



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
NÚCLEO UNIVERSITARIO RAFAEL RANGEL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS  
TRUJILLO ESTADO TRUJILLO**

**CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN  
ATLETAS DE JUDO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE  
TALENTO DEPORTIVO DEL ESTADO TRUJILLO**

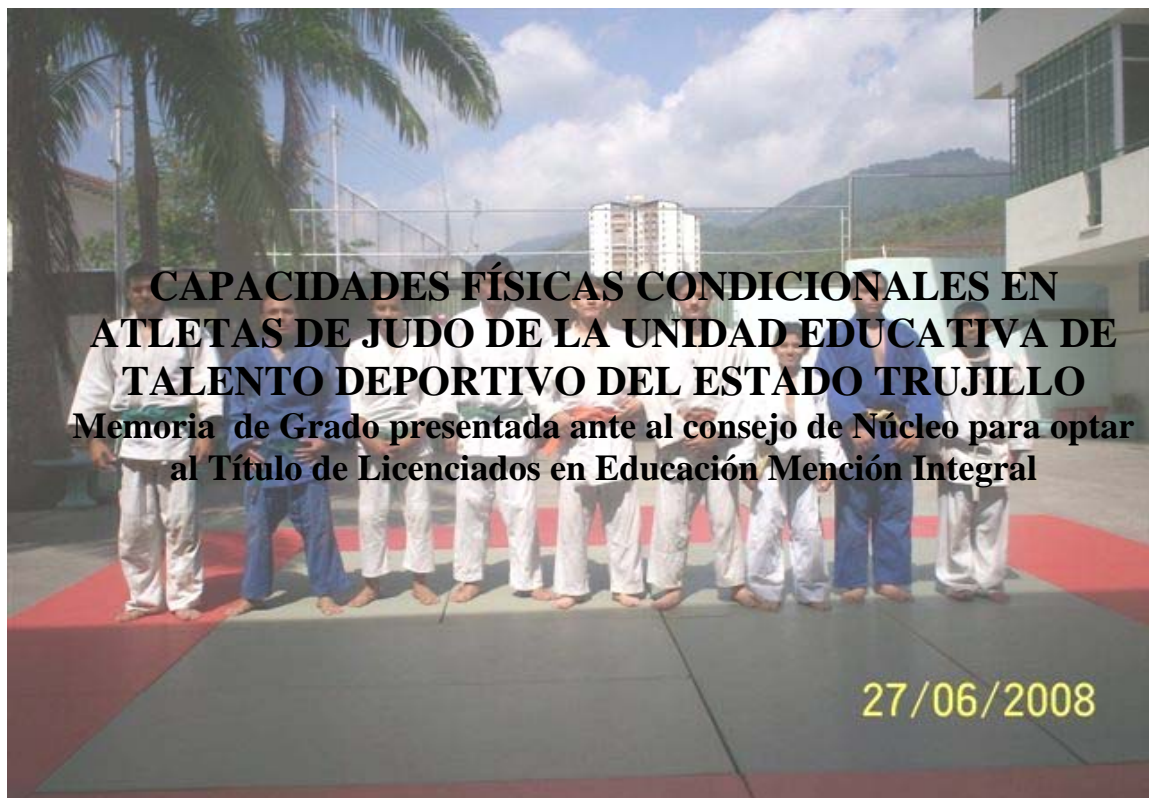
**AUTORES:**

**Br. CARMONA TORRES, DANIEL  
C.I 15.119.516**

**Br. TERÁN MENDÉZ, OMAR JESÚS  
C.I. 16.805.242**



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
NÚCLEO UNIVERSITARIO RAFAEL RANGEL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS  
TRUJILLO ESTADO TRUJILLO**



**AUTORES:**

**Br. CARMONA TORRES, DANIEL  
C.I 15.119.516**

**Br. TERÁN MENDÉZ, OMAR JESÚS  
C.I. 16.805.242**

**TUTOR:  
Msc. MAXIMINO González**

**TRUJILLO, JUNIO DE 2009**



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
NÚCLEO UNIVERSITARIO RAFAEL RANGEL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS  
TRUJILLO ESTADO TRUJILLO**

**APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi carácter de Tutor del proyecto de Grado titulado **“CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ATLETAS DE JUDO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE TALENTO DEPORTIVO DEL ESTADO TRUJILLO”** Presentado por los Bachilleres **CARMONA TORRES, DANIEL**, titular de la C.I. N°, 15.119.516 y **TERÁN MENDEZ, OMAR JESÚS**, titular de la C.I. N°, 16.805.242, como requisito parcial para optar al Título de Licenciado en Educación. Sobre el particular considero que el mismo reúne los requisitos mínimo para ser sometido a evaluación por parte del jurado designado para tal fin.

En Trujillo, a los 25 días del mes de Mayo del dos mil nueve.

Atentamente,

---

**MAXIMINO GONZÁLEZ**  
**C.I. N°. 3.906.906**  
**Tutor**

## **Dedicatoria**

- A dios todo poderoso por brindarme la mayor riqueza del mundo; vida y salud, por iluminar mi camino en cada momento mi vida, permitiéndome disfrutar con mis seres queridos.
- A mis padres: Regina Méndez y Fabián Terán; por la incansable lucha y esfuerzo que realizan para ayudarme a realizar metas y sobre todo ofrecerme el mas grande amor y cariño, confianza, paciencia, tolerancia y un apoyo incondicional que todo hijo anhela, además por ser ambos pilares fundamentales en mi crecimiento como persona y futuro profesional.
- A mi novia Yolimar santos, a ella le debo lo mejor de mi vida, a estado en los peores y mejores momentos de una manera incondicional, apoyando y estimulándome para seguir adelante y así poder continuar y alcanzar mis metas. Gracias mi brujita bella por estar siempre a mi lado te amo.
- A mis hermanos, por la confianza depositada en mi durante el transcurso de este logro, y que le sirva de inspiración para que ellos también puedan alcanzar cualquier meta que se propongan en la vida

**Gracias a todos por ser objeto de mi inspiración, los quiero mucho.**

OMAR J. TERAN M.

## **Agradecimientos**

A todos tengo que agradecerles por el trabajo, la lucha y la confianza depositada en mí para el logro de esta meta.

- A la ilustre Universidad de los Andes NURR, por habernos prestado las herramientas que nos permitirá convertirnos en buenos profesionales en Educación básica integral.
- Al MSC Maximino González tutor de nuestro proyecto de grado, por darnos su amistad, colaboración y todos aquellos conocimientos que nos sirvieron como instrumentos para el logro de estas metas.
- A mi familia por ser un apoyo incondicional, por creer en mí y brindarme su cariño y confianza.
- A la familia Santos Villegas, por su apoyo, confianza, estímulo de superación y por tenderme siempre una mano amiga.
- A los profesores del NURR por su esfuerzo y dedicación por formarnos capacitados y productivos para enfrentarnos a la sociedad.

Agradecimientos especiales.

- MSC Ángel Romero Fontanillas coordinador de docencia, ciencia y tecnología. Misión deportiva Cubana.
- Lic. Osmani Gabriel Valde entrenador de Judo misión deportiva cubana.
- Lic. Víctor David Balón Carrión, entrenador de Judo, misión deportiva cubana.
- Alfonso Mendoza , entrenador de Judo , entrenador de Judo Venezolano
- Y a los Atletas de la UETD.

**Gracias por su confianza, orientación y su amplia sabiduría que nos sirvieron en la realización de esta investigación**

OMAR J. TERAN M.



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
NÚCLEO UNIVERSITARIO RAFAEL RANGEL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS  
TRUJILLO ESTADO TRUJILLO**

**CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN  
ATLETAS DE JUDO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE  
TALENTO DEPORTIVO DEL ESTADO TRUJILLO**

**AUTORES:  
DANIEL CARMONA  
OMAR TERÁN**

**TUTOR:  
MAXIMINO GONZÁLEZ**

**RESUMEN**

Nuestra investigación esta dirigida a comprobar el nivel de las capacidades físicas condicionales en atletas de judo, categoría cadete 15-16 y junior 17-19 años masculino y femenino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo (UETD) del Estado Trujillo. En la etapa de preparación física general previstas en el programa de preparación del deportista para dichas categorías. Adoptando un tipo de investigación descriptiva con un diseño de campo, se seleccionó como población a 16 atletas de judo de la institución en estudio, a los que se les aplicará un cuestionario, validado por el juicio de especialistas, cuyos datos permitirán elaborar algunas consideraciones buscando mejorar las capacidades físicas condicionantes, para obtener un buen desempeño físico, técnico-táctico en las competencias.

**Palabras claves:** Preparación física, capacidades condicionales, atletas, judo.

## ÍNDICE GENERAL

	<b>PAG.</b>
CARTA DEL TUTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	vii
RESUMEN	ix
INTRODUCCIÓN	1

### CAPÍTULO I

<b>EL PROBLEMA</b>	4
Planteamiento del Problema . . . . .	4
Objetivos de la Investigación . . . . .	7
Objetivo General . . . . .	7
Objetivos Específicos . . . . .	8
Justificación . . . . .	8
Delimitación de la Investigación . . . . .	9

### CAPÍTULO II

<b>MARCO REFERENCIAL</b>	10
Antecedentes de la Investigación . . . . .	10
Bases Teóricas . . . . .	12
Mapa de variables	46

### CAPÍTULO III

<b>MARCO METODOLÓGICO</b>	47
Tipo y Diseño de Investigación . . . . .	47
Población . . . . .	48

Técnicas e instrumentos . . . . .	49
Validez de los instrumentos. . . . .	49
Técnica de Análisis	49

## **CAPÍTULO IV**

<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	50
Descripción e Interpretación de los Resultados del Instrumento	50

## **CAPÍTULO V**

<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	60
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS	67



## INTRODUCCIÓN

Desde los tiempos antiguos el deporte forma parte de la cultura humana. Hoy en día, el deporte es considerado como uno de los acontecimientos sociales más significativos del siglo XXI por la gran cantidad de seres humanos que siguen día a día sus brillantes manifestaciones, es por ello que la práctica sistemática de la actividad física, bien sea institucionalizada o espontánea, se haya relacionada con otras dimensiones de la vida humana, así distinguimos la relación deporte-arte, deporte-espectáculo, deporte-recreación, sin embargo, poca veces se menciona la relación deporte-ciencia. El sistema de la preparación física a medida que se va perfeccionando sobre bases científicas metodológicas tiene una mayor influencia sobre el nivel general de los logros deportivos. Por tales razones quien pretenda lograr record y un elevado nivel de rendimientos deportivos, debe encontrar nuevos procedimientos para movilizar y aumentar las potencialidades del organismo y aprender a aprovecharlas de un modo más eficiente.

Entre los diversos deportes, el judo, es un arte marcial, un medio de defensa personal, una actividad social, pero representa la base de un todo, que permite obtener una forma de vida. El judo recibe este nombre pues proviene del término japonés que significa "Camino a la Flexibilidad, de la Suavidad o Camino Apacible".

La forma fundamental de la preparación física del judoka es el entrenamiento deportivo, el cual está basado en ejercicios sistemáticos, pedagógicamente organizados con la finalidad de dirigir la evolución del desarrollo en el rendimiento que experimenta el atleta. Estos ejercicios, con tendencias general o especial están relacionados con aspectos físicos, tácticos, pedagógicos o intelectuales distribuidos de acuerdo con la finalidad a lograr e insertado en sus resultados.

Por tal motivo, la preparación física, es la base fundamental para el buen rendimiento deportivo y, su esfuerzo produce una repuesta fisiológica al organismo, en tal sentido, cuando dicha preparación es continua, es decir de manera consecutiva, el organismo se adapta a las condiciones que le permite efectuar la actividad con menor esfuerzo y mayor eficiencia. De allí es innegable destacar que la preparación física de los atletas debe realizarse al máximo para obtener rendimientos que aseguren su desenvolvimiento en las competencias.

En correspondencia con lo anterior, el objeto de la investigación es la preparación física, y el campo lo constituye las capacidades condicionales; fuerza, velocidad y resistencia.

Partiendo de ello se realiza una investigación con el fin de determinar la preparación física de los atletas de judo, categoría cadete y junior de la unidad educativa de talento deportivo (UETD) del Estado Trujillo, estructurada en cinco capítulos a saber:

En el Capítulo I, se refiere al planteamiento y formulación del problema, donde se aborda la temática a tratar, luego se encuentran los objetivos de la investigación, que a su vez se dividen en generales y específicos que servirán como orientadores de la investigación; la importancia y justificación del tema para ser seleccionado y la limitación a la cual va a estar circunscrito.

En el Capítulo II, se desarrolla lo referente al marco teórico y allí se tratan los antecedentes, que dan pie a esta investigación, así como las bases teóricas que lo fundamentan; la definición de términos esenciales para una mejor comprensión.

En el Capítulo III, se hace referencia al Marco Metodológico. Comprende el tipo de estudio y diseño de la investigación, con la respectiva población a ser considerada para aplicar las técnicas de recolección de información mediante el instrumento diseñado.

El Capítulo IV aborda el análisis y discusión de los resultados obtenidos con la aplicación del cuestionario. El Capítulo V comprende las actividades que favorecen el mejoramiento de las capacidades físicas condicionantes.

El Capítulo V, comprende las conclusiones, recomendaciones y algunas actividades físicas que favorecen al mejoramiento de las capacidades condicionales.

Para finalizar se presenta la bibliografía consultada y los anexos que respaldan esta investigación.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **Planteamiento del problema**

El sentido de la armonía entre cuerpo y mente, ha estado orientado a través de los tiempos hacia el desarrollo y perfeccionamiento de la calidad humana. Por lo que, el desarrollo corporal armónico y óptimo constituye uno de los objetivos prioritarios en la formación del deportista desde las etapas de iniciación hasta la consecución del alto rendimiento. Es por ello, que su preparación física constituye la base sobre las cuales se sustenta su desarrollo integral. Siempre que se habla de entrenamiento deportivo se encuentra implícita la preparación física.

De acuerdo con Mengucci (2003),

La preparación física, es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible (p. 16 ).

Este planteamiento destaca que, mediante la aplicación de un entrenamiento sistemático, la preparación física es el punto de partida esencial del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitará precisar el desarrollo y

aprendizaje de la técnica y la táctica. Mientras más sólida sea la base, más fuerte será la fase o etapa continuante, dando el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos, preparadores físicos y entrenadores. De allí que, debe ocupar un lugar destacado en el proceso de formación y planificación a largo plazo que abarque todas las capacidades de rendimiento y además asegure el desarrollo físico deseado en cada uno de los deportes que practique.

En el caso del Judo, actividad deportiva que involucra todo el cuerpo, por estar en constante movimiento, constituye una actividad en donde las capacidades físicas ocupan un lugar muy destacado. La adecuada alimentación se convierte en un especial requerimiento para una preparación física muy alta. Estas son las razones que lo convierte en un deporte de mucha exigencia mental y física. Durante la realización de esta práctica deportiva, catalogada como un deporte exigente por su alta exigencia física y el contacto físicos con el oponente, los judokas deben poseer, entre otras características: concentración, precisión, autocontrol y una alta preparación en sus cualidades tanto coordinativas como condicionales. Entre las condicionales tenemos: resistencia, velocidad y fuerza. Entre las coordinativas: flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Por lo que, en el deporte, el proceso de la preparación de los atletas es un dilema. La gran experiencia práctica de los entrenadores, deportistas, investigaciones científicas y los controles médicos, permiten fijar, con bastante exactitud, las magnitudes de la influencia de la carga sobre el organismo del atleta. Pero, en ocasiones las cargas que se utilizan en el entrenamiento y el estado funcional no se corresponden. El resultado es que el deportista no aprovecha al máximo su potencial.

