

Juegos para mejorar la resistencia a la fuerza en judokas del municipio Pinar del Río

Games to improve resistance to strength in Judo athletes from Pinar del Rio municipality

Osviel Hernández Sotolongo, Ramón Martínez Vidal

Licenciado en Cultura Física. Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca" Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza".
Correo electrónico: osviel.hernandez@upr.edu.cu ; ramon.martinez@upr.edu.cu

Recibido: 27 de marzo de 2017.

Aprobado: 10 de julio de 2017.

RESUMEN

El deporte de judo ha estado entre los que más satisfacciones ha causado en las competencias nacionales a la provincia de Pinar del Río; sin embargo, en los últimos años se ha venido manifestando una caída en los resultados competitivos de la categoría 11-12 años, tanto del municipio como la provincia, manifestándose en los combates de estos atletas una disminución de la fuerza en el momento de realizar los ataques, los cuales en muchos casos no cumplen con su objetivo. En aras de enriquecer el trabajo de la fuerza en el entrenamiento del judo en edades tempranas se realiza este trabajo, el cual tiene como objetivo elaborar una propuesta de juegos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza en los atletas de judo, categoría 11-12 años, del municipio Pinar del Río, teniendo en cuenta que en estas edades el niño siente más motivación por el juego que por los ejercicios, pues son más rígidos y en muchos casos se vuelven monótonos para ellos. Para la realización de la investigación se utilizaron métodos teóricos como el análisis documental, el histórico-lógico y los empíricos: encuesta y medición. Como resultado se proporciona a los entrenadores una propuesta de juegos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza en los atletas de judo, categoría

ABSTRACT

The judo sport has been among those that more satisfactions have caused in the national competitions to the county of Pinegrove of the River, however in the last years it has been come manifesting a fall in the competitive results of the category so much 11-12 years of the municipality like the county. Showing in the combats of these athletes a decrease of the force in the moment to carry out the attacks, which don't fulfill their objective in many cases, for the sake of enriching the work of the force in the training of the judo in early ages, it is that we carry out this work, which has as objective to elaborate a proposal of games for the development from the resistance to the force in the judo athletes, category 11-12 years of the municipality Pinegrove of the River, keeping in mind that in these ages the boy feels more motivation for the game than for the exercises, because they are more rigid and in many cases they become monotonous for them. For the realization of the investigation theoretical methods were used as the documental analysis, the Historical one Logical and the empiric ones the Observation and the interview. As a result it is provided the trainers a proposal of games for the development from the resistance to the force in the

11-12 años del municipio Pinar del Río, por la cual auxiliarse para el trabajo con los atletas de judo desde edades tempranas, las cuales constituyen la pirámide fundamental del alto rendimiento deportivo cubano.

Palabras clave: judo; entrenamiento deportivo; preparación física; juegos, resistencia a la fuerza.

judo athletes, category 11-12 years of the municipality Pinegrove of the River, for the one which to be aided for the work with the judo athletes from early ages, which constitute the fundamental pyramid of the high Cuban sport yield.

Key words: judo; sport training; physical preparation; games; resistance to strength.

INTRODUCCIÓN

Según Platonov (2001), la preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. La preparación física se divide en general y especial; algunos especialistas recomiendan incluso destacar preparación específica.

La preparación física general pretende desarrollar dinámicamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad). Los índices elevados de la preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas (fuerza), para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctica, psíquico). Un proceso de preparación física organizado racionalmente presupone desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras.

Elevar los niveles de preparación que se adquieren como resultado de la preparación física general no es más que una premisa indispensable para perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada.

La preparación física se estructura a partir de la preparación física general,

crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajo determinados a desarrollar las cualidades especiales motoras. Dicha preparación permite incrementar las posibilidades funcionales de los distintos órganos y sistemas musculares, perfeccionan las capacidades de los deportistas para soportar las grandes cargas y poder recuperarse eficazmente después de ellos.

