

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Volumen 16
Número 2

2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

Ejercicios para mejorar la efectividad del Tokui-Waza en el Tachi Waza

Exercises to improve the effectiveness of Tokui-Waza in Tachi Waza

Exercícios para melhorar a eficácia do Tokui-Waza em Tachi Waza

Teobaldo Martínez Perdomo^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-0541-8591>

Lázaro Alberto Pastor Chirino²  <https://orcid.org/0000-0001-9435-865X>

Osviel Hernández Sotolongo³  <https://orcid.org/0000-0002-3954-4107>

Rosa María Tabares Arevalo³  <https://orcid.org/0000-0003-2721-6402>

Esteban Eddy Méndes Lazo³  <https://orcid.org/0000-0003-3775-1425>

¹Eide "Ormani Arenado". Pinar del Río, Cuba.

²Dirección Provincial de Deportes (Inder). Pinar del Río, Cuba.

³Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Ramagoza". Pinar del Río, Cuba.

*Autor para la correspondencia: teobaldomartinezperdomo@gmail.com

Recibido: 16/10/2020.

Aprobado: 15/05/2021.

Cómo citar un elemento: Martínez Perdomo, T., Pastor Chirino, L., Hernández Sotolongo, O., Tabares Arevalo, R., & Méndes Lazo, E. (2021). Ejercicios para mejorar la efectividad del Tokui-Waza en el Tachi Waza/Exercises to improve the effectiveness of Tokui-Waza in Tachi Waza. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 629-642. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1023>



RESUMEN

En el judo actual, el dominio del Tokui-Waza o técnica favorita es imprescindible para vencer al contrario y alzarse con la victoria; no obstante, ello requiere de una adecuada preparación técnico táctica y su sistematización en el proceso de entrenamiento. A partir de la existencia de una serie de insuficiencias relacionadas con el proceder didáctico de los entrenadores para la enseñanza-aprendizaje de las acciones técnico tácticas del Tokui Waza y en aras de posibilitarle a las atletas, una adecuada formación en el proceso de preparación técnica, fundamentado en nuevas y mejores formas de afrontar y perfeccionar este proceso, la presente investigación tuvo como objetivo implementar un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la efectividad del Tokui Waza en el Tachi Waza del equipo femenino de judo, categoría 15-16 años de la Escuela Integral Deportiva de Pinar del Río, en correspondencia con las diferentes manifestaciones dentro del combate. Para ello, se trabajó con una muestra de 12 atletas integrantes de este equipo. Se emplearon los métodos y técnicas de investigación científica como: la observación, entrevista estandarizada e individual y el análisis de documentos. Como resultado se aporta un conjunto de ejercicios estructurados, que incluyen situaciones simplificadas y complejas que actúan didácticamente sobre los componentes de la preparación técnico-táctica además que constituyen una herramienta de utilidad para los entrenadores en el perfeccionamiento de su labor en la preparación deportiva de los atletas.

Palabras clave: Judo; Preparación técnico táctica; Tokui Waza.

ABSTRACT

In the current sport of Judo, the mastery of the Tokui-Waza or favorite technique is essential to defeat the opponent and win the victory, however this requires an adequate technical-tactical preparation and its systematization in the training process. From the existence of a series of inadequacies related to the didactic procedure of the coaches for the teaching-learning of the technical-tactical actions of Tokui Waza, in order to enable the athletes an adequate training in the process of technical preparation, based on new and better ways to address and improve this process, the objective of this research is to implement a set of exercises to improve the effectiveness of Tokui Waza in the Tachi Waza of the women's Judo team, category 15-16 years old, of the Integral Sports School in Pinar del Río, in correspondence with the different manifestations within the combat. For this purpose, a sample of 12 athletes, members of this team, was used. Scientific research methods and techniques were used, such as: observation, standardized and individual interview, as well as document analysis. As a result, a set of structured exercises is provided, which include simplified and complex situations, which act didactically on the components of the technical-tactical preparation, constituting a useful tool for coaches in the improvement of their work in the sports preparation of athletes.

