia que media entre Tori-el que ejecuta la acción y uke). (5

puntos), 9-Región de Tori con que ataca a Uke, el que recibe la acción. (5 puntos), 10-Región de Uke atacada por Tori. (10 puntos), 11-Extensión de la pierna. (5 puntos), 12-Giro del tronco y la cabeza en la parte principal. (10 puntos).

- 1- De 100 a 90 puntos (Nota 3-BIEN).
- 2- De 89 a 70 puntos (Nota 2-REGULAR).
- 3- De 69 a menos (Nota 1-MAL).

Escala de evaluación:

Evaluación de referencia y punto de partida. (Ver Tabla 1).

**Tabla 1.** Se realizó una prueba previa en la etapa de preparación general.

Judoca	Nota	Principales dificultades
1	71-R	En los criterios 1, 2, 7,11 y 12
2	60-M	En los criterios 1,2, 3, 4,5, 6,7,8,11 y 12
3	70-R	En los criterios 1, 3, 8, 11 y 12
4	66-M	En los criterios 1,2,3,4,5,7,8,11,12
5	70-R	En los criterios 1,9,10,11 y 12
6	72-R	En los criterios 1, 2, 7,11 y 12
7	65-M	En los criterios 1,2,3,4,5,7,9,11,12
8	72-R	En los criterios 1, 2, 7,8 y 12
Equipo	68.25-Mal	

**Análisis del diagnóstico inicial**

Los judocas muestran deficiencias en más de cinco criterios de la técnica, con evaluaciones de regular con tendencia a mal. El judoca número dos presentó deficiencias en 11 de los 12 criterios evaluados, lo que lo hizo portador de la nota más baja, mientras que los judocas 6 y 8, presentaron deficiencias en 5 criterios y aunque fueron la mejor nota; esta fue de regular.

Los judocas uno, tres y cinco con notas bastantes similares presentaron deficiencias en algunos criterios de formas diferentes, excepto en otros como en la extensión de la pierna y en giro del tronco y la cabeza en la parte principal que coincidieron.

Los judocas cuatro y siete, mostraron deficiencias en nueve de los 12 criterios, que, aunque no fueron de nota más baja que la del judoca dos; esta fue evaluada de mal también. Según el cuadro anterior, se interpreta que de

forma general donde más deficiencias existen son en los criterios, 1, 2, 3, 8 y 12, los cuales se refieren a: los agarres, desequilibrios, momento de ataque, giros del tronco y la cabeza en la parte principal y flexión de la pierna, es decir, distancia que media entre tori y uke.

Las notas fueron: de menor con 60 puntos y de mayor con 72 puntos, lo que estuvo en el rango de mal para regular, dando una nota final del equipo de 68.25 puntos cuantitativamente y una calificación cualitativa de insuficiente. Se presentaron dificultades en 11 criterios de los 12 evaluados.

**Batería de ejercicios primera para la etapa general**

Objetivo: para los agarres y desequilibrios.

Contenidos:

-Sentado frente a uke y pies entrelazados consolidar los agarres.

-Sentado al lado de uke consolidar los agarres.

-Acostado frente a uke consolidar los agarres.

-En trio en forma de carretilla gatear con las manos desplazándose por la solapa de uke.

-En trio en forma de carretilla gatear con las manos desplazándose por la solapa de uke y pasando el -kumi controlando un hemi cuerpo de uke.

-Kuzushi estático uke en semi cuclillas.

-Kuzushi en desplazamiento uke en semi cuclillas.

-Kuzushiuke sentado y antes de pararse hacer acciones despegando.

-Kuzushiuke sentado y antes de pararse hacer acciones proyectando.

-Kuzushi hacia todas las direcciones del movimiento.

### **Batería de ejercicios 2**

Objetivo: para la colocación y postura del tronco, técnicas de dos apoyos

Contenidos:

-Seoinage tomado de una mano de uke y saliendo hacia atrás entre sus piernas estáticamente.

-Seoinage tomado de una mano de uke y saliendo hacia atrás entre sus piernas, pero en diferentes desplazamientos.

