

METODOLOGÍA PARA LA APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO SIMPLE PARA JUDOCAS CATEGORÍA 11 -12 AÑOS

METHODOLOGY OF EXERCISES FOR SIMPLE INTEGRATED TRAINING IN JUDOCAS CATEGORY 11 -12 YEARS

Autor: Lic. Leandro Ruiz-Labranderas de Armas

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

País. Cuba

RESUMEN

La investigación tiene como punto de partida las insuficiencias encontradas en las observaciones directas a los entrenamientos, las visitas a las cátedras, las revisiones de los planes y unidades de entrenamientos, que permitieron detectar el por qué los judocas de la categoría 11 - 12 años tienen malos resultados en las competencias. Se propone una metodológica de ejercicios para los entrenadores de judo con repercusión en el ámbito provincial, para corregir las insuficiencias y mejorar las potencialidades y resultados significativos a corto plazo. Contiene tres etapas: de aprendizaje del elemento técnico, de consolidación y de aplicación consolidación.

Palabras clave. Judo, ejercicios, entrenamiento integrado simple

The research has as starting point the shortcomings found in the direct observations to the trainings, the visits to the chairs, the revisions of documents (training plans, training units) that allowed to detect the reason why the judokas of the category 11 -12 years have poor results in competitions. A methodological exercise is proposed for judo coaches with repercussion in the provincial scope, to correct the insufficiencies and improve the potentials and significant results in the short term. It contains three stages: learning the technical element, consolidation and application consolidation.

Key words. Judo, exercises, simple integrated training

INTRODUCCIÓN

El Judo, fue introducido en Cuba en el año 1951 por el maestro Andrés Kolychkin Thonson quien llega procedente del

colegio de Cinturones negros de Bélgica. Con su llegada comienza su desarrollo en el país, el cual alcanza su máximo esplendor a partir del triunfo de la Revolución Cubana el 1ro de Enero de 1959.

El judo cubano ha obtenido resultados relevantes en campeonatos olímpicos, mundiales, panamericanos, centro-americanos, mundiales y olimpiadas juveniles, torneos por equipos, eventos internacionales "Clase A" en América, Europa, Asia, entre otros, que han situado al país en un lugar privilegiado a nivel mundial, al ser líderes en el continente americano.

El judo holguinero, deporte insigne en la nación, ha tenido figuras importantes a nivel nacional e internacional: Yalennys Castillo, Yurisleidys Lupetey, Legna Verdecía y Osmay Cruz Quintana, entre los más relevantes. La preparación técnica y la alta preparación física demostrada en las competiciones han deslumbrado a entrenadores y atletas.

No obstante a lo anterior, en las últimas décadas los resultados a nivel base no alcanzan las expectativas esperadas, ello muestra que el sistema de entrenamiento propuesto no satisface las demandas contemporáneas, el entrenamiento

utilizado (analítico), la carencia de competiciones anuales, el tiempo de trabajo con los judocas, estas entre otras variables sustentan la propuesta del autor referida al empleo del el entrenamiento integrado simple.

El entrenamiento integrado en el período de preparación eleva el rendimiento deportivo, garantiza el desarrollo y la educación de los jóvenes del mañana. Dicho período es la edad de oro tanto para el desarrollar las cualidades físico-técnicas, habilidades técnico-tácticas rudimentarias, las cualidades psíquicas básicas.

El sentido táctico individual y los principios de base del combate se entrenan en estas edades, al igual que las actitudes mentales como la concentración, la auto-confianza, la perseverancia y la voluntad. Optimizar el trabajo que se realiza en cada una de las etapas de formación previa, las esferas superiores del máximo rendimiento. El entorno y la formación de los jóvenes deberán estar garantizados por la participación de entrenadores con alta vocación educativa. En la actualidad, numerosos judocas adquieren fama gracias a la calidad de la formación de los centros o academias. Es necesario prestar mayor importancia a la preparación de los

judocas para obtener un buen rendimiento en la competencia, la preparación debe caracterizarse por el dominio de las destrezas y su efectividad en el combate o competición, la planificación de su entrenamiento tanto física, técnica, táctica y psicológica, se le debe dedicar particular atención, sobre todo en la ejecución de los ejercicios especiales que se relacionen con las acciones similares del combate.

