

EL PRINCIPIO DE APLICACIÓN DE CARGAS CONJUGADAS EN JUDOCAS DE LA CATEGORÍA 11 -12 AÑOS

THE PRINCIPLE OF APPLICATION OF CONJUGATED LOADS IN JUDOCAS OF CATEGORY 11 - 12 YEARS

Autores: Esp. Alejandro Martin- Moro

MSc. José Luis González- Ramírez

MSc. Octavio Jesús Bruceta- Serrano

Lic. Leandro Ruizlabrander- de Armas

Centro de Estudio Nacional de Deportes de Combate

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

País. Cuba

RESUMEN

La investigación parte de la necesidad de potenciar la eficiencia en las sesiones prácticas de entrenamiento deportivo que garantice el cumplimiento de los objetivos indicados en las diferentes direcciones y componentes de la preparación de los judocas de la categoría 11- 12 años del municipio de Holguín. Para ello se tomó como base la guía metodológica para el entrenamiento conjugado en la categoría 11-12 años de Judo, diseñada por Ruizlabrander (2014). El diagnóstico realizado permitió determinar el estado actual de la preparación deportiva de los grupos de atletas de la muestra

seleccionada, la adecuación del empleo de los sistemas metodológicos necesarios para dicho proceso, lo que permitió conformar la batería de ejercicios para el entrenamiento conjugado a través de tareas motrices determinadas en la categoría investigada.

Palabras clave. Judo, entrenamiento deportivo, batería de ejercicios, cargas conjugadas, planificación, judocas

ABSTRACT

The purpose of his investigation is to promote the efficiency in the different sport training stages with the help of motoric task applying which guarantee as a whole the fulfillment of the objective design in the

different directions and components that are in the judos athletes' preparation at the 11-12 years from Holguín.

Key words. Judo, sport training, motoric, task, conjugated charges, planification

INTRODUCCIÓN

El Judo contemporáneo ha alcanzado una dinámica competitiva que exige un alto nivel de desarrollo físico, técnico, táctico y volitivo, se deben sentar las bases para una preparación planificada desde las edades de iniciación, fundamentadas en los criterios señalados por el académico Verkhoshanky (2002) quien asegura que es imprescindible la modificación de la organización de los sistemas de preparación que lo diferencie de los tradicionales, buscar modelos que se acerquen a la actividad competitiva integrando las distintas direcciones de la preparación al rendimiento perspectivo mediante una intensificación de las cargas específicas conforme a las características competitivas de la especialidad, al ser notable la necesidad de conocer las principales tendencias en el entrenamiento moderno, la maduración progresiva del cuerpo del joven atleta requiere de una buena orientación hacia el resultado deportivo estructurado por varios años.

La investigación es una aproximación al entrenamiento integrado y tiene como base los estudios realizados por varios autores a partir de las características de las edades al considerar los principios del entrenamiento deportivo y los sistemas metodológicos propuestos hasta la fecha, se destacan los aportes a la Teoría y metodología del entrenamiento deportivo de: Ozolin (1983), Harre (1987), Grosser (1991), Verkhoshansky (1996), Forteza (1997), Conde y Delgado (2002), Collazo (2001, 2005); Weineck (2005), Batista (2013), Falero (2013), entre otros.

El principio de las cargas conjugadas para la preparación de judocas en la categoría 11-12 años tiene como sostén científico las definiciones dadas por Escobar, Hernández y Torres (2007) al referirse a que en los deportes de combate es necesario lograr una preparación integral, donde se unan los componentes que posteriormente tendrán un comportamiento similar en la actividad competitiva, así como el aporte sobre carga que aporta el autor Falero (2013), al referirse a la sumatoria de estímulos e interconexión organizada como el procedimiento que resuelva un nivel de adaptación con fines competitivos, hace una propuesta que se

ha tenido en cuenta a los efectos de los resultados en la presente investigación.

Es importante reconocer los resultados relevantes en el ámbito internacional y nacional que ha alcanzado el Judo en la provincia de Holguín. La cual ha sido vanguardia en el aporte de *performances* destacados en varios eventos nacionales, al destacarse los atletas por sus habilidades, preparación técnica, así como su alta preparación física, se pueden citar en el sexo femenino a Odalys Revé, Legna Verdecía, Yalennys Castillo y Yurisleidys Lupetey, sin embargo, en el sexo masculino los resultados no han estado al mismo nivel, aunque ha habido resultados relevantes a nivel centroamericano y panamericano.