-Seoinage entre los pies de uke y despegando.

-Tori despega a uke entre sus pies en seoinage, camina con este y lo proyecta al final del tatami.

-Tori despega a uke entre sus pies en seoinage, camina en semicuclillas y lo proyecta al final del tatami.

-Tori despega a uke entre sus pies en seoinage, corre con este y al final del tatami lo proyecta sin detener la carrera.

-Utsurigoshi en vaivén.

-Uke te cierra y tori saca hombro derecha e izquierda y cambia de postura.

-Varios uke sobre el tatami dispersos y se orienta a tori correr hacia ellos y proyectar técnicas dirigidas.

-Varios uke corren hacia tori y esta gira haciendo técnicas dirigidas

### **Batería de ejercicios 3**

Objetivo: para los giros de cadera, hombro, tronco y cabeza.

Contenidos:

-Sentado giros de hombro, brazos y cabeza.

-Arrodillados giros de hombro, brazos y cabeza.

-En cuclillas giros de hombro, brazos y cabeza.

-Parado giros haciendo entradas profundas derecha e izquierda.

-Con uke que sujeta desde atrás dos cinturones giros.

-Sobre un disco de pesas grande giros de caderas.

-Ejecutar giros de hombro, brazos y cadera con discos en las manos imitando acciones.

-Giros de 360 pierna de Ouchigari con y sin parejas hasta la posición contraria a la inicial.

-Giros de piernas sin apoyarla en mare hasta uchimata o harai.

-Saltos verticales con giro de la posición de inicio y caída en taiotoshi.

#### **Batería de ejercicios 4**

Etapa especial variada del plan de entrenamiento anual.

Objetivo: para los ángulos y momentos de ataques.

Contenidos:

-Uke cierra controla fuerte a tori cerrando bien los kumis, tori busca el ángulo débil y ataca opcional.

-Tori hala circularmente a favor de su agarre a uke y lo trae a sus hombros montando a uke en seoinage.

-Tori hala circularmente en contra de su agarre a uke y lo cruza haciendo Ipponseoinage.

-Tori hala circularmente a favor de su agarre a uke y lo trae a sus caderas haciendo haraigoshi.

-Tori hala circularmente en contra de su agarre a uke y lo cruza haciendo sodoesturikomigoshi.

-Tori retrocede a un paso su pie y hombro hacia atrás y ataca al frente el tokuiwaza a l uke dar este paso.

-Tori en su posición de combate sin moverse hala a tori cuando este da un paso y antes de apoyarse lo ataca con Ouchigari.

-Uke cierra fuerte a tori, este se desplaza metiendo el hombro y ataca.

-Tori trae a uke a la posición de henkawaza y ataca otro tokuiwaza.

-Ataques continuos de los tokuiwaza hasta 10 ataques en contra de su agarre a uke y lo cruza haciendo sodoesturikomigoshi.

#### **Batería de ejercicios 5**

Objetivo: para mejorar los péndulos en los ataques.

Contenidos:

-Péndulo acostado cubito prono.

-Péndulo desde arrodillado, salto y lo realizo.

-Péndulo desde posición de cuclillas, salto y lo realizo.

-Péndulo a la pared de lado, Forma de Deashi.

-Péndulo de frente a la pared. Forma de sasae.

-Péndulos sin apoyar el pie y con cambios de dirección.

-Péndulo de uchi mata a uke protegiendo sus testículos de espalda a despegarlo.

-Péndulos a uke con una rodilla apoyada.

-Péndulos proyectando muñecos, o a una bolsa pequeña.

-Péndulos de osotogari a los exteriores de uke sujetado.

#### **Batería de ejercicios 6**

Objetivo: para técnicas de un apoyo.

Contenidos: keiken-agarrado a uke con la acción ejecutada hasta el desequilibrio, saltando con el pie de

apoyo por el tatami sin proyectar. Se puede proyectar al final.