El entrenamiento de estos deportistas ha tenido un carácter analítico tradicionalmente, se trabajaba por separado (técnica, física, táctica, psicológica), estos últimos poco trabajables, no existe un control adecuado del entrenamiento, no se asocia la relación de la realidad con el combate. En esta categoría se prohíbe el trabajo con planes de entrenamiento, así lo indica la Comisión Nacional en el Programa Nacional de Preparación del Deportista. (Mesa y Becalli, 2016)

La investigación es una aproximación al entrenamiento integrado simple 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: Matvéiev (1983, 1986), Ozolín (1983), Harre (1987), Jiménez (1990), Bompa (1991), Grosser (1992), Verkhoshansky (1996, 2002), Weineck (2005).

En Cuba, se destacan los estudios realizados en relación con el entrenamiento deportivo de Forteza (1997) y en el Judo: Leyva (2000, 2006), Becali (2006), Collazo y Betancourt (2006), Mesa y Becalli (2016), Falero (2013), entre otros. De forma general refieren las particularidades del entrenamiento en el Judo, establecen las directrices para el trabajo en las diferentes categorías y en su incidencia en la etapa de iniciación.

En el caso de estudios realizados sobre el entrenamiento integrado se encuentran los de autores: Tschiene (1996), Chiroso *et al.* (1998), Antón (2002), Conde y Delgado (2002a, 2002b), quienes tratan elementos teóricos conceptuales y su aplicación en edades tempranas, así como su incidencia en los deportes de combate.

El entrenamiento integrado combina dentro del mismo ejercicio elementos específicos del juego con el trabajo de distintas capacidades físicas, según Chiroso (1996), citado en Chiroso, L. J.,

Chirosa, I. J. y Padial (2000, p.156). Los autores anteriores reafirman que este tipo de entrenamiento se consigue cuando el propio ejercicio sirve a la vez, de trabajo físico y técnico, táctico, psicológico, entre otros, o combinación de varios.

En la provincia Holguín se encuentra la investigación realizada por Ruíz (2014) sobre una “Guía metodológica con aplicación de ejercicios de entrenamiento integrado simple para judocas en categoría 11.12 años”, la que constituye un antecedente del presente artículo.

El estudio está encaminado a resolver las insuficiencias encontradas durante el entrenamiento del equipo de la categoría 11-12 años del municipio Moa, de la provincia Holguín. Se realizaron revisiones de documentos donde se constataron deficiencias en la dosificación de las preparaciones especiales, por lo que se propone una metodología de entrenamiento integrado simple que sirva de instrumento a los entrenadores para mejorar los resultados deportivos del judo en la categoría.

RESULTADOS

Consideraciones sobre la aplicación del entrenamiento integrado. Particularidades en el Judo

La competición no es solo el objetivo fundamental del entrenamiento, sino que se considera la forma de control más completa y objetiva. En ella se encuentra de forma inherente todas las variables del rendimiento. Dentro de la preparación del judoca y la competición, se exige el máximo de la acción integradora conjunta de las múltiples capacidades y habilidades (Muller, 1996). El entrenamiento debe seguir estas premisas y adaptar sus medios a las exigencias de la competición. El aumento de las capacidades, dentro de un combate, obliga a los entrenadores a utilizar métodos óptimos de entrenamiento y buscar una preparación psicofísica multilateral (Czerwinski, 1990).

Elaborar modelos de entrenamiento que permitan aumentar el rendimiento con medios cada vez más económicos. La dificultad está en unir todos los factores influyentes en los resultados, dentro de un proceso lógico y ordenado de planificación.