Por lo tanto la garantía de progresión del judo a largo plazo depende en gran medida de los sistemas de control y evaluación de los atletas. El sistema de

preparación, contiene todas las variantes de trabajo del entrenador, como máximo responsable de la preparación del deportista que planifica y organiza el proceso de entrenamiento. No obstante, las dificultades para encajar todos los factores que influyen en el proceso de la preparación, conllevan a la utilización irracional de los medios de entrenamiento, con métodos no efectivos. Por consiguiente el sistema tradicional de construcción de un plan de entrenamiento ya no se puede basar solamente en el arte del entrenador, su intuición y su experiencia no le permite resolver con efectividad los problemas nuevos y complicados del perfeccionamiento deportivo que puedan surgir.

Sin embargo, en la práctica, la atención del atleta, se presume que en ocasiones se descuida a menudo por diferentes razones: falta de tiempo, búsqueda de resultados a corto plazo, ausencia en la planificación deportiva, que redundan en el desconocimiento de la importancia de las capacidades físicas en el desarrollo del deportista. Prueba de ello, lo destaca Moras (1994) cuando señala que “el entrenamiento no puede mantenerse al margen de los cambios corporales y psíquicos que sufren los deportistas”.

Este planteamiento resalta que hay que ceñirse a las características de la fase de desarrollo en la cual están ubicados y el proceso de mejora de las capacidades físicas para conseguir el desarrollo corporal óptimo, desarrollo físico (edad biológica), psicológico y social del atleta, características del crecimiento del deportista, fases sensibles para el desarrollo de las diferentes capacidades, características e importancia de las capacidades físicas necesarias en el juego y respeto total a los principios del entrenamiento, destacando en las primeras etapas el principio de multilateralidad, que defiende la realización de un trabajo en el que se mejore la condición física general de forma compensada y armónica en el atleta, creando con ello la base de futuros aprendizajes físico deportivos.

La investigación se ubica en la Unidad Educativa de Talento Deportivo, ciudad de Valera, Edo. Trujillo. Los integrantes del Equipo Cadete y Junior masculino y femenino están en edades comprendidas entre los 15-16 y 17-19 años respectivamente. De acuerdo a entrevistas informales realizadas a los entrenadores y atletas, los mismos manifiestan que en ocasiones se observa insuficiente desarrollo de las capacidades físicas, fuerza, velocidad y resistencia, que incide negativamente en la preparación física de los atletas durante la preparación deportiva. Declaran como problema científico el siguiente:

1- ¿Cuál es el estado actual de la preparación de las capacidades físicas condicionales de los atletas de la Unidad Educativa de Talento deportivo del Estado Trujillo?

2- ¿Cómo se puede estructurar actividades que estimulen su desarrollo?

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un conjunto de actividades que favorezca al mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en atletas de la categoría Cadete y Junior del sexo masculino y femenino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo del Estado Trujillo.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1.- Diagnosticar la situación actual que presenta la preparación física de las capacidades condicionales en los atletas de judo categoría Cadete y junior de la Unidad Educativa de Talento Deportivo del Estado Trujillo.

2.- Identificar los factores que incide en la preparación física de los atletas de judo de la UETD del Estado Trujillo.

3.- Caracterizar las capacidades condicionales que les permita desenvolverse eficazmente en las competencias.

## **JUSTIFICACIÓN**

Los deportes de lucha, entre ellos el judo, son actividades deportivas en la que se ve involucrado todo el cuerpo, y cuya intensidad y exigencia cardiovascular deben ser moduladas perfectamente por el alumno. Por lo tanto, el alumno o judoka debe poseer una alta preparación física que le facilite obtener niveles eficientes en las competencias.

Por lo expuesto, es innegable justificar la presente investigación debido a que proporcionará un conocimiento general de las capacidades condicionales de los atletas de la Unidad Educativa Talento Deportivo, para un buen desempeño en las competencias. Máxime considerando que esta institución para el año 2009 tiene un calendario deportivo de máxima importancia para el deporte de judo. Además, es importante destacar que existe un marcado interés de los atletas, entrenadores y asesores de participar en tan importantes eventos de una manera destacada.



Teniendo en cuenta la situación inicial de los integrantes y los eventos programados, se tomó la decisión de desarrollar un proceso sistemático y de alta calidad para una adecuada preparación física de los integrantes de la Selección de judo Cadete y junior. Esto redundaría en un elevado nivel físico, técnico-táctico y anímico de los atletas.

### **Delimitación de la investigación**

La investigación se llevará a cabo en la Unidad Educativa de Talento Deportivo (UETD) ubicado en el sector “San Luis” municipio Valera del Estado Trujillo, desde Octubre 2008 hasta Mayo 2009.

## CAPÍTULO II

### MARTO TEÓRICO REFERENCIAL

#### **Antecedentes de la investigación**

Para la realización de este trabajo se consideraron algunas investigaciones que se han realizado y tiene estrecha relación, entre las cuales se mencionan:

Hernández, R (2008) realizó una tesis doctoral en la Universidad de Murcia España denominada **“Control técnico y físico-biológico del entrenamiento y la competición en judokas de alto rendimiento”** Realizando un Modelo de control psicobiológico del entrenamiento y la competición en un periodo de 7 semanas, coincidiendo con un mesociclo competitivo, donde aparecían 2 competiciones. Los resultados de este trabajo muestran un estado de sobrecarga biológica y física debido al entrenamiento realizado, y además cambios bruscos de peso corporal y % de grasa.

Dichos aspectos, traen como consecuencia un desajuste homeostático en el medio interno de los deportistas, que ponen en marcha un sistema de regulación, para mantener el equilibrio en el organismo. Por ello se considera necesaria la práctica de estos sistemas de control en deportistas de alto rendimiento, ya que aportará mucha información al entrenador sobre los efectos del entrenamiento y a la vez contribuirá a alcanzar el éxito deportivo.

Por su parte, Del Monte, L (2005) realizó un trabajo en la Habana, Cuba, titulado **“Autovaloración y rendimiento deportivo en el equipo nacional de judo**

**femenino** “. En este trabajo se estudió la relación que existe entre la autovaloración adecuada medida a través de las escalas del Nivel Subjetivo de Preparación y el rendimiento deportivo en el equipo nacional de Judo Femenino. Se utilizaron escalas de percepción del rendimiento tanto desde el punto de vista técnico, físico, táctico como psicológico, a partir de los elementos más importantes para este deporte, seleccionado por un conjunto de personalidades del Judo nacional que funcionaron como jueces.

El procesamiento estadístico que se utilizó fue el de Pearson para la correlación. La investigación se realizó con 90 evaluaciones de las atletas del equipo Nacional de este deporte, en repetidas ocasiones y con el requerimiento de que debían ser autovaloraciones adecuadas. Este trabajo es importante en tanto enmarca hasta qué punto se vincula esta variable psicológica con el rendimiento deportivo y con esta información preparar de una manera más específica, profesional y organizada la labor del psicólogo en este deporte.

De igual manera, Carratalá y Carratalá (2000) realizaron una investigación titulada **“El judo en edades tempranas. Una propuesta de competición”**. Considerando que 73% de los niños/as que se inician en este deporte se encuentran en edades comprendidas entre los cuatro y los ocho años, y que es entre la edad de los diez y catorce años, donde existe una mayor aproximación al deporte reglado a través de la licencia federativa, proponen un modelo de competición adaptada y/o con modificación del reglamento de judo.

En nuestro país, la Universidad Central de Venezuela (UCV), lleva la batuta en trabajos escritos relacionados con la práctica del Judo. El Lic. Máximo González Mariche (2003), se pasea por la historia del judo en el país. Otra tesis la presentó Carmen Rodríguez (2006), la cual se basó en el estudio del somatotipo y composición corporal de los judokas.

## **Bases Teóricas**

### **El Judo**

El Judo fue creado por el doctor Jigoro Kano a fines del siglo XIX, sobre la base de los métodos de autodefensa orientales de los samuráis, que combinó el estilo y las técnicas del jujitsu para crear la nueva disciplina. Kano, cuando tenía veinte años, fundó el primer kodokan (escuela de judo) en 1882, en Shitaya, Japón. Esta disciplina nace como un Arte Marcial moderno, en el que además de la estructura y los procesos técnicos del mismo Arte Marcial, está el aspecto de la formación y preparación física, con metodologías adecuadas para preparar al individuo en sus habilidades, resistencia, fuerza, agilidad, velocidad, flexibilidad y reacción; ya no aplicados al combate por la vida o la muerte, que fue el propósito de las artes guerreras; sino más bien a las actividades de la competencia deportiva moderna.

Bien señalaba el maestro Kano en diferenciar el Ko Judo del Do Judo, el Ko Judo, se enfoca al aspecto estrictamente del desarrollo físico. El Do Judo, involucra el desarrollo de los procesos de la técnica del Judo y de la persona en sus valores ético humanos. Eso es lo que él recomendaba en la práctica del Judo, una preparación integral, para que el judoka, fuera experto en el arte del combate, y el arte del vivir saludablemente en interacción con el entorno social y natural.

El Judo, como deporte es visto como un modelo de valores, de capacidad física y competitiva. Por ello es que un deportista representa una persona ejemplar, por su disciplina, constancia, tenacidad, coraje, valor, iniciativa, modestia, diligencia, orden, respetuosidad, sentido común, urbanidad, civismo, y otros valores humanos.

La UNESCO, en 1999, declara a este deporte como el más aconsejable desde la infancia hasta los catorce años, ya que permite, mediante el juego y la diversión, conjugar factores esenciales para el desarrollo del individuo, como la coordinación de movimientos, la psicomotricidad, el equilibrio, la expresión corporal o la situación espacial. Por lo que el Judo representa un instrumento del desarrollo social multifacético, que contribuye al desarrollo del individuo, de su familia, y de la sociedad; en aspectos de salud e higiene, recreación, competencia, y valores.

Esta disciplina enfocada como deporte para todos pretende, no tanto ensalzar el deporte de alta competición, sino animar al mayor número posible de personas a practicar con regularidad una actividad física o un deporte de tiempo libre. Para los más jóvenes, que representan el 70 % de todos los practicantes, la iniciación al judo, de carácter lúdico, es una forma de descubrir su cuerpo y de preparación a una verdadera práctica deportiva.

Por lo que, en adolescentes, su práctica será más técnica y de descubrimiento de los aspectos culturales. De adulto, el judoka podrá seguir la práctica tradicional, especie de deporte relax, de equilibrio físico y mental o arte de vivir: el judo es un deporte que equilibra psíquica y mentalmente. Los de la tercera edad, con la condición de establecer algunas precauciones elementales, podrán seguir el estudio del judo a su ritmo, sustituyendo cada vez más la fuerza muscular por la armonía en el gesto.

El judo, es un deporte en el que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el atleta. Combina perfectamente la fuerza, la táctica de combate y la técnica, con lo que se produce un desarrollo integral de la persona. En él, hay que combinar una buena preparación física tanto de tipo anaeróbico como aeróbico ya que a las acciones

explosivas y de gran velocidad hay que añadirle una gran resistencia para aguantar la duración de un combate.

Para su práctica, además se requiere una preparación física de base mínima que se mejora a medida que se aprende la técnica y es necesario llevar de forma paralela una preparación física general, para afrontar bien los esfuerzos. Como cualquier disciplina deportiva, exige un acondicionamiento neuromuscular o calentamiento previo para evitar las lesiones. También es conveniente realizar un programa de estiramientos al finalizar el entrenamiento para descargar la tensión muscular.

El judo es un deporte que sigue una progresión en el aprendizaje de las técnicas que facilita su asimilación y evita accidentes. Lo primero que se enseña es a caer y partir de ahí, comienzan a realizarse el resto de las técnicas. Es necesario contar con el material deportivo adecuado, básicamente kimono o judogui, y la superficie sobre la que se practica: el tatami. El kimono está compuesto por una chaqueta y un pantalón, además del cinturón, que son de un tejido de algodón resistente para permitir los agarres, y el tatami es una superficie que, sin ser demasiado blanda, impide que se produzcan daños en las caídas. Al ser un deporte que se practica descalzo, hay que ser muy escrupuloso en la higiene de los pies para evitar contagios y también cortes, por lo que se recomienda el uso de Sandalias para caminar siempre que se esté fuera del «tatami».

Salvo en contadas excepciones como enfermedades graves que afecten al aparato locomotor (como la osteoporosis), este deporte lo puede practicar cualquier persona con las limitaciones propias de cada individuo. Además, hay que tener en cuenta que el judo no siempre es combate, también se pueden practicar en forma de katas, que es la ejecución de las técnicas a modo de demostración, y que exigen menos esfuerzo físico al practicante.

## **ELEMENTOS BASICOS DEL JUDO**

Los elementos básicos se estudian con mayor énfasis durante la iniciación, debido a que son una condición para asimilar el sistema de elementos técnicos propios del judo. Además, son en todas las acciones fundamentos de la ejecución y punto de referencia para la corrección de errores.

➤ En el judo desde de la posición de pié, (tachi waza).

1. Saludo
2. Postura
3. Agarre
4. Desplazamiento
5. Desequilibrio
6. Momento
7. Ataque
8. Proyección
9. Caída

Saludo (rei).

Expresión de respeto y cortesía en relación al oponente.

Postura (shisei).

Son las posiciones que adopta el cuerpo del judoka en la competencia o en la práctica del judo de pié.

Agarre (kumi kata).

Es la manera de sujetar el judogi del oponente para poder realizar los esfuerzos.

Desplazamiento (tai sabaki).

Son los movimientos de avance, retroceso, entre otros. Que realiza el cuerpo del practicante sobre la superficie del tatami, ocupando diversas posiciones en relación con el oponente.

Desequilibrio (kuzushi).

Es el método utilizado para desestabilizar al oponente aplicando sobre él, fuerzas de tracción o empuje.

Momento (tsukuri).

Es el intervalo de tiempo en el cual debe aplicarse el ataque cuando el oponente se desplaza; para que la técnica aplicada logre la proyección del mismo.

Ataque (kake).

Se destaca la importancia del tsukuri para lograr el objetivo del kake, que es la parte principal de las técnicas de proyección.

Proyección (nage).

Son las formas de derribar al oponente contra el tatami con ímpetu y fuerza.

Caída (ukemi).

Son los medios que tiene el judoka para salvar los riesgos de lesiones cuando es derribado por su contendiente.

➤ En cambio, desde la posición de tendido, (ne waza).

- Ofensivos: Control, Flotación y Momento.



Control (osae).

Forma de controlar al oponente específicamente en el judo al suelo, que puede presentarse como inmovilización, luxación (únicamente a los codos) o estrangulación.

