

EJERCICIOS ESPECIALES PARA MEJORAR LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL TASHI WAZA EN JUDOKAS DE 9-10 AÑOS

SPECIAL EXERCISES TO IMPROVE THE BASIC ELEMENTS OF TASHI WAZA IN 9-10 YEAR OLD JUDOKAS

*Yovanny Enrique Melián
yenrique@ucf.edu.cu

**Aliuska Suárez Calderón
asuarezc@ucf.edu.cu

*Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”. Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Cuba.

RESUMEN

Los elementos básicos en el Judo son un conjunto que conforman las técnicas, con el conocimiento y dominio de éstos se logra el aprendizaje más efectivo de las técnicas. Esta investigación tiene como objetivo proponer ejercicios especiales para mejorar la ejecución de los elementos básicos en el Tashi Waza de los judokas de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo # 2 del municipio Cienfuegos. Se aplicaron diferentes métodos, entre ellos, el análisis de documentos, con la revisión del Programa Integral de Preparación del deportista de Judo. Se realizó una observación, relacionada con el comportamiento de la ejecución de los elementos básicos del Tashi Wasa, los elementos con mayores deficiencias son el desplazamiento (Taizabaki) y desequilibrio (Kuzushi). También se utilizó el método estadístico-matemático para ver cómo se comportan los resultados. Se seleccionaron ejercicios especiales para mejorar la ejecución de los elementos básicos.

Palabras clave: Ejercicios especiales; elementos básicos del Tashi Wasa

ABSTRACT

The basic elements in Judo are a set that make up the techniques, with the knowledge and mastery of these the most effective learning of the techniques is achieved. This research aims to propose special exercises to improve the execution of the basic elements in the Tashi Waza of the judokas of the 9-10 year old category of the Sports Combination # 2 of the Cienfuegos municipality. Different methods were applied, among them, the analysis of documents, with the review of the Comprehensive Program for the Preparation of the Judo athlete. An observation was made, related to the behavior of the execution of the basic elements of Tashi Wasa, the elements with the greatest deficiencies are displacement (Taizabaki) and imbalance (Kuzushi). The statistical-mathematical method was also used to see how the results behave. Special exercises were selected to improve the execution of the basic elements.

Keywords: special exercises; basic elements of Tashi Wasa

INTRODUCCIÓN

Los elementos básicos del Judo se asumen como una determinante para poder ejecutar cualquiera de las formas de proyección o control; se deben estudiar fundamentalmente durante la iniciación deportiva (primera etapa de la formación del *judoka*) ya que constituyen el soporte cognitivo-motriz para asimilar todo el conjunto de elementos técnicos del Judo. Los elementos básicos son en todas las acciones fundamentos de la ejecución y punto de referencia para la corrección de errores.

Los elementos básicos del Judo son los elementos necesarios para desarrollar la práctica o competencia en esta disciplina, implican de por sí un conocimiento técnico y práctico, esta definición evidencia a las claras la universalidad de los elementos básicos, teniendo en cuenta que los declara necesarios tanto para la práctica o la competencia. Se considera un aporte también la interpretación del dominio de los elementos básicos no solo desde su praxis sino también desde el punto de vista teórico.

Los autores de esta investigación coinciden con León, de la Paz y Siles (2019) quienes plantean que los criterios anteriores pueden ser aplicados tanto a la

iniciación deportiva como al entrenamiento deportivo, etapas con características muy diferentes fundamentalmente es su esencia; la iniciación deportiva orientada hacia la enseñanza-aprendizaje del deporte, donde se crean las bases para el posterior desarrollo competitivo y el entrenamiento deportivo orientado hacia la especialización deportiva donde se exige del practicante un elevado dominio técnico-táctico que posibilite el aprovechamiento de los fundamentos técnicos en busca de elevados resultados.

La comunidad de judokas reconoce la importancia de los elementos básicos para alcanzar resultados relevantes en el deporte. El criterio de que son un conjunto que conforman las técnicas, con el conocimiento y dominio de éstos se logra el aprendizaje efectivo de las técnicas del Judo, pero esa comprensión no se ha limitado a un mero reconocimiento de la realidad, sino, que ha servido para impulsar el estudio de las bases teóricas del entrenamiento de estos elementos.

