

**CONJUNTO DE INDICACIONES METODOLÓGICAS PREVIA A
LOS COMBATES PARA LOS ATLETAS DE LA CATEGORÍA
PIONERIL DE JUDO SEXO MASCULINO EN EL MUNICIPIO DE
MATANZAS.**

MSc. Evelio Valdés Cardenas¹,

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.
Evelio.valdes@umcc.cu*

Resumen

El proceso de control en el rendimiento en los atletas, es uno de los aspectos esenciales de los que depende el éxito deportivo, es por ello que el autor del presente trabajo realiza una investigación relacionada con el comportamiento de los atletas pioneriles en la categoría 11 - 12 años, antes de comenzar los combates, para ello se propone como objetivo general elaborar un conjunto de indicaciones metodológicas previa a los combates para los atletas de la categoría pioneril de judo del sexo masculino en el municipio de Matanzas. La presente investigación está motivada por el desconocimiento de los entrenadores sobre cómo se debe preparar un atleta antes de comenzar un combate, desde el punto de vista fisiológico, psicológico y táctico. Para su desarrollo el autor, se apoyo en diferentes herramientas científicas tanto en el orden teórico como práctico, entre los métodos que se detallan se encuentran, la revisión de documentos, la observación y la entrevista, además de la aplicación test para comprobar el temperamento. Estos resultados constituyen un aporte teórico-práctico para los entrenadores de este deporte en cuanto al control del rendimiento competitivo en los judocas en estas edades.

Palabras claves: Indicaciones Metodológicas, categoría pioneril, judocas.

Introducción.

El judo en Cuba es introducido oficialmente en febrero de 1951 por el maestro Andrés Kolychkin Thompson, padre del judo cubano, procedente de la escuela de cinturones negros de Bélgica. Había sido discípulo de los maestros japoneses En el año 1952, un año después de su llegada a Cuba, crea la Federación Panamericana de Judo.

Desde 1966 hasta 1973, el norcoreano, 6^{to} dan Han Shang Ji, se encargó de elevar el nivel técnico táctico de este deporte en Cuba, ofreciendo sistemáticamente, a nivel nacional, cursos para la capacitación de todos los entrenadores, además de atender al equipo nacional que representaba a Cuba en las principales competencias internacionales.

Vale destacar que Han Shang Ji, resaltó las condiciones favorables que poseían los judokas cubanos para desarrollarse y lograr un elevado nivel técnico-táctico: buenas condiciones físicas, elevado entusiasmo para la práctica de este deporte con su respectiva masificación y la presencia de muchos maestros de la disciplina, con muy buena formación. Lo que hoy puede constatarse a partir de los resultados que ha alcanzado el Judo cubano en las últimas décadas.

En la actualidad, el judo ha sufrido numerosos cambios, pero no ha sido barrera para estar en la élite mundial y esto se debe al trabajo que se ha realizado en la base, EIDE y los centros de alto rendimiento. Todavía existen algunas deficiencias en la base que si no se atienden quedarán secuelas al pasar del tiempo, ya que el judo es un deporte de mucha dedicación y empeño por lo que se trabaja en ello.

Generalidades del deporte de Judo.

Según el creador de este deporte de arte marcial, Kano, J “Es el sendero que nos lleva a la utilización más eficaz de la energía física y mental.”

Torres Mayarí, citado por García Hernández (6,17) opina el Judo es: “Un deporte acíclico

de intensidad variable, poli estructural, con desenvolvimiento competitivo cuerpo a cuerpo.”

Según el autor “El judo es un deporte de combate diseñado para la lucha contra un oponente cuyo objetivo fundamental consiste en someter al contrario mediante la aplicación de una serie de acciones técnicas realizadas desde la posición de pie (tashi waza) o al suelo (ne waza), con el objetivo de proyectar, inmovilizar o hacer que se rinda el adversario”

Principios y fundamentos del deporte de Judo.