Keywords: Judo; Technical-tactical preparation; Tokui Waza.

RESUMO

No judô actual, o domínio do Tokui-Waza ou técnica favorita é essencial para derrotar o adversário e ganhar a vitória; contudo, isto requer uma preparação técnico-táctica adequada e a sua sistematização no processo de treino. Da existência de uma série de insuficiências relacionadas com o procedimento didáctico dos treinadores para o ensino-aprendizagem das acções técnico-tácticas de Tokui Waza e a fim de permitir aos atletas,



um treino adequado no processo de preparação técnica, baseado em novas e melhores formas de abordar e melhorar este processo, o objectivo desta investigação era implementar um conjunto de exercícios para melhorar a eficácia de Tokui Waza no Tachi Waza da equipa feminina de judô, categoria 15-16 anos da Escuela Integral Deportiva de Pinar del Río, em correspondência com as diferentes manifestações no âmbito do combate. Para este efeito, trabalhou se com uma amostra de 12 atletas membros desta equipa. Foram utilizados métodos e técnicas de investigação científica, tais como: observação, entrevista padronizada e individualizada e análise de documentos. Como resultado, é fornecido um conjunto de exercícios estruturados, que incluem situações simplificadas e complexas que actuam didaticamente sobre os componentes da preparação técnico-táctica e que constituem uma ferramenta útil para os treinadores na melhoria do seu trabalho na preparação desportiva dos atletas.

Palavras chave: Judô; Preparação técnico-táctica; Tokui Waza.

INTRODUCCIÓN

El judo es un deporte individual, de carácter variable y contextualizado entre el grupo de deportes de combate. En el proceso de preparación técnico táctica del judo, es necesario resaltar la importancia que posee la creación de una representación exacta de la técnica objeto de estudio (Sterkowicz, Sacripanti, & Sterkowicz, 2013; Franchini *et al.*, 2014; Ghetti, 2016). El entrenador debe ofrecer explicaciones más claras y concisas por medio de una demostración correcta, siendo esta lo más exacta posible a la realidad modelada para permitir un aprendizaje y asimilación adecuada por parte del practicante, además se debe utilizar medios de enseñanzas como películas, láminas, fotos, secuencias (Mikicin, & Kowalczyk, 2015).

El campo táctico del Tachi Waza y su contenido en el judo está dado en dos grupos fundamentales: las acciones tácticas ofensivas; que contemplan los ataques directos, el contraataque y ataques combinados y las acciones tácticas defensivas que contemplan acciones que se comportan como contraparte de los ataques directos, es decir, las esquivas y los afrontamientos (Copello, 2003). Esta estructuración del contenido condensa no solo todo el universo de elementos técnicos del judo, sino que lo sistematiza y permite una forma novedosa de orientación del trabajo didáctico. Además, expresa los niveles de organización de la materia y constituye una forma objetiva de estar en correspondencia con la finalidad del deporte: la efectividad de las acciones tácticas.

El propio autor (Copello, 2003), refiere que el control del rendimiento táctico es de gran valor por los datos que proporciona para el conocimiento de la efectividad y eficacia del proceso de entrenamiento técnico y táctico del judoka. Esta se ha convertido en el eje fundamental de la preparación y maestría deportiva, manifestándose en la priorización de diseños del contenido de la preparación, con enfoques técnico-tácticos. Esta, como una de las principales direcciones del entrenamiento deportivo, cumple funciones esenciales en la formación de los hábitos y habilidades propias del deporte Copello (2013); Morales (2014); Guillén (2015); (Calero (2015).

Al momento de trabajar un deporte como el judo se debe cuidar la forma de trabajar los contenidos con el alumnado (García, 2006, p.187). En este sentido, al hablar de metodología del judo, Tamayo (2003), muestra las pautas a seguir a la hora de trabajar las habilidades de lucha, y más concretamente del judo en escolares.