Se han efectuado investigaciones relacionadas con los elementos básicos en el Judo, entre las que se encuentran

Vega (2015): realiza un estudio acerca del conjunto de elementos que

integran el proceso de corrección de errores en la ejecución técnica en función del contexto en que opera el judoka escolar, a través del análisis de los procedimientos que no favorecen la dinámica de modificación de una secuencia motriz con errores simples y graves en el Tachi-Waza, pero no es interés de este investigador abordar lo referido a los elementos básicos del Tachi-Waza.

Pérez, Méndez y Ramírez (2016): aplican un sistema de ejercicio para potenciar el ataque en Tashi-Waza y la efectividad competitiva durante el proceso de preparación técnica en escolares de la categoría 13-14 años. En esta investigación los autores no se refieren a los elementos básicos del Tashi-Waza, ya que contextualizan la investigación en la actividad competitiva en una categoría que trabaja con planes de entrenamiento, no con Programa de Enseñanza.

Pardo (2016); Ramírez (2017); Bornot y Labranderas (2018); Moștoflei y Bănică (2018): proponen ejercicios especiales y específicos para la preparación técnica en el Tachi Waza; demuestran las incongruencias manifestadas durante el proceso enseñanza aprendizaje de las técnicas de proyección en el Judo en judokas escolares; elaboran una alternativa

metodológica. Pero estos autores enfatizan en la preparación técnica, no en los elementos básicos Tashi-Waza, por lo que estas investigaciones no se ajustan a los intereses investigativos de este trabajo.

León, de la Paz y Siles (2019): realizan un acercamiento teórico al término elementos básicos del Judo a partir de posiciones de diferentes autores para realizar precisiones entorno a su conceptualización.

En el Programa de Preparación Integral del Deportista (PIPD) se releja que durante la enseñanza y el perfeccionamiento de las habilidades en el Judo ocupan un lugar importante los elementos básicos, los que tienen como particularidad fundamental que constituyen atributos esenciales en el aprendizaje y son de fácil asimilación al incorporarse a la enseñanza desde el primer contacto de los alumnos con este deporte (Mesa y Becali, 2017, p. 93).

A pesar que los autores coinciden en plantear que los elementos básicos constituyen factores esenciales en el aprendizaje, se observó en el trabajo exploratorio que las investigaciones que abordan lo relacionado con la ejecución de los elementos básicos del Tashi Wasa desde la iniciación deportiva son escasos

También se constató que existen deficiencias en la ejecución de los elementos básicos en el Tashi Waza de los judokas de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo # 2 del municipio Cienfuegos .

METODOLOGÍA

En la investigación se utilizaron varios métodos dentro de los que se encuentran el histórico lógico, analítico sintético, el inductivo deductivo, la revisión de documentos y la observación estructurada. Estos métodos permitieron diagnosticar los elementos básicos en el Tashi Waza de los judokas de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo # 2 del municipio Cienfuegos. Otro de los métodos empleado fue el estadístico matemático, el cual permitió ver el comportamiento de los datos obtenidos.

Objetivo

Proponer ejercicios especiales para mejorar la ejecución de los elementos básicos en el Tashi Waza de los judokas de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo # 2 del municipio Cienfuegos

Población y Muestra

El trabajo se realizó en el Combinado Deportivo # 1 del municipio de Cienfuegos desde septiembre del 2020 hasta febrero del 2021, con los judokas de la categoría 9-10

años, este equipo lo conforman 20 atletas, representando el 100%. Estos judokas tienen un promedio de 2 año de experiencia en el deporte.

RESULTADOS

Resultados de la revisión de documentos

Después de haber explicado los pormenores de los procedimientos metodológicos para diagnosticar el comportamiento de la ejecución de los elementos básicos en el Tashi Waza de los judokas de la categoría 9-10 años, corresponde examinar en detalle cada uno de los resultados obtenidos para dar cumplimiento a los objetivos.

Al consultar el PIPD (2017 p. 88) se pudo constatar que, durante la enseñanza y el perfeccionamiento de las habilidades en el Judo, ocupan un lugar importante los elementos básicos, los que tienen como particularidad fundamental ser atributos esenciales en el aprendizaje y de fácil asimilación al incorporarse a la enseñanza desde el primer contacto de los alumnos con este deporte.

