

## Ejercicios especiales para mejorar la ejecución de técnicas de piernas en judocas escolares

### Special exercises to improve the execution of leg techniques in school judo

### Exercícios especiais para melhorar a execução de técnicas de pernas em judocas escolares

Víctor Luis Sánchez ramos<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-7089-7031>

Osviel Hernández Sotolongo<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-3954-4107>

Lázaro Alberto Pastor Chirino<sup>3</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-9435-865X>

Yolainy Govea Díaz<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0003-1672-6597>

<sup>1</sup>Eide "Ormani Arenado". Inder Provincial Pinar del Río. Pinar del Río, Cuba.

<sup>2</sup>Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Ramagoza". Pinar del Río, Cuba.

<sup>3</sup>Dirección Provincial de Deportes. Pinar del Río, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: victor.sanchezr@upr.edu.cu

**Recibido:** 8 de junio de 2020.

**Aprobado:** 9 de septiembre de 2020.

## RESUMEN

Insuficiencias detectadas en la realización de técnicas de piernas de los judocas escolares de Pinar del Río motivaron la realización de esta investigación que tiene como objetivo: elaborar un conjunto de ejercicios especiales que contribuyan al desarrollo del trabajo de los entrenadores con este grupo de técnicas para mejorar la ejecución de los 14 atletas de esta categoría. Al inicio de este estudio, se realizaron observaciones a sesiones de entrenamiento, toques de control y competencias preparatorias para obtener información directa sobre el modo en que se manifiestan estas acciones. También se utilizó una entrevista a los entrenadores para conocer sus conocimientos, criterios y desempeño en el trabajo con estas técnicas y la encuesta para valorar el conocimiento de los atletas acerca de la importancia de la preparación técnica en estas acciones. Además, se practicó una medición mediante una prueba técnica para conocer el comportamiento de la ejecución de estas en los atletas motivo de investigación, en la cual las variables analizadas fueron: puntuación obtenida, total de acciones y forma de realización (directa, combinación o como contraataque). Este estudio permitió el conocimiento de las deficiencias presentadas por estos atletas en la ejecución de las técnicas de piernas, las cuales influyen de



forma negativa en los resultados competitivos ya que estas se realizan con gran frecuencia durante el combate por su vinculación con otras técnicas en la realización de combinaciones y contraataques. Este trabajo es una herramienta valiosa para la labor de los entrenadores, dirigida a la preparación técnica del judoca.

**Palabras clave:** Ejercicios especiales; Preparación técnica; Técnicas de piernas.

## ABSTRACT

Insuficiencias detected in the performance of leg techniques of the school judokas of Pinar del Río motivated the realization of this research, which aims to develop a set of special exercises that contribute to the development of the work of coaches with this group of techniques to improve the performance of the 14 athletes in this category. At the beginning of this study, observations were made of training sessions, control stops and preparatory competitions to obtain direct information on how these actions are manifested. An interview with the coaches was also used to find out their knowledge, criteria, and performance at work with these techniques, and the survey was used to assess the athletes' knowledge about the importance of technical preparation in these actions. In addition, a measurement was carried out by means of a technical test, to know the behavior of the execution of these in the athletes reason for research, in which the variables analyzed were: score obtained, total of actions and form of performance (direct, combination or as a counterattack). This study found the knowledge of the deficiencies presented by these athletes, in the execution of leg techniques, which negatively influence competitive results since these are performed with great frequency during combat due to their link with other techniques in performing combinations and counterattacks. This work is a valuable tool for the work of the coaches aimed at the technical preparation of the judoka.