Flotación (uki).

Acción de pasar de un control a otro manteniendo el contacto.

Momento (tsukuri).

Es un intervalo de tiempo corto en el cual debe realizarse diversos efectos, que pueden ser: controlar, luxar o estrangular, al contendiente cuando este flota sobre la superficie del tatami.

- Defensivos: Giro, Separación y Obstaculización.

Giro (Maware).

Son las acciones que realiza el que está controlado, moviendo su cuerpo de izquierda a derecha y viceversa para romper el control que le hayan aplicado.

Separación (Wakare).

Son las acciones de avance, retroceso, empuje deslizamiento, entre otros. Que ejecuta el controlado para alejarse del que lo controla.

Obstaculización (samatageru).

Son las obstrucciones que realiza el que está controlado con sus manos, brazos, piernas, rodillas, pies, entre otros. Para evitar que lo controlen.

## **Niveles y Grados Color del Obi (Cinta)**

### **Niveles Kyu.**

- 6to. Rokukyu Blanco.
- 5to. Gokyu Amarillo.
- 4to. Yonkyu Naranja.
- 3er. Sankyu Verde.
- 2do. Nikyu Azul.
- 1er. Ikkyu Marrón.

### **Grados Dan.**

- 1ro. Shodan Negro
- 2do. Nidan Negro.
- 3ro. Sandan Negro.
- 4to. Yodan Negro.
- 5to. Godan Negro.
- 6to. Rokudan Blanco y Rojo o Negro.
- 7mo. Shichidan Blanco y Rojo o Negro.
- 8vo. Hachidan Blanco y Rojo o Negro.
- 9no. Kudan Rojo o Negro.
- 10mo. Judan Rojo o Negro.

## **Como Llegó el Judo a Venezuela (Antecedentes)**

El Judo Venezolano a diferencia de otros deportes tiene bien establecida su historia. Existen datos exactos de fuentes confiables sobre esta, provenientes de investigaciones y consultas a la prensa nacional venezolana, y del libro "Tras la Huella del Judo en Venezuela" de Alfredo Rotundo y Álvaro Gelves.

El Judo entro a Venezuela en 1928 por el mar caribe, en una travesía desde Panamá hasta el Puerto de la Guaira, en un barco de bandera francesa llamado "Cuba", y fue precisamente un Japonés de nombre **Seiji Yazawa Iwai**, que había sido discípulo del Profesor Jigoro Kano quien lo Trajo a nuestro país. Sin embargo es conveniente aclarar que Seiji Yazawa, no venia a Venezuela a traer el Judo, el había venido desde el Japón en busca de las explotaciones petroleras de Venezuela.

Al llegar a Caracas nuestro personaje conoce al Dr. Ibarra, que era el dueño de la Hacienda Ibarra, y director de la Casa Amarilla. Ibarra al saber las destrezas de Seiji, le invita para que este de una demostración de su arte, a esta exhibición fue invitado el General José María García, para ese entonces Gobernador de Caracas; quien dio pie para que se realizara una exhibición de mayores dimensiones, en el Teatro Metropolitano de Caracas, ubicado en el Silencio.

El dinero recaudado por la exhibición Seiji lo dono como contribución a los pobres, el gobernador García quedo sorprendido ante esto y Seiji le expreso: "Ley del Kodokan, Ley de judo y Ley de Hombres, no permite recibir dinero", dando un ejemplo de humanidad y respeto.

Sin embargo, no podríamos decir que este maestro japonés, fue el fundador de nuestro judo, después de su partida al Japón para acatar una orden del ministerio de guerra japonés, quedo un vacío en el Judo Venezolano, hasta el año 1951, cuando llegaron Bob Schwerdtfeger e Ives Carouget venidos de Alemania y Francia

respectivamente, quienes definitivamente marcaron la trayectoria del judo venezolano.

Por su parte el profesor Ives Carouget, en la Ciudad de Maracaibo Edo. Zulia instala en el año 1951 el Primer Club de Judo de Venezuela el cual recibió el nombre de AJAK, donde impartió clases de Judo durante 34 años de su vida, además de ser el fundador del Club de Judo en la Universidad del Zulia en el año 1966, se retiró de la enseñanza del Judo en el año 1984, cuando se trasladó a la ciudad de San Cristóbal Estado Táchira.

De la misma forma Bob Schwerdtfeger quería que el Judo se arraigara aún más en Venezuela y buscaba la formación de la Federación Venezolana de Judo, el día 26 de Mayo del año 1953, recibe una carta enviada por el Presidente del IND (Capitán de Navío Wolfgang Larrazábal) indicándole que para poder crear esta organización debía formar primero la Asociación de Judo del Distrito Federal. Bob fundo ese mismo año los Clubes: "Unión Judo Juvenil" el primero de Julio de 1953 y posteriormente el 1 de Agosto de ese mismo año el "Judo Club Caracas"

Casualmente Bob Schwerdtfeger, conoce al Sensei Seijiro Yazawa, quien para ese entonces ostentaba el 3 Dan, Bob le envía una carta donde los nombra entrenador honorario del "Judo Unión Venezuela", al que Seijiro acepta gustosamente.

En el año 1954 llegaron a Venezuela los primero tatamis de Judo, provenientes de Japón, los cuales fueron traídos por la Compañía de Seijiro Yawaza, fueron inauguradas el día viernes 29 de enero de ese año. Este mismo año por intermedio del Profesor Seijiro, Bob Schwerdtfeger obtiene el Primer Dan en Judo por el Instituto Kodokan.

En 1955 Venezuela entra a formar parte de la Confederación Panamericana de Judo, y el siguiente año (1956) Bob Schwerdtfeger es nombrado el Primer Entrenador

Oficial de Judo del Instituto Nacional de Deportes, según resolución N° 22 de esa dirección., este mismo año, el día 6 de octubre se realiza el Primer Campeonato de Judo oficial del Distrito Federal, al cual asistió el Embajador del Japón en Venezuela.

Fue finalmente el día 4 de Octubre de 1957 cuando León Simonet y un grupo de Judokas fundaron la Federación Venezolana de Judo y Jiu- Jitsu, convirtiéndose León Simonet en su primer Presidente, pero no fue hasta el 31 de agosto de ese mismo año cuando se registro oficialmente nuestra Federación.

### **El Judo Trujillano.**

La historia del judo Trujillano en comparación al de Venezuela no esta bien establecida debido a la poca información de sus inicios, sin embargo desde 1975 hasta 1982, existió la Asociación Trujillana de Judo siendo su presidente Orangel Montilla y como entrenador Luís Ignacio Perdomo, algunos de los atletas de esos tiempos fueron: Arnoldo Bolívar, José Rivas, Calos Artigas, Alejandro Pérez, Alcides Aguilar, Fernando Matheus, Yadira Bernarda y Urdaneta Romero.

Para los juegos nacionales Judenatru 1996, llega el sensei Antonio Zavarella activando de nuevo la Asociación de Judo del Estado Trujillo, formando atletas con miras a dichos juegos. En 1997 y 1998 sigue trabajando en compañía del sensei cubano Manuel Copello.

Entre los años 1999 y 2002, algunos de los atletas de dichos entrenadores siguieron trabajando solos en su formación en las instalaciones de la ULA-NURR, entre ellos: Rubiro Lamus, María Mora, Jorge Araujo, Luís Alberto Giro, Emiro Justo y Alfonso Mendoza.

A mediados del año 2003, llega a nuestro Estado el Sensei Cubano Roberto Pérez quien con ayuda del Sensei Arnoldo Bolívar y el sempai Alfonso Mendoza, reactiva la Asociación de Judo del Estado Trujillo (AJT), para trabajar en la masificación o desarrollo y con atletas de Alto Rendimiento.

En el 2004, entra el judo a la Unidad Educativa de Talento Deportiva del Estado Trujillo, para así seguir con la formación de los pequeños talentos captados en las masificaciones realizadas en los municipios Valera y Pampanito.

Desde entonces se han ido incorporando otros promotores deportivos en tres de los principales municipios de nuestro estado:

- Boconó: Ronal Infante (2006-2007), Carlos Matheus (2004-2008).
- Pampanito: Daniel Carmona (2006- 2009).
- Valera: David Castillo y Julio Valera (2004-2008), José Manuel Valladares desde el 2007.

Hoy en día existen tres clubes de Judo: Super Judo Club “Boconó”, Drago Judo Club “Pampanito” y León Judo Club “Valera”.

Para el periodo 2009-2013, la Asociación de Judo del Estado Trujillo (AJT), esta conformada por:

**Junta directiva:**

Presidente: José Alfonso Mendoza Delgado

Vicepresidente: Carlos José Matheus Araujo

Secretario General: Nelson José Machado Soto.

Tesorero: Katherine del Valle Márquez Pérez.

Vocal: Lismary del Valle Segovia Materano.

### **Consejo de Honor:**

Primer Miembro: Luis Alberto Villareal.

Segundo Miembro: Carlos Valera.

Tercer Miembro:

Gabriela Graterol Aranguren.

### **Entrenadores de la Misión Cubana:**

Lic. Osmani Gabriel Valdez

Lic. Víctor David Balón Carrion.

### **Acondicionamiento Neuromuscular o Calentamiento.**

El acondicionamiento neuromuscular es una parte esencial del entrenamiento o de cualquier otra actividad físico-deportiva, normalmente la fase de calentamiento debe prolongarse entre 15 a 20 minutos, antes del inicio de cada sesión

Es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados, realizados antes de la parte principal de la educación física, deporte o actividad física, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo ha un estado de actividad determinado en correspondencia con la intensidad de la carga recibida, garantizando una correcta preparación para la que esta destinada a la parte principal.

Entre otras cosas el calentamiento es importante por los motivos siguientes:

- Reduce el riesgo de lesiones.

- Permite acelerar el ritmo cardíaco, con lo que aumenta la eficacia de la acción del cuerpo.
- Incrementa el nivel de rendimiento, especialmente en la fase inicial de la actividad.

### **Tipos de Calentamientos:**

- Calentamiento general.
- Calentamiento específico.

**Calentamiento general:** Es la parte obligatoria para todos los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo.

**Calentamiento específico:** Dirigido a preparar aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos del Entrenamiento deportivo.

### **La Preparación Física**

Es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo. Platonov (1995), la define como la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte), dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico. No es una simple imitación de los



ejercicios ejemplificados por el preparador, ni tampoco la realización de un plan trazado empíricamente.

Por su parte, Dietrich y Lehnertz (2001), la conceptualiza como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad. En tal sentido, ambas definiciones destacan que la preparación física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación en el campo de las actividades físico – deportivas. Una ejercitación consciente y voluntaria con objetivos bien definidos. En tal sentido, como parte del proceso de Entrenamiento Deportivo, la preparación física debe responder a las necesidades de la modalidad deportiva que se practica.

De allí que, la preparación de un judoka competidor es un proceso largo que se da en periodicidades o ciclos de preparación a través de los años de la vida deportiva del atleta. Comprende programas, recursos, métodos, y ambientación; que permitan al atleta del Judo alcanzar sus metas y objetivos, con respecto a su perfeccionamiento maestría, y nivel de desempeño competitivo o recreacional.

Este entrenamiento es parte del proceso de preparación; y es un hecho técnico, didáctico, Psicológico, nutricional, fisiológico, médico, táctico, estratégico, operativo, para el desarrollo de las capacidades del individuo en sus metas de competencia o recreación. Matveev (1967), señala que la preparación física puede ser de dos formas: Preparación física general y especial. La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y con una dirección

determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, entre otras. La segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo.

La preparación física es uno de los componentes más importantes para el entrenamiento deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de óptimos rendimientos competitivos. Platonov (1995), la clasifica en: general, auxiliar y especial o específica.

**Preparación Física General (PFG):** Se entiende por el desarrollo armónico de las capacidades físico – motrices, sin referencia a una disciplina deportiva en particular, su desarrollo tiene gran influencia en el rendimiento físico. El estudio de este rendimiento está regido por los siguientes parámetros; fuerza muscular, resistencia cardiovascular y resistencia muscular.

En relación a la fuerza muscular, representa el máximo grado de tensión que se aplica en una sola contracción muscular, caracterizada en la fuerza estática realizada por la dinamometría manual y la fuerza explosiva realizada por los saltos de longitud sin impulso.

La resistencia cardiovascular, conocida como la habilidad de posponer la aparición de fatiga en una actividad física persistente a través de movimientos generales de todo el cuerpo. Se trata de una medida general de la eficiencia cardíaca y circulatoria en el transporte de oxígeno y combustibles y de la asimilación del dióxido de carbono. Este tipo de actividad es muy importante en las actividades de larga duración, como por ejemplo la carrera continua, el ciclismo, la natación entre otros.

La resistencia muscular es definida por el número sucesivo de movimientos de fuerza muscular o potencia que se realiza durante un período de tiempo considerable.

**Preparación Física Específica (PFE):** Se lleva a cabo con estricta adecuación a las exigencias de la disciplina deportiva en la cual debe competir el deportista. Como las capacidades físicas – motrices son varias, así como sus manifestaciones, la mejora de cada una de ellas reclama de un trabajo bien diferenciado.

Cada uno de estas clasificaciones, posee sus propias particularidades en cuanto a objetivos, capacidades a desarrollar, medios y métodos se refiere, en correspondencia con las características de cada deporte o modalidad. En el caso del judo se tiene en entrenamiento físico, táctico y estratégico.

#### **a) Entrenamiento Físico**

Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo; y puede darse en la preparación física general y la preparación física específica. El trabajo físico general da las bases atléticas en la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad, reacción, y seguridad. La preparación física específica se orienta al entrenamiento de la estimulación y perfeccionamiento en las áreas particulares del Judo deporte, así como determinadas partes del cuerpo.

Se puede hablar del entrenamiento dirigido a potenciar el agarre de manos, músculos femorales, brazos, cuello, abdomen; buscar elasticidad y flexibilidad de cintura, y torso, para entradas y retiradas, y contracción y expansión del cuerpo para Newaza (2000), velocidad de reacción y movimientos condicionados del cuerpo; percepción y sensibilidad de balance y anticipación; resistencia muscular y cardiorrespiratoria

En cada caso, se harán o diseñarán, según convenga; esquemas, rutinas, series y repeticiones de ejercicios o trabajos para edificar las partes o áreas involucradas en la actividad de la disciplina del Judo.

## **b) Entrenamiento Táctico y Estratégico**

El trabajo táctico del judoka consiste en adiestrar los movimientos y acciones para perfeccionar las habilidades de las técnicas. Y para lo cual se requiere una óptima condición física, estableciendo exigencias y grados de dificultad en la realización de las técnicas individuales o combinadas. La táctica comprende además el reconocimiento de las leyes de la mecánica física aplicadas al Judo y al cuerpo humano, mejor dicho, la biomecánica del Judo, creando hábitos eficaces y reflejos automatizados del cuerpo que respondan a los diversos estímulos en la estructura de un combate o Shiai, y con altos índices de desempeño y perfeccionamiento.