El entrenamiento integrado, según Teodurescu (1991) y Seirul-lo (1993), citados en Robles (2014, p.5), se refiere a aquella metodología de trabajo en la que se combinan los distintos elementos que influyen en la mejora del rendimiento deportivo. La metodología integrada se

basa en la práctica deportiva, las habilidades técnico-tácticas del deportista y sus cualidades físicas y psicológicas se expresan íntimamente unidas y relacionadas, en cuanto a que cada una representa el soporte de la otra.

Este tipo de entrenamiento supone por tanto integrar en la misma sesión el factor físico, en sus parámetros de volumen e intensidad, el factor psicológico, el factor técnico y el factor táctico, con sus ajustes espacio temporales. (Robles, 2014, p. 6)

Preparación física general y especial

Las capacidades físicas pueden ser condicionales, son aquellas que el rendimiento físico determina las posibilidades energéticas del organismo, el desarrollo motor y su tipo básica son, fuerza, resistencia y rapidez. El otro grupo de capacidades se denominan coordinativas, se caracterizan por grandes exigencias sensoriales, su clasificación básica es, capacidad motora de regulación y dirección del movimiento, capacidad motora de adaptación y cambio (Perera, 2000)

- Optimizar el número de entrenamientos.
- Dosificar las cargas.
- Posibilitar la individualización.
- Evaluar la progresión.

- Dirigir adecuadamente las cargas.

En un deporte complejo, como es el judo, son muchos los factores que influyen en la consecución de resultados positivos. Si se tiene en cuenta, como se ha señalado la competición integra estos factores en su máximo exponente, es necesaria la creación de un modelo de trabajo que se asemeje a las características de esta. Al basarse en dicha idea y al tratar de cumplir los fines anteriormente expuestos, se ha diseñado una sistemática de trabajo, que permite integrar los factores que influyen en el rendimiento dentro de una concepción compleja del combate.

El entrenamiento integrado simple en el judo. Importancia

En la actualidad, son diversas y variadas las formas de llevar a cabo esta tarea, así como la de diseñar las diferentes sesiones que suceden durante toda la temporada, se podrían citar tantas como criterios de entrenadores existen.

La utilización del trabajo integrado como medio de preparación se extiende cada vez más con el objetivo de aplicar el entrenamiento necesario en el menor tiempo posible. Se aplican las cargas de todas las direcciones que influyen en el proceso de entrenamiento sin sobre cargarlas. Se aboga por el empleo de

elementos específicos del combate combinados con distintas capacidades físicas.

En estas formas de entrenamiento, se combinan el trabajo técnico con poca toma de decisión, con cualidades físicas; por ejemplo: desequilibrios y proyecciones con trabajo de fuerza. También se han encontrado trabajos donde se combinan medios básicos, con cualidades físicas, sirva como ejemplo los entrenamientos de la mejora de resistencia en situación de combate en fases de contra ataque. Es la forma más exacta de preparar tácticamente a los judocas en las situaciones adversas y favorables del combate.

Para poner en práctica este tipo de sesiones se consideran necesarias las siguientes condiciones:

- *Nivel de formación:* el trabajo es aconsejable en judocas mayormente formados, con un gran volumen de entrenamientos y competiciones exigentes, sin embargo utilizando métodos apropiados y procedimientos idóneos es posible introducir este trabajo en categorías de desarrollo con imaginación y conocimientos esto lo garantizará la categoría que la antecede y el primer año del 11-12.
 - *Necesidades de material:* es interesante disponer de material de gimnasio (equipamientos especiales, entre otros) dentro del área. En caso de no contar con dicho material con imaginación y conocimientos de lo que se persigue se puede encontrar alternativas (entrenamiento con auto carga, multisaltos, gomas y demás).
 - *Número de judocas:* es preferible un grupo amplio y que todos tengan pareja ejemplo (8, 12, 14), con hábitos adquiridos en trabajos de tipo integrado simple.
 - *Tipo de competición:* el trabajo puede ser ideal en calendarios de competición muy cargados, con poco tiempo de descansos entre combates (modelaje competitivos, topes de control, eliminaciones entre otras).
- El tiempo de trabajo de los judocas debe estar dirigido al tiempo de combate, destacando la etapa de trabajo en la que se encuentren.
- *Economía:* relacionado con el tiempo o volumen de trabajo, ya que con menos tiempo se pueden llegar a conseguir los objetivos deseados (cada día es menor el tiempo de entrenamiento en las áreas los horarios docentes...).