**Keywords:** Special exercises; Technical preparation; Leg techniques.

## RESUMO

As insuficiências detectadas no desempenho das técnicas de perna das judocas escolares de Pinar del Río motivaram a realização desta investigação que tem como objetivo: elaborar um conjunto de exercícios especiais que contribuam para o desenvolvimento do trabalho dos treinadores com este grupo de técnicas para melhorar o desempenho dos 14 atletas desta categoria. No início deste estudo, foram feitas observações a sessões de formação, paragens de controlo e concursos preparatórios para obter informações diretas sobre a forma como estas ações se manifestam. Uma entrevista com os treinadores foi também utilizada para descobrir os seus conhecimentos, critérios e desempenho no trabalho com estas técnicas e o inquérito foi utilizado para avaliar os conhecimentos dos atletas sobre a importância da preparação técnica nestas ações. Além disso, foi feita uma medição através de um teste técnico para conhecer o comportamento da execução destes nos atletas sob investigação, no qual as variáveis analisadas foram: pontuação obtida, total de ações e forma de execução (direta, combinada ou como contra-ataque). Este estudo permitiu o conhecimento das deficiências apresentadas por estes atletas na execução das técnicas de pernas, que influenciam de forma negativa nos resultados competitivos, uma vez que estes são feitos com grande frequência durante o combate pela sua implicação com outras técnicas na realização de combinações e contra-ataques. Este trabalho é um instrumento valioso para o trabalho dos treinadores, destinado à preparação técnica do judoca.



**Palabras-chave:** Ejercicios especiales; Preparação técnica; Técnicas de pernas.

## INTRODUCCIÓN

Las exigencias actuales del deporte, en el que se incluye el judo, su dinámica, la influencia diaria de los adelantos de la ciencia, la técnica, las nuevas reglas, el mejoramiento de los resultados deportivos actuales, requieren de un paso fundamental como es el perfeccionamiento del mismo, tanto del nivel de preparación de los deportistas, como de todo el sistema técnico, táctico y metodológico de la preparación *Hernández et al.*, (2018).

El éxito competitivo en el deporte tiene sus bases fundamentales en lo referente al complejo proceso de preparación de los deportistas. Uno de los eslabones del proceso de dirección del entrenamiento deportivo lo constituye la planificación, puesto que, a consideración de ella, se sabrá qué busca un entrenador con su deportista, cuáles son las características particulares del atleta, del deporte en cuestión, del lugar donde se va a entrenar, entre otros factores a tomar en cuenta, al iniciar un entrenamiento *Padilla J.* (2017).

Para corregir correctamente el proceso de un entrenamiento deportivo, hay que ser capaz de apreciar las modificaciones del estado funcional que aquel determina. El control del proceso de entrenamiento constituye un factor determinante junto a otros factores que intervienen en dicho proceso, como: organización, los contenidos de la preparación, las cargas de entrenamiento y competencia, la metodología, las condiciones sociopolíticas y ambientales, entre otros *Videaux* (2018).

La técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la conciencia de un determinado efecto en los ejercicios relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares.

En el caso de judo, esta debe contribuir a solucionar una serie de tareas complicadas, aumento de la efectividad, utilizando al máximo las fuerzas, mejora de la economía de las fuerzas, aumento de la rapidez y exactitud de los movimientos bajo las condiciones cambiantes de la competencia deportiva.

En el caso de las técnicas de piernas, se caracterizan por utilizar fundamentalmente esta parte del cuerpo de diferentes maneras, como obstáculo, cegado, barrido y enganche a una o ambas piernas del contrario. Las mismas, durante el combate, tienen formas muy variadas, tanto en su reiteración como en su forma de manifestación, siendo el carácter explosivo de los movimientos lo que resulta común en todos los casos. Las actividades relacionadas con este grupo de técnicas, en los entrenamientos de judo, deben ser simples hasta que los atletas tengan un buen dominio en su ejecución, y posteriormente irlos complejizando.

El judo como deporte de combate tiene dentro de sus características principales una estructura de movimiento acíclico, con una intensidad variable, un comportamiento energético aerobio-anaerobio de potencia, donde la mayoría de las acciones decisivas del combate se dan en fracciones de segundos. Por lo que este deporte exige del atleta máximos esfuerzos en los ámbitos físicos, fisiológico y psicológico y técnico-táctico.



Este deporte se caracteriza por la constante necesidad de adaptarse a los diferentes adversarios y situaciones a la vez que se exploraron las acciones con la que los atletas obtienen un mayor rendimiento. Este último factor obliga a los atletas a elegir entre los múltiples recursos en función de sus posibilidades y de las limitaciones del adversario, hecho que exige que el profesor ofrezca una variedad de situaciones de trabajo que desarrollan las capacidades personales del atleta.