El adiestramiento estratégico en cambio, está enfocado a adiestrar al judoka y entrenarlo para las situaciones que se dan en un combate y durante el proceso de los torneos de competencia. Se debe tener en cuenta, que a un individuo alto no se le puede pelear igual como a uno bajo, y a un técnico tampoco igual como a un rudo. Son estilos diferentes, y demandan estrategias de combate de acuerdo a las capacidades de cada rival.

Por lo que, el atleta debe estar preparado física, emocional, mental, y espiritualmente en un nivel óptimo para responder a las variaciones situacionales del contendor, estilo, y capacidades de éste; así como a los esquemas de ataque y defensa, combinaciones y contraataque; ambientación, arbitraje; concentración, seguridad, adaptación y cambios; proceso volitivo, reacciones y decisiones; carácter, temperamento, y mentalidad ganadora.

## **Principios de Entrenamiento**

Según Carretal y Carretal (2000) en la teoría del entrenamiento del judoka se deben considerar los siguientes elementos básicos:

### **a) Finalidad**

El entrenamiento debe tener un fin o propósito, y ello no debiera significar retos o presiones mentales sobre la persona; aún en el caso del Judo recreativo, siempre tiene que haber un propósito para entrenarse, pero entrenar educándose y recreándose. Ese podría ser un buen propósito, además de alcanzar perfección, salud y buena actitud física, o sencillamente tener un relajamiento completo. En el deporte de competencia más bien se fijarán metas concretas y evaluables a alcanzar en ciertos períodos de tiempo. El entrenador debe explicar las características y finalidades del programa de entrenamiento al atleta.

### **b) Armonía**

Las partes y el todo del proceso de entrenamiento deben tener unidad de simetría, coordinación, integración y armonía con las capacidades del atleta, sus expectativas, y el programa de trabajo.

### **c) Beneficio**

El entrenamiento debe traer utilidad al atleta, como persona y deportista, en su desarrollo integral deportivo; el entrenamiento y sus demandas tienen que ser realista y experimentales, viables en el medio que vive el atleta.

### **d) Metodología**

Sería absurdo que un proceso de entrenamiento careciera de método. Pero es bueno tener un ordenamiento en el trabajo y las tareas del entrenamiento, como volumen, intensidad, frecuencia, generalidad, especificidad; esquemas, ciclos, series,

repeticiones, estadísticas, rendimientos, etc. Las cosas no sólo deben estar registradas en la cabeza, sino también en papeles y registros de trabajo.

#### **e) Continuidad**

El desarrollo se ayuda con la constancia y la continuidad sistemática en el proceso de entrenamiento. Las evaluaciones periódicas de metas, los controles y reprogramaciones, interrupciones y descansos, contribuyen a sostener esa continuidad del trabajo.

#### **f) Individualidad**

Cada persona es una complejidad, y tiene su temperamento, carácter y personalidad propia que lo identifica; los modelos de entrenamiento no debieran desplazar o reprimir la creatividad, espontaneidad, y sello personal del atleta; la personalidad es parte importante del entrenamiento, lo complementa, lo robustece, y lo hace eficaz.

Fernández (1997), en el manual técnico del deportista, enfatiza sobre los principios del entrenamiento, mencionando los siguientes:

#### **a) El principio de la sobrecarga progresiva**

Este principio establece que las cargas de trabajo deben ajustarse paralelamente con el desarrollo de las capacidades físicas. Esto significa que ha medida que el individuo mejora su capacidad de trabajo, debe irse aumentando su carga de trabajo. Si se mantiene las cargas de trabajo fijas, el mejoramiento de la capacidad física será muy limitado al principio y luego no se observaran más cambios, por lo tanto no se manifestarán las modificaciones deseadas en las condiciones físicas de los atletas.

## **b) Principio de estímulo, incremento y variedad de la carga**

El mismo se refiere a las cargas a aplicar en el entrenamiento, las cuales deben estar dentro de un determinado umbral o nivel, y tener una significación para el deportista. Cargas por debajo de ese nivel no entrenan, y cargas repetidas por encima de cierto nivel pueden producir sobreentrenamiento.

El principio del incremento también llamado principio de progresión de la carga o principio de la gradualidad. Ante un estímulo de entrenamiento se va a producir una adaptación del organismo de tal manera que el siguiente estímulo deberá ser de mayor magnitud al querer provocar un desequilibrio en el organismo y una posterior adaptación, de tal modo que los estímulos deberán ser progresivamente crecientes para provocar adaptaciones a niveles superiores. Para ello se deberá producir un incremento gradual de las cargas del entrenamiento, es decir, del volumen, de la intensidad, de la complejidad de los movimientos y de la tensión psíquica necesaria, para que las mismas sean significativas al deportista.

La variedad de la carga Implica que las exigencias del entrenamiento (sobre todo en cuanto al volumen), se basan en repetir un gran número de veces ejercicios, tareas o sesiones de entrenamiento. Es necesario contar con un gran repertorio de ejercicios y tareas de entrenamiento. Estos ejercicios deber ser cuidadosamente seleccionados para que contribuya al mejoramiento de las capacidades condicionales o de los elementos técnicos objeto de desarrollo.

## **c) El principio de la sobrecompensación**

Este principio dice que cuando el organismo se somete a ejercicios continuos y repetitivos por encima de su nivel de trabajo habitual que requieren de consumo

energético, durante el período de recuperación, el organismo recupera la energía “gastada”, y con el tiempo, durante este período se produce un aumento de las reservas energéticas (proceso de adaptación), de manera, que para el ejercicio siguiente, se cuenta con más combustible (sobrecompensación) y se podrá, por lo tanto, aumentar el volumen y la intensidad del ejercicio. El entrenamiento físico adecuado produce un incremento de las reservas funcionales en el organismo, de manera que éste pueda enfrentarse satisfactoriamente a esfuerzos posteriores.

Con relación al ciclo de sobre compensación, después de la aplicación del estímulo en el entrenamiento, el organismo sufre fatiga (fase I). Durante el período de recuperación o reposo (fase II) las reservas o depósitos bioquímicos no solamente se restablecen sino que exceden de los niveles iniciales. El organismo se compensa totalmente, seguido de una fase de rebote o sobrecompensación (fase III), cuando ocurre una mayor adaptación debido a un aumento de la eficiencia atlética funcional. Si no se aplica otro estímulo en un tiempo óptimo (durante la fase de sobrecompensación) se produce una involución (fase IV).

Los principios generales que rigen el entrenamiento físico deportivo, aquí mencionados, son como una guía fundamental del atleta, para lograr optimas condiciones físicas y alcanzar altos niveles de rendimiento deportivo, siendo necesaria una debida aplicación del deportista y una eficiente atención por parte del preparador físico o docente deportivo.

### **Componentes del entrenamiento**

Carratalá y Carratalá (2000), destacan que las tareas ejercicios físicos, son los instrumentos naturales del cuerpo para el desarrollo del entrenamiento. Así se tendrá,



que en el entrenamiento para la competencia en Judo, podemos descomponerla actividad en trabajo de preparación general y en trabajo específico. Por ejemplo, el Randori sería una carga de trabajo general, que se dividiría en unidades de tiempo, como en cuatro series de 3 minutos de combate por 1 minuto de descanso, darían 12 minutos de combate efectivo.

Dentro de esta rutina se abordará un trabajo específico en las áreas de ataque y defensa, desplazamientos, amagues, bloqueos, contraataques, kuzushi, tsukuri, Kake; efectuando repeticiones en cada tarea y movimientos; y analizando los elementos de los movimientos para hacer las correcciones necesarias.

Se puede agregar además tareas complementarias para alcanzar perfeccionamiento en determinadas técnicas favoritas. Por ejemplo para Kataguruma, trabajo con pesos para fortalecer y dar resistencia a las piernas, trabajo de abdomen, cuello y cintura que complementan el giro y el esfuerzo de levantar al rival; desplazamiento en tatami Taisabaki, y combinaciones Renrakuwaza; práctica de distancia, ángulo, momento y dirección, a fin de conseguir el contacto adecuado.

En el esquema de trabajo se puede usar levantamiento de pesas por diez minutos en 3 series de 10 repeticiones, con intervalos de 1 minuto entre ellas. Luego volver al Uchikomi en estática y dinámica por 50 repeticiones cada uno. Después al Randori por dos minutos; esta secuencia de tareaje específico puede repetirse en dos rutinas para un espacio de 30 a 50 minutos aproximadamente.

Ahora bien, y para tener una idea más ordenada y comprimida; la estructura y proceso general en el trabajo del entrenamiento del Judo competencia o recreacional, podría quedar bosquejado de la siguiente manera:

a) Estructura del Entrenamiento:

Modelo - Ciclo - Actividad - Función – Tarea.

b) Proceso de entrenamiento:

Sesión-Rutina-Serie-Repeticiones-Pausas.

c) Mecanismos Direccionales del Entrenamiento:

Objetivo - Metas- Alternativas - Decisiones - Acciones – Retroalimentación.

d) Mecanismos Operativos del Entrenamiento:

Táctica- Técnica - Método - Movimiento - Elementos del Movimiento.

e) Mecanismos de la Capacidad Competitiva:

Sistema de Defensa- Sistema de Ataque - Actitud Mental y Emocional – Estrategias-Entorno.

Dentro de la metodología del entrenamiento, se tienen varias modalidades de trabajo, como son: trabajo por repeticiones, en secuencia, en intervalos, por duración, por adaptación, por resultados, por carga de trabajo, por estímulo. La metodología también, está relacionada e interviene en cada aspecto de la estructura y proceso del entrenamiento que ya se ha señalado líneas arriba. Ahora bien, la carga de trabajo estará relacionada a los siguientes parámetros.

### **Componentes de la Carga Física.**

**Intensidad:** se llama intensidad de trabajo a la magnitud del esfuerzo físico aplicado con referencia a una unidad de medida, por ejemplo distancia recorrida, peso levantado, repeticiones efectuadas, lances realizados.

**Volumen:** Se refiere al total de trabajo acumulado, o la cantidad de trabajo realizado en ciertas tareas o ejercicios para una sesión, unidad, período, etapa o ciclo de entrenamiento; la resultante da en metas logradas para la unidad o etapa; por ejemplo sesión, rutinas y series realizadas de cada técnica en el curso de una semana.

**Duración:** es el tiempo o período en que el cuerpo está sujeto al ejercicio o tarea y con diferentes intensidades y volúmenes.

**Intervalos:** son las pausas, intermedios, descansos entre serie y serie de ejercicios o rutinas de ejercicios.

**Frecuencia:** es el número de veces en que se repite una sección de entrenamiento en el curso de una semana, o sea, el número de veces que se entrena, que puede cuantificarse en número de horas también.

De otro lado, es recomendable que las cargas de trabajo, no irriten el sistema nervioso, no produzcan estiramientos, ni contracciones o calambres, y menos desgarramientos musculares. Más bien una saludable carga de trabajo, además de la satisfacción personal, deberá producir una buena irrigación muscular, oxigenación, bioquímica, estímulo cardiovascular, resistencia cardiorrespiratoria, disminución de latidos, tonicidad nerviosa. Asimismo se considera que el entrenamiento en Judo tiene dos aspectos bien marcados, el trabajo físico-atlético, que conduce a la optimización del esfuerzo físico; y el trabajo táctico estratégico que dirige a obtener un alto nivel de desempeño de las técnicas y el combate.

En ambos casos hay metodologías básicas y suplementarias, que el judoka y el entrenador deben planificar cíclicamente según la proximidad de los compromisos o de las metas diseñadas. Romero, (1999) dice que en todo proceso del entrenamiento

básico o previo, el matiz principal lo establece la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva. La formación multilateral presenta una tendencia general y otra especial, las que serán más acusadas en correspondencia con la edad y la sub-etapa que se trate.

En tal sentido, el estado de la preparación física se evalúa teniendo en cuenta el estado de desarrollo de varias capacidades motoras. El nivel en que la resistencia, la rapidez y la fuerza se encuentren desarrolladas, constituye la base principal sobre las cuales se sustentan las restantes. En última instancia, el nivel de ellas caracteriza el estado de preparación física del sujeto. Ella se desarrolla sobre la base del principio de la multilateralidad del proceso de entrenamiento, donde la resistencia, la capacidad coordinativa y condicionante interactúan entre sí, incidiendo en que el desarrollo de una favorezca la evolución de las otras.

### **Factores que influyen en el rendimiento deportivo**

Al consultar a García (1990), el entrenamiento deportivo consiste en un complejo proceso educativo en el cual están inmiscuidos un conjunto de factores sociales que lo determinan y cuyo desarrollo se realiza mediante un conjunto de actividades “teórico prácticas”, que persigue como objetivo principal el científico y óptimo desarrollo de las cualidades psicofisiológicas del deportista, a fin de lograr sus mayores desempeños, en determinada oportunidad. Agrega el autor que entre los factores complementarios del entrenamiento encuentra:

**1.) Estructura física y rendimiento:** Se refiere a las características físicas (estructura, peso, longitud de los miembros distribución de la grasa y otros), establece límites en la capacidad de logro de los mejores rendimientos; sin embargo, la

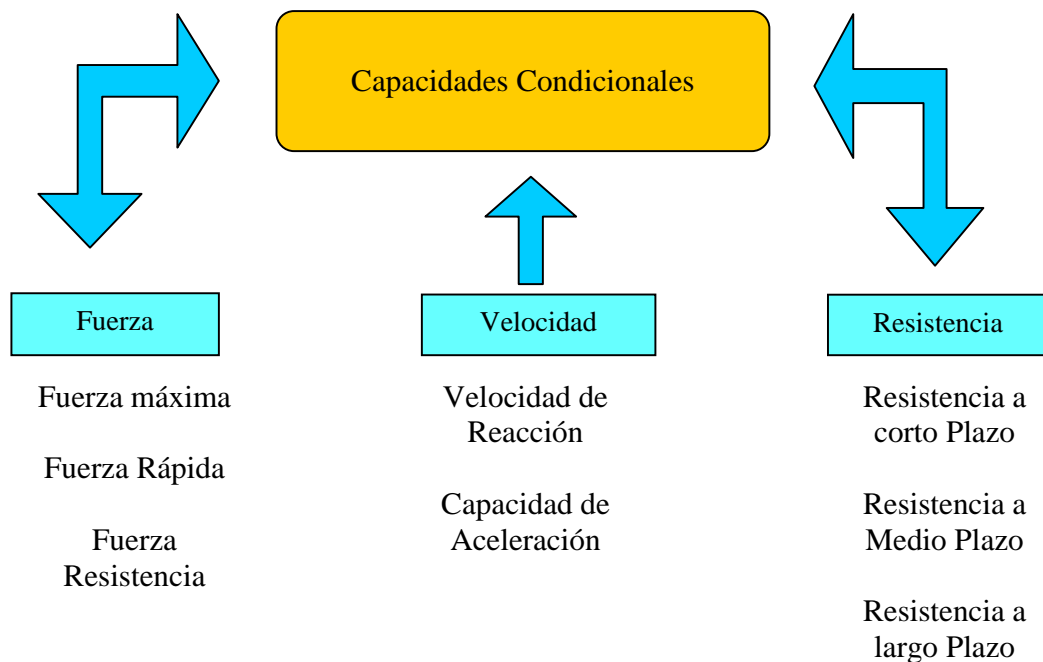
construcción corporal óptima no significa una garantía si no un punto de partida favorable para alcanzar altos rendimientos deportivos. Cuando se afirma que la estructura física establece límites en la capacidad de logro de los mejores rendimientos se puede mencionar como ejemplo a los atletas en algunos deportes, entre ellos: el baloncesto y el voleibol que requieren de buena estatura, además de óptimas capacidades físicas.