- *Similitud*: con respecto a los tipos de estímulos que provoca la competición. El modelo permite construir sesiones con situaciones estresantes similares a las de la competición, desde un punto de vista psicológico.
- *Complejidad*: debido a la gran cantidad de variables que se pueden sumar, estos entrenamientos posibilitan llegar a concentrar tal nivel de complejidad que supere a la propia competición.
- *Individualización*: el trabajo se ajusta a las características del sujeto, en cuanto a su capacidad de aprendizaje y a su evolución personal de la forma deportiva. Las exigencias del puesto que desempeña es otra variable a controlar, considerándose a la hora del diseño de la sesión.

Características de la planificación

El objetivo de toda planificación es llegar a los momentos importantes de las etapas de preparación en un estado óptimo de forma. Para llegar al período de competición con posibilidades de aplicar el máximo nivel de dificultad e intensidad, en el modelo integrado dentro del combate complejo, es crucial realizar una planificación progresiva a lo largo del período de preparación, en lo que se refiere a la capacidad de integrar medios

físicos con medios tácticos dentro del combate.

Con este modelo de planificación se aprovechan más los momentos susceptibles de mejoras condicionales y cognitiva. En períodos de desgastes de sistemas utilizamos los procedimientos más simples a nivel táctico. Para introducir los más complejos en aquellos períodos de súper compensación y coordinación de los diferente sistemas.

Se deben seguir los siguientes pasos:

1. Seleccionar la capacidad física a trabajar.
Se habla de tres cualidades físicas básicas cuando se diseña un entrenamiento integrado: *resistencia, fuerza y velocidad*.
2. Conocer los métodos que se pueden utilizar teniendo en cuenta la cualidad física seleccionada.
3. Seleccionar el contenido técnico, táctico, individual o colectivo, en ataque o en defensa, a desarrollar.
4. Diseñar los ejercicios apropiados para trabajar dicho contenido respetando las pautas y principios del entrenamiento (duración del esfuerzo, intensidad, entre otras.).
5. Elaborar las estructuras más convenientes para que se respeten las pautas de trabajo

y recuperación (agrupaciones, rotaciones, materiales, entre otras).

Beneficios:

- Semejanza con las situaciones reales del combate.
- Beneficios psicológicos, sobre todo en aquellos atletas que presentan rechazo a las sesiones de preparación física.
- Mejor consumo del tiempo específico de entrenamiento.
- Cuando el entrenador dispone de pocas horas o instalaciones para entrenar.

Objetivo 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 del programa. Etapa de iniciación formativa, categoría. 11-12 años

En esta etapa, el judoca se identifica con la práctica del gesto técnico, al punto de comenzar su relación con ejecuciones sencillas de la técnica, aparecen imprecisiones y errores lógicos. Después de captar su atención, lo esencial es lo

que le dices o muestras, deben saber el objetivo de las instrucciones.

A su vez, comienzan a manejar su propia identificación, a detectar y auto-corregir algunos de sus errores con la ayuda del entrenador, este debe prestar atención a la corrección y solución, tratar 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.