Cuando se hace referencia al Tokui Waza, se hace alusión a la técnica específica de cada judoka, por lo que, en el campo táctico del judo, se define como un ataque directo que por sus variadas formas de realización constituyen un sistema de acción táctica individual. Esto enriquece las posibilidades técnicas y la evolución táctica individual, donde la interrelación del accionar técnico-táctico del Tokui Waza con los ataques directos, contraataques y sus combinaciones al entrenar, le permiten al judoka comprenderlas y desarrollar el potencial motriz por la experiencia y las ideas captadas para una rápida participación competitiva. Todo ello, se subordina a la intención de la formación de un judoka inteligente, analítico, creativo, con alto nivel técnico-táctico eficiente, ante las situaciones variadas que se derivan, según las diferentes manifestaciones en el combate.

Guillén, Ale y Coral (2017), destacan que el proceso de formación básica deberá estar altamente influenciado por las direcciones de la preparación y el contenido atribuido a las mismas, expresan la pertinencia del empleo de un modelo cognitivista, de transferencia, el cual da la posibilidad de articular, de forma lógica, la técnica y la táctica, de ahí se asume la idea de que la técnica no puede verse al margen de la táctica.

Hernández (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".

En los deportes de combate, específicamente en el judo, desde el punto de vista táctico, se coincide con el criterio de varios autores como, **Copello (2013)**; **Morales-Cuellar, (2014)**; **Guillén, Ale y Coral (2017)**, los cuales hacen alusión a la dirección táctica ofensiva, la dirección táctica defensiva y la dirección táctica de acciones combinadas o continuadas. Bajo esta premisa, la preparación técnica-táctica exige el empleo de herramientas metodológicas que contribuyan a que los judokas participen activamente en la comprensión de los problemas tácticos y mejoren, de igual manera, las acciones competitivas.

Por su parte, **Sastoque (2012)**, plantea que;

"el trabajo táctico, consiste en adiestrar los movimientos y acciones para perfeccionar las habilidades de las técnicas, para lo cual se requiere una óptima condición física; establecer exigencias y grados de dificultad en la realización de las técnicas individuales o combinadas".

La fundamentación del perfeccionamiento técnico de los deportistas está dirigida a mantener la efectividad y eficacia de cualquier gesto deportivo; para ello, según **Zatsiorski (1990)**, debe tener los siguientes aspectos: las particularidades individuales del atleta, la planificación de una técnica deportiva, los ejercicios auxiliares, medios de entrenamiento y la preparación técnica y física especial; es por ello que, en el judo se deben tener en cuenta las distintas variables biomecánicas y de entrenamiento, mencionadas anteriormente, para lograr el objetivo principal, que es la victoria mediante una buena ejecución de la destreza técnica estudiada.

Partiendo del análisis de esta consulta bibliográfica se hace necesario ir a una búsqueda específica en el tema para conocer el tratamiento y todas las especificidades de la preparación técnico-táctica que data en los documentos de planificación del colectivo



técnico del equipo en estudio, así como lo que de ella existía en el Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento (China *et al.*, 1984) y el *Programa Integral de Preparación del Deportista* (PIPD) del judo, en sus ediciones de 1991, 2007, 2014 y 2017 (Jiménez, 1991; Leyva *et al.*, 2007; Mesa *et al.*, 2014; Mesa *et al.*, 2017).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, en la presente investigación se plantea como objetivo implementar un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la efectividad del Tokui Waza en las judocas 15-16 femenino de Pinar del Río, que tribute al incremento del rendimiento competitivo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Métodos y técnicas de investigación

Para esta investigación, se trabajó con una población integrada por 12 atletas de judo, sexo femenino, de la categoría 15-16 escolar de Pinar del Río. De ellos, siete se encuentran en su primer año en la categoría, con 15 años de edad y cuatro años de experiencia en la disciplina y cinco en su segundo año en la categoría, con 16 años de edad y cinco de experiencia, representando el 100 % de las atletas del equipo provincial de este deporte.

En función de la investigación, se utilizaron los métodos científicos del orden teórico, como: análisis-síntesis; histórico-lógico; inducción-deducción.