En la categoría 11-12 años los medios utilizados para la fuerza no son aplicados en cierta medida de forma adecuada, en correspondencia con las características de estas edades y la exigencia que plantea el deporte a los atletas en el momento de dar su mejor resultado en la competencia fundamental.

Para Román Suarez (2004), Fuerza-Resistencia es una dirección de entrenamiento muy utilizada en la mayoría de los deportes, está determinada por la capacidad de mantener la efectividad de los esfuerzos de fuerza en todas sus manifestaciones.

Para Hernández García (2008), al desarrollar la fuerza en los judocas debemos tener presente la particular atención que prestamos al fortalecimiento de las articulaciones,

que constituyen el punto de apoyo del tiro muscular, así como el desarrollo óptimo de la flexibilidad de las mismas, pues el esfuerzo y el tiempo que utilizamos en el incremento de la fuerza lo malgastaríamos después, al caer el sujeto que entrenamos con lesiones y tener que dedicar gran tiempo del año a su terapéutica, provocada por el bajo nivel de flexibilidad en las articulaciones.

Para Ranzola (2001), La preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo.

Según lo expresa Matveev (1983), la preparación física puede ser de dos formas: preparación física general y especial. La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y con una dirección determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, entre otras. La segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo. Por ejemplo: para el pesista es imprescindible desarrollar fuerza explosiva, por cuanto esta variable le permitiría realizar un levantamiento rápido del peso máximo. De la misma forma, si un velocista no suma a la fuerza explosiva la velocidad, no le será posible recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

Para Weineck (2005), la fuerza nunca aparece en las diferentes modalidades bajo una "forma pura" abstracta, sino que siempre aparece en una combinación o forma mixta, más o menos matizada, de los factores de rendimiento de la condición física.

Las capacidades de resistencia de fuerza son un factor determinante para el rendimiento en todas las modalidades de resistencia con una delimitación clara, específica de la disciplina y con una importancia creciente.

Un entrenamiento eficaz de la resistencia de la fuerza tiene que garantizar sobre todo un desarrollo diferenciado de las capacidades de fuerza propias de la disciplina para obtener rendimientos (de propulsión) elevados en el arranque, durante el trayecto (distancia) y en el sprint final.

Según Becalli Garrido (2011), el entrenamiento de la fuerza-resistencia adquiere una consideración especial cuando el problema consiste en resistir una gran cantidad de esfuerzos durante el combate, por lo que durante la etapa de preparación inicial de un ciclo para el deporte de judo, el entrenamiento de esta capacidad es prioritario, no solo por lo que se ha dicho, sino porque estas crean las condiciones fisiológicas que permiten la solución de tareas más intensas.

Según García (2008), "el judoka desarrolla sus acciones ante resistencias externas donde intervienen toda la musculatura, predominando los esfuerzos de tracción y empujes, dicha preparación orientada fundamentalmente con los medios que fortalezcan y desarrollen los planos musculares específicos para la materialización óptima dentro del combate y la elevación efectiva de la preparación técnico táctica y competitiva".

En correspondencia con lo anterior, en el presente trabajo se pretende realizar un acercamiento al desarrollo de la preparación de la fuerza de forma general y en específico de la resistencia a la fuerza, en los atletas de judo categoría 11-12 años del municipio Pinar del Río, sobre la base del método

de juego, el cual es de gran importancia para los atletas de estas categorías. Además, se pretende brindar a los profesores una propuesta de juegos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza en los atletas de judo, categoría 11-12 años del municipio Pinar del Río, el cual pueda ayudar en la preparación de los equipos, sustentado en los planteamientos de autores clásicos del entrenamiento deportivo y del judo como deporte.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización de este trabajo se tomaron a los 26 atletas de judo de la categoría 11-12 años, todos del municipio Pinar del Río y a los 10 entrenadores encargados de llevar a cabo el proceso en este territorio. De estos 26 atletas, 16 son de último año en la categoría y tienen 24 meses entrenando este deporte; de ellos 10 han participado en el campeonato provincial en el año anterior y el resto lleva 12 meses en la práctica de este deporte y no han participado en competencias provinciales.