-Keiken al frente y atrás de Ouchigari en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de kosotogari en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de deashibarai en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de uchi mata en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de haraigoshi en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de Osotogari en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de Sasaesturikomiyashi en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de KoUchigari en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de sumigaeshi en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken al frente y atrás de hanegoshi en 10 metros sobre el tatami.

**Batería de ejercicios 7. Etapa competitiva**

Objetivo: para técnicas de un apoyo, táctica.

Contenidos

-Keiken lateral y al final circular de Ouchigari en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken lateral y al final circular de kosotogari en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken lateral y al final circular de deashibarai en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken lateral y al final circular de uchi mata en 10 metros sobre el tatami.

-Keiken lateral y al final circular de haraigoshi en 10 metros sobre el tatami.

**Batería de ejercicios 8**

Objetivo: para el trabajo bilateral combinado.

Contenidos

-Uke se desplaza semicircular derecha e izquierda, torihace Ouchigari para un lado y kouchigari para el otro lado de uke sin parar el movimiento.

-Uke se desplaza semicircular derecha e izquierda, tori hace Seoinage para un lado eiponseoinage para el otro lado de uke sin parar el movimiento.

-Uke se desplaza semicircular derecha e izquierda, torihace Seoinage para un ladoo y Sodoesturikomigoshi para el otro lado de uke sin parar el movimiento.

-Uke se desplaza semicircular derecha e izquierda, tori hace HaraiGoshi para un lado y Osotogari para el otro lado de uke sin parar el movimiento.

-Uke se desplaza semicircular derecha e izquierda, tori hace Ouchigari para un lado y Uchimata para el otro lado de uke sin parar el movimiento.

Resultados finales de la aplicación de los ejercicios, Prueba técnica final. Etapa competitiva. (Ver tabla 2)

**Tabla 2.** Resultados finales de la aplicación de los ejercicios.  
Prueba técnica final. Etapa competitiva.

Judoca	Nota	Principales dificultades
1	91-B	Criterio 3
2	88-R	Criterio 3 y 12
3	90-B	Criterio 3
4	89-R	Criterio 3 y 12
5	90-B	Criterio 12
6	85-R	Criterio 4 y 12
7	90-B	Criterio 3
8	86-R	Criterio 3 y 12
Equipo	88.6- R	

**Fuente:** elaboración propia.

**Análisis del diagnóstico final**

Se puede apreciar la considerable mejoría de forma general del equipo, ya que de 68.25 puntos, cualitativamente evaluado de mal, se mejoró a 88.6 puntos, cualitativamente evaluado regular con tendencia a bien. De 11 dificultades presentadas, se bajaron estas a solo 2 dificultades. El judoca número 2, de menor nota del equipo al inicio, presentó deficiencias en 11 de los 12 criterios evaluados; este mejoró bajando estas a solo deficiencias en 2 criterios, por lo que, de 60 puntos, evaluación de mal, mejoró a 88 puntos, que, aunque es una evaluación de regular con tendencia a bien, ya no fue el de menor nota en el equipo.

Los judocas 1, 3, 5 y 7 fueron los de mejores resultados, aumentando estos de 71, 70, 70 y 65 puntos a 91, 90, 90 y 90 puntos respectivamente, es decir, de evaluaciones entre mal y regular a evaluaciones de bien. Los judocas 4 y 6, de presentar dificultades en 9 y 5 criterios indistintamente, mejoraron sus notas de 66 y 70 puntos a 89 y 85 puntos respectivamente, bajando a solo

deficiencias en 2 criterios de evaluación, siendo el 6 el de menor evaluación del equipo. El judoca número 8, a pesar de no ser el de menor evaluación, presentó poca mejoría, se mantiene evaluado de regular, solo mejoró 8 puntos y de 5 dificultades, bajó a 2.

En la prueba inicial los criterios 1, 2, 3, 8 y 12, fueron en los que más dificultades se presentaron, a diferencia ahora de la prueba final, de estos se erradicaron las deficiencias en los criterios 1, 2 y 8; solo quedan pequeños detalles en los criterios 3 y 12, donde aún se perfecciona como lograr correctamente el momento de ataque de la técnica, criterio que se mejora con mucha práctica, ya que de él depende también el desarrollo del hábito motor, es decir, el estereotipo dinámico y pequeños detalles también en los giros del tronco y la cabeza.