Entre los métodos empíricos utilizados se encuentran:

Revisión de documentos: después de consultar los documentos a través del estudio de de planificación del colectivo técnico del equipo se revelaron antecedentes relacionados con el mejoramiento de la efectividad del Tokui Waza y la preparación técnico-táctica de los judokas. En este análisis realizado, se tuvo en cuenta: los contenidos para el desarrollo de la preparación técnico-táctica en las judokas; la dosificación y distribución de los volúmenes de la preparación técnica-táctica del Tokui Waza de las judokas en el macrociclo de preparación; los métodos para el desarrollo de la preparación técnica-táctica del Tokui Waza de las judokas, así como los procedimientos organizativos, utilizados para el desarrollo de la preparación técnica-táctica del Tokui Waza de las judokas.

Entrevista estandarizada: se aplicó a cuatro entrenadores de judo de la Eide "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río, quienes promedian en esta labor más de diez años de experiencia, con el propósito de conocer sus criterios sobre el desarrollo del tratamiento metodológico en el proceso de preparación técnico-táctica del Tokui Waza en las judokas.

Observación no participante: se realizó a seis sesiones de entrenamiento en el periodo preparatorio (al inicio y otra al final de cada uno de los tres últimos mesociclos de la etapa).

Además, se observaron un total de las atletas objeto de estudio, en seis toques realizados en la provincia, tres de control internos y tres toques preparatorios en el mes de noviembre del 2018 con las provincias de La Habana, Artemisa y Matanzas. Entre los elementos valorados se encuentran: ataques directos; combinaciones como elemento de enlace; combinaciones como elemento proyectante; contraataques.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para cumplimentar el objetivo propuesto y estructurar los ejercicios a proponer, se realizó una exploración del estado actual del accionar técnico-táctico y efectividad del Tokui Waza en las judokas, categoría 15-16 años de la (Eide) de Pinar del Río, a partir de los métodos e instrumentos previstos, cuyos resultados principales se describen a continuación:

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 darle gran importancia a la técnica del Tokui Waza (técnica favorita). es la técnica más utilizada por el atleta, la más efectiva, la que más confianza se le tiene cuando se ataca, es decir la que más victorias proporciona.
- El 100 % de los entrenadores plantean la utilización con frecuencia de diferentes ejercicios orientados a la ejecución del Tokui Waza.
- El 75 % de los interrogados respondió que los ejercicios los realizaban para todos en el equipo de la misma forma, mientras que el otro 25 % planteó que los realizaban teniendo en cuenta el nivel técnico y competitivo de los atletas dentro de su equipo, asignándoles tareas distintas, acorde a estas propias características.
- El 100 % de los entrenadores respondieron de forma positiva, al analizar las respuestas a esta pregunta se pudo constatar que en el *Programa Integral de Preparación del deportista de judo* vigente y en ninguno de los anteriores aparecen ejercicios para mejorar la ejecución y efectividad del Tokui Waza, técnica específica. En este documento solamente, aparecen indicaciones metodológicas a seguir por los entrenadores. Ello refuerza la necesidad de la propuesta de ejercicios.
- El 100 % considera necesario la elaboración de una alternativa metodológica para mejorar la efectividad del Tokui Waza en las judokas de la categoría 15-16 de la Eide de Pinar del Río. Ello posibilitaría mejorar el accionar técnico-táctico relacionado con el Tokui Waza, y con ello, la efectividad y eficacia de las judokas, así como el mejoramiento de los resultados deportivos individuales y del equipo.

Resultados de las observaciones a entrenamientos en el período preparatorio

Al valorar los resultados obtenidos de las seis observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento, en el período preparatorio de las judokas, de la categoría 15-16 años de la Eide "Ormani Arenado", de Pinar del Río, se constataron las siguientes insuficiencias:

- Insuficiencia a la hora de seleccionar la técnica adecuada (Tokui Waza) con respecto al somato tipo del atleta.
- Desajuste en la coordinación de los movimientos a la hora de ejecutar el Tokui Waza.
- Insuficiente desequilibrio para realizar el tokui waza en el momento de ataque.