De los diez entrenadores, ocho son licenciados y dos cursan el 5to año de la licenciatura, además ocho llevan siete años de experiencia en la enseñanza de este deporte, mientras que los otros dos llevan tres y cinco años respectivamente.

Se emplearon métodos teóricos y empíricos; dentro de los teóricos el histórico-lógico, análisis-síntesis e inductivo-deductivo. Entre los empíricos se utilizó el análisis documental, la encuesta, para conocer con qué nivel de profundidad se aplican en el entrenamiento los juegos para la preparación, así como los ejercicios empleados para la resistencia a la fuerza, con qué frecuencia y hasta dónde se conoce sobre el tema.

A su vez, se utilizó la medición para constatar el nivel de resistencia y de fuerza que presentaban los atletas, dónde existían más problemas y dónde estaban mejor, mediante un diagnóstico, realizándose los test físicos a los atletas con dicho propósito.

En el procesamiento estadístico se realizó el análisis porcentual y se determinaron estadígrafos necesarios como la Media, Desviación Standard, Coeficiente de Variación, Desviación de Frecuencia, Máxima y Mínima.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con el objetivo de hacer más clara la investigación se realizó un análisis de la encuesta realizada a los entrenadores para constatar el nivel de profundidad con que se aplicaban en los entrenamientos este tipo de ejercicios.

La pregunta No. 1 de la encuesta realizada se refiere al nivel de conocimientos que poseen los entrenadores con respecto a la resistencia a la fuerza, donde de un total de 10 encuestados el 100 % admite conocer sobre el tema; esta pregunta llenó de satisfacción en relación con la proyección de esta investigación ya que mostró el conocimiento que tienen los profesores con respecto al tema investigado.

La pregunta No. 2 hace referencia al nivel de aplicación de ejercicios en las clases de entrenamiento que potencien la resistencia a la fuerza. De los 10 encuestados, 3 (30%) afirma aplicarlos con frecuencia, mientras el otro 70% respondió conocerlos, pero no aplicarlos, lo cual dio aún más motivos para seguir con la propuesta.

La pregunta No. 3 está muy relacionada con la anterior. En ella los entrenadores

debían reflejar los ejercicios que aplicaban en función de mejorar la resistencia a la fuerza; 3 entrenadores, para el 30 % de los encuestados, manifestaron que utilizaban ejercicios dentro de los cuales se incluían aplicación de técnicas por parte de un atleta a otro atleta de mayor peso. Sin embargo 4 entrenadores, para un 40%, refieren auxiliarse de las cuclillas, las ligas y las carreras en sus diferentes formas de manifestación, mientras los 3 restantes respondieron utilizar con frecuencia los juegos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza.

Por último, en la pregunta No. 4 se sustenta la propuesta y el interés de ir a las particularidades individuales, según las características de los diferentes grupos etéreos de acuerdo a la exigencia del esfuerzo; en tal sentido, de los 10 entrenadores solamente 6, para un 60 %, afirman no conocer ninguna bibliografía que aborde los juegos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza en los judokas.

Además, se realizó una batería de test para poder evaluar el nivel de resistencia a la fuerza que presentaban

los atletas motivo de investigación. Para la consecución de estos test, se siguió el protocolo propuesto por Martínez (2002). Las instrucciones se dieron antes de iniciar la prueba, permitiéndose una o dos repeticiones a modo de familiarización, para comprobar que se ejecutaba el movimiento correctamente.

Indicadores

Para que conste la efectividad de los juegos propuestos se tendrá en cuenta la evaluación de los resultados de los niños, mediante la aplicación de los siguientes Test:

Tracciones en barra fija

Paralelas

Abdominales de tronco

Cuclillas

Los indicadores que se tendrán en cuenta para medir los resultados son los expuestos en la Tabla 1.