No es simplemente una lucha, tiene un trasfondo ético y filosófico de considerable importancia y esto es precisamente lo que lo distingue de otros deportes de combate. Es un deporte muy educativo tanto para el desarrollo físico como para el desarrollo psicológico de los niños. Además son innumerables las enseñanzas filosóficas deportivas que este deporte brinda a sus planes educativos, tanto es así que la UNESCO en año 1996, reconoció al Judo como el deporte ideal para la niñez dado los valores formativos que este es capaz de inculcar en sus practicantes.

El judo es una especialidad deportiva que pertenece a los llamados deporte de combate, donde se pone de manifiesto el enfrentamiento entre 2 deportistas, en un tiempo determinado, con iguales características de peso corporal y categoría, establecidas por su Federación Internacional.

El autor de la presente investigación expresa que “En el Judo la lucha se realiza en posición de pie y puede continuar en el suelo. La ejecutoria competitiva puede ser interpretada como, arriba y abajo. (Tashi – Wasa) y (Ne – Wasa).

Las acciones que se llevan a cabo durante los combates de Judo ocurren de forma rápida, brindando numerosas oportunidades a los competidores para demostrar sus habilidades técnico-tácticas, resultando triunfador quien la desempeñe con mayor eficiencia.

La preparación técnico táctica constituye una unidad indisoluble. Las habilidades técnicas son la base para las acciones tácticas y se deben desarrollar teniendo en cuenta su aplicabilidad en determinadas situaciones, es por ello que en el período de aprendizaje de la técnica, el deportista debe adquirir conciencia de esta relación.

Según (Donskoi,2007) señala que “La técnica deportiva es considerada como el modelo ideal de movimiento que garantiza la máxima eficiencia en una acción determinada, por lo tanto la se define como “un sistema de movimientos simultáneos y sucesivos orientado hacia la organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte” según el autor estos elementos constituyen la base de uno de los principios que rigen el Judo, y por lo tanto, constituye una premisa necesaria para la efectividad en el Judo, la cual debe entenderse.

Según (Copello, 2004) plantea que “es el modo en que se hace objetiva la validez de la acción realizada, la cual puede alcanzar un valor cualitativo que depende del veredicto de los oficiales encargados de dirigir la actividad competitiva”.

El mismo autor señala que “el entrenamiento del judoca, dada su amplia estructura técnica, su dimensión táctica, su estructuración por categorías de peso y la incertidumbre creada por el adversario, muestra diversos y complejos aspectos a considerar, que deben ser analizados en situación real de competición”.

Por su parte, (Suárez, 2008) plantea que la “preparación del judoca es una actividad compleja donde intervienen múltiples factores; dentro de ellos, el acondicionamiento técnico-táctico tiene una influencia fundamental en el rendimiento competitivo; las preparaciones: física, teórica y psicológica, así como las formas de control deben estar dirigidas a garantizar la eficiencia en la aplicación de la técnica y la táctica durante el enfrentamiento deportivo”.

Según el autor la literatura consultada a nivel nacional e internacional aborda con amplitud la preparación del Judoca en el entrenamiento y en la competencia, ya sea desde el punto de vista técnico –táctico o la preparación psicológica para el futuro combate, pero no se brindan informaciones precisas sobre cómo debe ser la preparación minutos antes del enfrentamiento, donde inciden un grupo de elementos que influyen directamente en el resultado competitivo del atleta.

La preparación del atleta antes del combate, ha sido un tema poco estudiado por los especialistas de los deportes de combate, y específicamente en el deporte de judo, es por ello que el autor de la presente investigación pretende buscar un mejor rendimiento del atleta durante el combate a partir de una adecuada preparación, donde estén presente factores como: un previo acondicionamiento físico o un plan táctico y psicológico que empleara en el desarrollo del combate.