**2.) Las condiciones ambientales:** Se refieren a los factores exógenos que promueven el rendimiento del atleta tales como: modo de vida (alimentación, descanso, desintoxicación, aseo personal, vivienda y buena utilización del tiempo libre entre otros). Las condiciones ambientales propiamente dichas tales como: temperatura, clima, escuela, comunidad, familia y colectivo entre otros. Condiciones materiales tales como: equipos deportivos de calidad, centros de entrenamiento o instalaciones deportivas adecuadas y la indumentaria adecuada. Se puede afirmar que una de las diferencias que existe entre la práctica del deporte recreativo y la práctica del deporte de competencia, es que en esta última, las exigencias son mayores, es por eso que el atleta, durante su preparación debe adaptarse a las normativas y a las condiciones ambientales para las competencias de alto nivel.

**3.) Capacidades Motrices:** Sobre las capacidades motrices, motoras o de movimiento, Barrios y Ranzola (1995), refiere que pueden ser coordinativas y condicionantes. Las condiciones dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo mientras que las coordinativas de la actividad neuromuscular. En tal sentido, expresa que la fuerza, velocidad, resistencia y coordinación dependen de la carga física y su sistematicidad.

## Capacidades Condicionales

Uno de los elementos a tener en cuenta en el entrenamiento cadete y junior a diferencia del adulto, es la existencia de "Etapas sensibles de entrenamiento". Meinel y Schnabel (2004), señalan que cada cualidad fisiológica tiene un momento óptimo para ser entrenada, obteniéndose un mejor resultado con un menor riesgo.



En tal sentido, los progresos en estas capacidades se basan en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y músculos, que se manifiesta como capacidades de fuerza, velocidad y resistencia y también como flexibilidad, está relacionada asimismo con las capacidades psíquicas que estas capacidades exigen.

**Capacidad de fuerza:** Es la base de la condición física que subyace a los rendimientos musculares de la aplicación de la fuerza cuando el valor de estos rendimientos es superior al 30% aproximadamente de los máximos realizables por el individuo en cada momento.

Meinel y Schnabel (2004), afirman que la fuerza, es necesaria para realizar actividades de la vida diaria con las menores molestias y una fuerza apropiada ayuda a prevenir lesiones, tanto en actividades recreativas como competitivas.

**Fuerza:** Es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento de una porción de un plano muscular, es decir, es la capacidad para ejercer tensión sobre una carga, esta capacidad depende de la contracción del tejido muscular. Y se clasifica en:

- **Fuerza Máxima:** Es la mayor fuerza posible que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer con la máxima contracción voluntaria.
- **Fuerza Rápida o Explosiva:** Es la capacidad para producir fuerza con velocidad óptima y se puede expresar como la capacidad de ejecutar.
- **Fuerza Resistencia:** Es la capacidad para mantener la disminución de la intensidad de los impulso de fuerza lo más escasa posible ante un número determinado de repeticiones de éstos en un periodo de tiempo establecido.

**Capacidad de Velocidad:** Se basan en la mutua colaboración de los sistemas nervioso y muscular en los movimientos a alta velocidad.

**Velocidad:** Es la capacidad para reaccionar con la mayor rapidez posible ante un estímulo o señal y/o ejecutar movimientos con la mayor velocidad posible ante resistencia escasas. Se clasifica en:

- **Velocidad de Reacción:** Es la condición psicofísica del rendimiento que permite al ser humano reaccionar con una determinada velocidad ante estímulos, indicios o señales
- **Velocidad de Aceleración:** Es la relación entre el incremento de la velocidad y el tiempo que este requiere.

**Capacidad de Resistencia:** Surgen de una serie de procesos corporales que suministran oxígeno y energía.

**Resistencia:** Es la capacidad física y psíquica que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Se divide en:

- **Resistencia a Corto Plazo:** Con una duración de la competición igual a 35 segundos y menor a 2 minutos.
- **Resistencia a Medio Plazo (Láctica):** Con una duración de la competición mayor a 2 minutos y menor a 10 minutos.
- **Resistencia a largo Plazo (Aláctica):** Con una duración mayor a 10 minutos.

Una vez finalizado el esfuerzo, se debe procurar que la fatiga desaparezca lo más rápido posible, siendo una de las principales causas por la que surge la fatiga, la necesidad de oxígeno, esto es, una demanda de oxígeno superior a la que el organismo puede proporcionar. De acuerdo con esto la resistencia se clasifica en:

- **Resistencia Anaeróbica:** es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno.
- **Resistencia Aeróbica:** es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno.



## **Planificación de la preparación física del judoka**

La gran importancia de las capacidades físicas en la formación del deportista será totalmente necesaria una planificación de la enseñanza a largo plazo que tenga en cuenta la preparación física como contenido esencial de la misma. Los entrenadores y preparadores físicos disponen en la actualidad de gran información referente a la planificación deportiva. Igualmente, diferentes autores de prestigio han desarrollado programas de entrenamiento a largo plazo para la formación de deportistas. Sin embargo, esta proliferación a nivel teórico no se manifiesta en la práctica diaria del entrenamiento. La mayoría de escuelas deportivas y clubes con equipos de categorías inferiores adolecen de una planificación a largo plazo bien estructurada y, en ocasiones, también de planificación anual (el entrenamiento se improvisa o se realiza día a día).

La necesidad de planificar la preparación física en etapas de formación se acentúa si tenemos en cuenta que el entrenamiento de las capacidades relacionadas con el sistema neuromuscular, como la velocidad o la coordinación, determinarán en gran medida la calidad de estas capacidades en el futuro (se trata de las capacidades físicas más importantes). Si no se entrenan correctamente estas capacidades se incurrirá en un gran error pues no podrán recuperarse en su totalidad en etapas posteriores pues se trata de capacidades con escaso margen de mejora en el adulto. Por tanto, se puede decir que las capacidades condicionales junto con la motricidad (Capacidad Motora) son factores de gran importancia en la formación del deportista.

Estas afirmaciones no pretenden restar importancia a los mecanismos cognitivos (percepción y decisión), tan decisivos y tan poco considerados en el entrenamiento condicional tradicional. Se observará en la práctica como los ejercicios

involucran en diferentes porcentajes a los tres mecanismos de funcionamiento (condicionales, coordinativos y cognitivos) en función de los objetivos perseguidos.

La planificación a largo plazo debe incluir la preparación de múltiples capacidades: preparación técnica, preparación táctica, preparación física, preparación teórica y preparación psicológica Antón (1998). Según lo expuesto anteriormente, la preparación física debe ocupar un lugar destacado en el proceso de formación y planificación a largo plazo para lo cual se realizará un programa que abarque todas las capacidades de rendimiento y además asegure el desarrollo físico deseado.

Es obligación del entrenador, preparador físico estar actualizado en todas las teorías del Entrenamiento Deportivo y la preparación Física. Esto redundara en la elevación del nivel del deportista atleta al eslabón mas alto en base a sus posibilidades y aptitudes físico deportivas. No debe pasar por alto que esto exige del atleta una cuota de sacrificio diario constante y sistemático ante el duro trabajo al que será sometido en los largos periodos de entrenamiento para garantizar altos resultados deportivos.

### **Preparación física Categoría Cadete 15- 16 años.**

#### **Características de estas edades.**

En esta edad continúa el aumento de la fuerza. Los varones alcanzan y superan a las niñas en su desarrollo físico. Debido a la maduración sexual se producen cambios en la forma general del cuerpo. En estas edades, es necesario que los entrenadores orienten adecuadamente las conductas de los alumnos, pues aparecen atracciones sexuales, predominan los procesos de excitación sobre los de inhibición y se manifiesta un sentimiento de adultez.

El juego sigue ocupando un lugar importante. Se adquiere madurez en el dominio de los hábitos motores relevantes, la comprensión de los movimientos que realiza es la condición más importante para la correcta asimilación de los ejercicios. Para eso se necesita de una descripción y demostración lo más exacta posible de éstos, de sus objetivos. Se deben hacer observaciones y análisis verbales de los ejercicios recién ejecutados.

El peso corporal va en aumento y el organismo está en condiciones de asimilar cargas de fuerza, resistencia y rapidez. El nivel de la tensión arterial y la frecuencia del pulso alcanzan valores similares a los de los adultos. Los alumnos, comienzan a apreciar como rasgos determinantes de la conducta del entrenador la sistematicidad de las exigencias, la alta cultura y el dominio profesional.

### **Objetivos de la preparación**

Lograr un perfeccionamiento de las capacidades y habilidades desarrolladas en las categorías precedentes para que sirvan como soporte de los resultados en las competiciones de esta categoría.

### **Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades:**

- **Fuerza:** resistente, máxima, explosiva y rápida.
- **Rapidez:** de acción o de movimiento y reactiva.
- **Resistencia:** aeróbica, láctica (media duración) y aláctica (larga duración).

### **Indicaciones Metodológicas:**

El entrenamiento no debe exceder de 180 minutos, pudiéndose organizar hasta tres por días. En los casos que se desarrollen más de un entrenamiento al día, la suma

total del tiempo de trabajo no debe exceder de 300 minutos. Se prohíbe la utilización de cualquier medio para acelerar la pérdida o incremento del peso corporal en los niños de estas edades.

### **Divisiones de Peso:**

Femenino:

41, 44, 48, 52, 56, 61, 66, 72, +72

Masculino:

48, 55, 60, 66, 73, 81 , 90, +90

### **Preparación física Categoría Junior 17- 19 años**

#### **Características de estas edades.**

En esta etapa culmina el proceso de maduración sexual -pubertad y el desarrollo del Sistema Nervioso Central, por lo que mejora la actividad analítica; continúa el incremento del peso corporal, se observa un gran aumento de la fuerza y de la resistencia, se mantiene una mejoría de la coordinación. Crece el interés por conocer la causa de los fenómenos, aumenta la comprensión teórica, se desarrolla de manera muy intensa la imaginación, lo que deberá ser aprovechado por los entrenadores para estimular la creatividad. En la medida que los atletas van sintiendo el cumplimiento de los objetivos, entonces aumenta su interés por las actividades de la sesión, es por eso que siempre deben existir objetivos parciales bien definidos.

#### **Objetivos de la Preparación**

Desarrollar las capacidades y habilidades hasta un nivel que permitan elevar cualitativa y cuantitativamente los resultados competitivos.

#### **Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades:**

- **Fuerza:** resistente, máxima, explosiva y rápida.
- **Rapidez:** de acción o de movimiento y reactiva.
- **Resistencia:** aeróbica, láctica (media duración) y aláctica (larga duración).

### **Indicaciones Metodológicas.**

El entrenamiento no debe exceder de 180 minutos, pudiéndose organizar hasta tres por días.

En los casos que se desarrollen más de un entrenamiento al día, la suma total del tiempo de trabajo no debe exceder de 360 minutos.

### **Divisiones de Peso.**

#### Femenino:

44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78

#### Masculino:

55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100

## MAPA DE VARIABLES

<b>Objetivo general:</b> Elaborar un conjunto de actividades físicas que favorezca al mejoramiento de las capacidades condicionales en atletas de la categoría Cadete y junior de la Unidad Educativa Talento Deportivo del Estado Trujillo.				
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
Diagnosticar la situación actual que presenta la preparación física de las capacidades condicionantes de los atletas de judo categoría Cadete y Junior del sexo masculino y femenino de la Unidad Educativa Talento Deportivo del Estado Trujillo.	<b>Preparación física de los atletas de judo</b>	Preparación Física	Preparación Física General (PFG)	1,2,3,4,5,6,7
Preparación Física Específica (PFE)			8,9,10, 11,12,13,14	
Identificar los factores que inciden en la preparación física de los atletas de judo de la UETD del Estado Trujillo.		Factores influyentes	Alimentación Asistencia Médica Asistencia a los Entrenamientos Instalaciones Adecuadas Descanso Higiene	15,16 17,18 19 20,21 22 23,24
Caracterizar las capacidades condicionantes que les permitan desenvolverse eficazmente en las competencias.		Capacidades Condicionantes	Fuerza Rápida Velocidad Resistencia	25,26,27 28, 29, 30 31,32,33

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se describe la metodología a utilizar que contiene el tipo de investigación, diseño, población, muestra, técnica e instrumentos, validez y técnica de análisis de los datos.

#### **Tipo de investigación**

La investigación que se realiza, será de tipo descriptiva, que según, Chávez, (2007:135) las investigaciones descriptivas “son todas aquellas que se orientan a recolectar información relacionadas con el estado real de las personas, objetos, situaciones o fenómenos”. Por su parte, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 2004:6), considera que los estudios descriptivos “tienen el propósito de describir situaciones y eventos que posteriormente se mide o evalúa”.

En tal sentido, se realizó una investigación con el propósito de elaborar un conjunto de actividades físicas que favorezcan al mejoramiento de las capacidades condicionales en los atletas de judo, categoría Cadete y Junior del sexo masculino y femenino de la unidad educativa de talento deportivo (UETD) del Estado Trujillo.

#### **Diseño de investigación**

Para el desarrollo de la presente investigación se selecciona el diseño no experimental, que según Hernández, Fernández y Baptista (2003:191-206) se puede clasificar en transaccional. En relación a los diseños transaccionales, el mismo autor (ob.cit:190) dice “Son aquellos que se proponen la descripción de las variables tal como se manifiestan y el análisis de éstas”. En el caso de esta investigación el autor manifestó su

ubicación en transaccional descriptivo y lo define como la manera de “indagar la incidencia y los valores como se manifiesta una o más variables estudiadas en una determinada situación”.

Por otra parte, la investigación adopta un diseño de campo, que según Sabino (1987), son los que se refieren a los métodos a emplear cuando los datos de interés se recogen en forma directa de la realidad, por tal motivo los datos se obtendrán de las opiniones emitidas por los entrenadores y atletas de judo, categoría Cadete y Junior de la Unidad Educativa de Talento Deportivo (UETD) del Estado Trujillo.

### **Población**

La población según Galbaldón, (2002:37), es “el conjunto finito o infinito de personas, casos o elementos que presentan características comunes” Para Chávez, (2007:162) la población la señala como “el universo de la investigación, sobre el cual se pretende generalizar los resultados. Está constituida por características o estratos que le permiten distinguir los sujetos, unos de otros”.

Para efectos de esta investigación, la población la constituyen 16 atletas de judo, categoría Cadete y Junior del sexo masculino y femenino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo (UETD) del Estado Trujillo. Por poseer el tamaño de la población pequeña, definida y accesible a la investigación, no se aplica ninguna técnica de muestreo, lo que conlleva a realizarla con toda la población.

### **Técnica e instrumento**

Para dar cumplimiento a los objetivos específicos planteados, se tomará como técnica investigativa la encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario, definido por Chávez (2007:173), como aquellos “documentos estructurados o no, que contienen un conjunto de



reactivos y las alternativas de respuesta”. Por su parte, Ander-Egg (1989:274), los define como “una prueba o un test, cuyas modalidades varían de acuerdo con las respuestas directas o indirectas”.