Tabla 1. Escala valorativa de las pruebas realizadas

Tracciones en Barra Fija		Paralelas	
Puntos	Escala Valorativa	Puntos	Escala Valorativa
5	≥15	5	≥20
4	14-10	4	19-16
3	9-6	3	15-9
2	5-3	2	8-5
1	2 o menos	1	4 o menos
Abdominales de Tronco		Cuclillas	
Puntos	Escala Valorativa	Puntos	Escala Valorativa
5	≥150	5	≥80
4	149-130	4	79-55
3	129-100	3	54-35
2	99-50	2	34-21
1	49 o menos	1	20 o menos

La metodología para los Test fue la siguiente:

Tracciones en barra fija

Colgado en una barra con agarre invertido (palmas hacia adentro), a la señal comenzará a flexionar los brazos hasta que la barbilla llegue a la altura de la barra, con la mayor rapidez posible. No serán válidas las repeticiones en las que la barbilla no llegue a la altura de la barra o que se realicen balances con el cuerpo para facilitar el ascenso; el atleta debe realizar el mayor número de tracciones posibles.

Abdominales de tronco

Sentado con las piernas semiflexionadas y sujetadas por otro compañero, manos cruzadas en el pecho; las flexiones del tronco deben rebasar los 55° y no llegar a los 90° para que sean tenidas en cuenta. Se hará funcionar el cronómetro a la señal del controlador y el atleta

deberá realizar el mayor número de repeticiones posibles.

Planchas o lagartijas

Acostado boca abajo con las piernas extendidas y las rodillas separadas del suelo, a la señal del profesor el atleta comenzará a flexionar los brazos hasta que estos queden flexionados lo máximo posible, sin que ninguna parte del cuerpo toque el suelo y seguidamente empujará hasta extender totalmente los brazos; no serán válidas las repeticiones en las que los brazos no se extiendan totalmente. El atleta debe realizar el mayor número de repeticiones posibles en el tiempo que pueda.

Cuclillas

Desde la posición de pie, con las piernas separadas a una distancia prudencial, a la señal el atleta flexionará las piernas con un ángulo mayor a los 90° en la articulación de la rodilla y seguidamente extenderá las piernas. No serán válidas

las repeticiones en las cuales la flexión de las piernas no pase más de los 90° en la articulación de la rodilla. El atleta debe realizar el mayor número de repeticiones posibles.

Análisis de los test

Realizando un análisis de los resultados alcanzados en los test realizados a los atletas se pudo constatar que existen dificultades en la resistencia a la fuerza, manifestación que es determinante para un combate de judo. En los cuatro test aplicados, de los 26 atletas 18 resultaron evaluados de forma negativa (80 %), 18 para el 80 %, lo que reflejó las principales deficiencias de estos atletas en cuanto a la resistencia a la fuerza.

Juegos para mejorar la resistencia a la fuerza en los atletas de Judo

La búsqueda de métodos para elevar la calidad en el deporte y la motivación del mismo, así como la masividad en atletas en edades tempranas es un objetivo a lograr siempre. Es sabido por todos que en estas edades el niño es muy inquieto y se dificulta la ejecución del trabajo físico, por lo que tienden a perder el interés por la actividad producto de lo riguroso que se hace este trabajo. Por eso, esta investigación tiene la tarea de diseñar una serie de juegos de resistencia a la fuerza con vistas a lograr una mayor motivación en el desarrollo de esta manifestación, ya que mediante el método de juego el atleta se siente motivado realizando las actividades de forma más amena y buscando el logro de resultados positivos.

En la propuesta se elaboran los juegos para la resistencia a la fuerza en el judo, de manera que influyan en la musculatura general y específica propias de las principales acciones de la actividad competitiva de este deporte.

El contenido de cada uno de los juegos ha sido el resultado del análisis de algunas fuentes bibliográficas y otros diseñados por la imaginación, los cuales se han agrupado según la organización de la preparación por los objetivos a lograr y las características afines siempre y cuando esto lo permita.

Se espera que mediante el método de juego, bien empleado y dosificado, se puedan lograr los objetivos propuestos sin que los niños pierdan el interés por la actividad que realizan y a la vez eleven el nivel del desarrollo de esta manifestación de la fuerza, la cual tiene gran influencia en el beneficio de un buen resultado competitivo en el judo.