La investigación está encaminada a resolver esta limitante en el sexo masculino, por lo que se hicieron revisiones de documentos donde se puede manifestar que la orientación hacia el desarrollo de estas preparaciones especiales, ha presentado deficiencias en su dosificación, por lo que se ha considerado crear instrumentos novedosos para los entrenadores que posibiliten mejorar la planificación y ejecución eficiente de las unidades de

entrenamiento, así como elevar los resultados deportivos del Judo en la categoría 11 y 12 años del municipio de Holguín.

RESULTADOS

La propuesta metodológica, pretende despertar y desarrollar el potencial científico y la preparación de los entrenadores de forma que influya positivamente en el rendimiento deportivo de los judocas a través una orientación multifacética y coordinada de todos los factores de mayor incidencia dentro del contexto deportivo.

Se recogen aspectos teóricos, organizativos y psicopedagógicos previos, dirigidos a orientar al profesor, con el fin de desarrollar con eficiencia su importante tarea de formación y motivación y preparación de los jóvenes talentos.

En el caso de la iniciación se habla de atletas que experimentan un crecimiento continuo y en muchos casos, acelerado, con las dificultades que esto conlleva para la formación de un esquema corporal definido y para el desenvolvimiento rítmico y armónico del movimiento y el manejo de móviles, tan importante es el desarrollo de las capacidades condicionales resistencia,

fuerza, así como las capacidades coordinativas y psicológicas, que permitirán al deportista una ejecución lo más fiel posible al modelo del programa motor. (Leyva, 2000, 2006, 2007)

Por otro lado, el sistema de acciones y ejercicios diseñados abarca de forma específica las diferentes orientaciones básicas para dirigir y encaminar el trabajo de forma multifacético, con asociaciones estratégicas claves para el proceso por parte del entrenador o profesor deportivo en la localidad.

El análisis desarrollado y el diagnóstico aplicado permitieron considerar que el aspecto fundamental en la investigación lo constituyen las insuficiencias detectadas en la planificación, organización, control, evaluación y modo de actuación del desarrollo de la preparación integral de los entrenadores con aplicación del entrenamiento conjugado en el Judo.

A partir de aquí, los aspectos que conforman la guía metodológica están encaminados a garantizar una mejor planificación para el alcance sostenible de una conducta que garantice mayor calidad y desarrollo deportivo en la base y el incremento de habilidades instructivas y psicopedagógicas de estos entrenadores.

La metodología se estructura a partir de un diagnóstico basado en un enfoque sistémico que permita la solución del problema científico planteado.

Categoría 11 y 12 años. Características de los niños de estas edades

En los niños de estas edades la atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos, esto es importante para tenerlo en cuenta mientras se trabaja en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas.

El crecimiento de la caja torácica presenta un retardo, el desarrollo de los músculos se atrasa en relación con los huesos, se empeora la coordinación de los movimientos. Los niños comienzan a dominar con rapidez hábitos motores relevantes.

Están contraindicados los ejercicios con aplicación excesiva de la fuerza, pero se pueden realizar alones e impulsiones de la bala.

Objetivos de la preparación:

Alcanzar un nivel de aplicación de las capacidades y habilidades a situaciones de combate que permitan enfrentar con éxito las exigencias de las competiciones propias de estas edades, a través de acciones y operaciones de mayor

complejidad que la de las categorías precedentes.

Orientaciones de los contenidos de programas. Etapa de iniciación formativa, categoría 11-12 años

El Programa de Preparación del deportista de Judo perfeccionado por los autores Mesa y Becalli (2016) orienta para esta categoría los objetivos y tareas que deben alcanzarse en la etapa de preparación, se alternan los ejercicios de formación general asociados a las acciones genéricas en un nivel superior, los ejercicios específicos se estructuran con acciones codificadas de mayor complejidad al integrar el sistema técnico táctico tanto en el *tashi* como *ne waza*, se combinan las formas de preparación desde los ataques simples hasta las combinaciones, así como el empleo del randori y la competencia como métodos específicos para alcanzar un nivel de aplicación de las capacidades y habilidades a situaciones de combate.