Teniendo en cuenta todas estas transformaciones, unido a las nuevas características del sistema competitivo, cada vez más exigente, se ha provocado la búsqueda de soluciones desde todas las aristas del fenómeno, con el objetivo de ser cada día más preciso en la consecución de un atleta de judo más preparado para obtener resultados superiores, acorde a los momentos actuales.

**Matvéev (1983)** plantea:

"la transformación de los hábitos, que dejan de contribuir al crecimiento de las marcas y la formación de nuevos hábitos que responden a una marca especial, son tareas primordiales en la preparación técnica del deportista y las que deben resolverse en la primera mitad del ciclo de entrenamiento".

**Copello. M. (2003),**

"al hacer una clasificación general de los movimientos que se ejecutan en judo, los divide en: ofensivos y defensivos. Los ofensivos son aquellos que están dirigidos a proyectar".

Además, describe que las formas de proyección en judo se caracterizan porque durante su parte principal se ejecuta una flexión y torsión del tronco, acompañado de una extensión de las piernas, otras dependen de una extensión amplia del tronco, también pueden ser realizadas, utilizando una pierna como apoyo mientras la otra realiza un cegado, un enganche o un barrido.

**Pardo (2016)** brinda ejercicios específicos para la preparación técnica del Tashi waza en el judo, donde presenta una gama de métodos, medios y procedimientos organizativos empleados con mayor frecuencia para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza- aprendizaje de las acciones técnico-tácticas que tributan a la preparación de los atletas.

Estos autores, mediante los resultados científicos desarrollados, exponen acciones y procedimientos necesarios para la preparación integral del judoca, pero no profundizan en cuanto a los ejercicios para la ejecución de las técnicas en el judo, específicamente las técnicas de piernas, el desarrollo de sus habilidades en el entrenamiento diario y su aplicación en el combate, según las potencialidades de sus judocas.

El correcto empleo de los métodos y medios especiales ayudan durante el proceso de entrenamiento al desarrollo de las habilidades de agarrar, adoptar posturas, anticipar, combinar, de elegir la acción técnica adecuada y el momento oportuno para el ataque, de conducir las situaciones presentadas en la competición, trabajar con la defensa, esquivar, afrontar, engañar, contraatacar y de atacar en el momento



oportuno, entre otras. Se asume el orden de complejidad de los ejercicios tácticos, apoyado en la teoría de **Matvéev, (1983)** y la propuesta de utilización de ejercicios técnicos-tácticos de **Jiménez (1991)**.

**Jiménez (1991)** asume como ejercicios tácticos para cada contenido dentro de los grupos de técnicas del Judo durante el entrenamiento, con vista a los XI Juegos Panamericanos, La Habana 91; los ubica en cada etapa de la preparación y los organiza metodológicamente con el objetivo de garantizar el tránsito de los judocas por los niveles de familiarización, reproducción, aplicación y creación, lo cual ha de potenciar predominantemente lo aplicativo y lo creativo como una demanda didáctica contemporánea, permitiendo precisar la profundidad y complejidad con que se desarrolla la actividad cognoscitiva de los judocas.

Por otro lado, el propio autor refiere que el uso de ejercicios especiales y específicos que desarrollen los principales músculos que intervienen en el gesto motor, la correcta ejecución de las acciones técnicas del judo y el desarrollo de habilidades en las acciones tácticas son de gran importancia para el proceso, sin embargo, estos ejercicios son limitados en su aparición en casi toda bibliografía existente de judo ya que la preparación es mayormente un secreto en su forma de realización por cuestiones estratégicas.

En Cuba, algunos ejercicios se conocen por experiencias adquiridas de experimentados entrenadores y otros de trabajos investigativos realizados; tal es el caso de **Falero, González y Viscay (2010)**, los cuales aportan una serie de ejercicios específicos para las "acciones base", según las cadenas biomecánicas y funcionales de la acción técnica que ayudan al desarrollo de la preparación técnica del judoca.