Se plantea en este programa que los judokas desde edades tempranas deben dominar los elementos básicos en Tashi Waza y Ne Waza. Pero en esta investigación se hará alusión a los

elementos básicos del Tashi Waza, por ser estos los más trabajados en la actividad competitiva del Judo cubano.

En los planes de entrenamiento de los profesores se pudo observar que, para la enseñanza de los elementos básicos en el Tashi Waza, se rigen por lo establecido en el PIPD (2017 p. 88).

En estos planes de entrenamientos se constató que los entrenadores poseen una guía de observación para evaluar la ejecución de cada uno de los elementos básicos. Este instrumento fue concebido entre los profesores de Judo de la base, especialistas en el deporte y la comisión técnica de la provincia de Cienfuegos, siendo aprobado por la comisión técnica nacional para su posterior aplicación.

Indicadores establecidos para la evaluación de los elementos básicos en el Tashi Waza (Mesa y Becali (2017)).

Postura (Shisei)Fontal (Shizen Tai): ambos pies en la misma línea al ancho de los hombros, con apoyo mayormente sobre la parte más ancha del pie; mantener la estabilidad sobre ambos pies; piernas sin rigidez, ligeramente flexionadas; tronco recto, el centro de gravedad bajo; vista al frente.

- Postura fundamental derecha: similar a la anterior, pero, el pie derecho adelantado al frente, ligeramente a la derecha.

- Postura fundamental izquierda: igual a la anterior, pero, con el pie izquierdo al frente, ligeramente a la derecha.

Agarre (Kumikata): muñecas suaves; codos ligeramente flexionados; el agarre armonizado con la postura; los agarres de la manga deben ser por debajo del codo; el agarre de la solapa sobre el pectoral derecho izquierdo según corresponda; el agarre de la solapa se realiza a la altura del pecho.

Desplazamiento (Taizabaki): apoyo en la parte delantera de los pies; se desliza un pie y luego el otro; el cuerpo relajado en el movimiento sin hacer olas; piernas sin rigidez, ligeramente flexionadas; el centro de gravedad bajo; vista al frente, los pies no deben perder contacto con la superficie del tatami.

Desequilibrio (*Kuzushi*): Vista sigue el movimiento, dinámica de los agarres en función de la dirección del movimiento, la pierna más cercana al movimiento se desplaza hacia la punta de los dedos mirando la dirección del movimiento, centro de gravedad bajo, piernas semi

flexionadas y los movimientos de los brazos en la acción del desequilibrio.

Ataque (*Kake*) y proyección (*Nage*): no confundir el nombre, los agarres de la manga tienen que ser por debajo del codo, el agarre de la espalda se realiza por encima del hombro buscando la espalda del Uke, el agarre de la solapa se realiza a la altura del pecho, momento preciso en donde se pone en manifiesto la acción de la técnica que se va a realizar, coordinación de los movimientos.

Caídas (*Ukemi*): posición del cuerpo de Uke al culminar el movimiento, vista al frente, golpeo fuerte del antebrazo al tatami, en las caídas con rodamiento se ejecutan rodando por dedo pequeño de la mano, codo y hombro, en Ushiro Ukemi se realiza una semicuclila y se deja caer atrás sin golpear la cabeza, se pega la barbilla al pecho.

Para la evaluación de los elementos básicos del Tashi Waza y para poder efectuar las correcciones correspondientes, se establecieron categorías de excelente (E), en la cual el alumno deberá cumplir con todos los indicadores (6 puntos); cuando logre cinco de los indicadores, será evaluado de muy bien MB, (5 puntos); para obtener la evaluación de bien (B), deberá efectuar correctamente 4 indicadores

(4puntos); se le otorgará la evaluación de regular (R) al que realice de forma satisfactoria 3 indicadores (3 puntos) y el judoka que logre ejecutar solo hasta dos indicadores o que no logre cumplir con ninguno, obtendrá la evaluación de mal (M).

Resultados de la observación

La observación fue aplicada en noviembre de 2019 a los judokas de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo # 2 del municipio Cienfuegos. El objetivo de la misma fue diagnosticar el comportamiento de los elementos básicos del Tashi Wasa.