Los postulados del entrenamiento deportivo enunciados por autores como: Meinel (1979), Manso, Navarro y Ruiz (1996), Weineck (2005), Collazo y Betancourt (2006) permiten mayor certeza a la hora de direccionar el principio de la cargas alternadas como aproximación al

entrenamiento integrado en una edad donde se plantean ya exigencias superiores, por cuanto los cambios que se producen se sostienen a partir de la variedad, la individualidad, la multilateralidad y polivalencia deportiva, la especificidad comienza a jugar un papel preponderante, aun cuando faltan niveles de desarrollo de algunas capacidades condicionantes y coordinativas que comienzan a trabajarse con los medios especiales del deporte de forma gradual y progresivamente sin dañar su salud.

En esta etapa el niño debe de tener 1 y 2 años de experiencia y participación en eventos municipales o provinciales de la categoría 9-10 años, ya se encuentra identificado con la práctica del gesto técnico, al punto de comenzar su relación con ejecuciones simple de la técnica, aparecen imprecisiones y lógicos errores, porque no están acostumbrados a este sistema de entrenamiento. Después de captar su atención, lo esencial es lo que les dices o muestras, deben saber el objetivo de las instrucciones.

Comienza a manejar su propia identificación, a detectar y auto-correr algunos de sus errores con la ayuda del entrenador, este debe prestar atención a la

corrección y solución, que los ejercicios se desarrollen bajo una dinámica consecuente, se define el objetivo general sobre la base de un estímulo formativo y educativo de las habilidades motrices básicas bajo condiciones de trabajo simples.

Por otro lado, se experimentan ideas principales del Judo y el combate, bajo el principio pedagógico de lo simple a lo complejo. Se explica la idea de lo que quieres conseguir con el ejercicio que van a realizar. Las instrucciones y demostraciones eficaces aclaran al niño lo que debe hacer. (Becali, 2009)

Etapas de la metodología para aprendizaje del elemento técnico y las capacidades motrices en el entrenamiento deportivo del Judo

En la propuesta de la metodología se partió de lo propuesto por Ruizlabranderá (2014) en su trabajo de diploma *Guía metodológica con aplicación de ejercicios de entrenamiento integrado simple para judocas en categoría 11.12 años*.

En los procesos iniciales de formación es recomendable comenzar por las fases técnicas principales en el aprendizaje, porque son los ejercicios previos, los que

permiten una ejecución lenta, atenta, concentrada y controlable del movimiento, así como la erradicación de los errores técnicos.

El objetivo de esta etapa consiste en que el atleta logre cumplir la tarea motora específica, con oposición del adversario, a través de un desarrollo integral competitivo.

Primera etapa metodológica. Aprendizaje del elemento técnico

El objetivo de esta etapa consiste en que el judoca logre ejecutar el elemento técnico completo, cumpla su estructura espacio-temporal- dinámica, implique un desarrollo mínimo semipulido, nivel de asimilación reproductivo y de sistematicidad elemental.

Cabe la posibilidad de que sean tratadas algunas habilidades combinadas como movimientos unitarios, objeto de aprendizaje por los antecedentes que traen desde grados anteriores y porque además resultan metodológicamente difíciles de aprender por separado.

La fase principal de una técnica es la que permite cumplir su propósito o tarea motora específica en el *randori*. Aunque la fase técnica principal fuese la más difícil de ejecutar, pudiera iniciarse el aprendizaje

por esta, pues precisamente son los ejercicios previos, aquellos cuyas características, permiten una ejecución lenta, atenta, concentrada y controlable del movimiento, propician convenientemente la erradicación de los errores técnicos.

Este primer paso es adecuado para la labor correctiva del profesor. A medida que se avanza en la estable erradicación de errores fundamentales, se unen fases técnicas y se acercan a las condiciones reales creadas, hasta que se llegue al segundo paso donde la ejecución de la forma estándar caracteriza la fase sintética del método y que es importante ejecutar sin errores, deben centrarse las exigencias en la eficacia relativa a este momento del proceso y mejorar el ritmo en las uniones de fases, aumentar el volumen de las repeticiones para propiciar el automatismo motor.

Otra vía puede ser por la ejercitación directa de la forma estándar y responder al método sintético. Resulta necesario crear condiciones de ejecución invariables para evitar que la atención sea disociada por otro factor que no sea la estructura del movimiento, no es apropiado el uso de adversarios, excepto en los casos de aprendizaje técnico defensivo.