### **Validez**

La validez según Chávez (2007: 193), consiste en “la eficacia con que un instrumento mide lo que se pretende medir” Igualmente Hernández y otros (2003:126), destacan que la validez “se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir”

Para efectos de esta investigación se realizó la validez de contenido, a través del juicio de tres especialistas en la situación problemática presentada, destacando los autores que la validez de contenido representa “la correspondencia del instrumento con su contexto teórico”.

### **Técnica de análisis**

La información recopilada será debidamente codificada, tabulada utilizando para ello tablas dimensionales en las cuales se establecen las alternativas de respuesta consideradas, la frecuencia, porcentaje de cada una de ellas. Asimismo, se grafican los datos utilizando para facilitar su comprensión. Los resultados obtenidos se interpretaran considerando los fundamentos teóricos en los que se sustenta la investigación.

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

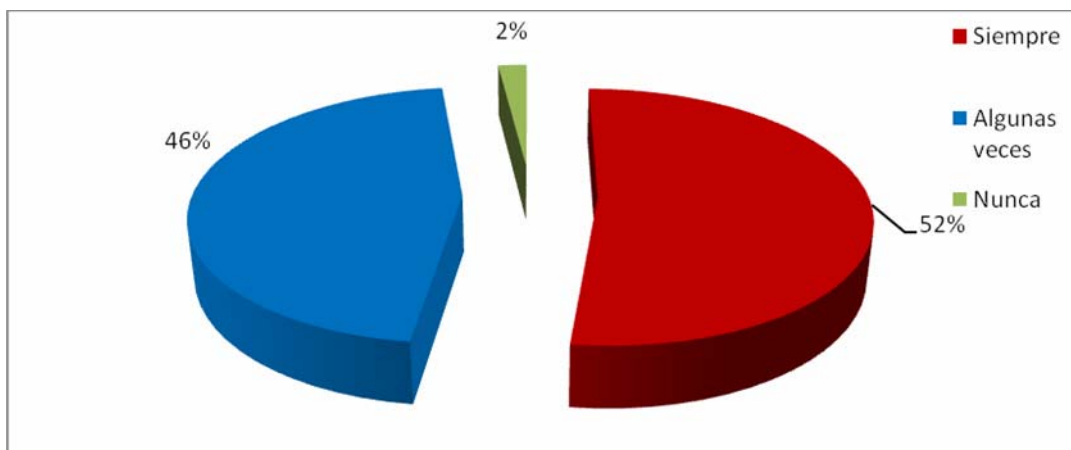
Los datos que a continuación se presentan, destacan la apreciación de los encuestados, en relación a las capacidades físicas condicionales en atletas de las categorías Cadete y Junio de la Unidad Educativa de Talento Deportivo del Estado Trujillo.

#### Cuadro 1

Preparación física general

Ítems	Siempre	Algunas veces	Nunca
Realiza ejercicios con pesas de forma sistemática y dosificada para mejorar la fuerza.	6	10	
Ejecuta carrera en tramos cortos de distancia para mejorar la velocidad.	6	10	
Realiza carreras continuas para mejorar la resistencia cardiovascular	12	4	
Aborda actividades o ejercicios de forma combinada para mejorar estas capacidades.	10	6	
Se auxilia de maquinas para obtener resistencia y velocidad tales como: bicicleta, multifuerzas.	8	8	
Ejecuta ejercicio dirigido a mejorar la resistencia de la fuerza y los agarres mediante sogas, escaleras y tubos.	8	6	2
Total	50	42	2

Media aritmética	<b>8,3</b>	<b>7,3</b>	<b>0,4</b>
Porcentaje	<b>52%</b>	<b>46%</b>	<b>2%</b>



**Gráfico 1.** Preparación física general

Fuente: Resultados del instrumento. Carmona y Terán (2009)

Los datos evidencian que el 52% de los encuestados manifestaron que siempre realizan ejercicios con pesas en forma sistemática, ejecutan carreras en tramos cortos de distancia para mejorar la velocidad, realizan carreras continuas para mejorar la resistencia cardiovascular, aborda actividades o ejercicios de forma combinada para mejorar estas capacidades, se auxilia de máquinas para obtener resistencia y velocidad tales como bicicleta, multifuerzas y ejecutan ejercicios dirigidos a mejorar la resistencia de la fuerza y los agarres mediante sogas, escaleras y tubos, mientras que el 46% manifestaron que algunas veces lo hacen y un 2% nunca lo realizan.

Los datos presentados destacan la preparación física general que poseen la mayoría de los atletas, considerando que ésta tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica del judo. Apoyando con ello lo planteado por Dietrich y Lehnertz (2001), señalan que la preparación física es el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas,

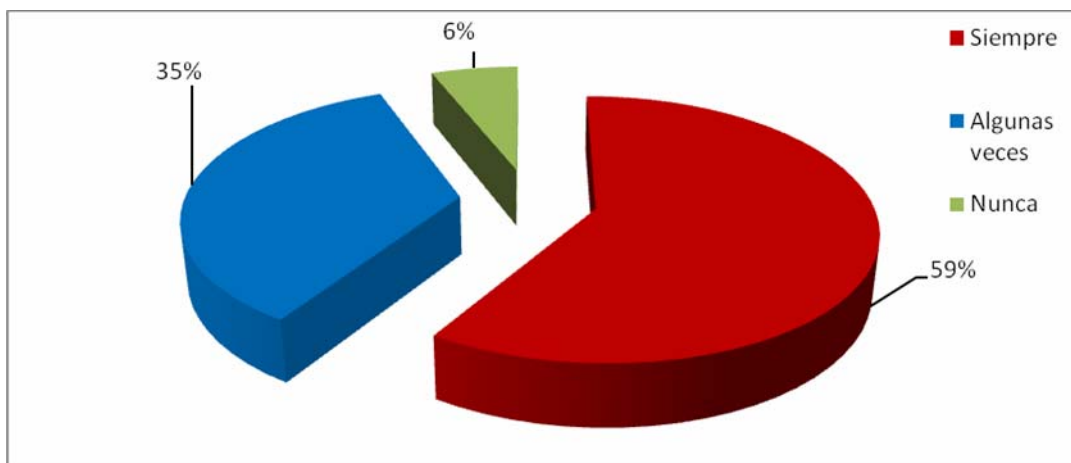
como también al mejoramiento de las cualidades motoras fuerza, velocidad y resistencia.

## Cuadro 2

### Preparación física especial

Ítems	Siempre	Algunas veces	Nunca
Realiza entradas repetidas en judo como preparación física especial.	14	2	
Ejecuta desplazamientos a una velocidad máxima.	12	4	
Trabaja con ejercicios elementales para consolidar los fundamentos básicos del judo.	8	8	
Estudia y practica en los entrenamientos situaciones semejantes al combate.	8	8	
Realiza ejercicios complejos con vista a mejorar el pensamiento táctico en el combate.	6	8	2
Hace uso de estrategias de combate de acuerdo al nivel de la preparación alcanzada en las capacidades físicas.	8	6	2
Evalúa tu entrenador periódicamente el comportamiento de las capacidades condicionantes, mostrándote los resultados.	10	4	2
Total	66	39	6
Media aritmética	9,4	5,6	1
Porcentaje	59%	35%	6%

Fuente: Resultados del instrumento. Carmona y Terán (2009)



**Gráfico 2.** Preparación física especial

Fuente: Resultados del instrumento. Carmona y Terán (2009)

Los datos evidencian que el 59% de los encuestados manifestaron que siempre realiza entradas repetidas en judo como preparación física especial, ejecuta desplazamientos a una velocidad máxima, trabaja con ejercicios elementales para consolidar los fundamentos básicos del judo, realiza ejercicios complejos con vista a mejorar el pensamiento táctico en el combate, hace uso de estrategias de combate de acuerdo al nivel de preparación alcanzada y evalúa el entrenador periódicamente el comportamiento de las capacidades condicionante mostrando los resultados, mientras que el 35% algunas veces lo hacen y un 6% nunca lo hacen.

Estos resultados destacan que la mayoría de los atletas de la categoría Cadete y Junior de la Unidad Educativa de Talento Deportivo del Estado Trujillo, presentan una buena preparación física especial para alcanzar sus metas y objetivos, con respecto a su perfeccionamiento maestría, y nivel de desempeño competitivo o recreacional.

Por lo tanto, se resalta que la preparación física especial consiste en llevar a cabo con estricta adecuación a las exigencias de la disciplina deportiva en la cual debe competir el deportista. Como las capacidades físicas – motrices son varias, así como sus

manifestaciones, la mejora de cada una de ellas reclama de un trabajo bien diferenciado.

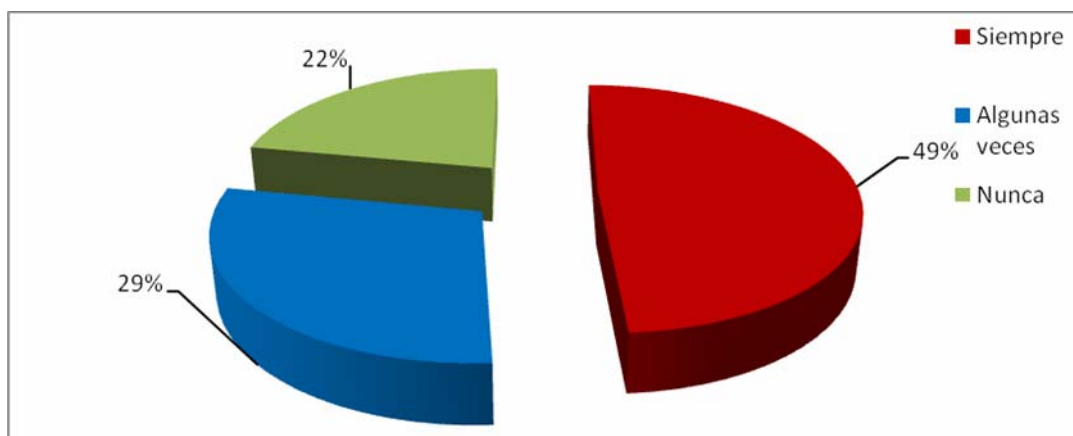
### Cuadro 3

#### Factores influyentes

Ítems		Siempre	Algunas veces	Nunca
Alimentación	Te alimentas adecuadamente con una dieta balanceada en cuanto a: Proteínas, Carbohidratos y Grasas.	8	8	
	Mantienes una dieta para el control del peso corporal.	10	2	4
Asistencia médica	Periódicamente se ejecutan pruebas :			
	17.1 – Medicas.	6	8	2
	17.2 – Psicológicas.	2	2	12
	Te atienden en las áreas terapéuticas cuando eres objeto de una lesión.	12	2	2
Asistencia a los entrenamientos	Participas sistemáticamente a los entrenamientos.	8	6	2
Instalaciones adecuadas	Las prácticas de esta disciplina las realizan en tatamis oficiales.	16		
	Para el mejoramiento de las capacidades condicionales se usan medios auxiliares :			
	21.1 Pista.	10 6	6 6	4
	21.2 Sala de musculación.			

Descanso	Se cumple la relación trabajo-descanso durante el periodo de preparación física.	<b>10</b>	<b>6</b>	
Higiene	Usas el vestuario limpio para la práctica de este deporte.	<b>2</b>		<b>14</b>
	Utilizas siempre sandalias fuera del tatami.	<b>8</b>	<b>8</b>	
Total		<b>88</b>	<b>54</b>	<b>40</b>
Media aritmética		<b>7,8</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>
Porcentaje		<b>49%</b>	<b>29%</b>	<b>22%</b>

Fuente: Resultados del instrumento. Carmona y Terán (2009)



**Gráfico 3.** Factores influyentes

Fuente: Resultados del instrumento. Carmona y Terán (2009)

Los datos evidencian que el 49% de los encuestados manifestaron que siempre mantienen la alimentación adecuadamente, mantiene una dieta para el control del peso corporal, atienden las áreas terapéuticas cuando es objeto de una lesión, participa sistemáticamente a los entrenamientos, las prácticas son realizadas en los tatamis oficiales, periódicamente les realizan pruebas médicas, utilizan las pistas como medios auxiliares y el

vestuario limpio para la práctica de ese deporte, mientras que el 29% algunas veces lo hacen y el 22% nunca.

Estos resultados reflejan que para la mayoría de los atletas persisten los factores que inciden en su preparación física, por lo que se puede afirmar que una de las diferencias que existe entre la práctica del deporte recreativo y la práctica del deporte de competencia, es que en esta última, las exigencias son mayores, es por eso que el atleta, durante su preparación debe adaptarse a las normativas y a las condiciones ambientales para las competencias de alto nivel.

#### **Cuadro 4**

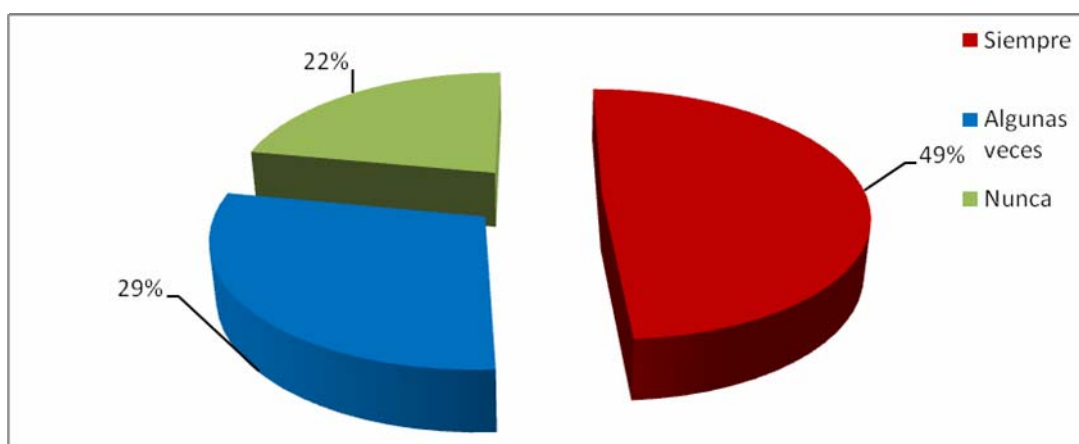
##### Capacidades condicionantes

<b>Ítems</b>		<b>Siem pre</b>	<b>Algu nas veces</b>	<b>Nun ca</b>
Fuerza rápida	Ejercita uchi komi a dos ukes	<b>2</b>		<b>14</b>
	Ejecuta proyecciones continuas a los dos ukes	<b>8</b>	<b>8</b>	
	Realiza trabajos con: 28.1 ligas. 28.2 tensores.	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6 16</b>
Velocidad	Ejecuta uchi komi en tiempo reducido.	<b>12</b>	<b>4</b>	
	Efectúa ataques rápidos en diferentes posturas y desplazamientos del uke.	<b>12</b>	<b>4</b>	
	Realiza proyecciones en tiempos reducidos.	<b>14</b>	<b>2</b>	
	Efectúa uchi komi y proyecciones en 4 min.			