Hay una experimentación de ideas principales del judo y el combate, bajo el principio pedagógico de lo simple a lo complejo. Explica la idea de lo que quieres conseguir con el ejercicio que van a realizar. Las instrucciones y demostraciones eficaces aclaran al atleta lo que debe hacer. (Mesa y Becalli, 2016)

Metodología para la aplicación del entrenamiento integrado simple

El autor realiza una propuesta de entrenamiento integrado simple, donde todos los factores que influyen en el combate se ponen de manifiesto en la unidad de entrenamiento, destacando en la parte técnica las acciones con menor grado de ejecución (las seleccionadas por el entrenador hasta 4 *Kyu*), los

entrenamientos tienen más similitud a los combates, los judocas se sienten más motivados, hay mejor asimilación de los contenidos.

Al trabajar por separado los componentes del rendimiento, los resultados no son los esperados, se distorsionan los elementos técnicos, los judocas pierden confianza en sí mismo a la hora de la competición, el rendimiento físico y técnico se mantiene por debajo de sus capacidades reales, se simplifican en exceso las acciones y pierden su carácter específico.

En este particular, el entrenamiento debe centrarse en la mejora de las cualidades que intervienen en el rendimiento de los judocas, por lo que se considera que este entrenamiento debe plantearse a partir de un análisis de la competición, considerar los esfuerzos y acciones que más predominan y tomarlas de referencia para introducirlas en los entrenamientos.

Se señala que todos los judocas deben tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábiles, mentalmente fuertes, funcionar bien socialmente dentro y fuera del equipo, así como tener una elevada capacidad física.

Los resultados del judoca y el entrenador estarán sobre las expectativas esperadas, la estimulación de la victoria será la

responsable de actuar sobre la psiquis del judoca, siempre el entrenador como buen pedagogo y máximo guía de este proceso debe conducir los hilos de la situación.

Los ingresados a la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (Eide) contarán con la base de una preparación que se caracteriza por ser muy brusca, la afectación del cambio de categoría, las formas o vías de entrenamientos no deben ser el motivo de exaltación.

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

En los procesos iniciales de formación es recomendable comenzar por las fases técnicas principales en el aprendizaje, 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.

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

Primera etapa. Aprendizaje del elemento técnico

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

Cabe la posibilidad de que sean tratadas algunas habilidades combinadas como movimientos unitarios, objeto de aprendizaje que le antecede de grados anteriores, por ello resultan metodológicamente difíciles de aprender por separado.

Para lograr el objetivo de esta etapa, el método a seguir puede ser el analítico-asociativo- sintético, en los casos de elementos susceptibles de fragmentar en fases técnicas para su aprendizaje diferenciado. De ser ese el caso, es recomendable comenzar por la fase técnica principal, luego la final y finalmente la preparatoria.

La fase principal de una técnica resulta la que permite cumplir su propósito o tarea motora específica en el *randori*-combate. Aunque la fase técnica principal, 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 propicio para la labor correctiva del profesor. En la 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, es importante ejecutar sin errores, deben centrarse las exigencias en la eficacia relativa a este momento del proceso, mejorar el ritmo en las uniones de fases y aumentar el volumen de las repeticiones para propiciar el automatismo motor.

Otra vía puede ser por la ejercitación directa de la forma estándar, al 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 semi-activo y el activo.

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

Segunda etapa. Consolidación del elemento técnico

La consolidación que se pretende está condicionada no solo por la fijación del programa básico de movimientos 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, vencer diferentes grados de oposición y 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 el movimiento y/o su unión con otros movimientos deportivos, lo cual implica un desarrollo mínimo semi-pulido, nivel de asimilación aplicativa y de sistematicidad de habilidad combinada. El logro de este propósito, debe alcanzarse por medio de las variaciones y combinaciones de la forma estándar y los juegos pre-deportivos específicos.

En las relaciones entre pasos 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 y actuar en condiciones especiales. La creación de condiciones variables por la vía de los adversarios debe responder a lo explicado, para ello en la etapa anterior se debe evitar su uso desordenado, descontrolado.