Con la aplicación de la observación se pudo corroborar que los indicadores establecidos para evaluar a los elementos básicos del Tashi Wasa en la guía de observación se comportaron de la siguiente manera:

- Postura (*Shisei*): 9 de los judokas evaluados de muy bien, el (45%) y 11 de bien para el (55%) Las deficiencias más frecuentes en este indicador, estuvieron relacionadas las piernas, las cuales no se encontraban ligeramente flexionadas y el centro de gravedad un poco alto.

- Agarre (*Kumikata*): 9 de los

atletas evaluados de muy bien, el (45%) y 11 de bien para el (55%). Las deficiencias más frecuentes estuvieron relacionadas con los agarres de la manga, los mismos lo realizaron ser por encima del codo y el en el agarre de la solapa a la altura del del pecho o por debajo de los pectorales.

- Desplazamiento

(Taizabaki): 7 judokas fueron evaluados de regular (35%) y de mal se evaluaron 13, representando el (65%). Los errores más frecuentes radican que la vista no sigue el movimiento, el cuerpo no se encontraba relajado y realizaban olas, las piernas no se encontraban ligeramente flexionadas, se observó que el centro de gravedad estaba alto y levantaban los pies, perdiendo el contacto con la superficie del tatami.

- Desequilibrio (Kuzushi): 4 fueron evaluados de regular, representan el (20%) y alcanzaron evaluación de mal 16, para el (80%). En la observación se detectó que la vista no sigue el movimiento, la dinámica de los agarres no estaban en función de la dirección

del movimiento, la pierna más cercana al movimiento no se desplaza hacia la dirección del movimiento y las puntas de los dedos no están mirando hacia la dirección del movimiento, el centro de gravedad alto, y los movimientos de los brazos en la acción del desequilibrio no son acorde.

- Ataque (Kake) y proyección

(Nage): 5 judokas, se evaluaron de bien, lo que representan el (25%), con la evaluación de regular se encuentran 7 de ellos, para el (35%) y de mal 8, con el (80%). En este indicador se observó deficiencias en el agarre de la espalda, los cuales no se realizaban por encima del hombro buscando la espalda del uke, el agarre de la solapa se ejecutaba por encima o debajo del pecho, no se aprovecha el momento preciso en donde se pone en manifiesto la acción de la técnica que se va a realizar, y también se observó deficiencias en la coordinación de los movimientos.

- Caída (Ukemi): 4 judokas,

se evaluaron de bien, lo que representan el (20%), con la evaluación de regular se encuentran

7 de ellos, para el (35%) y de mal 9, con el (45%). Se observó que existían deficiencias en la vista al frente, ya que la dejaban al lateral, se dejaban caer y no golpeaba el tatami con el antebrazo, el rodamiento de la caída no se ejecutaba rodando por el dedo pequeño de la mano, en ushiro ukemi no se realizaban las semicuclillas, golpeaban la cabeza al caer atrás ya que no se encontraba la barbilla pegada al pecho.

Propuesta ejercicios especiales para mejorar los elementos básicos del Tashi Waza.

Ejercicio para los desplazamientos

Objetivo: Realizar desplazamientos de forma libre por todo el tatami enfatizando en la adopción de la postura.

Métodos: Estándar variable

Procedimientos: Frontal Dispersos

- Los atletas se desplazan alrededor del tatami y a la voz del profesor ejecutan la postura Migi Shizen Tai teniendo en cuenta que deben pararse con las piernas separadas en forma de paso y ligeramente flexionadas con el tronco recto, la vista y los pies hacia el frente, al adoptar la postura

realizar 4 desplazamientos hacia adelante y 4 desplazamientos hacia atrás; continuar el movimiento.

- Los atletas se desplazan alrededor del tatami y a la voz del profesor ejecutan la postura Migi Jigo Tai teniendo en cuenta que deben pararse con las piernas separadas en forma de paso, flexionadas y el tronco semi inclinado al frente, la vista y los pies hacia el frente, al adoptar la postura realizar 4 desplazamientos hacia adelante y 4 desplazamientos hacia atrás; continuar el movimiento.

Variante: realizar los mismos movimientos, pero con la postura Hidari Shizen Tai o Hidari Jigo Tai.

Indicaciones metodológicas

- Mantener el centro de gravedad cercano a la superficie de apoyo. (En dependencia al tipo de postura).

- Al desplazarse no cruzar los pies

- Al desplazarse no despegar los pies del tatami.