"El pensamiento es valorado como el proceso de mayor importancia para una adecuada ejecución técnico-táctica del deportista, el cual vincula las tareas, las condiciones y los modos de solución. Implica planificar acciones, fundamentándose en la anticipación previsoras y en la inmediata, las cuales tienen un carácter individual y colectivo; su particularidad depende del tipo de deporte" (**Díaz 2015**).

Todos estos trabajos contribuyen a la mejora de la práctica pedagógica de los entrenadores, así como el tratamiento de las habilidades asociadas a los movimientos de ataque de técnicas de piernas y sus cambios estructurales, en correspondencia con las condiciones iniciales del entorno y la dinámica funcional de las competencias donde el judoca debe tener un comportamiento coherente.

Los atletas de judo de la provincia Pinar del Río siempre se caracterizaron por su elevado nivel técnico, específicamente por una buena ejecución en las técnicas de piernas; de ahí que un número significativo de ellos transitó por las preselecciones nacionales tanto juveniles como de mayores, con relevantes resultados en competencias nacionales e internacionales, contando el territorio con varios Campeones Centroamericanos, Panamericanos, Mundiales y medallistas olímpicos.

No obstante, en los últimos años, se nota un descenso en cuanto al nivel técnico de los atletas que representan a la provincia en las diferentes competencias nacionales que se convocan. Esto ha estado influyendo de forma negativa en los resultados competitivos del territorio, siendo la categoría escolar la que más deficiencias ha



presentado en cuanto al deterioro en el nivel técnico. Se manifiesta una disminución del nivel de desempeño técnico en la ejecución de las técnicas de piernas, uno de los principales términos en el desenlace del combate en pos de lograr una victoria.

En las categorías escolares, donde se evalúan las pruebas técnicas, la provincia Pinar del Río no ha estado entre los territorios de vanguardia en este sentido, se considera como criterio que los resultados promedios están por debajo de la media nacional. Se alcanzan calificaciones entre regular y mal, todo lo que trae consigo que los resultados técnicos y competitivos de estos atletas no sean los más esperados en el último lustro. Debido a la importancia que poseen las técnicas de piernas en un combate de judo, por la variedad de acciones que se pueden ejecutar con las mismas y las deficiencias detectadas en observaciones previas a sesiones de entrenamientos, topes y competencias preparatorias, se hace necesario la realización de este trabajo, el que tiene como objetivo: elaborar un conjunto de ejercicios especiales para el mejoramiento de la ejecución de las técnicas de piernas en los judocas escolares de Pinar del Río.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Para esta investigación, se trabajó con una población integrada por 14 atletas de judo de la categoría escolar de Pinar del Río y seis entrenadores encargados de llevar a cabo el proceso de entrenamiento en el Judo en estas categorías. Estos tienen una edad comprendida entre 12-15 años. Poseen cuatro o más años de experiencia en la práctica del deporte, con un nivel en judo, alcanzado entre cinturón amarillo y cinturón verde (5to. y 3er. Kyu respectivamente).

A su vez, se consideraron seis entrenadores: cuatro de ellos del alto rendimiento en la provincia, Eide "Ormani Arenado" (100 % son Licenciados en Cultura Física y uno de ellos es Máster). Los otros dos entrenadores implicados en la investigación laboran en el proyecto deportivo "Roberto Amarán", (los dos son Licenciados en Cultura Física y uno de ellos es Máster). El 100 % de los entrenadores cuenta con más de diez años de experiencia en esa labor.

Se elaboraron tres baterías de ejercicios con sus objetivos y contenidos específicos para aportar al desarrollo de la preparación técnica de estos atletas. Para la realización de los mismos no se necesitaron medios auxiliares, solo el judogui y todos se realizarán en el área de entrenamiento (tatami).

Se utilizaron métodos científicos del orden teórico, como: histórico-lógico; inductivo-deductivo y el análisis de documentos. Del orden empírico, fueron empleados:

La observación fue realizada de forma encubierta por dos profesores de este deporte, con experiencia en las categorías escolar y juvenil, los cuales fueron preparados previamente. Se aplicó en diez sesiones de entrenamiento, dos competencias preparatorias y cuatro topes de confrontación, efectuados por estos atletas para constatar las dificultades existentes en la ejecución de las técnicas de piernas.