- Colocación incorrecta del pie de apoyo e insuficiente desequilibrio en las técnicas de piernas (Ashi Waza).
- Insuficientes el trabajo de las piernas y la cadera, así como el desequilibrio en las técnicas de hombro (Kata Waza) y técnicas de cadera (Koshi Waza).
- Poco dominio técnico de las técnicas de Te Waza y Sutemi Waza.
- Predominio del método repetitivo a partir de ejercicios de carácter esquemático y mecanicista, incapaces de producir transferencias positivas que logren el efecto apropiado en el pensamiento de las judokas.
- Insuficiente construcción de acciones técnico tácticas del Tokui Waza, inesperadas para activar el pensamiento operativo de las judokas en aras de despertar la autonomía y toma de decisión de las implicadas.
- Falencias de medios auxiliares didácticos que tributen al fortalecimiento del componente teórico de la preparación técnica-táctica del Tokui Waza del atleta.
- No se detalla la preparación técnica-táctica del Tokui Waza según las diferentes manifestaciones en el combate.
- Deficiente operatividad del pensamiento general de las judokas.
- Deficiencias en el conocimiento teórico-táctico del Tokui Waza de las judokas según las diferentes manifestaciones en el combate.

Resultados de las observaciones a topes de preparación

Por su parte, el control efectuado a los seis topes de preparación, comprendido en el mesociclo general, arrojó lo siguiente:

- Insuficiente desequilibrio para realizar el Tokui Waza en el momento de ataque.
- Desplazamiento inadecuado según la técnica a realizar.
- Debilidad en los agarres en el momento de la ejecución.
- Debilidad en los agarres en el momento final de la técnica (momento de la proyección). Reforzado con dificultades en la toma de decisiones para realizar las técnicas en el momento oportuno.
- Insuficiente coordinación para ejecutar las combinaciones con el Tokui Waza como elemento de enlace o proyectante.
- Limitación en detectar el momento de ataque para interrelacionar una técnica con la otra, combinación compleja.
- Pobre rapidez de reacción y agilidad para realizar los contraataques con el Tokui Waza, a ataques directos, combinaciones de enlace o proyectantes.
- No atacan con el Tokui Waza en el momento apropiado.
- Crean muy pocas acciones de ruptura defensiva al adversario.



- Utilizan un limitado arsenal efectivo con el Tokui Waza.
- No toman en cuenta el Tokui Waza en el perfil del adversario, estatura, postura, derecha o izquierda y nivel de los contrarios.
- Lentitud en la realización de una acción técnica que amerita una determinación con rapidez.

Resultados generales de la observación

El análisis general de los resultados de los indicadores en las seis observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento, y los seis topes de preparación, permitió confrontar donde estaban las principales deficiencias en cuanto al Tokui Waza.

Tal como se observa en la tabla 1, el indicador de mayor dificultad y menor porcentaje e índice de efectividad resultó el relacionado con los ataques directos, para un 30 %, mostrando un bajo nivel de efectividad. El indicador de mayor porcentaje de efectividad fue el de las combinaciones como elemento de enlace, para el 60 % de efectividad, hecho que demostró la existencia de deficiencias en la utilización del Tokui Waza en diferentes acciones técnico tácticas, pero a la vez, mostró que este indicador permitía mayor efectividad en los resultados competitivos. Todos estos resultados evidencian deficiencias en las acciones técnico-tácticas del Tokui Waza (Tabla 1).