Según el autor de la presente investigación, para lograr un buen desenvolvimiento del atleta en el combate, el entrenador debe conocer con anterioridad la trayectoria de vida deportiva del atleta que va a competir y su comportamiento físico, técnico – táctico, así como sus fortalezas y debilidades para dar una correcta orientación para el enfrentamiento que va acontecer, además de conocer las características del contrario sobre todo sus principales debilidades

El municipio de Matanzas tiene una gran trascendencia en el deporte de Judo, donde se han realizados innumerables competencias de este deporte, pero según el autor se presenta la siguiente situación problemática, estudios realizados en la categoría pioneril de judo sexo masculino en este Municipio, demuestran que estos han tenido buenos resultados en competencias calendariadas, pero los atletas demuestran poca disposición inicial hacia el combate, lo que trae como consecuencia, descoordinación en su desarrollo y poca efectividad en las técnicas, debido a la ausencia de indicaciones metodológicas previa al combate.

Para darle solución al problema de investigación planteado, se trazó como objetivo general: Elaborar un conjunto de indicaciones metodológicas previa a los combates para los atletas de la categoría pioneril de judo del sexo masculino en el Municipio de Matanzas.

Objetivos específicos.

Valorar los elementos teóricos metodológicos que influyen en la preparación de los atletas del deporte de judo.

Diseñar un conjunto de indicaciones metodológicas previa al combate en los atletas del deporte de judo de la categoría pioneril.

Torres Mayarí, citado por (García, 2007) opina el Judo es: “Un deporte acíclico de intensidad variable, poli estructural, con desenvolvimiento competitivo cuerpo a cuerpo.”

Según el autor “El judo es un deporte de combate diseñado para la lucha contra un

oponente cuyo objetivo fundamental consiste en someter al contrario mediante la aplicación de una serie de acciones técnicas realizadas desde la posición de pie (tashi waza) o al suelo (ne waza), con el objetivo de proyectar, inmovilizar o hacer que se rinda el adversario”

Desarrollo.

Estrategia para la Elaboración de las Indicaciones metodológicas previas a los combates para los atletas de la categoría pioneril de judo del sexo masculino en el Municipio de Matanzas.

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 cuidados al medio ambiente.

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

-Instructivos.

Alcanzar un estado óptimo de las habilidades técnico- táctica 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.

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

-Fuerza= resistente, máxima, explosiva y rápida.

-Rapidez= de acción o de movimientos y reactiva.

-Resistencia= aeróbica, láctica, aláctica.

-Flexibilidad= ejercicios activos dinámicos, ejercicios pasivos dinámicos, ejercicios pasivos estáticos y ejercicios activos estáticos.

Elementos de la preparación psicológica.

Según (Jiménez, 2009) señala que el concepto de preparación psicológica se refiere “aquella preparación que trata de obtener la predisposición psíquica óptima del deportista para efectuar las actividades de su deporte y de su vida. Los mecanismos fisiológicos de los estados psíquicos dependen del nivel funcional de la corteza cerebral y están condicionados por la influencia del medio exterior e interior en el organismo del deportista”.

Según (Sainz, 2010) expresa que en el contenido del sistema de la preparación psicológica el cual comprende la preparación general y la especial del deportista y contiene además la preparación psicológica del entrenador como componente clave del sistema.

El presente trabajo aborda los procedimientos metodológicos utilizados en la investigación, la misma se desarrollo a través de un diseño científico que comprende el estudio teórico y crítico de la bibliografía especializada, de origen nacional e internacional, relacionada con el deporte de judo y la importancia que tienen las indicaciones metodológicas para la preparación del judoca antes de iniciar un combate, en ella se detalla la muestra, los métodos, técnicas y herramientas utilizadas para el procesamiento y análisis de la información obtenidas a partir de las diversas fuentes consultadas, se aborda los resultados del estudio diagnóstico sobre los criterios de los entrenadores a partir de su experiencia como profesor en estas categorías y el comportamiento fisiológico y psicológico de los atletas antes del combate.