En sentido general, las mayores dificultades arrojadas por la observación estuvieron presentes en los cuatro indicadores evaluados en esta investigación, comportándose de la manera siguiente:



**Desplazamientos:** la mayoría de estos atletas unían o cruzaban las piernas en este elemento básico, no flexionaban las piernas correctamente y miraban hacia abajo, cuando la vista debe ir siempre hacia el frente en este elemento básico.

**Desequilibrios:** los atletas en el momento de realizar las técnicas inclinaban el tronco hacia atrás (perdiendo el equilibrio), lo que impedía la correcta realización de las mismas; en otras ocasiones, existía mucha separación entre la pierna de apoyo y la de ataque, no trabajaban lo suficiente con los brazos para desequilibrar al contrario.

**Momento de ataque:** las principales deficiencias en este elemento estuvieron marcadas en dificultad, en la colocación de la pierna de ataque, como fueron; flexión de la pierna en el momento de realizar la técnica, apoyar la rodilla en el tatami, no colocar la pierna en forma de cuchara y patear la pierna del compañero cuando debían barrer la misma.

**Proyección:** en este último elemento básico y no menos importante que los anteriormente mencionados, las mayores dificultades presentadas por los atletas estuvieron esencialmente en el momento final de la técnica ya que en la mayoría de las oportunidades las proyecciones no se realizaban sobre toda la espalda del contrario.

Para ello, se confeccionó un protocolo, las variables analizadas fueron: total de acciones, forma de realización (directa, combinación o como contraataque) y puntuación obtenida.

Estos indicadores son evaluados de Bien (B), cuando la proyección es de Ippón; Regular (R), cuando la proyección es de Wazzari y Mal (M), cuando no se logra resultado alguno. Con estos criterios, el observador emite su evaluación, según sea el resultado alcanzado.

*Entrevista:* se aplicó a los seis entrenadores para conocer sus conocimientos y criterios sobre la problemática investigada. Dicha entrevista se estructuró en un cuestionario de cinco preguntas.

**Encuesta:** se utilizó para valorar el dominio de los 14 atletas acerca de la importancia de la preparación técnica de las acciones de Ashi waza en este deporte.

**Medición:** sirvió para constatar la ejecución de las técnicas de Ashi waza de estos atletas en diferentes momentos de su trayectoria deportiva, donde existían más problemas y donde estaban mejor, mediante un diagnóstico. Para cotejar la dimensión técnica, se tuvieron en cuenta como indicadores los agarres, desplazamientos, desequilibrios, momento de ataque y la proyección. Para medir la dimensión física se tuvo en cuenta la rapidez de reacción, la fuerza rápida y la fuerza explosiva. Para la dimensión psicológica, los indicadores fueron la atención y la motivación.



## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Resultados de las observaciones

En las diez sesiones de entrenamientos observadas, el total de acciones realizadas fue 4025, donde 2050 (51 %) se realizaron en ataques directos, 1030 en combinaciones (26 %) y 945 en contraataques para un 23 %, lo que evidencia que estos atletas utilizan las técnicas de piernas en mayor medida en ataques directos y en los contraataques es donde menos son utilizadas estas técnicas. Además, fueron evaluadas de B (Ippón) 1006 para un 25 % del total, 1409 alcanzaron R (Wazzari) para un 35 % y 1610 fueron M (nulas) para un 40 %.

En los cuatro topes de control observados, se ejecutaron 2010 acciones en su totalidad, donde 1306 fueron realizados en ataques directos para el 65 %, 402 en combinaciones para un 20 % y 302 como contraataques para un 15 %, donde, de ellas, fueron evaluadas de B 442 para un 22 %, 764 de R para un 38 % y 804 de M para un 40 %. En estos topes, los atletas prefieren realizar los ataques directos con mayor frecuencia y la realización de estas técnicas como contraataques con las menos seleccionadas por los mismos.