Ejercicio para los agarres

Objetivo: Ejecutar los diferentes agarres en desplazamiento enfatizando en la colocación de las manos.

Métodos: Estándar variable

Procedimientos: Ondas en parejas

- Desde la posición de combate (Tori - Uke), a la señal del profesor Tori realiza el Shita Eri Naka Sode Migi, a uke, que es el agarre de la manga derecha y el agarre de la solapa izquierda de uke, Tori de frente a uke adoptando la postura Migi Shizen Tai, Cuando Tori finaliza el movimiento lo realiza Uke. Se hacen 6 repeticiones en un tramo de 8 metros, tanto Tori como Uke.

- Desde la posición de combate (Tori - Uke), a la señal del profesor Tori de frente a uke adoptando la postura Migi Shizen Tai y realiza el agarre Ryo Sode, que es el agarre de las dos mangas del judogui de uke. Cuando Tori finaliza el movimiento lo realiza Uke. Se hacen 6 repeticiones en un tramo de 8 metros, tanto Tori como Uke.

- Desde la posición de combate (Tori - Uke), a la señal del profesor Tori de frente a Uke adoptando la postura Migi Shizen Tai y realiza el agarre Ryo Eri, que es el agarre de las dos solapas del

Judogui de uke. Cuando Tori finaliza el movimiento lo realiza Uke. Se hacen 6 repeticiones en un tramo de 8 metros, tanto Tori como Uke.

Variante: Realizar los mismos agarres, pero con la postura Hidari Shizen Tai, Migi Jigo Tai o Hidari Jigo Tai.

Indicaciones metodológicas

- Realizar los agarres con precisión y exactitud.

- El agarre de las mangas no debe ser por dentro.

- El agarre de la solapa debe ser a la altura del pecho.

- Ejercicio para los desplazamientos combinado ataque

Objetivo: Combinar desplazamientos y ataque haciendo énfasis en la colocación de las piernas

Métodos: estándar variable

Procedimientos: Onda en pareja

- Desde la postura Shizen Tai, a la señal del profesor Tori realiza el Taisabaki alrededor del tatami cruzando la pierna izquierda por detrás de la derecha, y continuar el movimiento. Se hacen 4 repeticiones en un tramo de 8 metros.

- Desde la postura Migi

Shizen Tai (Tori - Uke), a la señal del profesor realizan el taisabaki alrededor del tatami. Tori cruzando la pierna izquierda por detrás de la derecha con trabajo de brazos y giro de la cabeza hacia el brazo que realiza el halón (al frente). Cuando Tori finaliza el movimiento lo realiza Uke. Se hacen 4 repeticiones en un tramo de 8 metros, tanto **Tori** como Uke.

- Desde la postura Migi Jigo Tai (Tori - Uke), el profesor coloca un aro en el centro de ambos atletas a la señal del mismo estos se desplazan alrededor del aro. Se hacen 6 repeticiones por Migi y 6 repeticiones por Hidari.

Variante: Realizar el mismo movimiento, pero por la izquierda.

Indicaciones metodológicas

Ejercicio para los desequilibrios

Objetivo: Ejecutar desequilibrio en pareja hacia diferentes direcciones enfatizando en el alón de brazos

Métodos: estándar variable

Procedimientos: Onda en pareja

- Tori se coloca en Migi shizen Tai y Uke en posición Shizen Tai de frente a Tori, a la señal del profesor Tori realiza el Shita Eri

Naka Sode Migi y ejecuta un halón alto, pegando contra su pecho a Uke. Cuando Tori finaliza el movimiento lo realiza Uke. Se hacen 10 repeticiones.

- Tori se coloca en Migi Shizen Tai y Uke en posición Shizen Tai de frente a Tori, a la señal del profesor Tori realiza el Shita Eri Naka Sode Migi y ejecuta un halón, con agarre, Ryo Eri dejando a Uke apoyado en la punta de los pies. Cuando Tori finaliza el movimiento lo realiza Uke. Se hacen 10 repeticiones.

- Tori y Uke se desplazan hacia el lateral izquierdo, a la señal del profesor Tori realiza el Shita Eri Naka Sode Migi y ejecuta un halón, hacia la derecha, dejando a uke en solo pie. Cuando Tori finaliza el movimiento lo realiza Uke. Se hacen 10 repeticiones.