Tabla 1. - Resultados de la observación a los topes preparatorios

Indicadores	Evaluación						
	Acciones negativas			Acciones Efectivas			
	Total acciones	Nulo	%	Ippón	Wazari	Total	%
Ataques directos	60	42	70	6	12	18	30
Combinaciones como de enlace	25	10	40	9	6	15	60
Combinaciones como proyectante	37	20	54	5	12	17	46
Contraataques	48	31	65	7	10	17	35

Conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la efectividad en el accionar técnico táctico del Tokui Waza en las judokas

Partiendo de las insuficiencias expuestas se diseñaron e implementaron un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la efectividad y del accionar técnico-táctico del Tokui Waza, según las diferentes manifestaciones en el combate, a partir del empleo del método sistémico-estructural-funcional, que permitió establecer la estructura, los elementos, su interrelación y funcionamiento. En el diseño de los ejercicios, se asumen los pasos metodológicos que orienta *De Armas, Lorences y Perdomo (2003)*.

Los fundamentos teóricos, metodológicos y científicos de los ejercicios que se propone responden a la necesidad y compromiso social que tiene el judo en el sistema deportivo cubano y las exigencias del universo deportivo actual, que radica, en hacer posibles las metas de la institución deportiva con los intereses de la sociedad cubana, por lo que se requiere de formas novedosas en el accionar individual de la preparación técnica-táctica del Tokui Waza en el judo, ya que la solución de los problemas actuales en dicha



disciplina, solo será posible con la intervención en el proceso de entrenamiento deportivo para transformarlo paulatinamente.

Estos ejercicios, además, favorecen el desarrollo integral de habilidades técnicas y tácticas en armonía con el conocimiento teórico y las posibilidades físicas y volitivas que contribuyan al crecimiento sistemático de las judokas, considerando la necesidad de una herramienta metodológica de carácter flexible e integral, la cual pueda contextualizarse acorde al nivel de los atletas y de los objetivos que se plantea el entrenador en su estructura de entrenamiento, posibilitando la sistematización dentro del proceso de preparación.

La estructura de dichos ejercicios contempla: descripción, dosificación, métodos, medios e indicaciones metodológicas.

Ejercicio 1: Lucha por los agarres.

Descripción: en este ejercicio, se realizará la lucha por los agarres de manera libre, con la única excepción que tratará de lograr el agarre un atleta primero y a al sonido del silbato cambiarán de roles.

Dosificación: se realizarán de dos a tres repeticiones.

Tiempo: 30"-1' de trabajo en cada una de las series.

Método: situación polémica y competitivo.

Ejercicio 2: Ataque del Tokui-Waza a ciegas en el lugar.

Descripción: Tori realizará ataques del Tokui Waza a ciegas (venda en los ojos) cuando uke se encuentra parado frente a él en el lugar.

Ejercicio 3: Ataque del Tokui-Waza a ciegas en desplazamientos.

Descripción: Tori realizará ataques del Tokui Waza a ciegas (*venda en los ojos*) cuando uke se desplaza libremente por el tatami.

Ejercicio 4: Ataque del Tokui Waza con lucha por los agarres.

Descripción: Tori realizará ataques del Tokui Waza inmediatamente después de lograr un control con las dos manos, asegurándose de realizar un correcto desequilibrio.

Ejercicio 5: Ataque del Tokui Waza después de realizar una finta con los brazos y los pies.

Descripción: Tori realizará ataques del Tokui Waza inmediatamente después de realizar una finta con ambos hemicuerpos, asegurándose siempre de tener un buen control del uke.

Dosificación: se realizarán de dos a tres repeticiones.

Tiempo: 30"- 2' de trabajo en cada una de las series.

Método: repeticiones y competitivo.



Combinaciones

Objetivo: mejorar las acciones tácticas de combinaciones del Tokui Waza que se dan durante el combate.

Ejercicio 1: Combinaciones del Tokui Waza con técnicas por la mano contraria.

Descripción del ejercicio: Tori realizara combinación del Tokui Waza con técnicas por la mano contraria al hemicuerpo por donde siempre atacamos.

Ejercicio 2: Combinaciones del Tokui Waza con el Ne Waza.

Descripción: Tori realizará ataques del Tokui Waza e inmediatamente después de proyectar realizar una técnica de inmovilización, la más a fin según la posición adoptada por el uke después de caer.

Dosificación: se realizarán de dos a tres repeticiones.

Tiempo: 1'-1:30' de trabajo en cada una de las series.