Es oportuno introducir el problema de los tipos de oposición que existen, su significado y papel del profesor en su regulación. La literatura reconoce tres tipos de oposición de los adversarios útiles para el desarrollo adaptativo a las condiciones reales competitivas. Ellos son el pasivo, el semiactivo y el activo.

El profesor no sólo debe mencionar el tipo de adversario al orientar el ejercicio, sino que debe explicitar qué puede o no hacer, evitar así diferentes interpretaciones de este y para que el ejecutante sepa con antelación las posibles situaciones que enfrentará.

Segunda etapa metodológica. Consolidación del elemento técnico

La consolidación que se pretende está condicionada no sólo por la fijación del programa básico de movimientos de dicho elemento, sino que, en su condición de habilidad motriz en desarrollo, alcance madurez en cuanto a su plasticidad y capacidad asociativa para actuar en condiciones variables y vencer diferentes grados de oposición, permitir una mayor diversificación motriz sobre la base de la estabilidad alcanzada en la etapa anterior.

El objetivo de esta etapa consiste en que el atleta logre cumplir la tarea motora específica, con oposición del adversario, a través de modificaciones estructurales del programa básico del movimiento y/o su unión con otros movimientos deportivos, lo cual implica un desarrollo mínimo semipulido, nivel de asimilación aplicativa y de sistematicidad de habilidad combinada.

El resultado de este propósito, debe lograrse por medio de las variaciones y combinaciones de la forma estándar y los juegos pre deportivos específicos.

En las relaciones entre pasos del esquema no existe un orden preestablecido, pues la secuencia a seguir es tan particular como las características de cada elemento técnico. La variación constituye la modificación de la técnica realizada a la forma estándar para responder a la necesidad de enfrentar y vencer la oposición del adversario o para actuar en condiciones especiales.

La creación de condiciones variables por la vía de los adversarios debe responder a lo explicado para estos en la etapa anterior, evitar su uso desordenado, descontrolado o para “motivar” la actividad, cuando el nivel de automatismo motor logrado no lo condicione.

Tercera etapa metodológica. Aplicación consolidación

El término “aplicación” en esta etapa no significa de modo alguno que como nivel de asimilación se manifestará por primera vez, pues ello puede ocurrir desde la etapa de consolidación, pero es en esta donde se logra en mayor grado.

El objetivo de esta etapa es enfrentar y solucionar exitosamente las tareas motoras relacionadas con las técnicas que constituyen propósitos en condiciones competitivas, lo cual implica un nivel de desarrollo mínimo pulido, de asimilación aplicativa y de sistematicidad complejo de habilidades.

Propuesta de ejercicios para el entrenamiento conjugado en el Judo de la categoría 11-12 años del municipio Holguín

1. Desplazamientos en diferentes direcciones, pies rectilíneos en postura izquierda o derecha, natural o defensiva. (distancia en metros). Ejercicio estándar continuo, competitivo.
2. Flexiones y extensiones de extremidades superiores. Halar y empujar el pie, en parejas de

espaldas, extremidades superiores entrelazadas, flexión del tronco en todas direcciones.

3. En parejas, de frente, agarrados por las manos con dedos entrelazados, o agarrados en forma de gancho.
4. Ascenso de escaleras, gradas, o elevaciones naturales, vestidos con la indumentaria e implementos de Judo
5. Ejercicios abdominales en parejas, sentados de frente en el piso, piernas entrelazadas. Ejecución de flexión del tronco desde la posición acostado, con ejecución de agarres, halones, obstaculizaciones, volteos, según la tarea técnica en cuestión.
6. Juegos motrices. Trabajar desplazamientos con oposición
7. Trabajo con oposición del compañero en un sitio reducido (colchoneta), tanto de fuera hacia dentro (tirar) como de dentro hacia fuera (empujar).
8. En diferentes posiciones: de frente, de espaldas, con las dos manos, con una sola, sin manos, agarrar solo al cinto y utilizar únicamente los pies. Cada vez que uno consiga sacar o meter al compañero (depende del juego) hará un movimiento de Judo y continuará hasta que termine el tiempo estipulado para este juego.
9. Empujar al compañero hacia cualquiera de las cuatro paredes, en diferentes posiciones; por delante, por detrás y de lado.
10. Trabajar con oposición
11. Uno tumbado boca abajo agarra la pierna del compañero que se encuentra de pie a su lado, el que está de pie intenta soltarse la pierna como sea y el otro no lo permite.
12. La misma posición que antes, ahora el de abajo intenta tirar al suelo al compañero que está en pie. El compañero no se deja.
13. Uno a cuatro patas o tumbado boca abajo, intenta levantarse del suelo. El otro no se deja.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Análisis e interpretación de las observaciones a clases