Se pretende partir de experiencias lúdicas intrínsecamente motivadoras para los atletas, en línea con la propuesta de González, Cecchini, Fernández Río y Méndez Giménez (2008).

Se utiliza en la elaboración de estos juegos una forma de clasificación según la dinámica de trabajo de los atletas en cada juego. Sin embargo, es preciso destacar el hecho de que ya en la bibliografía al respecto se ha hablado de la necesidad de acercar al alumnado a los requerimientos de la resistencia a la fuerza necesarios para el judo, utilizando el juego como uno de los principales recursos (Méndez Giménez, 2007).

Estos juegos se elaboran teniendo en cuenta las particularidades de los esfuerzos en el judo, según la dinámica de las acciones en este deporte, además de las características y particularidades de las áreas de entrenamiento donde se entrenan estos atletas.

Para la realización de la propuesta se agruparon los juegos según la dinámica que predomina en cada uno de ellos por lo que se comienza con el grupo de:

Tracción y Empuje

1. Nombre: Lucha de desplazamiento a la manera de rugby

Desarrollo: Se divide al equipo en grupos de 6 a 8 jugadores, todos se colocan en una fila en posición de pie con dos metros de separación entre una fila y la otra dividido a la mitad por una línea con el cuerpo inclinado hacia adelante, se apoyan hombro con hombro con el del equipo contrario sin que las manos toquen el suelo. A la señal del profesor cada atleta intentará desplazar al contrario hacia detrás de la línea del callejón. Gana el equipo que más atletas logre llevar al contrario hacia ese lugar.

Se prestará atención a que no se flexione hacia adentro el tronco, sino que se mantengan la espalda recta. Las piernas están en posición de paso, la pierna trasera bien derecha se apoya contra el suelo.

Regla: Se debe velar porque los atletas solamente se empujen con los hombros y no utilicen las manos.

Variantes:

- Variar la posición inicial en vez de inclinado al frente, en posición de cuatro puntos, en posición de pie con el tronco extendido.
- En vez de apoyarse hombro con hombro apoyarse con el pecho y realizar lo mismo.

2. Nombre: Desplazamiento con palos

Desarrollo: Se divide al equipo en dos grupos y se emparejan con los del equipo contrario. Se colocan al extremo cada uno de un palo de 3 metros de largo. En el medio de los dos se coloca otro atleta con un palo en forma vertical, a la señal del profesor los

atletas comienzan a empujar intentando desplazar al otro para llegar a la marca; cuando esto sucede se considera un punto para el equipo.

Regla: No se permite realizar otro movimiento por parte de los atletas que no sea el de empujar con los brazos el palo.

Variante:

- Se puede variar la forma de la posición inicial (sentado, parado con el tronco inclinado al frente).
- Se puede realizar el mismo juego participando dos o tres jugadores a la misma vez.

3. Nombre: Fuera del círculo

Desarrollo: Todos los atletas se ubican dentro de un círculo de 3 m de diámetro, a la señal del profesor intentan sacar del círculo a cualquiera de los atletas que esté dentro de este. Gana el atleta que quede solo dentro del círculo.

Regla: Se le concede un punto negativo o se elimina aquel jugador que con ambos pies esté fuera del círculo.

Variante:

- Se puede realizar este juego, pero dividiendo al grupo en pequeños equipos.
- Se puede cerrar más el diámetro del círculo.

4. Nombre: Círculo de jugadores en lucha

Desarrollo: Se forman los atletas en un círculo de 3 m de diámetro, todos se agarran de las manos, en el medio del círculo se colocan 5 clavos. A la señal del profesor los jugadores, mediante movimientos de tracciones y empujes, intentan lograr que otro jugador tumbese

las clavas. Gana el atleta que quede último en el círculo.

Reglas: El atleta que tumbe una clava queda eliminado. También queda eliminado el atleta que rompa la cadena.