Después de analizados y evaluados los resultados de las herramientas investigativas, se elaboran un conjunto de indicaciones metodológicas que se deben tener en consideración antes de iniciar los combates sobre todo en las edades infantiles.

Tipo de investigación

La investigación es un estudio descriptivo analítico, que se basa en informaciones de carácter primaria y secundaria, externa e interna donde se describe, analiza y expone el comportamiento de los atletas de la categoría pioneril en pleno apogeo competitivo.

Muestra empleada en la investigación.

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos en esta investigación, fue seleccionada una muestra de 21 sujetos, de ellos 9 judocas del sexo masculino de la categoría pioneril años participantes en la competencia provincial en el municipio de Varadero, provincia de Matanzas y 12 profesores que imparten esta disciplina en la provincia.

Para la investigación se observaron un total de 31 combates, en las divisiones de 34, 38, 42, 48, 52, 58, 64, y más de 64 kg.

La observación se realizó de acuerdo al grado de formalización y se clasifica como estructurada, teniendo en cuenta el grado de participación del observador, se puede clasificar como no participante o externa y según el lugar donde se llevó a cabo y las condiciones de organización se clasifica como de campo.

Acciones a observar durante el combate.

- Combinaciones efectivas.
- Combinaciones no efectivas.
- Ataques con reacción efectivos.
- Ataques con reacción no efectivos.
- Combates observados.



Mediante una planilla de recolección de datos se llevo a cabo la cantidad de acciones que realizaba el atleta durante el combate de la categoría 11-12 años durante 3 competencias, de ellas 3 topes y 1 competencia provincial.

Para comprobar el tipo de temperamento: se aplicó el test diseñado para comprobar el tipo de temperamento a que pertenece cada atleta según la división de peso, es de señalar que el test se aplicó según la metodología establecida, el mismo permite determinar el temperamento preponderante que posee cada sujeto, según la tipología pavloviana. Con ello

nos aproximamos a conocer, de forma indirecta, el nivel de expresión de la actividad nerviosa superior del deportista en su dinámica psicológica, manifestada en las cualidades del temperamento, tales como extroversión, introversión, impresionabilidad e impulsividad antes del combate.

Para tener más claridad en el tema de la investigación el autor consultó un total de 12 documentos relacionados con el deporte de Judo en los que se encuentran: tesis de maestrías y especialidad, trabajos de diplomas, artículos de internet, libros técnicos del deporte relacionado con los elementos técnicos - tácticos y materiales relacionados con la preparación del deportista, es importante destacar que se han realizado múltiples investigaciones relacionadas con las acciones que desarrolla el judoca en el período competitivo y la competencia en sí, pero hasta donde el autor pudo constatar con la bibliografía consultada, no se han realizado estudios relacionados con la preparación del judoca minutos antes de la competencia, es por ello que se pretende en esta investigación organizar un grupo de indicaciones metodológicas que orienten al entrenador, como debe preparar al atleta minutos antes de la competencia, sobre todo en las categorías pioneriles.

Todos los entrenadores entrevistados, coinciden en que no tienen indicaciones metodológicas que los oriente como debe ser la preparación del atleta minutos antes del combate, la que realizan según su experiencia, argumentan que el trabajo lo realizan de forma individual atendiendo a las características de cada atleta y según el tipo de contrario.

De forma general expresan que con antelación al combate se le orienta al atleta un calentamiento fuerte con orientaciones psicológicas y orientaciones que deben realizar en el desarrollo del combate.

Al preguntar que tipo de trabajo psicológico realizan, no saben explicar con detalles este tipo de trabajo.

El 100% de los entrevistados consideran importante la preparación previa de un atleta antes de salir al combate, lo cual argumentan, que a partir del tipo de orientación o indicación que se le da a un atleta puede incidir en que gane o no el combate.