Tercera etapa. Aplicación- consolidación

El término aplicación en esta etapa no significa de modo alguno que como nivel de asimilación se manifestará por primera vez, pues ocurre desde la etapa de consolidación, pero es en esta donde se logra en mayor grado. El objetivo 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 en el complejo de habilidades.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Aplicación parcial

La propuesta se puso en práctica a partir del 2016, año donde el municipio de Moa queda en quinto lugar a nivel provincial, sobre la base de lo analizado con los entrenadores se realiza una selección de judocas, los cuales poseen un dominio amplio de los elementos técnicos.

El entrenamiento es asimilado por los judocas y se destaca la esfera motivacional. Para el 2017 los pronósticos indican una mejoría hacia el tercer lugar. Paralelamente a ello hay que destacar que se obtuvieron tres primeros lugares, un segundo y un cuarto en el masculino, solo quedó fuera de podio la división +60 kg de las seis convocadas. Las divisiones ligeras asimilaron los entrenamientos: 32 kg, 36 kg, 40 kg).

En la etapa se realizaron dos promociones a la Eide y la entrada de Moa al podio las que permitieron validar la propuesta realizada sobre el entrenamiento integrado

simple. Se espera para los próximos años un incremento mayor en los resultados, antes hay que continuar el trabajo con la categoría 9-10 años, la cual es la base para lograr frutos en esta división.

CONCLUSIONES

La metodología para la aplicación del entrenamiento integrado simple para judocas categoría 11 -12 años

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antón,** J. (2002) El porqué del entrenamiento integrado: la lógica del entrenamiento integrado. Recuperado de www.mcsports.es/libros/muestra06.pdf
- Chirosa** Ríos, L. J. *et al.* (1998) *Planificación y secuenciación de un modelo de entrenamiento integrado. Cada vez más a la realidad de la competición.* Recuperado de www.efdeportes.com/efd11a/bnm.htm
- Becali,** A. (2006) El judo y su historia. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- 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.

Collazo, A. y Betancourt, N. (2006) *Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo*. La Habana: ISCF.

Conde y Delgado (2002) *El entrenamiento integrado en edades tempranas*
Recuperado de <http://www.digibug.ugr.es/bitstream.com>

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 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.

Dick, F. W. (1993) *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Falero, J. (2013) *Nuevas metodologías para orientar la carga en jóvenes talentos de Judo*. Habana: UCCFD.

Forteza, A. (1997) *Alta Metodología. Carga y estructuración del entrenamiento*. La Habana, Cuba: Editorial ISCF.

Grosser, M. (1991) *Entrenamiento al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, España: Ediciones Roca.

Matvéiev, L. (1983) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, URSS: Editorial Raduga.

Matvéiev, L. (1986) *El proceso de entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium.

Perera Díaz, R. (2002) Entrenamiento deportivo/preparación física.
Recuperado de <http://portal.inder.cu/index.php/home>

Platonov V, V. N. (1993). *El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología*. 3ª

ed. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Ruiz Labrandera 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.

Tschiene (1996) *La utilización del entrenamiento integrado como medio de preparación.* Recuperado de <http://www.revistamotricidad.es>

Verjoshansky, I. V. (1991) *Entrenamiento deportivo.* Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Verjoshansky, I. V. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.* Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Chirosa, L. J.; Chiroso, I. J. y Padial, P. (2000) Efecto del entrenamiento integrado sobre la mejora de la fuerza de impulsión en un lanzamiento en suspensión en balonmano. *Revista Motricidad* 6, 155-174.

Hernández, R, y Torres, G. (2011).

Preparación física integrada en deportes de combate. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 7, 31-38. Recuperado de <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>

Recibido: 25032018

Aprobado: 17072018

Datos de los autores:

Leandro Ruiz-Labranderas de Armas

Licenciado en Cultura Física

Profesor de Educación Física

Entrenador de Judo

Profesor Instructor

Teléfono: 24-481849

Universidad Holguín

lruiz@uho.edu.cu