Variantes:

- Hacer el círculo más pequeño.
- Cambiar el lugar del agarre (con los brazos entrelazados).

5. Nombre: Lucha india

Desarrollo: Se divide a los atletas en dos equipos y se colocan en fila detrás de una línea frente a frente a una distancia de 5 m entre una línea y la otra. Cada equipo irá eligiendo al jugador que los representará, siendo distinto cada vez. La posición de ambos contendientes será lateral con las manos derechas enlazadas. A la señal del profesor los atletas intentan sacar de balance al contrario haciendo fuerza en distintas direcciones, de manera que levante el pie. Gana el punto el atleta que logre que su contrario levante algún pie. Gana el equipo que más puntos tenga al final.

Reglas: Los atletas no podrán utilizar la mano izquierda para nada, incluso no se puede ni apoyar en el suelo.

Variante:

- Se puede variar la mano a enlazar (izquierda).

6. Nombre: Pelea de gallos

Desarrollo: En parejas, parados uno frente al otro y brincando sobre una pierna, intentan mutuamente hacerse perder el equilibrio, de manera que tengan que apoyar el otro pie sobre el suelo; esto se puede lograr mediante empujones, esquivas ágiles y movimientos

de amagos. Termina la lucha cuando el otro pie del jugador hace contacto con el suelo. Se permite el cambio de pierna.

Regla: No se puede tener las dos piernas apoyadas al mismo tiempo.

Variantes:

- Se puede delimitar el área donde los atletas se encuentran brincando y premiar al que saque al contrario de esa área.
- Limitar los movimientos a realizar por los atletas, es decir permitirle solo tracciones o empujones para hacer perder el equilibrio al contrario.
- Aumentar el número de atletas contra los que se lucha, dos contra uno.

7. Nombre: Lucha con las plantas de los pies

Desarrollo: Se divide a los atletas en dos equipos y se emparejan con los del equipo contrario. Se sientan los atletas con las piernas elevadas y encogidas en forma tal que se toquen con la planta de los pies, con las manos apoyadas en el colchón detrás de ellos. A la señal del profesor cada uno de los jugadores trata de empujar al otro hacia atrás con la planta de los pies, de manera que pierda el equilibrio y rueda de espaldas. Gana el jugador que quede sentado.

Regla: No se permite colocar las manos sobre los muslos para ayudarse a empujar al contrario.

Variantes:

- Empujarse solo con una pierna.
- Estar apoyado solo en una mano hacia atrás.

Juegos de Tirón

Aquí se agrupan juegos donde intervengan este tipo de acciones, de gran importancia para la lucha greco ya que pueden ser utilizados para comprobar periódicamente los resultados obtenidos, como preparación general y especial (o para cambiar la actividad) en atletas de otros deportes.

1. Nombre: Tracción entre jinetes

Desarrollo: se divide al grupo en parejas; uno de los integrantes adopta la posición de cuatro puntos como si fuera un caballo y se colocan de frente un caballo al otro y los jinetes se sientan en posición normal sobre sus caballos y se colocan dos sogas atadas sobre el pecho para halar. A la señal del profesor intentan halarse mutuamente sobre la línea. Gana cuando el jinete rival se arrastra del caballo por encima de la línea.

Regla: No permite ponerse de pie a los caballos, ni levantarse a los jinetes.

Variantes:

- Variar la posición de los caballos (posición de pie).
- Cambiar el lugar por el cual se atan las sogas, por la cintura.

2. Nombre: Halar la cuerda por las cuatro esquinas

Desarrollo: Se divide al grupo en equipos de cuatro y se colocan dentro de una cuerda que está ubicada en el área con la cuerda en la zona de la cintura, cada uno en una esquina. A la señal del profesor cada uno empieza a caminar halando hasta lograr darle la mano a su compañero de equipo.

Regla: Al jugador que tiene éxito se le concede un punto a su equipo.

Variantes:

- Variar la distancia en la que se encuentran los integrantes de su equipo.
- Colocarse por cada esquina dos integrantes de cada equipo en vez de uno.
- Variar la posición en la que deben halar para la posición de arrodillado o posición de cuatro puntos.
- Variar el lugar del cuerpo por el cual va ubicada la cuerda, piernas y hombros.