Conjunto de indicaciones metodológicas previa a los combates para los atletas de la categoría pioneril de judo del sexo masculino en el municipio de Matanzas.

Indicaciones metodológicas y organizativas sobre el calentamiento a emplear antes de los combates.

1. Es aconsejable comenzar el calentamiento sobre la marcha, porque se ponen en función gran cantidad de músculos y articulaciones, posibilitando una mayor coordinación de movimientos en la ejecución de las acciones en el combate.

Se deben realizar ejercicios físicos para los diferentes grupos musculares de influencia combinada y variadas posiciones iniciales, además realizar ejercicios de calentamiento específico, tanto de tachi waza y ne waza.

Realizar Tai Zabaki, estáticos y en movimiento y continuar con técnicas específicas del tokui waza.

Se recomienda realizar pequeñas carreras y saltillos en la parte final del calentamiento.

Indicaciones metodológicas y organizativas sobre el plan de ataque o preparación táctica.

El entrenador debe dar orientaciones precisas sobre como sería el plan de ataque que debe

llevar a cabo el atleta antes del combate, donde debe tener presente conocimientos sobre las características del contrario, además de insistir en las combinaciones o contra ataque, sin cambiar el estilo del combate que lo lleven a marcar un punto, con la ayuda de masajes suaves que contribuyan a la relajación y la concentración.

Indicaciones metodológicas y organizativas sobre la preparación psicológica.

Tareas (medios) para la regulación de las tensiones psíquicas del deportista.

De estimulación externa.

Convencimiento:

Hacer uso del convencimiento, si desea obtener buenos resultados. Puede activar toda la conducta del deportista al convencerlo de que es necesario y puede también relajarlo, cuando considere adecuado, atendiendo sus niveles de tensión.

Técnicas de sugestión:

La base de la sugestión la constituye la confianza plena que posea el deportista en el entrenador y requiere de la menor resistencia, oposición y espíritu crítico por su parte, en el momento de efectuarla. está dirigida a la subconsciencia, utilizándose como medio fundamental la palabra. También es de destacar que podemos sugestionar al deportista con gestos, miradas, sonrisas, etc. así como con la conducta general de las personas que lo rodean.

2. Entrenamiento autógeno:

Es la técnica de relajación más difundida dentro de los medios psicoreguladores.

Desde la posición de acostados, con ojos cerrados, el deportista debe evocar diferentes “imágenes” de tranquilidad, pesadez y calor, inducido por frases orientadas externamente, ya sea a través de una grabación (lo más usual) o por el propio entrenador o psicólogo, acompañados de una pausa, para que el sujeto se concentre en la imagen sugerida.

Esta tarea comienza por las extremidades (cada una por separado) y posteriormente se hace extensivo a todo el cuerpo. Gracias a la evocación de dichas imágenes se logra aumentar la temperatura corporal y por ende, la dilatación de los vasos, que conlleva a una mayor irrigación sanguínea. Esto le permitirá al deportista una mejor oxigenación del cerebro y del resto de los tejidos, lo cual es premisa indispensable para la relajación. Esta tarea es necesaria entrenarla progresivamente para que rinda sus efectos beneficiosos en el organismo.

La utilizamos sobre todo para:

Lograr una rápida recuperación después de haber aplicado cargas físicas fuertes,

Regular tensiones psíquicas excesivas en determinadas etapas del entrenamiento,

Favorecer a que el deportista duerma profundamente durante las noches anteriores a la confrontación.

En nuestro caso se emplea cuando se termina un combate fuerte o una sesión de entrenamiento con una gran carga física. .

El entrenamiento autógeno no se debe utilizar en víspera de la competición o al inicio de los entrenamientos, ya que provoca un estado general de relajación que no es favorable

para la movilización de los esfuerzos hacia la acción.