Métodos: repeticiones y competitivo.

Contraataques

Objetivo: mejorar las acciones tácticas de contraataques con el Tokui Waza que se dan durante el combate.

Ejercicio 1: Contraataque con el Tokui Waza a una técnica de pierna.

Descripción del ejercicio: Tori realizara el Tokui Waza, después de realizar una esquiva a una técnica de pierna.

Ejercicio 2: Contraataque con el Tokui Waza a una combinación simple.

Descripción del ejercicio: Tori realizar el Tokui Waza después de haber defendido o esquivado una combinación simple dos ataques de técnica de pierna de uke.

Métodos y medios:

- Método visual directo.
- Método verbal y el sensoperceptual.
- Método repeticiones estándar.
- Método repeticiones estándar variable.
- Situación polémica y competitivo.



Indicaciones metodológicas

- Se tendrá en cuenta el nivel técnico táctico de cada atleta en la realización de estos ejercicios.
- Los ejercicios se comenzarán a realizar sin la resistencia del uke y luego se irá incrementando el nivel de resistencia del mismo hasta llegar a lo más parecido al combate para incentivar el pensamiento operativo.
- Los ejercicios se realizarán primero a uke en posturas derechas y después con posturas izquierda y al final los ukes cambiarán las posturas a su antojo durante los ejercicios para que se vayan enfrentando a lo mismo que sucede en un combate.
- El profesor debe velar porque los atletas no realicen los ejercicios en forma de Randori desde el principio, para que se puedan cumplir los objetivos en cada uno de ellos.
- El profesor debe enfatizar en la calidad de la ejecución de los ejercicios, proporcionándoles niveles evaluativos. Estos son: pulido (cuando se ejecuta la acción táctica sin cometer errores, existe fluidez sistemática y alto nivel de eficacia), semipulido (cuando se ejecuta la acción táctica cometiendo algunos errores no fundamentales; no siempre se manifiesta fluida la acción, pero en general es eficiente) y grueso (cuando se ejecuta la acción táctica de una forma descoordinada y no produce ninguna efectividad). Basado en lo expresado por Vera (2007).
- El profesor no debe pasar a otro ejercicio si los atletas no ejecutan correctamente la acción técnica y hayan vencido los diferentes niveles evaluativos.

CONCLUSIONES

Se concluye que el conjunto de ejercicios propuestos para mejorar la efectividad del Tokui Waza son una contribución al continuo desarrollo del judo en la muestra seleccionada. Su aplicación ha permitido la consolidación del dominio del accionar técnico-táctico del Tokui Waza, adecuándose a las características y diferentes manifestaciones específicas del combate de judo en la actualidad.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calero Morales, S. (2015). *Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. https://www.researchgate.net/profile/Santiago_Calero_Morales/publication/320053667_Fundamentos_del_entrenamiento_optimizado_Como_lograr_un_alto_rendimiento_deportivo_en_el_menor_tiempo_posible/links/59cafb1fa6fdcc451d582872/Fundamentos-del-entrenamiento-optimizado-Como-lograr-un-alto-rendimiento-deportivo-en-el-menor-tiempo-posible.pdf
- China, S., & Jiménez, J. S. (1984). *Subsistema del deporte de alto rendimiento*. Editorial. "José. A. Huelga".
- Copello Janjaque, M. (2013). Hacia un nuevo modelo teórico del entrenamiento deportivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital- Buenos Aires, 18(188)*, Article 188. <https://www.efdeportes.com/efd186/modelo-teorico-del-entrenamiento-deportivo.htm>
- De Armas Ramírez, N., Lorences González, J., & Perdomo Vázquez, J. M. (2003). *Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa*. 40. https://santander.edu.mx/aula/pluginfile.php/1365/mod_resource/content/1/Aportes%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20curso85.pdf
- Franchini, E., Brito, C. J., Fukuda, D. H., & Artioli, G. G. (2014). The physiology of judo-specific training modalities. *Journal of Strength and Conditioning Research, 28(5)*, 1474-1481. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000281>
- García Hernández, M. R. (2006). *Judo, " Versión Metodológica "*. Editorial Deportes.
- Ghetti, R. (2016). *Lecciones de Judo*. Parkstone International. https://books.google.com/cu/books/about/Lecciones_de_Judo.html?id=znBrDQA-AQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Guillén Pereira, L. (2015). Elementos esenciales que perfeccionan la labor pedagógica en el proceso de enseñanza aprendizaje del karate do con un enfoque técnico-táctico. *Lecturas: Educación Física y Deportes. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 20(206)*. <https://www.efdeportes.com/efd206/karate-do-con-un-enfoque-tecnico-tactico.htm>
- Guillén Pereira, L., de la Rosa, Y. A., & Coral Apolo, E. G. (2017). Alternativa metodológica con un enfoque técnico táctico para el proceso de enseñanza aprendizaje del taekwondo. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 21(225)*. <https://www.efdeportes.com/efd225/alternativa-metodologica-del-taekwondo.htm>
- 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].