Al valorar las diferentes observaciones realizadas a 10 clases se pudo constatar que existen deficiencias en la planificación y sistematicidad en la demostración de los ejercicios por parte de los profesores en

las clases, así como pobre uso de los métodos y procedimientos a la hora de ejercitar los diferentes elementos técnicos y orientar las tareas específicas de la preparación física.

Luego de analizar con los profesores y darle un seguimiento correcto a la propuesta de ejercicios conjugados diseñados para lograr la intencionalidad se comprobó el avance significativo en los entrenadores encargados de ejecutar la propuesta para esta categoría del deporte judo.

Análisis de la encuesta a entrenadores

Acerca de la dirección del proceso de entrenamiento y formación de las habilidades motrices deportivas para la competencia, se recopilaron y analizaron las opiniones de los entrenadores. En la pregunta N°-1, se constató que la preparación recibida a fin de enfrentar la planificación sobre la base del programa integral de preparación del deportista de judo fue valorada de regular a un 90 % y sólo de bien un 10 % de los encuestados. En relación con la superación o actualización en aspectos relacionados con este proceso, el 30 % refiere que de forma ocasional y el 70 % refiere que nula.

Un 60 % considera que los principales conocimientos sobre este tema lo han obtenido en la autosuperación y el 40 % de regular. Sobre las consultas de textos o documentos normativos sobre el tema del entrenamiento conjugado el 90 % expresa que han recibido poca información ya que los textos y documentos que tratan el tema hacen referencia a los centros de alto rendimiento y el 10 % comenta que sí. Sobre el estudio de este tema en las actividades de preparación metodológica de su colectivo o departamento la totalidad de encuestados considera que ha sido de forma ocasional.

Similar aseveración se manifiesta en relación con la realización de actividades prácticas de preparación de equipos o superación relativa a este tema. Respecto al conocimiento de publicaciones de resultados de investigaciones científicas sobre este tema el 100 % plantea que sólo algunos trabajos han podido encontrar y han sido orientados hacia el alto rendimiento. Se había informado sobre esto en documentos y artículos científicos el 70 % y en programas de orientaciones metodológicas el 30 % hacen referencia a el entrenamiento conjugado, pero en el alto rendimiento.

Acerca de la posible existencia de contradicciones entre términos, que resulten entropías para la dirección del proceso de enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices deportivas en el judo relacionado con el tema, se destaca 40 % de opiniones de la existencia de algunas contradicciones, mientras el 60 % opina que ninguna.

Al contestar la pregunta Nº 10. Sobre la utilidad de los conceptos y definiciones que aparecen en la propuesta metodológica, teniendo en cuenta su objetividad y carácter práctico, el 40 % lo valora de totalmente y el 60 % de suficiente que sean el reflejo de la aceptación, validez y reconocimiento inicial de esta propuesta de trabajo. Conclusivamente, la evaluación final sobre la eficiencia de la propuesta metodológica, el 90 % la considera muy eficiente para el trabajo, lo que corrobora su aceptación por los preparadores, mientras el 10 % la evalúa de poco eficiente.

Análisis de la entrevista a entrenadores

Se entrevistó a entrenadores del alto rendimiento de la EIDE "Pedro Díaz Coello" de la provincia de Holguín y entrenadores miembros de la comisión provincial.

Respecto a la pregunta no.1: ¿Cómo valorarías el estado físico técnico de los judocas luego de someterlos a un adecuado entrenamiento conjugado? De los 10 entrenadores entrevistados luego de hacerle la pregunta planteada anteriormente, 6 respondieron que era bueno, lo que representa un 60 % y los restantes 4 respondieron que aceptable para un 40 %.

Pregunta nº 2: ¿Cree usted que el método de trabajo con el entrenamiento conjugado aumentaría los resultados competitivos de los judocas categoría 11-12 años del municipio Holguín? La totalidad de entrenadores respondieron afirmativamente.