3. Charlas individuales con el atleta:

Las charlas individuales con el atleta se pueden realizar frecuentemente, duran un corto espacio de tiempo (breves minutos), se realizan antes y después del combate.

4. Relajación muscular progresiva (de Jacobson):

Es una técnica de relajación que utiliza la contracción muscular fuerte de diferentes zonas del cuerpo y la consiguiente relajación posterior, con el fin de lograr una pronta recuperación. Algunos deportistas lo utilizan una o dos horas antes de la competición para obtener un estado agradable, con buenos resultados.

En nuestro caso se emplea antes de la competencia para estimular al atleta.

De estimulación interna:

Técnicas de autosugestión:

5. Terapia racional emotiva (T.R.E.):

Se le debe transmitir al deportista la necesidad que tiene de poder transformar los pensamientos negativos en positivos, ya que los primeros son fuente de tensiones desfavorables. Si durante los entrenamientos de altas cargas el mismo piensa solo en que “no podrá soportar durante mucho tiempo esta intensidad” o que “así me van a destruir y no llegaré bien preparado a la competición”, se acumulará en él una gran tensión negativa que trae como consecuencia pérdida de la confianza en sí mismo y en el entrenador. Si le enseñamos al deportista cambiar estos pensamientos negativos por: “esta tarea está muy fuerte, pero solo superándola podré alcanzar grandes resultados”, o “es necesario movilizarlo todo ahora”, aceptará mejor la tarea y no generará tensiones desfavorables. Así mismo, durante la competición, cuando ha cometido errores, y piensa “si esto es al principio, qué pasará cuando esté más cansado” o “soy un fracaso”, es necesario transformar estos pensamientos en “me equivoqué, pero yo puedo hacerlo mejor” o “solo fue una imprecisión, a partir de ahora estaré más atento y las cosas saldrán mejor”. De esta forma, el propio deportista puede regular el contenido de sus pensamientos y ello contribuirá notablemente en su auto regulación.

6. Terapia activa (TA):

Este medio de autosugestión se utiliza para activar al atleta que llevará a cabo su participación competitiva de forma inmediata.

Cuando se ha aprendido la terapia activa en sus sesiones correspondientes, se puede practicar la fórmula sintetizada, pues va a ser necesaria el día de la competición, sobre todo en los tiempos de descanso. La misma es la siguiente:

Tranquilo, relajado.

Pesado.

Caliente.

Silencioso, tranquilo,

Concentrado, tranquilo, listo.

Comienzo, activo

7. Auto mandatos:

La utilización de palabras en lenguaje interior, que ejercen tanta influencia en la explosividad de la contracción muscular fungen también como elementos psicoreguladores cuando los utilizamos en estado de tensión, pues atraen la atención del deportista hacia la ejecución propia, contribuyen a la activación en el momento de la acción. El mismo efecto se logra cuando los utilizamos durante la práctica del entrenamiento ideomotor momentos antes de la competición.

8. Auto convencimiento:

Al igual que el convencimiento que utiliza el entrenador para aclarar dudas, demostrar que el deportista es capaz de lograr las metas propuestas, etc. el auto convencimiento se orienta hacia los mismos fines, pero lo lleva a cabo el propio sujeto. Es necesario infundir en el deportista la convicción de que él puede por sí solo razonar y llegar a conclusiones positivas, a pensamientos que le permitan movilizar sus disposiciones cuando sea necesario.

9. Entrenamiento ideomotor:

Cuando explicamos los aspectos más importantes a tener en cuenta en la representación motora, abordamos el entrenamiento ideomotor. El mismo actúa como un medio psicoregulador de las tensiones psíquicas, ya que concentra totalmente al deportista en las características y detalles de la ejecución técnica y lo protege de los estímulos disociadores; se utiliza como un medio de activación más, en los días anteriores a las competiciones y durante las mismas.