		<b>14</b>	<b>2</b>	
	Realiza uchi komi con ligas en 4min.	<b>8</b>	<b>8</b>	
Resistencia	Ejecuta salidas o defensas del osai komi waza con resistencia de uke en 20 seg.	<b>6</b>	<b>10</b>	
	Total	<b>78</b>	<b>46</b>	<b>36</b>
	Media aritmética	<b>7,8</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>
	Porcentaje	<b>49%</b>	<b>29%</b>	<b>22%</b>

Fuente: Resultados del instrumento. Carmona y Terán (2009)



**Gráfico 4.** Capacidades condicionantes

Fuente: Resultados del instrumento. Carmona y Terán (2009)

Los datos evidencian que el 49% de los encuestados que siempre ejercitan uchi komi a dos ukes, ejecuta proyecciones continuas a los dos ukes, realizan trabajos con ligas, ejecuta uchi komi en tiempo reducido, efectúa ataques rápidos en diferentes posturas y desplazamientos del uke, realiza proyecciones en tiempos reducidos, efectúan uchi komi y proyecciones a 4 minutos, realiza uchi komi con ligas a 4 minutos y ejecuta salidas o

defensas del osai koim waza con resistencia de uke en 20 segundos, mientras que el 29% algunas veces lo hacen y el 22% nunca.

Estos resultados destacan que la mayoría de los atletas trabaja la fuerza rápida, velocidad y resistencia como capacidad condicionante del entrenamiento del judo. Afianzando lo planteado por Meinel y Schnabel (2004), quienes señalan que cada cualidad fisiológica tiene un momento óptimo para ser entrenada, obteniéndose un mejor resultado con un menor riesgo.

Por lo que, si no se entrenan correctamente estas capacidades, se incurrirá en un gran error pues no podrán recuperarse en su totalidad en etapas posteriores pues se trata de capacidades con escaso margen de mejora en el adulto. Por tanto, se puede decir que las capacidades condicionales junto con la motricidad (Capacidad Motora) son factores de gran importancia en la formación del deportista.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

En el deporte se exteriorizan las virtudes del ser humano. Se prueban siempre la perseverancia, voluntad y la disciplina. El reto consiste en alcanzar óptimos resultados, pero siempre obedeciendo las reglas establecidas y respetando el esfuerzo de los adversarios. Por lo que la disciplina lograda por los atletas que practican judo representa la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien, implica una constante práctica de conductas y acciones que conducen al deportista al logro de mejores resultados, a partir de la preservación y exigencia de esta disciplina, de su carácter recreativo y su finalidad de adquirir maestría en el estudio de sus principios.

Es por esta razón, los atletas judo de las categorías Cadete y Junior de la Unidad Educativa de Talento Deportivo del estado Trujillo, deben alcanzar la máxima eficiencia en sus capacidades condicionales y su preparación física para obtener un alto rendimiento en la práctica del judo. Por esta razón surgió la inquietud de realizar una investigación, cuyo objetivo fue proponer un conjunto de actividades que favorezca al mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en atletas en las categorías cadete y junior de la Unidad Educativa de Talento Deportivo del Estado Trujillo, concluyendo que los mismos poseen alta preparación física general, considerando que ésta tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar

el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica del judo, así como una buena preparación física especial para alcanzar sus metas y objetivos, con respecto a su perfeccionamiento maestría, y nivel de desempeño competitivo o recreacional.

En cuanto a los factores que inciden en la preparación física los datos reflejan que para la mayoría de los atletas persisten los factores que inciden en su preparación física, por lo que se puede afirmar que una de las diferencias que existe entre la práctica del deporte recreativo y la práctica del deporte de competencia, es que en esta última, las exigencias son mayores. Es por eso que el atleta, durante su preparación, debe adaptarse a las normativas y a las condiciones ambientales para las competencias de alto nivel.

Asimismo, en cuanto a las capacidades condicionales la mayoría de los atletas trabajan la fuerza rápida, velocidad y resistencia como capacidades condicionales del entrenamiento del judo. Por lo que, si no se entrenan correctamente estas capacidades se incurrirá en un gran error pues no podrán recuperarse en su totalidad en etapas posteriores pues se trata de capacidades con escaso margen de mejora en el adulto.

## **Recomendaciones**

Es importante que a partir de las conclusiones a las cuales se ha llegado se realicen las siguientes recomendaciones con el fin de buscarle soluciones al problema planteado:

Dar a conocer los resultados de la investigación a la Unidad Educativa de Talento Deportivo del estado Trujillo, con el propósito de estudiar las dificultades encontradas y realizar correctivos necesarios para alcanzar el máximo de la meta establecida.

Enfocar la iniciación deportiva desde la diversión y la motivación que, para atraer talento joven a la iniciación al judo.

Realizar revisiones constantes en los métodos de enseñanza utilizados en las primeras edades, previas al diseño de actividades de carácter técnico y motriz.

Se sugiere realizar investigaciones encaminadas al mejoramiento de las capacidades perceptivas y cognitiva, así como de toma de decisiones y resolución de problemas.

### **Algunas actividades físicas para el mejoramiento de las capacidades condicionales.**

Utilizar de forma sistemática la sala de musculación como medio auxiliar indispensable para el mejoramiento de la capacidad condicional fuerza y sus variantes.

Ejecutar tareas o grupo de ejercicio de forma combinada para estimular las zonas energéticas del organismo en forma de sistema (es decir planificada, organizada, dosificada de acuerdo a las características individuales de cada atleta).

Evaluar periódicamente y con profundidad el comportamiento de las capacidades condicionales en las distintas etapas por las que transcurren el proceso de preparación del deportista y el conocimiento pleno del atleta de su nivel de preparación tanto física-técnico, factores teórico-psicológico en que se encuentra.

Educar a los atletas en relación a la importancia de mantener una dieta adecuada y balanceada en cada etapa de la preparación para darle cumplimiento al rango de tolerancia de peso al que son sometidos por las estrategias establecidas para cada división de peso.

Establecer estrategias de combates de acuerdo al comportamiento de las capacidades condicionantes de cada atleta con vista al tiempo de duración de cada combate.

Aplicar test pedagógicos, físicos aproximadamente cada dos o tres meses para evitar adaptaciones a las cargas trabajando bajo el principio de aumento gradual y progresivo de la carga.

Lograr un conocimiento pleno en los atletas de la importancia del entrenamiento sistemático asistencia y puntualidad a las clases, para alcanzar las metas competitivas planteadas, el esfuerzo personal en el cumplimiento de las tareas durante los entrenamientos es determinante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ander-Egg (1989) Investigación. Editorial La Luz. Colombia.

Antón, (1998) La aportación del movimiento olímpico a las pedagogías corporales a través del estudio hemerográfico. Tesis doctoral. Universidad del País Vasco.

Barrios, J. y Ranzola, A. (1995): Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Publicaciones del Instituto Nacional de Deportes de la República Bolivariana de Venezuela.

Carratalá y Carratalá (2000) “El judo en edades tempranas”. Una propuesta de competición. Tesis de grado. Universidad de Valencia. España.

Chavez, (2007) Introducción a la investigación educativa. Venezuela: Editorial Universal.

Del Monte, L (2005) “Autovaloración y rendimiento deportivo en el equipo nacional de judo femenino”. Tesis de grado Universidad de la Habana. Cuba.

Dietrich, M y Lehnertz, K. (2001) Manual de metodología del entrenamiento deportivo. España: Paidotribo.

- Dietrich, M, Nicolaus, J y Rost, K. (2004) Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. España: Paidotribo.
- Fernández, E. (1997). La Práctica y Disciplina Deportiva. Ediciones de la Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela.
- Galbaldón, N (2002) Introducción a las técnicas de investigación social. Editorial Humanitas, IV edición. Colección Guidance 6. Argentina.
- García, P. (1990). Nociones de la Antropología Aplicada al Deporte. Ediciones FACES-UCV.
- Hernández, Fernández y Baptista (2003) Metodología de la Investigación. México: Editorial, Mac Graw- Hill.
- Hernández, R (2008) “Control técnico y físico-biológico del entrenamiento y la competición en judokas de alto rendimiento. Tesis doctoral. Universidad de Murcia. España.
- Matveev (1967) Congreso nacional de maestros de judo.
- Meinel, K y Schnabel, G (2004) Teoría del movimiento. Argentina: Stadium.
- Mengucci, L. (2003) Que entendemos por preparación física (Resumen en línea), Disponible: <http://basegolf.com/fit/nota3.htm> (consulta: 2008, octubre, 18).
- Moras (1994) Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas. Específicos. Martínez Roca. Barcelona.
- Newaza, J (2000) Factores personales y sociales relacionados con la iniciación deportiva en la práctica del judo’. En D. Ayora, J. Campos, J. Devís y A. Escartí, Aportaciones al



estudio de la actividad física y el deporte (pp. 201-212). IVEF. Valencia.

Platonov, (1995) Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos. Madrid.

REISS, Stefan. (2005). Capacidades coordinativas. Documento de trabajo de la materia ALLGEMEINE BEWEGUNGS UND TRAININGSWISSENSCHAFT. Universität Leipzig. Deutschland.

Romero, E. (1999) El niño ante el mundo del deporte”. Pedagogía de la actividad física y el deporte. FISIS. I.N.E.F. Madrid.

Sabino (1987) Cómo elaborar tesis de grado. Editorial. Lamuza.

UNESCO (1999) El judo disciplina deportiva. Informe de gestión. España.

UPEL, 2004 Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales. Caracas.

# **ANEXOS**



## Gracias por su colaboración

<b>En su entrenamiento</b>		<b>S</b>	<b>AV</b>	<b>N</b>
1	Realiza ejercicios con pesas de forma sistemática y dosificada para mejorar la fuerza.			
2	Ejecuta carrera en tramos cortos para mejorar la velocidad.			
3	Realiza carreras continuas para mejorar la resistencia cardiovascular			
4	Aborda actividades o ejercicios de forma combinada para mejorar estas capacidades.			
5	Se auxilia de maquinas para obtener resistencia y velocidad tales como: bicicleta, multifuerzas.			
6	Ejecuta ejercicio dirigido a mejorar la resistencia de la fuerza y los agarres mediante sogas, escaleras y tubos.			
7	Realiza entradas repetidas en judo como preparación física especial.			
8	Ejecuta desplazamientos a una velocidad máxima.			
9	Trabaja con ejercicios elementales para consolidar los fundamentos básicos del judo.			
10	Estudia y practica en los entrenamientos situaciones semejantes al combate.			
11	Realiza ejercicios complejos con vista a mejorar el pensamiento táctico en el combate.			
12	Hace uso de estrategias de combate de acuerdo al nivel de la preparación alcanzada en las capacidades físicas.			
13	Evalúa tu entrenador periódicamente el comportamiento de las capacidades condicionantes, mostrándote los resultados.			
14	Te alimentas adecuadamente con una dieta balanceada en cuanto a: Proteínas, Carbohidratos y Grasas.			
15	Mantienes una dieta para el control del peso corporal.			

		<b>S</b>	<b>AV</b>	<b>N</b>
16	Periódicamente se ejecutan pruebas : 17.1 – Medicas. 17.2 – Psicológicas.			
17	Te atienden en las áreas terapéuticas cuando eres objeto de una lesión.			
18	Participas sistemáticamente a los entrenamientos.			
19	Las prácticas de esta disciplina las realizan en tatamis oficiales.			
20	Para el mejoramiento de las capacidades condicionantes se usan medios auxiliares : 21.1 Pista 21.2 Sala de musculación.			
21	Se cumple la relación trabajo-descanso durante el periodo de preparación física.			
22	Usas el vestuario limpio para la práctica de este deporte.			
23	Utilizas siempre sandalias fuera del tatami.			
24	Ejercita uchi komi a dos ukes			
25	Ejecuta proyecciones continuas a los dos ukes			
26	Realiza trabajos con: 28.1 ligas. 28.2 tensores.			
27	Ejecuta uchi komi en tiempo reducido.			
28	Efectúa ataques rápidos en diferentes posturas y desplazamientos del uke.			
29	Realiza proyecciones en tiempos reducidos.			
30	Efectúa uchi komi y proyecciones en 4 min.			
31	Realiza uchi komi con ligas en 4min.			
32	Ejecuta salidas o defensas del osai komi waza con resistencia de uke en 20 seg.			

## **Descripción de los Test Pedagógicos.**

### Talla.

El atleta se medirá descalzo, la escala debe ser en metros y centímetros, y la altura se medirá del suelo al punto del cráneo donde se articula el hueso frontal con los dos parietales, teniendo el atleta la barbilla erguida ligeramente, con la vista al frente.

### Halón de Clin.

Después de varias repeticiones con pesos medio el atleta comenzara a realizar una repetición con diferentes pesos, aumentándolos hasta llegar al máximo peso vencido. Se anotará el mayor peso que pueda levantar.

### Media cuclilla

El atleta se colocara la palanqueta en la parte posterior de los hombros, los pies separados a su comodidad y comenzara a realizar una media cuclilla con diferentes pesos, aumentándolos hasta llegar al máximo vencido. Se anotara el mayor peso que pueda levantar.

### Fuerza acostado.

El atleta se acostara en el banco de fuerza acostado y realizará una repetición con diferentes pesos que irá aumentando hasta llegar al máximo peso vencido. Se anotará el mayor peso que pueda levantar.

Carreras de velocidad.

El atleta arrancara desde arrancada baja, y hará dos repeticiones, se anotara el mejor tiempo, en segundos y décimas de segundo.

Tracciones.

El atleta se colgará con sus brazos de la barra fija y desde esa posición comenzara a realizar tracciones, elevándose hasta hacer coincidir la altura de la barra con sus labios, realizara el ejercicio descalzo y en caso de que se produzca un balanceo del cuerpo al realizar las repeticiones, el entrenador deberá controlarlo.

Paralelas.

La prueba comienza cuando el atleta se coloca con las manos agarradas a las barras y sus brazos extendidos, desde esa posición comienza a realizar repeticiones hasta el agotamiento.

Soga.

La soga deberá tener la longitud suficiente para realizar ascensos hasta su parte superior y regresar 3 metros tantas veces pueda, sin tocar el piso.

5' de Uchi Komi con despegue.

Tori realizará el mayor número de ataques posibles despegando a un Uke en movimiento y sin resistencia, el profesor anotará la cantidad de entradas en cada minuto y la suma final.

Escalera.

Con una Escalera en ángulo de 45°, el atleta ascenderá y regresará al lugar de salida tantas veces pueda sin tocar el piso.

5´ de proyecciones.

Tori realizará el mayor número de proyecciones posibles, deberán participar más de 2 Ukes en la evaluación de cada Tori, el evaluador velará porque se mantenga una frecuencia estable de proyecciones durante la prueba.

Siempre que se manifieste una pérdida de coordinación, el evaluador orientará el cambio de técnicas, las que deben ser dominadas por el evaluado y su realización debe originar variabilidad de esfuerzos, ej. Ejecutar 3 técnicas, una de cadera, una de pierna y otra de brazo. En la planilla de datos se deben anotar las técnicas utilizadas por cada judoka a fin de que en la prueba siguiente se utilicen técnicas de estructura similar y por consiguiente de un gasto aproximadamente similar. No se tendrán en cuenta los ataques mal ejecutados.