Por último, en las dos competencias preparatorias, los atletas realizaron 1250 acciones repartidas en 806 ataques directos para un 64 %, 398 acciones en combinaciones para un 32 % y 46 contraataques, contabilizando el 4 %, fueron evaluadas de B 225 para un 18 %, 487 de R para un 39 % y 538 acciones evaluadas de M para un 43 %.

**Tabla 1.** - Resultados de las observaciones realizadas

Acciones	Evaluación									
	S. E	CP	Tope	Acciones	B	%	R	%	M	%
<b>Ataques directos</b>	10	2	4	1295	236	18	309	24	750	58
<b>Combinaciones</b>	10	2	4	893	198	22	223	25	472	53
<b>Contraataques</b>	10	2	4	991	205	21	326	33	460	46
<b>Total</b>	10	2	4	3356	684	20	879	26	1793	54

Al valorar los resultados emanados de las diez observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento, en los cuatro topes de control y las dos competencias en el período preparatorio de los judocas escolares de Pinar del Río, se constataron las siguientes insuficiencias, en la ejecución de las técnicas de piernas:

- Deficiencias en los desplazamientos para realizar las técnicas.
- Deficiencia en la ejecución de los desequilibrios en el momento de ataque.
- Insuficiente coordinación para ejecutar las combinaciones.
- Limitación en detectar el momento de ataque para interrelacionar una técnica con la otra.
- Inadecuada colocación de la pierna de ataque.
- Mala colocación de la pierna de apoyo.
- Debilidad de la pierna de apoyo al momento de atacar.





- Debilidad de la pierna de ataque al momento de atacar.
- Insuficiente rapidez de reacción y agilidad para realizar los contraataques a las técnicas de pierna.

### **Resultados de la entrevista realizada a los entrenadores**

El análisis general de las respuestas de los entrenadores arrojó los siguientes elementos:

- Todos los entrevistados (100 %) confirman dar gran importancia a las técnicas de piernas.
- El método demostrativo-explicativo predomina principalmente en los entrenadores entrevistados (66 %) por encima del método fraccionario (34 %).
- El 83 % de los interrogados respondió que los ejercicios los realizaban para todos en el equipo de la misma forma, mientras que el otro 17 % planteó que los realizaba teniendo en cuenta el nivel técnico y competitivo de los atletas dentro de su equipo, asignándoles tareas distintas, acordes a estas propias características.
- El 66 % de los entrevistados manifiesta el conocimiento de material que oriente ejercicios en función de mejorar la ejecución de las técnicas de piernas para este grupo de atletas (PIPD), según sus edades y el 34 % planteó no saber de la existencia de materiales que aborden la temática.

### **Resultados de la encuesta realizada a los atletas**

De los atletas encuestados, seis (42 %) prefieren como técnica de piernas el Ouchi y Kouchi gari, cuatro (29 %) seleccionaron Deashi barai y Sasae y los cuatro restantes (29 %), prefieren el Osoto gari.

Las técnicas de piernas las utilizan con mayor frecuencia siete (50 %) atletas en los ataques directos, mientras que, en combinaciones, cuatro (29 %) optan por su ejecución y en contraataques son utilizadas, con más frecuencia, por tres atletas para el 21 %.

El 100 % de los atletas otorga gran importancia a estas técnicas en un combate. Las técnicas que consideran tener mayores dificultades son: Hiza guruma y Harai tsurikomi así (diez atletas para el 71 % del total) y cuatro (29%) plantean que la más difícil para su ejecución es el Kosoto gake.

El 42 %, seis de los atletas encuestados, prefieren las técnicas de hombros; por encima de las técnicas de cadera cuatro, el (29 %), de piernas también 4 atletas con un 29 % del total.

Como respuesta de la última interrogante de esta encuesta, seis atletas (42 %) valoran su ejecución de las técnicas de piernas de Mal, mientras que, de los ocho restantes, cuatro (29 %) se evaluaron de regular e igual número, con el mismo porcentaje, se valoraron de bien.



Dado los resultados alcanzados en el diagnóstico y después de ser valorados los mismos por el colectivo de entrenadores y la Comisión Técnica Provincial, se decidió elaborar una propuesta de ejercicios variados encaminados al mejoramiento de la ejecución de las técnicas de piernas en los judocas escolares de Pinar del Río.