10. Auto regulación del ritmo del movimiento y del habla:

Debemos explicar a los deportistas, que cuando hablamos y nos movemos de forma rápida, ello se refleja en la activación psicofisiológica del organismo y por el contrario, cuando lo hacemos lentamente, de forma mesurada, reduce los niveles de activación. Deportistas con tensiones psíquicas con predominio de una gran excitación, deben aprender a gesticular menos, a hablar en voz baja y lentamente, lo cual les ayudará a tranquilizarse, mientras que los deportistas apáticos o indiferentes ante una competición, pueden activarse con un aumento del ritmo del habla y de sus movimientos.

Tareas para el control de las manifestaciones negativas del temperamento.

Bloquear la respuesta inmediata:

Orientar al deportista del tipo 2 (colérico) que cuando sucedan situaciones en el entrenamiento, competición o en la vida social en general que generen en él la necesidad de “explotar”, trate de evitar contestar de forma inmediata. Es preferible que de media vuelta y se aleje, ya que las palabras que emita después de una pausa de reposo, siempre serán mas mesuradas que las que pronuncie en el calor del insulto. Lo mismo sucede con los gestos y las acciones.

Bajar el volumen.

Orientar a los deportistas tipo 1 y 2 (sanguíneos, coléricos) que se concentren en el tono de voz en sus conversaciones cotidianas, dentro y fuera del entrenamiento, para que conscientemente controlen la pésima costumbre de muchos sujetos vinculados al deporte de hablar “a gritos”. Exigir durante las sesiones diarias un tono de voz en las respuestas de

cada uno de ellos que, al mismo tiempo que se encuentre a la altura necesaria para ser escuchada desde el lugar donde se encuentre y teniendo en cuenta la acción que realice, permanezca dentro de los límites correctos. Se deberá estimular a aquellos deportistas que, gracias a sus esfuerzos volitivos, se destaquen en esta tarea, situando frecuentemente ejemplos de lo desagradable que es para otros (pareja, profesores, en la vida profesional futura, etc.) El tener que escuchar a una persona que se expresa en un tono de voz tan elevado y que ello ofrece una imagen negativa de los sujetos vinculados al deporte. Insistir en el hecho de que ello es también una tarea de disciplina personal y si los deportistas logran con ésta vencer la fatiga y obtener altos rendimientos, también podrán vencer esa dificultad.

Tareas de velocidad de reacción.

Situarse a los deportistas tipo 3 (flemáticos) o con tendencias al tipo 4 melancólicos) con mayor frecuencia que al resto de los miembros del equipo tareas para el desarrollo de la velocidad de reacción, a fin de favorecer la movilidad cortical de los mismos.

Manos atadas.

Orientar a los deportistas tipo 1 y 2 (coléricos, sanguíneos) que, ante las decisiones arbitrales de consecuencias negativas o desde el punto de vista personal, trate de sentir que tiene las manos atadas a la espalda, (inclusive que realice esta acción), a fin de evitar que las gesticulaciones airadas brinden la posibilidad de aumentar las tensiones durante un posible altercado de palabra, que conlleve a una sanción por falta de respeto. Ello se puede entrenar en las sesiones donde se incorporan los juegos como medio de entrenamiento.

Conclusiones.

El análisis de la literatura especializada, permitió establecer el marco teórico que sustenta las indicaciones metodológicas previas al combate en los atletas del deporte de judo de la categoría pióneril y la necesidad de crear un grupo de indicaciones que orienten a los entrenadores una mejor preparación para las acciones en el combate. El resultado de las herramientas investigativas aplicadas, demostraron que el tratamiento que se les brinda a los atletas antes de iniciar los combates es insuficiente, desde el punto de vista fisiológico, preparación psicológica y preparación táctica. El conjunto de indicaciones metodológicas elaboradas facilitan el trabajo de los entrenadores y permiten elevar los resultados competitivos de los atletas de la categoría pióneril de judo del Municipio de Matanzas.

Bibliografía.