- Janjaque, M. C. (2003). El Judo: Control del rendimiento táctico. *Lecturas: Educación física y deportes*, 60, 22.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=498497>
- Jiménez Amaro, J. S. (1991). *Programa de preparación del deportista. Ciudad de La Habana: Comisión Nacional de Judo*. Editorial José Antonio Huelga.
- Leyva Infante, R., & Mesa Peñalver, J. (2007). *PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA JUDO*. Deportes Editorial José A Huelga.
<https://docplayer.es/13733591-Programa-de-preparacion-del-deportista-judo.html>
- Mesa, P. (2014). *Programa integral de preparación del judoka*. Federación Cubana de Judo. Editorial José A Huelga.
- Mesa, P. J., & Becali Garrido, A. (2017). *Programa de preparación del deportista. Judo. Ciclo Olímpico 2017-2020*. Inder.
- Mikicin, M., & Kowalczyk, M. (2015). Audio-Visual and Autogenic Relaxation Alter Amplitude of Alpha EEG Band, Causing Improvements in Mental Work Performance in Athletes. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(3), 219-227.
<https://doi.org/10.1007/s10484-015-9290-0>
- Morales Cuellar, Y. (2014). La gestión del aprendizaje y el desempeño técnico-táctico del taekwondista escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 19(192).
<https://www.efdeportes.com/efd192/desempeno-tecnico-tactico-del-taekwondista.htm>
- Sterkowicz, S., Sacripanti, A., & Sterkowicz_Przybycien, K. (2013). Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: A biomechanical approach. *arXiv:1308.0716 [physics]*, 9(1).
<https://doi.org/10.12659/AOB.883848>
- Vera, J. L. (2007). *Propuesta metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a portería en los futbolistas de la categoría 13-14 años* [Tesis de Doctorado, Instituto Superior De Cultura Física "Manuel Fajardo"].
<http://eduniv.reduniv.edu.cu/index.php?>
- Zatsiorski, V., & Donskoi, D. (1990). *Biomecánica de los ejercicios físicos: Manual*. Editorial Pueblo y Educación.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de la autoría:

Teobaldo Martínez Perdomo: Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, asesoramiento general por la temática abordada, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo, corrección del artículo, coordinador de la autoría, traducción de términos o información obtenida, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.

Lázaro Alberto Pastor Chirino: Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, asesoramiento general por la temática abordada, redacción del original (primera versión), corrección del artículo.



Osviel Hernández Sotolongo: Recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, asesoramiento general por la temática abordada.

Rosa María Tabares Arévalo: Búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, redacción del original (primera versión).

Esteban Eddy Méndez Lazo: Búsqueda y revisión de literatura, aplicación de instrumentos, traducción de términos o información obtenida, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
Copyright (c) 2021 Teobaldo Martínez Perdomo, Lázaro Alberto Pastor Chirino, Osviel Hernández Sotolongo,
Rosa María Tabares Arévalo, Esteban Eddy Méndez Lazo