3. Nombre: Rotura de la cadena

Desarrollo: Todos los atletas forman un círculo y se toman las manos. Un jugador vigoroso se encuentra a la cabeza del círculo y a la señal del profesor comienza a correr hacia cualquier dirección en el área, cambiando continuamente el ritmo y la dirección con el fin de romper la cadena.

Regla: El jugador que rompa la cadena queda eliminado.

Variantes:

- Variar la dirección de la carrera a la señal del profesor.
- Variar la forma en que están agarrados, con los brazos entrelazados, uno hacia adentro y otro hacia afuera.

4. Nombre: Prueba de la cuerda

Desarrollo: Se divide a los alumnos en dos equipos numéricamente iguales, se colocan en hileras y tienen en sus manos una cuerda marcada en la mitad (con un nudo o una tira), en forma tal que quede una distancia de más o menos 2 m entre los equipos. Los jugadores de cada grupo se forman alternadamente de derecha a izquierda de la soga. A la señal del profesor empiezan a halar. Gana el equipo que logre halar la mitad de la soga sobre el límite trazado a cada lado, que se

encuentra a una distancia de 10 a 15 m desde la línea media.

Regla: No se puede echar al piso ningún jugador de cualquier equipo, no se puede soltar la cuerda para que no ocurran accidentes.

Variantes:

- Cambiar la posición inicial, desde la posición de sentado.
- Cambiar la posición de halar la sogá en posición de espaldas hacia el otro equipo.

Indicaciones metodológicas

-Estos juegos deben ser ubicados en la parte principal de la clase.

-Siempre deberán existir palabras de aliento y estímulo por parte del entrenador.

-Se debe atender porque en ningún juego no se afecte la musculatura extensora de la columna vertebral.

-El entrenador debe utilizar estos juegos en la etapa de preparación general tres veces por semana.

-El entrenador debe velar porque en los juegos que se realicen en parejas los atletas queden de forma tal que no tengan que realizar una fuerza excesiva según su peso corporal.

A modo de conclusión, el diagnóstico del nivel de resistencia a la fuerza realizado a los atletas de judo categoría 11-12 años del municipio Pinar del Río permitió conocer dónde estaban enmarcadas las principales deficiencias en el trabajo de esta capacidad, lo que propició la selección de diferentes juegos para el mejoramiento de la resistencia a la fuerza en los atletas de judo categoría 11-12 años de la localidad, teniendo en cuenta las particularidades de estos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becali Garrido, A. (2011). *La Fuerza en el Judo de Alto Rendimiento*. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.
- García Sorivella, G. (2016). Desarrollo de la metodología de la resistencia en Judo. Trabajo fin de grado. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- González, C., Cecchini, J., Fernández Río, J. y Méndez Giménez, A. (2008). Posibilidades del modelo comprensivo y del aprendizaje cooperativo para la enseñanza deportiva en el contexto educativo. *Aula abierta* 36 (1), 2738.
- Gutiérrez, C. (2011). *Judo, escuela de valores*. Barcelona: Editorial Alas.
- Hernández García, Mario R. (2008). *Judo Versión Metodológica*. La Habana. Editorial Deportes, 430 p.
- Martínez, E. J. (2002). *Pruebas de aptitud física*. (1ª Edición). Barcelona, España: Paidotribo.
- Matveev L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Raduga, Moscú.
- Méndez Giménez, A. (2007). *Los juegos en el currículum de la Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, Editorial Paidotribo. Dzlangarov.
- Ranzola, Alfredo (2001). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Ed. Deportes. Ciudad de La Habana.
- Román Suárez, Iván (2004). *Giga Fuerza*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- Tejero González, C. M., Balsalobre Fernández, C. y Ibáñez Cano, A.

(2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(43), 513-530.

Weineck J. (2005). *Entrenamiento Total*. Editorial Paidotribo, 687p.