Relacionado con lo anterior, se pudo constatar, mediante la revisión de documentos, al analizar el Programa Integral de Preparación del deportista de Judo vigente que en ninguno de los anteriores aparecen ejercicios para mejorar la ejecución de las diferentes técnicas en específico; en estos, solamente se hace referencia a las orientaciones metodológicas de forma general para la enseñanza de las técnicas en este deporte. Por lo que reforzó aún más la necesidad de una propuesta para mejorar la ejecución de las técnicas de piernas en los atletas de la categoría escolar, lo que permitirá elevar el nivel técnico de nuestros atletas, lo que contribuirá, de esta manera, a mejorar los resultados competitivos del Judo en nuestra provincia.

### **Ejercicios especiales para el mejoramiento de la ejecución de las técnicas de piernas en los atletas escolares de Pinar del Río**

Los ejercicios que se relacionan a continuación poseen su contenido encaminado al mejoramiento de la calidad, en la ejecución de las técnicas de piernas, la coordinación, el fortalecimiento de diferentes planos musculares que intervienen en la ejecución de las mismas, así como la correcta colocación de la pierna de apoyo y de ataque en cada técnica específica.

Para la realización de estos ejercicios, se deben tener en cuenta que deben incluirse en sesiones de entrenamiento de la preparación especial variado y especial, las formas de practicar que pueden ser en acciones aisladas o encadenadas, trabajando en parejas fundamentalmente. Estos ejercicios se realizarán a lo largo o ancho del tatami, según las posibilidades físicas de los atletas.

#### **Ejercicios especiales**

##### **Batería 1. Para ataques directos**

Objetivo: fortalecer el trabajo de la pierna de apoyo mediante las distintas colocaciones de la pierna de ataque, según las diferentes técnicas.

Contenidos:

- Keiken o pequeños saltillos al frente y hacia atrás de Ouchi gari sobre uke a lo largo del tatami y al llegar a este realizar la proyección de esta técnica.
- Keiken al frente y hacia atrás de O soto gari sobre uke a lo largo del tatami y al llegar a este realizar la proyección de esta técnica.
- Keiken al frente y hacia atrás de Uchi mata sobre uke a lo largo del tatami y al llegar a este realizar la proyección de esta técnica.
- Keiken al frente y hacia atrás de Kouchi gari sobre uke a lo largo del tatami y al llegar a este realizar la proyección de esta técnica.
- Keiken al frente y hacia atrás de Ouchi y Kouchi gari sobre uke a lo largo del tatami y al llegar a este realizar la proyección de la última técnica.



Estos ejercicios después de las tres primeras semanas se pueden realizar hacia los laterales y en círculos.

### **Batería 2. Para combinaciones**

Objetivo: mejorar la coordinación en las acciones de combinación con las técnicas de piernas, teniendo en cuenta la reacción lógica del adversario.

Contenidos:

- Uke se desplaza semicircular derecha e izquierda, Tori hace Ouchi gari para un lado y Kouchi gari para el otro lado de Uke con el mismo pie sin parar el movimiento.
- Igual al anterior, Tori hace Harai goshi para un lado y Osoto gari para el otro.
- Igual al anterior, Tori hace Ouchi gari para un lado y Uchi mata para el otro.
- Uke se desplaza semicircular derecha e izquierda, Tori hace Ouchi gari para un lado y Sasae tsurikomi ashi para el otro lado de Uke con el otro pie sin parar el movimiento.
- Uke se desplaza semicircular, tori hace Osoto gariKosoto gake.

Estos ejercicios después de las tres primeras semanas se pueden realizar hacia los laterales y en círculos.

### **Batería 3. Para contraataques**

Objetivo: mejorar la rapidez de reacción en los contraataques de las técnicas de piernas en situaciones reales de combates.