De modo general, la cantidad de dificultades fueron reducidas, existen pequeñas dificultades que con la experiencia y maestría deportiva que vayan logrando los judocas estas mejoraran, aún hay judocas evaluados

de regular a los cuales se les elaboró planes individuales de consolidación.

La aplicación de los ejercicios como parte de la preparación técnica de la muestra tuvo una incidencia positiva, porque se mejoró considerablemente el objetivo pedagógico técnico de 68.25 puntos, evaluado de mal a 88.6 puntos, regular con tendencia a bien.

Se elevó el nivel técnico en la ejecución de los elementos al tachiwaza, judo arriba o de pie de los judocas masculinos, erradicando las deficiencias detectadas en la prueba técnica nacional en más de un 75%.

## CONCLUSIONES

Haciendo un análisis comparativo entre el diagnóstico inicial y final, se pudo constatar el estado en que se encontraban los implicados en la investigación y el estado deseado, después de haber puesto en práctica los resultados por el método de investigación-acción.

Se logró demostrar la eficacia y eficiencia de una metodología operacional sobre la puesta en práctica de un grupo de ejercicios especiales y específicos según la etapa de la preparación de los judocas escolares, que tribute al perfeccionamiento técnico, mostrando mejores evaluaciones en la prueba técnica nacional, que posteriormente se manifieste en un mejor rendimiento deportivo en la competición.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becali Garrido, A. (2009), Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento. Tesis Doctoral. Habana. Cuba.
- Copello M. (2004). El arte de enseñar Judo. / M. Copello. \_\_ Caracas: Editorial Andrés Eloy Blanco.

- Chang Fernández, B. (2010), Ejercicios para mejorar la ejecución de la técnica de cadera, hanegoshi. Tesis en opción al título de licenciado en cultura física. 2010.
- Chávez Serrano, R. J. (2013), <http://www.efdeportes.com/> No 187. Sistema de ejercicios técnico-tácticos para el trabajo ofensivo de judokas en el newaza.
- Farrés Mojena D, (2013). Estudio de la Percepción de la Estabilidad Propia y la Inestabilidad del Contrario en los Practicantes de judo Durante la Iniciación. Tesis en opción al título de máster en metodología del entrenamiento deportivo para la alta competencia.
- García Hernández, M. R. (2006), Judo. Versión metodológica. Pinar del Río. Cuba.
- Hernández Elejalde A, (2011). Metodología para optimizar los ataques combinados dentro del sistema táctico-ofensivo de los competidores de judo. Tesis en opción al título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia.
- Jiménez Amaro. José Silvio. (1991). Programa de preparación del deportista. / Dr. José Silvio Jiménez Amaro. - - Ciudad de La Habana: Comisión Nacional de Judo. Tomo I y II.
- Kolychkin Thomson, Andres. (1988). Judo Arte y Ciencia. / Dr. AndresKolychkin Thomson.— Ciudad Habana.
- Morales Águila, A. (2006) Leyes generales del entrenamiento deportivo. La bioadaptación. Villa Clara, material impreso FCF «Manuel Fajardo».García Hernández, M. R. (2006).
- Salinas Ham, Y. (2012), <http://www.efdeportes.com/> , No 168.Ejercicios para mejorar la efectividad de la técnica de proyección seoinage en atletas pioneriles de judo categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Centro.
- Thompson Hernández, J. (2014), <http://www.efdeportes.com/> , No

189. Sistema de ejercicios para mejorar el pensamiento táctico y la

toma de decisiones en el combate de judo.

---

**Recibido:** 29 de noviembre de 2016.

**Aprobado:** 19 de diciembre de 2016.

*Yadiel Pardo García.* Máster en teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Instructor. Departamento de deportes. Facultad de Cultura Física de la Isla de la Juventud. Correo electrónico: [ypgarcia@cuij.edu.cu](mailto:ypgarcia@cuij.edu.cu)

---