- BECALI. A. El judo y su historia. Ciudad Habana. Editorial. Deportes, (Cuba) 2006
- BECALI A. Análisis de la estructura de la técnica en el Judo y su relación con los elementos básicos. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. La Habana. ISCF. (Cuba) 1989
- CASALS, VALDES, I Introducción a la investigación aplicada a la Educación Física y el Deporte en Cuba. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 1989. P

78-88.

- COPELLO M. El arte de enseñar Judo. Caracas: Editorial Andes Eloy Blanco. (2004).
- DNSKOI. D Biomecánica de los Ejercicios Físicos. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. (Cuba) 2007.
- DELGADO, G. El proceso de entrenamiento a largo plazo. Barcelona, Editorial Paidotribo. (España) 1998.
- DIACHKOV, F Técnica de los deportistas. El perfeccionamiento de la maestría y deporte. Editorial Cultura Física. Moscú. 1967.
- DICK, F. W. Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. (España) 1993.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. Direcciones del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-técnica. (Cuba) 1999.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Técnico. (Cuba) 1988.
- GARCÍA MANSO J. Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid (España) 1996.
- GROSSER, M. Alto Rendimiento Deportivo. Editorial Martínez Roca. (México). 1993.
- HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica. (1989). P. 103-124.
- HERNÁNDEZ SAMPIER, R. Metodología de la investigación. Tomo 1 y 2. La Habana, Editorial Félix Varela. (Cuba) 2003.
- INOgai T. Judo Practique. - Editorial Amphora. (Francia) 1997.
- JIMÉNEZ AMARO. J. Programa de preparación del deportista. Ciudad de La Habana. Comisión Nacional de Judo. Tomo I y II. (Cuba) 1991.
- KASHIWAZAKI KATSUHIRO. Atacar en Judo. Serie Judo Masterclass. Barcelona: Editorial Paidotribo. (España) 1995.
- KAWAISHI, M. Mi método de Judo. Barcelona: Editorial Brugueras. (España) 1964.

KOLYCHKINE THOMSON, A. Judo Arte y Ciencia. Ciudad Habana. (Cuba) 1999.

COPELLO M. El arte de enseñar Judo. Caracas: Editorial Andes Eloy Blanco. (2004).

DNSKOI. D Biomecánica de los Ejercicios Físicos. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. (Cuba) 2007.

DELGADO, G. El proceso de entrenamiento a largo plazo. Barcelona, Editorial Paidotribo. (España) 1998.

DIACHKOV, F Técnica de los deportistas. El perfeccionamiento de la maestría y deporte. Editorial Cultura Física. Moscú. 1967.

DICK, F. W. Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. (España) 1993.

FORTEZA DE LA ROSA, A. Direcciones del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-técnica. (Cuba) 1999.

FORTEZA DE LA ROSA, A. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Técnico. (Cuba) 1988.

GARCÍA MANSO J. Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid (España) 1996.

GROSSER, M. Alto Rendimiento Deportivo. Editorial Martínez Roca. (México). 1993.

- HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica. (1989). P. 103-124.
- HERNÁNDEZ SAMPIER, R. Metodología de la investigación. Tomo 1 y 2. La Habana, Editorial Félix Varela. (Cuba) 2003.
- INOgai T. Judo Practique. - Editorial Amphora. (Francia) 1997.
- JIMÉNEZ AMARO. J. Programa de preparación del deportista. Ciudad de La Habana. Comisión Nacional de Judo. Tomo I y II. (Cuba) 1991.
- KASHIWAZAKI KATSUHIRO. Atacar en Judo. Serie Judo Masterclass. Barcelona: Editorial Paidotribo. (España) 1995.
- KAWAISHI, M. Mi método de Judo. Barcelona: Editorial Brugueras. (España) 1964.
- KOLYCHKINE THOMSON, A. Judo Arte y Ciencia. Ciudad Habana. (Cuba) 1999.