## **PROGRAMA DEL ENTRENAMIENTO DE JUDO CATEGORIA CADETE Y JUNIOR**

### **Objetivos generales del programa.**

#### Educativos.

Fomentar hábitos de conducta que permitan enfrentar los problemas socio-deportivos, con una aptitud consciente, apoyados en normas éticas y estéticas del judo.

Promover sentimientos de cuidado al medio ambiente.

Convertir los principios ideológicos y morales en convicciones personales que faciliten la orientación correcta de la conducta.

#### Instructivos.

Alcanzar un estado óptimo de las habilidades técnico-tácticas y capacidades motrices, que faciliten el logro de los objetivos específicos de cada categoría.

#### Biomédicos.

Asegurar un nivel adecuado de salud, que permita tolerar con eficiencia las cargas físicas propias del proceso de preparación deportiva.

#### Psicológicos.

Alcanzar la disposición psicológica necesaria para enfrentar las cargas del entrenamiento y las competiciones, a través del propio proceso de desarrollo y perfeccionamiento de capacidades y habilidades.

## **Dosificación de las actividades por categorías de edades y tipos de preparación.**

### **Categoría Cadete (15 - 16 años).**

Características de estas edades.

En esta edad continúa el aumento de la fuerza. A partir de los 15 años los varones alcanzan y superan a las hembras en su desarrollo físico. Como consecuencia de la maduración sexual se producen cambios en la forma general del cuerpo, mayor acumulación de grasa, aumento de las mamas en las niñas, cambio de voz, etc.

En estas edades, al igual que en la categoría anterior aparecen atracciones sexuales, las que deben recibir una orientación correcta del entrenador con vistas a no afectar el desenvolvimiento social del adolescente. El juego sigue ocupando un lugar importante. Predominan los procesos de excitación sobre los de inhibición, se manifiesta un sentimiento de adultez importante, por lo que es necesario que los entrenadores orienten adecuadamente las conductas de los alumnos, pues en los sujetos de estas edades ocupa determinado tiempo el estudio de las personas que le rodean. Se adquiere madurez en el dominio de los hábitos motores relevantes, la condición más importante para la correcta asimilación de los ejercicios es la comprensión de los movimientos que realiza, para eso se precisa de una descripción y demostración lo más exacta posible de estos, de sus objetivos. Se deben hacer observaciones, análisis verbales de los ejercicios recién ejecutados.

El peso corporal va en aumento y el organismo está en condiciones de asimilar cargas de fuerza, resistencia y rapidez. La frecuencia del pulso y el nivel de la tensión arterial alcanzan valores similares a los de los adultos. Se produce un desarrollo de la voluntad, ya son capaces de mantener una prolongada tensión volitiva y de superar conscientemente las dificultades.

Todos los rasgos característicos de la categoría anterior se incrementan en esta. Los atletas de estas edades, como ninguna categoría anterior, comienzan a apreciar como rasgos determinantes de la conducta del entrenador la sistematicidad de las exigencias, la alta cultura y el dominio profesional.

### **Objetivos de la preparación**

Lograr un perfeccionamiento de las capacidades y habilidades desarrolladas en las categorías precedentes para que sirvan como soporte de los resultados en las competiciones de esta categoría.

### **Preparación física.**

Preparación física general.

<b>ORIENTACIÓN</b>	<b>DIRECCIÓN</b>	<b>MEDIOS</b>
Fuerza	Rápida. Resistente. Explosiva. Máxima	- Ejercicios con pesas. - Ejercicios de transporte. - Ejercicios en ondas para diferentes planos musculares. Ej. Caminar con apoyo de las manos y las piernas suspendidas atrás por otro alumno (carretilla). - Planchas, abdominales, cuclillas, barras, paralelas y soga. - Escalera. - Carreras con pesos. - Juegos. - Otros.

Rapidez.	Resistente. De reacción. De movimiento.	- Carreras cortas con arrancadas. - Arrancadas desde diferentes posiciones. - Carreras con cambios de dirección. - Juegos. - Otros.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	- Carrera a campo traviesa. - Carreras planas. - Carreras por tiempo. - Fartlet. - Carreras en plano inclinado. - Carreras en escaleras. - Sogas y tensores. - Juegos. - Suiza. - Otros.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	Ejercicios activos dinámicos. Ejercicios pasivos dinámicos. Ejercicios pasivos estáticos. Ejercicios activos estáticos. Ejercicios por el método Streching. - Spli, sapo, arqueo. - Otros.

<p>Coordinación</p>	<p>Adaptación a cambios.  Anticipación.  Acoplamiento.  Equilibrio.  Agilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios acrobáticos, simples y combinados.</li> <li>- Caminar y trotar por una superficie estrecha.</li> <li>- Saltar en un pie.</li> <li>- Saltar en un pie cambiando de apoyos.</li> <li>- Salto alterno.</li> <li>- Paso indio.</li> <li>- Parada de mano (con ojos cerrados y abiertos).</li> <li>- Parada 3 puntos (con ojos cerrados y abiertos).</li> <li>- Parada 4 puntos (con ojos cerrados y abiertos).</li> <li>- Vueltas laterales.</li> <li>- Vueltas de frente y de espalda, en parejas.</li> <li>- Otros ejercicios</li> </ul>
---------------------	--	--

Preparación Física Especial.

<b>ORIENTACIÓN</b>	<b>DIRECCIÓN</b>	<b>MEDIOS</b>
Fuerza	Rápida. Resistente. Explosiva.	- Uchi komi a dos Ukes. - Proyecciones a dos Ukes - Empujes y halones a dos Ukes. - Ligas y tensores. - Diferentes tipos de lucha. - Otros.
Rapidez	Resistente. De reacción. De movimiento.	- Uchi komi en tiempo reducido. - Ataques en diferentes posturas y direcciones de los desplazamientos de Uke. - Proyecciones en tiempo reducido. - Uchi Komi a muñecos. - Contraataque en la parte inicial del ataque contrario. - Ligas. - Otros.
Resistencia	De corta duración. De media duración. De larga duración.	Tiempos prolongados de trabajo de 5 a 45 minutos con: - Uchi Komi y proyección. - Uchi Komi con ligas. - Diferentes tipos de lucha. - Randori. - Shiai - Otros.
Flexibilidad	En todas las articulaciones.	- Péndulo. - Puente de brazo y de cuello. - De parada en 3 puntos a puente y retorno. - Otros.

Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Saltar en un pie manteniendo la parte principal de técnicas de un apoyo. - Igual al anterior, cambiando de apoyos. - Combinación de proyecciones con otros ejercicios. - Otros.
--------------	---	--

### Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades

- **Fuerza:** resistente, máxima, explosiva y rápida.
- **Rapidez:** de acción o de movimiento y reactiva.
- **Resistencia:** aeróbica (larga duración), láctica (media duración) y aláctica (corta duración).
- **Flexibilidad:** ejercicios activos dinámicos, ejercicios pasivos dinámicos, ejercicios pasivos estáticos y ejercicios activos estáticos.

### Preparación Técnico-Táctica.

#### Objetivo:

Dominar los elementos técnicos del programa de grados Kyu hasta el nivel de cinturón marrón, de forma tal que puedan ser aplicados en situaciones reales de combate.

Elaborar planes tácticos para el entrenamiento y la competición.

Preparación Técnico-Táctica.

<b>DIRECCIÓN</b>	<b>MEDIOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Elementos básicos.</li><li>- Ataques directos.</li><li>- Ataques compuestos.</li><li>- Acciones defensivas.</li><li>- Combinaciones (renraku waza).</li><li>- Contra ataques (go no sen).</li><li>- Virajes.</li><li>- Salidas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uchi-Komi.</li><li>- Yaku-soku-geiko.</li><li>- Kakari-geiko.</li><li>- Uchi-komi-geiko.</li><li>- Tandoku Renshu.</li><li>- Acciones relacionadas con los Tokui Waza.</li><li>- Anticipación.</li><li>- Multilateralidad (desarrollo de habilidades por los dos hemisferios).</li><li>- Solución de tareas problemáticas de orientación técnico- táctica.<ul style="list-style-type: none"><li>· Randori en los límites del jonai.</li><li>· Randori en condiciones de ventaja y desventaja en la puntuación.</li><li>· etc.</li></ul></li><li>- Tokui waza hacia diferentes direcciones.</li><li>- Otros elementos técnicos hacia diferentes direcciones.</li><li>- Obstaculizaciones con uke decúbito prono y supino.</li><li>- Randori.</li><li>- Shiai.</li><li>- Otros.</li></ul>



## **Categoría Junior (17-19 años).**

Características de estas edades.

Durante esta etapa culmina el proceso de maduración sexual -pubertad-, continúa el incremento del peso corporal, se observa un gran aumento de la fuerza y de la resistencia, se mantiene una mejoría de la coordinación; culmina el desarrollo del Sistema Nervioso Central, por lo cual mejora la actividad analítica.

Aumenta el interés por conocer la causa de los fenómenos, crece la comprensión de cuestiones teóricas, se desarrolla de manera muy intensa la imaginación, lo que deberá ser aprovechado por los entrenadores para estimular la creatividad.

El entrenador debe estudiar cada caso y dirigirse con respeto a sus alumnos cuando se está frente al público o a su propio colectivo.

En la medida que los atletas van sintiendo el cumplimiento de los objetivos, entonces aumenta su interés por las actividades de la sesión, es por eso que siempre deben existir objetivos parciales bien definidos. Culminan las diferencias específicas entre los sexos.

## **Objetivos de la Preparación**

Desarrollar las capacidades y habilidades hasta un nivel que permitan elevar cualitativa y cuantitativamente los resultados competitivos.

## Preparación Física.

### Preparación física general.

Orientación	Dirección	Medios
Fuerza	Rápida. Resistente. Explosiva. Máxima	- Ejercicios con pesas. - Ejercicios de transporte. - Ejercicios en ondas para diferentes planos musculares. - Ejercicios en espalderas. - Planchas, abdominales, cuclillas, barras y paralelas - Sogas. - Escaleras. - Carreras con pesos. - Juegos. - Otros.
Rapidez.	Resistente. De reacción. De movimiento.	- Carreras cortas, con o sin arrancadas. - Arrancadas desde diferentes posiciones. - Carreras con cambios de dirección. - Juegos. - Otros.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	- Carrera a campo traviesa. - Carreras planas. - Carreras por tiempo. - Fartlet. - Carreras en plano inclinado. - Carreras en escaleras. - Sogas y tensores. - Juegos. - Suiza. - Otros.

Flexibilidad	De todas las articulaciones.	<p>Ejercicios activos dinámicos.</p> <p>Ejercicios pasivos dinámicos.</p> <p>Ejercicios pasivos estáticos.</p> <p>Ejercicios activos estáticos.</p> <p>Ejercicios por el método Stretching.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spli, sapo, arqueo.</li> <li>- Otros.</li> </ul>
Coordinación	<p>Adaptación a cambios.</p> <p>Anticipación.</p> <p>Acoplamiento.</p> <p>Equilibrio.</p> <p>Agilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios acrobáticos, simples y combinados.</li> <li>- Caminar y trotar por una superficie estrecha.</li> <li>- Saltar en un pie.</li> <li>- Saltar en un pie cambiando de apoyos.</li> <li>- Salto alterno.</li> <li>- Paso indio.</li> <li>- Parada de mano (con ojos cerrados y abiertos).</li> <li>- Parada 3 puntos (con ojos cerrados y abiertos).</li> <li>- Parada 4 puntos (con ojos cerrados y abiertos).</li> <li>- Vueltas laterales.</li> <li>- Vueltas de frente y de espalda, en parejas.</li> <li>- Otros ejercicios</li> </ul>

Preparación Física Especial.

<b>ORIENTACIÓN</b>	<b>DIRECCIÓN</b>	<b>MEDIOS</b>
Fuerza	Rápida. Resistente. Explosiva.	- Uchi komi a dos Ukes. - Proyecciones a dos Ukes - Empujes y halones a uno y dos Ukes. - Ligas y tensores. - Diferentes tipos de lucha. - Otros.
Rapidez	Resistente. De reacción. De movimiento.	- Uchi komi en tiempo reducido. - Ataques en diferentes posturas y direcciones de los desplazamientos de Uke. - Proyecciones en tiempo reducido. - Uchi Komi a muñecos. - Contraataque en la parte inicial del ataque contrario. - Ligas en tiempos reducidos. - Otros.
Resistencia	De corta duración. De media duración. De larga duración.	Tiempos prolongados de 5 a 60 minutos de trabajo con: - Uchi Komi y proyección. - Uchi Komi con ligas. - Diferentes tipos de lucha. - Randori. - Shiai - Otros.
Flexibilidad	En todas las articulaciones.	- Péndulo. - Puente de brazo y de cuello. - De parada en 3 puntos a puente y retorno. - Otros.

Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Saltar en un pie manteniendo la parte principal de técnicas de un apoyo. - Igual al anterior, cambiando de apoyos. - Combinación de proyecciones con otros ejercicios. - Otros.
--------------	---	--

### **Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades.**

- **Fuerza:** resistente, máxima, explosiva y rápida.
- **Rapidez:** de acción o de movimiento y reactiva.
- **Resistencia:** aeróbica (larga duración), láctica (media duración) y aláctica (corta duración).
- **Flexibilidad:** ejercicios activos dinámicos, ejercicios pasivos dinámicos, ejercicios pasivos estáticos y ejercicios activos estáticos.

### **Preparación Técnico-Táctica.**

#### **Objetivo:**

Perfeccionar los elementos técnicos del programa de grados kyu, hasta el nivel de cinturón negro, de forma tal que puedan ser aplicados en la competición, con elevados resultados.

Elaborar planes tácticos para las diversas situaciones que se puedan presentar durante los combates ante contrarios diferentes.

### Preparación Técnico-Táctica.

<b>DIRECCIÓN</b>	<b>MEDIOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Elementos básicos.</li><li>- Ataques directos.</li><li>- Ataques compuestos.</li><li>- Acciones defensivas.</li><li>- Combinaciones (renraku waza).</li><li>- Contra ataques (go no sen).</li><li>- Virajes.</li><li>- Salidas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uchi -Komi.</li><li>- Yaku-soku-geiko.</li><li>- Kakari-geiko.</li><li>- Uchi-komi-geiko.</li><li>- Tandoku Renshu.</li><li>- Acciones relacionadas con los Tokui Waza.</li><li>- Anticipación.</li><li>- Multilateralidad (desarrollo de habilidades por los dos hemisferios).</li><li>- Solución de tareas problemáticas de orientación técnico-táctica.<ul style="list-style-type: none"><li>· Randori en los límites del jonai.</li><li>· Randori en condiciones de ventaja y desventaja en la puntuación.</li><li>· etc.</li></ul></li><li>- Tokui waza hacia diferentes direcciones.</li><li>- Otros elementos técnicos hacia diferentes direcciones.</li><li>- Obstaculizaciones con uke decúbito prono y supino.</li><li>- Randori.</li><li>- Shiai.</li><li>- Otros.</li></ul>