Variantes: realizar los mismos movimientos, pero con la postura Hidari Shizen Tai.

Indicaciones metodológicas

- La vista va hacia el brazo que realiza el halón al frente.

- Los hombros hacen contacto uno con otro.

- Uke debe quedar
desequilibrado.

Ejercicio para las caídas

Objetivo: realizar caídas hacia
diferentes direcciones enfatizando en la
posición final de las mismas

Métodos: estándar variable

Procedimientos: Onda en parejas

- Uke se coloca decúbito
prono con los brazos al lado del
cuerpo, Tori se coloca semisentado
encima del Uke, este se vira hacia
atrás y Tori ejecuta el ushiro ukemi.
Cuando Tori finaliza el movimiento
lo realiza Uke. Se hacen 10
repeticiones.

- Desde la posición de
combate (Tori - Uke), Tori se
coloca con las piernas ligeramente
flexionadas y Uke se arrodilla frente
a Tori, agarrando las puntas de la
cinta, realiza el shugari zempo
ukemi, hacia el lado por donde tori
haga el halón. Cuando Tori finaliza
el movimiento lo realiza Uke. Se
hacen 10 repeticiones.

- Los atletas se colocan frente
a una bolsita de arena en Migi
Shizen Tai, a la señal del profesor
ejecutan un Gari a la bolsita de
arena siguiendo el movimiento para

ejecutar el Yoko Ukeme. Cuando
Tori finaliza el movimiento lo
realiza Uke. Se hacen 10
repeticiones.

Variantes: Realizar el mismo
movimiento, pero por la izquierda.

Indicaciones metodológicas

- La barbilla debe ir pegada al
pecho.

- Debe girar la cabeza hacia
los lados.

- Golpear con un ángulo de
los brazos con respecto al cuerpo
entre 30 y 45 grado

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los elementos básicos del Tashi
Waza son imprescindible en la formación
de los judokas, constituye uno de los
factores fundamentales para alcanzar los
resultados deportivos, además, son
elementos fundamentales, por contribuir en
su conjunto, el eslabón primordial del Judo
como deporte. Son necesarios para
desarrollar la práctica en la disciplina.

Con la aplicación de los métodos se
pudo constatar que los judokas de la
categoría 9-10 años del Combinado
Deportivo # 2 del municipio Cienfuegos,
presentaban dificultades en los elementos
básicos en el Tashi Waza. Las mayores
dificultades se encuentran en el

desplazamiento (Taizabaki) y desequilibrio (Kuzushi).

Se seleccionaron ejercicios especiales teniendo en cuenta las

REFERENCIAS

Bornot Estévez, Y., y Labranderas de Armas, L. R. (2018). Alternativa metodológica para el proceso de enseñanza y aprendizaje del Judo. 8(Especial) famadeportes.cug.co.cu.

León Vázquez, L. L., de la Paz Ávila, J. E., y Silés Denis, R. R. (2019). Consideraciones Teóricas para la Enseñanza-Aprendizaje de los Elementos Básicos del Judo al Tashi Waza. Vol 22 (56).

Mesa Peñalver, J., y Becali Garrido, A. (2017). Programa Integral de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Judo.

Moștoflei, F., y Bănică, I. (2018). Ambilaterality Manifestation at Junior Female Judokas in Tachi-Waza Technique. XIX (3-4).

Pardo García, Y. (2016). Ejercicios especiales y específicos para la preparación técnica en el tachi waza de judo. Vol. 11(3).

Pérez Álvarez, M., Méndez Infante, H., & Ramírez Pompa, J. D. (2016). Sistema de ejercicios para potenciar

deficiencias encontradas en el diagnóstico realizado a los judokas de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo # 2 del municipio Cienfuegos.

la acción del ataque en Tashi-Waza, en la etapa de preparación general con judokas escolares de Manzanillo. Categoría 13-14 años sexo masculino Vol. 13 (41).

Ramírez Pompa, J. D. (2017). La enseñanza de técnicas de proyección en el Judo y su finalidad. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma.

Vega Veitía, L. (2015). Procedimientos para corrección de errores en la ejecución técnica en Tashi-Waza de judokas escolares en la categoría 11-12 años masculino de Villa Clara. (Tesis de diploma) Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.