Pregunta nº 3: En relación con el estado de fatiga que provoca. ¿Establecería usted alguna distinción entre el tipo de entrenamiento que realiza y el posible entrenamiento conjugado? El 70 % de los profesores responde que este tipo de entrenamiento provoca más fatiga que el anterior, mientras el 30 % manifiesta que existiría menos fatiga con el entrenamiento conjugado.

Pregunta nº 4: ¿Cómo considerarías la asimilación del trabajo por tus judocas luego de recibir entrenamiento mediante

situaciones cercanas al combate? Todos están en pleno acuerdo al considerar que la aplicación del entrenamiento conjugado hace más fácil asimilarlo.

Pregunta nº 5: ¿Qué tipo de entrenamiento le parece más provechoso y eficaz, el entrenamiento analítico o el entrenamiento conjugado? Parte del colectivo entrevistado manifiesta que es más provechoso el entrenamiento conjugado, esto representa un 80 %, mientras el 20 % no estuvo de acuerdo y expresaron que es más provechoso el entrenamiento analítico.

CONCLUSIONES

La propuesta de ejercicios para el entrenamiento conjugado en el Judo, de la categoría 11-12 años, fueron debidamente fundamentados desde el punto de vista técnico como metodológico.

Se comprobó la efectividad de la propuesta de ejercicios de cargas conjugadas para la preparación de los atletas de la categoría 11 - 12 años del municipio Holguín, lo que garantizó declarar el cumplimiento del objetivo propuesto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Batista Santiesteban, P. (2013) *El principio de dirección de cargas conjugadas en los programas de enseñanza del boxeo de iniciación. Una experiencia cubana venezolana*. Conferencia impartida en Curso Internacional de Boxeo, Holguín.
- Becali, A. (2009) *Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento*. Ciudad de La Habana, (Tesis de doctorado) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
- Conde y Delgado (2002) *Entrenamiento integrado, preparación física integrada, deportes de combate*. Recuperado de <http://www.e-balonmano.com>
- Copello, M. (2001) *Diseño Didáctico de la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos*. Tesis de Doctorado (Tesis de doctorado no publicada) Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

- Copello, M. (2005) *El arte de enseñar judo*. Caracas, Venezuela: Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco.
- Falero, J. R. (2013) *Nueva metodología para definir la carga en la conducción de Jóvenes talentos*. La Habana, Cuba: UCCFD.
- Forteza, A. (1997) *Alta Metodología. Carga y estructuración del entrenamiento*. La Habana, Cuba: Editorial ISCF.
- García Manso, J., Navarro, M. y Ruiz. J. (1996) *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid, España: Editorial, Gymnos.
- Grosser, M. (1991) *Entrenamiento al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, España: Ediciones Roca.
- Harre, D. (1987) *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Leyva Infante, R. (2000) *Propuesta metodológica para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de formación del judoca*. (Tesis de Maestría no publicada) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
- Leyva Infante, R. (2006) *Metodología para el desarrollo de habilidades en la etapa inicial de formación del judoca*. (Tesis de doctorado no publicada). Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
- Leyva Infante, R. (2007) Presupuestos teóricos de la iniciación deportiva en el judo. *Revista Digital Efdeportes* Año 12 - N° 111 - Agosto de 2007
- Peñalver, J. y Becali, A. (2016) *Programa de Preparación integral del Judo*. La Habana, Cuba: INDER
- Ruizlabrander de Armas, L. (2014) *Guía metodológica con aplicación de ejercicios de entrenamiento integrado simple para judocas en categoría 11.12 años*. (Trabajo de diploma de Licenciado) Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.
- Verjoshansky, I. V. (1991) *Entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Verjoshansky, I. V. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Recibido: 12112016
Aprobado: 20012017

Centro de Estudio Nacional de Deportes de Combate.

Universidad Holguín. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Cuba.

Datos de los autores:

obrucetas@fcf.uho.edu.cu

Alejandro Martin- Moro

Especialista en Judo

Profesor Auxiliar

Centro de Estudio Nacional de Deportes de Combate

Universidad Holguín. Facultad de Cultura Física. Cuba.

amartin@fcf.uho.edu.cu

José Luís González Ramírez

Máster en Deportes de Combate

Profesor Auxiliar

Centro de Estudio Nacional de Deportes de Combate

Universidad Holguín. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Cuba

jlgonzalez@fcf.uho.edu.cu

Octavio Jesús Bruceta- Serrano

Máster en Deportes de Combate

Profesor Auxiliar