Contenidos:

- Uke se desplaza hacia el frente realizando O Uchi gari, Tori hace Kosoto gake proyectando al final.
- Uke se desplaza hacia el frente realizando Ouchi gari, Tori realiza el Tokui waza.
- Uke se desplaza hacia atrás realizando Kouchi gari, Tori realiza suwami gaechi y a continuación Deashi barai.
- Uke se desplaza hacia atrás realizando Kouchi gari, Tori realiza Sasae tsurikomi ashi a la pierna que ataca.
- Uke se desplaza hacia un lateral realizando Deashi barai, Tori realiza suwami gaechi y a continuación Deashi barai.
- Uke se desplaza hacia el frente realizando Kosoto gake, realiza Ouchi gari.

Estos ejercicios después de las tres primeras semanas se pueden realizar hacia los laterales y en círculos.

### **Métodos y medios**

- Método visual directo.
- Método verbal y el sensorial.
- Método repeticiones estándar.
- Método repeticiones estándar variable.



- Judoguis, tatami, silbato y cronómetros.

### Indicaciones metodológicas

- Se debe tener en cuenta que los atletas sepan realizar la variante más sencilla de estos ejercicios, antes de comenzar con esta para que no exista ningún riesgo de lesión o sobrecarga muscular.
- Para la realización de estos ejercicios se debe tener en cuenta que los atletas tengan un nivel de preparación física general que les permita la realización de estas acciones de forma correcta; a la más mínima señal de deformidad de la técnica, se debe detener el ejercicio.
- Las tres primeras semanas se realizarán solo en dos direcciones (al frente, hacia atrás).
- Estos ejercicios se deben realizar hacia todas las direcciones (al frente, hacia atrás, derecha e izquierda y en círculos) comenzando siempre por las direcciones más fáciles para los atletas.
- Los ejercicios deben comenzar siempre sin la resistencia del compañero e ir incrementando la resistencia hasta llegar a un 90 % o más de resistencia, haciendo lo más parecido posible a la competencia.
- No es necesario realizar todos estos ejercicios en la sesión de entrenamiento para que se cumpla el objetivo de mejorar la fuerza especial.
- Como resultado de los métodos científicos aplicados, se constató la importancia de estos ejercicios en la mejora de la eficiencia de las técnicas de piernas en los atletas escolares de Pinar del Río.

Todo lo anteriormente planteado permitió elevar la consolidación del dominio de las técnicas de pierna, atendiendo a las exigencias y regularidades con que son evaluadas estas en el proceso, así como a las características específicas del combate de judo en la actualidad.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Díaz, P. (2015). *BOXING and MMA. Entrenar para Ganar*. Pedro L Díaz. Recuperado de:

[https://books.google.com.cu/books/about/BOXING\\_and\\_MMA\\_Entrenar\\_para\\_Gana\\_r.html?id=U3MkjgEACAAJ&source=kp\\_book\\_description&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/BOXING_and_MMA_Entrenar_para_Gana_r.html?id=U3MkjgEACAAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y)

Falero González, J. R., González Estrada, J. A., & Viscay Ruiz, G. (2010). Propuesta de Ejercicios Auxiliares para el mejoramiento del Seoi Nage en los judocas de la academia Provincial de Ciudad Habana. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 15(144).

García Hernández, J. M., Machuat Santana, G., Fernández Jimenez, B., & Toledo Díaz, P. O. (2018). La preparación técnico-táctica de los boxeadores espirituanos. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(2), 150-159. Recuperado de: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/772>

García, Y. P. (2016). Ejercicios especiales y específicos para la preparación técnica en el tachi waza de judo. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 11(3), 122-131. Recuperado de: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/666>



Janjaque, M. C. (2003). El Judo: Control del rendimiento táctico. *Lecturas: Educación física y deportes*, (60), 22. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=498497>  
Jiménez Amaro, J. S. (1991). *Programa de preparación del deportista* (Tomo I y II). Ciudad de La Habana, Cuba: Comisión Nacional de Judo.

Padilla, J. (2017). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Venezuela: Editorial Episteme.

Videaux, J. L. P. (2018). Modelo evaluativo de preparación física general y especial para boxeadores de la categoría de mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (51), 104-116. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360326>

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

**Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2020 Victor Luis Sánchez Ramos, Osviel Hernández Sotolongo, Lázaro Alberto Pastor Chirino, Yolainy Govea Díaz

